

LUISA CORBETTA
Dottore Agronomo

Frutti e verdure di nicchia: un prezioso scrigno di biodiversità e antichi sapori



Nell'epoca della riscoperta della vacanza "ecologica", del turismo ambientale ed enogastronomico come naturale conseguenza vengono riscoperte sia specie che varietà coltivate di ortaggi e frutta da tempo caduti nel dimenticatoio ma gelosamente conservati nella coltivazione, a volte unicamente casalinga, delle popolazioni locali.

L'aumento dell'intensificazione colturale, l'eccessiva semplificazione agroambientale, l'abbandono di pratiche agronomiche valide, ma costose, come le rotazioni, i sovesci e le concimazioni organiche hanno determinato in questi anni la "scomparsa" di alcune varietà di ortaggi. Infatti con la esplosione dei problemi parassitari, spesso correlati ai moderni sistemi di agricoltura intensiva, determinarono da parte delle principali case sementiere, ove possibile, l'introduzione di resistenze genetiche. La ricerca genetica si concentrò in particolare sugli aspetti fitosanitari, sulla produttività, sulla resistenza ai trasporti (in vista di una sempre maggiore delocalizzazione delle produzioni), e sulla precocità, mettendo spesso in secondo piano le caratteristiche organolettiche, culinarie e salutistiche del prodotto. A partire dagli anni Novanta, però, questo scenario è iniziato cambiare o, meglio, a diversificarsi. La domanda di prodotti genuini, di elevate caratteristiche nutrizionali, organolettiche e salutistiche iniziò a decollare facendo intravedere per questi prodotti degli spazi di mercato ben più ampi di una semplice nicchia. Di questo diverso orientamento del mercato se ne sono accorte anche le grandi case sementiere, prova ne sia l'introduzione di varietà delle quali viene enfatizzato l'aspetto qualitativo o salutistico. Accanto a queste "new entry" di alto lignaggio vale la pena di segnalare che, nei cataloghi di alcune case nazionali di produzione di sementi, è ancora possibile scovare alcune vecchie varietà di pregevoli caratteristiche, anche se mancanti spesso di resistenze genetiche specifiche. In verità questo problema potrebbe essere aggirato, ove necessario, con l'effettuazione di innesti su varietà resistenti.

Volendo dare un tocco più "scientifico" alla trattazione che segue raggrupperemo questi prodotti tipici per famiglia botanica di appartenenza, naturalmente indicando, comunque, la regione di provenienza per facilitare poi il lettore, attraverso una tabella di sintesi, a localizzare il prodotto sul territorio nazionale a seconda dell'area geografica di provenienza. Naturalmente la trattazione non potrà essere completamente esaustiva di tutte le varietà ed ecotipi locali che sono numerosissimi anche in considerazione dei diversi microclimi e nicchie ecologiche di cui il nostro paese è ricco. Si potrà comunque percorrere la penisola dalle Alpi all'Etna, dalla Pianura Padana al Tavoliere della Puglia o alla Calabria, alla ricerca di sapori quasi dimen-

ticati, ricordando antiche tradizioni, usi medicinali e ricette, quest'ultime talvolta rievocate in odierne sagre e manifestazioni gastronomiche-culturali.

Fam. Anacardiaceae

Pistacia vera (Pistacchio)

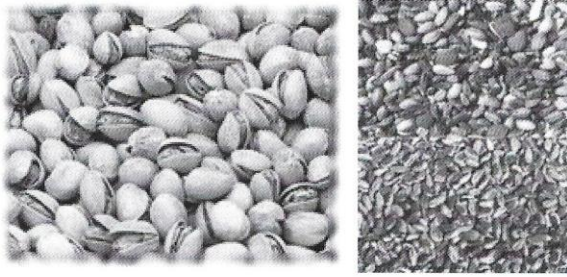
Pistacchi dell'Etna

Il pistacchio, originario della penisola arabica e della Siria, è un albero alto fino a 12 metri con larga e folta chioma di rami caratteristicamente allargati o penduli, con foglie quasi persistenti, composte da 3-5 foglioline coriacee verde scuro lucente. Il pistacchio produce frutti come una piccola mandorla acuta e curvata all'apice, ricoperta da un tenero guscio osseo, contenente una nocciola un po' compressa di colore verde, avvolta da una pellicola violacea mangereccia di sapore dolce aromatico. La specie ha avuto un certo sviluppo in Sicilia a partire dalla seconda metà dell'800, in particolare in provincia di Catania ai piedi del vulcano Etna nel territorio di Bronte. Essa si coltiva su un terreno vulcanico sciolto con rocce che appaiono in superficie e diffusa soprattutto nell'area alluvionale a sud ovest del paese, per ricavarne il frutto che è assai pregiato e ricercato anche per il suo sapore aromatico e gradevole in pasticceria, in gelateria e per aromatizzare ed insaporire molte vivande. L'olio, estratto dal frutto, trova anche utile applicazione in dermatologia per le sue alte doti emollienti ed ammorbidenti.

Furono gli Arabi, strappando la Sicilia ai Bizantini, a promuovere e a diffondere la cultura del pistacchio nell'isola e, a conferma di ciò, basta considerare l'affinità etimologica del nome dialettale dato al pistacchio col corrispondente termine arabo. "Frastuca" il frutto e "Frastucara" la pianta derivano infatti dai termini arabi "fristach", "frastuch" e "festuch" derivati a loro volta dalla voce persiana "fistich". Ma la sua introduzione in Italia e in Sici-



Ramo di pistacchio con frutti.



lia, dove attecchisce più facilmente che nella penisola, risale ad epoche più antiche, tra il 20 ed il 30 d.C., ad opera del governatore generale della Siria Lucio Vitellio.

La peculiarità del pistacchio brontese, varietà selezionata dalla seconda metà dell'ottocento, è il colore uniformemente verde vivo della sua pasta, nonché la sua pronunciata aromaticità, per cui è privilegiato nella manifattura dei torroni, dei prodotti dolciari e dei gelati, ma soprattutto nella lavorazione delle carni insaccate di gran pregio e nella gastronomia di alta classe (ad esempio galantine). In settembre, al momento della raccolta, a Bronte, città in cui viene prodotto l'1% della produzione mondiale di pistacchi e che fonda la sua economia sull' "oro verde", si tiene per le vie del centro storico la Sagra del Pistacchio durante la quale è possibile degustare il frutto e i prodotti alimentari in cui è utilizzato.

Fam. Asteraceae

Cichorium intybus (Radicchio)

Radicchio rosso di Treviso

Radicchio rosso di Verona

Radicchio rosso di Chioggia

Radicchio variegato di Castelfranco

Radicchio variegato di Chioggia

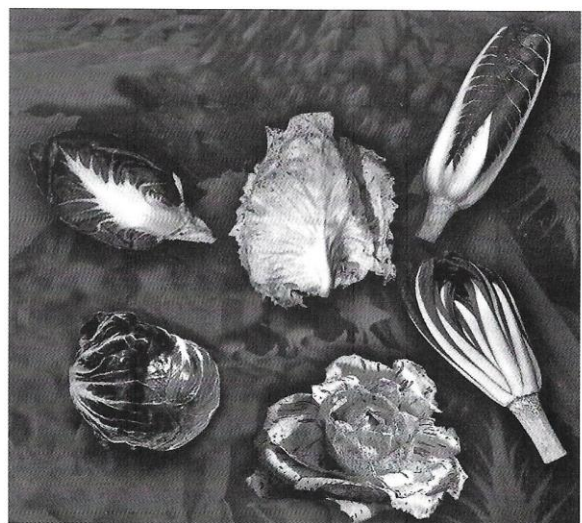
Radicchio variegato di Lusia (RO)

Il radicchio (*Cichorium intybus* L.) appartiene alla famiglia delle Composite o Asteraceae. È una pianta erbacea con foglie quasi persistenti, lanceolate, dentate o roncinato-dentate, verdi con una grossa nervatura mediana rossastra nella forma selvatica. Esistono però numerose varietà orticole con foglie di diversa forma, dimensione e colorazione. Tanto le foglie come le radici si mangiano crude e cotte e sono caratterizzate da un gradevole sapore amaro. L'origine degli attuali radicchi coltivati si può attribuire ad un complesso di azioni, quali le ibridazioni spontanee e la selezione (sia quella naturale, sia quella effettuata dagli orticoltori) che hanno portato a differenziazioni morfologiche, talora consistenti. Il radicchio viene coltivato in molte regioni dell'Italia settentrionale, ma la sua coltivazione si è sviluppata

soprattutto in Veneto, in seguito alla notevole specializzazione culturale acquisita dai produttori locali. Attualmente, i radicchi vengono classificati in base alle caratteristiche della pianta, in particolare la colorazione e la forma delle foglie. Si ha così il gruppo dei radicchi rossi, con foglie di colore rosso intenso: esso comprende il *Rosso di Treviso*, il *Rosso di Verona* ed il *Rosso di Chioggia*. Il gruppo dei radicchi variegati è caratterizzato, invece, dalla presenza di foglie con striature di diversa forma e intensità; a questo gruppo appartengono il *Variegato di Castelfranco* e il *Variegato di Chioggia*. In cucina i vari tipi di radicchio si prestano a diversi impieghi: in particolare si preparano insalate crude e miste, radicchio in pinzimonio, ai ferri, saltato in padella o come ingrediente principale di gustosi risotti o paste asciutte. Particolarmente gustose le "puntarelle" crude, i germogli simili all'asparago presenti nel cuore del cespo.

