

FRUTTA E VERDURA DI STAGIONE CONSIGLI PER LA PREVENZIONE



INTERNATIONAL YEAR OF
FRUITS AND VEGETABLES

2021

SCHEDE DI APPROFONDIMENTO PRODOTTI TIPICI DEL LAZIO



PREMESSA

Le seguenti schede di approfondimento, che sono parte integrante del calendario di «FRUTTA E VERDURA DI STAGIONE – CONSIGLI PER LA PREVENZIONE», hanno l'obiettivo di fornire informazioni relative ai prodotti tipici, tra la frutta e la verdura coltivati nella Regione Lazio.

I prodotti tipici rivestono particolare importanza per la prevenzione poiché, il consumo di frutta e ortaggi di stagione e di provenienza locale, garantisce un maggior apporto vitaminico e di nutrienti. Inoltre, scegliere di consumare prodotti tipici, rappresenta un'opzione di maggiore convenienza economica e più rispettosa dell'ambiente.

Il presente opuscolo si inserisce nelle attività previste dal Piano Nazionale della Prevenzione 2020-2025 che individua, tra le linee strategiche di intervento, l'aumento del consumo di frutta e verdura nella popolazione. Inoltre la Food and Agriculture Organization of the United Nations ha dichiarato il 2021 l'Anno internazionale della frutta e della verdura - IYFV, con l'obiettivo di aumentare l'attenzione sui benefici derivanti dal consumo di frutta e verdura.

Per questo motivo il documento beneficia dell'identità visiva relativa all'IYFV 2021.

AGLIO ROSSO PROCERNO



ZONA DI PRODUZIONE

Provincia di Viterbo: Acquapendente, Proceno.

IL PRODOTTO

L'Aglio rosso di Proceno presenta foglie di colore verde-grigiastro. La parte edule è rappresentata da un bulbo costituito da 14±3 bulbetti.

Le tuniche che avvolgono il bulbo sono di colore biancastro mentre quelle che avvolgono i bulbetti sono rosso-vinaccia.

La diffusione e le caratteristiche qualitative che lo rendono peculiare dipendono dalla tipologia dei terreni, situati a 400-450 m s.l.m. e dal clima di tipo temperato sublitoraneo.

I bulbilli dell'Aglio rosso di Proceno provengono dalla coltivazione della varietà autoctona a rischio di erosione genetica, "Aglio rosso di Proceno", tutelata dalla L.R. 1 marzo 2000 n. 15.

UN PO' STORIA

Già gli Etruschi coltivavano l'Aglio rosso di Proceno e ne facevano un uso abbondante, per le caratteristiche igieniche, curative, afrodisiache e stimolanti che già all'epoca gli si attribuivano. Nel '200 e '300 l'aglio era usato, oltre che nell'alimentazione, nella farmacopea, per le virtù terapeutiche eccezionali. Nel 1481 è presente nello Statuto degli ortolani, in numerosi documenti del XV e XVI secolo, riguardanti la Val di Lago. In un documento del 1500 l'Aglio rosso è citato e rappresentato da un disegno in cui una treccia (RESTA) è appoggiata su una sedia. In tempi più recenti, 1932, documenti ne attestano la presenza nella zona. La Pro Loco di Proceno organizza, ogni anno, la Sagra dell'Aglio rosso che si svolge dalla prima domenica di agosto fino al giorno 14 dello stesso mese.

AGLIO ROSSO CASTELLIRI



ZONA DI PRODUZIONE

Provincia di Frosinone: Castelliri, Isola del Liri

IL PRODOTTO

L'Aglio Rosso di Castelliri, presenta forma ellittica, con foglie di colore verde, d'intensità media. Il bulbo è formato da 10-14 bulbilli medio grandi, avvolti da una tunica dal colore caratteristico che va dal rosa al porpora. Il colore della polpa è giallastro. Il sapore è acre, pungente e piccante.

I bulbilli dell'Aglio rosso di Castelliri provengono dalla coltivazione della varietà autoctona a rischio di erosione genetica,

“*Aglio rosso di Castelliri*”, tutelata dalla L.R. 1 marzo 2000 n. 15.

UN PO' STORIA

Castelliri, anticamente comune del Circondario di Sora in provincia di Terra di lavoro del Regno di Napoli.

Dalla Statistica del Regno di Napoli del 1811, si apprende che venivano coltivati l'aglio (*Allium sativum*), il porro (*Allium porrum*), la cipolla (*Allium coepa*).

“Prima della guerra i napoletani di Afragola andavano a Isola Liri per l'aglio (tutte le famiglie di Castelliri avevano l'aglio) venivano fatte grandi cataste e poi trasportate Napoli ...»

ASPARAGO VERDE DI CANINO



ZONA DI PRODUZIONE

Provincia di Viterbo: Canino, Montalto di Castro, Tarquinia

IL PRODOTTO

Asparagus officinalis L., tipologia verde. Le varietà impiegate sono: Atlas, Grande, UC157, quest'ultima considerata la più "antica".

Per quanto riguarda i valori nutrizionali, contiene carboidrati (circa 3,2%) e proteine (3%), vitamine A, B1, B2 e C, e minerali come calcio, fosforo e ferro.

GASTRONOMIA

L'Asparago verde di Canino e Montalto di Castro, come ortaggio viene consumato fresco e surgelato e, solo in minima parte, trasformato.

La caratteristica qualitativa peculiare è il colore verde brillante con sfumature violacee, soprattutto all'apice.

Viene chiamato «MANGIATUTTO» per l'assenza di scarto.

Rispetto ad altri asparagi coltivati matura più precocemente con buone qualità organolettiche.

UN PO' STORIA

La coltivazione dell'Asparago verde di Canino e Montalto di Castro ha avuto inizio quando, fra il 1975 e il 1980, la Findus cominciò a sperimentarne la coltivazione con l'intento di creare un prodotto destinato alla conservazione per surgelazione.

Le condizioni climatiche favorevoli e la tecnica di coltivazione diedero dei risultati ottimi, tanto da indurre gli agricoltori locali a continuare la produzione.

