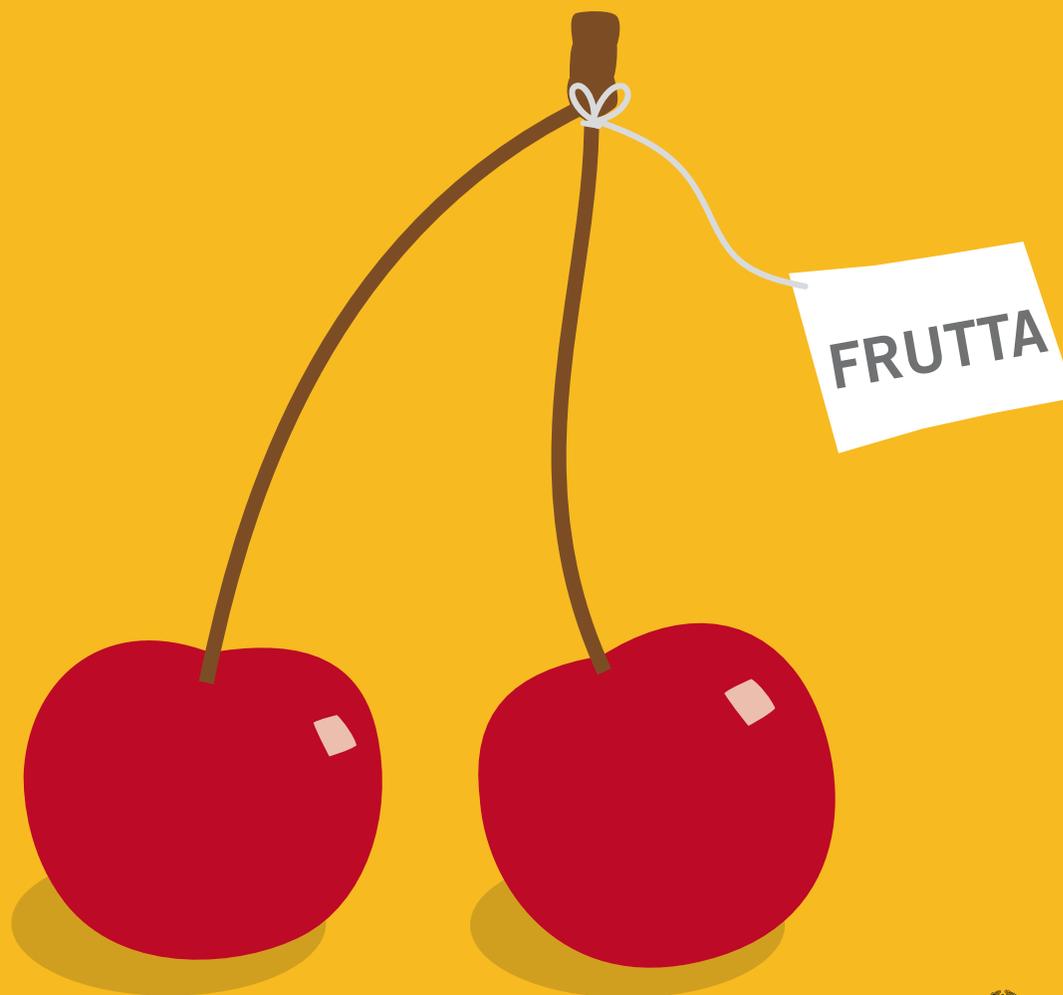
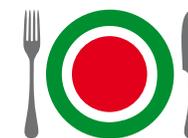


In collaborazione con



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

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



MINISTERO DELLE POLITICHE AGRICOLE  
ALIMENTARI E FORESTALI



Dipartimento delle politiche competitive del mondo rurale e della qualità

Direzione generale dello sviluppo agroalimentare  
e della qualità

Via Venti Settembre, 20 • 00187 Roma

Tel: 06 4665.3047

Fax: 06 4665.3251

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

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



MINISTERO DELLE POLITICHE AGRICOLE  
ALIMENTARI E FORESTALI



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

La campagna di comunicazione prevede le seguenti pubblicazioni:

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

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

#### Ministero delle politiche agricole alimentari e forestali

##### Coordinamento redazionale

Stefania Ricciardi

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

##### Con la collaborazione di

Vincenzo Liguori

Lia Luchetti

Monica Macri

##### Realizzazione

AB Comunicazioni srl

Distribuzione in collaborazione

Confcommercio - Axiter

Si ringrazia la Fondazione Qualivita



## Il lungo cammino della frutta

L'agricoltura nasce nel Neolitico con il passaggio dalla vita nomade alla fissa dimora. La poca disponibilità di cacciagione e frutti selvatici, condusse probabilmente l'uomo a intraprendere l'attività agricola. I popoli della Mesopotamia avevano a disposizione una grande varietà di frutti: mele, prugne, noci, cocomeri, datteri e fichi. Gli orti di Babilonia, sapientemente irrigati, erano famosi per i limoni e le arance, i pistacchi, le albicocche e altri frutti che sarebbero arrivati in Occidente solo molti secoli più tardi. Sulle tavole dei Romani la frutta si offriva alla fine del pasto ed era considerata molto importante nell'alimentazione. I frutti più diffusi e consumati erano le mele (mala), le pere (pira), le ciliegie (cerasa), le susine (pruna), le noci, le mandorle (nux amygdala), le castagne, le pesche, l'uva fresca e l'uva passa. Dall'Armenia giungevano le albicocche che venivano utilizzate spesso schiacciate, ricavandone una salsa che accompagnava molti piatti di carne, e dall'Africa arrivavano i datteri (dactyli). Anche a quel tempo la frutta non si consumava solo fresca, ma veniva utilizzata per la produzione delle marmellate e dei dolci. In epoca cristiana la frutta entrò a far parte degli alimenti comuni, sia cruda che cotta, e nel Medioevo si usava terminare i banchetti con i frutti di bosco. Nel Rinascimento la frutta venne usata per raffinate composizioni: i cosiddetti "trionfi". Nel Seicento i naturalisti si interessarono alle colture piantando gli alberi da frutto nei propri giardini e negli orti botanici. Dal Settecento in poi questi dolci vegetali cominciarono ad assumere un ruolo alimentare sempre maggiore, grazie allo sviluppo di tecniche agricole nuove e al miglioramento dei criteri igienici. Già nell'Ottocento i prodotti frutticoli italiani erano famosi anche oltre confine e parecchi esemplari delle nostre mele e delle nostre pere prendevano la via di mercati lontani come la Germania o l'Egitto. La più accentuata industrializzazione dell'agricoltura della storia è avvenuta negli anni Ottanta dello scorso secolo. I terreni, già nebulizzati in precedenza da composti organici e DDT, vennero innaffiati da dosi sempre maggiori di prodotti chimici. Parallelamente al trattamento industriale di massa delle colture frutticole, cominciava ad emergere una domanda nuova di prodotti biologici e di prodotti a impronta regionale. Oggi l'agricoltura biologica e locale, forte del successo sempre maggiore che incontra sui mercati, ha definitivamente abbandonato lo status di marginalità che la contraddistingueva alla nascita.



## Frutta per tutti i gusti

La frutta è uno degli alimenti più preziosi che la natura ci ha regalato e che continua ad offrirci. Preziosa per la ricchezza di vitamine, di sali minerali e di zuccheri, ma anche per il sapore, la bellezza delle forme e dei colori e per la grande quantità di usi non solo ed esclusivamente alimentari.

La frutta può essere classificata in diversi modi. Esiste innanzitutto una classificazione agronomica, che si riferisce alle colture frutticole (pomacee, drupacee e rutacee). Da questa classificazione restano esclusi i frutti provenienti da colture orticole (fragola, cocomero, melone) o da altre piante (uva, mora, ribes). Un'altra classificazione è quella commerciale che divide i diversi prodotti in frutta a bacche, frutta a granelli, frutta a guscio, frutta a nocciolo, frutta tropicale e agrumi.

La classificazione più conosciuta e più semplice è quella dal punto di vista nutrizionale che divide la frutta in tre categorie: polposa, farinosa e oleosa. Nella categoria frutta polposa sono compresi la maggior parte dei prodotti: mele, pere, pesche, fragole, lamponi, agrumi, quindi tutta quella di consistenza tenera e succosa. La frutta polposa ha il più alto contenuto d'acqua, variante dall'80% (mandarini, melograni) al 95% (anguria, melone) ed è povera di proteine e grassi.

Una ulteriore classificazione suddivide la frutta polposa in base ai suoi componenti: frutta acidulo-zuccherina (mele, pere, pesche, uva, albicocche, ciliegie, fragole, ecc.); acidula (arance, limoni, mandarini, pompelmi, cedri, ecc.) e zuccherina (fichi, kaki). Tra la frutta oleosa, vi sono arachidi, noci, nocciole, mandorle, pinoli, ecc. La frutta oleosa è molto energetica, per questo è consigliabile controllarne il consumo per evitare eccessivi apporti nutritivi e calorici. La frutta farinosa comprende in Italia, soltanto le castagne.

## LA FRUTTA POLPOSA



### Arancia

La pianta dell'arancio ha origini sicuramente orientali e fu probabilmente introdotta in Europa grazie ai Portoghesi intorno alla fine del XV secolo. La coltivazione dell'arancio è diffusa in tutto il mondo nei paesi a clima temperato come il nostro. Le varietà principali si distinguono sostanzialmente in due gruppi. Le varietà pigmentate: Moro, Tarocco, Sanguinello e Sanguigno; le varietà bionde: Biondo comune, Belladonna, Valencia late, Navelina, Navel, Nanchino, Washington navel. L'arancio, come gli altri agrumi, predilige il clima mite, tipico delle regioni meridionali. Per questo è preferibile coltivare l'albero in zone collinari e non ad altitudini elevate. La raccolta viene effettuata solo a un buon grado di maturazione; a differenza di molti altri frutti l'arancia infatti matura solo quando è ancora sull'albero. Le arance vengono prodotte principalmente in Campania, Lazio, Puglia, Basilicata, Calabria, Sicilia e Sardegna. 150g di arancia soddisfano, addirittura superandolo, il livello di assunzione raccomandato giornaliero di vitamina C. Il frutto contiene inoltre apprezzabili quantità di vitamina B1. La parte bianca callosa della polpa è ricca di fibre che regolano l'assorbimento di grassi, zuccheri e proteine, favorendo il transito intestinale.



### Limone

Il limone è originario della Cina ed è coltivato nelle regioni a clima temperato caldo in quanto particolarmente sensibile al freddo. In Italia le coltivazioni più diffuse si trovano in Calabria, Campania, Sicilia e Sardegna. In particolare i limoneti siciliani costituiscono un esempio di eccellenza in tutto il mondo. Le varietà principali sono: Femminello, Femminello di Santa Teresa, Interdonato, Monachello. Se l'albero del limone è molto sensibile al freddo e al vento, i fiori e frutti riescono a sopportare anche climi abbastanza rigidi, ma mai temperature sotto gli 0° C. Per questo il limone predilige un clima mite. Ha la particolare prerogativa di crescere anche in terreni poveri. Il limone, spesso usato come condimento di vari tipi di vegetali, per il suo contenuto di acido ascorbico, migliora l'assorbimento del ferro.



### Mandarino e Clementina

Sono specie coltivate in climi temperati e caldi e richiedono tanta acqua. La clementina fu scoperta per caso, in un orfanotrofio a Misserghin, in Algeria, e prende il nome dal suo direttore frate Clemente. Le clementine sono di difficile classificazione botanica. Questo frutto secondo alcuni studi sarebbe un ibrido tra mandarino e arancio amaro, o una varietà di mandarino, o ancora un ibrido tra mandarino e arancio dolce. Le varietà principali sono: per i mandarini, Avana, Tardivo di Ciaculli, Tardivo della Conca D'Oro; per le clementine, Clementine comuni, Clementine Orovales, Clementine di Nules, Clementine Monreal. Le regioni di produzione sono Campania, Puglia, Basilicata, Calabria, Sicilia, Sardegna per i mandarini e Campania, Puglia, Basilicata, Calabria, Sicilia per le clementine. I mandarini e le clementine hanno particolari esigenze climatiche e richiedono un equilibrio tra calore e umidità. Tollerano il freddo, ma mai temperature inferiori a 0° C. Amano terreni fertili, profondi e ben irrigati.

