

An aerial photograph of a beach with turquoise waves crashing onto the sand. The water is a vibrant teal color, and the foam is white. The sand is a light beige color.

N.3

IDEA

MAGAZINE

INDICE

SCOPRIRSI.2

POMODORO.3

IL VALORE DELL'ESTATE.4

LA RICETTA DEL MESE.7



DI FEDERICO CHIATELLO

Estate significa calore, quel calore che ci porta materialmente a svestirci e a rimanere scoperti. Potrebbe sembrare un banale gesto di sopravvivenza e comodità, ma in realtà è molto di più: esponiamo alcune parti fin a quel punto private agli altri, mostrando spesso alcuni dei nostri lati a cui siamo più sensibili.

In un periodo in cui siamo costretti per motivi sanitari ad indossare mascherine e a celare la nostra espressività, la possibilità di mostrarci agli altri potrebbe portarci a provare vergogna e a rinunciare. Questo accade perché nei nostri pensieri sono gli altri a dover accogliere il nostro essere corpo e la nostra estetica, quando in verità siamo noi stessi che dobbiamo essere in grado di comprenderci, in tutte le nostre forme.

Un modo che può aiutare a compiere l'impresa di autocomprensione può essere innanzitutto evitare di paragonare noi stessi agli altri: il corpo e l'estetica in ogni caso non saranno mai scambiabili. Ciò che siamo, siamo, non possiamo essere un altro o un'altra. Si può poi provare anche a pensare che il concetto di bellezza non si lega necessariamente al concetto di salute, perciò non tutto ciò che è bello risulta necessariamente sano.

SCOPRIRSI

POMODORO

DI DANIELE BOTTERO

Classificato per la prima volta da Linneo come *Solanum lycopersicum* L., il pomodoro appartiene alla famiglia delle solanacee, nella quale troviamo anche altre piante di interesse alimentare come il peperone (*Capsicum annuum* L.) e la melanzana (*Solanum melongena* L.). Come il resto delle solanacee di interesse agrario, il pomodoro è una pianta annua. Nelle regioni temperate dell'emisfero boreale la sua coltivazione in pieno campo, dalla quale si ricavano i frutti di qualità migliore, ha inizio con la semina, in semenzaio, dei piantini in un periodo che va da fine gennaio a fine febbraio a seconda della zona. Segue poi, tra aprile e maggio, il trapianto in campo dove la pianta comincia il suo sviluppo vegetativo. Si susseguono nei mesi successivi le fasi di levata, fioritura, invaiatura e maturazione durante le quali è importante che la coltura riceva un equilibrato apporto di acqua e concime che variano a seconda del momento. La selezione nel corso dei secoli ha poi portato alla differenziazione di diverse varietà nonché di tipologie che variano nelle caratteristiche del frutto a seconda della destinazione finale (pomodoro da consumo fresco o da mercato, oppure pomodoro da industria). La forma e il colore della bacca, la parte di interesse commerciale, sono stati il principale oggetto della selezione che oggi tende ad aggiungere anche la scelta di linee resistenti ai patogeni e alla siccità. Tornando indietro nei secoli, il suo centro d'origine si colloca nell'America Centrale, dove venne con ogni probabilità addomesticato ad opera delle popolazioni amerindie, così come il peperone e altre colture portate poi in Europa dopo la scoperta dell'America. Probabilmente un europeo del '500 si stupirebbe vedendo oggi il pomodoro, il peperone e altri ortaggi di origine americana sul banco degli ortaggi al mercato così come noi non riusciamo a comprendere come sia stato possibile che non siano stati inseriti rapidamente i frutti di queste piante nella cucina, dato che gli stessi amerindi li consumavano da secoli e questo non deve essere sfuggito agli esploratori e ai conquistadores. Eppure è anche oggi un processo complesso e non immediato quello di associare alla

sfera alimentare nuove piante prima completamente sconosciute (al tempo reso più difficile dalla circolazione più lenta delle informazioni). I primi resoconti che abbiamo della sua presenza in Europa riguardano inventari di collezioni botaniche di residenze principesche, da cui si deduce che fosse più vista come una pianta ornamentale che un alimento. Non sembra invece confermata la tesi che vorrebbe il viraggio al rosso di qualche secolo successivo al suo arrivo in Europa (il primo resoconto di piante con frutti rossi è del 1572 ad opera di Costanzo Felici mentre il nome attuale in italiano deriva effettivamente dal colore giallo, oggi mantenuto in alcune varietà, che al tempo doveva essere prevalente).