Le varietà inizialmente prodotte furono in seguito sostituite con altre maggiormente rispondenti al consumo fresco.

La tradizionalità del prodotto è documentata (fatture e bolle di accompagnamento) negli archivi delle cooperative in cui gli agricoltori conferiscono da anni il loro prodotto.

BROCCOLETTO SEZZESE «SINI»



ZONA DI PRODUZIONE

Prodotto tipico e distintivo del territorio del Comune di Sezze

IL PRODOTTO

Appartengono alla famiglia delle *Crucifere* ordine *Brassica rapa* sub specie *sylvestris esculenta*; conosciuti con il nome di *SINI*, per la grande quantità di semi originati dalla loro abbondante fioritura di colore giallo.

Differiscono dagli altri coltivati per essere una pianta meno cespugliosa e più compatta, con foglie affusolate, poco frastagliate e di un colore verde pallido caratteristico.

Esistono due varietà che si differenziano tra loro per l'apparato radicale e la classe di precocità.

La varietà più antica è a ciclo tardivo (90 giorni) con la radice a bulbo di rapa, che non viene consumata in quanto fondamentale per le successive raccolte (*ricacci*) durante tutto l'inverno.

L'altra varietà più diffusa è a ciclo medio precoce (60 giorni) si presenta con una radice a fittone.

Nel corso dei secoli è stata messa in atto una selezione al fine di anticiparne la produzione per il consumo alimentare, e una maggiore disponibilità per più cicli produttivi.

UN PO' STORIA

Essendo una pianta autoctona, si ritiene che la coltivazione dei broccoletti sia molto remota, in virtù dell'assenza di fonti scritte. Comunque sono presenti in alcune ricette tipiche di Sezze, quale l'abbinamento alla salsiccia di maiale, alla polenta, o semplicemente come contorno.

BROCCOLETTO DI ANGUILLARA



ZONA DI PRODUZIONE

Provincia di Roma: Anguillara Sabazia

IL PRODOTTO

La pianta del Broccoletto di Anguillara presenta ampie foglie irregolarmente lobate e dentate di colore verde intenso.

Alla base di ogni foglia si sviluppa lo *scapo florale* che viene raccolto tagliando il fusto a 8-10 cm da terra.

Le varietà utilizzate si possono dividere in due categorie: *precoci* (cinquantino, sessantino); *tardive* (novantino, centoventino, aprilatico).

Le due varietà precoci vengono autoriprodotte utilizzando seme di oltre 30 anni. Questo broccoletto ha un sapore dolce con retrogusto di cavolfiore.

UN PO' STORIA

La coltivazione del Broccoletto è presente nel comune di Anguillara da tempo remoto. Numerose sono, infatti, le documentazioni orali e fotografiche che testimoniano la storia di questa coltura. Fino al 1950, prima della seconda guerra mondiale, venivano raccolte e mangiate solamente le infiorescenze, successivamente anche i gambi. Presso gli archivi del comune sono stati ritrovati documenti del febbraio 1953, in cui si ricava che il sindaco rilasciava ai singoli produttori di Broccoletti l'autorizzazione di ingresso ai mercati generali di Roma. Negli ultimi anni, si svolge ad Anguillara, nel mese di gennaio-febbraio, la Festa del Broccoletto.

BROCCOLEO ROMANESCO



ZONA DI PRODUZIONE

Provincia di Roma

IL PRODOTTO

Presente sul mercato da metà ottobre a fine marzo con cicli di coltivazione autunnali, autunno-invernali, primaverili (precoci, medie e tardive).

Il Broccolo romanesco di colore verde intenso con forma piramidale ricorda un quella di una pigna.

UN PO' STORIA

Molto considerato sulle tavole dell'antica Roma. Il Console Romano Cincinnato lo coltivava nel suo orticello. Catone raccontava di mangiarlo crudo con l'aceto. Plinio il Vecchio consigliava di nutrirsi di broccoli domestici considerandoli cibo genuino e salutare. Catullo si impegnò in difesa del prezioso ortaggio. Cicerone sosteneva che fosse importante per l'equilibrio dell'organismo per la presenza di tutti e sette gli elementi individuati da Pitagora: caldo, freddo, umido, secco, dolce, amaro e acre.

Per l'importante ruolo alimentare e il ridotto costo il broccolo diventa protagonista dell'alimentazione quotidiana del popolino. Il romanziere francese Stendhal, si rammarica disturbato dell' *"odore di broccolo marcio che avvelena la bellissima via del Corso"* nelle sue Passeggiate Romane.

Nei romanzi dell'Ottocento si trovano descrizioni del dilagare, nei caseggiati popolari, dell'odore di cavoli bolliti.

Nel 1834, Giuseppe Gioacchino Belli, nel suo sonetto "Er Testamento Der Pasqualino" definisce l'ortolano "Tozzetto", in riferimento al torso di Broccolo romanesco da lui coltivato e venduto.

CICORIA DI CATALOGNA FRASTAGLIATA DI GAETA PUNTARELLE



ZONA DI PRODUZIONE

Provincia di Latina: Fondi, Formia, Gaeta

IL PRODOTTO

Le Puntarelle si presentano con foglie dentate e frastagliate. La consistenza è tenera e croccante con un sapore gradevolmente amarognolo.

Il cespo delle puntarelle è di colore verde chiaro, ha una forma allungata (circa 40-50 cm) con steli che fioriscono verticalmente.

GASTRONOMIA

La preparazione delle puntarelle prevede il taglio e la sfilatura della fibra, pio devono essere messe a bagno con acqua fresca per almeno un'ora per favorire il caratteristico arricciamento.

UN PO' STORIA

Le testimonianze che attestano la coltivazione di questa cicoria risalgono agli antichi romani. Plinio le attribuiva virtù rinfrescanti; Galeno come «amica del fegato». Nelle opere di Plinio e Columella la cicoria viene definita come una delle piante che non devono mancare nell'orto in quanto utili per la tavola, per la farmacia di casa e per i riti domestici.

