



UNIONE EUROPEA



MINISTERO POLITICHE AGRICOLE
ALIMENTARI E FORESTALI



Regione Puglia

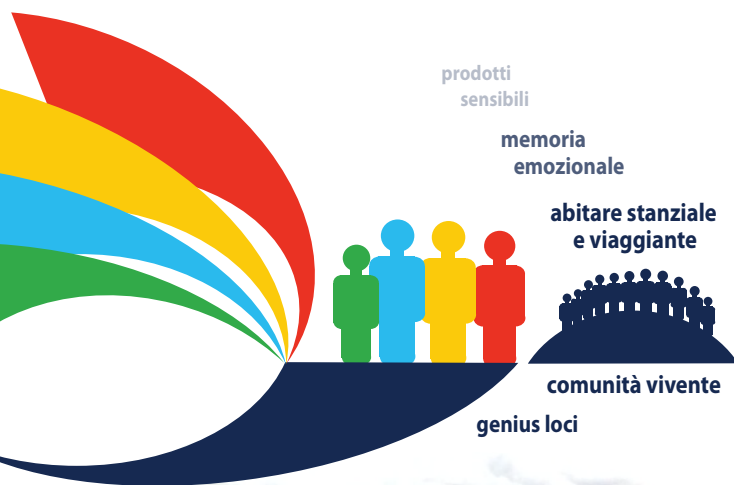


Studio e sviluppo di una metodologia innovativa per la valorizzazione della caratterizzazione della Dieta Mediterranea



Programma di Sviluppo Rurale 2007-2013
Asse IV – Fondo FEASR– Misura 421
Progetto di cooperazione transnazionale
“LEADERMED”

**TUTELA
E VALORIZZAZIONE
DELLE CULTURE
LOCALI
SULLA DIETA
MEDITERRANEA**







*Abbiamo bisogno di contadini, di poeti, di gente che sa fare il pane,
di gente che ama gli alberi e riconosce il vento.*

più che l'anno della crescita,

ci vorrebbe l'anno dell'attenzione.

attenzione a chi cade, attenzione al sole che nasce e che muore,

attenzione ai ragazzi che crescono,

attenzione anche a un semplice lampione,

a un muro scrostato.

Oggi

essere rivoluzionari significa togliere più che aggiungere,

significa rallentare più che accelerare,

significa dare valore al silenzio, al buio, alla luce,

alla fragilità, alla dolcezza.

Franco Arminio

REALIZZAZIONE DI UNO STUDIO E SVILUPPO DI UNA METODOLOGIA INNOVATIVA PER LA VALORIZZAZIONE DELLA CARATTERIZZAZIONE DELLA DIETA MEDITERRANEA”

L’OFFERTA.....	4
LA DIETA MEDITERRANEA	6
INTRODUZIONE	6
DIETA MEDITERRANEA: STORIA, TERRITORI, TRADIZIONI E CURIOSITÀ.....	7
DIETA MEDITERRANEA: PATRIMONIO DELL’UNESCO	9
DIETA MEDITERRANEA: STUDI SCIENTIFICI ED EFFETTI SALUTISTICI	9
DIETA MEDITERRANEA: LA PIRAMIDE ALIMENTARE	13
I PRODOTTI TRADIZIONALI PUGLIESI.....	21
I PRODOTTI SELEZIONATI DALLO STUDIO	30
I PRODOTTI DEI PAESI MEDITERRANEI	31
ORIGINI DELLE MISURE DI SALVAGUARDIA E IL LORO SVILUPPO BUROCRATICO.....	35
EVOLUZIONI DELL’APPROCCIO DELLA POLITICA EUROPEA IN MATERIA DI MISURE DI SALVAGUARDIA	37
TUTELA DEI PRODOTTI TIPICI E DI QUALITÀ: DALLE DENOMINAZIONE PROTETTA ALL’ETICHETTATURA DEI PRODOTTI ALIMENTARI SELEZIONATI	40
ALTRE MISURE DI SALVAGUARDIA: LA RINTRACCIABILITÀ DEI PRODOTTI AGROALIMENTARI.....	42
AZIONI DI SALVAGUARDIA MONITORAGGIO E VALORIZZAZIONE DA ATTUARE A LIVELLO LOCALE	44
LINEE GUIDA.....	47
SCHEDE PRODOTTO “SCIENTIFICHE”	48
SCHEDA DI RILEVAMENTO DATI QUALITATIVI.....	51
LINEE METODOLOGICHE.....	53
FASE 1: INCONTRO PREPARATORIO PARTECIPATO ALLA ESPLORAZIONE	59
FASE 2: ATTUAZIONE DELL’ESPLORAZIONE.....	61
FASE 3: WORKSHOP CONCLUSIVO DI CONDIVISIONE PER L’EMERSIONE DEI VALORI SINESTETICI DELLE RICETTE	67
IL RICETTARIO.....	73
Le ricette rivisitate.....	74
Le ricette della Dieta Mediterranea	84
APPENDICE	89
SCHEDE SCIENTIFICHE.....	89
Lettere inviate.....	116
CREDITI	119

L'OFFERTA

Obiettivi dell'attività

L'offerta **“REALIZZAZIONE DI UNO STUDIO E SVILUPPO DI UNA METODOLOGIA INNOVATIVA PER LA VALORIZZAZIONE DELLA CARATTERIZZAZIONE DELLA DIETA MEDITERRANEA”**, risponde alla costruzione di strumenti sensibili e semplici per esplorare le storie e le geografie del cibo, legando la conoscenza della sua localizzazione alla percezione dell'insieme specifico delle sue proprietà, in termini alimentari, di memoria, di immagini e tracce di paesaggio, di racconti e di storie, per restituire il corpo e il senso della Dieta Alimentare.

Aspetti innovativi dello studio proposto

La modalità, che si è intesa proporre, è quella di rendere visibili e sensibili le traiettorie e i tessuti geografici che legano i prodotti della Dieta Mediterranea. L'identità del cibo è un fatto di comunità e di relazioni psico-emozionali, sinestetiche che accadono in un territorio.

Lo studio si è proposto dunque il disegno di mappe geografiche emozionali che individuino i prodotti nei loro contesti, di percezioni, di microstorie di comunità e testimonianze.

Identificati i prodotti “sensibili”, attraverso una preliminare ricerca selettiva utile a mappare su scala regionale quelli qualitativamente emergenti, si è attuata un'esplorazione diretta, esperta ed umana, delle comunità “sensibili” attorno ai prodotti sensibili, per una raccolta di storie e di emozioni sinestetiche che rendano evidenti i legami fra il cibo e l'essere comunità.

La captazione di narrazioni e di emozioni dentro più strati del tempo, in specifici spazi geografici, viene tradotta in una mappa territoriale a linguaggio iconico, utilizzabile via web e stampabile per esplorazioni reali di viaggiatori reali, con l'evidenza di percorsi regionali a più velocità e della disseminazione dei prodotti sensibili delle comunità sensibili.

Le microstorie di comunità e le tracce emozionali di un territorio potranno essere tradotte in QR-code, organizzati per codice cromatico, utili a localizzare i prodotti, le storie, le immagini, i suoni dei paesaggi, i possibili nessi letterari. Decodificando i QR-code attraverso uno smartphone, sarà possibile, per un viaggiatore-esploratore, accedere a documenti sonori, immagini, video, testi, depositati in un sito-blog e ritrovare una strada fatta di legami sinestetici fra prodotti della Dieta Mediterranea intesi come “con-testi”: testi narrativi di relazioni, di storie, immagini e suoni, elementi nutritivi dei prodotti, nelle geografie.

La metodologia è innovativa perché si basa:

- sulla valorizzazione del *genius loci*, che unifica ambiente, comunità e prodotti, in una stretta interazione di luogo e identità;
- sull'elaborazione info-grafica e su semplici strumenti di mappa, che esplicitano la provenienza geografica dei prodotti, intesi come fatti culturali di territorio, e che collegano analisi e comunicazione in un continuum funzionale;

- sulla georeferenziazione dei prodotti e delle storie delle comunità, per offrire coordinate di localizzazione delle qualità alimentari “sensibili” e delle informazioni, da più punti di vista;
- sull’uso di un linguaggio iconico-analogico, nella descrizione di un territorio, per l’emersione dei caratteri sinestetici dei prodotti e delle terre;
- sulla possibile e conseguente marcatura sperimentale di filiere di produzione e di prodotti locali, mediante icone e/o QR-Code inseriti sulle confezioni, disseminabili nei territori e/o sui più vari supporti, in campagne di comunicazione e promozione territoriale, rinviati alle mappe di localizzazione, alle pagine del ricettario, alle microstorie, a video o immagini, per l’evocazione dei contesti di comunità, viventi attorno ai prodotti.

