

prospettive e produzioni 2003

ASSOCIAZIONE URUPIA

Contrada Petrosa
Francavilla Fontana (BR)
Tel. 0831 890855

Recapiti postali:

Fermo Posta - 72021 Francavilla Fontana (BR)
C. P. 29 - 74020 S. Marzano di S. Giuseppe (TA)

Chi fosse interessato a ricevere materiali sulla comune
può telefonarci o scriverci, se possibile allegando un
contributo per le spese postali (specificando la causale)
sul Ccp 10415727 intestato a:

"Ass. Urupia, Contrada Petrosa, Francavilla Fontana (BR)"





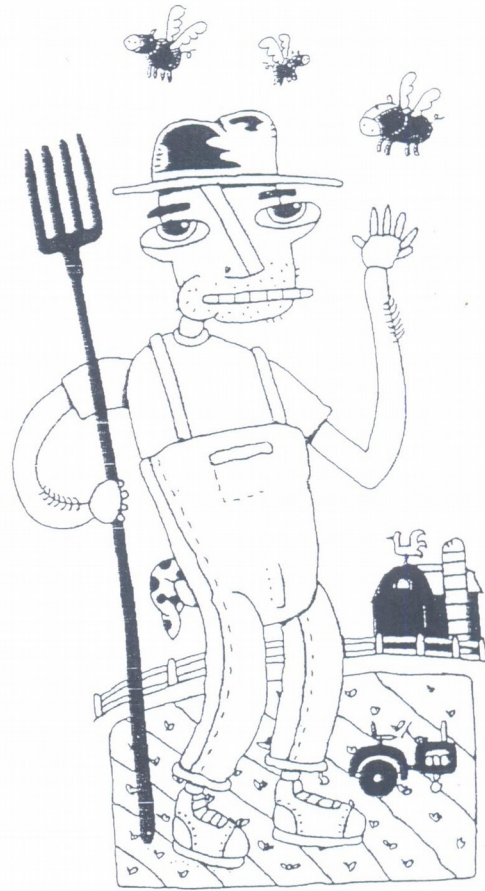
Queste poche pagine sono state pensate per specificare meglio le nostre attività e i nostri prodotti, senza avere la pretesa di essere esaustive.

Il circuito dei sostenitori di Urupia si è notevolmente ampliato negli ultimi anni, sia grazie al tempo speso per farci conoscere come progetto politico, sia per una sempre più diffusa necessità – da parte di molti – di uscire dal ruolo di consumatore come utente passivo, riprendendosi invece il ruolo di coprotagonista assieme al produttore, senza bisogno di intermediari.

Ecco quindi che l'inizialmente impacciata e precaria distribuzione dei nostri prodotti è divenuta, dopo sette anni, un'organizzazione ramificata, certamente più affidabile e snella. Questo, però, ha significato per noi anche una minore possibilità di contatto diretto con chi utilizza i nostri prodotti, con il rischio di veder sbiadire molti dei presupposti legati al nostro lavoro: ciò che ci interessa realmente non è solo produrre alimenti di buona qualità, ma diffondere l'idea e la pratica di un progetto collettivo, di un'esperienza concreta di ormai molte persone che, ogni giorno, cercano di riprendersi un piccolo pezzo della propria esistenza.

Si spiega così il nostro desiderio di distribuire questo piccolo catalogo a tutti coloro che utilizzano i nostri prodotti, e anche a chi non lo fa: ci sono molti modi di sostenere un progetto variegato come Urupia. I risultati di questi anni, infatti, non sono stati raggiunti solo con il lavoro delle quindici persone che vivono abitualmente sul posto, tutt'altro. Moltissimo dobbiamo a tutti coloro che si sono innamorati di questo progetto sentendosene parte integrante e hanno contribuito alla sua crescita e sviluppo con i tempi, i modi e le possibilità a loro disposizione. C'è chi si ferma a lavorare con noi, chi, tornato in città, cerca di divulgare prodotti e materiali informativi, chi ci sostiene economicamente e spesso tutti questi aspetti procedono assieme. Da queste pagine vogliamo ringraziare proprio tutti e tutte, dedicando loro questo catalogo, richiesto e atteso a lungo, che certamente renderà il loro impegno un po' più semplice.