Gli esperti ritengono che queste varietà a foglia rossa siano di lontana origine orientale, introdotte nei possedimenti di terra della Repubblica di Venezia nel '400 e dal secolo successivo intensamente coltivate, specialmente nel Trevigiano.

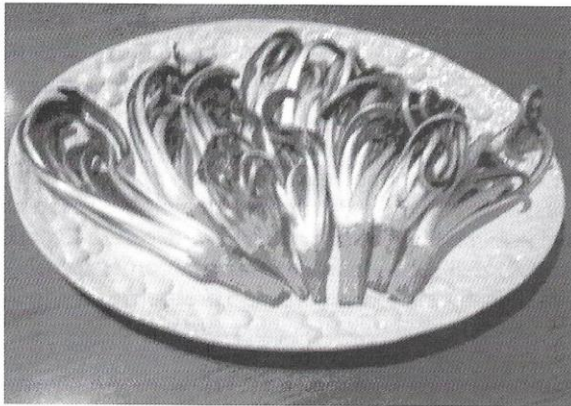
Del radicchio la tavola contadina faceva utilizzo tutto l'anno. Nella bella stagione si consumavano i radicchi da taglio, crudi in insalata mentre erano giovani, anche se amarognoli e un po' duri, oppure lessati e passati in tegame con un po' di pancetta. Altri radicchi venivano invece seminati in estate ed erano consumati dall'autunno alla primavera come 'zermoi'. Per resistere al freddo venivano protetti coprendo le 'vanese' degli orti di foglie secche o addirittura trapiantati in cassette e portati a maturazione al calore di una stalla o utilizzando l'acqua di fontanili che sgorga ad una temperatura di 12-13 °C. Assai più recente è la selezione che ha portato alle varietà che



Principali varietà di radicchio rosso.

oggi conosciamo e che hanno fatto del Veneto la roccaforte di tutti i radicchi, con 8.000 ettari coltivati e una specializzazione a dir poco eccezionale.

Il **Radicchio Rosso di Treviso**, ortaggio IGP (Indicazione Geografica Protetta), è sicuramente il più conosciuto fra le varietà orticole di radicchio a foglia rossa. La pianta ha un fittone di media grossezza; le foglie, inizialmente verdi, cominciano a virare al rosso in autunno e formano un cespo lungo e stretto dalla caratteristica forma di fuso; con l'imbianchimento quest'ultimo raggiunge una lunghezza di circa 20 cm. Proprio l'imbianchimento è una delle pratiche colturali fondamentali per preparare il radicchio alla commercializzazione e consiste nel collocare le piante in ambiente buio e moderatamente caldo. In queste particolari condizioni, oltre ad ottenere pregiate caratteristiche organolettiche per effetto di trasformazioni enzimatiche, si consegue, a spese delle riserve radicali, lo sviluppo di nuove e tenere foglioline



Radicchio rosso di Treviso.

allungate, prive di clorofilla e di sapore delicato. Viene coltivato nelle province di Treviso, Padova e Venezia.

Esistono numerosissimi modi per cucinare questo particolare ortaggio che si consuma crudo e cotto dall'antipasto fino addirittura al dessert.

Il **Radicchio Rosso di Verona** Si ritiene che derivi per selezione dal Rosso di Treviso, dal quale differisce perché più corto. Di forma sferoidale, ha foglie rotondeggianti che in autunno si chiudono a formare un grumolo pieno e compatto.

La nervatura principale è bianca e molto sviluppata; il lembo fogliare è rosso e privo di frastagliature ai margini. Il fittone è grosso e viene reciso con la toelettatura (asportazione delle foglie esterne alterate).

Il **Rosso di Chioggia** sembra invece derivare dal Variegato di Castelfranco. Le foglie sono grandi,

rotondeggianti, strettamente embricate a formare un grumolo di forma sferica, talora schiacciato all'apice; le dimensioni del grumolo, a maturità, sono considerevoli.

La nervatura principale è bianca, ma meno pronunciata rispetto a quella degli altri radicchi rossi, mentre le nervature secondarie sono più evidenti. Il fittone ha dimensioni ridotte e viene reciso a 6-7 centimetri. La semina viene fatta in semenzaio con successivo trapianto in campo.

Questo radicchio non viene sottoposto ad operazioni di imbianchimento.

Il **Variegato di Castelfranco** è considerato il radicchio migliore per quanto riguarda le caratteristiche organolettiche. Deriva dall'incrocio tra il Rosso di Treviso e l'Endivia scarola.

La pianta presenta foglie grandi e rotondeggianti con margine frangiato; in autunno compaiono maculature di colore rosso-viola. La forzatura e l'imbianchimento determinano un accrescimento delle foglie centrali,



Radicchio variegato di Castelfranco.

che rimangono aperte, senza formare un grumolo. Il colore di queste foglie varia dal verde al bianco crema, con ampie variegature rosso-violacee.

Nel complesso, la colorazione di questa pianta assume toni sfumati ed armonici che le hanno valso il soprannome di "insalata orchidea".

Le foglie sono croccanti e, poiché non formano il grumolo, risultano fragili anche alle manipolazioni. La radice ha uno sviluppo ridotto.

Il **Variegato di Chioggia** è una varietà che deriva per incrocio e selezione dal Variegato di Castelfranco; le foglie sono rotondeggianti, grandi, ondulate e, a differenza di quelle del Variegato di Castelfranco, si rinserrano a formare il grumolo di forma sferica, o leggermente allungata, e simile a quella del Rosso di Chioggia.

Sulla colorazione di fondo verde-gialla delle foglie, si formano screziature di colore variabile dal bian-

co al giallo, fino al rosso.

La nervatura principale è poco pronunciata, il fittone è mediamente sviluppato.

Questo radicchio non viene quasi mai sottoposto alla pratica dell'imbianchimento.

Il **Radicchio variegato di Lusìa**, di più recente costituzione, è caratterizzato da cespo di forma rotondeggiante, con grumolo centrale compatto e foglie esterne espanse con screziature rosse su fondo bianco-giallo. Il torsolo, tagliato in corrispondenza della corona di foglie esterne, sporge da queste solo pochi centimetri.

Purtroppo, oggi questo prodotto sta scomparendo, essenzialmente per la sua lavorazione che richiede molto tempo, ed è un peccato, perché il suo gusto particolarissimo, molto dolce, gli consentirebbe, se ben veicolato a livello di immagine, di trovare uno spazio ben preciso nel composito panorama dei radicchi veneti.

Essendo particolarmente ricco in calcio, ferro, fosforo, magnesio, vitamina A e vitamine del gruppo B, è indicato in caso di demineralizzazione, stipsi, obesità, diabete, iperuricemia, gotta e, grazie alle sue sostanze sedative, anche contro l'insonnia. Infine possiede proprietà diuretiche e depurative.

Scorzonera hispanica (Scorzonera)

Tragopogon porrifolium (Scorzobianca)

Della famiglia delle Asteracee fanno parte anche questa piante erbacee la cui radice costituisce un ortaggio minore".

La **Scorzonera** viene coltivata soprattutto in Friuli, Piemonte ed è caratterizzata da una radice grossa e fittonante, nerastra all'esterno e con polpa bianca consistente. Il nome della scorzonera deriva da un'antica parola spagnola, *escurco*, che vuol dire "vipera". Infatti, anticamente, a questa radice si attribuivano poteri contro i morsi terribili delle vipere. Tanto la specie come qualche varietà orticola sono coltivate per la produzione delle radici mangerecce, che forniscono una gustosa alternativa alle classiche verdure nella stagione invernale. La scorzonera, detta anche "barba gentile", simile alla scorzobianca nella forma e nel sapore ha radici di sapore amarognolo, più fragili di quelle della scorzobianca, è altamente nutriente, grazie ad un contenuto di zuccheri che raggiunge il 15%. La varietà più pregiata è quella definita **Gigante di Russia**, dal sapore poco amaro

Solitamente viene lessata e condita in insalata, oppure ripassata in padella o, ancora, frita. È ottima anche grattugiata e condita con olio e limone. La scorzonera si accompagna molto bene con carni rosse e gustose, come quella di maiale.