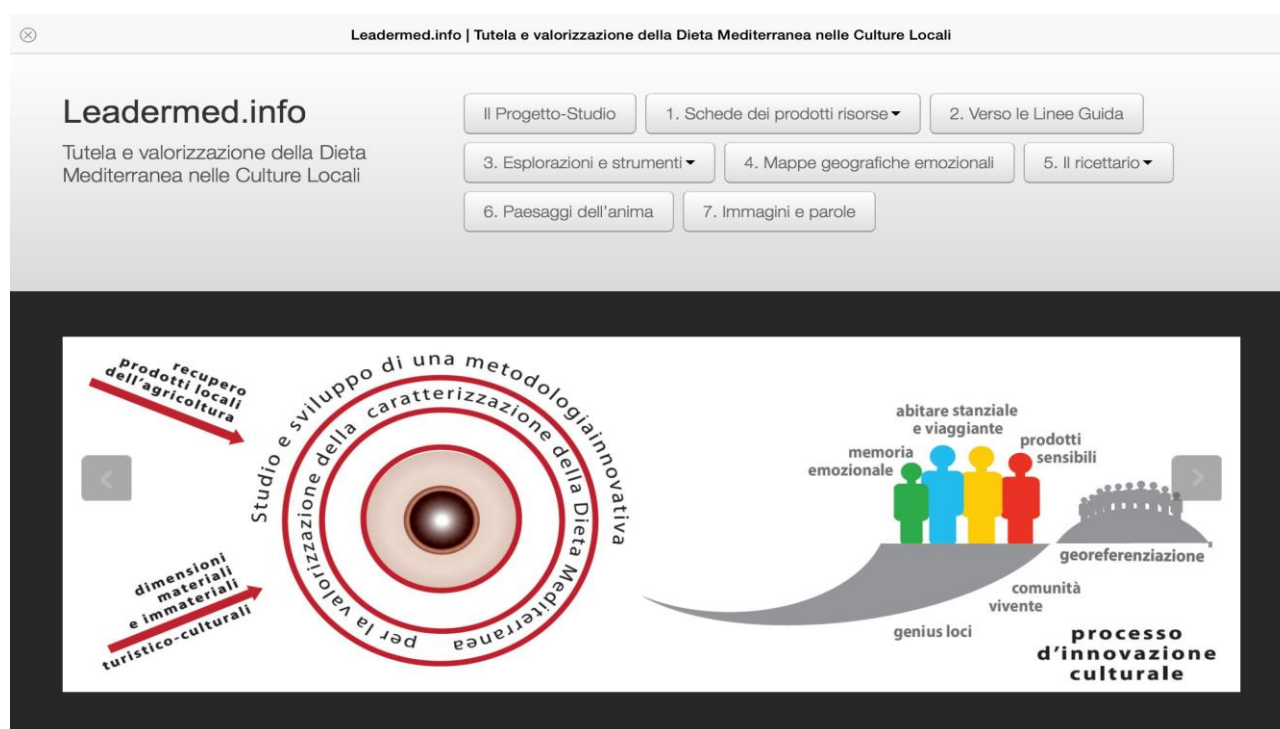
Grado di applicabilità dei risultati

Lo studio *Pilota* realizzato, dopo la sua "taratura" in loco (territorio dei Monti Dauni), vista la sua chiara ed innovativa metodologia, potrà facilmente essere applicato e trasferito in altri contesti anche internazionali (si fa riferimento ai partner del progetto quali Egitto, Giordania, Libano, Grecia, Albania, Turchia), oltre che regionali, per gli altri GAL partner del progetto Leadermed.

In particolare la presente guida realizzata potrà essere utilizzata da esperti del settore nei propri territori per condurre analoghe ricerche in maniera più spedita e immediata raccogliendo dati, sulla base delle indicazioni e delle metodologie che provengono dallo Studio.

www.leademed.info

Il sito-blog raccoglie le esperienze e i documenti. Esprime la metodologia innovativa, il sistema delle conoscenze a più voci, le storie nelle geografie.



The image shows a screenshot of the website **Leadermed.info** with the title "Tutela e valorizzazione della Dieta Mediterranea nelle Culture Locali". The navigation menu includes: "Il Progetto-Studio", "1. Schede dei prodotti risorse", "2. Verso le Linee Guida", "3. Esplorazioni e strumenti", "4. Mappe geografiche emozionali", "5. Il ricettario", "6. Paesaggi dell'anima", and "7. Immagini e parole".

Below the website screenshot is a conceptual diagram. On the left, a circular diagram is titled "Studio e sviluppo di una metodologia innovativa per la valorizzazione della caratterizzazione della Dieta Mediterranea". It features a central eye-like graphic and is surrounded by arrows pointing to "recupero prodotti locali dell'agricoltura" and "dimensioni materiali e immateriali turistico-culturali". On the right, a graphic shows a landscape with figures representing "genius loci", "abitare stanziale e viaggiante", "memoria emozionale", "prodotti sensibili", "comunità vivente", and "georeferenziazione", all contributing to a "processo d'innovazione culturale".

LA DIETA MEDITERRANEA

INTRODUZIONE

L'alimentazione per l'uomo non è semplicemente un'elementare funzione biologica. Il modo di alimentarsi, infatti, è strettamente legato alla cultura e alla storia dei popoli, ai loro territori e alla disponibilità di prodotti che in quei luoghi nascono e si tramandano nel corso dei secoli di generazione in generazione.

Per indicare un modello alimentare, si utilizza il termine di "dieta", da molti erroneamente associato al concetto di limitazione dell'assunzione di cibo. Invece, in questo contesto assume il significato etimologico di "vita", "modo di vivere". La Dieta Mediterranea è infatti un vero e proprio stile di vita, un modello nutrizionale caratteristico rimasto pressoché inalterato nel tempo, in grado di coniugare gusto e salute.

Essa, per definizione è una dieta "povera", basata principalmente sul consumo di cereali, patate, legumi, ortaggi, frutta, olio di oliva e uno scarso consumo di prodotti di origine animale e da sempre ha caratterizzato il modello alimentare dei paesi che si affacciano sul Mediterraneo.

Oggi si parla molto di Dieta Mediterranea, ma pochi ne conoscono esattamente composizione e proprietà, confondendo tradizioni pseudostoriche e folklore, identificando ad esempio la Dieta Mediterranea con alcuni piatti tipici della tradizione culinaria italiana come la "pizza" o gli "spaghetti al pomodoro".

Tutto ciò fa perdere di vista ciò che è l'essenza della Dieta Mediterranea, cioè la combinazione ed il perfetto equilibrio dei diversi alimenti che da una parte soddisfano i fabbisogni nutrizionali qualitativi e quantitativi dell'individuo e dall'altro preservano il suo stato di salute grazie alla presenza di componenti che aiutano le normali funzioni dell'organismo.

Numerosi studi scientifici hanno dimostrato come lo stile di vita mediterraneo sia in grado di diminuire il rischio delle cosiddette "malattie del benessere" come l'obesità, il diabete e l'ipertensione, le malattie cardiovascolari, di aumentare la longevità e di ridurre l'incidenza di diversi tipi di tumore.

Del resto, il concetto di alimenti utili alla salute umana è particolarmente datato. Gli Indiani, gli Egiziani, i Cinesi e i Sumeri sono solo alcune civiltà che hanno fornito prove di come gli alimenti possano essere efficacemente usati per curare e prevenire le malattie. Ippocrate, considerato il "padre" della medicina occidentale, sentenziava: "lasciate che il cibo sia la vostra medicina e la vostra medicina sia il cibo".

I principi e le raccomandazioni alimentari della Dieta Mediterranea sono state tradotte graficamente in una "piramide" nella quale la successione dei vari piani non indica, come molti potrebbero pensare, la maggiore o minore importanza nell'alimentazione, perché tutti gli alimenti sono ugualmente importanti, ma indicano la frequenza con cui gli alimenti devono essere consumati.

DIETA MEDITERRANEA: STORIA, TERRITORI, TRADIZIONI E CURIOSITÀ

La Dieta Mediterranea trae le sue origini in un'area geografica considerata unica nel suo genere, il “bacino Mediterraneo”, definito dagli Storici “la culla della civiltà” perché in questo territorio ha inizio l'intera storia del mondo antico.

Presso le sue sponde si estende la vallata del Nilo, sede di un'antichissima e progredita civiltà; i due grandi bacini del Tigri e dell'Eufrate furono l'ambiente delle civiltà dei Sumeri, degli Assiri, dei Babilonesi e dei Persiani. Sempre nel territorio Mediterraneo si impose la potenza dei Cretesi, poi emersero i Fenici e i colti Greci fino all'affermarsi della potenza di Roma che permise al territorio di diventare la “bella terra” tra l'Oriente e l'Occidente. Da qui in poi il Mediterraneo diventa il punto d'incontro di popolazioni che, con i loro contatti, hanno di volta in volta modificato culture, usanze, lingue, religioni, modi di pensare trasformando e apportando cambiamenti nello stile di vita con il procedere della storia.

Territorio, dal punto di vista geografico, estremamente frammentato, formato da pianure, altopiani, catene montuose, penisole e isole con così tanti microclimi da permettere una flora e fauna abbondante e variegata.

Molti ricercatori attribuiscono l'importanza che il territorio Mediterraneo ha avuto nella storia al suo particolare clima: estati lunghe, molto calde e secche, inverni miti e umidi che hanno reso questa area geografica una delle terre più ospitali e ricche dell'intera terra.

L'antica tradizione romana, sul modello della Grecia, identificava come simbolo della cultura rurale ed agricola il pane, il vino e l'olio, ed inoltre consumava prodotti come il formaggio di pecora, ortaggi e pesce, quest'ultimo in maggiori quantità rispetto alla carne. Le classi ricche amavano il pesce fresco (che mangiavano soprattutto fritto in olio di oliva e arrostito) ed i frutti di mare, in particolare le ostriche, che mangiavano crude o fritte. Agli schiavi, invece, era destinato cibo povero, cioè pane, mezza libbra al mese di olive e di olio di oliva, piccole quantità di pesce sotto sale e raramente piccole quantità di carne.

La tradizione romana presto si scontrò con le abitudini alimentari importate dai popoli germanici, principalmente nomadi, che vivevano in stretto contatto con la foresta dalla quale ricavano, con la caccia e l'allevamento, la maggior parte delle risorse alimentari. Allevavano maiali che poi utilizzavano in cucina, ma coltivavano anche ortaggi in piccoli orti vicini agli accampamenti. I pochi cereali coltivati non venivano usati per fare il pane ma la birra.

Lo scontro di queste due culture produsse una loro parziale integrazione e così anche le abitudini alimentari in parte si fusero. In ogni caso la cultura Romana mostrò resistenze nel cambiare il proprio stile “mediterraneo” di alimentazione con quello barbarico.

Gli elementi chiave della Dieta Mediterranea, cioè la triade olio, pane e vino, furono invece esportati nell'Europa continentale dagli Ordini monastici che erano lì emigrati per evangelizzare quelle popolazioni. Pane, olio e vino erano infatti gli elementi centrali della Liturgia cristiana ma più tardi essi furono adottati anche dalla gente comune.

Successivamente la nuova cultura alimentare, nata dall'unione e dalla fusione delle abitudini di due diverse civiltà, l'impero romano cristiano e quello germanico, si incrociò con una terza tradizione, quella del mondo Arabo che aveva sviluppato sulle rive meridionali del Mediterraneo una sua specificità alimentare.

Proprio i Musulmani diedero una spinta al rinnovamento dell'agricoltura che influenzò il modello alimentare con l'introduzione di nuove specie di piante conosciute o usate solo dalle classi più abbienti in quanto costose, come ad esempio lo zucchero di canna, riso, agrumi, melanzana, spinaci e spezie, come pure vennero utilizzate nella cucina dell'Europa meridionale, acqua di rose, arance, limoni, mandorle e melograno.