Due ultime parole sulla qualità dei nostri prodotti. Pur potendo avere un marchio di certificazione del biologico, nel passato abbiamo deciso di non richiederlo, e questo, brevemente, per motivazioni di carattere politico ed economico. Per le stesse motivazioni – e soprattutto come gesto di protesta e di distinzione nei confronti del "bio-business" – dal 2002 non siamo più neanche ufficialmente un'azienda biologica sotto regime di controllo CEE (pur continuando ad adottare, anche in maniera più radicale e coerente, le tecniche previste dai regolamenti sul biologico). La nostra certificazione siamo noi stessi – e quindi anche chi legge – con l'impegno di non delegare a nessuno la verifica della qualità del nostro cibo: Urupia è sempre aperta per chiunque sia interessato a conoscerla e condividere la sua esperienza.



Purtuttavia, il percorso che ha portato le comunarde a trovare il consenso – verso la fine del 2001 – per la costituzione di una cooperativa non è stato facile, ma, al contrario, problematico e a volte sofferto; molti sono stati i dubbi da dipanare – ed esistono tuttora! – soprattutto nella valutazione dei vantaggi e degli svantaggi: consideriamo molto il rischio di uno snaturamento politico dei fondamenti di Urupia (che comunque dipenderebbero solo da noi...); ci preoccupa come questa novità viene recepita nell'ambito della rete dei sostenitori 'esterni' che da tempo collaborano con il loro fattivo impegno affinché Urupia esista e cresca; così come ci preoccupano le inevitabili trappole burocratiche e contabili, oltre che mantenere intatta la nostra libertà di azione.

Tutte queste preoccupazioni erano e sono comunque tutte interne al riconoscimento collettivo della necessità tecnica di questo passo. Nell'ottobre del 2002 abbiamo fondato la Cooperativa ("La Petrosa", dal nome della contrada sulla quale si trova Urupia), la quale attualmente gestisce i terreni della Comune e parte dei suoi fabbricati e ne distribuisce alcuni prodotti.

Pur nella problematicità (comunque ricca!) di un percorso, lungi dal pensare alla cooperativa come un cambiamento epocale, vediamo in esso una necessità che ci porrà sicuramente nuovi problemi, ma anche nuove potenzialità e nuovi strumenti per il progetto, nella permanenza dei suoi principi ispiratori. Sta a noi (e a voi!) attuarle e farle fruttificare.

La cooperativa: uno strumento politico?

Il problema della forma giuridica in generale e della cooperativa in particolare si pose per la prima volta già nella fase di progettazione della Comune agli inizi degli anni '90. All'epoca l'ipotesi della cooperativa fu scartata e si optò invece per la più generica ed anonima forma dell'Associazione: un po' perché l'obiettivo primario consisteva nel comprare terreni e "masseria" a titolo collettivo, un po' perché la formula della cooperativa sembrava troppo impegnativa, non avendo ancora sotto gli occhi - le comunarde - i vari settori, agricoli e non, che si sarebbero in seguito sviluppati. L'esame di questo tipo di formula giuridica fu così rimandato ad un futuro più chiaro e consapevole di Urupia.

Coloro che conoscono Urupia lo sanno: molti cambiamenti e modifiche, qui, si avviano un po' in sordina, vengono nominati un po' qua e un po' là, sono valutati anche informalmente da diversi punti di vista, per poi essere abbandonati o assurgere al rango di problema centrale sul quale bisogna arrivare ad una decisione. Il tutto con molta lentezza; una lentezza che, se da un lato appare estenuante, dall'altro - per la consapevolezza del gruppo - non può che essere quantomeno 'virtuosa'. Così, anche il tema cooperativa si è riproposto negli ultimi tre o quattro anni in dialoghi informali tra comunarde e nel corso di diverse riunioni, fino ad acquisire una sua centralità negli ultimi due.

L'argomento viene affrontato non solo nei termini lasciati in sospeso nel passato - cioè come necessità di inquadramento giuridico - dovendosi considerare che la Comune è molto cresciuta nelle sue potenzialità rispetto ai primi anni e che per la quantità di cose che succedono al suo interno si pongono oggettive difficoltà di gestione. La cooperativa viene considerata anche come 'strumento politico' di azione sul territorio.

