

Mangiarsano

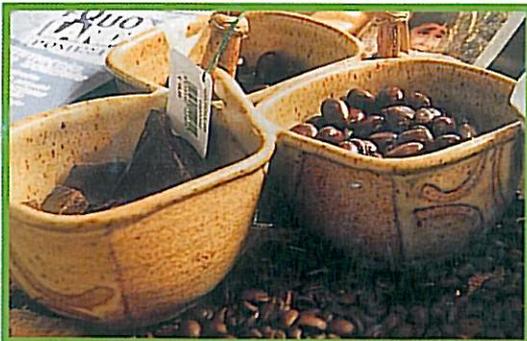
e vivere bene

DICEMBRE 2003 - €3,50 €2,50

interno stampato su carta riciclata al 100% senza cloro



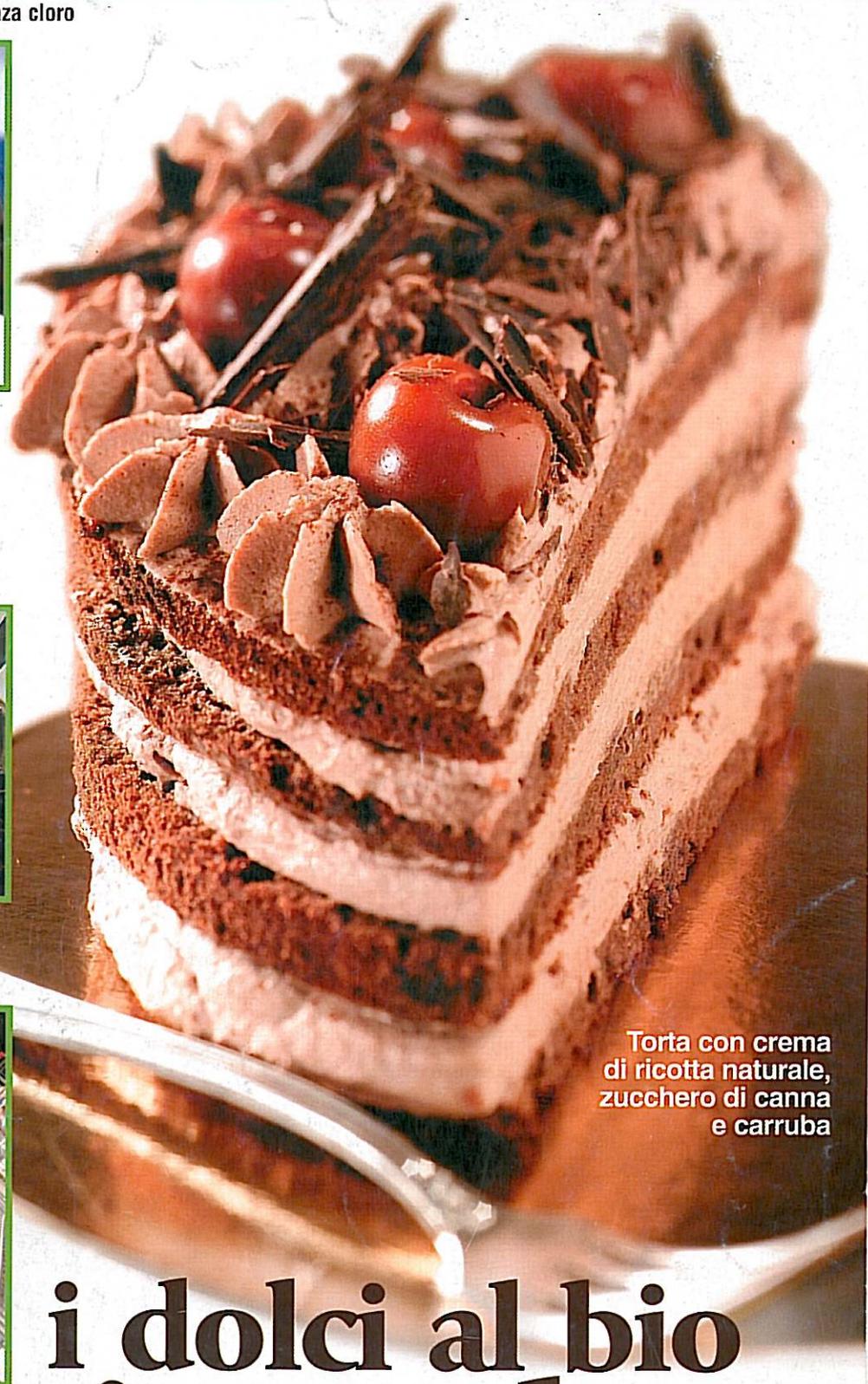
**INTERVISTA ESCLUSIVA
A CESARA BUONAMICI:**
“produco olio biologico
perché migliora la vita,
la salute e la bellezza”



