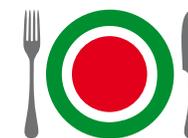


In collaborazione con



[www.inran.it](http://www.inran.it)

**sai quel che mangi**  
qualità e benessere a tavola



**ORTAGGI**



MINISTERO DELLE POLITICHE AGRICOLE  
ALIMENTARI E FORESTALI



Dipartimento delle politiche competitive del mondo rurale e della qualità

Direzione generale dello sviluppo agroalimentare  
e della qualità

Via Venti Settembre, 20 • 00187 Roma

Tel: 06 4665.3047

Fax: 06 4665.3251

[www.politicheagricole.gov.it](http://www.politicheagricole.gov.it)

[saq5@politicheagricole.gov.it](mailto:saq5@politicheagricole.gov.it)



MINISTERO DELLE POLITICHE AGRICOLE  
ALIMENTARI E FORESTALI



Questo opuscolo fa parte di una serie di pubblicazioni realizzate nel contesto della campagna "Sai quel che mangi, qualità e benessere a tavola", promossa dal Ministero delle politiche agricole alimentari e forestali con il proposito di fornire ai consumatori una corretta informazione sugli alimenti messi in commercio e di valorizzare i prodotti di qualità delle nostre Regioni, promuovendo un consumo sano e naturale.

La campagna di comunicazione prevede le seguenti pubblicazioni:

- Carni fresche
- Carni trasformate
- Formaggi
- Frutta
- Olio
- Ortaggi
- Pane e pasta
- Vino

Gli opuscoli verranno distribuiti negli esercizi di vendita dei relativi prodotti e, in occasione di manifestazioni promozionali, in tutte le Regioni italiane. La presente campagna non intende promuovere alcun prodotto specifico né favorire o danneggiare singoli marchi commerciali, ma si pone l'obiettivo di valorizzare i prodotti della tradizione alimentare del nostro Paese e di sensibilizzare i cittadini al consumo di prodotti locali e di stagione, a garanzia di qualità e di freschezza.

#### Ministero delle politiche agricole alimentari e forestali

Coordinamento redazionale

Stefania Ricciardi

Dirigente responsabile per la comunicazione e la valorizzazione dei prodotti agroalimentari, l'educazione alimentare e i servizi informativi di pubblica utilità

Con la collaborazione di

Vincenzo Liguori

Lia Luchetti

Monica Macri

Realizzazione

AB Comunicazioni srl

Distribuzione in collaborazione

Confcommercio - Axiter

Si ringrazia la Fondazione Qualivita

## Il gusto della storia



C'era una volta la verdura che, mentre gli uomini si dedicavano alla caccia e alla pesca, le donne selezionavano e coltivavano nei rudimentali orti realizzati intorno ai villaggi. Furono loro a tramandare l'antichissima conoscenza delle specie vegetali commestibili.

Le prime verdure comparvero sulle tavole 5000 anni fa, ovvero a partire dal Neolitico, che segna il passaggio da un'economia nomade a una di tipo stanziale, basata sulla manipolazione delle piante selvatiche e consistente nella raccolta e nell'immagazzinamento dei prodotti della terra. I popoli della Mesopotamia sperimentarono per primi la cottura delle verdure. Ignari della perdita di componenti tipici delle verdure quali enzimi, vitamine e sali minerali, che dai 60° C in su precipitano nell'acqua di cottura, i Babilonesi bollivano tutto: aglio, porri e cipolle venivano, infatti, consumati principalmente lessi. Anche i prodotti degli orti delle valli del Nilo, ritrovati nella famosa tomba di Kha e Merit ricomposta nel Museo Egizio di Torino, dimostrano la presenza di ortaggi nella dieta dell'epoca.

Furono, però, i Greci ad addomesticare la natura per produrre i frutti dell'agricoltura che rappresentavano gran parte del loro apporto calorico quotidiano, dato che la carne veniva spartita con le divinità. Quale padre della dietetica classica, Ippocrate dimostrò gli effetti benefici di carote, sedani e di molte altre verdure. I Romani mangiavano diversi tipi di ortaggi: rape, barbabietole, carote, ravanelli, maceroni, bulbi, cipolle, aglio, porri, asparagi, funghi, cavoli, lattuga, cicoria o indivia, carciofi, cetrioli, fave, lenticchie e piselli, che venivano mischiati alla carne e alle spezie, in ricette particolarmente elaborate da meritare un posto nel "De Re Coquinaria", un'enciclopedia scritta da Marco Gavio Apicio nel primo secolo d.C. composta da più libri, di cui il terzo è dedicato agli ortaggi. I cuochi romani erano bravissimi nell'imitare camuffando i sapori.

La leggenda narra che un giorno Nicodemo, il re di Britannia, convinto di mangiare acciughe mandò giù una rapa tagliata a lunghe fettine bollite con olio, sale e semi di papavero, senza accorgersi dell'inganno. Con il procedere dei tempi, la diffusione del mercato nel periodo medievale rese possibili gli scambi, attivando la convenienza dei proprietari a far fruttare le proprie terre per venderne i prodotti.

La vera arte nella preparazione dei cibi inizia però nell'era delle grandi scoperte: il XVI secolo. I navigatori importarono in Europa verdure sino ad allora sconosciute, integrando la dieta con prodotti come le zucchine, il mais, il pomodoro, gli spinaci e le patate, che hanno salvato intere popolazioni dalle carestie. Ci vollero circa due secoli e una crescita demografica rilevante per introdurre le verdure, giunte dal Nuovo Mondo, nella coltivazione nostrana: solo allora i contadini si resero conto del valore delle piante d'oltreoceano, più resistenti e redditizie rispetto al seme impiegato in precedenza.

Nell'800, con l'industrializzazione, idearono metodi sempre più moderni per coltivare e conservare gli alimenti che rivoluzionarono le abitudini del consumo alimentare. In questi ultimi anni ci si è abituati alla presenza di primizie e tardizie, spesso provenienti anche da paesi lontani, sui banchi degli ortolani e dei supermercati. Inoltre, alcuni ortaggi, per andare sempre più incontro alle esigenze dei consumatori, sono messi in vendita pronti per l'uso, surgelati, confezionati in buste o racchiusi in barattoli.

Si sta registrando, però, un'inversione di tendenza: dal globale al locale. Anziché frutta e verdura che arrivano dall'altra parte del mondo, sempre più persone preferiscono acquistare prodotti del proprio territorio, oppure rifornirsi direttamente dai produttori agricoli o nei "farmer markets", mercati gestiti direttamente dagli agricoltori.

### Maestri di cucina

Orchestra di Gela, grande scrittore e instancabile viaggiatore, vissuto nel IV secolo a.C., sembra sia stato il primo ad utilizzare il termine "gastronomia", il cui significato originario era "regolazione dello stomaco". Tramandò il gusto di una cucina raffinata nata dall'incontro fra la civiltà greca e quella sicula. Ne "Le delizie" sono appuntati tutti i segreti dell'arte culinaria utilizzati in Sicilia, patria della buona cucina a base di prelibatezze della terra. Continuando un cammino ideale verso l'Italia centrale è il gastronomo romano Marco Gavio Apicio a fare da cicerone nelle cucine dei ricchi.

Vissuto all'epoca di Augusto e Tiberio è ancora oggi famoso per i sontuosi banchetti che era in grado di imbandire. In particolare, gli ortaggi erano considerati come una ghiottoneria dalle virtù dietetiche e dal potere medicinale. Secondo Marco Gavio Apicio, infatti, i brodi di verdura facevano bene al ventre, perciò la loro preparazione era considerata a metà strada tra la medicina e l'arte culinaria. Ad esempio, il brodo di cavolo, mescolato alla farina d'orzo, era molto efficace per curare piaghe e ulcere, combattute inoltre con minestre cremose realizzate attraverso decotti di foglie e fiori.



## Un arcobaleno di verdure

Ogni varietà di verdure presenta aspetti specifici e complementari che possono essere classificati in diversi modi: per specie botanica, per proprietà nutritive, per pianta, ma uno dei metodi ultimamente più utilizzati di classificazione suddivide le verdure per colore e in cinque gruppi principali. La tavolozza dei colori della natura è composta da circa duemila sfumature e ogni pigmentazione conduce a particolari sostanze, ciascuna con una specifica valenza.

### Differenza tra ortaggi e verdura

Ortaggi e verdure sono la stessa cosa? La parola ortaggio definisce tutti i prodotti dell'orto. La parola verdura, invece, è un termine gastronomico e nutrizionale che indica le parti della pianta utilizzate nell'alimentazione.

A seconda della parte della pianta usata in cucina, gli ortaggi si dividono in: ortaggi da frutto (cetriolo, zuccino, zucca, peperone, melanzana, pomodoro), da fiore (carciofo, cavolfiore, broccolo, asparago), da seme (legumi), da foglie (lattuga, radicchio, indivia, borragine, spinacio, cavolo, bieta), da fusto (sedano, finocchio, cardo), da radice (ravanella, carota, barbabietola, rapa), da tubero (patata, topinambur) e da bulbo (cipolla, aglio, scalogno, porro).

## GIALLO/ARANCIO

Le verdure di questi colori sono i peperoni, le carote e le zucche, che contengono il betacarotene (che diventa vitamina A), e le vitamine del gruppo B, C, E, nonché sali minerali e amidi.

### Carota

Originaria dell'Afghanistan, la carota è presente prevalentemente nelle fasce costiere italiane da più di 2000 anni. Sottile, nodosa e tendente al violaceo, in epoca romana veniva utilizzata come ausilio alla formazione di ossa e denti dei cavalli. In seguito, grazie ai climi temperati delle zone di produzione, ha acquisito la colorazione arancione e quel dolce sapore che oggi la incorona regina di soffritti, minestre e risotti. Questo ortaggio necessita di un lungo ciclo vegetativo e preferibilmente suoli sabbiosi. Seminata ad aprile, viene raccolta a ottobre-novembre prima delle gelate. I criteri qualitativi ricercati sono la compattezza della polpa, il colore e il gusto. La parte commestibile della carota è la radice, la cui lunghezza può variare dai tre ai venti centimetri, ma anche le foglie basali si possono mangiare mescolandole alle insalate primaverili. La sua ricchezza sta nei carotenoidi, i pigmenti che vengono trasformati in vitamina A dall'organismo. 100g. di carota coprono il fabbisogno giornaliero di vitamina A, il 12% di vitamina C e tra il 3 e l'8% di vitamine del gruppo B. La carota è ricca di zuccheri, di ferro, magnesio, calcio, fosforo e potassio. È priva di sodio e ricca di fibre e antiossidanti.