A Soncino (CR) si tiene in ottobre una sagra dedi-

cata a questo ortaggio poco conosciuto ma dalle importanti proprietà anche in campo medicinale.

La **Scorzobianca**, indigena della regione marina, ha radici più consistenti rispetto alla scorzonera e viene talvolta coltivata per l'utilizzo delle stesse, che vengono lessate, nonché per le foglie e i giovani getti utilizzati come insalata.

Allo stato spontaneo, cresce in prati aridi, poco curati, in incolti, da 0 a 1000 m di altitudine e fiorisce da giugno ad agosto differenziando uno scapo fiorale con capolini bruno-violacei. La Scorzobianca predilige terreni sciolti e non troppo fertili, anche perché un'eccessiva ricchezza del terreno causerebbe l'incurimento della radice con conseguente diminuzione della qualità commerciale. La zona di produzione tipica di questo ortaggio si identifica nei comuni di Moncalieri (zona collinare) e Nichelino, in Piemonte.

La coltivazione della scorzobianca, chiamata in dialetto piemontese "Barbabuc" tradizionalmente si inseriva in un periodo dell'anno nel quale non erano previste produzioni in pieno campo, favorendo, così, l'occupazione della manodopera aziendale e la possibilità di sfruttare gli appezzamenti per il ricavo di reddito nei primi mesi dell'anno. La tradizione del consumo di questa pianta ha origine antica, probabilmente legata alla consuetudine di raccogliere allo stato selvatico la specie affine, *Tragopogon pratensis* L., ed utilizzarne la radice che, bollita nel latte, rappresentava un ottimo tonificante e ricostituente dopo le debilitanti malattie invernali.

La possibilità per i cittadini di consumare un ortaggio quasi selvatico, di sapore assai gradevole, stagionale, fa sì che si perpetui la coltivazione del Barbabuc da parte di alcuni produttori lungimiranti che intendono mantenere quote di mercato in vendita diretta vendono parte del prodotto direttamente e il resto a dettaglianti vocati alla commercializzazione di produzioni locali e primizie, ricercate da buongustai e intenditori.

Fam. Liliaceae

Allium cepa (Cipolla)

Cipolla rossa di Brema

Cipolla di Zapponeta

Cipolla di Certaldo

La cipolla comune è universalmente conosciuta. È una pianta erbacea, originaria dell'Asia occidentale, che produce un bulbo tunicato, succulento, con forte odore caratteristico, di diversa forma, dimensione e colore delle tuniche esterne a seconda delle varietà. Ha fogli basali fascicolate erette, leggermente ingrossate al centro e cave,



Cipolla di Breme.

di colore verde glauco e infiorescenza a ombrello globoso di numerosi fiori biancastri o roseo-porporini. Si utilizza prevalentemente in campo alimentare, ma possiede anche proprietà diuretiche e lassative.

Le diverse varietà orticole, molto numerose, si denominano specialmente in base al colore ed al luogo di provenienza: assai nota e diffusa è ad esempio la cipolla "rossa di Tropea".

La meno nota "**Cipolla rossa di Breme**", "sigulla" in dialetto, è una particolare varietà di cipolla che viene coltivata su una esigua superficie di terreno nel comune di Breme, in provincia di Pavia. Tale varietà di cipolla è coltivata con metodi tradizionali sin dal 906 d.C. quando i monaci della Novalesa giunsero a Breme e la elessero a sede della loro congregazione.

La **Cipolla di Breme**, dalle tuniche rosse come ben si intuisce dal nome, ha sapore persistente ma pacato ed è anche detta per questo la Dolcissima. Recentemente la cipolla di Breme ha ottenuto il marchio De C.O. (Denominazione Comunale d'Origine) da parte del Comune della provincia pavese. Ogni anno, nei primi giorni di giugno si tiene la Sagra della cipolla di Breme per celebrare con stand gastronomici ed eventi culturali questo prelibato ortaggio della Lomellina.

La **Cipolla di Zapponeta** è invece una varietà locale coltivata negli arenili sabbiosi dell'agro di Zapponeta in provincia di Foggia, ed è un prodotto storicamente legato a a questo territorio.

La **Cipolla di Certaldo** (Firenze) è una selezione locale di cipolla rossa di gusto dolce e particolare, di forma rotonda con caratteristico schiacciamento ai poli, colore rosso-violaceo con tuniche interne di color bianco-rossastro, pezzatura medio-grossa. Se ne conoscono due qualità: la "statina", pronta per il consumo fresco a maggio

(cipollotti) e matura in estate, e la "vernina", con semina autunnale e raccolta a fine estate. Si impiega quindi sia come cipolla fresca da consumo ("statina" - cipollotti raccolti a maggio-giugno), sia come cipolla da conservare con tuniche esterne secche. È coltivata nel Comune di Certaldo e parte dei comuni limitrofi in terreni di medio impasto tendenzialmente sciolti, franco-sabbiosi o franco-argillosi, con contenuto di argilla comunque non superiore al 30%, ben drenati, con falda a non meno di un metro di profondità. La cipolla di Certaldo viene tradizionalmente seminata in semenzaio, quindi trapiantata con messa a dimora a file. La "statina" si semina a luglio-agosto, è trapiantata in ottobre-novembre, pronta per il consumo fresco a maggio (cipollotti) e matura a luglio-agosto; la "vernina" si semina a novembre-gennaio, si trapianta a marzo-aprile ed è pronta per la raccolta ad agosto-settembre.

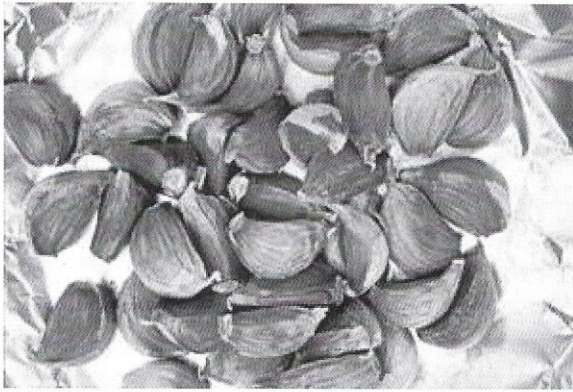
Nel suo Decameron VI, 10 – composto tra il 1394 ed il 1351 – Giovanni Boccaccio scriveva: "Certaldo, come voi forse avete potuto udire, è un castello di Val d'Elsa posto nel nostro contado, il quale, quantunque picciol sia, già di nobil uomini e d'agiati fu abitato. Nel quale, per ciò che buona pastura si trovava, usò un lungo tempo d'andare ogn'anno una volta, a raccogliere le limosine fatte loro dagli sciocchi, un de' frati di Santo Antonio, il cui nome era frate Cipolla, forse non meno per lo nome che per altra divozione vedutovi volentieri, con ciò che quel terreno produca cipolle famose per tutta la Toscana". La figura della cipolla compare già nell'antico stemma di Certaldo del XII secolo, quando il paese era feudo dei conti Alberti. La cipolla troneggiava sul campo bianco dello scudo bipartito con il motto "Per natura sono forte e dolce ancora/ e piaccio a chi sta e a chi lavora", probabilmente ispirato alla diffusa coltivazione della cipolla nel territorio e allo spirito forte e dolce al tempo stesso dei certaldesi. Nel 1633, i priori che governavano il paese, ritenendo forse poco nobile quello stemma, decisero di sostituirlo con un più tradizionale scudo con leone rampante. Nel 1867, con un atto del Consiglio comunale, si decise di tornare allo stemma originario.

Allium sativum (Aglio)

Aglio rosso di Sulmona

Aglio rosso di Proceno

L'aglio è una pianta erbacea dalle foglie fascicolate che formano una specie di fusto alto 20-40 cm che produce un caratteristico bulbo composto, rotondato-depresso formato da spicchi, detti bulbilli, con involucro cartilagineo roseo e chiusi poi in un comune involglio biancastro, esalanti un forte odore caratteristico. L'uso dell'aglio come



Aglio rosso di Sulmona: gli spicchi e la pianta.

aroma è comunissimo, frequente anche l'uso farmacologico.