Una caratteristica delle piante di mandarino e clementina è l'affastellamento dei germogli che vengono diradati per garantire un corretto sviluppo del frutto. Il mandarino, come tutti gli agrumi, è una buona fonte di vitamine, di calcio, di potassio e di fibre: 150g soddisfano il fabbisogno giornaliero raccomandato di vitamina C. Sono tra gli agrumi più ricchi di zuccheri.



### Pompelmo

Non esistono fonti certe sull'origine botanica del pompelmo; sembra essere un antico ibrido derivato dal *Citrus maxima*, il pomelo. A differenza di quasi tutti gli agrumi, che hanno un'origine orientale, il pompelmo sembra essere originario delle Bahamas o delle Barbados, in America centrale. Tra le varietà di pompelmo, le più coltivate in Italia sono la Marsh seedless, a polpa gialla e buccia spessa, dal caratteristico sapore amarognolo e la Star Ruby, polpa rosa e buccia più sottile, più dolce. La polpa è molto succosa, il gusto è amarognolo-acidulo. I semi, se presenti, sono bianchi. L'albero del pompelmo è generalmente alto tra i 5 e i 6 metri, ma può raggiungere i 13-15 metri. Come gli altri agrumi il pompelmo ha trovato nel Mediterraneo un clima favorevole. Oggi è coltivato in tutti i paesi a clima caldo e in Italia soprattutto in Liguria, Campania e Sicilia. 150g di pompelmo soddisfano di gran lunga il livello di assunzione raccomandato giornaliero di vitamina C. È una buona fonte di calcio, potassio e fibre. Il colore rosato è dovuto alla presenza del licopene, sostanza presente in quantità cospicue anche nel pomodoro, al quale si attribuiscono proprietà antiossidanti ed antitumorali.



### Cedro

Originario dell'Asia, ha messo radici nel Mediterraneo in tempi remoti. I Romani lo chiamavano Mela Assira, come ci racconta Plinio il Vecchio nella sua *Naturalis Historia*. All'epoca però non era considerato un frutto commestibile, ma veniva impiegato in preparati medicamentosi e come repellente per gli insetti. Il frutto è grande 20-30 cm. La caratteristica di questa pianta è di produrre frutti completamente dolci o completamente aspri. La buccia è molto ruvida e spessa e costituisce la gran parte del frutto, fino al 70%. Il cedro generalmente non si consuma fresco. Viene utilizzato per produrre bibite e nell'industria dolciaria come candito. In Italia il cedro è coltivato in Calabria, nell'alto Tirreno, nella varietà del cedro liscio di Diamante. Nel nostro Paese la presenza di questo agrume è molto antica. La pianta è un arbusto che può raggiungere quattro metri di altezza. Come tutti gli agrumi il cedro è ricco di vitamina C, contiene inoltre una buona quantità di sali minerali, soprattutto di potassio. Il succo di cedro possiede una spiccata azione dissetante.



### Albicocca

Secondo alcune fonti l'albero di albicocco sarebbe stato introdotto in Italia dall'Armenia, anche se in realtà le sue origini sono cinesi. La fioritura dell'albicocco è precoce: per questo è tra le piante più soggette ai danni del freddo, soprattutto in primavera. È anche una pianta piuttosto esigente per quanto riguarda il terreno. Richiede infatti una buona percentuale di azoto nella terra per una perfetta coltivazione. Si adatta a condizioni climatiche diverse e le sue aree di produzione sono: Campania, Emilia

Romagna, Basilicata, Sicilia, Piemonte. Le varietà principali sono: Cafona, Reale d'Imola, Boccuccia, Tyrinthis, Portici, Palummella, Sungiant. 150g di albicocche fresche coprono il 75% dell'apporto raccomandato giornaliero di vitamina A (sotto forma di b-carotene). L'albicocca è un frutto ricco di magnesio, fosforo, ferro, calcio e potassio.



### Ciliegia

Il ciliegio, originario dell'Asia occidentale, è diffuso in tutti i paesi con un clima temperato, compresa l'Italia. Le principali regioni di produzione sono: Piemonte, Veneto, Emilia Romagna, Lazio, Campania, Puglia, Sicilia. Le varietà principali sono: Durone nero, Durone, Durone nero di Vignola, Anella, Ferrovia, Moreau, Bigarreau. La coltivazione del ciliegio richiede temperature molto basse. L'albero, che è sensibile ai ristagni idrici, necessita di un continuo drenaggio di acqua e soffre anche la siccità che influisce negativamente sulla nascita dei fiori. La ciliegia è ricca di zucchero, ma anche di fibre. 150g contribuiscono per il 16% all'apporto giornaliero raccomandato di vitamina C. Il frutto è inoltre ricco di ferro e di antocianine.



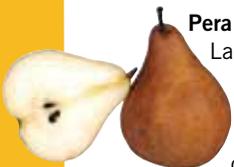
### Kiwi o Actinidia

L'Italia è il primo paese produttore in Europa di questo frutto originario della Cina. L'actinidia sembra aver assunto il popolare nome di kiwi in Nuova Zelanda, luogo originario dell'uccello omonimo. Il kiwi o actinidia è una pianta rampicante. Le forme di piantagione più adottate in Italia sono la pergola e il tendone, diffuse a seconda delle zone di coltivazione. Predilige terreni profondi e ben drenati, poveri di calcare. Nonostante sia stato introdotto recentemente nel nostro Paese ha trovato il suo habitat in regioni come il Piemonte, il Veneto, l'Emilia Romagna, il Lazio, la Campania, la Puglia e la Basilicata. Le varietà principali sono: Hayward, Bruno, Koryoku, Top Star, Wilkins, Kramer, Gracie, Maeba. 150g soddisfano il livello di assunzione raccomandato di vitamina C; è infatti uno dei frutti più ricchi di questa vitamina.



### Mela

La mela è un frutto antichissimo. Risale infatti agli albori della civiltà ed è conosciuto sin dal Neolitico. È tra i frutti più famosi e celebrati nella cultura, basti pensare alla Bibbia, frutto proibito ad Adamo ed Eva, o al mitologico giudizio di Paride in cui è pomo della discordia. Il melo è di dimensioni medioelevate e può raggiungere un'altezza di 8-10 metri. Ha una resistenza al freddo elevatissima, arriva infatti a tollerare -25° C. Ha la caratteristica di adattarsi a molti tipi di terreno, esige però un buon drenaggio. Il melo è la specie frutticola per eccellenza poiché viene coltivato in tutti i continenti. In Italia le maggiori aree di produzione si trovano in Piemonte, Lombardia, Veneto, Trentino Alto Adige, Emilia Romagna, Campania. Le varietà principali si distinguono in estive e autunno-vernine. Alle prime appartengono: Gruppo Gala, Ozark Gold, Gravenstein. Alle seconde: Granny Smith, Gruppo Renette, Annurca, Red Delicious, Golden Delicious, Rome Beauty, Imperatore, Jonathan, Gloster, Elstar, Idared. Le mele non sono tra i frutti più ricchi di vitamine, ma sono ricche di fibra e polifenoli (quercetina, epicatecina, procianidina B2) che hanno un forte potere antiossidante.



### Pera

La pera fa la sua comparsa nella storia della civiltà in tempi remoti. Sembra infatti che già quattromila anni fa sia stata considerata un ottimo alimento. I greci erano ghiotti di pere, tanto che questi frutti sono addirittura presenti nei versi dei poemi omerici. Predilige terreni ricchi di azoto, potassio e calcio, necessari al suo sviluppo e ad una produzione di qualità. Il pero è molto esigente per quanto riguarda l'irrigazione. La raccolta dei frutti va da giugno ad ottobre. La coltivazione delle pere avviene prevalentemente nelle zone a clima temperato, in terreni fertili, morbidi, ben drenati. Le varietà principali si distinguono in estive e autunno-vernine. Alle prime appartengono: Coscia, Spadona Estiva, Favorita di Clapp, Gentile, San Giovanni, Butirra Giffard e Hardy, Trionfo di Vienna, Max Red Bartlett, Dott. Guyot. Alle seconde: Conference, William, Kaiser, Abate Fetel, Decana d'Inverno, Decana del Comizio, Passa Crassana. Le principali Regioni di produzione sono: Piemonte, Lombardia, Veneto, Emilia Romagna, Lazio, Campania, Sicilia. La pera è estremamente digeribile. Apprezzata per il suo gusto zuccherino, è uno dei frutti più adatti all'alimentazione dei bambini, fin dallo svezzamento.



### Pesca e Nettarina

Le pesche, originarie della Cina, giunsero nel Mediterraneo attraverso la Persia, e nell'antico Egitto vennero considerate un frutto sacro. Fu Alessandro Magno a diffonderle nella civiltà occidentale, dove conquistarono il gusto di molte antiche popolazioni. Tra queste i Romani che le conobbero piuttosto tardi, solo nel I secolo d.C.

Le Pesche e le Nettarine (o anche pesche noci), originarie dell'Asia, si sono diffuse in tutto il bacino del Mediterraneo trovando condizioni ideali al loro sviluppo. Le varietà principali sono le pesche a pasta bianca (Flaminia, Maria Bianca, Iris rosso, Rosa del west, Michelini, S. Anna Balducci, Springtime, Maria Delizia), le pesche a pasta gialla (Adriatica, Andross, Maycrest, Springcrest, Spring Lady, Springbelle, Dixired, Hale, Romea, Lizbeth, Redhaven, Glohaven, Fayette, Suncrest, Flavorcrest), le nettarine a pasta bianca (Caldesi 2010, Caldesi 2000, Caldesi 2020, Vania), le nettarine a pasta gialla (Caldesi 85, Stark Red Gold, Super Star, Pegaso, Spring Red, Weinberger, Super Crimson, Maria Emilia, Early Star, May Grand). Le pesche trovano in Italia un accogliente clima mite e richiedono terreni profondi da cui trarre abbondante nutrimento.

Le principali Regioni di produzione per le pesche sono: Piemonte, Veneto, Emilia Romagna, Marche, Lazio, Campania, Puglia, Basilicata, Sicilia; mentre per le nettarine: Piemonte, Veneto, Emilia Romagna, Marche, Lazio, Campania, Basilicata. Una pesca gialla (150g) fornisce il 10%-12% dell'apporto quotidiano consigliato di vitamina C e il 50% dell'apporto della vitamina A (sotto forma di b-carotene).



### Susina e Prugna

I termini susina e prugna vengono spesso usati come sinonimi. In realtà si tratta di due diverse specie: Prunus domestica e Prunus salicina, comunemente indicati come susini europei e susini cino-giapponesi. Le susine e le prugne sono coltivate prevalentemente in Europa e sono specie che si adattano molto bene al freddo. Le varietà principali sono: Regina Claudia, Precoce di giugno, Formosa, Dame Aubert, Santa Rosa, Prugna d'Italia, Stanley, Ruth Gestetter, California Blue.

Le coltivazioni di susine e prugne richiedono terreni argillosi e calcarei e trovano condizioni ottimali nelle nostre terre del Nordest e del Centrosud. Le principali Regioni di produzione sono: Piemonte, Trentino Alto Adige, Emilia Romagna, Marche, Campania. Le susine e le prugne contengono le vitamine A - B1 - B2 e C e alcuni sali minerali: il potassio, il fosforo, il calcio e il magnesio.