### Peperone

In principio fu il peperoncino, usato già 5500 anni prima della nascita di Cristo dalle civiltà precolombiane. La storia del peperone in Europa comincia, invece, con la scoperta dell'America, quando Cristoforo Colombo lo importa di ritorno dal suo secondo viaggio nel nuovo Continente. Appartenente alla famiglia delle Solanacee, arriva sulle tavole degli italiani con il caldo dell'estate, portando con sé tutta la succosità tipica di quelli gialli e la piccantezza che spesso caratterizza i rossi. La semina avviene a seconda delle zone di produzione: verso febbraio nelle zone dal clima più mite, come il Centro e il Sud Italia, mentre in marzo al Nord. I frutti si raccolgono prevalentemente in estate e in autunno. Necessita di molta acqua e un buon drenaggio del terreno. Il peperone e il peperoncino sono ricchi in flavonoidi e capsaicinoidi (solo le specie piccanti), vitamine A e C, ed hanno proprietà antibatteriche e antiossidanti. Il peperoncino per queste proprietà è da sempre utilizzato per la conservazione di vari prodotti quali carne, pesce o verdure.



### Zucca

Per conoscere le origini di questo ortaggio bisogna andare indietro, nel tempo e nello spazio, e tornare al Messico precolombiano, quando la zucca era l'alimento base nella dieta degli indiani. Le qualità più note sono le massime e le moscate, arrivate in Italia insieme a patate e pomodori nel XV secolo. Le zucche maturano in agosto ma se tenute in un ambiente asciutto, buio e fresco, come tradizione vuole, durano fino a Carnevale. I semi di zucca si seminano in primavera, ponendo 4-5 semi in ogni buchetta, distanti l'una dall'altra tanto per far crescere le piante comodamente. È preferibile l'esposizione in pieno sole oppure in penombra,



4

assicurandosi che ci siano almeno 7 ore di sole necessarie per farle maturare. Quando la pianta è secca e la zucca suona a vuoto è pronta per essere raccolta. La zucca è molto ricca di caroteni e fibre mentre è povera di calorie. Vera e propria miniera di vitamina A (betacarotene) contiene anche importanti minerali come ferro, potassio e calcio.

## BIANCO

Il colore bianco di questi ortaggi è dovuto a composti come la quercetina. Si tratta di alimenti ricchi di vitamine, sali minerali e fibre, benefici per tutto l'organismo.

### Aglio

Originario dell'Asia centrale, l'aglio è una delle piante coltivate di origine più antica e la parte commestibile è costituita da tanti spicchi riuniti in un unico bulbo. Il forte odore penetrante e persistente ne costituisce la caratteristica più nota, amata o temuta. Fin dall'antichità, l'aglio è apprezzato sia come alimento che come medicinale. Si trova in tantissime ricette dei popoli che affacciano sul Mediterraneo. Facile da coltivare e resistente alle avversità, si può coltivare anche in un vaso sul proprio terrazzo. Resistente alle basse temperature preferisce l'esposizione al sole, tra i 18 e i 24° C. Il terreno deve essere compatto, ma morbido e non troppo umido. L'aglio bianco si pianta tra dicembre e marzo, quello rosa tra ottobre e dicembre. L'aglio è usato sin dall'antichità per le sue numerosissime e disparate proprietà farmacologiche, antibatteriche e antiparassitarie per la preparazione di carni conservate. È ricco di composti solforati (i responsabili dell'odore), con proprietà antiipertensive e antiossidanti. Nonostante sia ricco di fibra e vitamine se ne consuma così poco che non ne rappresenta una fonte.



### Asparago

In Asia Minore 2000 anni fa si coltivavano asparagi e gli imperatori romani erano talmente golosi di questo ortaggio che ne svilupparono meticolosamente la coltivazione. Dal XV secolo l'asparago arrivò in Francia, e nel XVI divenne popolarissimo in Inghilterra. L'asparago è piuttosto esigente nella coltivazione, anche se la pianta sopporta sia il freddo che il caldo. Cresce bene in terreni sciolti e fertili e la sabbia è ideale per ottenere un prodotto ottimo. La prima raccolta si effettua in primavera, ad aprile, dopo il terzo anno dalla semina. Gli asparagi hanno molte proprietà diuretiche e contengono asparagina o acido aspartico. Questa prelibata verdura ha un alto contenuto di calcio, fosforo e potassio.



### Barbabetola

Le diverse varietà di barbabetola sono originarie del bacino del Mediterraneo e delle regioni aride dell'Asia e del Medio Oriente. Si tratta di una specie molto adattabile coltivata già all'epoca degli antichi Greci e dei Romani, sia nella varietà rossa che in quella bianca; quest'ultima è utilizzata anche per la produzione dello zucchero. È una pianta biennale che ama un clima temperato e un terreno fertile e fresco.

Per un consumo immediato si possono raccogliere le radici a qualsiasi stadio di crescita; la raccolta si effettua dopo 2/5 mesi dalla semina, a seconda delle tecniche di coltivazione utilizzate. Le barbabetole sono particolarmente ricche di vitamina C (carotene nelle foglie), folati (componenti dell'acido folico), fibre e antiossidanti. La varietà rossa è ricca di sali minerali e ferro.



5

### Cardo

Il cardo cresceva spontaneamente già in antichità ed era noto come alimento ai Greci e ai Romani. I cardo, da sempre utilizzati nelle ricette della cucina popolare, costituiscono ancora la base della bagna cauda piemontese. Il cardo preferisce terreni sabbiosi e alluvionali. La semina si effettua a metà maggio, la pianta arriva mediamente a un'altezza di circa 80cm. Il ciclo colturale ha una durata di circa 5 mesi. Si raccoglie, manualmente, all'inizio del mese di ottobre. Il cardo ha proprietà importanti simili a quelle del carciofo. È infatti fortemente coleretico (aiuta il fegato a produrre bile) e colagogo (aiuta la cistifellea a espellere bile).



### Cipolla

Considerato sacro in Mesopotamia, il bulbo dell'*Allium Coepa* aveva fama di poteri profetici. Si pensava, infatti, che sognare di mangiare cipolle potesse migliorare la guarigione dei malati e la motivazione la spiegano i composti solforati racchiusi al suo interno. Furono probabilmente gli Egiziani a coltivarla per primi, mentre gli atleti greci la mangiavano prima delle gare perché pensavano che alleggerisse il sangue. Le cipolle primaverili-estive sono bianche, vengono seminate in estate, trapiantate in autunno e raccolte in tarda primavera. Le cipolle autunno-invernali (rosse o gialle) sono seminate in terra a febbraio/marzo e raccolte in autunno. Prediligono un terreno umido, ma non troppo bagnato. Ricchissima di proprietà, la cipolla contiene cromo ed altri composti polifenolici ad azione antiossidante come la quercitina. 100g di cipolla forniscono il 12% di vitamina C e il 10% di vitamina B6.



### Legumi

Fagioli, fagiolini, lenticchie, fave, ceci, piselli, lupini, soia... Tra tutti, il fagiolo è sicuramente il legume più famoso. Fu importato dall'America sin dai tempi di Cristoforo Colombo. Questo piccolo seme salvò le popolazioni del vecchio continente dalla carestia essendo un alimento ricco di qualità e coltivabile a costi molto bassi. I baccelli immaturi dei fagioli, che crescono su piante nane rampicanti, vengono invece definiti fagiolini. I ceci sono probabilmente di origine turca. Si diffusero in tutto il mondo: Egitto, Grecia e impero romano. Come le lenticchie, che dall'Europa dell'Est, dall'Asia Minore e dal Caucaso conquistarono tutto il mondo. Fin dall'antichità i piselli insieme ai fagioli sono stati un'importante fonte di nutrimento. I piselli venivano coltivati già dai Greci e dai Romani che li diffusero in Europa al seguito dei loro eserciti. In Inghilterra, durante il Medioevo venivano usati come salario per i poveri e in Francia erano alla base dell'alimentazione. In genere i legumi crescono più rigogliosi su terreni ricchi e morbidi e in climi caldi o temperati. Vengono seminati nella tarda primavera, per evitare di distruggere il raccolto con eventuali gelate. I legumi sono ricchi di amido, proteine, sali minerali (tra cui il ferro), fibre e vitamine del gruppo B e C. Contengono pochissimi grassi, ad eccezione della soia. Sono uno dei migliori sostituti della carne tant'è che venivano soprannominati "la bistecca dei poveri".



### Patata

La patata è un tubero presente tutto l'anno sulle nostre tavole. Importata dal Perù dopo la conquista del Sud America, la patata non incontrò subito i gusti europei tanto che si dovette aspettare fino al XVII secolo per la vera diffusione. Attualmente è la quarta coltura al mondo. Piantata ad aprile e raccolta intorno a settembre, la patata richiede diverse cure durante tutto il ciclo vegetativo e ha bisogno di terreni con poco scheletro, sciolti, freschi, fertili e profondi. Durante il ciclo colturale asporta considerevoli quantità di elementi nutritivi, ma lascia il terreno in buone condizioni di fertilità residua. Le patate sono costituite per il 20% del loro peso da zuccheri rappresentati per tre quarti da amido; buona fonte di vitamina C, anche se parzialmente inattivata dalla cottura; 100g forniscono il 12% di potassio, il 20% di vitamina B6, il 14% di ferro, discrete quantità di altre vitamine del gruppo B, carotenoidi e polifenoli. Più del 50% dei nutrienti è nella polpa, mentre il 50% delle fibre è nella buccia. Il metodo di cottura e la varietà della patata influiscono notevolmente sulle sue caratteristiche nutrizionali.



### Porro

Furono gli schiavi addetti alla costruzione delle piramidi i primi a cibarsi dei porri, cugini della cipolla, ma ben presto anche i Greci s'impegnarono nella coltivazione di questi bulbi dalla forma cilindrica. Preparato crudo, il porro va tagliato sul momento poiché tende ad ossidarsi velocemente; cotto arricchisce minestre, zuppe di pesce e consommé. Il porro è una coltura di rinnovo, pertanto può essere piantato su terreni che l'anno precedente hanno ospitato altri prodotti. Si può seminare in diversi periodi dell'anno. La raccolta avviene dopo un periodo di circa 6 mesi, ma già 20 giorni dopo la semina sbocciano le prime piantine. Necessita di irrigazioni frequenti, ma non troppo abbondanti. I porri sono particolarmente ricchi di minerali importanti come potassio, calcio e fosforo.



### Sedano

Partendo da un'erba amara e dal gusto sgradevole, furono degli orticoltori italiani a ottenere nel XVI secolo dei gambi squisiti dal sapore delicato. Il sedano è un ortaggio la cui produzione resta ancora molto artigianale; i luoghi ideali in Italia sono i terreni che fanno da contorno al Po e al Tanaro, ma il più famoso è quello che viene coltivato in provincia di Alessandria. Il sedano è una specie biennale di coltura. Nel corso del secondo anno il fusto del sedano completa il proprio sviluppo e sbocciano fiori bianchi. Il ciclo della pianta è di circa 7 mesi, si trapianta a inizio primavera per essere raccolta a fine agosto. Preferisce un clima umido e non si adatta a climi secchi: se le temperature non sono adatte è bene irrigarla con una certa frequenza. Il sedano contiene una buona quantità di fibre e vitamina C; tra i minerali: ferro, calcio e potassio.