Varietà unica in Italia, l'Aglio "Rosso di Sulmona" nasce e si riproduce esclusivamente nella conca di Sulmona, dove viene coltivato nei secoli. Lo si riconosce dalle caratteristiche tuniche color rosso porpora, che avvolgono ogni spicchio (bulbillo), ed è la spe-

cie più pregiata ed apprezzata tra quelle prodotte in Italia, grazie alle sue ineguagliabili peculiarità. Rispetto all'aglio bianco e all'aglio rosa, il "Rosso di Sulmona" presenta infatti testa più grande, regolare e perfettamente conformata, è il più ricco di olii essenziali (come testimoniano anche l'odore ed il sapore particolarmente penetranti), si conserva a lungo, ed è l'unico a generare uno scapo fiorale (localmente chiamato "zolla" o "crastatiello") che viene asportato qualche mese prima della raccolta per far ingrossare il bulbo interrato. Lo scapo fiorale si consuma allo stato fresco ed è ricercato soprattutto nei mercati del Nord Italia. Ha un gusto meno "deciso" dell'aglio, pur contenendo le stesse proprietà farmacologiche ed alimentari della pianta madre. Le principali proprietà dell'aglio, dovute in particolare alla presenza di principi attivi (solforati) che nell'Aglio Rosso di Sulmona raggiungono la concentrazione più elevata, sono, fra le principali, azione ipotensiva e cardiovascolare, antisettica ed espettorante. Iscritto al registro varietale nazionale, con decreto ministeriale del 28 marzo 1992, l'ecotipo "Rosso di Sulmona" raggiunge una produzione annua di circa 13.000 quintali di prodotto secco, interessando quasi 200 ettari di terreno.

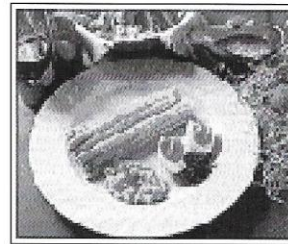
L'Aglio Rosso di Proceno è coltivato all'interno del comune omonimo (VT) e in una ristretta area del

comune di Acquapendente (VT). La diffusione e le caratteristiche qualitative che rendono peculiare il prodotto dipendono dalla tipologia dei terreni situati a 400-500 metri d'altitudine s.l.m. in un ambiente quindi collinare, caratterizzato da un clima mite di tipo temperato-sublitoraneo.

Ha un sapore forte, un profumo molto intenso e persistente e vanta buona digeribilità oltre ad una grande attitudine alla conservazione. Quest'ultima peculiarità ha contribuito non poco alla diffusione e all'apprezzamento di questo prodotto sui mercati, specie nei tempi passati quando la conservazione del prodotto era uno dei problemi fondamentali della commercializzazione.

Asparagus officinalis (Asparago) Asparago bianco di Cimadolmo Asparago di Cilavegna

L'asparago è una liliacea indigena caratterizzata da turioni (ossia la gemma carnosa e cilindrica emessa dalla radice e che costituisce la parte edule dell'asparago) carnosì e teneri assai utilizzati



Asparago bianco.

per uso mangereccio sia nella forma selvatica che nelle varietà coltivate. L'asparago preferisce terreni arenosi, permeabili e ben concimati e soleggiati. Esistono numerose varietà coltivate in considerazione della prelibatezza di questo ortaggio.

Per quanto concerne le caratteristiche nutrizionali, l'asparago è un vegetale con più fibra rispetto ad altri ortaggi ed apporta limitatissime quantità di grassi, proteine e zuccheri, mentre è ricco di elementi minerali fondamentali per l'uomo, in particolare calcio, fosforo, magnesio e potassio. Questo ortaggio è povero di calorie e di carboidrati, ma ha un elevato numero di proteine. Inoltre, ha una buona quantità di vitamine e di minerali, fra cui vitamina C, riboflavina e acido folico. Tradizionalmente l'asparago è stato molto usato nel trattamento dell'artrite e dei reumatismi, come diuretico, è indicato nell'anemia, nella stitichezza, nell'insufficienza epatica e nelle malattie gastrointestinali. Come attestano diversi documenti storici, nel Veneto la produzione di asparagi era fortemente sostenuta dalla Repubblica di Venezia. Nel 1534, ad esempio risultano "spese fatte per el Magnifico Messer Hettor Loredan, Official della Rason Vecchia... per sparasi mazi 130, lire 3 e soldi 10" e altri documenti sono relativi a forniture di asparagi per i Padri Conciliari riuniti nel Concilio di Trento

(1545-1563), a comprova che questo bianco turione era già ampiamente coltivato e molto apprezzato, come del resto gli asparagi selvatici. L'enorme sviluppo della coltivazione di asparago nel Veneto, pur tradizionale in questa regione fin dall'epoca romana, è tuttavia abbastanza recente e risale a meno di mezzo secolo fa, quando nelle campagne si è cessato di allevare i bachi da seta e in alcune aree vocate, soprattutto a Cimadolmo e Morgano nel trevigiano, al posto di questa coltura si è sviluppata quella dell'asparago.

La denominazione di "Asparago Bianco di Cimadolmo IGP" è riservata ai turioni di asparago che rispondono alle condizioni ed ai requisiti previsti dal disciplinare. In particolare è ben delimitata la zona di produzione, comprendente alcuni comuni del trevigiano sulla riva sinistra del Piave, un territorio caratterizzato fino a pochi decenni fa dalle frequenti alluvioni del fiume.

L'asparago di Cimadolmo si fregia della IGP, cioè della Indicazione Geografica Protetta, ottenuta nel 2001 dalla Comunità Europea ed è il primo asparago bianco ad ottenere in Europa tale importante tutela. Il disciplinare prevede che i turioni, infatti, abbiano un colore perfettamente bianco alabastrino, siano teneri, poco fibrosi, con apice profondamente chiuso.

A Cimadolmo ogni anno tra aprile e maggio si svolge la mostra-concorso dell'asparago bianco ma in tutto il trevigiano sono previste diverse manifestazioni gastronomiche che vedono l'esaltazione di questo stupendo turione, sia nel famoso piatto degli "asparagi e uova", sia in gustosissimi risotti come pure in altre preparazioni elaborate nel corso degli anni dai bravi cuochi trevigiani.

L'asparago di Cilavegna è caratterizzato da un colore bianco rosato e da turioni lunghi circa 20-30 cm; è coltivato in terreni sabbiosi e viene raccolto in primavera appena il vegetale spunta dal terreno per garantire un prodotto finale tenero e succulen-

to, molto apprezzato per la preparazione di risotti. In maggio, nel comune di Cilavegna, in provincia di Pavia, si tiene la tradizionale sagra per celebrare questo gustoso prodotto che ha ottenuto il marchio De C.O. (Denominazione Comunale d'origine). Dal 1997 è stato anche istituito il consorzio Conpac che tutela e valorizza questa tradizionale coltivazione tipica stabilendo un preciso disciplinare di produzione e di vendita.

Fam. Rosaceae

Prunus amygdalus (Mandorlo)

Mandorle di Capestrano (Abruzzo)

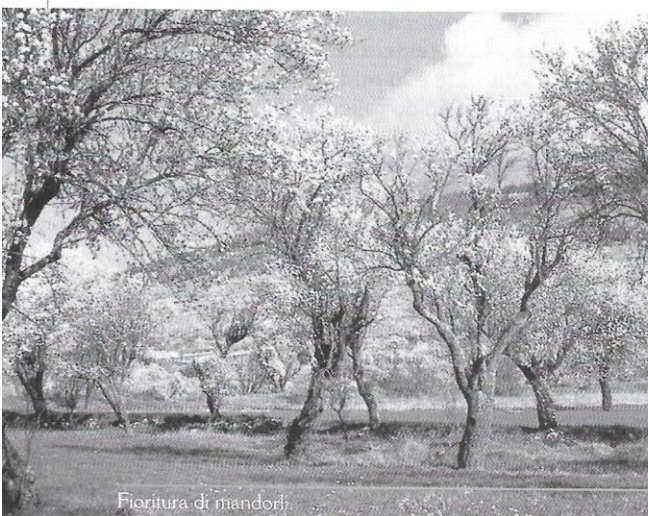
Mandorle di Avola

Mandorle di Agrigento

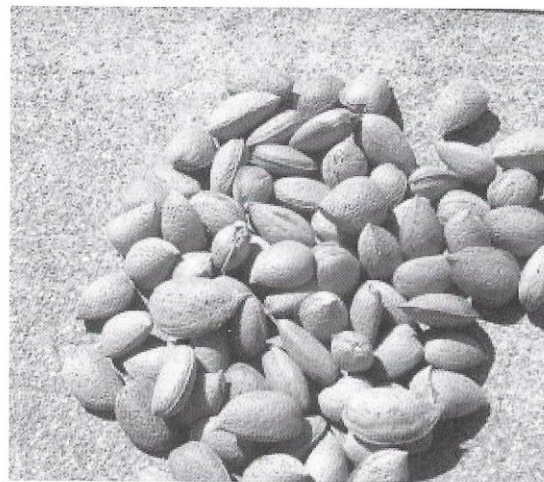
Il mandorlo è un piccolo albero della famiglia delle rosacee, originario della Asia minore, assai ornamentale, per la bellissima fioritura bianco rosata nei mesi di febbraio-marzo, ed utile; importato anticamente dall'Oriente si è poi naturalizzato in alcune nostre regioni temperate. Esistono diverse varietà di mandorlo suddivise in tre gruppi: "Mandorle a guscio tenero", dolci, "Mandorle a guscio duro", dolci e amare e "Mandorle pesco". Il frutto è largamente usato in pasticceria e per la estrazione di olio utilizzato in medicina.