### Uva

La vite è compagna dell'uomo sin dalle origini della civiltà; sembra infatti che la sua coltivazione risalga ai lontani tempi del Neolitico. Dai Sumeri agli Egizi, dai Greci ai Romani, la vite e l'uva accompagnarono tutte le grandi civiltà della storia, presso le quali da sempre è stata gustata sia fresca che trasformata in vino. La coltivazione dell'uva da tavola coinvolge tutta la penisola italiana, in particolare le regioni meridionali e centrali. Le varietà principali sono con semi (Italia, Baresana, Primus, Regina dei vigneti, Panse precoce, Cardinal, Alfonso Lavallee) e senza semi (Red Flame, King's Ruby). Le viti sono presenti in tutta la Penisola, sia nel Meridione, su terreni fertili, ben drenati e ben irrigati, che nell'Italia centrale, prevalentemente in collina. Le principali Regioni di produzione sono: Lazio, Puglia, Abruzzo, Basilicata, Calabria, Sicilia, Sardegna. L'uva non ha un elevato contenuto di vitamine e fibra, ma ha un elevato contenuto di zuccheri. Per questo motivo è uno dei pochi frutti il cui consumo deve essere attentamente valutato in alcune condizioni patologiche (diabete, obesità). Il tipico strato di polverina che avvolge ogni acino è un importante segnale della freschezza del frutto, poiché tende a scomparire con il tempo.

### Melone



Secondo alcuni, le origini del melone sono da rintracciarsi in Asia, secondo altri in Africa. Gli antichi Egizi furono i primi ad organizzare un commercio di questo prodotto in tutto il Mediterraneo. Il melone era considerato dagli antichi Romani una verdura e non un frutto, lo servivano infatti ad insalata. Il melone predilige terreni fertili, profondi, ben drenati e argillosi. Nella produzione sono necessari un clima mite e una temperatura che si aggira intorno ai 20° C. Viene raccolto tra gli otto e i quattro giorni precedenti alla maturazione. Il melone appartiene alla famiglia delle cucurbitacee, come l'anguria, il cetriolo, la zucchina e la zucca. Vi sono diverse tipologie: i retati americani, il tipo Charentais, che è diviso in liscio e retato, i lisci tipo inodorus, quelli dalla buccia gialla, allungati e a polpa bianca, i Galia, dalla polpa bianca o verde. Il melone, pur essendo caratterizzato da un alto contenuto di acqua, presenta una buona percentuale di sali minerali, tra cui il potassio.



### Cocomero

Originario dell'Africa, il cocomero era già conosciuto dagli Egizi, che lo coltivavano per fini commerciali. È presente in diversi geroglifici e pitture egizie. In Europa venne introdotto dagli arabi intorno al XII secolo. Il cocomero ha forma tondeggianti o allungata, buccia verde dallo scuro al chiaro, polpa generalmente rossa, in alcune varietà può essere anche biancastra o rosea, ha dimensioni variabili, frutti pieni di polpa dolce e rinfrescante.

Le varietà maggiormente coltivate in Italia sono la Sugar Baby e la Crimson Sweet. Per la coltivazione richiede un'esposizione elevata alla luce. La coltivazione in Italia avviene all'aria aperta o in coltura pacciamata o semiforzata. Molto ricco di acqua, quindi rinfrescante e dissetante, è abbastanza povero di zuccheri, di fibra, vitamine e minerali con l'eccezione del potassio di cui invece vanta un buon contenuto.



### Fragola

È una pianta di origine europea che si trova spontanea nei boschi d'Italia. Le varietà che vengono coltivate sono degli ibridi prodotti verso la fine del Settecento e si distinguono in cultivar a frutto piccolo e cultivar a frutto grande. Il terreno ottimale per la coltivazione deve essere subacido. La pianta ha bisogno, per svilupparsi al meglio, di una quantità di acqua costante nel tempo, soprattutto durante il periodo in cui sta producendo i frutti. La fragola è una buona fonte di vitamina C, con un apporto calorico e di zuccheri molto basso.

### Mirtillo



Il mirtillo è un frutto conosciuto sin dall'antichità. Crescendo spontaneamente in natura era un alimento di facile reperibilità per le popolazioni che vivevano sulle Alpi e sugli Appennini. Già in epoca rinascimentale era anche usato per le sue qualità medicinali.

Il mirtillo predilige terreni acidi ricchi di sostanze organiche, fertili, freschi. Per quanto riguarda l'irrigazione questa pianta predilige l'acqua piovana, che deve essere però ben drenata. Le bacche sono di colore variabile dal nero-violaceo al rosso. In Italia il mirtillo nero cresce spontaneo nelle Alpi e negli Appennini fino all'Abruzzo, mentre il mirtillo rosso è diffuso nelle Alpi e nell'Appennino settentrionale.

Tra i frutti di bosco, il mirtillo, ricco di vitamine A e C, è un forte astringente e le sue antocianine hanno effetti benefici sulla circolazione sanguigna e sulla fragilità capillare.



### Lampone

In natura il lampone cresce spontaneamente nelle aree soleggiate dei boschi.

La pianta è un arbusto, mentre la forma del frutto può variare: da tonda a conica, a seconda della specie, e più o meno allungata. Anche le colorazioni sono differenti: dal rosa pallido al rubino, fino al viola. Il lampone predilige regioni temperate e terreni ricchi di materiale organico, ma non richiede qualità chimiche speciali nel terreno. Il frutto è molto delicato e teme l'acqua piovana; l'accortezza del produttore consiste proprio nell'evitare l'esposizione dei frutti a forti piogge che ne causano la marcitura. È ricco di tannini (antiossidanti e astringenti che riducono l'assorbimento delle proteine e degli zuccheri), di flavoni (antiossidanti, ipotensivanti e anticoagulanti) e di vitamina C.



### Melograno

Il frutto del melograno è una grande bacca carnosa dalla buccia spessa, presente in tutto il Mediterraneo e originaria dell'Asia Occidentale. Al suo interno contiene molti semi carnosì e succosi.

Il frutto quando raggiunge la maturazione è di colore tra il giallo e il verde, con aree rossastre che a volte colorano totalmente la superficie della buccia.

In Italia sono diffuse le cultivar Dente di Cavallo, Neirana, Profeta Partanna, Selinunte, Ragana e Racalmuto. Il sapore è agro-dolce o dolce. L'albero di melograno richiede un'esposizione soleggiata, ma riparata dal freddo invernale. Il terreno ottimale per la produzione deve essere fresco e fertile, ma anche ben drenato. È una pianta resistente che cresce anche in suoli asciutti. Il melograno è ricco di vitamina C e vitamina B5.



### Fico

È originario dell'Asia Minore, ma la presenza nel Mediterraneo si perde nel tempo.

Tra le regioni italiane che vantano il primato della produzione ci sono la Puglia, la Campania e la Calabria. Le varietà presenti nel nostro Paese sono moltissime. Il frutto, dalla buccia verde o nera, è rinomato per la sua dolcezza e si consuma sia fresco che secco. La pianta del fico è estremamente resistente alla siccità, ma ama i terreni freschi, profondi e ricchi di sostanza organica. Teme invece le basse temperature e la grandine che facilmente distruggono l'intera produzione. I produttori danno grande valore ai periodi di raccolta, visto che il frutto matura solamente sull'albero ed è facilmente deteriorabile. Il frutto fresco è ricco di fibre e di zuccheri. Molto ricco di sali: 150g forniscono buone quantità di ferro e di calcio, partecipano per il 27% al livello di assunzione raccomandato per il magnesio, per il 15% per quelli di fosforo, per il 21% del potassio e per il 9% di quello di zinco. È una buona fonte di vitamine del gruppo B (7% B1, 8% B6, 9% B5).



### Fico d'India

Il fico d'India è originario del Messico, ma è diffuso in tutto il Mediterraneo e in Italia cresce spontaneo nelle regioni del Sud. Il frutto è una bacca carnosa con numerosi semi. Il colore è differente a seconda delle varietà: giallo-arancione nella varietà sulfarina, rosso porpora nella varietà sanguigna e bianco nella muscaredda. Anche la forma è molto variabile. Il fico d'India richiede un suolo profondo circa 20-40 cm e predilige un terreno leggero. Nella produzione del frutto è caratteristica la tecnica della scozzolatura, ossia il taglio dei fiori della prima fioritura al fine di ottenerne una seconda fioritura più abbondante e una maturazione ritardata dei frutti in autunno. 150g coprono circa il 30% del livello di assunzione raccomandato di vitamina C. Ricchi di sali minerali, i fichi d'India contengono sostanze antiossidanti. Sono ricchi di fibre e mucillagini.

## LA FRUTTA OLEOSA



### Nocciola

Le nocciole sono una specie originaria dell'Asia Minore e si ritrovano in tutte le aree a clima temperato. In Italia le troviamo in Piemonte, Lazio, Campania e Sicilia. Dopo la raccolta le nocciole vengono conservate in lunghi sylos asciutti e ben areati. Il nocciolo cresce sia come cespuglio che come albero e può raggiungere un'altezza che va dai 5 ai 7 m. In Italia è presente sia nell'area mediterranea che in quella montana, fino a quote intorno ai 1200 metri. Viene coltivato in terreni calcarei, fertili e profondi. Tra la frutta secca la nocciola è il frutto più grasso, ma è anche ricco di vitamine E e B e di sali minerali.



### Noce

Il noce è originario dell'Asia ed è stato introdotto in Europa in epoca antichissima. È caratterizzato da un tronco solido, alto, diritto e da radici robuste. La sua coltivazione è difficile in quanto la pianta è sensibile ai ristagni idrici e alle variazioni di temperatura. Il frutto è composto dal mallo carnoso che annerisce a maturità e libera l'endocarpo legnoso, cioè la noce vera e propria, costituito da due valve che racchiudono il gheriglio. Teme sia il caldo che il freddo eccessivi. Le noci in Italia vengono raccolte tramite la bacchiatura (l'albero viene scosso con delle pertiche e i frutti caduti vengono raccolti dalle reti posti sotto la pianta) e subiscono diversi processi prima di essere immesse sul mercato: la smallatura, il lavaggio, l'imbiancatura, l'essiccazione, la selezione, la calibratura e, in ultimo, il confezionamento. Le noci hanno un elevato contenuto in lipidi, rappresentati prevalentemente dagli acidi grassi poliinsaturi.



### Mandorla

Il mandorlo è originario dell'Asia centro occidentale e della Cina. Venne introdotto in Sicilia dai Fenici, proveniente dalla Grecia, tanto che i Romani lo chiamavano "noce greca". In seguito si diffuse anche in Francia e Spagna e in tutti i Paesi del Mediterraneo.

L'albero predilige un clima temperato e, a causa della fioritura precoce, teme piogge, vento e gelate. I frutti del mandorlo, una volta raccolti, sono messi ad asciugare all'aria e poi smallati.

Successivamente si procede con l'essiccazione e l'imbianchimento.

A parte vari oli, le mandorle sono la migliore fonte in assoluto di vitamina E in quanto meno di 50g forniscono il 100% del fabbisogno giornaliero.

## LA FRUTTA FARINOSA



### Castagna

Il castagno è originario dell'Europa Meridionale, Nord Africa e Asia Occidentale. Si trova anche sulle coste atlantiche del Marocco e nel sud dell'Inghilterra. In Italia si trova in Campania, Sicilia, Lazio, Piemonte e Toscana. Le castagne sono ricche di amido e in molte zone montane d'Italia fino agli anni Cinquanta rappresentavano una importantissima fonte alimentare. Il castagno cresce in terreni profondi, ricchi di elementi nutritivi e ben drenati. Il clima deve essere temperato. La raccolta delle castagne avviene attraverso la bacchiatura. Le castagne sono un frutto atipico poiché sono ricche di carboidrati complessi (amido) come i cereali. Sono una buona fonte di fibre, di sali minerali e di vitamine del gruppo B, soprattutto B1, B2 e B3. La cottura trasforma parte dell'amido in zuccheri semplici, che conferiscono al frutto la sua dolcezza tipica.