## BLU/VIOLA

Al gruppo blu-viola appartengono le melanzane e il radicchio che hanno proprietà anti-ossidanti, dovute al contenuto di antocianine, i pigmenti che generano tale colorazione.

### Melanzana



Originaria dell'India, la melanzana è stata introdotta in Occidente dagli Arabi e all'inizio ha trovato casa in una delle regioni più assolate e calde d'Italia: la Sicilia. Circondate dalla sinistra fama di provocare pazzia, le virtù di queste bacche carnose, alquanto grosse, dalla forma allungata o ovoidale, furono apprezzate solo a partire dal 1300.

La melanzana richiede un clima non eccessivamente freddo, poiché la sua crescita si arresta quando la temperatura scende sotto i 12° C. Predilige un terreno soffice e fresco, di medio impasto o sabbioso, di buona fertilità e un regime idrico elevato. La melanzana richiede diverse operazioni colturali, quali la rincalzatura, la pacciamatura e la potatura verde e inoltre, dato che è molto sensibile agli squilibri idrici, richiede un regime d'irrigazione molto regolare. Dal sapore leggermente amaro, la melanzana, ricca d'acqua, è consigliata nelle diete contro il colesterolo. La melanzana non è ricca di vitamine ma è un ortaggio molto importante perché, come il carciofo, contiene sostanze che stimolano la produzione di bile e quindi aiutano a eliminare il colesterolo in eccesso. Sono presenti anche acido caffeico e clorogenico, due agenti ad azione antibatterica ed antiossidante.

### Radicchio



I radicchi sono davvero una specialità della terra italiana. La coltivazione del radicchio rosso cominciò nella seconda metà del secolo XVI presso il paese di Dosson in provincia di Treviso, dove si coltiva la varietà dalla forma allungata. Quella tonda, tipica di Chioggia e Verona, è più dolce e utilizzata non solo cotta in risotti e sformati, ma anche cruda, anche unita all'insalata. La coltivazione del radicchio segue generalmente quella del grano o dell'orzo. Si semina a luglio dopo la trebbiatura dei cereali. Preferisce i terreni fertili e soffici, meglio se di origine alluvionale. Le varietà precoci si raccolgono a ottobre/novembre, quelle tardive a dicembre/febbraio. Il radicchio è particolarmente ricco di fibra, di vitamine A e B e, se consumato crudo, una porzione è buona fonte anche di vitamina C.

## ROSSO

Questo colore non può non far pensare al pomodoro.

### Pomodoro



Da bacca ornamentale di origine azteca il tumati, soprannominato dai francesi pomme d'amour per le sue, tra l'altro, mai dimostrate proprietà afrodisiache, si è trasformato nell'ortaggio che meglio rappresenta l'Italia nel mondo. Tondo, ovale o appiattito il pomodoro, appartenente alla famiglia delle Solanacee, viene consumato da maggio a settembre e utilizzato nella maggior parte dei piatti tipici regionali. Il pomodoro è considerato una coltura da rinnovo e, quindi, può aprire la rotazione.

Richiede una preparazione accurata del letto d'impianto per cui sarebbe

opportuno che venisse preceduto da una coltura da raccogliere nell'estate precedente e che liberi il terreno in tempo per una tempestiva preparazione dello stesso. Il licopene, importante carotenoide antiossidante, la cui fonte primaria è il pomodoro, diventa maggiormente assorbibile in seguito al processo di cottura. 100g. di pomodoro crudo al giorno coprono il 22% del fabbisogno di vitamina C.

## VERDE

Appartengono a questo gruppo le zucchine, i broccoli, i cavoli, gli spinaci, i carciofi, i fagiolini e l'insalata, che hanno un basso contenuto energetico e sono ricchi di folati, caroteni (provitamina A). Sia le verdure in baccello che quelle in germogli e a fiore sono poco caloriche e contengono fibre.

### Carciofo



Il *Cynara Scolymus*, meglio conosciuto come carciofo, è costituito da fiori non ancora dischiusi. Esistono diverse varietà a seconda della regione di provenienza: Liguria, Sardegna, Lazio, Toscana, Campania e Veneto. Cuore, gambo e foglie sono commestibili, anche se quelle esterne vanno selezionate per eliminare le più dure e amare. La coltura del carciofo preferisce terreni freschi, di medio impasto o tendenzialmente argillosi, profondi, abbastanza fertili. È pertanto opportuno scegliere gli ambienti più idonei non tralasciando la conoscenza delle condizioni climatiche del luogo di coltivazione e in particolare quelle invernali, che devono presentare temperature non eccessivamente basse e assenza di neve e di gelate. Il carciofo è ricco di fibre e polifenoli ad azione antiossidante.

### Cavolo

I Romani mangiavano il cavolo prima dei banchetti per aiutare l'organismo ad assorbire meglio l'alcol, mentre sulle navi rappresentava uno degli ortaggi principali per rinforzare il magro regime alimentare durante i lunghi viaggi in mare. Appartenente alla famiglia delle Crocifere, sotto il nome di questo ortaggio sono comprese diverse varietà di piante: il cavolfiore, costituito dall'ingrossamento dei peduncoli floreali che si raggruppano sulla pianta al momento della maturazione; i broccoletti, costituiti da piccoli ammassi floreali prodotti dal cavolo broccolo; il cavolo bianco, che cotto e fermentato prende il nome di crauti; il cavolo cappuccio e quello cinese, le cui foglie possono essere mangiate cotte o crude; il cavolo marino, tipico della Liguria e costituito da foglie arricciate di colore verde; il cavolo verza, le cui foglie, verdi e grinzose, formano un ceppo compatto.



Un'altra varietà è costituita dai cavoletti di Bruxelles, originari dell'Italia ma importati in Belgio dai Romani che, malgrado le dimensioni ridotte, contengono una quantità superiore di vitamina E rispetto alle altre specie. I cavoli sono ricchi di fibre ma dispensano anche una forte quantità di vitamine C ed E, sono inoltre ricchissimi di vitamina K, necessaria per la coagulazione.

### Insalata

Fino al Medioevo mangiare cibo crudo era considerato indice di povertà estrema e inciviltà. Per questo l'insalata nasce con il Rinascimento. Oggi insalate dalle foglie lunghe o strette oppure lisce, a costa larga, piccante, amara o dolce, sono sulle tavole di tutto il mondo.

Cicoria, indivia, lattuga, rucola e valerianella sono le più rinomate.

Generalmente le insalate non hanno apparati radicali molto abbondanti.

Il terreno deve essere ben lavorato, fertile, sciolto e ricchi di sostanza organica, ben drenato, ma umido. Base per ogni corretta dieta, l'insalata è un alimento fondamentale e nutriente. Molto ricca in beta-carotene che poi andrà a convertirsi in vitamina A. Il contenuto vitaminico dipende dalla qualità dell'insalata e della freschezza del prodotto.

Tutte sono caratterizzate da una grande quantità di acqua (95%), fibre, sali minerali e vitamine. Indivia e lattuga sono particolarmente ricche di vitamine A e B.



### Spinacio

Originario dell'Asia Sudoccidentale, lo spinacio fu introdotto in Europa dagli Arabi attorno all'anno 1000. Sebbene il suo uso si sia diffuso soprattutto nel XIX secolo, già durante il Rinascimento lo spinacio veniva coltivato a Firenze negli orti delle suore benedettine e Caterina de' Medici, andando in sposa a Enrico di Valois, ne introdusse l'uso in Francia, tanto è vero che le pietanze servite con spinaci venivano chiamate "à la florentine".

Le foglie degli spinaci trovano spazio in numerose specialità regionali ma sono coltivate principalmente al Nord. Si possono seminare in qualsiasi periodo dell'anno evitando però i mesi più freddi e tenendo presente le caratteristiche delle diverse qualità. Si adatta a qualsiasi terreno ma sono sconsigliabili quelli sabbiosi. La pianta ha bisogno di molta acqua ma di poca umidità, altrimenti le luminose e vellutate foglie verdi rischiano di ingiallire. Gli spinaci sono ricchi di minerali, tra cui il ferro, anche se di un tipo molto meno biodisponibile di quello degli alimenti animali, e di vitamine, tra le quali caroteni, vitamine del gruppo B, soprattutto acido folico e vitamina C.



### Zucchini

La zuccina è originaria dell'America centrale. Quale frutto delle zucche pepo, la zuccina appartiene alla famiglia delle Cucurbitacee, i cui frutti sono utilizzati immaturi. Proprio per questo il loro sapore è piuttosto neutro, ma la motivazione va ricondotta soprattutto alla composizione dell'ortaggio che per il 93% è costituito da acqua: è comunque una buona fonte di fibra e di ferro, anche se il ferro dei vegetali è meno assorbibile.

Esistono tante varietà di zucchine: in generale hanno bisogno di un terreno ricco di humus e ben drenato. Indispensabili notevoli quantità di acqua.

Si semina tra marzo e maggio, da giugno a settembre le piante danno i loro migliori frutti. Contiene anche vitamina C che però si perde in parte nel processo di cottura.



## Tecniche di produzione

### Tecniche culturali

Nella zona della Mezzaluna Fertile, storica regione del Medio Oriente, che include l'Antico Egitto, il Levante e la Mesopotamia, nacquero le prime civiltà agricole.

Da allora, la primitiva domesticazione dei fattori naturali si è trasformata in una vera e propria scienza: l'agronomia. Allo scopo di incrementare in qualità e quantità la produzione vegetale, l'uomo ha individuato nei secoli processi come la fertilizzazione, l'irrigazione, l'ibridazione, capaci di modificare le condizioni di un terreno e migliorare qualità del prodotto e quindi la produzione. Per superare l'ostacolo del clima, non sempre docile e facile da gestire, si è ricorso alla costruzione di serre e all'ausilio di utensili o macchine agricole, con lo scopo di creare un ambiente più ospitale. Così l'agricoltura si è evoluta profondamente. Cura e attenzione nel lasciar riposare il suolo, per esempio, sono fondamentali per migliorare la resa di un terreno, come lo è anche il variare le colture sullo stesso appezzamento coltivato per parecchi anni. Inoltre bisogna accertarsi che zolfo, ferro, manganese, magnesio, cloro, sodio, rame, zinco, boro e tanti altri sali minerali siano contenuti nel terreno. Ogni ortaggio predilige, infatti, condizioni differenti sia di terreno che di clima.