In alcune aree dove più intensa è la coltivazione si sono differenziati nel corso dei secoli ecotipi locali con particolari caratteristiche.

È conosciuta ad esempio la festa dei mandorli ad Agrigento, meno la bellezza delle coltivazioni delle campagne di Noto nel siracusano, la meravigliosa città barocca.



Fioritura di mandorli.



Mandorle di Avola.

Da qui giungono i frutti più profumati, i più ricchi di grassi, di proteine, di essenze. Tra le varietà la pizzuta d'Avola, la più elegante tra tutte le mandorle, impareggiabile per forma e gusto. Lo dice il nome: la sua terra d'origine è la cittadina d'Avola, in provincia di Siracusa.

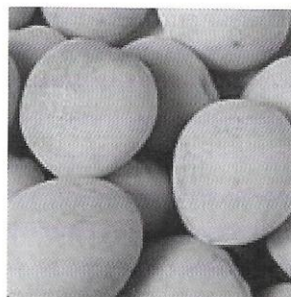
Tutto il suo territorio è coltivato prevalentemente a mandorleti, grazie al clima temperato dal mare e alla catena dei monti Iblei che fermano i venti gelidi di tramontana e di maestrale. È in questa terra profumata di rosmarino, timo e salvia che Giuseppe Bianca, botanico avolese del secolo scorso, selezionò la varietà Pizzuta, caratterizzata dall'essere piattissima, ovoidale e regolare. Perfetta per la confetteria più fine. Una raffinatezza che oggi non riesce a competere con l'esplosione d'offerta da parte dei mercati esteri a prezzi competitivi, Stati Uniti in testa. Pochi sono, infatti, ora i mandorleti, un regresso dovuto anche alla sostituzione con colture a più alto reddito, all'assenza d'interventi di protezione e valorizzazione del prodotto, e il mancato ricambio generazionale e il mantenimento di pratiche ormai non più al passo con i tempi nel settore agricolo.

È dunque un commercio di "nicchia" quello della mandorla d'Avola. I pasticceri la utilizzano per preparare deliziosi biscotti, latte di mandorla, torroni ma anche il bianco mangiare e il marzapane. Tutti dolci che rimandano a mondo arabo e alle origini asiatiche della mandorla.

La **Mandorla di Capestrano** invece come coltura è pressoché completamente abbandonata ma è una specie che nel sistema paesaggistico dell'Abruzzo Aquilano, in particolare per l'Altipiano di Navelli, ha un valore enorme, poiché è l'equivalente dell'olivo per altre zone dell'Abruzzo. Questo tipo di mandorla veniva consumato come frutto verde ed era meglio conosciuta come "mandorlone". Questo utilizzo risale al tempo dei romani: la prima frutta fresca che all'epoca arrivava sulla tavola era il mandorlo e quest'uso precede l'introduzione del susino e di altre drupacee provenienti dall'Asia.

Prunus armeniaca (Albicocco) Albicocche di Imola

Per Linneo la zona di origine dell'albicocco, piccolo albero delle rosacee che produce drupe globose mangerecce dal colore giallo pallido o giallo arancio, era l'Armenia, per altri studiosi la Transcaucasia; attualmente si ritiene che questa importante specie frutticola provenga dal Turkestan, dove cresce, spontanea, fino a 2.000 metri di altitudine. Conosciuto e coltivato in Cina sin dal 3.000 avanti Cristo, l'albicocco fu diffuso in Europa (prima



Albicocca "Reale" di Imola.

in Italia e poi in Grecia), all'inizio dell'era cristiana, dai Romani dopo la conquista dell'Armenia. Attorno al X secolo la sua coltivazione fu introdotta dagli Arabi nella Francia meridionale, mentre in America arrivò soltanto dopo il 1700.

La zona di maggior diffusione di questa specie

è il bacino del Mediterraneo, dove si raccoglie circa il 60% dell'intera produzione mondiale. Altre importanti aree produttive sono l'Asia Minore, la California e l'Europa orientale.

L'albicocca è utilizzata prevalentemente per uso alimentare (sia fresca che per la preparazione di marmellate, succhi, gelatine, canditi etc) ma anche in cosmesi per la preparazione di maschere nutrienti per la pelle.

L'albicocca è disponibile sul mercato nei mesi di giugno e luglio.

Frutto tipicamente estivo, l'albicocca può essere considerata un vero e proprio "dono della natura" per il suo elevato contenuto di pro-vitamina A e vitamina C. Le varietà più coltivate, anche con tecniche diversificate in base alle varie regioni d'Italia, sono *Tyrinthos*, *Reale d'Imola*, *Portici*, *Boccuccia*, *Fracasso*, *San Castrese*, *Sungiant*, *Caldesi* e *Cremolin*, *Aurora*.

La "Reale di Imola" è una antica varietà di origine sconosciuta individuata nell'imolese caratterizzata da elevata rusticità e da frutti di forma ellissoidale, di colore giallo intenso con sopracoloro rosso brillante, di buona pezzatura e gradevole sapore, particolarmente idonei per la trasformazione industriale. In estate si tiene nella valle del Santerno, dove è coltivata, una caratteristica sagra.

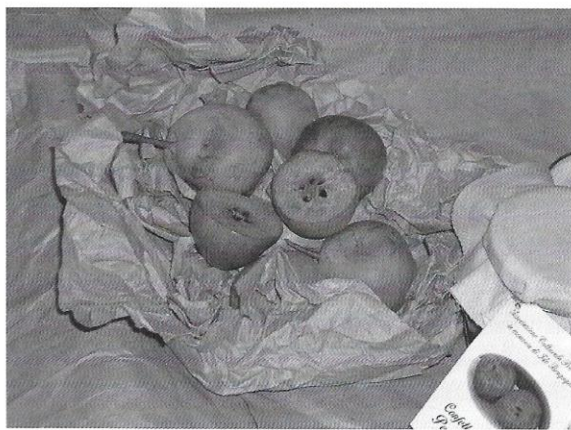
Pyrus communis (Pera) Pera cocomerina di Verghereto

Il pero è un piccolo albero indigeno dei nostri boschi, che produce frutti piriformi più o meno allungati, succulenti, mangerecci dal colore variabile nelle diverse varietà. Il pero selvatico, che cresce nei boschi montani, non è molto conosciuto ma le innumerevoli varietà orticole coltivate sono diffuse in tutte le regioni italiane. I frutti sono molto apprezzati ed esistendo numerose varietà orticole, dalle precoci alle tardive, essi sono presenti sulle nostre tavole durante quasi tutto l'arco dell'anno. In base

alle caratteristiche del frutto distinguiamo pere butirre, con polpa assai liquescente e generalmente di forma poco allungata, Pere bergamotte, globose, Pere verdi lunghe, Pere ad ampolla o campana (come la assai nota William), pere da cuocere con polpa soda e croccante, Pere cannelline o rossette a frutto piccolo e colorato di classica forma "a pera" e con polpa un po' croccante.

La **Pera cocomerina di Verghereto** è una antica varietà di pera che si è adattata alle alte quote dell'Appennino. Non teme attacchi da parte di parassiti e la sua produzione è costante anche nelle annate peggiori. I frutti sono di piccole dimensioni e pesano dai 20 ai 60 grammi e maturano, in periodi climatici normali, a fine agosto. C'è una varietà tardiva che matura invece a metà ottobre ed è quella che, nel colore della polpa, ha la caratteristica più spiccata che ne ha determinato il nome: una volta tagliata si presenta all'interno con un bel colore rossastro, dato dalla presenza di antociani, sostanze ottime per la salute.