Sette anni di "bagno nella vita contadina di San Marzano, Francavilla, Fragagnano, ecc." ci hanno messo di fronte alla consapevolezza - non tutta nuova per chi di noi viveva già al Sud - che è puramente illusorio cambiare, con il solo intervento culturale, l'immobilismo mentale di una terra che vede le uniche possibilità di sopravvivenza nell'alienazione delle proprie forze e dei propri prodotti. Ci sembra illusoria la convinzione di poter modificare una mentalità abituata all'asservimento al padrone fondiario (che può essere anche la "cooperativa" vitivinicola di conferimento, che compra a prezzi stracciati), senza l'offerta di un'alternativa praticabile di autogestione economica della terra e della propria vita. La cooperativa, come forma giuridica, dà ad Urupia la possibilità di una collaborazione più fattiva con i contadini del posto e, quindi, di un'azione politica più incisiva sul territorio.

Olio extravergine di oliva

Urupia cura circa un migliaio di piante di ulivo, la metà delle quali preesistenti alla fondazione della comune, le altre impiantate nel corso degli ultimi cinque anni. Di quelle preesistenti, più di quattrocento sono "secolari", hanno cioè un'età superiore ai cento anni (vi sono anche piante "vecchie" - sembra - anche cinque secoli). Le varietà, sia dei secolari che delle piante giovani, sono per lo più quelle tipiche della zona (Cellina di Nardò o Saracena, e Ogliarola salentina). Vi sono però anche varietà diverse, sia di olive da olio (Nociara, Leccino, Cima di Melfi, ecc.) che da mensa (Bella di Cerignola, Ascolana, ecc.). Urupia gestisce inoltre anche alcuni piccoli uliveti della zona, di proprietà di amici e conoscenti, curandone in molti casi non solo la raccolta del frutto ma anche tutte le operazioni colturali. La comune, inoltre, acquista e raccoglie anche olive provenienti da altri uliveti condotti biologicamente.

Le lavorazioni meccaniche del terreno sono ridotte al minimo ed effettuate perlopiù in estate per ridurre gli effetti della siccità e i rischi di incendio. Per le concimazioni usiamo soltanto stallatico da lettiere biologiche e il sovescio di leguminose. I trattamenti sulle piante adulte sono inesistenti, con l'eccezione di rare irrorazioni di rame dopo le potature e, solo per le piante più piccole (fino a cinque anni), di *Bacillus Thuringensis* contro le larve di margaronia. In alcuni casi gli uliveti di Urupia sono inerbiti permanentemente.

La raccolta delle olive viene effettuata a mano dalle comunarde e dagli ospiti della comune, senza l'utilizzo di manodopera salariata. Raramente viene utilizzato un abbacchiatore pneumatico per le cime più alte (al di sopra dei sei metri) o nelle fasi conclusive della raccolta (quasi sempre a gennaio), quando la stessa, eseguita manualmente, comporterebbe un dispendio di energie troppo alto.

Le olive, raccolte con l'ausilio di reti dispiegate sotto gli alberi, vengono trasportate in cassette di plastica - forate anche sul fondo per una maggiore circolazione dell'aria - a un frantoio poco distante dalla comune e tempestivamente molite (la sera stessa, l'indomani, o al massimo entro due/tre giorni, a seconda del periodo di raccolta, delle temperature esterne, ecc.).

L'estrazione dell'olio avviene per centrifugazione e "a freddo": la pasta ottenuta dalla frangitura delle olive, o "gramola", non supera mai i 25-28°C (i regolamenti del biologico in Italia fissano il limite a 37°C). La scelta di un impianto a centrifuga, al posto di quello tradizionale a pressione, è stata dettata dalla necessità di ridurre al minimo i rischi di contaminazione del prodotto da parte delle olive raccolte dagli altri clienti del frantoio. È noto infatti che questo rischio è molto più alto nel caso della macinatura a pietra e dell'estrazione per pressione, soprattutto per l'utilizzo dei cosiddetti "fiscoli" – sorta di dischi, anticamente in fibra di cocco, oggi in nylon – sui quali la pasta viene "spalmata" per poi essere compressa a molte atmosfere. Questi fiscoli vengono infatti riutilizzati ininterrottamente per ogni partita di olive senza subire alcun lavaggio o depurazione. I rischi aumentano in una zona come la nostra dove è diffusa la raccolta da terra di olive cadute spontaneamente e – cosa ancor più grave – l'abitudine, per facilitare questo tipo di raccolta, di diserbare chimicamente le cosiddette "piazze" sotto la chioma degli alberi.