### Colture e territorio

L'Italia ha avuto fino al Novecento una consistente tradizione agricola, asse portante per lunghissimo tempo dell'economia nazionale. La vocazione all'agricoltura, che va dal grande campo al piccolo orto, fa sì che ancora oggi in ogni regione del Paese si coltivino ortaggi nel rispetto di tradizioni secolari. Anche se l'impulso industriale ha modificato la conformazione di vaste aree del territorio, negli ultimi cinquanta anni lo sviluppo agricolo italiano non si è fermato. Ciò è dovuto all'attenzione che gli agricoltori hanno posto nella produzione investendo in innovazione, progresso tecnico e, quando possibile, in meccanizzazione. L'orticoltura in Italia, da sempre presente soprattutto nelle vaste zone pianeggianti del territorio, si è avvantaggiata della straordinaria rete naturale di risorse idriche. Così, seguendo il territorio da Nord a Sud, dalla sterminata Pianura Padana, zona leader nell'agricoltura del Paese, passando per importantissimi territori come i terrazzamenti liguri, la Maremma e il Tavoliere delle Puglie, si arriva in Sicilia, al primo posto per la produzione orticola. In questo percorso si scopre che la civiltà contadina si è trasformata mantenendo l'Italia ai primi posti in Europa nella produzione di ortaggi.



## Valori nutrizionali

Quanti segreti nascondono verdure e ortaggi? Lo sapevate ad esempio che 100g. di cetrioli forniscono il 10% del fabbisogno giornaliero di vitamine dei gruppi B e C? Mentre 130g. di piselli o in alternativa 100g. di ravanelli coprono il fabbisogno giornaliero di vitamina C? La zuccina è invece una forte fonte di potassio (10%), vitamina A (5/10%), vitamina B9/acido folico (10%). Una vera potenza! Il nostro corpo, per rigenerarsi e produrre nuove cellule, necessita di vitamine e sali minerali, che non è in grado di produrre; deve quindi assumere attraverso l'alimentazione questi elementi, di cui è ricca la verdura. Nella tabella di questo capitolo sono indicati i valori nutrizionali.

TAB. 1 COMPOSIZIONE CHIMICA DEI PIÙ COMUNI ORTAGGI PER 100g. DI PARTE EDIBILE.

ORTAGGI	Acqua g	Proteine g	Grassi g	Carb. g	Na mg	K mg	Mg mg	Fe mg	Ca mg	P mg	Vit. B1 mg	Vit. B2 mg	Vit. PP mg	Vit. A mg	Vit. C mg
AGLIO	80	2	0,6	17,9	32	515	36	1,5	14	63	0,14	0,02	1,30	-	5
ASPARAGI	91,4	3,6	0,2	3,3	2	240	20	1,2	25	77	0,21	0,29	1	82	18
BARBABIETOLE	91,3	1,1-2,2	0,2	4	84	300	23	0,4	20	21	0,03	0,02	0,20	TRACCE	7
CARCIOFI	84	2,7	0,2	2,5	133	376	-	1	86	67	0,06	0,10	0,50	18	12
CAROTE	91,6	1,1	-	2,7	95	220	0,1	0,7	44	37	0,04	0,04	0,70	1148	4
CAVOLFIORE	90,5	3,2	0,2	2,1-5,2	10	350	0,17	0,8	44	69	0,10	0,10	1,20	TRACCE	59
CETRIOLO	96,5	0,7	0,5	1,8-3	5	140	9	0,3	16	17	0,02	0,03	0,60	TRACCE	11
CIPOLLE	92,1	1	0,1	5,7-8,7	10	130	8	0,4	25	35	0,02	0,03	0,50	-	5
FINOCCHI	93,2	1,2	-	2,5	331	784	-	0,4	45	39	0,02	0,04	0,50	2	12
LATTUGA	94,3	1,8	0,4	2,2	12	140	10	0,8	45	31	0,05	0,18	0,70	229	6
MELANZANE	92,7	1,1	0,1	2,6	26	184	10	0,3	14	33	0,05	0,05	0,60	TRACCE	11
PATATE	78,5	2,1	1	18	10	600	-	0,6	10	54	0,10	0,04	2,50	3	15
PEPERONI	92,3	0,9	0,3	4,2	3	190	12	0,7	17	28	0,05	0,07	0,50	139	151
POMODORI	94,2	1,2	0,2	2,8-4,5	-	-	-	0,4	11	26	0,03	0,03	0,70	42	21
RADICCHIO	94	1,4	0,1	1,6	-	-	-	0,3	36	30	0,07	0,05	0,30	TRACCE	10
RAVANELLI	95,6	0,8	0,1	1,8	59	240	10	0,9	39	29	0,03	0,02	0,40	TRACCE	18
SEDANO	88,3	2,3	0,2	2,4	96	291	25	0,5	31	45	0,06	0,19	0,20	207	32
SPINACI	90,1	3,4	0,7	2,7-4,3	62	662	62	2,9	78	62	0,07	0,37	0,40	485	54
ZUCCHE	94,6	1,1	0,1	3,5	-	-	12	0,9	20	40	0,03	0,02	0,50	599	9
ZUCCHINE	93,6	1,3	0,1	2,1-3,6	1	202	-	0,5	21	65	0,08	0,12	0,70	6	11

ORTAGGI	Acqua g	Proteine g	Grassi g	Carb. g	Na mg	K mg	Mg mg	Fe mg	Ca mg	P mg	Vit. B1 mg	Vit. B2 mg	Vit. PP mg	Vit. A mg	Vit. C mg
CECI SECCHI	10,3	20,9	6,3	46,9	6	881	115	6,4	142	415	0,30	0,10	2,50	10	TRACCE
FAGIOLI Borlotti secchi	10,3	20,2	2,0	47,7	3	1478	156	9,0	102	464	0,50	0,12	2,10	-	TRACCE
FAVE FRESCHE	83,9	5,2	0,4	4,5	17	200	-	1,7	22	93	0,11	0,11	1,27	11	33
LENTICCHIE secche	11,2	22,7	1,0	51,1	8	980	122	8,0	57	376	0,47	0,20	2,00	10	TRACCE
PISELLI	79,4	5,5	0,6	6,5	1	193	-	1,7	45	97	0,20	0,08	2,60	64	32



# Ortaggi per ogni stagione

## CONSUMATORI RESPONSABILI

Ecco alcuni suggerimenti per riconoscere, acquistare, consumare e conservare gli ortaggi nel modo più appropriato e nel rispetto delle loro preziose proprietà nutritive.

## ANALISI SENSORIALE

L'aspetto visivo, le dimensioni, la consistenza e il profumo sono degli elementi fondamentali da tenere in considerazione per la scelta di ortaggi di qualità.

Il colore e la compattezza di un ortaggio sono indizi importanti. Dipende dalla varietà, dalla specie a cui appartiene, ma ci sono regole di massima da tenere sempre ben presenti. Scegliere sempre verdura di bell'aspetto, le foglie soprattutto devono essere vivaci e mai "molliti" come se fossero bagnate o peggio muffe. Osservate quindi la compattezza e la vivacità dei colori. Anche l'odore è un fattore importante, rivelatore della freschezza e del grado di maturazione del prodotto. E, se avete scelto bene, gustate la verdura e apprezzatene le sensazioni al palato; le migliori sono quelle che, crude o cotte, hanno un sapore naturale anche senza bisogno di condimenti.

## SCEGLIERE LA VERDURA DI QUALITÀ

### Tracciabilità ed etichettatura

Ne sentiamo parlare spesso, ma cosa significano queste due parole? Ebbene la tracciabilità di filiera consiste nella possibilità di ricostruire la storia del prodotto che stiamo per consumare. In pratica la tracciabilità e l'etichettatura servono per identificare tutte le fasi della produzione di un alimento. Per quanto riguarda le verdure il percorso dei prodotti prevede la coltivazione, la lavorazione e, in taluni casi, il confezionamento.

I prodotti biologici, ottenuti rispettando precise regole di produzione, sono riconoscibili dall'etichetta: "Agricoltura biologica - Regime di controllo CE".

### Categorie

Esistono tre categorie che indicano la qualità degli ortaggi:

**Categoria Extra:** indica quegli ortaggi di forma regolare, ben puliti, privi di difetti. Se si tratta di prodotti in foglie, queste devono essere, a seconda della specie, serrate tra loro, con il caratteristico cuore e sempre intatte. La polpa invece deve sempre avere un'ottima consistenza.

**Categoria I:** indica gli ortaggi di buona qualità interi, di forma abbastanza regolare, dove

sono ammessi lievissimi segni di lesioni. Le foglie possono essere poco aperte. La polpa deve comunque essere intatta.

**Categoria II:** indica gli ortaggi con caratteristiche di qualità inferiore. Ammessi difetti dovuti al sole, piccole lacerazioni nelle foglie o leggere contusioni, forma irregolare. Mai difetti che ne pregiudichino il consumo.

### Verdura di stagione e del territorio

Perché scegliere la verdura di stagione? Perché è ricca di tutte le sue caratteristiche nutrizionali e proprio per questo è più genuina. Sui banconi del supermercato e del

## LE STAGIONI DEGLI ORTAGGI

PRODOTTI MESI	Gennaio	Febbraio	Marzo	Aprile	Maggio	Giugno	Luglio	Agosto	Settembre	Ottobre	Novembre	Dicembre
AGLIO				X	X	X	X	X	X	X	X	
ASPARAGO			X	X	X	X						
BIETOLA DA COSTA	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X
CARCIOFO	X	X	X	X		X						
CAROTE	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X
BROCCOLO	X	X	X						X	X	X	X
CAVOLFIORE	X	X	X	X						X	X	X
CAVOLI	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X
CETRIOLO						X	X	X	X			
CICORIA	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X
CIPOLLINE			X	X	X							
FAGIOLO E FAGIOLINO					X	X	X	X	X			
FAVA FRESCA					X	X	X					
FINOCCHI	X	X	X	X	X					X	X	X
FUNGHI	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X
INSALATE			X	X	X	X	X	X	X	X	X	X
MELANZANE						X	X	X	X	X		
PATATE	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X
PEPERONE						X	X	X	X	X		
PISELLO					X	X						
POMODORI					X	X	X	X	X			
PREZZEMOLO	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X
RADICCHIO	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X
RAPA	X	X	X							X	X	X
RAVANELLO				X	X	X	X	X	X	X		
SEDANO		X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	
SPINACI	X	X	X	X	X				X	X	X	X
ZUCCHE	X	X						X	X	X	X	X
ZUCCHINE						X	X	X	X			

fruttivendolo troviamo una grande varietà di ortaggi. Ma non tutti i prodotti ortofrutticoli offerti sul mercato sono di stagione; alcuni, infatti, sono di importazione e provengono da paesi con climi più caldi. Allora perché non scegliere i prodotti locali e fare attenzione alla stagionalità magari rifornendosi nei mercati gestiti direttamente dagli agricoltori (farmer markets)? Potrà essere un modo sano ed equilibrato di mangiare e contribuire a proteggere l'ambiente, limitando fra l'altro l'inquinamento dovuto al trasporto delle merci. Acquistare prodotti di stagione conviene anche per il prezzo: considerata la maggiore offerta, infatti, i prodotti stagionali costano meno.