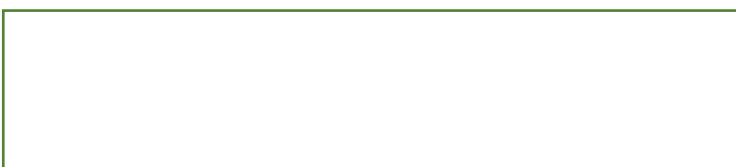
La sua diffusione su larga scala comincia a partire dal XVII secolo, in Spagna e nei suoi domini in Italia. È facile che sia stata la Sicilia (Regno indipendente sotto il diretto controllo della Spagna) la prima regione italiana a produrre pomodori, nonché la prima regione in cui se ne trova l'uso nell'alimentazione. Altro dei domini spagnoli in Italia dove il pomodoro si è diffuso con successo è l'area costituita dalle regioni continentali dell'Italia meridionale, quello che al tempo era il Regno di Napoli. Qui, in particolare nell'attuale Campania, si hanno i primi riferimenti a varietà ancora oggi esistenti, come il pomodoro di Sorrento e il pomodoro corbarino, nonché la prima citazione di una salsa di pomodoro risalente al 1692. Servì quindi più di un secolo per arrivare ad un impiego dei frutti del pomodoro come alimento, sicuramente all'inizio riservati alle tavole dei nobili per poi passare man mano anche sulle mense dei ceti meno abbienti.

La produzione, inizialmente destinata al consumo familiare, diventa poi di scala industriale tra la fine del XIX e l'inizio del XX secolo con il miglioramento delle tecniche di conservazione e la nascita delle prime industrie conserviere. Anche la coltivazione, in un primo momento basata su varietà tradizionali, diventa "industriale" con lo sviluppo dei primi ibridi, selezionati sulla base di alcune caratteristiche dei frutti, scelte a seconda della destinazione finale. Nel

corso del '900 avviene il grosso di questo miglioramento genetico che porterà, analogamente a quanto avvenuto su molte altre colture, ad avere l'attuale biodiversità varietale e di ibridi.

Per quanto riguarda lo scenario attuale il pomodoro, che trova impiego nella cucina tradizionale di molti popoli, ha diffusione cosmopolita e a livello globale la sua produzione sfiora i 200 milioni di tonnellate (UN FAO 2018). Per quanto riguarda l'aspetto economico si può parlare in generale di una coltura ad alto reddito, con rese elevate e costo di produzione mediamente inferiore alla produzione lorda vendibile (0,64€/kg di costo contro 0,76€ di prezzo all'ingrosso per il pomodoro da mensa, 100€/ton di costo contro 110€/ton di prezzo per il pomodoro da industria, valori medi del biennio 2019/2020 per l'Italia). Tuttavia la situazione varia molto a seconda della zona di riferimento, sia per via dell'incidenza dei patogeni sia per altre voci che possono determinare variazioni nel costo di produzione. La coltura soffre di diverse avversità ma, specialmente con i cambiamenti climatici in corso, sempre più onerosi risultano essere i disagi determinati da funghi e oomiceti parassiti,

così come le fisiopatie dovute all'irregolarità delle piogge e dell'andamento delle temperature medie. Più gestibili risultano invece i problemi legati agli artropodi fitofagi. Le perdite produttive e gli scarti dovuti a queste avversità determinano perdite economiche per via del deprezzamento dei frutti, declassati a pomodori da industria o nei casi peggiori destinati al compostaggio in presenza di danni da patogeni o da avversità abiotiche, ma soprattutto per la perdita di raccolto. Questo determina problemi per le imprese, specialmente nelle situazioni dove il costo della manodopera o della meccanizzazione è elevato. Considerando che l'incidenza di queste avversità sta andando ad aumentare a causa dei cambiamenti climatici, in futuro sarà necessario puntare su varietà resistenti alle malattie e dotate di una buona resilienza rispetto all'andamento delle precipitazioni. Diversamente la coltivazione di uno degli ortaggi più largamente consumati al mondo sarà sempre più insostenibile per le imprese e si sposterà verso paesi con costi di produzione bassi a discapito di qualità, salubrità e sicurezza sul lavoro per le persone impiegate nella coltivazione.