Settore socioculturale

Un accordo particolare raggiunto con i nostri frantoiani ci consente di "lavorare" le nostre olive a temperature bassissime (superate anche dalle temperature di pressione nell'impianto tradizionale), con tempi di macinazione adeguati e senza alcun processo denaturante di filtrazione. Per far ciò, il più delle volte, le olive di Urupia vengono molite nel cuore della notte, alla chiusura del ciclo giornaliero di frangitura, quando l'assenza di altri clienti permette tempi e condizioni più favorevoli alla qualità del prodotto.

L'olio, anzi gli oli così ottenuti hanno bassissima acidità (inferiore a 0,5 gradi) e conservano gli aromi e i sapori tipici del frutto e delle migliori produzioni della zona. Conservati esclusivamente in tini d'acciaio, rimangono pressoché inalterati fino alla raccolta dell'anno successivo, entro la quale si consiglia di consumarli. Più o meno amari, più o meno fruttati e piccanti, vengono prodotti opportunamente miscelando le diverse varietà di olive e sfruttando i diversi periodi di maturazione delle stesse. Verdi o dorati, dai profumi e dai sapori intensi o delicati, condividono tutti preziose caratteristiche organolettiche e nutrizionali, che ne fanno non solo un alimento gustoso per il palato ma soprattutto un contributo fondamentale per la salute del nostro organismo.

Una parte delle olive raccolte a Urupia non viene destinata alla trasformazione in olio, ma al loro consumo diretto, come frutta. Il metodo di preparazione è semplice, ed è tradizionalmente indicato come "sistema al naturale". Le olive – sia verdi che nere, di alcune varietà che si prestano particolarmente a questo tipo di lavorazione – vengono raccolte e selezionate a mano tra i frutti più sani, privi cioè di ammaccature, di punture di insetti, ecc.

Olive

Vengono quindi lasciate immerse per circa un mese in acqua corrente, o comunque sempre rinnovata, per poi essere conservate ed essere fatte fermentare in salamoia, una soluzione di acqua e sale marino aromatizzata con essenze locali, per lo più mirto e limone. Il processo di dolcificazione delle olive viene così condotto in modo naturale, senza la necessità di interventi chimici deamarizzanti: le industrie usano normalmente soprattutto idrossido di sodio (soda caustica), creando grossi problemi di inquinamento, per via della necessità di smaltire le enormi quantità utilizzate di questa sostanza. Nel caso delle olive "al naturale", il processo di dolcificazione è molto lungo e la sua durata è legata a diversi fattori quali la varietà, più o meno ricca di "oleuropeina" (il composto fenolico maggiormente responsabile dell'amaro nella polpa delle olive), lo stato di maturazione dei frutti, ecc. In generale le olive nere prodotte da Urupia sono già pronte al consumo durante la primavera successiva alla raccolta (aprile/maggio), quelle verdi non prima di 10-12 mesi, cioè all'inizio della raccolta successiva.

Nonostante le difficoltà oggettive che lo sviluppo di questo settore ha incontrato – difficoltà che non intendiamo esplicitare in queste pagine, avendo scelto di farlo su documenti meno tecnici di un catalogo, a disposizione di chiunque li richieda – alcuni esperimenti in questi anni sono stati portati avanti, con particolare continuità nell'ultimo biennio.

CAMPEGGI E SOGGIORNI

Il campeggio estivo per ragazzi e ragazze è stato un appuntamento fisso in questi anni, accanto al quale hanno poi avuto luogo soggiorni prolungati di gruppi autorganizzati, interessati a condividere l'esperienza di Urupia. Le richieste sono in aumento, c'è un crescente interesse in questa direzione. Sia per i campeggi che per i soggiorni, l'intento è quello di far sperimentare ai ragazzi e alle ragazze un'esperienza il più possibile ecologica, in cui rafforzare la propria autonomia e capacità di autogestirsi, sviluppare un maggiore rispetto per l'ambiente e le persone. Per l'estate '99 e '02 non siamo riusciti a garantire lo svolgimento del campeggio da noi gestito, dati gli urgenti impegni agricoli che ci siamo trovati ad affrontare.