#### Il prezzo e gli scarti

Leggete sempre il prezzo "al chilo" dei prodotti confezionati oppure della merce sfusa. Ricordate che deve essere esposto obbligatoriamente e che, se è correlato alla qualità del prodotto, è un elemento che permette di fare i giusti confronti con altri prodotti simili. Attenzione anche agli scarti! Alcune verdure costano di più ma la parte edibile, al netto dello scarto, è maggiore.

#### Cottura e conservazione

Gli ortaggi sono alimenti fondamentali per tutte le diete. È importante che la verdura sia ben lavata e pulita con cura prima della cottura, soprattutto quando si consuma cruda.

#### Evviva il vapore!

La cottura a vapore è uno dei modi migliori di cuocere gli ortaggi. In questo modo le verdure trattengono tutti i sali minerali e gli altri fattori idrosolubili come le vitamine B e C. Ricordate che in commercio ci sono delle pentole speciali fornite di cestello forato e perfette per cucinare a vapore. I tempi di cottura sono gli stessi di quelli della tradizionale cottura di immersione nell'acqua.

#### Altri tipi di cottura

Ideale sarebbe consumare la verdura cruda, ma non tutte le varietà sono appetibili se non cucinate. Ecco dunque altri metodi di preparazione. Quasi tutte le verdure sono adatte alla cottura in umido. Questo metodo di cottura consiste nel far prima rosolare gli ortaggi nel condimento, olio o salse, e poi continuare la cottura con l'aggiunta di acqua o brodo. Le verdure più usate per questa cottura sono: le zucchine, le patate, le melanzane, i carciofi, i fagioli, fagiolini e peperoni. In padella vengono cucinate le verdure crude o parzialmente lessate e poi insaporite. Famose nella tradizione italiana le zucchine oppure i funghi trifolati, perfetti con l'aggiunta di aglio e prezzemolo. Le verdure da cuocere alla griglia si condiscono con poco olio, sale, pepe e erbe aromatiche. Questo tipo di cottura è ottima soprattutto quando si sta seguendo una dieta alimentare. Le verdure più adatte sono funghi, peperoni, pomodori, melanzane. Tutte le verdure (o quasi) si possono cuocere in forno, ma rendono meglio le verze, le cipolle, le patate, i funghi e i carciofi. Infine, le frittiture. La tradizione italiana porta in tavola tante e varie qualità di verdure fritte (infarinate o in pastella): buonissime, saporite e croccanti, ma sicuramente non dietetiche!

#### Conservazione

Gli ortaggi possono essere conservati in frigorifero, ma con attenzione. Ogni frigorifero ha uno scomparto apposito per frutta e verdure. La temperatura giusta per una corretta conservazione è di 4-5° C. Si deve ricordare inoltre che il frigorifero mantiene fresche le verdure, ma non riesce a conservare intatte le loro proprietà nutritive, alcune delle quali con il tempo tendono a diminuire. Gli ortaggi quindi vanno consumati preferibilmente entro pochi giorni dall'acquisto.

## RICETTE TRADIZIONALI E REGIONALI

### Caponata

*Ingredienti per 4 persone: 2 melanzane scure, 2 peperoni rossi, 2 gambi di sedano, cipolla, olive verdi, capperi, pomodori rossi o, in mancanza, un barattolo di pomodori pelati, prezzemolo, olio d'oliva, acqua, aceto, zucchero, sale e pepe.*

Tagliate a tocchetti le melanzane, salatele e mettetele sotto un peso per un'ora per far perdere loro l'amaro, quindi sciacquate e strizzate. Tagliate gli altri ingredienti e metteteli in una teglia con le melanzane aggiungendo i pomodori a pezzi o un po' di salsa di pomodoro, prezzemolo, olio e acqua. Mettete in forno per un'ora, poi aggiungete mezzo bicchiere di aceto rosso in cui avrete sciolto due cucchiaini di zucchero. Poi di nuovo nel forno per un'altra ora. Ogni tanto assaggiate per verificare la cottura degli ingredienti.

### Radichchio al forno

*Ingredienti per 4 persone: 700 g. di radichchio di Treviso, 1/2 limone, olio d'oliva, 1 pizzico di sale, 1 pizzico di pepe.*

Mondate il radichchio eliminando le foglie più dure. Una volta compiuta questa operazione, lavatelo e sgocciolatelo bene. In una pirofila versate poco olio, sistematevi il radichchio e condite con un filo d'olio, un pizzico di sale e uno di pepe.

Prima di mettere la pirofila nel forno, in precedenza scaldato a 180° C, copritela con un foglio d'alluminio. Dopo circa 20 minuti la cottura sarà ultimata. Disponete il radichchio su un piatto da portata e irroratelo con il succo del limone filtrato al colino. Da servire ancora caldo.

### Zucchine alla scapece

*Ingredienti per 4 persone: 6 zucchine, 3 cucchiaini di olio, una tazzina d'aceto, una manciata di foglie di menta, sale, aglio.*

Dopo aver scelto delle zucchine piuttosto lunghe e averle lavate, tagliatele a fette sottili circa mezzo centimetro. Disponete le zucchine in un recipiente, cospargetele con un cucchiaino di sale e lasciatele riposare per circa due ore coperte. Fate imbiondire l'aglio in una padella in cui avrete versato i tre cucchiaini di olio. A quel punto togliete l'aglio e fate rosolare le zucchine. Quando saranno cotte scolatele bene e disponetele su un foglio di carta assorbente. A questo punto disponete le zucchine in più strati su un piatto da portata irrorandole di aceto e cospargendo ogni strato di foglie di menta spezzettata a mano. Dopo circa un'ora saranno pronte per la tavola.





# La legislazione

## IN EUROPA

All'inizio degli anni Novanta vengono adottati dai paesi dell'Unione Europea i regolamenti comunitari che disciplinano i marchi di riconoscimento e le relative norme produttive. Oggi i più significativi sono il Regolamento Comunitario 510/2006 sulle DOP (Denominazioni di Origine Protetta) e le IGP (Indicazioni Geografiche Protette) e il Regolamento Comunitario 834/2007 sull'agricoltura biologica. La legislazione relativa ai prodotti agroalimentari di qualità è stata inoltre aggiornata con il regolamento 509/06, che ha introdotto i prodotti a marchio STG (Specialità Tradizionale Garantita). L'Unione Europea ha stabilito tali regolamenti per incentivare lo sviluppo rurale di determinate aree del territorio valorizzando così i prodotti caratteristici di ciascuna Regione di ogni paese membro.

### Nuovo Regolamento sui marchi DOP/IGP

Per venire incontro alle necessità degli operatori e dei consumatori, i nuovi regolamenti europei (n. 628 del 02.07.08) hanno modificato i loghi DOP e IGP, che risultavano troppo simili tra loro. Le nuove regole stabiliscono colori diversi per i due loghi: rosso e giallo per le DOP e blu e giallo per le IGP.



### DOP - Denominazione di Origine Protetta

La Denominazione di Origine Protetta viene attribuita esclusivamente ai prodotti agroalimentari le cui caratteristiche qualitative dipendono dal territorio in cui sono prodotti. L'ambiente geografico comprende fattori naturali (materie prime, caratteristiche ambientali, localizzazione) e umani (produzione tradizionale e artigianale) che, combinati insieme, consentono di ottenere un prodotto inimitabile al di fuori del luogo di origine. La produzione delle materie prime e la loro trasformazione fino al prodotto finito devono essere effettuate nella regione delimitata di cui il prodotto porta il nome. Questo perché gli alimenti presentano caratteristiche dovute a un intimo legame tra il prodotto e il territorio. La tracciabilità geografica è infatti un elemento determinante per ottenere la DOP di un prodotto. Le regole produttive in materia sono molto rigide ma solo così viene garantita la massima qualità dei prodotti.



### IGP - Indicazione Geografica Protetta

Il termine Indicazione Geografica Protetta indica un marchio di origine che viene attribuito a quei prodotti agricoli e alimentari per i quali una determinata qualità dipende dall'origine geografica e la cui produzione o trasformazione avviene in una precisa area. Per ottenere la IGP almeno una fase del processo produttivo deve avvenire in una particolare zona. In pratica se i prodotti DOP devono essere al 100% prodotti in un determinato territorio, quelli IGP possono esserlo anche solo in parte.



### Agricoltura Biologica

I prodotti biologici devono essere ottenuti rispettando precise regole di produzione tradizionale e sono riconoscibili dalla dizione in etichetta "Agricoltura biologica - Regime di controllo CE". Il Ministero delle politiche agricole alimentari e forestali e le Regioni hanno realizzato il Sistema d'Informazione Nazionale sull'Agricoltura Biologica (SINAB), che offre informazioni e servizi ai consumatori e agli operatori del settore per lo sviluppo e la valorizzazione dell'agricoltura biologica italiana.

Link utile: [www.sinab.it](http://www.sinab.it)



### STG - Specialità Tradizionale Garantita

La Specialità Tradizionale Garantita è un marchio di origine volto a tutelare produzioni che siano caratterizzate da metodi di produzione tradizionale. Questa certificazione si rivolge a prodotti agricoli e alimentari che abbiano una "specificità" legata alla produzione o alla tradizione di una determinata area geografica, ma che non vengano prodotti necessariamente solo in tale area.

## IN ITALIA

### PAT - Prodotti Agroalimentari Tradizionali

Suddivisi in categorie precise, i PAT, regolamentati dall' art. 8 del D. Lgs. 173 del 1998 e dal Decreto Ministeriale 350 del 1999 e successive modifiche, puntano la loro specificità su una produzione imprescindibilmente legata a metodi tradizionali.

A differenza di DOP e IGP, essi hanno produzione e diffusione limitata e per la loro salvaguardia è stato creato un elenco ufficiale a cura del Ministero delle politiche agricole alimentari e forestali in cui sono presenti oltre 4000 prodotti definiti tradizionali dalle regioni e dalle province autonome di Trento e Bolzano.