La cultura islamica, pertanto, partecipa ai cambiamenti e alla trasformazione dell'unità culturale del Mediterraneo che Roma aveva costruito e dà un contributo decisivo al nuovo modello culinario che si andava formando. Un significativo numero di cibi, trasmessi dai Musulmani ai Latini, infatti portano con sé le loro tecniche di preparazione e le loro ricette.

Un altro evento di grande impatto storico fu, come è noto, la scoperta dell'America da parte degli Europei.

Questa scoperta trova anche testimonianza dall'acquisizione nella tradizione culinaria di nuovi prodotti alimentari come le patate, i pomodori, il mais, i peperoni, il peperoncino, come pure diverse varietà di fagioli.

Il pomodoro, "curiosità esotica", frutto ornamentale solo tardivamente considerato commestibile, fu il primo vegetale rosso ad arricchire il nostro paniere di piante per diventare più tardi un simbolo della cucina Mediterranea.

Se la centralità degli ortaggi resta uno dei punti di forza della tradizione Mediterranea, è importante ricordare il ruolo dei cereali come base della cucina semplice e come strategia di sopravvivenza quotidiana grazie alla loro "capacità di riempire", riducendo i morsi della fame delle classi povere. Il tipo di cereali consumati, come pure i modi di trasformazione, assumono sfaccettature diverse a seconda delle connotazioni geografiche e delle tradizioni tipiche delle popolazioni e dei paesi confinanti con il Mediterraneo. Pane, polenta, couscous, zuppe, paella e pasta rappresentano modi diversi di consumare i cereali.

Il percorso storico appena descritto permette di identificare molte similitudini tra la Dieta Mediterranea e la dieta dei nostri antenati a dimostrazione di un filo conduttore che dalla civiltà mesopotamica alla scoperta dell'America, ha portato all'introduzione di nuovi alimenti che caratterizzano la Dieta Mediterranea così come la conosciamo oggi.

DIETA MEDITERRANEA: PATRIMONIO DELL'UNESCO

Una delle finalità dell'UNESCO è l'identificazione di una lista di luoghi "patrimonio della umanità", ossia luoghi con valore culturale o ambientale la cui conservazione viene ritenuta importante per la comunità mondiale.

Dal 2001 l'UNESCO ha anche iniziato a redigere una lista di patrimoni culturali immateriali dell'umanità, ossia tradizioni che spesso non hanno una regola "scritta" ma che sono tramandate oralmente di generazione in generazione.

Il 16 novembre 2010, l'UNESCO ha incluso la Dieta Mediterranea nella lista del Patrimonio Immateriale dell'Umanità, affermando il valore culturale di questo grande patrimonio che si ispira ai modelli della tradizione alimentare di quattro paesi di un'area geografica del mediterraneo: Italia, Grecia, Spagna e Marocco.

La Dieta Mediterranea è **la prima pratica alimentare tradizionale** al mondo ad essere iscritta nell'ambita lista e l'UNESCO la descrive come segue:

“La Dieta Mediterranea rappresenta un insieme di competenze, conoscenze, pratiche e tradizioni che vanno dal paesaggio alla tavola, includendo le colture, la raccolta, la pesca, la conservazione, la trasformazione, la preparazione e, in particolare, il consumo di cibo. La Dieta Mediterranea è caratterizzata da un modello nutrizionale rimasto costante nel tempo e nello spazio, costituito principalmente da olio di oliva, cereali, frutta fresca o secca, e verdure, una moderata quantità di pesce, latticini e carne, e molti condimenti e spezie, il tutto accompagnato da vino o infusi, sempre nel rispetto delle tradizioni di ogni comunità.

Tuttavia, la Dieta Mediterranea (dal greco diaita, o stile di vita) è molto più che un semplice alimento. Essa promuove l'interazione sociale, poiché il pasto in comune è alla base dei costumi sociali e delle festività condivise da una data comunità, e ha dato luogo a un notevole corpus di conoscenze, canzoni, massime, racconti e leggende. La Dieta si fonda sul rispetto per il territorio e la biodiversità e garantisce la conservazione e lo sviluppo delle attività tradizionali e dei mestieri collegati alla pesca e all'agricoltura, nelle comunità del Mediterraneo come ad esempio nelle zone della Soria in Spagna, Koroni in Grecia, Cilento in Italia e Chefchaouen in Marocco. Le donne svolgono un ruolo indispensabile nella trasmissione delle competenze, così come della conoscenza di riti, gesti tradizionali e celebrazioni, e nella salvaguardia delle tecniche”.

DIETA MEDITERRANEA: STUDI SCIENTIFICI ED EFFETTI SALUTISTICI

La prima ricerca sull'introito giornaliero e sugli stili alimentari nel territorio del Mediterraneo risale al periodo successivo alla seconda guerra mondiale. Nel 1948 il governo della Grecia incarica la fondazione Rockefeller di studiare la popolazione della vicina isola di Creta.

La popolazione dell'isola era caratterizzata da un'incidenza nettamente inferiore di mortalità per malattie coronariche, associata ad una maggiore aspettativa di vita sia per gli uomini che per le donne e ad una minor richiesta di servizi sanitari.

L'epidemiologo Leland Allbaugh diresse le ricerche sottoponendo questionari a ben 128 famiglie durante un lasso temporale di cinque anni indagando gli aspetti della vita pubblica e privata dei soggetti. Le domande analizzavano il tempo dedicato al lavoro, lo stile di vita, l'alimentazione, ma anche i rapporti relazionali nella famiglia. I risultati, pubblicati nel 1953 e discussi direttamente da Leland Allbaugh, dimostrarono quanta importanza era da attribuire all'alimentazione e allo stile di vita. Tali dati vennero poi comparati con quelli relativi all'alimentazione dell'intera Grecia.

Il totale delle calorie risultò sovrapponibile nei due gruppi di popolazione in studio, mentre si evidenziò un minor consumo di cereali e zucchero ed un elevato consumo di vegetali, frutta e soprattutto una quantità doppia di olio d'oliva nell'alimentazione degli abitanti di Creta rispetto a quella degli abitanti della Grecia.

Questo importantissimo risultato non fu, però, analizzato in maniera adeguata e solo attraverso i risultati del successivo "Seven Countries Study" si poté dimostrare una correlazione scientifica tra l'uso di olio di oliva e l'incidenza di patologie cardiovascolari.

I dati del Rockefeller Foundation's Study vennero confrontati con i dati provenienti da studi analoghi su soggetti americani raccolti, però, in maniera indiretta e il confronto fu solo di carattere puramente informativo e non scientifico. I dati ottenuti misero subito in evidenza una profonda differenza tra l'introito calorico totale proveniente da cibi di origine vegetale che costituivano il 61% della dieta dell'isola di Creta contro il 37% individuato in America. Nella popolazione cretese l'olio costituiva la maggior componente di grassi dell'alimentazione, mentre la dieta alimentare americana abbondava di uova, carne e molto burro.

L'importanza dei dati raccolti non venne mai valutata pienamente, ma sicuramente la ricerca sui modelli alimentari iniziata con lo studio della fondazione Rockefeller permise di capire quanto la scelta dei cibi potesse incidere sulla salute della popolazione.

Un altro studio "inconsapevole" si verificò durante la Guerra di Corea (1950). Gli anatomopatologi incaricati di condurre le autopsie sui corpi dei soldati rilevarono che circa l'80% dei militari statunitensi aveva depositi aterosclerotici abbastanza diffusi nelle arterie, a differenza dei soldati coreani. Qualche medico ipotizzò che tale differenza potesse avere cause genetiche, ma studi incrociati (eseguiti sottoponendo dei coreani alla dieta tipica americana) dimostrarono che le caratteristiche genetiche della razza non erano responsabili di tutto ciò: i soggetti asiatici che si alimentavano come gli statunitensi presentavano un aumento dei livelli di colesterolo ematico, quindi un fattore di rischio per malattie cardiovascolari.

Nel 1949 ebbe inizio il primo importante studio prospettico di indagine alimentare con l'obiettivo di rilevare l'insorgenza nel tempo di nuovi casi di malattie cardiovascolari. Lo studio "Framingham" partì da una raccolta di informazioni sullo stile di vita, le caratteristiche antropometriche e alcuni parametri biochimici su un campione di cinquemila individui ambo sessi della popolazione della città americana di Framingham (Massachusetts). I dati ottenuti venivano aggiornati ogni due anni e, tra tutti i parametri raccolti e analizzati, il valore plasmatico del colesterolo proveniente da fonte alimentare (colesterolemia) risultava essere in stretta relazione con l'incidenza di malattie cardiovascolari.

In seguito, il valore nutrizionale e gli effetti salutistici della Dieta Mediterranea furono scientificamente dimostrati dall'americano Ancel Keys che per la prima volta fu in grado di documentare una correlazione tra il tipo di dieta ed il rischio di insorgenza di malattie croniche (in particolare malattie cardiovascolari).

Ancel Keys, negli anni '50, partì dall'osservazione che le popolazioni povere che vivevano in piccole città dell'Italia meridionale, avevano, contro ogni aspettativa, uno stato di salute migliore rispetto ai ricchi cittadini di New York o ai loro parenti che decenni prima erano emigrati negli Stati Uniti.

Keys ipotizzò che questa condizione dipendesse dal cibo e cercò di convalidare la sua originale intuizione focalizzando la sua attenzione sugli alimenti consumati nella dieta di queste popolazioni.

Così lo scienziato diresse il famoso "Studio dei Sette Paesi" (condotto in Finlandia, Olanda, Italia, USA, Grecia, Giappone ed Yugoslavia) al fine di documentare la relazione tra stile di vita, alimentazione ed incidenza di malattie cardiovascolari nelle diverse popolazioni, riuscendo a dimostrare scientificamente il valore nutrizionale della Dieta Mediterranea ed il suo contributo allo stato di salute delle popolazioni che la adottano.

Da questo studio emerse chiaramente che le popolazioni che avevano adottato uno stile alimentare di tipo Mediterraneo presentavano un minore livello di colesterolo nel sangue e di conseguenza una percentuale inferiore di malattie cardiovascolari. Ciò era soprattutto dovuto all'abbondante uso di olio di oliva, pasta, verdure, aromi, aglio, cipolle rosse ed altri cibi di origine vegetale con un consumo invece moderato di carne.