Carciofo Romanesco del Lazio IGP



Castellamare



Campagnano

NOTA DISTINTIVA

Il Carciofo Romanesco del Lazio IGP ha trovato nei terreni della regione Lazio le caratteristiche ottimali che gli hanno permesso uno splendido adattamento.

ZONA DI PRODUZIONE

Comuni di Montalto di Castro, Canino, Tarquinia, in provincia di Viterbo; Allumiere, Tolfa, Civitavecchia, Santa Marinella, Campagnano, Cerveteri, Ladispoli, Fiumicino, Roma, Lariano, in provincia di Roma; Sezze, Priverno, Sermoneta, Pontinia, in provincia di Latina, nella regione Lazio.

IL PRODOTTO

Il Carciofo Romanesco del Lazio IGP è di grandi dimensioni con capolini quasi rotondi, di colore dal verde al violetto. Il capolino centrale, chiamato “cimarolo” o “mammola”, con diametro superiore a 10 cm ed è privo di spine e molto tenero.

GASTRONOMIA

Il consumo ideale, del Carciofo Romanesco del Lazio IGP, dovrebbe essere subito dopo l’acquisto; è possibile conservarlo in frigo per alcuni giorni.

Si può consumare anche crudo, se giovane e tenero, tagliandolo a fettine, con sale, olio, limone e menta, magari in abbinamento a scaglie di Parmigiano Reggiano DOP.

In cucina si presta per la preparazione di diverse ricette, soprattutto nelle tradizionali ricette: “**alla romana**” farcito con aglio, prezzemolo, mentuccia e cotto a lungo in acqua e vino bianco; Se fritto è noto come

“**carciofo alla Giudia**” fritto in olio.



UN PO’ STORIA

Il Carciofo Romanesco del Lazio IGP ha una lunga tradizione. Nelle tombe Etrusche della necropoli di Tarquinia sono state rinvenute delle raffigurazioni. Sulla sua coltivazione le prime notizie risalgono al XV secolo, quando dalla zona di Napoli il carciofo si diffuse in Toscana e successivamente in altre aree della Penisola. Dopo la seconda guerra mondiale il carciofo cominciò a diffondersi con sorprendente rapidità, nell’area di Ladispoli e zone limitrofe si sono sviluppate le cultivar più pregiate «CASTELLAMARE E CAMPAGNANO».

FARLENGO O FINFERLO DI TARQUINIA



ZONA DI PRODUZIONE

Provincia di Viterbo

IL PRODOTTO

Ferlengo è il nome con il quale nel Viterbese si identifica il *Pleurotus*, noto come “fungo della ferla”, perché cresce nelle ceppaie di ferula, piante spontanee diffuse nei campi incolti del territorio di Tarquinia e Monteromano.

Il Ferlengo ha un cappello carnoso, liscio, a forma di ventaglio o di ostrica; un gambo non molto lungo, color bianco sporco, lamelle fortemente decorrenti sul gambo, mediamente fitte. Ha carne biancastra, odore trascurabile, sapore dolce.

UN PO' STORIA

Le prime notizie relative al Ferlengo risalgono al XV secolo nel «Canto del Pellegrino Bongustaio», scritto da un anonimo cittadino di Tarquinia, dove si fa riferimento all'esistenza di una sagra del Ferlengo. Il Santo Uffizio indicò il Canto come l'induzione dei pellegrini ai peccati di gola. Dopo secoli, in un archivio privato il testo è stato ritrovato, a proposito del fungo Ferlengo recita:

Ver la sagra del fungo ferlengo Pellegrino su vieni a Corneto pur se i funghi non son di tuo gusto Forestiero tu vieni l'istesso Da mangiar non ci son solo quelli Lauti pranzi et cene troverai Vin gagliardi e piatti maremmani anco pur piova o soffi lo vento Buongustatio tu vien l'istesso H'avvi tenda più grande d'un circo ad offrirti riparo a Corneto.

La città di Tarquinia, nel mese di ottobre ospita la sagra dedicata al Ferlengo, caratteristico prodotto che nasce e si riproduce nelle macchie comprese nel triangolo *tra* Tarquinia, Monteromano e Tuscania, costituiscono il 95% del territorio.

Al di fuori di questa zona il Ferlengo non esce ed ha solo qualche cugino povero come la caldarella dei monti della Tolfa”.

FINOCCHIO DELLA MAREMMA VITERBESE



ZONA DI PRODUZIONE

Provincia di Viterbo: Montalto di Castro, Tarquinia

IL PRODOTTO

Il Finocchio della Maremma viterbese si presenta decisamente bianco, sodo e particolarmente croccante, con una buona resistenza al freddo.

Le varietà che concorrono alla produzione del Finocchio della maremma viterbese sono quelle riconducibili alla tipologia “finocchio Romanesco”.

Il suo sapore, gradevole e rinfrescante, è leggermente aromatico e dolce.

UN PO' STORIA

Nello Statuto Degli Ortolani di Tarquinia, 1379, ci sono informazioni sulle specie orticole prodotte, tra cui il finocchio, che veniva coltivato nelle contrade ortive fuori mura. Si trovano notizie della coltivazione del finocchio anche nei contratti di vendita o affitto di orti a partire dal 1850. Nel 1939, l'Istituto Nazionale per il Commercio Estero, pubblica «PRODUZIONE E COMMERCIO DEI PRODOTTI AGRICOLI ITALIANI» in cui nel Lazio la produzione di finocchio era quantificata da un minimo di 150 a un massimo di 400 q.li per ettaro. La creazione del Consorzio di Bonifica della Maremma Etrusca, 1949, in contemporanea alla bonifica degli anni 1950, determinò la diffusione della coltivazione su gran parte del territorio tarquiniese.

Nel 1979 dai dati Istat il Lazio risulta essere al quarto posto nella produzione italiana di finocchi con 2760 ettari e con una resa di 220 q.li/ha, con la maggiore produzione concentrata nel territorio di Tarquinia.