Ha meno colore ma è più gustosa la varietà precoce, che ha una polpa granulosa, aromatica, molto piacevole al naso e al palato. 30-40 piante in tutto che in tempi non tanto lontani hanno addirittura provveduto a salvare dalla fame la popolazione di questa zona. Il frutto, pur se squisito, non si conserva a lungo: ecco dunque che le prospettive di commercializzazione non possono prescindere da una sua trasformazione. Le pere cocomerine sciroppate e la confettura si stanno mostrando ampiamente all'altezza. La storia della Pera Cocomerina parte da quelle generazioni e arriva a quelle di oggi. Fino ai ragazzi che intorno a questo frutto hanno costituito un bel gruppo, una associazione che intende dare il giusto valore al patrimonio di ricchezze naturali e umane di questa parte aspra eppur bellissima di territorio il cui simbolo, da oggi, sarà proprio la Pera Cocomerina. In settembre si tiene la sagra di questa pera a Ville di Montecoronaro, nel comune di Verghereto, che è, a pieno titolo, presidio Slow Food.



Pera cocomerina.

Fam. Solanaceae

Lycopersicon esculentum (Pomodoro)

Pomodori "Principe borghese"

Pomodori San Marzano

Pomodori Pachino

Pomodoro scatolone di Bolsena

Pomodoro costoluto o grosso di Rotonda

Il pomodoro è una pianta originaria dell'America meridionale, dal fusto eretto e poi decumbente che può raggiungere i due metri di altezza. Produce frutti di diversa forma e dimensione: globosi, piriformi o rotondato depressi, dalla buccia liscia e polpa rossa succosa di sapore dolce-acidulo.

Le numerose varietà di pomodori si possono raggruppare in tre categorie principali: i pomodori da mensa, di forma tondeggianti, più o meno schiacciata, solitamente di polpa consistente e buccia poco spessa, con pochi semi; in questo gruppo troviamo ad esempio il "Cuor di bue" ed il "Costoluto genovese".

I pomodori da pelati o da salsa, di forma allungata e molto carnosì, tra cui il popolare "San Marzano", il "Ventura", il "Roma".

I pomodori da succhi e concentrati, tondeggianti e di aroma molto spiccato, a bacca piccola come il Petomech e il Tondino.

I pomodori da serbo, a frutto piccolo, spesso a grappolo, tipici delle zone meridionali: tra questi il "Principe Borghese", siciliano, Piroso, e i pomodori "di Prato".

Il pomodoro "Principe Borghese" è una cultivar da pieno campo ad accrescimento indefinito ma a portamento non eccessivamente vigoroso che viene ancor oggi utilizzata, in orticoltura, per la produzione di pomodorini tipo "cherry". La cultivar appartiene alla classe di maturazione medio-precoce e produce frutti di forma ovoidale, piccoli del peso di 30 grammi circa. La durata di produzione della pianta è lunga e ciò consente una raccolta scalare di molte settimane. Il frutto tipo cherry da mercato fresco è adatto alla vendita da esposizione da banco, sfusa o in vaschette di plastica, in grappolini o distaccati singolarmente, con o senza peduncolo.

La cultivar **San Marzano** (denominazione DOP), dalla caratteristica forma allungata, particolarmente idonea per la preparazione dei "pelati", è coltivata in Campania ed altre regioni meridionali; vent'anni fa la Campania era leader indiscussa nella produzione del pomodoro San Marzano con almeno il 35% del totale nazionale. Oggi, a causa della elevata sensibilità della pianta alle virosi, la percentuale è scesa al 3%. Notevoli riduzioni produttive si sono registrate anche nelle altre regioni meridionali. Il San Marzano continua comunque ad

essere molto apprezzato per le sue qualità organolettiche, per cui alcuni ibridi di forma allungata, sono utilizzati (o contrabbandati) per sostituire il San Marzano stesso nelle conserve di "pelati".

La zona di produzione del **pomodoro di Pachino** comprende l'intero territorio comunale di Pachino e Portopalo di Capo Passero e parte dei territori comunali di Noto (provincia di Siracusa) ed Ispica (provincia di Ragusa), ricadenti nella parte sud orientale della Sicilia. Le prime coltivazioni risalgono al 1925 ed erano localizzate lungo la fascia costiera in quelle aziende che disponevano di acqua di irrigazione da pozzi freatici. Il pomodoro di Pachino è prodotto in una zona caratterizzata da temperature elevate e da una elevata quantità totale di radiazioni solari, mentre la vicinanza del mare determina una mitigazione del clima ed una scarsa frequenza delle gelate invernali-primaverili. Un insieme di fattori che ha favorito lo sviluppo delle colture sotto serra e che grazie alla qualità dell'acqua di irrigazione determina le peculiari qualità organolettiche di questo piccolo pomodoro. In realtà con il termine "pomodori di Pachino" si intende raggruppare quattro varietà coltivate in questa zona: il Ciliegino, quello con cui viene generalmente identificato il pomodoro pachino, caratteristico per l'aspetto a ciliegia su un grappolo a spina di pesce con frutti tondi, piccoli, dal colore eccellente (varietà Naomi) che viene apprezzato da fasce sempre più larghe di consumatori; il Ca-



Pomodori "Pachino".

mone, piccolo e rotondo, di colore verde scuro, inconfondibile per il gusto marcato, il Tondo liscio, a grappolo o snocciolato, ed il Costoluto, dal frutto di grande dimensione, dalle coste marcate e di colore verde scuro molto intenso e brillante, coltivato in terreni ad altissima salinità.

Il **Pomodoro "Scatolone" di Bolsena**: è destinato al consumo alimentare fresco ed è prodotto in un'area ristretta individuata all'interno del comune di Bolsena, ma che dà ottimi risultati in tutte le zone prospicienti il lago. Deve il suo nome al ridotto sviluppo del tessuto placentare della bacca, cosicché all'interno delle logge si manifesta una piccola cavità tra mesocarpo ed endocarpo. È unanimemente riconosciuto come il miglior pomodoro da mensa della zona, ed è quindi preferito di gran lunga a tutte le altre varietà. Per molti anni, è stato l'unico pomodoro coltivato nell'area e la sua origine è fatta risalire ad una mutazione di un tipo locale

Il pomodoro scatolone presenta delle caratteristiche biologiche ed organolettiche uniche che lo differenziano da tutte le altre qualità, tant'è che la stessa Regione Lazio ha inserito il pomodoro scatolone di Bolsena fra le varietà a rischio di erosione genetica nel piano di sviluppo rurale, prevedendo forme di incentivazione per mantenerne e diffonderne la coltivazione. Le bacche sono di forma globosa e dal punto di vista organolettico sono eccellenti, con un sapore gradevole ed armonico dovuto ad un equilibrato contenuto di zuccheri e acidi.

Per la sua peculiarità il prodotto è incluso nell'elenco nazionale dei prodotti agroalimentari tradizionali con D.M. del 22 luglio 2004 "Quarta revisione dell'elenco nazionale dei prodotti agroalimentari tradizionali" in conformità con il D.M. 8 settembre 1999, n. 350.

Il **pomodoro costoluto o grosso di Rotonda** è un ecotipo locale di una specie coltivata su tutto il territorio del Parco Nazionale del Pollino. I frutti, che crescono su una pianta estremamente vigorosa, sono di colore rosso intenso ed in genere di forma globosa irregolare provvista di "costole" con pezzature che possono arrivare anche ad 1 chilogrammo. La polpa è carnosa, dal sapore dolce e profumo intenso, e contiene pochi semi. È un pomodoro vocato all'uso fresco anche se tradizionalmente, prima dell'avvento di cultivar di tipo industriale, veniva utilizzato anche per le conserve, abitudine tuttora presente nel territorio del Parco del Pollino.

***Capsicum annuum* (Peperone)**
Peperoni di Carmagnola (To)
Peperoni di Senise

Il peperone è una pianta a portamento eretto con

11



Peperoni di Senise.

un'altezza del fusto che va da 40 a 90 cm, e ramificazioni divaricate fin dalla base. Il frutto è una bacca carnosa, dapprima verde e poi, a maturazione, gialla o rossa, di forma molto diversa a seconda delle cultivar.

Si possono distinguere cultivar con frutti variamente costolati, a peduncolo ricurvo, cui appartengono tutte le forme dolci da tavola: da quelle a frutti tipicamente quadrati, a quelle a frutti appuntiti a trottole all'apice, fino alle forme coniche ed allungate o fortemente schiacciate e cultivar con frutti lisci a peduncolo ricurvo o eretto che presentano interesse sia dal punto di vista alimentare, in quanto sono utilizzati come condimento, che da quello ornamentale. I peperoni piccanti, che appartengono a questo gruppo, devono questa loro caratteristica all'alto contenuto di un alcaloide: la capsicina. Per la produzione di peperoni arrostiti si utilizzano cultivar di forma liscia allungata che meglio si prestano alla spellatura.