INCHIESTA
Il mondo equo e solidale



LA SPESA BIOLOGICA
Il grado di fiducia
dei consumatori



Torta con crema
di ricotta naturale,
zucchero di canna
e carruba

i dolci al bio cioccolato

ALL'INTERNO TANTE RICETTE SPERIMENTATE DAGLI CHEF NELLA CUCINA DELLA REDAZIONE

n. 14 - Sped. in abb. post. - 45% - art. 26.20/b - L. 662/96 - Fil. Milano - Mensile - Anno II - n. 11 - € 2,50 (in Italia) Canton Ticino CHF 7,00 (FOOD) Food Editore srl



Cesara Buonamici

“l'olio è vita, benessere salute e bellezza”

Mangiarsano ha intervistato una giornalista conosciuta e stimata che ha scelto di praticare l'agricoltura biologica nella sua tenuta in Toscana.

Cesara Buonamici. Un volto noto della televisione. Giornalista preparata e competente, attenta e delicata, un sorriso fine. Questo è quello che si vede. Spettatori seduti davanti al telegiornale della sera. Conoscendola di persona si scoprono altre cose; il fascino, la bellezza, l'eleganza, una intelligenza viva. Cultura.

E l'amore per la terra. Per il vivente. Per le cose semplici che si perpetuano. Le tradizioni della sua famiglia. La Toscana. La madre Rosa con il fratello Cesare. L'agricoltura biologica.

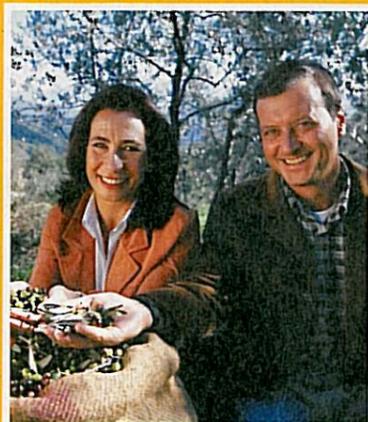
Ci incontriamo in un giorno di fine settembre.

Parliamo di molte cose. Della sua tenuta agricola dove si produce un olio biologico di grande qualità. Ma anche di informazione, di mercato, di sviluppi possibili per i prodotti senza pesticidi.

Di povertà, del sud del mondo. Un fatto colpisce. La passione. Gli occhi verde-azzurri lo dicono. Te lo dicono. La convinzione di una scelta sentita e condivisa, quella cioè di praticare la coltivazione delle olive in modo del tutto naturale, come duemila anni fa, come sempre dovrebbe essere. E poi, ancora, il culto della

bellezza. Il bello che si identifica con il buono. È facile immaginarlo. È facile immaginare un tramonto dai riflessi di porpora nella ricca campagna toscana, a due passi da Firenze.

Gli ulivi, il profumo delle spremiture, una casa antica, le finestre che guardano la cupola del



“la raccolta delle nostre olive viene fatta a mano con l'antico metodo della brucatura”

Brunelleschi. C'è qualcosa di meglio? Lo abbiamo chiesto a lei, a Cesara Buonamici. Questo è ciò che abbiamo raccolto, questo è ciò che ci ha raccontato.