LATTUGA SIGNORINELLA DI FORMIA



ZONA DI PRODUZIONE

Provincia di Latina: Formia, Gaeta

IL PRODOTTO

La pianta è caratterizzata da una forma globosa-tondeggiante, con le foglie di colore verde chiaro bordato di rosso; il peso medio si aggira intorno ai 300-400 g/ pianta. Le sementi e le piantine sono riprodotte da agricoltori locali e la coltivazione si protrae per tutto l'anno, anche se i tempi biologici di produzione (fuori serra) vanno da maggio a ottobre.

UN PO' STORIA

Il nome Lattuga Signorinella deriva dall'aspetto simile "ad una giovane donna vestita di gonne e merletti". Viene anche chiamata "Erba dei saggi" o "Erba dei filosofi". È un ortaggio di antica origine su cui numerose sono le testimonianze orali degli agricoltori locali che attestano, fin da tempi remoti, la coltivazione di questo prodotto.

PEPRONE «CORNO DI BUE» DI PONTECORVO DOP



NOTA DISTINTIVA

La particolare sottigliezza della buccia e della polpa conferiscono al Peperone di Pontecorvo DOP una elevata digeribilità.

ZONA DI PRODUZIONE

L'intero territorio del comune di Pontecorvo e in parte dei comuni di Esperia, S. Giorgio a Liri, Pignataro Interamna, Villa S. Lucia, Piedimonte S. Germano, Aquino, Castrocielo, Roccasecca e San Giovanni Incarico in provincia di Frosinone.

IL PRODOTTO

Il Peperone di Pontecorvo DOP ha forma cilindro-conica, di colore rosso con sfumature verdi; dolce di sapore e con polpa e cuticola sottili.

La Prima scelta ha peso della bacca variabile da 100 a 150 g e lunghezza da 14 cm a 18 cm; la Extra supera i 150 g di peso e i 18 cm di lunghezza

GASTRONOMIA

Il Peperone di Pontecorvo DOP nella cucina locale è abbinato a carne di pollo o maiale. Consumato crudo ideale per arricchire insalate. Conservato sott'olio come accompagnamento di salumi e formaggi. Ottimo anche preparato alla griglia. Può essere conservato in frigo anche una decina di giorni.



UN PO' STORIA

A testimonianza della presenza ci sono numerosi documenti che ne attestano la coltivazione, datati 1830, 1873 e 1882.

Nel 1889 fu istituito il Consorzio Agrario che diede un potente impulso alla produzione, contribuendo in pochi decenni ad aumentare le superfici dedicate. I contadini ciociari hanno tramandato per generazioni le conoscenze necessarie per ottenere il miglior peperone Cornetto, da sempre considerato "un gradito companatico».

POMODORO CORNO DI TORO



ZONA DI PRODUZIONE

Provincia di Rieti: Contigliano.

IL PRODOTTO

La forma del Pomodoro Corno di Toro è caratteristica in quanto si presenta allungata con la punta leggermente ricurva.

La buccia è molto sottile ma croccante, il colore rosso vivo e la polpa è compatta con pochi semi.

In alcuni casi, durante la fruttificazione, si può sviluppare un frutto tondeggiante del peso medio di g 450-500.

Alcune piante sono destinate solo ed esclusivamente alla riproduzione del seme che avviene solo all'interno delle aziende produttrici.

UN PO' STORIA

Testimonianze orali fanno risalire l'inizio della coltivazione di questa varietà a più di 50 anni fa nella piana Reatina, a cura di un agricoltore.

Col tempo la coltivazione si è diffusa anche ad altri coltivatori della zona, ciò ha permesso la conservazione del seme e la diffusione dei piantine e frutti

anche in zone limitrofe alla piana reatina.

POMODORO SCATOLONE DI BOLSENA



ZONA DI PRODUZIONE

Provincia di Viterbo: Bolsena.

IL PRODOTTO

Il prodotto Pomodoro Scatolone di Bolsena proviene dalla coltivazione della varietà autoctona a rischio di erosione genetica, *Pomodoro scatolone di Bolsena*, tutelata dalla L.R. 1 marzo 2000 n. 15.

La forma tipica è quella definita a rosetta, si presenta con poca polpa e semi, la cavità interna può avere 7 a 9 logge, in parte o completamente vuote, chiamate "scatolature", da cui deriva il nome.

Grazie ad un equilibrato contenuto in zuccheri ed acidi ha un sapore gradevole e armonico, il colore è rosso con aree verde-paglierino, il peso mediamente è di 150- 200 g.

È considerato la migliore varietà per il consumo fresco.

Le caratteristiche del prodotto sono date condizioni climatiche della zona e dall'azione mitigatrice esercitata dal Lago di Bolsena.

UN PO' STORIA

Presumibilmente, la sua origine risale alla mutazione genetica di una varietà locale.

Il pomodoro scatolone è stato annoverato tra i prodotti a rischio di erosione genetica, e in conformità alla normativa vigente in materia di agricoltura è entrato a far parte dell'elenco nazionale dei prodotti agro-alimentari tradizionali (PAT) tutelato dalla L.R. 1 marzo 2000 n. 15.

La produzione è limitata ad alcune zone e aziende locali per la forte dipendenza dal clima stagionale.

POMODORO SPAGNOLETTA DEL GOLFO DI GAETA E FORMIA



ZONA DI PRODUZIONE

Provincia di Latina: Gaeta, Formia, Itri, Minurto, Castelforte, Spigno, Saturnia, Santi Casma e Damiano.

IL PRODOTTO

Chiamato anche “Pomodoro a patata”, coltivato fin da tempi antichi, è fortemente legato alle zone originarie di produzione per le peculiari condizioni climatiche che valorizzano ulteriormente le caratteristiche organolettiche.

A rendere inconfondibile questa varietà sono le foglie che presentando un margine liscio risulta essere più simile a quella della patata che non a quella del pomodoro. Il frutto a maturazione è di colore rosso, e presenta all’interno un numero di logge variabile da 4 a 8.