# Prodotti a denominazione protetta

## Verdura e ortaggi d'alta classe

L'altissima qualità, le tradizioni secolari, lo stretto legame con il territorio e il rispetto dell'ambiente: sono questi i punti di forza del patrimonio agroalimentare italiano, unico al mondo per ricchezza, varietà e pregio. Lo testimonia anche la leadership conquistata dall'Italia, al primo posto in Europa per numero di denominazioni tipiche certificate, oltre 110 DOP e oltre 60 IGP. Ecco i prodotti ortofrutticoli, suddivisi per Regioni, che possono fregiarsi del marchio DOP e IGP.

## NORD

### LIGURIA

#### Basilico Genovese DOP

Da molti secoli profuma i nostri piatti grazie alla sua particolare fragranza. Portato in Europa dalla lontana Asia, il basilico trova nelle colline liguri le perfette condizioni ambientali. In Liguria lo introdussero i Romani che attribuivano alle sue profumatissime foglie straordinarie proprietà curative. Oggi di quella terra impervia e bagnata dal mare il basilico mantiene l'inconfondibile aroma. La forma della foglia è ovale, medio-piccola e dal verde tenue. Cresce al sole e fiorisce in estate. Ingrediente fondamentale per la preparazione del pesto, sinonimo e simbolo di Genova e dell'intera Liguria.

(Reg. CE n. 1623 del 04.10.05 - GUCE L. 259 del 05.10.05)

### PIEMONTE

#### Riso di Baraggia Biellese e Vercellese DOP

Coltivato a ridosso delle Alpi, su terreni argillosi e ricchi di ferro, è un riso di eccellente qualità. La presenza di questo cereale nel territorio è testimoniata sin dal XVI secolo. Legato alla tradizione e al commercio, il Riso di Baraggia Biellese e Vercellese manifesta le sue peculiarità durante la cottura perché mantiene una maggiore consistenza del grano ed una minore collosità.

(Reg. CE n. 982 del 21.08.07 - GUCE L. 217 del 22.08.07)

### VENETO

#### Aglio bianco polisano DOP

Risale all'epoca dei romani l'introduzione di questa varietà di aglio, chiamata anche "oro bianco del Polesine" e ricordata persino da Virgilio nelle sue Georgiche. Le testimonianze della diffusione e della crescente importanza dell'aglio bianco risalgono al periodo medioevale e al XVI secolo, fino ad arrivare al Novecento, periodo in cui si conferma come vero e proprio protagonista della produzione agricola e del comparto economico del territorio. Si contraddistingue per il bulbo di colore bianco lucente, privo di striature, e per la struttura compatta. Si conserva molto a lungo e ha un sapore meno pungente, con aromi di erba tagliata e frutta.

(Reg. CE n. 1175 del 30.11.09 - GUCE L. 314 del 01.12.09)

#### Asparago Bianco di Bassano DOP

L'Asparago Bianco di Bassano si consuma sin dal '500. Ai tempi della Repubblica di Venezia era già un alimento degno delle migliori tavole. A testimonianza della sua popolarità un quadro di Giovan Battista Piazzetta in cui compare secondo un'antica ricetta della zona. Secondo una leggenda fu Sant'Antonio da Padova a portarlo con sé dall'Africa. La delicatezza e fragranza dei turioni bassanesi permettono di gustarli in tutta la sua lunghezza. La caratteristica al palato è data da un equilibrio nelle sue componenti di dolce e amaro. (Reg. CE n. 1050 del 12.09.07 - GUCE L. 240 del 13.09.07)

#### Asparago Bianco di Cimadolmo IGP

Di quest'ortaggio, originario dell'Europa orientale e già conosciuto da Egizi, Greci e Romani, si ha una prima testimonianza nelle opere di Catone e Plinio. Intorno al 1500, come attestano diversi documenti storici, la produzione di asparagi in Veneto era fortemente sostenuta dalla Repubblica di Venezia. L'enorme sviluppo della coltivazione di asparago in questa Regione è, tuttavia, storia abbastanza recente e risale a meno di mezzo secolo fa, quando nelle campagne venete si abbandonò l'allevamento dei bachi da seta e si cominciò a coltivare l'asparago. In provincia di Treviso è coltivato il caratteristico asparago bianco. Un ortaggio ricco di proprietà che si raccoglie da fine marzo a fine maggio. Gli asparagi vengono fatti maturare coperti da teli e in assenza di luce crescono bianchi.

(Reg. CE n. 245 del 08.02.02 - GUCE L. 39 del 09.02.02)

#### Asparago di Badoere IGP

Inizialmente coltivato come pianta medicamentale, l'asparago venne introdotto nella penisola italiana in epoca romana, raggiungendo il massimo del suo sviluppo intorno al 1500. La sua coltura è stata tramandata in Veneto soprattutto grazie alle pratiche agricole dei monasteri fino a raggiungere, nel secondo dopoguerra, lo stato di coltivazione specializzata nel territorio di Badoere. L'asparago di Badoere IGP è ricco di vitamine e minerali, ma anche di acqua e fibre: per questo si contraddistingue per proprietà depurative e diuretiche. (Reg. UE n. 923 del 14.10.10 - GUUE L. 271 del 15.10.10)

#### Fagiolo di Lamon della Vallata Bellunese IGP

Già nella metà del 1600 vi sono testimonianze della presenza di questo legume nel bellunese. Nel tempo ha poi conosciuto fasi alterne di sviluppo e di importanza in questa zona. Da legume particolarmente pregiato ed esportato verso le province di pianura e anche all'estero, dopo la seconda guerra mondiale ha subito alterne vicende. Immigrazione e industrializzazione hanno contribuito a indirizzare le forze produttrici verso altre forme di reddito, con conseguente relativo abbandono della terra. Da qualche decennio c'è stata la riscoperta e il recupero di questa coltura da parte della produzione locale.

(Reg. CE n. 1263 del 01.07.96 - GUCE L. 163 del 02.07.96)

#### Insalata di Lusia IGP

La coltivazione delle lattughe fu introdotta nei terreni di Lusia (tra le province di Rovigo e di Padova) a seguito di un'alluvione del fiume Adige, che ricoprì i campi di uno spesso strato di sabbia, costringendo gli abitanti ad abbandonare le colture di grano e mais. Si caratterizza per cespi di varia forma e colore: le principali varietà sono la Cappuccio, la Gentile, la Brasiliana, la Romana e la Batavia. Composta soprattutto di acqua e fibre, ricca di vitamine (A, B, C, D) e sali minerali, rappresenta un elemento importante nella dieta quotidiana. È l'unica insalata in Europa con il riconoscimento IGP.

(Reg. CE n. 1137 del 25.11.09 - GUCE L. 311 del 26.11.09)

### **Radicchio Rosso di Chioggia IGP**

Da poco arrivato tra i radicchi di qualità, questo ortaggio si riconosce per il colore rosso intenso delle sue foglie e per l'inconfondibile forma sferica che gli hanno valso l'appellativo di "rosa di Chioggia". Originario della laguna veneta, è ricco di fibre, vitamine, calcio e fosforo. Il particolare microclima, la vicinanza con il mare e la "bora" che mitiga temperature e piovosità ne fanno un prodotto inimitabile da sempre presente sulle tavole locali.

(Reg. CE n. 1025 del 17.10.08 - GUCE L. 277 del 18.10.08)

### **Radicchio Rosso di Treviso IGP**

Il radicchio cominciò la sua storia in Italia nel XVI secolo nella provincia di Treviso. Divenne dapprima alimento per la povera gente, ma successivamente si guadagnò uno spazio importante su tavole molto più nobili. È dall'Ottocento che si hanno notizie certe della sua produzione. L'ortaggio è parte integrante della cultura del territorio tanto che sono molte le leggende sulla sua origine. Il radicchio di Treviso si trova nei tipi precoce (settembre/novembre) e tardivo (dicembre/aprile). Le foglie sono di colore rosso vinoso intenso e hanno un sapore gradevolmente amarognolo e croccante. Si consuma sia crudo che cotto.

(Reg. CE n. 1263 del 01.07.96 - GUCE L. 163 del 02.07.96)

### **Radicchio Variegato di Castelfranco IGP**

Sembra che il Radicchio Variegato di Castelfranco, inconfondibile per la sua forma a rosa, sia un incrocio tra indivia e Radicchio Rosso di Treviso. La sua produzione sembra risalire al XVIII secolo. Fu dapprima gustato sulle tavole della povera gente, poi divenne pietanza ricercata. Le foglie si presentano di colore bianco crema con variegature che vanno dal viola chiaro al rosso vinoso. È caratterizzato da un sapore delicato e da una consistenza croccante. Si trova da dicembre a marzo.

(Reg. CE n. 1263 del 01.07.96 - GUCE L. 163 del 02.07.96)

### **Radicchio di Verona IGP**

La coltivazione del radicchio intorno a Verona è presente da un secolo. È agli inizi del 1900, infatti, che nelle zone di Avesa, di Quinzano e nella Valpolicella compare la "cicoria rossa" lungo i filari dei vitigni, intorno agli alberi da frutto o alle coltivazioni di frumento. La coltivazione estensiva del Radicchio di Verona inizia dopo la Seconda Guerra Mondiale, quando coinvolge la pianura veronese, il colognese, le zone intorno a Legnago, a Casaleone e a Isola della Scala. Il Radicchio di Verona ebbe subito successo sulle tavole nazionali ed estere, tanto che oggi la produzione si aggira sui 75000 quintali all'anno. La varietà precoce si raccoglie nei mesi di ottobre e novembre, quella tardiva tra dicembre e febbraio.

(Reg. CE n. 98 del 02.02.2009 - GUCE L. 33 del 03.02.09)

### **Riso Nano Vialone Veronese IGP**

L'origine antichissima del riso è cinese. Nel Mediterraneo e in Italia arrivò nel I secolo d.C. Questo riso particolare è ottenuto da semi selezionati ed è presente sul territorio dal 1945. Appare di colore bianco e privo di striscia. Il chicco è di grossezza media, di forma tonda e semilunga, con dente pronunciato, testa tozza e sezione tondeggianti. Per coltivazione in tutta Italia è la seconda varietà riguardo all'anzianità.

(Reg. CE n. 1263 del 01.07.96 - GUCE L. 163 del 02.07.96)

### **VENETO - EMILIA ROMAGNA**

#### **Riso del Delta del Po IGP**

Viene coltivato in una vasta area all'estremo orientale della Pianura Padana, tra Emilia Romagna e Veneto, nelle province di Ferrara e Rovigo. Le prime documentazioni dell'introduzione del riso nel Polesine risalgono al 1400, ma è nel 1700 che la coltivazione diviene sistematica e diffusa. I terreni alluvionali su cui cresce conferiscono al riso delle qualità fisiche e gustative particolari, come laapidità elevata, l'elevato contenuto proteico e una particolare resistenza alla cottura.