EDUCAZIONE AMBIENTALE

nel 2001 è stato avviato il progetto di "Aula Ecologica Aperta": visite scolastiche alla comune per la visione sul campo di pratiche e tecnologie a basso impatto ambientale – fitodepurazione delle acque di scarico e loro riciclaggio, pannelli solari per la produzione di acqua calda – nonché un confronto sulle motivazioni e i contenuti del progetto Urupia. Sono già in cantiere nuovi sviluppi basati su approcci più esplorativi, ludici, sensoriali, più finalizzati al far scaturire domande e al "pensarci sopra".

SEMINARI E STAGE SULLA GESTIONE DEI CONFLITTI

Rolf Lindemann, comunardo, e Cinzia Melograno, socia di MAG 6, mettono a disposizione del gruppo delle comunarde e degli ospiti, nonché del territorio, le loro esperienze nell'ambito della gestione dei conflitti in dinamiche di gruppo: comunicazione ecologica, mediazione... Si tratta di un'opportunità di crescita per il gruppo di Urupia e per i nostri referenti sul territorio e in altre regioni.

FESTE E CENE SOCIALI

Appuntamenti fissi di Urupia sono sempre state la festa di compleanno (1° maggio) e la festa di fine vendemmia (ottobre). Oltre a varie altre feste durante l'anno, in occasioni varie e a partire da contenuti politici e sociali. C'è l'intenzione di affiancare alle feste anche periodiche cene sociali a sottoscrizione. Dovrebbe diventare un'attività continuativa vera e propria, finalizzata a un più stretto e continuo contatto col territorio e a una maggiore incisività culturale.



L’uva da vino è uno dei frutti più sani e completi della mitica cornucopia. Il contenuto salino e vitaminico dell’uva favorisce l’attività del cuore e la secrezione ghiandolare dell’apparato digerente, cosicché pancreas e fegato si liberano della bile con sollievo dell’organismo e azione favorevole sull’appetito e il sonno. Sono note, peraltro, le sue alte proprietà disinfettanti e antibatteriche. Il succo d’uva (che noi pastorizziamo) è simile per composizione al latte di donna ed è estremamente digeribile.

Succo d’uva

Il succo d’arancia è da considerarsi un alimento ad alto valore biologico grazie al contenuto di zuccheri, acidi organici (citrico, malico, tartarico), sali minerali (calcio, potassio, fosforo, magnesio), vitamine (A, C), enzimi. Pastorizzato a 72° subito dopo la spremitura e il filtraggio, il succo viene privato della carica microbica, ma conserva quasi tutte le proprietà benefiche del frutto, con l’eccezione delle vitamine che si perdono per effetto del calore. L’arancia tarocco che trasformiamo, proviene da produzioni naturali di due amici del territorio circostante.

Succo d’arancia

Fichi, albicocche, melecotogne, arance iniziano a colorare i frutteti di Urupia. Destinata soprattutto all’autoconsumo della comune, la frutta a volte supera in quantità il nostro fabbisogno e i nostri desideri. Brevi cotture e limitate quantità di zucchero grezzo di canna – max 30% –, proveniente da agricoltura biologica o dal circuito del commercio equo, la trasformano quindi in ottime confetture. Disponibili su richiesta, in barattoli da 370 o 580 ml., ma anche in vasi più grandi, da un chilo.

Marmellate

Abbiamo attrezzato un piccolo spazio dove, con telai già impressionati, riproduciamo manualmente sulle nostre magliette soggetti da noi ideati. Non avendo un laboratorio adeguato, la stampa dei telai viene eseguita all’esterno, in un laboratorio professionale. Stiamo cercando di organizzarci per lavorare con materiali più ecologici per quanto riguarda i colori e con magliette provenienti da manifatture di cui possiamo conoscere le modalità di produzione.

Serigrafia

I vini di Urupia

Da sette anni praticiamo a Urupia, nel Salento, agricoltura biologica. Nella nostra vigna di due ettari esistono tre tipi di vitigno: Malvasia bianca, Lambrusco e Negroamaro. Per la cura delle piante non utilizziamo alcun rimedio chimico, ma solo lo zolfo e una miscela di calce e rame (poltiglia bordolese). Per rinforzare le piante vengono operate concimazioni fogliari con alghe brune. Gli altri tipi di uva che compongono i nostri vini (Verdeca, Malvasia nera e Primitivo) provengono da amici fidati che coltivano le loro vigne più o meno come noi.