Dal punto di vista organolettico il Pomodoro Spagnoletta ha un sapore agrodolce. Il pomodoro Spagnoletta del Golfo di Gaeta e Formia è a rischio di erosione genetica è entrato a far parte dell'elenco nazionale dei prodotti agro-alimentari tradizionali (PAT), tutelato dalla L.R. 1 marzo 2000 n. 15.

UN PO' STORIA

Si ritiene che questa varietà locale abbia origini molto antiche.

Le prime introduzioni di pomodoro dalle Americhe in Europa presentavano la stessa tipologia costoluta, e il nome che richiama una diretta introduzione dalla Spagna o da parte degli spagnoli (pomodoro Spagnoletta).

Molto simile alla varietà locale “Costoluto fiorentino”, ciò che lo differenzia è la foglia a margine intero (foglia “a patata”), e per le bacche leggermente più piccole.

Numerose sono le testimonianze orali che attestano la coltivazione di questo prodotto.

SEDANO BIANCO DI SPERLONGA IGP



NOTA DISTINTIVA

La specializzazione degli agricoltori locali che hanno saputo sfruttare al meglio le caratteristiche climatiche, i terreni paludosi e tecniche a basso impatto ambientale, ha permesso la conservazione dell'ecotipo Bianco di Sperlonga.

ZONA DI PRODUZIONE

Territorio dei comuni di Fondi e di Sperlonga, in provincia di Latina, nella regione Lazio.

IL PRODOTTO

Il Sedano Bianco di Sperlonga IGP alla vista si presenta più bianco, poco fibroso con un sapore dolce e leggermente aromatico.

GASTRONOMIA

Il Sedano Bianco di Sperlonga IGP si conserva in luoghi freschi e non esponendolo ai raggi solari. Per le sue proprietà fisiche e aromatiche si presta molto bene al consumo fresco in pinzimonio o in abbinamento con il pesce azzurro, nella preparazione di sfiziosi antipasti, primi, secondi piatti e gelato gastronomico.



UN PO' STORIA

Omero nell'Odissea (1000 a.C) menziona il sedano come erba medicinale con proprietà terapeutiche. La badessa Ildegarda di Bingen (nel Medioevo) considerava il sedano una panacea contro ogni male. L'impiego alimentare risale al 1623 in un documento francese si trovano le prime attestazioni. Risalgono invece agli anni '60 le informazioni relative all'introduzione della varietà bianca di Sperlonga nella zona di Fondi e Sperlonga, come testimonia una ricca documentazione fiscale. La sua coltura si rivelò fin da subito una valida forma di utilizzazione dell'area dei Pantani compresa tra i laghi di Fondi, S. Puoto e Lungo ed il mar Tirreno.

TARTUFO DEI MONTI LEPINI



NOTA DISTINTIVA

Il tartufo garantisce un buon apporto di fibre, sali minerali, sostanze organiche fornite dall'albero con cui vive in simbiosi.

ZONA DI PRODUZIONE

Provincia di Roma: Artena, Carpineto Romano, Gavignano, Gorga, Montelanico, Segni.

IL PRODOTTO

Tartufo spontaneo, prolifera nei pressi delle radici di leccio, faggio, quercia e rovela su terreni calcarei, ferrosi (di colore rossiccio) che gli conferiscono un profumo molto intenso.

Il colore, l'odore e il sapore dei Tartufi dei Monti Lepini sono elementi distintivi tra le diverse varietà che si possono trovare: *Tuber brumale*, *Tuber muschatum* (moscato), *Tuber albidum* (bianchetto o marzuolo), *Tuber melosporum* (nero pregiato invernale) *Tuber uncinatum* (uncinato).

Grazie alla presenza di queste varietà la raccolta si protrae su tutto l'arco dell'anno da raccoglitori professionisti e amatoriali.

GASTRONOMIA

Si pulisce con uno spazzolino duro inumidito. Si priva degli eventuali residui terrosi o delle eventuali parti deteriorate con un coltellino affilato, poi si avvolge in carta asciutta. Successivamente in carta appena umida e, ancora, in carta asciutta. Si ripone, infine, nella parte meno fredda del frigorifero, oppure, se la stagione lo consente, fuori della finestra.

UN PO' STORIA

Si possono trovare informazioni negli Annali del Cardinale Pietro Aldobrandini (XVI secolo) e in documenti, presso l'archivio del Comune di Carpineto Romano, che citano pranzi le cui pietanze erano proprio a base di tartufo raccolto sul posto.

Nei sontuosi banchetti del cardinale Aldobrandini, padrone dell'allora ducato di Carpineto, il "tartufolo grattato, a fettoline, sotto la bragia" non mancava mai. Nel 1773, *Vincenzo Corrado nel suo "Cuoco Galante"* definiva il tartufo una miscela afrodisiaca, capace di "risvegliare anche i sensi più restii" Sembra che il nero di Carpineto Romano sia uno dei tartufi più profumati d'Europa.

ZUCCHINA CON FIORE



NOTA DISTINTIVA

La caratteristica principale e univoca della zuccina con fiore, rispetto ad altri prodotti, è data proprio dalla presenza del fiore che è sinonimo di freschezza e salubrità del prodotto.

ZONA DI PRODUZIONE

Provincia di Latina e Roma

IL PRODOTTO

La coltivazione della Zucchini con il fiore prevede le varietà Bianca con forma tipo clava, Nera con forma cilindrica e Romanesca con forma cilindrica e costolature molto pronunciate.

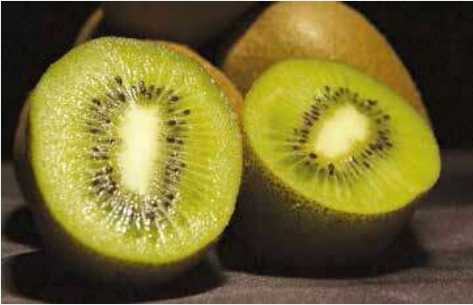
Il colore varia dal verde chiaro con striature più intense al verde scuro.

Il fiore di colore giallo tendente all'aragosta.