# Tecniche di produzione



## TECNICHE COLTURALI

Le tecniche colturali utilizzate per la gestione di colture frutticole sono l'irrigazione, la concimazione, la potatura e la difesa, oltre alla scelta dei materiali per gli impianti, agli impianti e a tutto il lavoro relativo. Trascurare gli alberi da frutto significa condannarli a un precoce deperimento, ed è necessario per questo effettuare potature periodiche. Un attento agricoltore conosce i suoi prodotti al punto da poter giostrare delle sapienti opere di impianto e gestire in modo ottimale il cosiddetto rinnovamento varietale. Le pratiche colturali sono comunque molto diverse a seconda dei frutti, del tipo di terreno, del clima e della fertilizzazione. Si può affermare che l'azione antiparassitaria è sempre necessaria e presente nella frutticoltura.

## LA FRUTTICOLTURA IN ITALIA

Il nostro Paese dispone di una struttura geografica molto varia e la ricchezza d'acqua ci permette di ottenere una grande varietà di prodotti di ottima qualità. Tutto ciò è merito degli agricoltori italiani, i quali hanno sentito l'esigenza di adottare tecniche sempre più rispettose dell'ambiente e della salute degli operatori e dei consumatori. Questo cambiamento è andato di pari passo con un interesse per tutte quelle varietà frutticole regionali e locali che uniscono gusto e unicità. La tendenza è quella di arrivare a dei prodotti di alta qualità, evitando il più possibile l'uso di elementi chimici che potrebbero avere effetti dannosi per la nostra salute.

## COLTURE E TERRITORIO

Grande è la varietà di colture frutticole presenti in tutta Italia. Ogni area del nostro Paese è portatrice di una particolare vivacità che va valorizzata: il Sud con i suoi sapori rustici e mediterranei, con le sue coltivazioni sterminate e colorate, il Centro, nelle sue varieghe regioni dall'Abruzzo al Lazio, dalle Marche all'Umbria e alla Toscana, espressioni di una grande vitalità dell'agricoltura italiana. Infine il Nord, che dalla Liguria al Veneto offre con le sue pianure e catene alpine, territori agricoli straordinari. Molto spesso uno stesso prodotto è comune a più zone e le differenze si notano soltanto in termini di sapore o sfumature dei colori.

Inoltre, a differenza delle colture erbacee in pieno campo caratterizzate da un grande impiego di attrezzi meccanici, nella frutticoltura molte operazioni vengono effettuate ancora a mano. Il paesaggio quindi non appare deturpato, ma è spesso perfettamente conciliabile con la vocazione turistica delle nostre regioni costiere e interne.

## L'ITALIA DEL CLIMA E DEI TERRENI

Per ragioni climatiche e per natura dei terreni, lo sviluppo di certi frutti si localizza in aree ben precise. Pensiamo agli agrumeti di Sicilia che hanno caratteristiche uniche proprio perché coltivati in terreni fertili, profondi e ben drenati o alle coltivazioni di albicocco, floride nelle regioni di riviera del Mediterraneo caratterizzate dall'alternanza di climi freddi e piovosi o caldi e secchi. Molte zone del Centro e Nord Italia riescono ad accogliere con grandi risultati anche le coltivazioni di ciliegi, sempre per la presenza di terreni fertili e ben drenati. Il nostro Paese è famoso anche per le numerose qualità di mele che richiedono clima soleggiato e per le coltivazioni di pere che invece non amano i terreni umidi, acidi o molto calcarei e si collocano principalmente in Piemonte, Lombardia, Veneto ed Emilia Romagna.

# Valori nutrizionali

“Una mela al giorno toglie il medico di turno”, ma non è solo questo frutto a possedere straordinarie proprietà utili per il nostro organismo. La frutta è un concentrato di benessere. Un equilibrio che si può ottenere quotidianamente assumendo frutta allo stato naturale. Ogni frutto contiene proprietà nutritive tali da soddisfare il fabbisogno quotidiano di vitamine, sali minerali e tanto altro ancora. Il consumo di frutta infatti è consigliato da ogni branca della medicina. Le novità in campo tecnologico consentono oggi di consumare per tutto l'anno frutta tipica di una determinata stagione, ma occorre ricordare che per assimilare tutte le proprietà nutritive della frutta è necessario che questa arrivi fresca fino a noi.

Dal momento della raccolta, infatti, la frutta perde gradualmente il contenuto di vitamina C e i prodotti consumati fuori stagione a volte sono meno “ricchi” di proprietà nutritive poiché percorrono lunghe distanze o giacciono per tanto tempo in magazzini bui in condizioni di temperatura e umidità non favorevoli. Inoltre, molti di questi prodotti vengono coltivati in serra e sottoposti a una concimazione abbondante o addirittura a coltivazioni senza terreno in cui le piante vengono alimentate tramite soluzioni dirette di sostanze nutritive. Per godere appieno delle qualità organolettiche e nutrizionali della frutta bisognerebbe quindi preferire i prodotti locali che arrivano sulle nostre tavole appena colti e seguire la regola della stagionalità.

Tab. 1 Composizione chimica dei tipi più comuni di frutta per 100g di parte edibile.

| FRUTTA FRESCA | ACQUA g | PROTEINE g | GRASSI g | CARBOID. g | Na mg | K mg | Mg mg | Fe mg | Ca mg | P mg | Vit. B1 mg | Vit. B2 mg | Vit. PP mg | Vit. A mg | Vit. C mg |
|---------------|---------|------------|----------|------------|-------|------|-------|-------|-------|------|------------|------------|------------|-----------|-----------|
| ALBICOCCHIE   | 86,3    | 0,4-0,9    | 0,1      | 6,8-12,8   | 1     | 350  | 9     | 0,5   | 16    | 16   | 0,03       | 0,03       | 0,50       | 360       | 13        |
| ANANAS        | 86,4    | 0,5        | 0        | 10         | 1     | 210  | 17    | 0,5   | 17    | 8    | 0,05       | 0,01       | 0,20       | 7         | 17        |
| ANGURIE       | 95,3    | 0,4        | 0        | 3,7        | 3     | 280  | -     | 0,2   | 7     | 2    | 0,02       | 0,02       | 0,10       | 37        | 8         |
| ARANCE        | 87,2    | 0,7        | 0,2      | 7,8-12     | 2     | 170  | 10    | 0,2   | 49    | 22   | 0,06       | 0,05       | 0,20       | 71        | 50        |
| AVOCADO       | 64      | 4,4        | 23       | 1,8        | 2     | 450  | -     | 0,6   | 13    | 44   | 0,09       | 0,12       | 1,10       | 14        | 18        |
| BANANE        | 76,8    | 1,2        | 0,3      | 15,5-22    | 1     | 380  | 31    | 0,8   | 7     | 28   | 0,06       | 0,06       | 0,70       | 45        | 16        |
| CILIEGIE      | 86,2    | 0,8        | 0,1      | 9-14       | 2     | 260  | 14    | 0,6   | 30    | 18   | 0,03       | 0,03       | 0,50       | 19        | 11        |
| FICHI         | 81,9    | 0,9        | 0,2      | 11,2-16    | 2     | 190  | 21    | 0,5   | 43    | 25   | 0,03       | 0,04       | 0,04       | 15        | 7         |
| FICHI D'INDIA | 83,2    | 0,8        | 0,1      | 13         | 1     | 190  | 85    | 0,4   | 30    | 25   | 0,02       | 0,04       | 0,40       | 10        | 18        |
| FRAGOLE       | 90,5    | 0,9        | 0,4      | 5,3-8,4    | 1     | 145  | 12    | 0,8   | 35    | 28   | 0,02       | 0,04       | 0,50       | tracce    | 54        |
| KAKI          | 82      | 0,6        | 0,3      | 16-19      | 6     | 174  | 8     | 0,3   | 8     | 16   | 0,02       | 0,03       | 0,30       | 237       | 23        |
| KIWI          | 84,6    | 1,2        | 0,6      | 9          | 5     | 400  | -     | 0,5   | 25    | 70   | 0,02       | 0,05       | 0,40       | -         | 85        |
| LAMPONI       | 84,6    | 1          | 0,6      | 6,5-13,6   | 3     | 190  | 23    | 1     | 49    | 52   | 0,05       | 0,02       | 0,50       | 13        | 25        |
| LIMONI        | 89,5    | 0,6        | 0        | 1,4-8      | 6     | 148  | 9     | 0,1   | 14    | 11   | 0,04       | 0,01       | 0,30       | 0         | 50        |
| LITCHIS       | 80,6    | 1,1        | 0,1      | 17,2       | 1     | 150  | 10    | 0,5   | 2     | -    | 0,05       | 0,07       | 0,50       | -         | 49        |
| MANDARINI     | 81,4    | 0,9        | 0,3      | 11-17,6    | 2     | 200  | 11    | 0,3   | 32    | 19   | 0,08       | 0,07       | 0,30       | 18        | 42        |
| MANGO         | 82,8    | 1          | 0,2      | 12,6       | 1     | 250  | 9     | 0,5   | 7     | 11   | 0,02       | 0,04       | 0,60       | 533       | 28        |
| MELE          | 85,6    | 0,2        | 0,3      | 11-15      | 1     | 116  | 5     | 0,3   | 6     | 12   | 0,02       | 0,02       | 0,30       | 8         | 5         |
| MELOGRANI     | 80,5    | 0,5        | 0,2      | 15,9       | 7     | 290  | 3     | 0,3   | tr.   | 10   | 0,09       | 0,09       | 0,20       | 15        | 8         |
| MELONI        | 90,1    | 0,8        | 0,2      | 5,1-7,4    | 4     | 290  | -     | 0,3   | 19    | 13   | 0,05       | 0,04       | 0,60       | 180       | 32        |
| MIRTILLI      | 85      | 0,9        | 0,2      | 5,1        | 2     | 160  | 6     | 0,7   | 41    | 31   | 0,02       | 0,05       | 0,50       | 13        | 15        |
| NESPOLE       | 85,3    | 0,4        | 0,4      | 6,1-10,2   | 6     | 250  | -     | 0,3   | 16    | 11   | 0,04       | 0,05       | 0,40       | 27        | 1         |
| PAPAYA        | 89,3    | 0,4        | 0,1      | 6,9        | 7     | 140  | 10    | 0,5   | 28    | 16   | 0,03       | 0,03       | 0,30       | 265       | 60        |
| PERE          | 85,2    | 0,3        | 0,4      | 9,5-15,5   | 2     | 129  | 9     | 0,3   | 6     | 11   | 0,01       | 0,03       | 0,10       | tracce    | 4         |
| PESCHE        | 90,7    | 0,8        | 0,1      | 6,1-11,8   | 2     | 250  | 10    | 0,4   | 4     | 20   | 0,01       | 0,03       | 0,50       | 27        | 4         |
| POMPELMI      | 91,2    | 0,6        | 0        | 5-9,8      | 2     | 210  | 10    | 0,3   | 17    | 16   | 0,05       | 0,03       | 0,20       | tracce    | 40        |
| PRUGNE        | 87,5    | 0,5        | 1        | 7,5-12,3   | 2     | 170  | 13    | 0,2   | 13    | 14   | 0,08       | 0,05       | 0,50       | 16        | 5         |
| UVA           | 80,3    | 0,5        | 1        | 15,6       | 2     | 200  | 7     | 0,4   | 27    | 4    | 0,08       | 0,03       | 0,40       | 4         | 6         |

| FRUTTA SECCA | ACQUA g | PROTEINE g | GRASSI g | CARBOID. g | Na mg | K mg | Mg mg | Fe mg | Ca mg | P mg | Vit. B1 mg | Vit. B2 mg | Vit. PP mg | Vit. A mg | Vit. C mg |
|--------------|---------|------------|----------|------------|-------|------|-------|-------|-------|------|------------|------------|------------|-----------|-----------|
| ARACHIDI     | 2,3     | 29         | 50       | 8,5        | 5     | 710  | 181   | 3,5   | 64    | 283  | 0,16       | 0,08       | 14         | 0         | 0         |
| CASTAGNE     | 41      | 3,5        | 1,8      | 42,4       | 7     | 410  | 42    | 1,2   | 38    | 89   | 0,22       | 0,35       | 1,40       | 0         | -         |
| DATTERI      | 17,3    | 2,7        | 0,6      | 63,1-73    | 5     | 750  | -     | 2,7   | 69    | 65   | 0,08       | 0,15       | 2,20       | 5         | 0         |
| MANDORLE     | 11,7    | 16         | 51,5     | 4-19,5     | 3     | 690  | 252   | 4,6   | 236   | 508  | 0,30       | 0,44       | 2,10       | 0         | tracce    |
| NOCI         | 6,3     | 15,8       | 63,7     | 3-6,3      | 4     | 450  | 134   | 2,1   | 83    | 380  | 0,45       | 0,10       | 0,90       | 8         | tracce    |
| NOCCIOLE     | 5,7     | 13         | 62,9     | 1,8-5,3    | 8     | 618  | 150   | 3,3   | 150   | 322  | 0,51       | 0,10       | 2,80       | 30        | 4         |
| PISTACCHI    | 3,9     | 18,1       | 56,1     | 8,1        | 1     | 972  | 165   | 7,3   | 131   | 500  | 0,67       | 0,10       | 1,40       | 43        | 2         |

# Frutta per ogni stagione



## CONSUMATORI RESPONSABILI

La frutta è una vera e propria fonte di salute, ma ci sono “regole” che permettono di gustare al massimo le sue proprietà nutritive: piccoli accorgimenti che riguardano prima di tutto la scelta. Bisogna infatti saper distinguere tra frutto e frutto e privilegiare i prodotti del territorio. Per scegliere il frutto giusto al momento giusto è importante tener conto della **stagionalità**. La frutta infatti non è presente sul mercato durante tutte le stagioni e i mesi dell’anno. Ogni frutto ha la sua stagione e seguire nell’acquisto la stagionalità dei prodotti garantisce, oltre alla **sicurezza** e alla **genuità**, anche un notevole **risparmio**.