(Reg. CE n. 1078 del 10.11.09 - GUCE L. 294 del 11.11.09)

### **EMILIA ROMAGNA**

#### **Aglio di Voghiera DOP**

La presenza dell'aglio nel voghierese risale almeno XV secolo, periodo in cui il territorio visse un forte sviluppo sotto il dominio degli Estensi. Di colore bianco e lucente, con un bulbo rotondeggianti e regolare, ha una composizione chimica peculiare caratterizzata da un perfetto equilibrio tra enzimi, vitamine, sali minerali e flavonoidi, che conferiscono all'Aglio di Voghiera DOP una specifica identità genetica.

(Reg. UE n. 442 del 21.05.10 - GUUE L. 126 del 22.05.10)

#### **Asparago Verde di Altedo IGP**

L'origine della coltura, la commercializzazione e l'impiego culinario dell'asparago verde risalgono al XIII secolo. Ma è solo intorno al 1920 che si fa risalire la tradizione dell'asparago raccolto nella pianura bolognese, quando alcuni agricoltori altedesini andarono in Francia, a Nantes, e tornarono con precise nozioni tecniche su come coltivarlo. Un ortaggio dal verde luminoso. Al gusto è tenero, delicato e privo di fibrosità.

(Reg. CE n. 492 del 18.03.03 - GUCE L. 73 del 19.03.03)

#### **Fungo di Borgotaro IGP**

Il Fungo di Borgotaro, da gustare in autunno, è un ortaggio coltivato nei boschi di latifoglie e conifere. La sua prelibatezza era già nota nel XVII secolo. Nell'Ottocento iniziò ad acquistare valore economico e cominciò così la lunga storia dell'esportazione che lo farà conoscere nel Nord e nel Sud America. Vero tesoro di sapore e tradizione, il Fungo di Borgotaro rappresenta una risorsa economica straordinaria per il territorio. Data la continua richiesta di questo porcino e per salvaguardarlo dal prelievo sconsiderato, nel 1964 nacque nel Comune di Albereto una prima riserva per regolare e razionalizzare la raccolta. Analoghe riserve sono poi state istituite sulla base di questo primo esempio.

(Reg. CE n. 1107 del 12.06.96 - GUCE L. 148 del 21.06.96)

#### **Patata di Bologna DOP**

Come dice il nome, questa varietà viene coltivata nella zona di Bologna, in un'area compresa tra i fiumi Sillaro e Reno. La sua produzione è documentata fin dal Seicento. Ha una forma ovale e regolare, con polpa consistente e di colore tendenzialmente giallo paglierino, e una buccia liscia con tonalità chiara. Viene usata prevalentemente come base per la preparazione di gnocchi, purea e bigné, ma si consuma anche fresca, lessa o frita.

(Reg. UE n. 228 del 18.03.10 - GUUE L. 69 del 19.03.10)

### **Scalognò di Romagna IGP**

L'origine dello scalognò sembra davvero antica. I Romani già lo coltivavano tremila anni fa e il suo nome deriverebbe dalla città di Ascalon, in Palestina. Nel Medioevo lo scalognò è già molto diffuso e si utilizza in alternativa alla cipolla e al porro. La presenza nel territorio romagnolo si perde nei secoli. Prelibato ingrediente della cucina del territorio, è particolarmente ricercato perché gustoso, aromatico e delicato. Dal gustounico ed elegante si utilizza nella preparazione di salse, zuppe e ripieni, ideale sulla carne. Si trova da luglio a novembre.

(Reg. CE n. 2325 del 24.11.97 - GUCE L. 322 del 25.11.97)

## **CENTRO**

### **TOSCANA**

#### **Fagiolo di Sorana IGP**

Il fagiolo di Sorana viene coltivato da secoli in una valle in provincia di Pistoia. Questo prodotto, un tempo alla base dell'alimentazione locale, ha conosciuto un momento di crisi durante le due guerre mondiali a causa dello spopolamento della zona di produzione. Questo prodotto, amato da palati sovrappiù e da celebrità come Gioacchino Rossini, Edmondo De Amicis e Giuseppe Verdi, ha colore bianco latte, con leggere venature perlacee, o rosso vinato con striature di colore più intenso. Il gusto è delicato e la buccia tenera.

(Reg. CE n. 1018 del 13.06.02 - GUCE L. 155 del 14.06.02)

#### **Farro della Garfagnana IGP**

Questo antico cereale era coltivato già nel settimo millennio a.C. in molti paesi del Medio Oriente e in Italia era l'alimento principale degli antichi Romani. Il farro della Garfagnana con tutta probabilità viene prodotto da quell'epoca senza interruzione. Dopo la brillatura si presenta con evidenti striature biancastre a prevalente struttura farinosa. Ideale per minestre e zuppe si trova in commercio tutto l'anno.

(Reg. CE n. 1263 del 01.07.96 - GUCE L. 163 del 02.07.96)

## **LAZIO**

#### **Carciofo Romanesco del Lazio IGP**

Il carciofo è un ingrediente fondamentale della dieta mediterranea e si coltiva nel Centro Italia sin dal tempo degli Etruschi. Bisognerà però attendere il dopoguerra perché il Carciofo Romanesco del Lazio cominci a essere coltivato intensivamente in questa zona d'Italia. Da allora è protagonista della tradizione culinaria laziale. Il carciofo romanesco ha capolini di forma sferica, compatta, con foro all'apice, colore da verde a violetto, brattee esterne di colore verde con sfumature viollette. Si trova da febbraio a maggio.

(Reg. CE n. 2066 del 21.11.02 - GUCE L. 218 del 22.11.02)

#### **Fagiolo cannellino di Atina DOP**

Anche se le prime testimonianze della sua coltivazione risalgono al XVII secolo, è opinione diffusa che il fagiolo cannellino sia presente nel comprensorio di Atina da epoche ben più remote. La sua coltivazione viene eseguita prevalentemente a mano e il raccolto viene effettuato nei mesi di settembre e ottobre. Ha un colore bianco opaco e una consistenza tenera. Non necessita di essere messo a bagno e ha un tempo di cottura di circa 45 minuti.

(Reg. UE n. 699 del 04.08.10 - GUUE L. 203 del 05.08.10)

### **Peperone di Pontecorvo DOP**

Viene prodotto nella provincia di Frosinone fin dall'800, come testimoniano numerosi documenti dell'epoca che parlano del peperone come "gradito companatico" per la popolazione locale. Grazie alle peculiarità del terreno, di origine alluvionale, il Peperone di Pontecorvo DOP ha delle caratteristiche tipiche che lo differenziano dalle altre varietà: la buccia molto sottile lo rende più digeribile, la sua polpa è sottile e ha un sapore dolce; inoltre è ricco di vitamine A e C. Viene raccolto manualmente in un periodo compreso tra luglio e novembre. (Reg. UE n. 1021 del 12.11.10 - GUUE L. 296 del 13.11.10)

### **Sedano Bianco di Sperlonga IGP**

Frutto di un lungo e accurato lavoro di selezione, operato dagli agricoltori della zona di Sperlonga e di Fondi, unito alle caratteristiche del territorio di produzione, questo sedano si distingue dalle altre varietà per una maggior sapidità e un minore gusto amaro, che lo rendono particolarmente apprezzato. Fu introdotto intorno agli anni '60, rivelandosi una coltura ottimale per sfruttare i terreni compresi tra il Tirreno e il lago di Sperlonga, calcarei e alluvionali. Ottimo da consumare fresco, con il pinzimonio, si sposa molto bene anche con il pesce azzurro e rappresenta un elemento base di molti piatti tradizionali. (Reg. UE n. 222 del 17.03.10 - GUUE L. 68 del 18.03.10)

## **UMBRIA**

### **Farro di Monteleone di Spoleto DOP**

*Mangiafarre, o farrari de San Nicola:* così venivano chiamati tradizionalmente gli abitanti di Monteleone. Una conferma dell'importanza e della diffusione in Valnerina di questo cereale, la cui coltivazione è attestata fin dal II secolo avanti Cristo. Il riferimento a San Nicola è legato a un rituale (cottura di una minestra di farro e distribuzione a tutti gli abitanti) che si svolge ogni 5 dicembre, giorno dedicato al Patrono del paese. Il rito celebra il prodigio del santo che, secondo la tradizione, avrebbe sfamato di farro gli abitanti del paese in un momento di indigenza.

(Reg. UE n. 623 del 15.07.10 - GUUE L. 182 del 16.07.10)

## **MARCHE E UMBRIA**

### **Lenticchia di Castelluccio di Norcia IGP**

Questo legume viene coltivato al centro della catena dei monti Sibillini, all'interno dell'omonimo Parco Nazionale. La lenticchia in realtà nasce in Asia Minore, ma è da tempo immemorabile che viene coltivata in questa zona. A differenza di tutti gli altri legumi, la lenticchia di Castelluccio non va messa a bagno prima della cottura, ma direttamente sul fuoco in acqua fredda. Una delle sue caratteristiche più famose è infatti quella di possedere una buccia finissima.

(Reg. CE n. 1065 del 12.06.97 - GUCE L. 156 del 13.06.97)

## **MARCHE E ABRUZZO**

### **Oliva Ascolana del Piceno DOP**

La zona di produzione comprende diversi comuni delle province di Ascoli Piceno e Teramo. Ha origini antichissime: introdotta dai Fenici e Greci, già in epoca romana era considerata una prelibatezza.



Ha un colore uniforme, dal verde al giallo paglierino e un sapore lievemente acido, con un retrogusto amarognolo. Si conserva in salamoia, aromatizzata con diverse erbe, ma è nella sua preparazione ripiena e fritta che viene maggiormente apprezzata e conosciuta. (Reg. CE n. 1855 del 14.11.05 - GUCE L. 297 del 15.11.05)

## **ABRUZZO**

### **Carota dell'Altopiano del Fucino IGP**

Nell'Ottocento con il prosciugamento del Lago del Fucino si diede origine a un vasto e fertile altopiano. In questa terra nel 1950 si cominciò a coltivare la carota che acquistò particolari valori organolettici dalle caratteristiche del luogo. Oggi la polpa croccante, il sapore dolce e corposo sono le principali caratteristiche di questa regina delle carote. (Reg. CE n. 148 del 15.02.07 - GUCE L. 46 del 16.02.07)

## **SUD**

### **BASILICATA**

#### **Fagioli bianchi di Rotonda DOP**

I Fagioli Bianchi di Rotonda DOP vengono coltivati nella valle del Mercure, in provincia di Potenza. Le tecniche di coltivazione, eseguite interamente a mano, costituiscono una tradizione che si tramanda di generazione in generazione. Sono caratterizzati dal colore bianco e dalla forma rotondeggiante. Grazie alla bassa percentuale di tegumento rispetto al peso totale, hanno un tempo di cottura notevolmente inferiore rispetto ad altre varietà. Si consumano da soli oppure in abbinamento ai principali piatti della tradizione locale, come zuppe, tagliatelle o cavatelli. (Reg. UE n. 240 del 11.03.11 - GUUE L. 66 del 12.03.11)

#### **Fagiolo di Sarconi IGP**

Il fagiolo di Sarconi ha un sapore delicato, di forma ovale o tondeggiante e colore dal giallo pallido al bianco, con striature scure. Da sempre è conosciuto nella zona per la sua bontà, ma la coltivazione era concentrata solo nel territorio comunale. Più recentemente ha conosciuto una popolarità extraterritoriale. All'aumento della produzione ha contribuito il cambiamento del metodo di irrigazione, un tempo esclusivamente a scorrimento. Apprezzato perché cuoce a "prima acqua", cioè rapidamente. (Reg. CE n. 1263 del 01.07.96 - GUCE L. 163 del 02.07.96)

#### **Melanzana rossa di Rotonda DOP**

Coltivata in Italia unicamente nel comune di Rotonda, nella zona del Pollino, la melanzana rossa è originaria dell'Africa; probabilmente fu importata in Italia a seguito delle guerre coloniali. La sua colorazione, che la rende simile a un pomodoro, è dovuta all'aumento del carotene durante la maturazione. Ha una polpa carnosa, che non annerisce dopo il taglio, e il suo sapore è gradevolmente piccante, con retrogusto amarognolo. Viene consumata sia cruda che cotta, ma soprattutto sott'olio o sott'aceto.