IL VALORE DELL'ESTATE

DI MARCO ROTUNNO

Caldo, afa, voglia di uscire e divertirsi, mosche e zanzare. Apri Instagram e vedi foto degli amici al mare, in vacanza, o in piscina. O ancora al lago, o a fare qualche escursione in montagna. L'estate non sembra per niente la stagione migliore per lavorare ed essere produttivi. Ma questo articolo non vuole in alcun modo offrire consigli su come lavorare meglio durante questo periodo, perché la verità è questa, l'estate va goduta, fino in fondo. E allora, se la natura ha deciso di creare una stagione che si presta benissimo ai momenti sociali, lo svago, il relax e il divertimento, perché cercare di andarle contro e voler essere comunque produttivi e fare di più. Se hai letto gli altri numeri del magazine, o hai avuto modo di leggere qualche articolo sul blog mudesk.it, potresti aver già intuito di cosa sto parlando. Il concetto di produttività a cui faccio riferimento, è di tipo qualitativo, che ha poco a che vedere con orari di lavoro estenuanti e ore passate davanti al pc. C'è infatti un modo più smart di intendere la produttività, che è fatta di poche ore, passate alla massima intensità, che permettono di produrre ciò che si potrebbe fare nelle classiche 8 ore, in almeno la metà del tempo. Questa capacità di essere più efficienti, però, non deve essere utilizzata per fare ancora di più, ma per passare le proprie giornate con una qualità decisamente migliore. Il tempo risparmiato può essere utilizzato per tutte quelle attività che ci fanno stare bene, per passare momenti con le persone che sono speciali per noi. Tutte queste attività che non c'entrano direttamente con il lavoro, non devono passare in alcun modo in secondo piano, e anzi vanno viste proprio come un modo per essere più produttivi. Se stiamo bene, siamo felici e appagati, il lavoro di qualità verrà da sé, ed allo stesso modo sarà per voi possibile riuscire a fare grandi cose, in poco tempo. A tutto ciò dobbiamo

aggiungere un altro concetto fondamentale, il potere dell'inconscio. Nello scorso articolo del magazine abbiamo parlato della notte, e in particolar modo di come il sonno ricopra un ruolo fondamentale all'interno delle nostre vite. L'inconscio opera proprio quando noi ci svagiamo, quando dormiamo, ci rilassiamo o ci divertiamo. Esso è in grado di aiutarti a raggiungere i tuoi sogni e migliorare la tua vita in maniera molto più efficace di quanto tu possa fare a livello cosciente. E allora scegliere di godersi l'estate, le belle giornate al lago o al mare, diventa un modo estremamente efficace per far lavorare correttamente il proprio inconscio. Se provi a fare caso ai cambiamenti di energia, ti renderai conto che durante l'estate è come se fossi in modalità di ricarica, una ricarica che a settembre sprigionerà un'energia molto più elevata, che ti permetterà di avere lo slancio per realizzare al massimo i tuoi progetti e impegni lavorativi. Per far lavorare bene questa energia, è necessario concederle i giusti spazi, e dedicarsi non solo al lavoro, ma anche a tutto il resto. Prova a passare più tempo all'aria aperta, prova a passare più momenti sociali che riesci, e ritagliati qualche spazio ogni tanto per stare da solo con te stesso. Passa un po' di tempo a riflettere sulla tua vita, i tuoi traguardi, per capire come ti piacerebbe vivere, e cercare modi per realizzare il tuo stile di vita ideale. Passa un po' di tempo in meditazione, a contemplare la pioggia, il sole, l'alba. E fai tutto questo sapendo che stai permettendo in questo modo all'energia che c'è dentro di te di funzionare nel migliore dei modi. L'estate è fatta per la pausa, per prendersi momenti di riflessione, per il relax, l'estate è la domenica dell'anno, e come tale va rispettata e seguita. E allora cerchiamo tutti di passare un'estate indimenticabile, perché alla fine ciò che conta davvero è la vita, e non la produttività.

Mudesk

L'ESSENZA DELLA PRODUTTIVITÀ

Minimalismo, design, business.
Per una vita in armonia, tra alte prestazioni,
benessere e crescita personale

mudesk.it



La ricetta del mese

DI MICHELA FERRO

Pomodori ripieni alla mediterranea

Ingredienti:

- Pomodori insalatari/cuor di bue;
- Tonno;
- Capperi;
- Olive taggiasche;
- Pane raffermo/mollica/pan grattato;
- Majonese;
- Aceto balsamico;
- Sale;
- Basilico;
- Pinoli.



Procedimento:

- 1) Lavare accuratamente i pomodori e rimuoverne l'estremità superiore. Se gradito, pelarli;
- 2) Scavare l'interno dei pomodori con un cucchiaino, avendo cura di non rompere la superficie esterna e tenere da parte la polpa;
- 3) In un tegame unire tonno, polpa dei pomodori, capperi, olive taggiasche spezzettate, pinoli, basilico tritato, pane raffermo bagnato con un po' di aceto (in alternativa una manciata di pan grattato), un pizzico di sale e della majonese;
- 4) Schiacciare il tutto con una forchetta fino ad ottenere un composto omogeneo;
- 5) Riempire i pomodori scavati con il composto e guarnire a piacere con qualche foglia di basilico.



IDEA

MAGAZINE

N.3