Il nutrizionista americano descrisse così l'alimentazione mediterranea: *"minestrone fatto in casa..., pasta di tutte le varietà..., con salsa di pomodoro e una spolverata di Parmigiano..., solo occasionalmente arricchita con qualche pezzetto di carne o servita con un piccolo pesce del luogo..., fagioli e maccheroni..., tanto pane, mai tolto dal forno più di qualche ora prima di essere mangiato e senza nulla con cui spalmarlo, grandi quantità di verdure fresche spruzzate con olio d'oliva, una modesta porzione di carne o pesce forse un paio di volte alla settimana e sempre frutta fresca per dessert"*.

Nel 1959 Keys, alla luce delle evidenze scientifiche emerse dallo studio, recensì un ricettario contenente le principali indicazioni alimentari e di stile di vita per ridurre il rischio cardio-vascolare nella popolazione americana. Tali indicazioni rappresentarono il prototipo per lo sviluppo delle linee guida alimentari sviluppate negli anni '90 dal governo USA.

Un altro studio condotto dal 1963 al 1965 dall'EURATOM (Commissione europea per l'energia atomica) fornì dati interessanti sull'introito alimentare nelle regioni del Mediterraneo ed in altre regioni europee. Vennero intervistate 3275 famiglie in 11 regioni (in Italia parteciparono allo studio il Friuli, la Campania e la Basilicata) di 6 paesi europei al fine di identificare alimenti che potessero essere fonte di contaminanti radioattivi.

Dallo studio emersero differenze significative sul diverso stile alimentare nelle regioni italiane. L'alimentazione nelle aree mediterranee era caratterizzata da un più elevato apporto in cereali, verdure, frutta e pesce e da un minore apporto in patate, carne, prodotti caseari, uova e dolci.

Anche l'apporto in grassi evidenziava delle differenze: il consumo di burro e margarina era di gran lunga superiore nelle regioni del nord; al sud invece il principale grasso era rappresentato dall'olio di oliva e la margarina non era affatto utilizzata.

Considerati globalmente, i dati di questo studio forniscono ulteriori evidenze che la Dieta Mediterranea della metà degli anni '60 era basata essenzialmente su alimenti vegetali e che l'olio di oliva rappresentava il grasso principale.

Dal primo studio condotto da Key ad oggi, numerose ricerche sono state condotte per analizzare l'associazione tra il tipo di dieta e l'insorgenza di malattie croniche. Inoltre, da metà anni '90, si è sviluppato un nuovo filone di ricerca per studiare la relazione tra abitudini alimentari e longevità.

In generale, ciò che emerge è che la Dieta Mediterranea conferisce un fattore di protezione contro le più comuni malattie croniche attraverso l'elevato consumo di verdure, legumi, frutta fresca e secca, olio di oliva, cereali (il 50% integrali), moderato consumo di pesce e latticini (soprattutto formaggio e yogurt) e basso consumo di carne rossa, carne bianca e dolci.

Numerosi trials clinici hanno dimostrato che la Dieta Mediterranea riduce il rischio di malattie cardiovascolari e di sindrome metabolica. In particolare è stata evidenziata una significativa riduzione della circonferenza addominale, un aumento delle HDL (il cosiddetto "colesterolo buono"), una riduzione dei trigliceridi, una riduzione dei valori della pressione arteriosa ed anche dei livelli di glicemia.

Comunque, dobbiamo sottolineare che la Dieta Mediterranea non è di per sé in grado di dare i benefici che abbiamo appena elencato se nel contempo il soggetto non modifica altri fattori di rischio (chiaramente quelli modificabili).

Infatti le malattie cardiovascolari non sono solo causate da errate abitudini alimentari, che comunque hanno un ruolo importante, ma anche da altri fattori quali ad esempio una ridotta o assente attività fisica, un eccessivo introito calorico rispetto ai fabbisogni energetici dell'individuo, la presenza di malattie metaboliche come il diabete e l'obesità, lo stress, il fumo di sigaretta, alti livelli ematici di omocisteina o di trigliceridi.

Per prevenire le malattie cardiovascolari è pertanto imperativo non solo seguire una dieta bilanciata, come è appunto la Dieta Mediterranea, ma anche adottare uno stile di vita salutare così come Ancel Key aveva già indicato.

DIETA MEDITERRANEA: LA PIRAMIDE ALIMENTARE

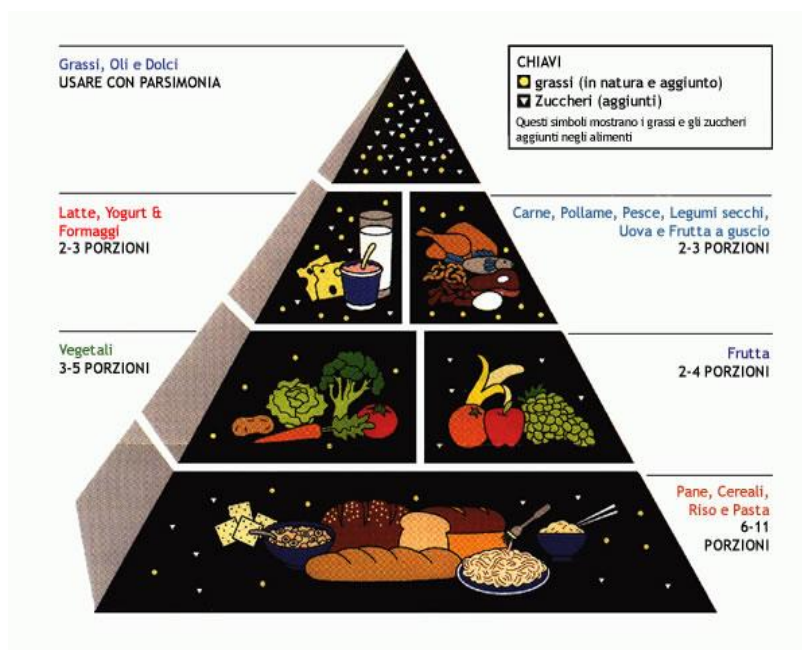
Nel 1992 il Dipartimento dell'Agricoltura degli Stati Uniti realizzò una guida per l'alimentazione che intendeva aiutare il pubblico americano a fare scelte dietetiche in grado di mantenere un buono stato di salute e ridurre il rischio di malattie croniche. L'idea fu quella di rappresentare le indicazioni alimentari sotto forma di piramide raffigurando la distribuzione degli alimenti nell'arco delle 24 ore e indicandone frequenza di assunzione e porzioni consigliate, sintetizzando visivamente le indicazioni per una sana alimentazione.

Principio cardine della piramide è la varietà nella scelta degli alimenti di uno stesso gruppo e la possibilità di combinare i diversi alimenti a seconda delle esigenze e soprattutto in rapporto al fabbisogno calorico individuale. Ogni gruppo contiene alimenti che sono sostanzialmente equivalenti sul piano nutrizionale, nel senso che essi forniscono all'incirca lo stesso tipo di nutrienti per cui sono considerati "intercambiabili". In natura non esiste un alimento "completo", cioè che contenga tutti i nutrienti di cui l'organismo ha bisogno, è necessario pertanto variare il più possibile la scelta dei cibi combinando tra loro in modo appropriato alimenti di gruppi differenti. Una dieta molto varia non solo evita il rischio di squilibri nutrizionali o metabolici, ma soddisfa il gusto e promuove lo stato di benessere.

La forma a piramide rappresenta graficamente le proporzioni di consumo giornaliere dei diversi alimenti, suddivisi in gruppi, in base alle loro caratteristiche nutrizionali. Gli alimenti che vanno consumati in maggiore quantità sono rappresentati alla base e, man mano che si sale, si trovano gli alimenti di cui moderare il consumo.

La piramide messa a punto dal Dipartimento dell'Agricoltura americano era destinata a divulgare al grande pubblico il messaggio "i grassi fanno male" assieme a "i carboidrati fanno bene". Infatti veniva raccomandata una riduzione del consumo di grassi e oli, 6-11 porzioni al giorno di cibi ricchi di carboidrati complessi come pane, cereali, riso, pasta e così via. La piramide alimentare inoltre, indicava il consumo di generose quantità di verdure (patate comprese, altra abbondante fonte di carboidrati complessi), frutta e prodotti caseari, e almeno tre porzioni al giorno di proteine animali e vegetali, che comprendevano carni rosse, pollame, pesce, noci e altra frutta secca, legumi e uova.





USA 1992

Sebbene lo scopo fosse quello di ridurre il consumo di grassi saturi responsabili dell'elevazione dei livelli di colesterolo, promuovendo il consumo di tutti i carboidrati complessi ed escludendo grassi e oli, la piramide offriva una guida ingannevole. Infatti, non tutti i grassi sono nocivi né tutti i carboidrati complessi giovano alla salute.

Con la pubblicazione delle nuove Linee Guida per la popolazione americana, nel 2005, il Dipartimento dell'Agricoltura ha deciso di procedere ad un aggiornamento della piramide.

Si chiama My Pyramid perché ogni consumatore la può scaricare dal relativo sito internet e personalizzare in base al sesso, età e livello di attività fisica. Nella nuova piramide sono stati conservati i sei gruppi d'alimenti, ma sono state rimpiazzate le strisce orizzontali con sei verticali di colori differenti, ossia, da sinistra a destra:

arancione: cereali e derivati, integrali in preferenza,

verde: verdura fresca,

rosso: frutta fresca,

gialla: olio e grassi,

blu: latticini,

viola: carne, pesce e legumi secchi.



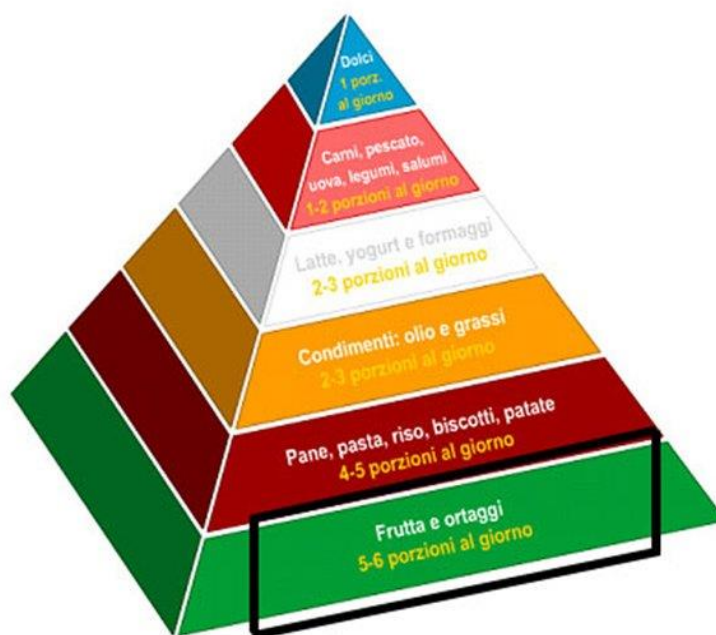
USA 2005

Una figurina schematizzata sale sulle scale ad indicare l'importanza dell'attività fisica da affiancare alla dieta

Benché questa nuova piramide sia più precisa di quella originale (si fa una distinzione tra i grassi, si invita a ridurre la carne rossa), non è ancora sufficientemente efficace, perché un grande numero di consumatori manca ancora di conoscenze specifiche necessarie ad una profonda comprensione delle raccomandazioni espresse.