## ANALISI SENSORIALE

L’aspetto visivo, le dimensioni, la consistenza e il profumo sono gli elementi fondamentali per la buona scelta della frutta fresca.

## IL COLORE

Il colore di un frutto è un indizio importante. Dipende dalla varietà, dalla specie a cui appartiene, ma ci sono norme di massima che bisogna tenere sempre ben presenti. Scegliere sempre frutta dalla colorazione il più possibile uniforme e intensa e con screziature invitanti. Il segreto è osservare soprattutto le foglie e i peduncoli, i piccioli e tutti gli elementi verdi del frutto. La colorazione verde delle foglie e degli altri elementi che legano il frutto alla pianta è in assoluto garanzia di freschezza del prodotto.

## LA CONSISTENZA

Fidarsi anche del tatto: la frutta migliore, a parte casi specifici, è sempre mediamente soda e la buccia non deve essere raggrinzita, ma liscia, uniforme e fresca. Attenzione alle ammaccature del prodotto. La frutta deve essere sana e intera.

## IL PROFUMO E IL SAPORE

Fidatevi del vostro naso. L’odore spesso è un fattore importante, rivelatore della freschezza e del grado di maturazione. Se avete scelto bene, gustate la frutta e apprezzate i gradi di sapore e le sensazioni al palato. L’esperienza del gusto è la vera maestra.

## SCELTA DELLA FRUTTA

Per essere consumatori accorti e responsabili bisogna tenere conto di molti fattori: primo tra tutti la tracciabilità. Nell’acquistare un prodotto infatti è bene sapere da dove viene. La provenienza deve essere indicata dal commerciante sull’etichetta del prodotto confezionato, o sul banco della frutta. È importante conoscere se stiamo per acquistare

un prodotto italiano o un prodotto estero, quindi attenzione, nella lettura delle etichette, alla scritta che riporta il paese di origine. Senza contare poi che sul prodotto acquistato influiscono anche fattori che dipendono dal consumatore, come ad esempio la conservazione. Non bisogna mai dimenticare infatti che la frutta fresca è un organismo naturale che subisce le influenze dell’ambiente e del modo in cui viene conservato.

## LE CATEGORIE

Esistono tre categorie che indicano la qualità della frutta:

**Categoria Extra:** Qualità superiore, pulita e priva di imperfezioni nell’aspetto, deve avere il peduncolo intatto.

**Categoria I:** Frutta di buona qualità. Può presentare qualche difetto sulla buccia e nello sviluppo. Il peduncolo può essere danneggiato, ma la polpa del frutto deve essere intatta.

**Categoria II:** Sono ammessi difetti di colorazione, ma il frutto non deve essere scadente e deve comunque mantenere le caratteristiche di qualità.

Le stagioni della frutta

| PRODOTTI/MESI | GENNAIO | FEBBRAIO | MARZO | APRILE | MAGGIO | GIUGNO | LUGLIO | AGOSTO | SETTEMBRE | OTTOBRE | NOVEMBRE | DICEMBRE |
|---------------|---------|----------|-------|--------|--------|--------|--------|--------|-----------|---------|----------|----------|
| ALBICOCCHE    |         |          |       |        |        | X      | X      |        |           |         |          |          |
| AMARENE       |         |          |       |        |        | X      | X      |        |           |         |          |          |
| ANGURIE       |         |          |       |        |        |        | X      | X      |           |         |          |          |
| ARANCE        | X       | X        | X     | X      |        |        |        |        |           |         | X        | X        |
| CASTAGNE      |         |          |       |        |        |        |        |        |           | X       | X        |          |
| CILIEGIE      |         |          |       |        | X      | X      | X      |        |           |         |          |          |
| CLEMENTINE    | X       | X        |       |        |        |        |        |        |           | X       | X        | X        |
| FICHI         |         |          |       |        |        | X      | X      | X      | X         |         |          |          |
| FRAGOLE       |         |          |       | X      | X      | X      | X      | X      |           |         |          |          |
| KAKI          |         |          |       |        |        |        |        |        |           | X       | X        |          |
| KIWI          | X       | X        | X     | X      | X      |        |        |        |           |         | X        | X        |
| LAMPONI       |         |          |       |        | X      | X      | X      | X      | X         | X       |          |          |
| LIMONI        | X       | X        | X     | X      |        |        |        |        |           | X       | X        | X        |
| MANDARINI     | X       | X        |       |        |        |        |        |        |           |         | X        | X        |
| MELE          | X       | X        | X     | X      | X      |        |        | X      | X         | X       | X        | X        |
| MELONI        |         |          |       |        | X      | X      | X      | X      | X         |         |          |          |
| MIRTILLI      |         |          |       |        |        |        | X      | X      | X         |         |          |          |
| NESPOLE       |         |          |       | X      | X      |        |        |        |           |         |          |          |
| PERE          | X       | X        | X     | X      | X      |        |        | X      | X         | X       | X        | X        |
| PESCHE        |         |          |       |        |        | X      | X      | X      | X         |         |          |          |
| POMPELMI      | X       | X        | X     | X      | X      |        |        |        |           |         | X        | X        |
| PRUGNE        |         |          |       |        |        |        | X      | X      | X         |         |          |          |
| SUSINE        |         |          |       |        |        | X      | X      | X      | X         |         |          |          |
| UVA           |         |          |       |        |        |        |        | X      | X         | X       | X        |          |

## CONSERVAZIONE

Se bisogna essere esigenti nello scegliere prodotti di qualità, bisogna esserlo anche con i metodi di conservazione e di consumo. Basta osservare semplici regole.

### In frigorifero

Si può conservare la frutta in frigorifero, ma con attenzione. Ogni frigorifero ha uno scomparto apposito per la frutta e le verdure.

La temperatura giusta per una corretta conservazione è di 4-5° C. Si deve ricordare inoltre che, se il frigorifero mantiene fresco il frutto, non riesce però a conservare intatte le proprietà nutritive che con il tempo diminuiscono.

La frutta quindi va consumata entro pochi giorni dall'acquisto.

### Selezione

A volte può capitare che un frutto ammuffisca. Bisogna fare attenzione a questo processo perché la frutta ammuffita può contenere sostanze dannose.

Si deve buttare l'intero frutto anche in presenza di zone di muffa circoscritte.

### Pulizia

La frutta deve sempre essere lavata o sbucciata prima di essere mangiata. Questo per evitare di assumere le possibili sostanze tossiche contenute nei pesticidi e le tracce di terra e polvere che naturalmente rimangono sulla buccia.



# Legislazione

## IN EUROPA

All'inizio degli anni Novanta vengono adottati dai paesi dell'Unione Europea i regolamenti comunitari che disciplinano i marchi di riconoscimento e le relative norme produttive. I più significativi sono stati il Regolamento (CEE) 2081/92 sulle DOP (Denominazioni di Origine Protetta), le IGP (Indicazioni Geografiche Protette) e 2092/91 sull'agricoltura biologica. Nel 2006 i precedenti regolamenti sono stati abrogati con l'approvazione del regolamento 509/06, che ha introdotto i prodotti a marchio STG (Specialità Tradizionale Garantita), e con il 510/06, che ha abrogato il Regolamento 2081/92.

### Nuovo Regolamento sui marchi DOP/IGP

Per venire incontro alle necessità degli operatori e dei consumatori, i nuovi regolamenti europei (n. 628 del 2.07.08) hanno modificato i loghi DOP e IGP, che risultavano troppo simili tra loro. Le nuove regole stabiliscono colori diversi per i due loghi: rosso e giallo per le DOP e blu e giallo per le IGP.



### DOP - Denominazione di Origine Protetta

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



### IGP - Indicazione Geografica Protetta

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



### STG - Specialità Tradizionale Garantita

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



### Agricoltura Biologica

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

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

### IN ITALIA

#### PAT - Prodotti Agroalimentari Tradizionali

Suddivisi in categorie precise, i PAT, regolamentati dall'art. 8 del D. Lgs. 173 del 1998 e dal D.M. 350 del 1999 e successive modifiche, puntano la loro specificità su una produzione imprescindibilmente legata a metodi tradizionali in uso da almeno 25 anni. A differenza di DOP e IGP, essi hanno produzione e diffusione limitata e per la loro salvaguardia è stato creato un elenco ufficiale a cura del Ministero delle politiche agricole alimentari e forestali in cui sono presenti oltre 4000 prodotti definiti tradizionali dalle regioni e dalle province autonome di Trento e Bolzano.

## I prodotti a denominazione protetta

#### Frutta più preziosa d'Italia

Un patrimonio di tutti quello della frutta italiana, da scoprire e da gustare. Ogni regione ha le sue eccellenze. Ecco l'elenco di quei prodotti che hanno meritato, per cura nella produzione e specificità agroalimentare, il marchio di denominazione tutelata. Una mappa per scoprire i tesori nascosti dei nostri prodotti ortofruttili, con l'indicazione di qualità e la data di riconoscimento.

### NORD

#### PROVINCIA AUTONOMA DI TRENTO

**Mela Val di Non DOP:** Golden Delicious, Red Delicious, Renetta Canada. La Mela Val di Non DOP è coltivata esclusivamente nel territorio della Provincia autonoma di Trento in 55 comuni. La coltivazione di mele nella Provincia di Trento è antichissima, tanto che alcuni comuni hanno preso il nome proprio da questo prodotto ortofruttilo.

Le prime importanti testimonianze storiche della produzione di mele nel territorio risalgono alla seconda metà del XVI secolo, ma è sicuramente più antica la presenza di questo frutto nella Val di Non. Una delle particolarità che caratterizzano la Mela Val di Non DOP è senza dubbio quella di crescere in un terreno unico, di origine dolomitica, ricco di magnesio scambiabile. Alla bontà del prodotto contribuiscono la qualità dell'aria

e il delicato equilibrio delle piogge, il tasso di umidità molto basso e le notti particolarmente limpide. Tutte queste caratteristiche esclusive del territorio della Val di Non si sommano alla sapiente arte dei coltivatori per creare un prodotto pregiato, di grande valore organolettico.