Cesara Buonamici, quando inizia a occuparsi di agricoltura biologica?

L'agricoltura è sempre stata di casa nella mia famiglia. Decidere di praticare coltivazioni biologiche non è certo stata un'indicazione fornita dal mercato. Anzi. È amore, passione per la terra che noi sentiamo come parte di noi. Così pensiamo che lavorare i terreni senza stancarli, senza sfruttarli, senza l'utilizzo di veleni, pesticidi e chimica di sintesi, sia l'unica strada percorribile.

Rimane sicuramente la fatica e costi che spesso non tornano. Ma tant'è. Non ragioniamo solo per i ricavi e per gli utili.

Una scelta, quindi, che parte da convinzioni personali?

Proprio così. In fin dei conti è una sorta di investimento a lungo termine che parte proprio dalla consapevolezza che ci sarà un'evoluzione del mercato, dei consumatori e delle loro sensibilità.

Mi sembra che ci sia una grande fiducia verso il prossimo.

Sì. Verso il genere umano. Non dobbiamo dimenticare che solo

“ci si può mantenere in buona salute e ci si può curare partendo da ciò che si mangia: io non so se i prodotti chimici facciano male; ma se nulla uso, nulla rischio”



Per fare un buon olio occorre poi avere la fortuna di disporre della qualità della terra, della latitudine e dell'altezza giuste. Oltre che della conoscenza della storia e della cultura di una regione come la Toscana.

negli ultimi centocinquanta anni, dagli studi del barone Justus von Liebig in poi, le sostanze chimiche di sintesi hanno fatto la loro comparsa nel mondo agricolo. Prima no. Il biologico non è una moda recente; è una pratica tradizionale che ha permesso la sopravvivenza e lo sviluppo dell'umanità per decine di millenni. **Terra e uomo?** Proprio così. Pensare agli esseri viventi insieme, nella complessità delle scelte, è un giusto modo di vedere la vita. Io ritengo l'unico possibile. **Veniamo alla sua azienda agricola. All'olio di oliva che produce.** L'olio extra vergine d'oliva è il più importante dei nostri prodotti. Nei nostri oliveti a Fiesole seguiamo il disciplinare europeo in materia di agricoltura biologica:

non viene utilizzato alcun trattamento chimico, né sulla terra, né sulle piante e quindi nel frutto. L'intero ciclo è naturale; modalità queste che noi riteniamo necessarie per salvaguardare la salute e l'ambiente. **Quanti olivi possedete?** Credo circa 25.000 ulivi. Coltiviamo le cinque cultivar toscane e produciamo solo extravergine. Abbiamo inoltre qualche ettaro di vigneto e animali, mucche e pecore Suffolk principalmente. **Come concilia il suo lavoro di giornalista televisiva con le attività dell'azienda agricola?** Nella nostra famiglia i compiti si sono divisi secondo vocazione e secondo la possibilità di ognuno, nel desiderio di contribuire a salvare e a rendere produttiva una terra alla quale siamo molto legati.

Il compito più gravoso, quello della produzione, tocca a mio fratello Cesare. Credetemi, la fatica è tanta. La terra, come si dice, è "bassa e dura" ed è quindi difficile da trattare senza spezzarsi un poco la schiena. Mio fratello inoltre ha una vera e propria vocazione per l'agricoltura. Molto di ciò che abbiamo è stato possibile grazie al suo impegno. **E poi vostra madre, signora Rosa.** Mia madre è il cardine della famiglia. Ci ha insegnato fin da bambini l'importanza di mangiare sano e ci ha spinto a capire come sono prodotte le cose che mangiamo. È una donna energica e volitiva, sempre in movimento. Non smette di organizzare, seguire, consigliare. **So che tra i prodotti dell'azienda Buonamici ci sono le zuppe pronte**

biologiche. Anche lì c'è lo zampino di donna Rosa? Proprio così. Le ricette delle zuppe di verdure, legumi, orzo e farro, sono sue. **E il suo apporto, Cesara?** Io ho contribuito alla creazione dei prodotti cosmetici. **Dall'olio?** Sì. L'uso dell'olio come cosmetico è antichissimo. Noi abbiamo pensato a una linea di prodotti che partisse proprio dalle virtù dell'olio. Così abbiamo alcune referenze per la cura e la pulizia del corpo. L'olio d'oliva è sicuramente il cosmetico naturale per eccellenza. Ricco di vitamina E, di sostanze antiossidanti, contro i radicali liberi, è ideale per idratare, nutrire la pelle e, in particolare, per contrastare i segni del tempo. **Ci parli ancora di questo aspetto.**