Al fine di orientare la popolazione verso comportamenti alimentari più salutari, già nel 2003 il Ministero della Salute ha affidato ad un gruppo di esperti (D.M. del 1.09.2003) il compito di elaborare un modello di dieta di riferimento coerente con lo stile di vita attuale e con la tradizione alimentare del nostro Paese. E' nata così la Piramide settimanale dello stile di vita italiana che si basa sulla definizione di Quantità Benessere (QB) (porzioni di alimenti in grammi) sia per il cibo, sia per l'attività fisica.

E' stata elaborata anche una "piramide dell'attività fisica" che alla base ha la più semplice delle attività: la passeggiata (da fare tutti i giorni per almeno 30 minuti). Poiché 1 QB corrisponde a 15 minuti di passeggiata, ogni giorno dobbiamo eseguire almeno 2 QB di attività fisica.



Piramide giornaliera italiana

La piramide italiana giornaliera si articola in 6 piani in cui sono disposti in modo scalare i vari gruppi di alimenti con colori diversi per sottolineare che ciascuno è caratterizzato da un differente contenuto di nutrienti e richiede differenti frequenze di consumo.

All'interno dello stesso gruppo è importante variare allo scopo di ottenere un'alimentazione completa.

Iniziando dalla base della piramide si trovano gli alimenti di origine vegetale che sono caratteristici della "dieta mediterranea" per la loro abbondanza in nutrienti non energetici (vitamine, sali minerali, acqua) e di composti protettivi (fibre e phytochemicals, acidi organici, polifenoli, oligosaccaridi, ecc).

Salendo da un piano all'altro si trovano gli alimenti a maggiore densità energetica e pertanto da consumare in minore quantità, al fine di ridurre il sovrappeso e prevenire l'obesità e le patologie metaboliche.

VERDE: frutta e ortaggi 5-6 QB (porzioni) al giorno

ROSSO: pane, pasta, biscotti, riso, patate 4-5 QB porzioni al giorno

GIALLO: condimenti (oli e grassi) 2-3 QB porzioni al giorno

BIANCO: latte, yogurt, formaggio 2-3 QB porzioni al giorno

ROSA: carni, pesce, uova, legumi, salumi 1-2 QB porzioni al giorno

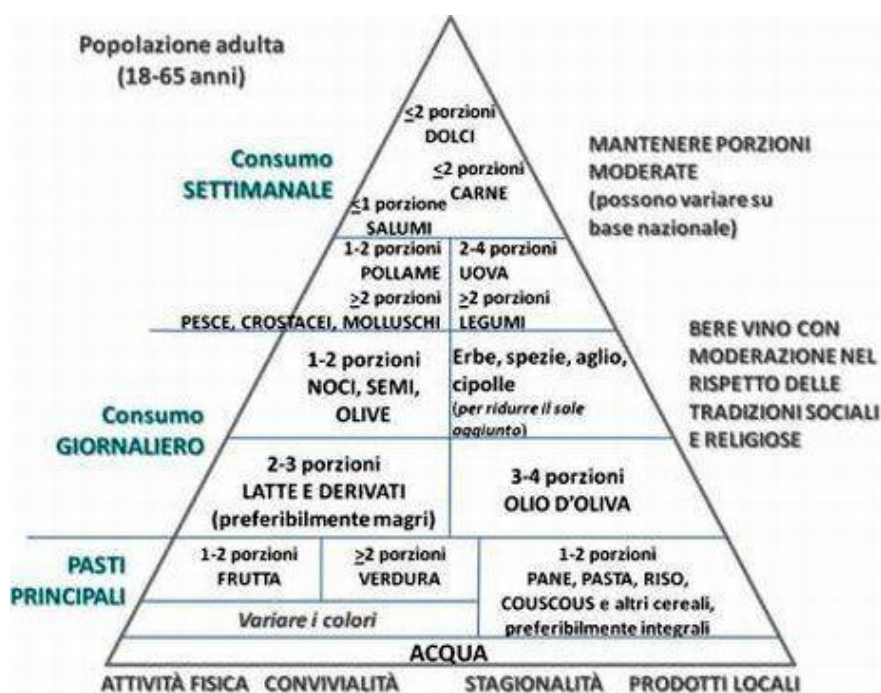
BLU: dolci 1 QB porzione al giorno

Il 3 novembre 2009, a Parma, durante la III Conferenza Internazionale del CIISCAM (Centro Interuniversitario Internazionale di Studi sulle Culture Alimentari Mediterranee), scienziati del Mediterraneo ed esponenti di Istituzioni Internazionali si sono confrontati sull'evoluzione della dieta mediterranea e hanno elaborato la "nuova piramide alimentare per la dieta mediterranea moderna" rivolta a tutti gli individui di età compresa tra i 18 e i 65 anni.

La nuova Piramide si basa su una dieta mediterranea rivisitata all'insegna della modernità e del benessere, che tiene conto delle diverse tradizioni culturali e religiose, ma anche dell'evoluzione dei tempi e della società.

Introduce, inoltre, per la prima volta, alcuni concetti legati ad un sano stile di vita, quali:

- l'attività fisica
- la convivialità a tavola
- l'abitudine di bere acqua
- il privilegiare il consumo di prodotti locali su base stagionale.



La nuova Dieta Mediterranea

“La nuova piramide -dichiarò all’epoca il prof. Carlo Cannella, direttore del CIISCAM- può davvero rappresentare una macro-struttura in grado di adattarsi alle esigenze attuali delle popolazioni mediterranee, nel rispetto di tutte le varianti locali della Dieta Mediterranea”.

Veniva così sottolineato il valore della dieta Mediterranea come Patrimonio Culturale Immateriale dell'Umanità.

Si evidenziano, qui di seguito, nel dettaglio i vari gruppi di alimenti presenti nella piramide e quali sono le loro caratteristiche nutrizionali. Il primo gruppo “Cereali e Tuberi” include pane, pasta, riso, mais, avena, orzo, farro e patate. Questi alimenti devono essere preferibilmente integrali per un maggiore apporto di fibre, consumati ogni giorno in quanto principale fonte di carboidrati che rappresentano la forma di energia più facilmente utilizzabile dal nostro organismo. Inoltre in alcuni di questi alimenti sono presenti vitamine del gruppo B ed una discreta quantità di proteine pur mancando alcuni aminoacidi essenziali ed in particolare la lisina. La loro combinazione con i legumi, ricchi in lisina ma poveri in metionina, rappresenta pertanto dal punto di vista nutrizionale un piatto ad elevato contenuto proteico paragonabile al valore biologico delle proteine della carne.

Il secondo gruppo è quello di “Frutta e Verdura”. Devono essere prodotti di stagione, possibilmente freschi, considerando che i prodotti di serra sono più ricchi di pesticidi e non essendo coltivati alla luce e al calore solare sono meno ricchi in vitamine e nutrienti. Frutta e verdura sono fonte importante di fibre, Vit A (pomodori, peperoni, carote, albicocche, ecc), Vit C (pomodori, fragole, agrumi, kiwi, ecc.), altre vitamine, acqua e molti sali minerali come il potassio. Inoltre sono ricchi in antiossidanti che svolgono un ruolo fondamentale nel proteggere l'organismo dallo stress ossidativo che è alla base dei meccanismi cellulari coinvolti nelle malattie croniche e nei tumori. Da non trascurare ancora il loro apporto in fibre che pur non avendo valore nutrizionale, favoriscono il transito intestinale e regolano sia l'assorbimento degli zuccheri che dei grassi alimentari.

Il terzo gruppo è costituito da “Latte e Prodotti caseari”. Alimenti fondamentali in quanto assicurano l'apporto di calcio in forma altamente biodisponibile oltre che fornire proteine ad elevato valore biologico e vitamine come la B2 e la A. Da preferire sono il latte e i formaggi a basso contenuto in grassi.

Il quarto gruppo è rappresentato da “Carne Pesce Uova”. La carne è considerata alimento “nobile” per il suo elevato contenuto proteico ad alto valore biologico. Fornisce inoltre Vit del complesso B, ferro, zinco e rame. Da preferire sono le carni bianche, il consumo di carni rosse, ricche in grassi saturi, va invece ridotto a 1-2 volte alla settimana. Il pesce ha lo stesso contenuto in proteine della carne, è facilmente digeribile, è ricco in minerali e vitamine e fornisce un ricco apporto di acidi grassi insaturi che hanno funzione protettiva sull'apparato cardiovascolare.

Il quinto gruppo comprende “Oli e Grassi” sia vegetali come l'olio di oliva che grassi di origine animale come burro, lardo, pancetta. I grassi di origine animale sono ricchi in acidi grassi saturi ed il loro uso rappresenta un fattore di rischio per l'insorgenza di obesità, malattie cardiovascolari e tumori. L'olio di oliva è l'elemento chiave della Dieta Mediterranea ed il suo uso rappresenta un fattore di prevenzione delle malattie cardiovascolari. I polifenoli presenti nell'olio di oliva sono potenti fattori antiossidanti con proprietà anti-infiammatorie ed anti-trombotiche e i suoi acidi grassi monoinsaturi sono protettivi per il cuore ed il sistema vascolare

Il modello alimentare mediterraneo oltre ad essere salutare per le persone lo è anche per l'ambiente. Si stima in media che per ottenere 100 calorie, la dieta mediterranea provochi un impatto ambientale di circa il 60 % inferiore rispetto ad una alimentazione di tipo nordeuropeo o

nordamericano, basata in misura maggiore su carni e grassi animali, piuttosto che su vegetali e cereali.