(Reg. UE n. 624 del 15.07.10 - GUUE L. 182 del 16.07.10)

#### **Peperone di Senise IGP**

Tra il 1500 e il 1600 il peperone arriva nella zona di Senise. Da quell'epoca la coltivazione non ha conosciuto interruzione divenendo fonte di reddito per

la popolazione e protagonista delle prelibate ricette della cucina tradizionale, tra cui i cruschi, ossia peperoni fritti in olio d'oliva da mangiare caldissimi. Si riconosce per il suo spessore sottile e il sapore dolce. Si trova tutto l'anno. (Reg. CE n. 1263 del 01.07.96 - GUCE L. 163 del 02.07.96)

## **CALABRIA**

### **Cipolla Rossa di Tropea IGP**

Furono i Fenici e i Greci a introdurre la cipolla in Calabria. Nel Medio Evo e nel Rinascimento divenne prodotto fondamentale sia nell'alimentazione che nell'economia locale. A quell'epoca risalgono anche i primi commerci con la Tunisia, l'Algeria e la Grecia. Cibo dei poveri per definizione, la cipolla di Tropea sotto i Borboni conquisterà anche i palati del nord Europa. Dal gusto particolarmente dolce, è straordinaria protagonista della cucina tipica mediterranea. Consumata fresca in insalata è utilizzata anche per la preparazione di marmellate e mousse da abbinare ai formaggi e alle carni. (Reg. CE n. 284 del 27.03.08 - GUCE L. 86 del 28.03.08)

#### **Patata della Sila IGP**

Coltivata nell'altipiano della Sila, tra le province di Cosenza e Catanzaro, questa patata ha rappresentato da sempre un'importante fonte di sostentamento per la popolazione e la sua coltivazione si è tramandata nelle famiglie contadine del territorio. I primi cenni della sua presenza risalgono al Regno di Napoli (1881) e, alla fine degli anni '80, l'Altopiano Silano era riconosciuto come uno dei maggiori bacini di produzione del tubero. A causa dell'altitudine a cui viene coltivata, oltre i 1.000 metri sul livello del mare, presenta una percentuale di amido superiore alla media, che le conferisce un sapore più deciso e una polpa consistente. (Reg. UE n. 898 del 08.10.10 - GUUE L. 266 del 09.10.10)

## **CAMPANIA**

### **Carciofo di Paestum IGP**

La sua coltivazione intensiva risale alla fine degli anni '20, ma è dall'Ottocento che la zona viene segnalata per la presenza di carciofi di altissima qualità. Le prime coltivazioni nascono proprio vicino allo straordinario scenario dei templi di Paestum. Forma sub-sferica, da cui anche il nome Tondo di Paestum, grande pezzatura, sapore gradevole, il Carciofo di Paestum si trova in commercio da febbraio a maggio. (Reg. CE n. 465 del 12.03.04 - GUCE L. 77 del 13.03.04)

#### **Cipollotto Nocerino DOP**

Documentazioni fanno risalire a circa 2000 anni fa la presenza della cipolla nella zona di Pompei. Nell'antica Pompei le cipolle locali venivano raffigurate nei dipinti. Dopo la Seconda Guerra Mondiale il Cipollotto Nocerino acquista una maggiore importanza nella produzione locale. Non adatto ad una lunga conservazione, è utilizzato fresco insieme ad insalate verdi e pomodori. (Reg. CE n. 656 del 10.07.08 - GUCE L. 183 del 11.07.08)

#### **Pomodoro di San Marzano dell'Agro Sarnese-Nocerino DOP**

Dall'America Centrale il pomodoro sembra sia arrivato in Campania come dono del re del Perù al Regno di Napoli. È la tradizione a dirlo, ma che il pomodoro abbia trovato in questa parte della penisola il luogo per crescere al meglio è una verità. Le tecniche degli



agricoltori hanno fatto il resto. Il pomodoro San Marzano è apprezzato in tutto il mondo per le sue caratteristiche. Il sapore tipicamente dolce, la forma allungata, il colore rosso vivo e uniforme, la scarsa presenza di semi lo rendono un prodotto di altissima qualità sia allo stato fresco che trasformato in "pelato".

(Reg. CE n. 1263 del 01.07.96 - GUCE L. 163 del 02.07.96)

#### **Pomodoro del Piennolo del Vesuvio DOP**

Coltivato alle pendici del vulcano, trae i massimi benefici dal suolo fertile e dall'esposizione ottimale, che lo rendono ricco di acidi organici. Tracce della sua coltivazione si ritrovano in documenti del XIX secolo, che descrivono le tecniche di coltura e esaltano le qualità di sapidità e conservabilità del Pomodoro. Ha una polpa rossa e un sapore intenso, con note dolci-acidule. Il nome Piennolo, che significa "pendolo", deriva dalle modalità di conservazione, che prevedono la formazione di grossi grappoli, legati a fili di canapa e lasciati a seccare sospesi.

(Reg. UE n. 1238 del 11.12.09 - GUUE L. 332 del 17.12.09)

### **PUGLIA**

#### **La Bella della Daunia DOP**

Coltivata nella provincia di Foggia, questa varietà di oliva ha una forma allungata che ricorda una susina e un gusto molto saporito. È considerata l'oliva da tavola per eccellenza. Alcuni studiosi ne fanno risalire l'origine ai romani, anche se altri sostengono che sia stata importata dalla Spagna nel XV secolo, periodo in cui iniziò la vera e propria coltivazione. La produzione commerciale si attesta invece solo al principio del '900.

Accompagnamento perfetto per formaggi e carni, o come aperitivo, va conservata in contenitori di vetro, immersa in acqua. Per lunghi periodi è consigliabile cambiare l'acqua, aggiungere sale e conservare in frigorifero.

(Reg. CE n. 1904 del 07.09.00 - GUCE L. 228 del 08.09.00)

(Reg. CE n. 1067 del 06.11.09 - GUCE L. 291 del 07.11.09)

### **SICILIA**

#### **Cappero di Pantelleria IGP**

Il terreno vulcanico di Pantelleria è l'ambiente ideale per la coltivazione del capperi. Già nell'Ottocento la raccolta dei capperi rappresenta per l'Isola di Pantelleria una straordinaria risorsa economica. Il capperi di Pantelleria ha un profumo e un gusto intenso e penetrante. Nella dieta mediterranea si sposa con olive nere, pomodori, acciughe e origano per dar vita al celebre pesto pantesco.

(Reg. CE n. 1107 del 12.06.96 - GUCE L. 148 del 21.06.96)

#### **Carota Novella di Ispica IGP**

Questa varietà di carota, detta "novella" perché raggiunge la maturazione commerciale a fine febbraio, viene coltivata nelle province siciliane di Ragusa, Siracusa, Catania e Caltanissetta; grazie alle temperature miti anche in inverno, cresce fino ad un'altitudine di 550 metri. La sua diffusione e affermazione commerciale si attestano a partire dagli anni '50. Ha un colore arancio acceso, una polpa tenera, dal cuore poco fibroso, e un aroma intenso. Viene consumata prevalentemente cruda, ma molto utilizzata anche nella preparazione di pietanze diverse, come ad esempio la tipica marmellata di carote.

(Reg. UE n. 1214 del 17.12.10 - GUUE L. 335 del 18.12.10)

#### **Nocellara del Belice DOP**

Un'oliva dalla lunghissima tradizione: ereditata dai Greci, si è affermata quasi spontaneamente adattandosi al terreno e diventando rapidamente un'importante risorsa economica. Per secoli è stata usata quasi esclusivamente come oliva da tavola e solo a partire dall'800 la produzione si è diversificata comprendendo anche l'olio.

Prodotta nelle varietà verde e nera, ha una grande pezzatura e una polpa corposa. Viene conservata in salamoia e rappresenta un elemento cardine per la preparazione di molte ricette della tradizione siciliana, come la caponata.

(Reg. CE n. 134 del 20.01.98 - GUCE L. 15 del 21.01.98)

#### **Pomodoro di Pachino IGP**

Il pomodoro di Pachino prende il nome dall'omonima cittadina in provincia di Siracusa. Viene prodotto qui dal 1925, ma la coltura intensiva comincia nel dopoguerra. La sua produzione, particolarmente delicata, da sempre avvenuta al coperto, oggi è garantita dalle serre.

Sapore dolce, polpa consistente, può essere ciliegino o costoluto. Usato con tocco sapiente condisce, esalta e decora i piatti della cucina mediterranea.

(Reg. CE n. 617 del 04.04.03 - GUCE L. 89 del 05.04.03)

### **SARDEGNA**

#### **Carciofo spinoso di Sardegna DOP**

La coltivazione del carciofo è un vero e proprio cardine della cultura e dell'economia isolana. Le radici della coltura di questo ortaggio si fanno risalire all'epoca fenicia e numerose testimonianze ne attestano la presenza nel XVIII secolo. Il Novecento segna il passaggio dalla produzione per autoconsumo alla coltivazione specializzata.

Oltre alle fitte spine con cui culmina il fogliame, questo carciofo si distingue per un sapore gradevole, poco astringente, e per la tenerezza della polpa che ne favorisce il consumo allo stato crudo. Nella tradizione culinaria isolana si combina con patate gialle di montagna, con la bottarga, con zuppe e minestre.

(Reg. UE n. 94 del 03.02.11 - GUUE L. 30 del 04.02.11)