(Reg. CE n. 1665 del 22.09.03 - GUCE L. 235 del 23.09.03)

#### PROVINCIA AUTONOMA DI BOLZANO

**Mela Alto Adige o Sudtiroler Apfel IGP:** Braeburn, Elstar, Fuji, Gala, Golden Delicious, Granny Smith, Idared, Jonagold, Morgenduft, Red Delicious, Stayman Winesap. La Mela Alto Adige o Sudtiroler Apfel IGP è prodotta esclusivamente nella Provincia autonoma di Bolzano, in 72 comuni. Già ai tempi di Carlo Magno le mele altoatesine erano note per la loro bontà e attraverso i secoli, con il fiorire del commercio europeo, questi frutti raggiunsero anche le tavole austriache e quelle degli Zar di Russia. Il clima unico delle valli alpine, caratterizzato da profondi sbalzi di temperatura nella stagione estiva e, in quella autunnale, da notti fresche e giornate assolate e da precipitazioni moderate, da tempo memorabile influisce positivamente sul frutto. Oggi la Mela Alto Adige o Sudtiroler Apfel IGP è conosciuta in tutto il mondo e vanta una produzione di 950.000 tonnellate all'anno che rispetta ancora il perfetto equilibrio del paesaggio.

(Reg. CE n. 1855 del 14.11.05 - GUCE L. 297 del 15.11.05)

#### VENETO

**Ciliegia di Marostica IGP:** si produce esclusivamente in alcune zone della Provincia di Vicenza. La produzione delle ciliegie di Marostica è legata a un antico racconto che narra di una sfida a scacchi tra due cavalieri per conquistare la mano di una giovane dama, la figlia di Taddeo Parisio, governatore del Castello di Marostica. Fu infatti Taddeo, per celebrare le nozze della giovane figlia, a dare il via alla produzione delle ciliegie in questa zona del vicentino ordinando di piantare ciliegi sulle colline intorno al castello. Era l'anno 1454. Oggi gli alberi di ciliegio che producono la Ciliegia di Marostica IGP caratterizzano il paesaggio dei comuni della Provincia di Vicenza.

La produzione avviene quasi esclusivamente nella zona collinare caratterizzata da un terreno ricco di carbonato di potassio, sostanza che dona a questo prodotto un caratteristico gusto dolce e gradevole.

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

**Marrone di San Zeno DOP:** prodotto esclusivamente nella Provincia di Verona, in un territorio che tocca sei comuni nella zona compresa tra il lago di Garda e il fiume Adige, nell'area del Monte Baldo. La coltivazione del Marrone di San Zeno è tipica delle comunità montane del Monte Baldo e già dal lontano Medioevo costituisce un'importante risorsa economica per le popolazioni della zona. Le più antiche testimonianze scritte della coltivazione del Marrone di San Zeno risalgono infatti al XIII secolo.

L'attuale Marrone di San Zeno DOP è frutto della centenaria selezione operata dai coltivatori locali di una varietà di marrone autoctona che ha prodotto un frutto pastoso e dolce dal sapore inconfondibile.

(Reg. CE n. 1979 del 11.11.03 - GUCE L. 294 del 12.11.03)

**Marrone di Combai IGP:** risalgono al XII secolo le testimonianze storiche della presenza dei castagni nella provincia di Treviso e, in particolare, nella fascia pedemontana trevigiana, particolarmente adatta per lo sviluppo di questa coltura. Ha una polpa biancastra e farinosa, e un sapore dolce e consistente. Risulta croccante e resistente alla cottura. Al Marrone di Combai IGP viene dedicata la festa omonima che dal 1945 attira visitatori a livello locale e nazionale.

(Reg. CE n. 1180 del 30.11.09 - GUCE L. 317 del 03.12.09)

**Marroni del Monfenera IGP:** la zona della Pedemontana del Grappa e del Montello, nella provincia di Treviso, costituisce un habitat ideale per il castagno. La sua coltivazione, infatti, risale al periodo medievale e ha rappresentato un'attività di grande rilevanza per la popolazione. I marroni hanno una pasta farinosa e zuccherina, resistente alla cottura e croccante. Si consumano generalmente arrostiti, ma sono ottimi anche lessati o come componenti per preparati di pasticceria. Nel 1970 è stata istituita la Mostra Mercato dei Marroni del Monfenera IGP, per promuovere la conoscenza e il consumo di questo prodotto.

(Reg. CE n. 1132 del 24.11.09 - GUCE L. 310 del 25.11.09)

**Pesca di Verona IGP:** la denominazione riunisce diverse varietà di pesche (gialle, bianche, nettarine) prodotte in una zona che, grazie alla vicinanza del lago di Garda, presenta un clima temperato e un terreno ottimale per la coltivazione. La presenza del pesco nella provincia veronese risale fino ai romani, testimoniata da citazioni e riferimenti in opere storiche e letterarie. La Pesca di Verona IGP ha un colore intenso e una polpa consistente e succosa. Il suo sapore caratteristico è dovuto al giusto equilibrio fra grado zuccherino e acidità.

(Reg. UE n. 30 del 14.01.10 - GUUE L. 10 del 15.01.10)

## PIEMONTE

**Nocciola del Piemonte IGP:** la produzione della Nocciola del Piemonte IGP coinvolge molti comuni delle province di Alessandria, Asti, Cuneo, Torino, Novara, Biella e Vercelli. Ancora non si conosce l'origine esatta della Tonda Gentile delle Langhe che costituisce la cultivar di questo IGP. È probabile che questa nocciola, caratterizzata da un sapore e da un aroma finissimi, persistenti e intensi, sia il risultato di incroci di diverse specie selvatiche. Di certo si sa che questa specialità è un prodotto legato intimamente al territorio e alla cultura gastronomica piemontese. Da sempre protagonista indiscussa della cucina regionale, la Nocciola del Piemonte ha trovato nell'Ottocento la sua massima popolarità con la nascita del gianduja, quando la Tonda Gentile delle Langhe incontrò il cacao, generando una prelibatezza dell'industria dolciaria del nostro Paese.

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

(Reg. CE n. 464 del 12.03.04 - GUCE L. 77 del 13.03.04)

**Castagna Cuneo IGP:** Ciapastra, Tempuriva, Bracalla, Contessa, Pugnante, Sarvai d'Oca, Sarvai di Gurg, Sarvaschina, Siria, Rubiera, Marrubia, Gentile, Verdesa, Castagna della Madonna, Frattona, Gabiana, Rossastra, Crou, Garrone Rosso, Garrone Nero, Marrone di

Chiusa Pesio, Spina Lunga, tante varietà per un territorio di produzione che comprende all'incirca 110 comuni nella Provincia di Cuneo. Risalgono al Medioevo le prime testimonianze della coltivazione della castagna nella Provincia di Cuneo e al 1500 il pieno sviluppo del mercato del prodotto che per secoli è stato la base dell'economia di questa zona del Piemonte. Il momento più importante del commercio della castagna era la Fiera di San Martino, che ogni anno l'11 novembre raccoglieva commercianti da tutta Europa. La Castagna di Cuneo per lungo tempo è anche stata alla base dell'alimentazione della popolazione contadina. Attualmente si coltiva nei comuni di montagna e nelle vallate cuneesi, dalla Valle Po alla Valle Tanaro. La sua caratteristica è un sapore dolce e delicato.

(Reg. CE n. 1050 del 12.09.07 - GUCE L. 240 del 13.09.07)

**Marrone della Valle di Susa IGP:** il castagno cresce in Val di Susa da oltre 2.000 anni e fin dal Medioevo rappresenta un elemento fondamentale per il sostentamento delle popolazioni locali. A fine '800 la produzione era tanto importante da permettere anche l'esportazione oltreoceano. Dopo un'interruzione nelle coltivazioni, a seguito del secondo conflitto mondiale, la produzione di castagne in Val di Susa ha vissuto un nuovo impulso. Il Marrone della Val di Susa IGP ha una polpa bianca o bianco-crema, croccante e di sapore dolce.

(Reg. UE n. 987 del 03.11.10 - GUUE L. 286 del 04.11.10)

## LOMBARDIA

**Pera Mantovana IGP:** prodotta nelle varietà William, Max Red Bartlett, Conference, Decana del Comizio, Abate Fetel e Kaiser nella Provincia di Mantova. Già nella seconda metà del 1400 la coltivazione della pera nella provincia mantovana era molto comune. Nei secoli il mercato di questo frutto coinvolse quasi esclusivamente la popolazione locale, fu solo intorno agli anni Cinquanta del Novecento che si incentivò la produzione della Pera Mantovana per allargare l'area del commercio. A favorire la coltivazione di questo frutto nel mantovano è la vasta pianura alluvionale ricca di nutrimento.

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

**Mela di Valtellina IGP:** la denominazione fa riferimento a tre varietà di mela: la Golden Delicious, la Stark Delicious e la Gala. Colorazione intensa, forma allungata, elevata succosità sono alcune delle sue caratteristiche, dovute anche alla particolare esposizione al sole che caratterizza il territorio. Da sempre presente in Valtellina, soprattutto per l'autoconsumo, la mela viene coltivata in modo intensivo a partire dal '900, in particolare, dal secondo dopoguerra.

(Reg. UE n. 171 del 01.03.10 - GUUE L. 51 del 02.03.10)

## EMILIA ROMAGNA

**Amarene Brusche di Modena IGP:** l'amarena del territorio modenese ha una storia plurisecolare, risalente almeno al Rinascimento, così come la produzione della confettura Amarene Brusche di Modena IGP che si fonda su un processo tradizionale che prevede la concentrazione per evaporazione termica del frutto.

Le operazioni di pulitura del frutto, una volta eseguite a mano, si svolgono oggi con l'ausilio di macchine apposite. La confettura ha un colore rosso bruno intenso e un sapore ben equilibrato tra dolce e asprigno.

(Reg. CE n. 1028 del 29.10.09 - GUCE L. 283 del 30.10.09)

**Marrone di Castel del Rio IGP:** prodotto nei comuni di Castel del Rio, Fontanelice, Casal Fiumanese e Borgo Tossignano nella Provincia di Bologna. La coltivazione del marrone della zona della Valle del Santerno risale al Medioevo, quando le popolazioni dell'Appennino cominciarono a piantare in montagna, sulle colline e nelle valli, gli alberi di castagne. I castagneti infatti garantivano benessere sia da un punto di vista alimentare che economico. I frutti erano alla base dell'alimentazione quotidiana e nello stesso tempo venivano facilmente commercializzati. Ancora oggi, castagneti secolari dominano il paesaggio del territorio di Castel del Rio e dei comuni limitrofi: si tratta degli alberi che producono il Marrone di Castel del Rio IGP. A favorire lo sviluppo di questi alberi ad alto fusto sono tuttora le condizioni climatiche: lo Scirocco, che soffia in primavera garantendo un clima asciutto, e le frequenti piogge estive. In questo prodotto è racchiuso il profumo dei boschi della Valle del Santerno.

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

**Pera dell'Emilia Romagna IGP:** coltivata nelle varietà Abate Fetel, Conference, Decana del Comizio, Kaiser, Max Red Bartlett, William, Cascade, Passa Crassana. La produzione coinvolge le province di Reggio Emilia, Modena, Ferrara, Bologna e Ravenna. Già nel 1300 in Emilia Romagna si coltivavano le pere, quando ancora la frutta era considerata un alimento di lusso. La coltivazione del pero è da sempre favorita in questa regione da temperature più alte rispetto alla media nazionale e dalla scarsità di piogge e gelate invernali. Il pero ha trovato nel territorio un ambiente talmente favorevole che attualmente circa la metà della produzione di pere prodotte in Italia avviene in Emilia Romagna.

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

**Pesca e Nettarina di Romagna IGP:** sono coltivate nelle varietà May Crest, Rich May, Springcrest, Spring Lady, Spring Belle, Royal Gem, Royal Glory, Red Haven, Rich Lady, Maria Marta, Diamond Princess, Simphonie, Summer Rich nelle province di Bologna, Ferrara, Forlì-Cesena e Ravenna. La storia della frutticoltura specializzata italiana assegna proprio all'Emilia Romagna e alla pesca il primato storico della produzione. Fu proprio la pesca verso la fine dell'800 a essere coltivata nei primi impianti di frutta e proprio in questa regione. La coltura della Pesca e Nettarina di Romagna IGP è favorita dal clima delle pianure emiliane romagnole, che raramente sono colpite da gelate primaverili e si arricchiscono invece della benefica influenza dell'Adriatico.