Qui di seguito sono indicati i benefici ambientali della Dieta Mediterranea:

Impiego risorse naturali (suolo e acqua): è più basso (così come le emissioni di gas serra) rispetto ad un modello alimentare più ricco di prodotti animali.

Stagionalità: consumando più prodotti di stagione si riducono le coltivazioni in serra, l'approvvigionamento e il trasporto da paesi lontani, con i relativi impatti ambientali.

Biodiversità: aumentando la diversificazione e la rotazione delle colture (diverse nelle varie aree) si ha maggior rispetto del territorio e della biodiversità.

Frugalità: la dieta mediterranea prevede porzioni moderate e consumo di alimenti integrali e freschi, poco trasformati. Sia le quantità consumate che le minori trasformazioni subite dagli alimenti contribuiscono a ridurre gli impatti ambientali dei comportamenti alimentari.

Consideriamo invece i possibili benefici sociali della Dieta Mediterranea:

Salute. La dieta mediterranea, insieme all'attività fisica, aiuta a prevenire le malattie cardiovascolari, il diabete e alcuni tipi di tumore (colon retto, mammella, prostata, pancreas, endometrio). Inoltre, l'assunzione di cibi freschi e integrali permette una maggiore disponibilità e utilizzo di micronutrienti e antiossidanti.

Consapevolezza. La dieta mediterranea promuove una maggiore consapevolezza alimentare e legame col territorio, la conoscenza della stagionalità, biodiversità e naturalità degli alimenti.

Convivialità. La dieta mediterranea promuove l'interazione sociale, i pasti comuni sono la pietra angolare delle feste e delle nostre tradizioni sociali.

Identità. La dieta mediterranea è espressione dell'intero sistema storico e culturale del Mediterraneo. È una tradizione alimentare millenaria che si tramanda di generazione in generazione, promuovendo non solo la qualità degli alimenti e la loro caratterizzazione territoriale, ma anche il dialogo tra i popoli.

Oggi l'alimentazione è un aspetto fondamentale nella vita di ogni individuo. In campo medico le indicazioni alimentari costituiscono ormai parte integrante nella prevenzione e nella cura di numerose patologie. Il successo della Dieta Mediterranea deriva dalla sua capacità di riuscire a coniugare cultura, tradizioni, gusto e territorialità degli alimenti con un modello di vita attiva, in grado di procurare benessere e salute.



Legumi di Castelluccio Valmaggiore

I PRODOTTI TRADIZIONALI PUGLIESI

Ai sensi del D.M. 8 settembre 1999 n° 350 emanato nella Gazzetta Ufficiale 12 ottobre 1999, n. 240, “Regolamento recante norme per l’individuazione dei prodotti tradizionali di cui all’articolo 8, comma 1, del decreto legislativo 30 aprile 1998, n. 173”, sono considerati prodotti agroalimentari tradizionali, da inserire nell’elenco regionale e nazionale quelli le cui metodiche di lavorazione, conservazione e stagionatura sono praticate sul territorio in maniera omogenea e secondo regole tradizionali, protratte nel tempo per un periodo non inferiore ai venticinque anni.

Il suddetto elenco nazionale dei prodotti agroalimentari tradizionali è istituito presso il Ministero per le politiche agricole ed è formato dai prodotti definiti tradizionali dalle regioni e dalle province autonome di Trento e di Bolzano.

Il Ministero per le Politiche Agricole cura la pubblicazione annuale dell’elenco, promuovendone la conoscenza a livello nazionale ed estero.

Un prodotto per essere tradizionale deve possedere un riferimento all’origine territoriale che permette di collegare il prodotto:

1. al territorio, importante per le produzioni agricole e agroalimentari in considerazione dell’influenza che i fattori pedo-climatici dei luoghi di produzione hanno sulle caratteristiche dei prodotti;
2. alla lavorazione, di carattere specifico e tradizionale (“fatto come una volta”);
3. al riferimento a particolari tradizioni e culture di produzione.

I prodotti tradizionali grazie a queste caratteristiche sopravvivono nel tempo ed il loro legame con i luoghi di produzione determina l’elemento di qualificazione e differenziazione che spiega il loro valore gastronomico e culturale.

Sono considerati prodotti agroalimentari tradizionali, da inserire nell’elenco regionale, i prodotti destinati all’alimentazione umana elencati nell’allegato I del trattato che istituisce la Comunità economica europea, nonché i prodotti liquorosi, purché ovviamente abbiano i requisiti di cui al 2° comma dell’art.1 del D.M. 350/99.

Non vanno invece inseriti negli elenchi, i prodotti registrati come DOP, IGP e STG. Qualora un prodotto, successivamente al suo inserimento nell’elenco venga registrato ai sensi del Reg. (CE) n. 510/2006 o del Reg. (CE) n. 509/2006, verrà depennato dall’elenco regionale e dall’elenco nazionale.

Il nome che individua il prodotto tradizionale non può costituire oggetto di deposito e di registrazione di marchio. L’eventuale nome geografico con il quale solitamente viene individuato il prodotto tradizionale è solo funzionale a tale identificazione e non può assumere valore di un’attestazione di origine o di provenienza e nemmeno costituire il fondamento per un provvedimento di riconoscimento di origine del prodotto stesso. All’atto dell’immissione al consumo, i prodotti inseriti nell’elenco dei prodotti tradizionali non possono fregiarsi della

qualificazione “Tradizionale” stante il contrario orientamento espresso dalla Commissione Europea, ma potranno contenere nell’etichettatura riferimenti al predetto elenco, “Prodotto inserito nell’elenco nazionale dei prodotti Tradizionali”.

La Puglia con 233 prodotti tradizionali (XIII revisione-giugno 2014) rappresenta circa il 4,8% del totale di prodotti iscritti nell’elenco nazionale e negli ultimi anni l’elenco nazionale dei prodotti tradizionali si è arricchito notevolmente di prodotti pugliesi che, nella gran parte dei casi, corrispondono a prodotti vegetali. L’offerta dei prodotti tradizionali pugliesi coinvolge quasi 40.000 aziende agricole a cui si aggiungono circa 17.000 imprese di trasformazione e quasi 3.000 imprese legate alle relative filiere produttive (fonte: Nomisma).

La regione Puglia nell’ambito del POR Puglia 2000-2006 Misura 4.8 ha realizzato l’Atlante dei Prodotti Tipici di Puglia I – II – III - IV Edizione che raccoglie l’elenco aggiornato di tutte le produzioni tipiche regionali riconosciute dal Ministero delle Politiche Agricole Alimentari e Forestali e dall’Unione Europea.

E’ l’unica pubblicazione che riporta in dettaglio gli oltre duecento prodotti tipici della tradizione pugliese, con le procedure di lavorazione, l’area di provenienza, i cenni storici e le tabelle nutrizionali complete. Strumento utile per far conoscere nel dettaglio le produzioni tipiche regionali.

L’assessorato alle Risorse Agroalimentari della Regione Puglia ha previsto l’aggiornamento periodico dell’Atlante dei Prodotti Tipici Regionali in concomitanza con l’aggiornamento nazionale previsto dal Ministero delle Politiche Agricole Alimentari, con le schede dei prodotti tradizionali che vengono inseriti annualmente nell’elenco nazionale.

L’elenco è aggiornato in base a quanto riportato dal supplemento Ordinario n. 141 della Gazzetta Ufficiale Italiana del 20.06.2014.

Bevande analcoliche, distillati e liquori	
1	Amaro del Gargano
2	Amaro di San Domenico, Gran liquore di San Domenico
3	Ambrosia di arance
4	Ambrosia di limone
5	Arancino
6	Latte di mandorla
7	Limoncello
8	Liquore di alloro
9	Liquore di fico d'india
10	Liquore di melograno
11	Liquore di mirto
12	Mirinello di Torremaggiore
13	Nocino
14	Padre peppe elixir di noce

Carni (e frattaglie) fresche e loro preparazione	
15	Capocollo di Martina Franca
16	Carne al fornello di Locorotondo, Carn o Furnid du Curdun
17	Carne arrosto di Laterza
18	Carne di capra, Primaticcio, Corvesco, Mulattio
19	Carne podolica, Bovino pugliese
20	Cervellata
21	Involtino bianco di trippa di Locorotondo, Gnumerèdde Suffuchète du Curdünne
22	Fegatini di Laterza
23	Lardo di faeto, Rèj de Faite
24	Matriata, 'ntrama fina
25	Muschiska
26	Pancetta di Martina Franca, a Ventrèsche arrutulète
27	Prosciutto di Faeto
28	Pzzntell
29	Salsiccia a punta di coltello dell'Alta Murgia
30	Salsiccia alla Salentina, Sardizza, Sarsizza, Satizza
31	Salsiccia dell'Appennino Dauno
32	Salsicciotti di Laterza
33	Sanguinaccio leccese, Sangugnazzu
34	Soppressata dell'Appennino Dauno
35	Soppressata di Martina Franca, a Sebbursète
36	Tocchetto
37	Turcinelli, Torcinelli
38	Zampina di Sammichele di Bari
Condimenti	
39	Sugo alla zia Vittoria
Formaggi	
40	Burrata
41	Cacio
42	Caciocavallo
43	Caciocavallo Podolico Dauno
44	Cacioricotta
45	Cacioricotta Caprino Orsarese, Cas Rcott
46	Caprino
47	Giuncata
48	Manteca
49	Mozzarella o Fior di latte

50	Pallone di Gravina
51	Pecorino
52	Pecorino di Maglie
53	Pecorino Foggiano
54	Scamorza
55	Scamorza di pecora
56	Vaccino
Prodotti vegetali allo stato naturale o trasformati	
57	Albicocca di Galatone, Arnacocchia di Galatone
58	Arancio dolce del Golfo di Taranto
59	Asparagi sott'olio
60	Barattiere, Cianciuffo, Pagnottella, Cocomerazzo
61	Batata dell'Agro Leccese, Patata dolce, Patata zuccherina, Patàna, Taratùfulu
62	Capperi del Gargano (Mattinata)
63	Capperi in salamoia
64	Capperi sott'aceto
65	Caramelle di limone arancio
66	Carciofini sott'olio
67	Carciofo di San Ferdinando
68	Carosello di Manduria, Carusella
69	Carota di Zapponeta
70	Carota giallo-viola di Tiggiano, Pastanaca Ti Santu Pati, Pestanaca di Sant'Ippazio
71	Caruselle sott'aceto, Infiorescenze di finocchio selvatico sott'aceto, Caruselle allu citu, Finucchiu riestu
72	Cece nero
73	Cicerchia, Fasul a gheng, Cicercola, Cece nero, Ingrassamanzo, Dente di vecchia, Pisello quadrato
74	Cicoria all'acqua, Cicoria otrantina
75	Cicoria riccia, Cecora rizza
76	Ciliegie di Puglia, Cerase
77	Cima di rapa
78	Cipolla bianca di Margherita, "Cipodd di salen" (cipolle delle saline)
79	Cipolla di Acquaviva delle Fonti
80	Cipolla di Zapponeta
81	Concentrato secco di pomodoro
82	Conserva piccante di peperoni
83	Cotognata
84	Cotto di fico