In Piemonte la coltura del peperone vanta antiche tradizioni e ha dato cultivar locali molto pregiate, soprattutto per la qualità del frutto. In particolare la varietà locale "Quadrato di Carmagnola" è caratterizzata da una bassa produttività ma possiede qualità eccellenti sia di pezzatura che di dolcezza e spessore della polpa. In passato la superficie a



Fioritura di lenticchie nella zona di Castelluccio di Norcia (PG)

peperone nel comune di Carmagnola era molto più vasta; negli ultimi anni si è verificata una forte contrazione dovuta a stanchezza del terreno ed a gravi problemi fitosanitari. Il peperone costituisce uno degli ingredienti principali di un tipico piatto piemontese, la "bagna cauda".

In un'area interna della Basilicata, a circa 300 metri sul livello del mare, situato tra il Lagronese ed il Metapontino dove sorge il comune di Senise, si coltiva invece il rinomato **peperone di Senise**.

Il peperone di Senise ha piccole dimensioni: la lunghezza della bacca è di 0-15 centimetri, il diametro basale è 3-5 centimetri, lo spessore della polpa è tra 1,5 e 2 millimetri, colore a maturità commerciale verde e rosso porpora. La bacca del peperone di Senise contiene numerosi composti organici che svolgono importanti funzioni vitali. Tra questi sono da indicare le vitamine C-D-E-K-PP indispensabili per la difesa dell'apparato respiratorio, per la riduzione del tasso di colesterolo, per prevenire l'arteriosclerosi, per tutelare l'apparato cardiocircolatorio, nonché diversi sali minerali ed infine alcune sostanze oleose come la capsicina che conferisce al frutto il tipico sapore piccante. Da ricordare infine l'uso della polvere di questo peperone per aromatizzare e conservare gli insaccati locali, nonché per rinvigorire minestre e carni. Di recente il peperone di Senise ha ottenuto dalla Comunità europea Identificazione Geografica Protetta (I.G.P.).

Fam. Phaseolaceae

Lens esculenta (Lenticchia)

Lenticchie di Ponza

Lenticchie di S. Stefano di Sessanio (AQ)

Lenticchie di Ustica

Lenticchie di Castelluccio di Norcia

Lenticchie di Onano (VT)

La lenticchia è una pianta erbacea, pelosetta, al-



Lenticchie di Castelluccio.

ta circa 40 cm. Dai caratteristici fiori papilionacei riuniti in infiorescenza si forma un legume compresso romboidale che contiene 1-2 semi a forma di disco, in genere bruni ma che possono essere anche giallicci o screziati in alcune varietà coltivate. È un legume prevalentemente coltivato e utilizzato in Italia centro-meridionale, come si evince anche dalle varietà particolari sopra evidenziate, caratterizzato da un alto contenuto di proteine, una buona quantità di zuccheri e una quasi inesistente presenza di grassi. Le lenticchie sono inoltre ricche di vitamine, di fibre, di sali minerali e l'alto contenuto di fibra, indispensabile per il nostro organismo, è assai efficace nel processo di controllo del colesterolo.

Le particolari proteine contenute in questi legumi, ne fanno un cibo dall'alto valore nutritivo, specialmente in abbinamento a cereali (pane, pasta o riso), nelle diete per bambini ed anziani.

Nel mondo la coltivazione della lenticchia è ancora basata principalmente su ecotipi e popolazioni locali e solo in pochi paesi le varietà selezionate ricoprono un ruolo di rilievo sulla superficie investita. In Italia la lenticchia, come del resto le altre leguminose da granella di origine mediterranea, ha subito una repentina contrazione delle superfici investite passando dai circa 20.000 ettari degli anni Sessanta agli attuali 1.000 (dati 1993, ISTAT 1994). I fattori responsabili di questo rapido abbandono sono molteplici (basse rese, mancata ricerca e uso di germoplasma non migliorato, elevati costi di produzione, esodo della popolazione contadina, ecc.); ma a fronte di una ridotta produzione nazionale (920.7t) negli ultimi anni si è assistito ad un aumento delle richieste del mercato che hanno determinato importazioni pari a 15-16.000 t. Allo scopo di disporre di leguminose da granella utilizzabili nei nostri ambienti e di materiale per piani di miglioramento, sono state collezionate alcune popolazioni siciliane di len-

tichia provenienti da diverse località (Linosa, Aragona, Pantelleria, Bronte e Ustica) che hanno specifiche ed apprezzabili caratteristiche.

La lenticchia di Ustica è caratterizzata da dimensioni ridottissime (diametro di pochissimi millimetri) ed è la più piccola lenticchia italiana. Viene coltivata su terreni lavici ed ha colore scuro.

La lenticchia di Castelluccio di Norcia è coltivata a 1.400 metri sul livello del mare, nel centro dell'Appennino centrale, su una estensione di 20 chilometri quadrati circa, ed ha ottenuto dall'Unione Europea l'Indicazione Geografica Protetta.

Nei baccelli della leguminosa si trovano da uno a tre semi tondeggianti, piccolissimi, con un diametro di 2 millimetri circa. Il colore è variegato, dal verde al marrone, con forti striature. I semi sono appiattiti ed hanno un peso incredibile: 1.000 semi per 23 grammi circa.

In cucina bisogna tener presente che le **Lenticchie di Castelluccio** hanno una buccia poco spessa e tenerissima, quindi, si distinguono dalle altre leguminose ad esse simili, per non dover essere obbligatoriamente ammorbidite, ma poter passare direttamente nella pentola di cottura.

Le lenticchie prodotte a Santo Stefano di Sessanio (AQ), sono piccole e scure e possono essere cucinate senza il preventivo ammollo, in quanto hanno una cuticola poco spessa. Il primo fine settimana di settembre si tiene in tale località una caratteristica sagra.

Piccola, tonda e saporitissima **la lenticchia di Onano** viene coltivata all'interno del Comune omonimo ed in una ristrettissima area limitrofa. Onano ha avuto sempre il vanto di produrre legumi apprezzatissimi sia per il sapore che per la facilità di cottura. Numerosi sono stati i riconoscimenti tributati a questo prodotto nelle varie esposizioni internazionali: Roma e Buenos Aires nel 1910, Londra nel 1911 e infine Parigi, ancora nel 1911, in occasione della 3^a ESPOSIZIONE INTERNAZIONALE DEL PROGRESSO MODERNO. In questi anni la lenticchia è conosciuta e commercializzata in molti paesi grazie all'azione di promozione svolta da alcune aziende locali specializzate nella preparazione, pulitura e confezionamento del prodotto. Per questo prodotto, la Comunità Montana, ha provveduto, di recente, alla registrazione del relativo marchio (Prodotti tipici dell'Alta Tuscia) presso la Camera di Commercio di Viterbo ed è in corso la procedura per il riconoscimento Europeo. Il pregiato legume, cucinato alla "antiqua maniera etrusca" viene servito durante la Sagra della

Lenticchia che si svolge tutti gli anni ad Onano nella settimana di Ferragosto.

Phaseolus vulgaris (Fagiolo)

Fagioli borlotti di Vigevano

Fagiolo di Lamon

Fagioli di Sarconi

Fagiolo del Purgatorio di Gradoli

Il fagiolo è una pianta rampicante che produce un grosso legume contenente semi reniformi più o meno oblungi di diversi colori (dal bianco al rossastro al nero) a seconda delle varietà. I fagioli erano conosciuti e coltivati fin dall'antichità: vasi contenenti questo famoso legume sono stati trovati in Perù nelle tombe del periodo pre-Inca, mentre altri documenti testimoniano che gli Egizi li offrivano alle loro divinità.

I primi fagioli (*Vigna sinensis* o *unguiculata*), quelli che oggi chiamiamo "fagioli dall'occhio", erano originari dell'Africa subsahariana, mentre i borlotti, i cannellini e tutti gli altri innumerevoli tipi, vennero scoperti insieme all'America. La specie dei fagioli americani, originaria del Messico e Guatemala e scientificamente chiamata *Phaseolus vulgaris*, si diffuse rapidamente in Europa, fino a soppiantare quella africana.

I **fagioli di Lamon** sono tipici fagioli borlotti e si differenziano in 4 tipi: lo "Spagnol", di forma ovoidale; lo "Spagnolet", più piccolo del precedente; il "Calonega", il più grande di tutti; il "Canalino", particolarmente aromatico ma ormai in disuso per via della buccia molto spessa. Nel territorio bellunese questi legumi arrivarono verso il 1530, grazie al frate bellunese Pietro Valeriano (nome accademico di Giovan Pietro Dalle Fosse), funzionario del Papa Clemente VII, che da lui ebbe in dono una certa quantità di fagioli provenienti dalla Corte di Spagna.