Dopo la raccolta e la trasformazione in mosto, lieviti selezionati innescano la fermentazione, dopo di che il vino matura per almeno sei mesi in contenitori di acciaio. Attraverso regolari travasi dei vini e il lavaggio dei tini, la feccia viene via via eliminata; la presenza di eventuali residui sul fondo o in sospensione è dovuta alla scelta di filtrare il vino in modo leggero per garantire la conservazione delle sue proprietà nutrizionali. Volendo garantire una lunga conservazione dei vini operiamo una solforazione molto leggera. Attraverso regolari analisi controlliamo la qualità e la capacità di conservazione: questo tipo di lavorazione preserva il carattere naturale del vino.

In genere possiamo proporre diversi vini.

LA PETROSA: finora questo vino rosso secco ha circolato poco in Italia. Composto in prevalenza da “Negroamaro”, un vitigno classico della nostra regione, tagliato con una piccola parte di “Lambrusco”, si legano in esso un aroma di terra con la leggerezza del fruttato.

IL SOLARE: la miscela di uve di “Negroamaro” (70%) e “Malvasia nera” (30%), ha una lunga tradizione in Puglia. Molti vigneti sono stati piantati all’origine con l’idea di avere una miscela di uve complementari già prenta. Il Solare è un vino ben equilibrato, corposo e delicatamente fruttato.

IL TERRONE: è composto da “Negroamaro” (80%) e “Primitivo” (20%). Il primitivo è un vitigno tipico di una particolare area del Salento. Nella miscela sopra menzionata vogliamo unire il calore con l’aroma di terra e il leggero fruttato: ne guadagna significativamente in aroma e armonia.

LA MALVAVERDE: il nostro vino bianco, nella miscela già rodada di “Malvasia bianca” e “Verdeca” è un vino delicato e secco con un delicato tono di fruttato. In genere ha un grado alcolico intorno agli 11°. I vini bianchi italiani, in generale, si conservano meno a lungo dei rossi. Secondo la nostra esperienza la conservazione non va oltre i due anni.

IL LAURU: da poco produciamo un vino utilizzando esclusivamente uva di “Negroamaro”: come tutti i nostri rossi ha un grado alcolico compreso tra i 12 e i 13°.

Conservazione e cultura del bere

Per una lunga conservazione il vino deve essere depositato in uno spazio buio, asciutto e stabilmente fresco, a circa 12°: il vino può tollerare leggeri sbalzi di temperatura dello spazio. Il vino bianco deve essere gustato fresco, con una temperatura di 8-10°. La ricchezza di gusto dei nostri vini rossi si dispiega completamente se essi hanno una temperatura dai 15 ai 18 gradi, se vengono aperti un’ora prima del consumo e travasati in una caraffa. Se il vino ha subito un trasporto, essendo un prodotto delicato e sensibile, si dovrebbe farlo riposare due settimane prima di aprirlo.



Prodotti da forno

Quella della panificazione è una delle attività che ha accompagnato Urupia fin dall'inizio. Le farine sono ottenute con grani coltivati coi metodi dell'agricoltura biologica e possibilmente di origine locale (ad eccezione del farro, proveniente in gran parte dal nord Italia). Dall'anno scorso possiamo inoltre contare sul nostro grano duro, seminato su circa cinque ettari dei terreni di Urupia. Per le farine integrali, quando è possibile – secondo le disponibilità dei mulini in zona – il grano viene molito a pietra, consentendo così di conservare tutte le proprietà nutrizionali dato il ridotto surriscaldamento. In alcuni casi facciamo separare solo la parte grossa della crusca. Dal prossimo anno, però, disporremo di un nostro mulino a pietra. Il lievito usato è la pasta madre – o lievito naturale, o pasta acida – a volte sostenuto con lievito di birra. Quest'ultimo da solo è usato unicamente per alcuni tipi di prodotti secchi e impasti speciali.

La cottura avviene in un forno a pietra costruito con materiali locali (argilla, paglia, sabbia di mare, pietra leccese) e alimentato a legna, con le fascine derivanti dalle potature del nostro oliveto e della nostra vigna. Una volta portata a temperatura, l'ampia curva di calore di cui è capace il forno ci permette di infornare successivamente prodotti che necessitano di temperature gradualmente più basse senza – quasi mai – necessità di riaccenderlo.