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

## CENTRO

### TOSCANA

**Castagna del Monte Amiata IGP:** Marrone, Bastarda rossa e Cecio, queste le varietà della Castagna del Monte Amiata IGP prodotte in otto comuni della Provincia di Grosseto e tre della Provincia di Siena. La castagna è da sempre presente sul Monte Amiata e per seco-

li è stata l'alimento principale sulle tavole delle comunità montanare. La tradizione e il rispetto per il territorio e soprattutto per i castagneti sono caratteristiche di questa zona e vantano radici antiche. Già nel XIV secolo esistevano normative per la produzione delle castagne e lo sfruttamento degli alberi, norme che limitavano soprattutto il taglio degli alberi e conseguentemente la riduzione delle zone di produzione. I castagneti da cui proviene la Castagna del Monte Amiata IGP sono ubicati a un'altezza compresa tra i 350 e i 1000 metri sopra il livello del mare. Gli alberi hanno trovato in questo territorio un luogo favorevole soprattutto per il suolo di origine vulcanica.

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

**Farina di Castagne della Lunigiana DOP:** il castagno è la pianta tipica della Lunigiana. Diffuso fin dal Medioevo, ha rappresentato un elemento fondamentale dell'alimentazione e della vita quotidiana delle popolazioni del territorio. Il legno forniva materia prima e combustibile per i camini, mentre la farina ottenuta dall'essiccazione e macinatura dei frutti dava il "pan di Lunigiana", di cui si trovano tracce in documenti che risalgono al 1400. La farina di castagne della Lunigiana DOP ha un colore avorio-crema e una consistenza molto fine. Il suo sapore è dolce e l'aroma profumato. Viene messa in commercio sempre nello stesso giorno, il 15 novembre di ogni anno.

(Reg. UE n. 374 del 11.04.11 - GUUE L. 102 del 16.04.11)

**Farina di Neccio della Garfagnana DOP:** il castagno, detto "neccio" in Garfagnana, è presente nella provincia di Lucca fin dal XIV secolo. I suoi frutti hanno rappresentato per molti secoli il principale sostentamento delle popolazioni rurali e la tradizione culinaria locale ne è la dimostrazione. La farina ottenuta dalla cottura delle castagne (esclusivamente su legno di castagno) e dalla loro macinatura a pietra è infatti la base di molte ricette tipiche, come i manafregoli (farina cotta nel latte) o il castagnaccio. Di colore bianco avorio, ha una consistenza finissima e un sapore dolce con retrogusto amarognolo.

(Reg. CE n. 465 del 12.03.04 - GUCE L. 77 del 13.03.04)

**Marrone di Caprese Michelangelo DOP:** viene coltivato in una zona che comprende i territori montani di Caprese Michelangelo e Anghiari, in provincia di Arezzo. Ha una polpa croccante, sapore zuccherino e un lieve profumo di mandorla e vaniglia. Si caratterizza per una elevata quantità di amido, dovuta all'abbondanza di acqua e alla particolare esposizione al sole, fin dal primo mattino, che caratterizzano i terreni di coltura. Le sue origini si fanno risalire al XII secolo testimoniate da numerose documentazioni di compravendita e trasmissione ereditaria di castagneti.

(Reg. UE n. 1237 del 11.12.09 - GUUE L. 332 del 17.12.09)

**Marrone del Mugello IGP:** prodotto nella zona del Mugello in alcuni comuni della provincia di Firenze. A favorire la coltivazione degli alberi è il terreno acido e subacido, caratteristico delle rocce arenarie della zona, e il clima continentale temperato. Il Marrone del Mugello è stato per molti secoli la base dell'alimentazione delle popolazioni montanare della provincia di Firenze, almeno fino a quando, soprattutto a causa di alcune malattie che hanno colpito duramente i castagneti, la coltivazione e la cura delle piante

è stata abbandonata. Dopo l'abbandono, da alcuni anni è stata riscoperta l'importanza e la prelibatezza del Marrone del Mugello IGP, tanto che gli agricoltori si sono adoperati per recuperare gli antichi castagneti ottenendo nuovamente prodotti di grande qualità. (Reg. CE n. 1263 del 01.07.96 - GUCE L. 163 del 02.07.96)

## LAZIO

**Castagna di Vallerano DOP:** il legame tra il viterbese e la coltura della castagna affonda nella storia: i primi cenni della produzione di castagne risalgono al 1500, quando il Principe Farnese autorizzò l'esportazione delle castagne per scambiarle con i cereali. La Castagna di Vallerano DOP cresce su un terreno tufaceo, di origine vulcanica, e si distingue per un peso specifico del frutto superiore del 10% circa rispetto ad altre varietà. Ha un sapore dolce e delicato e viene consumata in vari modi: bollita, cotta sul fuoco e accompagnata a piatti di carne e pesce, oltre che sottoforma di marron glacé o marmellata. (Reg. CE n. 286 del 07.04.09 - GUCE L. 94 del 08.04.09)

**Nocciola Romana DOP:** Viene prodotta in una zona che comprende diversi comuni delle province di Viterbo e di Roma. La sua coltivazione è attestata fin dal 1400 e si è sviluppata nei secoli arrivando ad oggi a una produzione di oltre 400 mila quintali di nocciole all'anno. Questa varietà di nocciola ha un guscio sottile, una tessitura compatta e croccante e un aroma finissimo e persistente. La grande quantità di ricette tipiche che prevedono l'uso della nocciola e l'abbondanza di feste e sagre paesane testimoniano il forte legame esistente tra questo prodotto e la cultura ed economia locale. (Reg. CE n. 667 del 22.07.09 - GUCE L. 194 del 25.07.09)

**Kiwi Latina IGP:** coltivato in 24 comuni appartenenti alle province di Latina e Roma. Il kiwi è arrivato in Italia negli anni Settanta del Novecento e ha trovato nelle province di Latina e Roma il clima adatto alla produzione. Attualmente infatti l'Italia è tra i principali produttori al mondo di questo frutto originario della Nuova Zelanda. Il clima temperato umido, i fertili suoli di origine alluvionale, l'esposizione favorevole delle pianure alla luce del sole hanno fatto di Latina il centro di eccellenza della produzione. (Reg. CE n. 1486 del 20.08.04 - GUCE L. 273 del 21.08.04)

## SUD

### CAMPANIA

**Castagna di Montella IGP:** coltivata nelle varietà Palummina e Verdole nell'area del Terminio-Cervialto in Provincia di Avellino. Sembra risalire al VI-V secolo a.C. la produzione della castagna nel territorio di Montella e sembra anche che un editto longobardo ne tutelasse la coltivazione in epoca medievale. Di certo la Castagna di Montella è stata per lungo tempo un bene prezioso per la popolazione che commerciava e si nutriva di questo prodotto, conosciuto anche in America grazie agli emigrati di questa zona. I castagneti che producono la Castagna di Montella IGP sono da sempre parte del paesaggio del Terminio-Cervialto. La particolare dolcezza della Castagna di Montella IGP è dovuta alle condizioni climatiche favorevoli di questa zona montuosa della provincia di Avellino, ma anche alla centenaria sapienza dei castanicoltori. (Reg. CE n. 1107 del 12.06.96 - GUCE L. 148 del 21.06.96)

**Marrone di Roccadaspide IGP:** prodotto in 70 comuni nella Provincia di Salerno nell'area degli Alburni, del Calore salernitano e una parte del Cilento. La castagna è presente in questa zona già dal IX secolo d.C., ma è solo alla fine dell'Ottocento che nel territorio della Provincia di Salerno venne innestata la varietà che ha dato origine al Marrone di Roccadaspide IGP. Attualmente la produzione si assesta sulle 6-7 tonnellate annue e rappresenta circa la metà della produzione di castagne nella Provincia di Salerno. Come nei tempi passati gli alberi di marrone dominano il paesaggio montano di questa zona che coincide in buona parte con il Parco del Cilento e Vallo di Diano. (Reg. CE n. 284 del 27.03.08 - GUCE L. 86 del 28.03.08)

**Limone Costa d'Amalfi IGP:** prodotto sulla Costa d'Amalfi in provincia di Salerno nella zona che comprende i comuni di Atrani, Amalfi, Cetara, Conca dei Marini, Furore, Maiori, Minori, Positano, Praiano, Ravello, Scala, Tramonti e Vietri sul Mare. La coltivazione del Limone Costa d'Amalfi IGP è attestata dal 998 e sin dal XIV secolo è conosciuto a livello internazionale, perché è da quel secolo che le esportazioni di questo prodotto sono attive. La vera internazionalità del Limone Costa d'Amalfi IGP in epoca moderna è invece rintracciabile nella seconda metà dell'Ottocento, quando questo frutto raggiunse i mercati inglesi, americani, francesi e russi. La produzione è strettamente legata al territorio e al lento lavoro che nei secoli ha impegnato la popolazione della Costa. Ancora oggi il Limone Costa d'Amalfi IGP è protagonista assoluto dei caratteristici terrazzamenti strappati alla roccia che connotano lo splendido paesaggio costiero. (Reg. CE n. 1356 del 04.07.01 - GUCE L. 182 del 05.07.01)

**Limone di Sorrento IGP:** coltivato nei comuni della Penisola Sorrentina e nell'isola di Capri. I documenti fanno risalire la presenza del limone sui pendii della Penisola Sorrentina al 1500. Furono i Gesuiti a capire l'importanza della coltivazione di questo agrume e circa un secolo dopo diedero il via alla coltivazione del limone. La tecnica di coltivazione nel tempo si è evoluta sviluppando caratteristiche peculiari in questo territorio. L'esempio più evidente è il cosiddetto "pergolato sorrentino", una struttura il legno e canne che protegge il Limone di Sorrento IGP dalle gelate e dalla grandine durante l'inverno. A favorire la crescita di questo limone nella Penisola Sorrentina sono da sempre il clima particolarmente mite e i terreni argillosi di questa terra nota in tutto il mondo per la sua bellezza. (Reg. CE n. 2446 del 06.11.00 - GUCE L. 281 del 07.11.00)

**Nocciola di Giffoni IGP:** coltivata nel territorio della provincia di Salerno. Da sempre la nocciola è protagonista del territorio e della coltivazione in questa parte di Campania, ma fu nel Medioevo che venne organizzata la produzione della Nocciola di Giffoni IGP. Nei secoli il prodotto è diventato oggetto di scambio, tanto da essere uno dei prodotti più commerciati in Italia e all'estero durante il regno borbonico. Il clima, la qualità dei terreni di origine vulcanica e l'esperienza dei coltivatori hanno fatto della Nocciola di Giffoni IGP un'eccellenza del territorio. (Reg. CE n. 2325 del 24.11.97 - GUCE L. 322 del 25.11.97)  
(Reg. CE n. 1257 del 21.08.96 - GUCE L. 228 del 22.08.06)

**Fico Bianco del Cilento DOP:** la zona di produzione comprende circa 68 comuni della provincia di Salerno inclusi nel territorio del Parco Nazionale del Cilento e Vallo di Diano. Il Fico Bianco del Cilento DOP è da tempo immemorabile consumato essiccato. Si fa risalire al VI secolo a.C. l'introduzione di questo prodotto in questa parte della Campania a opera dei coloni greci. Da sempre il Fico Bianco del Cilento DOP ha rappresentato per le popolazioni della zona una fonte di reddito e una risorsa alimentare. Il clima mite, la fertilità dei terreni, l'equilibrio delle piogge sono le caratteristiche che hanno fatto di questo territorio uno dei più grandi produttori di fichi essiccati a livello nazionale e hanno concorso, insieme alla millenaria esperienza dei coltivatori, a fare del Fico Bianco del Cilento DOP un prodotto unico.