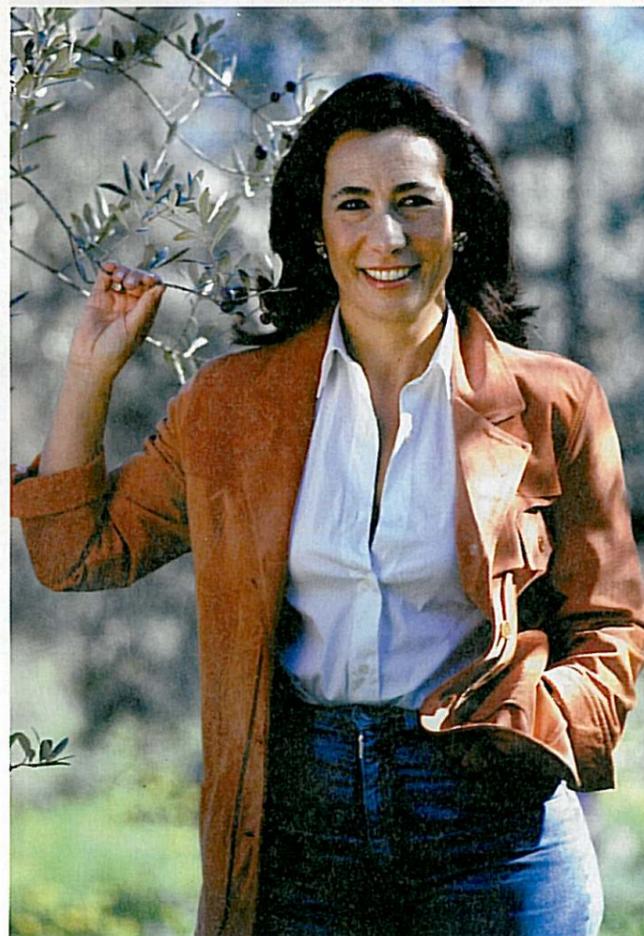
Pensate che gli egiziani usavano l'olio come antirughe, mentre i greci e i romani avevano l'abitudine di frizionarsi la cute con oli d'oliva profumati per proteggerla e curarla. Noi non abbiamo fatto altro che riproporre queste consuetudini. **Bellezza e salute. Un concetto a lei caro.** La sensibilità femminile ci spinge a capire sulla nostra pelle, è proprio il caso di dirlo, che il maggior benessere di cui disponiamo oggi viene dalle produzioni naturali. L'agricoltura biologica può essere un anello di congiunzione tra modernità e tradizione. **Dove vendete i vostri prodotti?** Noi vendiamo principalmente in Esselunga, una catena che ha fatto dei controlli di qualità un punto di forza e di eccellenza e che per

prima ha dimostrato grandissima sensibilità e attenzione verso le produzioni biologiche. I Caprotti (*patron di Esselunga n.d.r.*) sono persone molto serie che stanno valorizzando tutto il settore bio e naturale. I nostri prodotti cosmetici si trovano anche in farmacia. **Quale pensiero ha Cesara Buonamici su temi importanti come la diffusione del biologico, dei prodotti e sui costi di tali referenze?** Il biologico fa rinascere per intero una cultura agricola che non è, e non deve essere, una riproduzione pauperistica del passato, bensì un ammodernamento, anche tecnologico, della cultura delle tradizioni. In sostanza si tratta di una vera e propria crescita agricola, culturale ed economica. Non ha senso, a mio avviso, sostenere che