UN PO' STORIA

Il Lazio meridionale, prima del 1934, era compreso nella zona chiamata Terra di Lavoro comprendente le province di Latina e Frosinone, Caserta, Napoli, Isernia. Nel 1811, il re di Napoli (Gioacchino Murat) nel documento «*Statistica Murattiana*» elencando gli ortaggi prodotti nel basso Lazio cita la gran varietà di cucurbitacee (zucche, cucurbite e cocozzelle). Negli anni '50 si cominciano a produrre le Zucchine con il fiore nella zona di Fondi e Sperlonga, limitatamente agli orti familiari (Carta dell'utilizzazione del suolo del Lazio, Consiglio Nazionale delle Ricerche, Roma, 1973). La coltivazione degli ortaggi si diffonde maggiormente in seguito alle opere di bonifica dell'Agro Pontino, con miglioramento dei trasporti, delle reti di irrigazione e l'estensione dell'intensità colturale nell'Agro Pontino e nella Piana di Fondi. Tra gli anni '60-'70, lo sviluppo delle colture in serre rivoluziona il settore agricolo avviando una grande fase di sviluppo, l'ottenimento di un ottimo zucchini porta un'azienda di Sabaudia a partecipare e vincere una medaglia d'oro alla prestigiosa IGA di Amburgo.

ACTINIDIA – KIWI - IGP



NOTA DISTINTIVA

La tipicità del Kiwi Latina IGP deriva dalla combinazione di fattori quali il clima, temperato-umido privo quasi del tutto di gelate, e le caratteristiche del suolo, sabbioso e ricco di minerali di origine vulcanica.

ZONA DI PRODUZIONE

Comprende 24 comuni nelle province di Roma e Latina.

IL PRODOTTO

Bacca di forma cilindrico-ovoidale, con buccia sottile, di colore bruno chiaro con fondo verde, ricoperta da una fine peluria. La polpa è verde smeraldo, la columella è biancastra, morbida, circondata da una corona di piccoli e numerosi semi neri disposti a raggiera. Il peso commerciale oscilla tra i 70 e i 200 g. Consumata al giusto grado di maturazione, ha sapore dolce-acidulo, gradevole.

GASTRONOMIA

Il Kiwi, ottimo antiossidante per il contenuto di vitamina C, si consuma come frutta da tavola o come ingrediente di macedonie, ma si utilizza anche per la preparazione di marmellate, confetture, dolci, gelati, succhi, sciroppi e liquori.

Per evitare l'accelerazione del processo di maturazione, è consigliabile non tenere il kiwi vicino ad altra frutta, va conservato in frigorifero e preferibilmente consumato entro pochi giorni dall'acquisto. Se riposto all'interno di un sacchetto di plastica, si mantiene anche fino a due settimane.



UN PO' STORIA

All'inizio degli anni '70, la provincia di Latina è tra le prime in Italia a specializzarsi nella coltura dell'actinidia, realizzando prima una piantagione sperimentale, poi dal 1974 vengono messi a coltura vari ettari.

Nel corso degli anni vengono pubblicati diversi articoli su quotidiani e riviste specializzate a tiratura nazionale e internazionale a testimonianza del progressivo sviluppo dell'Actinidia nella provincia pontina. Nel 1975 viene pubblicato un articolo sul mensile Italia Agricola. Nel 1978 si svolge a Torino il primo convegno sull'Actinidia, l'Agro Pontino è indicato quale zona italiana particolarmente vocata a tale produzione.

ARANCIO BIONDO DI FONDI



ZONA DI PRODUZIONE

Provincia di Latina: Castelforte, Fondi, Formia, Gaeta, Monte San Biagio, Sperlonga

IL PRODOTTO

Questa varietà è presente esclusivamente nell'area pontina dove si trovano tre ecotipi:

- Biondo nativo che proviene dal seme dell'arancia non innestata
- Biondo nativo d'innesto e Biondo detto Porcino ottenuti da innesto

L'Arancio, di forma sferoidale, caratterizzato da buccia sottile, presenta una polpa succosa e dolcissima, di colore giallo-arancio, ricca di semi grossi e di forma allungata.

GASTRONOMIA

L'Arancio Biondo di Fondi si presenta di colore giallo-arancio, ricco di semi grossi, con la caratteristica buccia sottile, mentre la polpa è succosa e dolcissima.

Il frutto è consumato allo stato fresco, raccolto con la foglia attaccata, per offrire al consumatore la garanzia di freschezza del prodotto.

UN PO' STORIA

Intorno al XVIII secolo l'arancio Biondo di Fondi assume un'importanza commerciale tale da far sì che Fondi diviene sinonimo di arancio.

Nella Statistica del regno di Napoli, del 1811 si individua l'areale di produzione proprio nella Piana di Fondi.

I famosi viaggiatori dell'800, in Italia per i Gran Tour, decantarono gli aranceti di Fondi, tra questi ci furono Madame de Steel, Chateaubriand e Goethe (: *"Splendon tra le folie verdi, arance d'or"*).

Nelle aree più vocate di Fondi e Suio (nel comune di Castelforte) esistono piante con più di un secolo di età.

Nell'Inchiesta Jacini del 1880 sono descritte coltivazioni con esemplari aventi fusto di 40-50 cm di diametro, di 300 anni di età.

CILIEGIA DI CELLENO



ZONA DI PRODUZIONE

Provincia di Viterbo: Celleno

IL PRODOTTO

Le piante di ciliegio (*Prunus avium L.*), coltivate nel comune di Celleno appartengono a varietà di antica tradizione locale, del tipo Maggiolina, Ravenna a gambo corto, Ravenna a gambo lungo e, in maniera minore, Buonora e Cuore (Durona).

I frutti hanno sapore gradevole, polpa poco soda e pezzatura medio-piccola.

Maturano tra la fine di maggio e la seconda decade di giugno, la raccolta è effettuata a mano per via del territorio collinare.

La L.R. 1 marzo 2000 n. 15 ne dispone la tutela in quanto varietà autoctone a rischio di erosione genetica, inserendole nell'elenco PAT (Prodotti Agroalimentari tradizionali).