(Reg. CE n. 417 del 10.03.06 - GUCE L. 72 del 11.03.06)

**Melannurca Campana IGP:** la produzione si estende in tutte le province campane per un totale di 137 comuni. Duemila anni di storia in questo piccolo e saporito frutto, già rappresentato nei dipinti rinvenuti a Ercolano. La sua fama in questa storia millenaria non è mai stata oscurata. Originaria del territorio intorno alla città di Pozzuoli, la coltivazione della Melannurca Campana IGP si è estesa nei secoli a tutta la regione, soprattutto tra l'Ottocento e il Novecento. Le maggiori aree di produzione sono in provincia di Napoli la Giuglianese-Flegrea, in provincia di Caserta la Maddalonese, l'Aversana e l'Alto Casertano, in provincia di Benevento la Valle Caudina-Telesina e il Taburno e nel salernitano l'Irno e i Picentini.

(Reg. CE n. 417 del 10.03.06 - GUCE L. 72 del 11.03.06)

## PUGLIA

**Limone Femminello del Gargano IGP:** si produce in provincia di Foggia nei territori dei comuni di Vico del Gargano, Ischitella e Rodi Garganico in due diverse qualità: "a scorza gentile" (Iustrino) o "oblungo". La coltivazione degli agrumi sul Gargano è già presente, secondo le fonti storiche, nell'XI secolo. Al Limone Femminello del Gargano IGP si riferiscono antiche storie e tradizioni, come la processione dedicata a San Valentino, protettore degli agrumeti, che nel mese di febbraio attraversa i territori per la benedizione degli alberi. La ricchezza del territorio calcareo, in cui spiccano alte percentuali di potassio, il clima mite e marittimo, la privilegiata presenza del sole sono alcune caratteristiche che hanno favorito nei secoli l'antica coltura di questo prodotto.

(Reg. CE n. 148 del 15.02.07 - GUCE L. 46 del 16.02.07)

**Arancia del Gargano IGP:** si produce in provincia di Foggia nei territori dei comuni di Vico del Gargano, Ischitella e Rodi Garganico. Si produce in due ecotipi: "Biondo Comune del Gargano" e "Duretta del Gargano". Risale all'anno Mille la coltivazione degli agrumi sul Gargano. Nei secoli la produzione dell'Arancia del Gargano IGP divenne un'importante fonte di benessere per le popolazioni della zona garganica, che organizzarono un fiorente commercio con Venezia. La fama di questa arancia in epoche più recenti non si è fermata al territorio nazionale ed è arrivata anche in America. A influire sulla straordinaria qualità del prodotto sono state sicuramente le condizioni climatiche della zona e il terreno ricco di ferro e manganese, ma anche la sapiente azione dell'uomo.

(Reg. CE n. 1017 del 30.08.07 - GUCE L. 227 del 31.08.07)

**Clementine del Golfo di Taranto IGP:** coltivate nella provincia di Taranto nei comuni di Taranto, Palagiano, Massafra, Ginosa, Castellaneta, Palagianello, Statte nelle varietà: Comune, Fedele, Precoce di Massacra, Grosso Puglia, ISA, SRA 63, SRA 89. Se la provincia di Taranto è da antica memoria votata alla produzione di agrumi, la coltivazione delle Clementine del Golfo di Taranto IGP è stata introdotta in questo territorio nei primi anni del 1900 e soprattutto dopo la Seconda Guerra Mondiale, quando venne incentivata la coltivazione di questo delizioso agrume. La zona pianeggiante, il clima caldo e poco umido sono elementi del territorio che hanno un'influenza benefica su questo prodotto.

(Reg. CE n. 1665 del 22.09.03 - GUCE L. 235 del 23.09.03)

## CALABRIA

**Clementine di Calabria IGP:** si producono in tutta la regione nel territorio di 58 comuni, in particolare nella pianura di Sibari-Corigliano, la Pianura di Lamezia, la Pianura di Rosarno e nella Locride, nelle cultivar SRA63, Spinoso, Fedele, Comune, Tardivo, Hernandina, Marisol e di Nules. Il territorio calabrese si è da subito dimostrato l'ambiente ideale per la coltivazione di questo agrume. La produzione di Clementine nella regione risale al 1930 e si è diffusa man mano per il territorio fino al 1950. La fiorente produzione delle Clementine di Calabria IGP, che oggi raggiunge i 350 quintali per ettaro coltivato, dimostra quanto questo agrume abbia trovato nella regione l'habitat idoneo per produrre abbondanti frutti di alta qualità.

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

## SICILIA

**Arancia Rossa di Sicilia IGP:** le varietà sono il Tarocco, il Moro e il Sanguinello, è prodotta nelle province di Catania, Enna e Siracusa. La coltivazione dell'arancia in Sicilia ha tradizioni antichissime legate alla presenza degli Arabi, ma si ritiene, secondo alcune notizie della metà del 1600, che le specie pigmentate siano state introdotte dalle Filippine ad opera di un missionario genovese. Le caratteristiche organolettiche dell'Arancia Rossa di Sicilia IGP sono dovute a importanti fattori territoriali, come l'alta esposizione alla luce e al calore del sole e l'abbassamento della temperatura nelle ore notturne causato da alcune correnti che attraversano la zona dell'Etna.

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

**Arancia di Ribera DOP:** coltivata nelle province di Agrigento e Palermo fin dall'800, questa arancia si caratterizza per il colore chiaro e la consistenza della buccia. Ha 11 spicchi per frutto, con polpa tenera e succo abbondante. Non ha semi. Può essere consumata allo stato fresco come frutta o spremuta, ma viene usata anche per la preparazione di aperitivi, pietanze (come le insalate), dolci e dessert. Ha un'alta digeribilità e un elevato apporto vitaminico.

(Reg. UE n. 95 del 03.02.11 - GUUE L. 30 del 04.02.11)

**Limone di Siracusa IGP:** originaria dell'India, la pianta del limone è giunta sulle coste del Siracusano in epoche molto antiche: amata dai Normanni, coltivata in un primo momento a scopo ornamentale, è diventata una coltura intensiva solo nel XVII secolo, ad opera dei gesuiti. Questo limone presenta qualità distintive che lo rendono particolarmente apprezzato: tra questi la succosità, superiore del 30% rispetto ad altre varietà, l'alto contenuto di acido citrico e la qualità degli oli essenziali, oltre alla grande capacità produttiva.

(Reg. UE n. 96 del 03.02.11 - GUUE L. 30 del 04.02.11)

**Limone Interdonato di Messina IGP:** questo frutto, nato dall'incrocio tra un cedro e un aridaru (un limone locale), deve il suo nome al colonnello garibaldino Giovanni Interdonato. Ritiratosi a vita privata nelle sue terre di Fiumendisi, si dedicò con passione all'agrumicoltura creando questo innesto, poi diffusosi sulla costa ionica messinese. Questo limone è detto anche "frutto fino" per via della buccia sottile e del sapore delicato e poco acido. Ha una maturazione precoce, a fine settembre, che gli consente di essere l'unico sul mercato per circa un mese.

(Reg. CE n. 1081 del 11.11.09 - GUCE L. 295 del 12.11.09)

**Pesca di Leonforte IGP:** la Pesca di Leonforte IGP matura nel mese di settembre grazie a una speciale tecnica che prevede la procedura di "insacchettatura" dei frutti, con una carta pergamenata. Questo processo, brevettato negli anni '60, consentiva di proteggere i frutti dai parassiti che negli anni '50 stavano causando l'abbandono delle colture nelle zone di Leonforte. A guadagnarne è la qualità di questa pesca, che vanta un aroma e un gusto assolutamente peculiari.

(Reg. UE n. 622 del 15.07.10 - GUUE L. 182 del 16.07.10)

**Pistacchio verde di Bronte DOP:** denominato anche "oro verde" per l'importanza economica che riveste per la Sicilia - unica Regione italiana a coltivarlo - questo pistacchio si contraddistingue per la forma allungata e i colori brillanti del frutto: rosso rubino fuori e verde smeraldo dentro. Introdotto dagli arabi fin dal VIII secolo, si è adattato perfettamente ai terreni vulcanici etnei diventando in breve un prodotto di alto pregio, ricercato ed esportato in tutto il mondo. Contiene le vitamine A e B ed è ricco di ferro e fosforo. Viene consumato come aperitivo o spuntino, ma rappresenta soprattutto una delle basi della pasticceria tradizionale siciliana.

(Reg. UE n. 21 del 12.01.10 - GUUE L. 8 del 13.01.10)

**Uva da tavola di Canicattì IGP:** prodotta in alcuni comuni delle province di Agrigento e Caltanissetta. Incrocio di due varietà di viti, Bicane e Moscato d'Amburgo, l'Uva da tavola di Canicattì IGP dagli anni '70 del secolo scorso ha trovato nella provincia di Agrigento e in quella di Caltanissetta il luogo ideale per il suo sviluppo. Il clima mediterraneo, il terreno calcareo e la sapiente cultura della vite, da secoli nel patrimonio genetico dei coltivatori siciliani, hanno fatto il resto. L'Uva da tavola di Canicattì IGP oggi è conosciuta e gustata in tutto il mondo.

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

**Uva da tavola di Mazzarone IGP:** prodotta nelle varietà nera, rossa e bianca nei comuni di Mazzarone, Caltagirone, Licodia Eubea in provincia di Catania e Acate, Chiaramonte Gulfi e Comiso in provincia di Ragusa. L'Uva da tavola di Mazzarone IGP cominciò a essere coltivata nel territorio tra le due province di Catania e Ragusa alla fine dell'800. La coltivazione in questa zona è favorita dal clima temperato in cui non si verificano grandi sbalzi di temperatura tra notte e giorno. L'assenza di umidità, nebbia e pioggia in questa zona della Sicilia favorisce inoltre la conservazione dell'uva anche dopo la maturazione.

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

**Ficodindia dell'Etna DOP:** si produce nella provincia di Catania nei comuni di Bronte, Adrano, Biancavilla, Santa Maria di Licodia, Ragalna, Camporotondo, Belpasso e Paternò. Questo frutto arrivò in Sicilia alla fine del 1500 portato dagli spagnoli di ritorno dall'America. Trapiantato dai tropici alle falde dell'Etna, subito trovò un ambiente favorevole, tanto da integrarsi perfettamente nel paesaggio e diventarne un elemento caratteristico. Le tre varietà di Ficodindia dell'Etna DOP sono conosciute anche con i nomi della terra in cui viene prodotto: la gialla è detta Sulfarina o Nostrale, la rossa Sanguigna, la bianca Muscaredda o Sciannarina. Il periodo di produzione va da agosto a dicembre.

(Reg. CE n. 1491 del 25.08.03 - GUCE L. 214 del 26.08.03)

## Ricette tradizionali

### Pesche al forno

*Ingredienti per 4 persone: 4 pesche, 3 amaretti, 50g di zucchero, 1/2 bicchiere di vino bianco, 1 noce di burro, ciliegie candite.*

Togliete il nocciolo alle pesche lasciandole intere e riempiete il foro con un composto formato dagli amaretti tritati e mischiati con zucchero e burro. Infornate e, quando sentirete soffriggere, unite il vino e continuate la cottura per 10 minuti. Servite guarnendo con le ciliegie candite.

### Melone al Porto

*Ingredienti: 1 melone, una bottiglia di Porto, mandorle sbucciate.*

Sbucciate il melone e tagliatelo a cubetti, dopo averlo privato dei semi. Mettete in infusione i cubetti di melone nel Porto in frigo per qualche ora. Al momento di servire decorate con le mandorle grossolanamente tritate.

### Pere al vino

*Ingredienti: 8 pere di piccola dimensione, 150g di zucchero, 4 dl e mezzo di vino rosso, 1 chiodo di garofano, 1 pizzico di cannella.*

Mischiate in una casseruola a fuoco lento lo zucchero, il vino, la cannella e il chiodo di garofano, finché il composto avrà acquistato la consistenza dello sciroppo; aggiungete le pere sbucciate in posizione verticale, lasciando il picciolo attaccato al frutto, e lasciatele cuocere per circa 25 minuti. Appena cotte fatele raffreddare nella casseruola e disponetele nelle coppe, con il picciolo verso l'alto, ricoprendole con lo sciroppo avanzato dalla cottura.