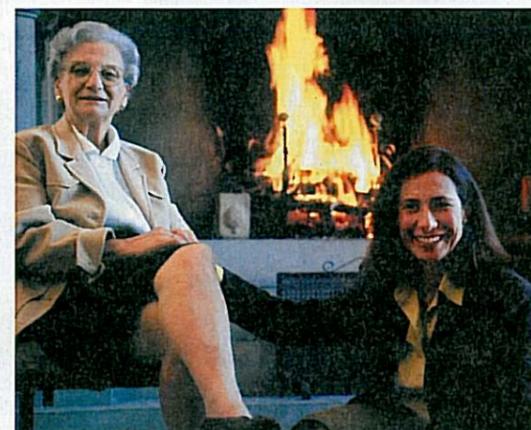
A 400 metri di altitudine, di fronte allo straordinario panorama di Firenze, si trova l'oliveto "Foglia d'Argento", una pregevole e limitata selezione delle cultivar Frantoio e Moraiolo.



“ l'uso cosmetico dell'olio d'oliva è antichissimo. In un papiro egizio si legge che la bellezza muliebre si affidava a creme fatte con olio d'oliva, bacche di cipresso, grani d'incenso e latte ”



“ l'olio extravergine Buonamici nasce da una miscela delle cinque cultivar toscane: frantoio, pendolino, maurino, moraiolo, leccino ”



Narrano le leggende che la pianta dell'olivo nacque sulla tomba di Adamo, sul monte Tabor in Galilea e che il seme provenisse dal paradiso terrestre.

i costi vengono scaricati sulla collettività per la maggiorazione del prezzo che il bio determina. Pensate a quanto incida l'inquinamento. Nessuno ha mai quantificato i costi pagati per il dissesto idrogeologico, l'uso della chimica, gli scandali alimentari, per non parlare della salute.

I prezzi dei prodotti bio sono sempre giustificati?

Guardi, basta porsi un semplice quesito. Perché un prodotto artigianale costa di più di uno industriale? Il problema è identico per i prodotti bio.

Per ottenere elevati parametri di qualità devo sopportare maggiori costi che, inevitabilmente, incidono sul prezzo.

E i consumatori?

Nessuno li obbliga ad acquistare i prodotti bio. Nessuno, se non il piacere di avere particolari garanzie di qualità. Sapienza umana al servizio della terra e non terra al

servizio dell'attività umana.

Vede dei limiti nel sistema biologico italiano?

Uno degli errori che comunemente affligge il dibattito sul bio è la visione manichea che spesso viene sottesa al concetto di preferenza. È migliore il metodo biologico o il convenzionale?

Penso che la domanda non debba essere posta in questi termini. Il mercato del biologico ha creato un nuovo spazio di scelta per il consumatore; è un'alternativa possibile, un'altra via tra le molte vie. Una scelta che permette di salvaguardare il bene più importante per l'essere umano: la terra in cui vive.

Una scelta per il presente ma anche per il futuro del pianeta?

Senza voler essere troppo idealisti, ricordo che possiamo offrire un'alternativa alle multinazionali della genetica alimentare e della chimica. Così offriamo prodotti diversi, recuperiamo varietà colturali im-

portanti. È la complessità, la diversità a renderci liberi, non l'omogeneità o la subalternità.

Potrebbe il biologico risolvere il drammatico problema della fame nel mondo?

Non credo sia sufficiente. È un problema di dimensioni impensabili. So con certezza, però, che con l'agricoltura legata alla chimica, alle colture intensive, i terreni si sono depauperati e i poveri sono diventati più poveri. Pensateci.

Un'opinione sul mercato equo e solidale.