85	Fagiolo dei Monti Dauni meridionali, Fasùl
86	Farinella
87	Fava di Zollino, Cuccìa
88	Fave fresche cotte in pignatta
89	Fichi secchi
90	Fico secco mandorlato (di San Michele salentino)
91	Finocchio marino sott'aceto, Ripili, Critimi, Salippici, Erba di mare
92	Fiorone di Torre Canne, Culumbr
93	Funghi spontanei secchi al sole
94	Funghi spontanei sott'olio
95	Fungo cardoncello, Cardoncello (Carduncjd), Fungo ferula (fong ferv)
96	Lampascioni sott'olio
97	Lenticchia di Altamura, Lenticchia gialla di Altamura, Gigante di Altamura
98	Mandorla di Toritto, Aminue
99	Marmellata di arancio e limone
100	Marmellata di fichi
101	Mela limoncella dei Monti Dauni meridionali, Limoncella
102	Melanzane secche al sole
103	Melanzane sott'olio
104	Meloncella, Spiuleddhra, Minunceddhra, Cucumbarazzu, Cummarazzu
105	Mostarda
106	Mostarda di uva e mele cotogne
107	Mùgnuli, Spuriàtu, Spuntature, Càulu, Pòeru
108	Olio extra vergine aromatizzato
109	Oliva da mensa, Mele di bitetto, Ualie dolc
110	Olive cazzate o schiacciate
111	Olive celline di Nardò in concia tradizionale, Olive in concia, Ciline alla capàsa, Volie alla capàsa
112	Olive in salamoia
113	Olive verdi
114	Patata di Zapponeta
115	Patata novella sieglinde di Galatina, Siglinda te Galatina
116	Peperoni secchi al sole
117	Peperoni sott'olio
118	Peranzana da mensa di Torremaggiore, Provenzale
119	Piattello
120	Pisello nano di Zollino
121	Pisello riccio di Sannicola

122	Pisello secco di vitigliano, "Piseddhru quarantinu o Piseddhru cucìulu"
123	Pomodori secchi al sole
124	Pomodori verdi e pomodori maturi secchi sott'olio
125	Pomodorino di Manduria, Pomodorino mandurese, Pummitoru paisano
126	Pomodoro da serbo giallo, Pummitoro te 'mpisa giallu, Pummitoru te prendula giallu
127	Pomodoro di morciano, Pummadoru de murcianu
128	Pomodoro regina
129	Salicornia sott'olio
130	Salsa di pomodoro
131	Uva baresana, Doraca, Uva drech, Imperatore, Lattuarìa, Lattuario, Roscio, Sacra, Sagrone, Turca, Turchiesca, Uva di cera, Uva rosa
132	Uva da tavola
133	Vicia faba major ecotipo "Fava di carpino"
134	Vincotto
135	Zucchine secche al sole
136	zucchine sott'olio
Paste fresche e prodotti di panetteria, pasticceria, biscotteria e confetteria	
137	Africani
138	Biscotto di Ceglie Messapica
139	Bocca di dama
140	Buccunottu gallipolino
141	Calzoncelli
142	Calzone di Ischitella
143	Cartellate
144	Cazzateddhra di Nardò, Cazzateddhra cu lu pepe
145	Cazzateddhra di Surbo
146	Cavatelli
147	Cuddhura, Cuddhura cu l'oe, Palomba, Palummeddhra, Panareddhra, Puddhica cu l'oe
148	Cupeta, Cupeta tosta
149	Cuturusciu
150	Dita d'apostoli, Oi a nuvola, Oi a nnèula, Oi a nèmula, Oi ncannulati
151	Dolcetto della sposa, Dolcetto bianco
152	Dolci di pasta di mandorle (pasta reale)
153	Farrata di Manfredonia, a Farréte
154	Focaccia a libro di Sammichele di Bari, Fecazze a livre
155	Focaccia barese
156	Friselle di orzo e di grano
157	Fruttone, Barchiglia

158	Fusilli
159	Grano dei morti
160	Intorchiate
161	Lagane
162	Lasagne arrotolate
163	Marzapane, Biscotto tipico, Pasta secca
164	Maccaruni
165	Mafalda
166	Mandorla riccia di Francavilla Fontana, Cunfietti rizzi, Mennuli rizzate
167	Mandorlaccio
168	Mandorle atterrate
169	Mostaccioli
170	Mpilla
171	Mustazzueli 'nnasprati, Mustazzòli 'nnasparati, Mustazzùeli 'nnasprati, Scagliòzzi, Castagnole
172	Orecchiette
173	Ostie ripiene
174	Pane di Ascoli Satriano
175	Pane di grano duro
176	Pane di Laterza
177	Pane di Monte Sant'Angelo, Pane di monte sant'angelo "li Panett"
178	Pane di Santeramo in Colle
179	Panzerotto Fritto
180	Paposcia (pizza a vamp) di Vico del Gargano, Pizza schett, Pizza a vamp, Paposcia
181	Passulate di Nardò, Pucce con li pàssule, Passuliate
182	Pasta di grano bruciato
183	Pasticciotto
184	Pesce e Agnello di pasta di mandorla
185	Pettole
186	Piscialetta, Piscialletta
187	Pistofatru
188	Pitilla, Pirilla, Simeddhra, Brocula, Frizzulu
189	Pitteddhre
190	Pizza di grano d'India
191	Pizza sette sfoglie di Cerignola
192	Pizza sfoglia e Scannatedda
193	Pizzelle
194	Pucce, Uliate, Pane di semola, Pane di orzo
195	Purceddhruzzi, Purciddhuzzi, Purceddhi

196	Ravioli con ricotta
197	Rustico leccese
198	Sasanello gravinese
199	Scaldatelli
200	Scarcelle
201	Scèblasti, Ascèplasti
202	Semola battuta
203	Sospìro di Bisceglie, u' sospère d vescègghiee
204	Spumone salentino
205	Susumelli, Susumierre
206	Taralli
207	Taralli neri con vincotto
208	Tenerelli (confetti "tenerelli"), Chembitte
209	Troccoli
210	Zèppula salentina, Zèppula, Zeppola
Prodotti della gastronomia	
211	Agnello al forno con patate alla leccese, Auniceddhru allu furnu
212	Ciciri e trya, Lasagne e ceci alla salentina, Lajana e cìcici, Làcana e cìcieri, Massa, Massa e cìciri
213	Fave bianche e cicorie, Fae e fogghe, Fae janche e cicore, Fae nette e foje, Favi e fogghe, 'Ncapriata
214	Galletto di Sant'Oronzo, Iaddhruzzu te Santu Ronzu
215	Grano stumpatu, Ranu stumpatu
216	Melanzanata di Sant'Oronzo, Meranganata de Santu Ronzu, Parmigiana de Santu Ronzu
217	Millaffanti in brodo, Mille fanti, Triddhi
218	Paparine 'nfucate, Paparine ffucate, Paparine cruffulate, Paparine fritte
219	Piselli a cecamariti, Pisieddhri cu li muersi, Muersi e pisieddhri
220	Spezzatu, Spezzatieddhu, Spizzatiellu, Spazzatu
Preparazioni di pesci, molluschi e crostacei e tecniche particolari di allevamento degli stessi	
221	Alici marinate
222	Cozze piccinne allu riènu, Cuzzeddhre allu riènu
223	Cozza tarantina, Cozza gnure
224	Monacelle, Munaceddhre'mpannate, Munaceddhri'mpannati, Monaceddhi 'mpannati, Uddratieddhri, Cozze munaceddhre alla ginuvese
225	Polpo alla pignatta, Purpu a pignatta
226	Quatàra di Porto Cesareo, Quataru ti lu pescatore, Quatàra alla cisàrola
227	Scapece gallipolina
228	Scapece di Lesina
229	Zuppa di pesce alla gallipotana, Suppa alla caddhripulina

Prodotti di origine animale (miele, prodotti lattiero caseari di vario tipo escluso il burro)	
230	Ricotta
231	Ricotta forte
232	Ricotta marzotica leccese
233	Ricotta salata o Marzotica



I prodotti lattiero caseari a Casalnuovo Monterotaro

I PRODOTTI SELEZIONATI DALLO STUDIO

La selezione dei prodotti agroalimentari tradizionali (PAT), di cui al Supplemento ordinario n. 141 della Gazzetta Ufficiale italiana, del 20.06.2014, è stata effettuata con il supporto dello IAMB in base alle correlazioni con la Piramide alimentare della Dieta Mediterranea.

I criteri adottati nella scelta dei PAT sono stati la rappresentatività della tradizione enogastronomica legata allo storia del territorio. Risultano, pertanto, privilegiati i prodotti ortofrutticoli freschi e trasformati rispetto ai prodotti di origine animale, poiché più strettamente legati alla tradizione enogastronomica contadina tipica del territorio dalla quale prende spunto la Dieta Mediterranea. La scelta delle tipicità agroalimentare locali ha comportato una scelta protesa verso prodotti ad alto contenuto nutraceutico e salutistico dovuto alla scarsa presenza di grassi di origine animale e all'alto contenuto di fibre e vitamine (soprattutto per quanto riguarda i prodotti ortofrutticoli freschi).