Fagioli di Lamon.

In realtà l'introduzione non fu facile né rapida, soprattutto per via delle credenze legate alla scarsa digeribilità dei legumi secchi: il fagiolo riuscì ad imporsi in queste vallate soprattutto perché consentiva la consociazione con altre colture, permettendo agli agricoltori di ricavare dallo stesso appezzamento un maggior volume di prodotto. Dal secondo dopoguerra

in poi il fagiolo del Feltrino, meglio conosciuto con il nome del paese nel quale viene prevalentemente prodotto, Lamon, si è conquistato spazi sempre più importanti nella cucina e nella letteratura gastronomica sia a livello nazionale che internazionale e il Consorzio di Tutela, istituito nel 1993, sta portando avanti una serie di iniziative per recuperare l'immagine, la quantità e la qualità. Dal 1996, con REG. CEE numero 1263 del 01/07/96 i **fagioli di Lamon hanno il marchio I.G.P. (Indicazione geografica protetta)**.

Con il termine fagiolo **borlotto di Vigevano** e **fagiolo di Lamon** si intendono i legumi derivanti da quattro ecotipi fondamentali di fagiolo borlotto, dove per "borlotto" nell'accezione corretta del termine si intendono i soli tipi di fagiolo ovali-rotondeggianti. In pochi casi viene aggiunta una specificazione relativa al colore della rigatura (es. Borlotto variegato rosso, Borlotto rigato bruno); rari anche i toponimi indicanti la provenienza (di Vigevano, Carnia o carnico, di Lamon). I tipi lamonesi sono fagioli borlotti variegati rossi derivanti dal Borlotto di Vigevano.

Se agli inizi del 1900 si conoscevano ben 472 varietà di fagioli comuni, sicuramente oggi ad occupare un posto di primo piano fra le varietà più diffuse in Italia è il **Borlotto di Gambolò**, meglio noto come il **Borlotto di Vigevano**; questo legume dall'inconfondibile baccello rosso con screziature color crema e dai semi di medie dimensioni di colore rosso arancio con sfumature rubino, è stato per secoli "la carne dei poveri", ed è tuttora vanto della Lomellina, abbinato a cereali e pasta, in risotto con la salsiccia.

I **fagioli di Sarconi** sono coltivati da secoli nella tradizione zona di origine che comprende i territori dell'Alta Valle dell'Agri in Basilicata con i comuni di Sarconi, Grumento, Moliterno, Marsico Nuovo, Marsicovetere, Montemurro, Paterno, San Martino d'Agri, Viggiano, Tramutola e Spinoso in Basilicata. In realtà si tratta di diverse varietà di fagioli cannellini e borlotti, noti localmente con gli appellativi di regina, monachedd, marucchedd, tuvagliedd, tabacchino, verdolino, nasedd che devono la loro tipicità alla felice combinazione di alcuni elementi fondamentali. Prima di tutto il clima perennemente fresco, poi l'abbondanza d'acqua e soprattutto il terreno tendenzialmente sabbioso che non consente il ristagno delle acque. Non basta, i fagioli di Sarconi oltre a distinguersi per la loro prelibatezza, sono particolarmente apprezzati perché cuociono a prima acqua cioè rapidamente. Quindi fagioli di prima qualità che si sono imposti già su molti mercati sia come baccelli allo stato fresco che per la granella secca molto richiesta. La tutela di una così importante coltivazione

ha indotto gli agricoltori ad ampliarne la superficie agraria ed a richiedere l'indicazione geografica protetta (I.G.P.) per i Fagioli di Sarconi, con apposito disciplinare di produzione, che prevede fra l'altro la raccolta unicamente manuale.

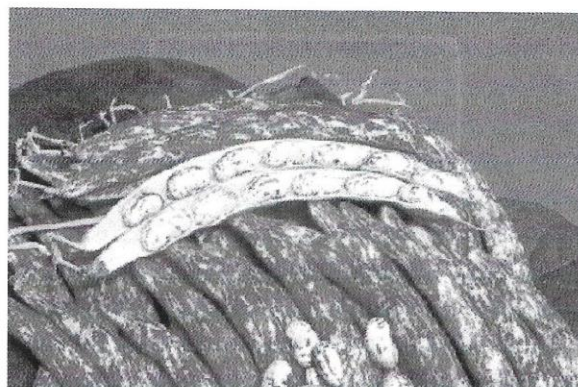
I fagioli di Sarconi rappresentano per l'Alta Valle d'Agri la storia, la cultura e le tradizioni di un popolo orgogliosamente legato alle proprie origini.

Il **Fagiolo del Purgatorio di Gradoli** è un ecotipo locale, assimilabile alla varietà Cannellino, adatta alla produzione di granella secca. Questa varietà locale è seminata da tempo immemorabile, come testimonia il pranzo organizzato fin dal 1600 a Gradoli in occasione del Mercoledì delle Ceneri, denominato "Pranzo del Purgatorio", di cui il fagiolo, lessato e condito con sale, pepe e l'olio extravergine di oliva di produzione locale costituisce il piatto fondamentale.

Le caratteristiche tipiche di questo prodotto dipendono sia dalle tecniche tradizionali, che non prevedono uso di prodotti chimici, che dalla tipologia dei terreni. Questi ultimi, di origine vulcanica, poco calcarei, sono situati in un ambiente collinare caratterizzato da un clima mite di tipo temperato-sublitoraneo.

La raccolta è ancora diffusa esclusivamente a mano. Il prodotto è incluso nell'elenco nazionale dei prodotti agroalimentari tradizionali con D.M. del 22 luglio 2004 "Quarta revisione dell'elenco nazionale dei prodotti agroalimentari tradizionali" in conformità con il D.M. 8 settembre 1999, n. 350. Il prodotto viene utilizzato nella preparazione di zuppe contadine, minestre di pasta e fagioli, preparazioni in umido accompagnato con spezzatini di carne o come contorno con piatti di pesce di lago.

Il **Fagiolo Billò** o **Lamon di Cuneo** presenta semi che, in fase di essiccazione avanzata, presentano un colore di fondo crema molto chiaro con screziature rosso cupo. I semi, a motivo della posizione ravvicinata che assumono nel baccello, presentano una forma ellittica compressa ai poli; le piante tipiche della cultivar presentano semi con pesi medi di elevate dimensioni. I baccelli, tendenzialmente corti, presentano screziature rosse più o meno marcate sulla superficie; all'interno della popolazione si assiste tuttavia ad una spiccata variabilità tra i soggetti. La cultivar, selezionata nell'areale cuneese, presenta caratteristiche organolettiche ottimali che ne costituiscono il carattere di maggior pregio. L'intera produzione viene collocata sul mercato si fregia di un idoneo marchio di garanzia (FAGIOLO LAMON di CUNEO) rilasciato dal Consorzio di tutela provinciale a garanzia della qualità.



Fagiolo Billò.

La cultivar attualmente utilizzata pare derivi da una selezione di fagiolo rampicante originario della zona di Belluno (Lamon), sulla quale alcuni operatori del settore negli anni '50 hanno effettuato selezioni elevando significativamente il peso medio dei semi nonché la produttività e mantenendo intatte le caratteristiche organolettiche originali.

Regione	Prodotti
Abruzzo	Aglione rosso di Sulmona Lenticchia di S. Stefano di Sessanio Mandorla di Capestrano
Basilicata	Fagioli di Sarconi Peperone di Senise Pomodoro costoluto di Rotonda
Calabria	Cipolla rossa di Tropea
Campania	Pomodoro San Marzano
Emilia Romagna	Pera cocomerina di Verghereto Albicocca reale di Imola
Lazio	Aglione rosso di Proceno Pomodoro scatolone di Bolsena Lenticchia di Onano Lenticchie di Ponza Fagiolo del Purgatorio di Gradoli
Lombardia	Cipolla di Breme Borlotto di Vigevano Asparago di Cilavegna
Piemonte	Peperone di Carmagnola Fagiolo Billò o Lamon di Cuneo
Puglia	Cipolla di Zapponeta
Sicilia	Pistacchio di Bronte Lenticchia di Ustica Pomodoro di Pachino Mandorla di Avola Mandorla di Agrigento
Umbria	Lenticchia di Castelluccio di Norcia
Veneto	Fagioli di Lamon Asparago bianco di Cimadolmo Radicchio rosso di Castelfranco, Chioggia, Lusia, Treviso, Verona,