UN PO' STORIA

La pianta fu introdotta nel Lazio dal proconsole romano, Lucullo, che la notò vicino al porto di Kerasos, sul Mar Morto, dandogli il nome di "cerasus". La coltura, in seguito si diffonde lungo la valle del Tevere. Nel XIV se ne trova traccia nei protocolli notarili.

A Celleno e paesi limitrofi, negli anni del dopoguerra, si sviluppa un commercio con ampi riflessi sull'economia delle aziende locali, merito della buona produzione della zona e dell'ottima qualità del prodotto.

Nel 1960 viene inaugurata la "Sagra delle Ciliegie"; nel 1972 si ha l'ultima edizione dell'evento a causa della crisi del settore.

Risale al 1967 la guida turistica del Volpicelli in cui si consiglia al turista in visita nel Lazio, di non lasciarsi scappare le Ciliege di Celleno.

Nel 1980 l'iniziativa della "Sagra delle Ciliegie" viene ripresa diventando un appuntamento fisso nella prima domenica di giugno a S.

Angelo di Roccalvece. Nel 1982 un articolo, su un periodico locale a sfondo turistico esalta il ritorno dell'iniziativa.

Dal 2003 la città di Celleno è divenuta "città delle ciliegie".

Nell'ambito della festa si è andata affermando in questi ultimi anni la gara di *sputo del nocciolo* di ciliegia.

CILIEGIA RAVENNA DELLA SABINA



NOTA DISTINTIVA

Il suo pregio è nella polpa gustosa, che rimane croccante anche dopo qualche giorno dalla raccolta.

ZONA DI PRODUZIONE

Provincia di Rieti

Provincia di Roma: Montelibretti, Montorio Romano, Moricone, Nerola, Palombara Sabina

IL PRODOTTO

La ciliegia Ravenna della Sabina deriva dalle cultivar locali Ravenna precoce e Ravenna tardiva, la forma rotonda calibro da 15 a 20 mm ed il colore della polpa è rosa tendente al vinoso. Il sapore è ottimo, dolce, persistente e la tessitura è grossolana.

La ciliegia Ravenna precoce e Ravenna a tardiva sono varietà autoctone a rischio di erosione genetica, tutelate dalla L.R. 1 marzo 2000 n. 15.

Nel comprensorio della Sabina reatina e romana sono presenti altre varietà autoctone a rischio di erosione genetica, quali la Lingua de Fori e la Petrocca.

GASTRONOMIA

La Ravenna precoce matura nella 3^a decade di maggio, è un frutto di dimensioni medie, con buccia di colore rosso scuro, polpa e succo di colore rossa, croccante e poco aderente al nocciolo. La Ravenna tardiva matura nella 2^a decade di giugno, ha la buccia di colore rosso scuro di spessore medio, molto consistente, succosa con polpa rossa, poco aderente al nocciolo, dolce, croccante e aromatica, particolarmente adatta alla conservazione e trasformazione (esempio ciliegie sotto spirito).

UN PO' STORIA

La Ciliegia Ravenna della Sabina chiamata anche "Ravenna del Papa" in quanto ai tempi del Papa Re si iniziò la coltivazione di questo frutto. La ciliegia Ravenna era coltivata nelle zone della Romagna comprese nello Stato Pontificio, a fine '800 trovò nel clima dolce della Sabina romana, a monte delle anse del Tevere, il suo sito di elezione con un frutto tondo dalla polpa rosa e dal sapore dolcissimo. A testimoniare la presenza di questo frutto sul territorio si legge in un articolo del Messaggero del 1933 (archivi storici) che si è tenuta a Palombara Sabina la prima "Festa delle Cerase", restano anche due locandine dell'evento del 1936 e del 1937, oltre alla presenza di piante secolari.

VISCIOLO (ciliegia) DEI MONTI LEPINI



ZONA DI PRODUZIONE

Provincia di Roma: Artena, Carpineto Romano, Gavignano, Gorga, Montelanico, Segni

IL PRODOTTO

Frutto di piccole dimensioni dal gusto asprigno la cui lavorazione avviene a livello artigianale. Se ne ricavano sciroppi e marmellate. Queste ultime sono ampiamente usate nel territorio dei Monti Lepini per la produzione dei dolci tradizionali.

UN PO' STORIA

Nel territorio dei Monti Lepini il visciolo (*Prunus cerasus*) cresce spontaneo. Il suo utilizzo nella preparazione di sciroppi e marmellate risale agli inizi del '900, quando cominciò a diffondersi l'uso dello zucchero in cucina e, ancora oggi, gli ingredienti usati sono gli stessi di un tempo per mantenere inalterata la ricetta e assicurare la qualità finale dei prodotti. Studi prodotti dal Consiglio Nazionale delle Ricerche hanno rilevato che la visciola possiede notevoli proprietà antinfiammatorie superiori a quelle derivate dall'assunzione di aspirina.

FRAGOLA DI TERRACINA



ZONA DI PRODUZIONE

Provincia di Latina: Terracina, Monte San Biagio, Sonnino, Fondi, Pontinia, San Felice Circeo, Sabaudia, Priverno.

IL PRODOTTO

La Fragola Favette di Terracina si presenta con una forma tonda-circolare, di colore rosso intenso e con un sapore molto più dolce rispetto alle altre varietà che risultano anche meno profumate e più consistenti.

Coltivata a livello mondiale solo in questa zona, grazie alla specificità e storicità di questa varietà, la Favette è ancora oggi presente come quando fu introdotta la coltivazione.

La raccolta delle fragole inizia a metà marzo e prosegue per tutto aprile–inizio maggio con la I° fioritura; da metà maggio a metà giugno, per la II° fioritura.

UN PO' STORIA

La fragola era considerata un frutto nobile da Ovidio, Plinio e Virgilio.

La pianura Pontina, tra i monti Ausoni e il mare, determina l'habitat ideale per la coltivazione di un prodotto di nicchia come la *Fragola Favette di Terracina*.