Sono convinta che sia profondamente giusto che i prodotti provenienti dal sud del mondo derivino da un commercio equo e solidale, e non da un'economia coloniale da rapina. E anche di questo il biologico si occupa e si fa carico. **Cosa pensa inoltre sui controlli e sulla trasparenza del mondo biologico?**

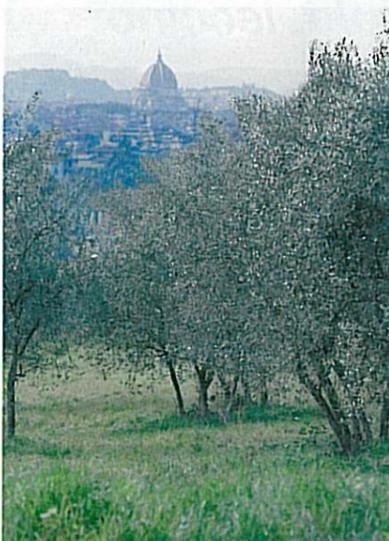
Il biologico è l'unico settore in cui

“Io e la mia famiglia siamo convinti che l'agricoltura bio possa conservare la bellezza del nostro pianeta senza sprecare le risorse preziose e non rinnovabili: terra, aria e acqua”



Nelle foto: la splendida vista sulla cupola del Brunelleschi dalle tenute Buonamici di Fiesole e alcune belle immagini che ritraggono la giornalista di TG5.

“Sono convinta che, al momento, il biologico sia l'unica filiera realmente controllata dal campo al piatto. Le prospettive saranno migliori con l'aiuto della ricerca e con una consapevolezza comune”.



la filiera è realmente controllata dal campo al piatto.

Con la ricerca, il lavoro e l'impegno politico si potrà realizzare un mio sogno: quello di integrare l'economia con l'ecologia, per farne un settore importante che genera profitti, crescita e lavoro nel rispetto della salute, dell'ambiente e della bellezza del nostro pianeta, senza sprecare le risorse preziose e non rinnovabili: l'acqua, la terra, l'aria.

Ricordate inoltre che i controlli ci sono e sono seri. I produttori che lavorano credendo in ciò che fanno sono i primi a chiederli questi controlli, proprio perché qualche “eco furbo” non infanghi un settore di per sé molto delicato.

Pensate anche che le truffe se ci sono, sono molto limitate. I numeri lo confermano.

Cesara Buonamici in cucina. Cosa mangia e dove fa la spesa?

Ho la fortuna di avere “prodotte in casa” molte materie prime. Quando faccio la spesa mi oriento il più possibile verso le produzioni biologiche e leggo sempre le etichette. Cucino poi in maniera semplice: non uso mai il burro, solo olio d'oliva extravergine che, oltre ad essere buono, fa bene a tutto ed è anche un prezioso strumento di prevenzione delle malattie cardiovascolari e dei tumori.

Amo molto i minestrone, le zuppe di verdure, il pinzimonio e la bistecca alla fiorentina, non potrebbe essere altrimenti... Il mio lato debole è rappresentato dai dolci, in particolare quelli fatti in casa come la torta di mele o la crostata di marmellata.

E al ristorante?

Spesso scelgo ristoranti dove mi sento un po' a casa. Mi piace molto il pesce crudo alla maniera giapponese.

Quando viaggio provo sempre i

piatti della cucina locale.

Il suo direttore Enrico Mentana che rapporto ha con il cibo?

Del mio direttore Mentana posso dire che è un ottimo conoscitore della buona cucina e dei buoni vini.

Un'ultima cosa sui programmi televisivi. Quelli di Striscia la fanno arrabbiare o sorridere? Quali programmi guarda?

I ragazzi di Striscia mi fanno sempre molta simpatia.

In generale mi piacciono tutti i programmi che stanno dalla parte del consumatore e che lo aiutano veramente a capire e a scegliere.

Mi manda Rai Tre e Report sono buone trasmissioni.

Ne farebbe lei uno di informazione alimentare?

In questo momento mi sembra che ci sia perfino troppa abbondanza di programmi che si occupano di alimentazione, non ne aggiungerei un altro.

“Il biologico fa rinascere totalmente una cultura agricola che non è la riproduzione pauperistica del passato, bensì l'ammmodernamento, il rinnovamento tecnologico, della cultura tradizionale, in sostanza una vera e propria crescita agricola, culturale economica.”