Attualmente produciamo pane integrale di grano tenero, semplice o con aggiunta di semi (girasole, sesamo, lino) o uvetta; pane di grano duro (senza la parte grossa della crusca e conservando il cruschetto); pane di farro; pane semintegrale e pucce (piccoli panini all'olio con olive intere); frise di grano duro, integrali di grano tenero e di farro; friselline e taralli al finocchio, con olio d'oliva e vino bianco.

Olio d'oliva, vino bianco e olive sono di nostra produzione. Altri ingredienti quali sale, semi, semi di finocchio, uva passa e miele sono acquistati. Nello specifico per sale, uva passa e semi di finocchio, costi elevati e difficoltà di reperibilità ci portano ad acquistarli di provenienza non biologica.

Per il futuro pensiamo di introdurre anche la produzione di dolci, biscotti, paste per il latte, ecc. Il nuovo laboratorio e il forno più grande, inaugurati all'inizio del 2001, oltre ad aver migliorato le condizioni di lavoro, portano ad una sostanziale riduzione delle ore lavorative nonché ad un aumento e miglioramento della produzione. Ci offrono infatti la possibilità di allargare ulteriormente la gamma dei prodotti. Sempre a far data dagli inizi del 2001, inoltre, nuove persone hanno allargato il gruppo di gestione, attualmente fortemente impegnato nel lavoro di conoscenza e di perfezionamento dell'arte di fare il pane. Tutto questo è stato possibile grazie soprattutto al sostegno di cui gode il settore da parte di tutto il gruppo e anche al contributo costante dei numerosi ospiti di Urupia. Intatta è rimasta infatti, dopo quasi sette anni, la curiosità e l'interesse che questo settore suscita nei confronti delle tante persone che dividono con noi il progetto e che ci offrono sempre una possibilità di scambio e di crescita.

Nel nostro orto e nel nostro frutteto coltiviamo una quindicina di erbe officinali*. Non vengono concimate – tranne un po' di compost ogni tanto – e vengono irrigate solo in caso di necessità. Il rosmarino e il timo vengono raccolti anche nella macchia mediterranea della comune. Dato il clima mediterraneo, è già garantita di per sé una buona qualità del prodotto. Vengono poi raccolte nel momento più adatto, essicate con cura, selezionate e controllate manualmente. Staccandole dal gambo cerchiamo possibilmente di lasciare le foglie intere per conservare al meglio aromi e principi attivi. Questo trattamento pignolo si nota bene nei colori intensi e nel profumo caratteristico delle nostre erbe: sono sufficienti quindi piccole quantità per preparare una tisana efficace o condire un pasto.

Le erbe di Urupia

Per una tisana: basta un piccolo cucchiaino per tazza, soprattutto se sminuzzi le foglie appena prima di versarvi sopra l'acqua bollente: non lasciare macerare più di cinque minuti – al massimo dieci –, poi filtrare.

IMPORTANTE: le piante medicinali sono, per l'appunto, medicine. Dovrebbero essere sempre dosate con attenzione e gustate per lo più in miscele, salvo diversa indicazione medica.

Per rispondere positivamente alla crescente richiesta consigliamo prenotazioni all'inizio dell'anno.

Due piante medicinali vengono trasformate: produciamo un oleolito di iperico con il nostro olio extravergine di oliva, una medicina efficace per molti problemi della pelle come lesioni, bruciate e dolori di schiena. L'estratto alcoolico della stessa pianta cura, fra l'altro, il mal di testa. L'estratto di lavanda è un aiuto valido contro il mal di testa causato dallo stress e contro il senso di debolezza fisica e intellettuale.

* basilico, cedrina, calendula, dragoncello, iperico, issopo, lavanda, maggiorana, melissa, menta, origano, rosmarino, salvia, santoreggia, timo.

Le melanzane utilizzate per la trasformazione provengono esclusivamente dal nostro orto. La tecnica di trasformazione è quella tradizionale delle conserve per l'inverno: il prodotto fresco, pulito e affettato, viene tenuto sotto sale e aceto di mele biologico per

Melanzane sott'olio

un'intera giornata, allo scopo di eliminare il principio amaro proprio delle melanzane. Fatte sgocciolare, vengono poste in vasi di vetro preventivamente sterilizzati e ricoperte con olio extravergine di oliva di nostra produzione, con aggiunta di aglio e menta raccolta fresca dai nostri campi. È consigliabile conservare i vasi in luogo fresco, buio e asciutto e consumare entro l'estate successiva a quella di produzione.