Alla fine degli anni '50, gli agricoltori dell'Agro Pontino, hanno accolto favorevolmente la proposta di un'azienda di sementi francese di impiantare una nuova varietà di fragola: *la Favette*.

Da allora, nella zona, la conservazione del seme avviene ad opera degli stessi agricoltori che mandano a fioritura le piantine.

Il periodo di maggior produzione della Favette si ebbe tra il 1960 e il 1980.

FRAGOLINA DI NEMI



ZONA DI PRODUZIONE

Provincia di Roma: Nemi

IL PRODOTTO

La Fragolina appartiene alla specie di bosco di origine europea (*Fragaria vesca* varietà *semperflorens* Duch).

Le dimensioni di queste fragoline sono piuttosto ridotte con un peso medio tra 1 e 2 grammi, il colore superficiale del frutto è rosso vivo, la polpa è biancastra e diventa rossa quando raggiunge la completa maturazione.

L'aroma è molto intenso con un sapore dolce-acidulo.

La *Fragolina di Nemi* proviene dalla coltivazione della varietà autoctona a rischio di erosione genetica, *Fragolina di Nemi*, tutelata dalla L.R. 1 marzo 2000n. 15.

UN PO' STORIA

La Fragolina di Nemi vanta una storia secolare, nasce spontanea nei boschi della valle del Lago di Nemi.

Grazie al microclima favorevole, la pazienza e la bravura è stato possibile trapiantata e coltivata ma richiede un'attenzione molto particolare con l'estirpare a mano le erbe infestanti, proteggere i frutti in via di maturazione da uccelli e insetti e, infine, coglierli, naturalmente a mano e a schiena curva. Questo lavoro da sempre è affidato alle mani sapienti delle donne, chiamate '*le fragolare*', protagoniste della storica Sagra. Anche se non si conosce con precisione la data della sua istituzione, la Sagra delle Fragole, è una delle più rinomate e antiche feste di paese, si tiene la prima domenica di luglio. Nel 1822 fu realizzata un'incisione del trionfo delle fragole al Pantheon che testimonia l'esistenza di una festa delle fragole che da secoli si teneva a Roma il 13 di giugno. Risale al 1922 una delibera comunale in cui si stanziavano fondi per i festeggiamenti e la distribuzione di fragole. Anche nella festa romana c'erano '*le fragolare*' e una distribuzione pubblica di frutti. Probabilmente la festa fu soppressa a Roma e trasferita a Nemi nel 1870, quando il Papa si rinchiuso in Vaticano e Roma entrò, per così dire, in lutto in occasione dell'arrivo dei Savoia. Sullo stato dell'agricoltura del Regno d'Italia (1877- 1884) negli Atti dell'Inchiesta Parlamentare Jacini si parla già di Fragole e fiori di Nemi come prodotti tipici. Il picco della produzione si è avuto nel dopoguerra (inizio '50).

UVA DA TAVOLA PIZZUTELLO DI TIVOLI



ZONA DI PRODUZIONE

Provincia di Roma e Latina: in particolare il territorio di Tivoli, dei Castelli Romani fino ad arrivare nella parte nord della pianura pontina.

IL PRODOTTO

Il Pizzutello di Tivoli o Uva Corna, è un prodotto unico, dalla forma singolare; l'acino è allungato incurvato in punta, a forma di cornetto.

L'acino ha dimensioni medio-grandi (peso variabile tra 4-6 g e calibro tra 14-17mm).

La varietà *Pizzutello Bianco* ha la buccia è sottile, poco pruinosa, consistente e di colore prima verdastro poi giallo paglierino carico.

La varietà *Pizzutello Nero* ha la buccia più spessa, coriacea e di colore rosso-vinoso.

La polpa, in entrambi i casi, è carnosa, elastica, croccante e zuccherina, quasi incolore, con sapore neutro, gradevole e delicato.

Il Pizzutello di Tivoli, sia bianco che nero, è una varietà di uva da tavola iscritta al registro nazionale delle varietà; nel Lazio è considerata una varietà autoctona a rischio di erosione genetica tutelata della L.R. 1 marzo 2000 n. 15.

UN PO' STORIA

Ai Latini era già nota la coltura del Pizzutello a Tivoli, come nelle opere di Columelle e di Plinio che chiamavano quest'uva "*praelongis dactylis*". Alcuni storici individuano nel Pizzutello il vitigno indicato da Plinio nella sua "*Naturalis Historia*" (Lib. 14, cap.III), come esclusivo della zona di Tivoli e di Pompei.

Eleonora d'Este, nel 1575, scrisse alla Corte di Ferrara: "*Negli orti della villa di Tivoli vi è abbondanza di Pizzutello, che i paesani chiamano uva corna a motivo della sua forma allungata da sembrare un cornetto piccolissimo. È molto gustosa al palato e mantiene bene lo stomaco. Ve ne è di due qualità bianca e nera perché credono che fa gli occhi belli*".

Il dottor Agostino Cappello, medico di Leone XII dal 1823 al 1829, così scriveva: "*Il Pizzutello contiene molta sostanza nutritiva, ond'è che io la prescrivo ai malati, con felici risultati. Se ne trova altrove ma quello di Tivoli è il migliore*".

Dal 1950 la coltivazione di questo prodotto si è diffusa in altre zone limitrofe, con ottimi risultati soprattutto nell'Agro Pontino.

Infatti, nel 1953 è stata fondata la Cooperativa Agricola che introdusse la produzione dell'uva "Pizzutello di Tivoli", prelevando i tralci direttamente dagli ortolani di Tivoli. Questo ha garantito una reale rivitalizzazione economica di questa coltura, altrimenti destinata all'autoconsumo.



INTERNATIONAL YEAR OF **FRUITS AND VEGETABLES**

2021

**DIPARTIMENTO DI PREVENZIONE
UOC SIAN**

DIRETTORE DR.SSA ROSARIA MARINO

OPUSCOLO A CURA DI: ***DR.SSA GIOVANNA LIBERATI – MEDICO
DR.SSA BRUNA GARBUIO - DIETISTA
DR. VALTER GIANCOTTA - DIETISTA***