Tipologia	Prodotto	Provincia
Prodotti vegetali allo stato naturale o trasformati	1. Albicocca di Galatone, Arnacocchia di Galatone	Taranto
	2. Arancia bionda del Gargano	Foggia
	3. Arancia dolce del Golfo di Taranto	Taranto
	4. Barattiere, Cianciuffo, Pagnottella, Cocomerazzo	Bari - Brindisi
	5. Batata dell' Agro Leccese, Patata dolce, Patata zuccherina, Patana, Taratufulu	Lecce
	6. Capperi del Gargano Mattinata	Foggia
	7. Carciofo di San Ferdinando	Foggia
	8. Carota di Zapponeta	Foggia
	9. Carota gialla, Viola di Tiggiano, Pastinaca di Santu Pati	Lecce
	10. Cicerchia, Fasul a gheng, Cece nero, (Marchio Puglia)	Foggia - Bari
	11. Ciliegia di Puglia, Cerasa	Puglia
	12. Cima di rapa	Bari
	13. Cipolla di Acquaviva delle Fonti (Marchio Puglia)	Bari
	14. Cipolla di Zapponeta (Marchio Puglia)	Foggia
	15. Fagiolo dei Monti Dauni Meridionali	Foggia
	16. Fava di Zollino	Lecce
	17. Fungo cardoncello, Fungo ferula	Puglia
	18. Lenticchia gialla d'Altamura (Marchio Puglia)	Bari
	19. Mandorle di Toritto	Bari
	20. Mela limoncella dei Monti Dauni Meridionali	Foggia
	21. Meloncella, Spiuleddhra, Minunceddhra, Cucumbarazzu	Lecce
	22. Olive da mensa (Varietà Temite di Bitetto)	Bari
	23. Patata di Zapponeta	Foggia

	24. Patata novella di Galatina	Taranto
	25. Pisello nano di Zollino	Lecce
	26. Pisello riccio di Sannicola	Lecce
	27. Pomodorino di Manduria	Taranto - Brindisi
	28. Pomodoro da serbo giallo	Lecce
	29. Uva da tavola (Marchio Puglia)	Puglia
	30. Vicia faba major ecotipo Fava di Carpino	Foggia
	31. Pane di monte Sant'Angelo	Foggia
	32. Pane Laterza (Marchio Puglia)	Bari
Prodotti di origine animale	33. Ricotta di latte vaccino	Puglia
Altri prodotti	34. Olio Extravergine Di Oliva DOP (Marchio Puglia)	Puglia

In base a questo elenco, vengono sviluppate le schede prodotto, accorpate per categoria, inserite in Appendice

I PRODOTTI DEI PAESI MEDITERRANEI

A questi prodotti si aggiungono i prodotti dei paesi Mediterranei coinvolti nel progetto, con alcune notizie sulle ricette tipiche.

Libano: prodotti tipici locali

Le ricette del Libano sono tra le più tipiche della cucina mediorientale, una cucina estremamente varia che spazia dalla carne di agnello, alle minestre e al largo uso di riso.

La cucina libanese è forse una delle espressioni più tipiche della cucina mediorientale, ciò si nota soprattutto nella prevalenza dell'utilizzo della carne di agnello, nell'uso abbondante della frutta secca, mandorle e pinoli soprattutto, e nei condimenti a base di succo di limone.

Fra i piatti più noti ricordiamo l' Hommus bi-tahineh (purè di ceci e pasta di semi di sesamo), il baba ghannooqe (purè di melanzane arrostate), e il falafel (polpettine di fave secche), le ali di pollo marinate in olio, limone e tanto aglio.

Le minestre sono leggere, arricchite da lenticchie e speziate con cannella.

Piatto tipico è il tabbooleh, un'insalata di prezzemolo, pomodori e burghul, si mangia raccogliendolo con delle foglie di insalata.

Diffuse sono le verdure ripiene come zucchine, zucche, melanzane e bietole con ripieni vegetariani, di carne e riso e di carne e pinoli.

Si trovano comunemente sulle tavole i "kabees", i sottaceti libanesi, ma anche insalate e tantissima frutta di stagione.

Egitto: prodotti tipici locali

Gli ingredienti più diffusi nella cucina egiziana sono il pane, la carne, le verdure e il pesce. Il pane, (in arabo shami o aysh), preparato con farina integrale (in arabo aysh baladi) o farina bianca (in arabo aysh shami), è generalmente tondo ma può assumere diverse forme, e viene tagliato in due parti per essere riempito con insalate o sughetti; tra le forme più curiose non manca quella allungata simile alle baguettes francesi.

La carne (in arabo lahm) è prevalentemente di agnello e di montone, e viene quasi sempre usata per occasioni particolari, solitamente accompagnata da riso e da verdure; molto diffusa è la carne bianca di pollo (in arabo firaakh) e di piccione (in arabo hamaam) ripieni e arrostiti; notevole è la varietà di pesce (in arabo samak) sia di mare sia d'acqua dolce, si cucina in maniera piuttosto semplice, bollito nelle zuppe o semplicemente arrostito; il pesce più pregiato, costituito da anguille, gamberi, pesce persico e sogliole, è ritenuto quello vicino alle coste o sul lago Nasser.

Le verdure più usate sono sicuramente le melanzane, ma vi è anche un utilizzo in abbondanza di fave, cetrioli, pomodori, aglio e cipolle. La verdura estiva tipica è verde e a foglia, chiamata molokhiyya, servita cotta in brodo di pollo, coniglio o agnello.

I formaggi (in arabo gibna) caratteristici sono il gibna beida, non molto diverso dal feta greco, il gibna rummy, piccante e duro, e il mish, speziato e secco.

Il cumino e il coriandolo sono le spezie più usate. Molto utilizzato è anche il sesamo, che è la base di condimenti sia per dolci e salati.

Tra gli antipasti più gustosi assaggia il Sambousek, ravioli fritti ripieni di carne e formaggi e Felafel, polpettine fritte di pasta di fave e spezie.

Tra i piatti più saporiti il Kofta meshweya, spiedini di agnello macinato con cipolla e prezzemolo.

Giordania: prodotti tipici locali

La cucina pan-araba prevede una prima colazione a base di uova e di olive, formaggi, panna acida e “**ful madamas**”, un piatto a base di fave, con olio d’oliva e pane.

Il pane arabo non lievitato si chiama “khobz”, è sempre presente ed accompagna quasi tutti i piatti. Un piatto popolare a colazione è il “manakish” pane cosperso a volontà di timo, oppure il “manucha” tortino al forno con spezie e formaggio.

Il pranzo è il pasto principale della giornata, per questo vengono preparati piatti a base di riso e patate, con contorni di verdure di stagione, cucinate a fuoco lento con un osso o del pollo.

Il “makloubeh” è una piramide di riso fumante, condita con cardamomo e uva sultanina, ricoperta da fettine di cipolla, carne, cavolfiore ed erbe fresche, come timo o prezzemolo.

Le “kafta” sono delle polpette di carne cucinate in umido.

Questa sorte di piccoli antipasti sono composti da verdura in agro, come le pungenti foglie di rucola, dalle “yalenjeh” foglie di vite ripieni d’agnello”, come anche dall’ “hummus”, purè di ceci e dal “buraik”, tortino di carne o formaggio.

La cucina beduina propone qualunque cosa sia disponibile in un particolare momento. Il latte di cammello ed il formaggio di capra sono due degli ingredienti fondamentali della dieta beduina, insieme ai datteri secchi e all'acqua.

In passato le specialità culinarie come il “mansaf”, un piatto a base di agnello, riso e pinoli, con yogurt ed il grasso liquido della carne cotta, erano riservate alle occasioni speciali, mentre oggi i visitatori potranno assaggiarle nel Wadi Rum e nel Wadi Musa.

Il “tabouleh” è una deliziosa e molto popolare insalata di bulgur, prezzemolo, pomodori, semi di sesamo, limone ed aglio, diffusa in tutto il Medio Oriente e giunta fin sulle tavole Europee. Il “musakhan” è una specialità a base di pollo al forno, servito con cipolle, olio d'oliva e pinoli su fette di pane.

Molto diffuso è il “labneh”, una crema di formaggio ricca e densa, simile allo yogurt, condita con olio d'oliva.

La "kafta" è un altro piatto molto diffuso, composta da carne d'agnello macinata, insaporita con cipolla e spezie guarnita con del “fattush” un insalata di prezzemolo, cipolla, olio d'oliva e sommaco (una spezia acidula che ricorda il sapore del limone).

Ottimi sono i “molokhia” spinaci in umido, con pezzi di pollo od altra carne.

Grecia: prodotti tipici locali

La gastronomia greca è di antichissima tradizione ed è una tipica cucina mediterranea che si avvale quasi esclusivamente di prodotti mediterranei tipici, quali l'olio di oliva, la carne d'agnello, il pesce e le ottime verdure: le zucchine, le melanzane, i pomodori, i peperoni in particolare.

Il pane greco oggi più conosciuto è di certo la cosiddetta pita greca, di farina integrale.

Le insalate molto ricche di erbe aromatiche e formaggi come la feta greca, tipico formaggio di latte di capra, saporita e forte.

Lo yogurt è un altro elemento essenziale nella cucina greca e si accompagna a molti piatti e viene servito con frutta secca e miele e nello stesso tempo impiegato nella preparazione delle salse insieme ad esempio con cetrioli, aglio e olio.(salsa tzatziki).

Albania: prodotti tipici locali

La cucina albanese (kuzhina shqiptare), è l'espressione dell'arte culinaria sviluppata in Albania, con influenza della cucina mediterranea e delle altre nazioni dei Balcani. Infatti, il territorio albanese è stato occupato dalla Grecia, dall'Italia e dalla Turchia e ciascuno ha lasciato il suo segno nella cucina del Paese.

Gli antipasti in Albania si chiamano "meze", il piatto nazionale sono la carne arrosto, il riso pilaf e il tasqebap, un piatto a base di bocconcini di vitello. Si usa molto la carne, in particolare quella di agnello, vitello e maiale.

Dal latte si ottiene il Kos e vari formaggi. Arance, limoni e fichi sono i frutti più comuni, alcuni tipi di uva e bacche vengono trasformate in bevande fermentate (come il raki) Le verdure di stagione più comuni sono: cetrioli, cipolle, peperoni, melanzane, zucchine, okra, piselli, fagiolini, taccole, patate e pomodori. Le carni favorite sono l'agnello, il vitello ed il pollo. Le carni sono solitamente cucinate in stufato, con il riso o arrostiti. Ci sono poi parecchi tipi di frutta secca quali: noci, mandorle, pinoli, e nocciole. I vari tipi di noci vengono usati come salse o schiacciati con l'aglio. Oltre il classico pane di grano o quello integrale si consuma un tipo di pane di mais, piatto e tagliato a pezzi che viene mangiato con il formaggio o con il Kos. L'olio di oliva è l'olio maggiormente usato, sia come condimento che per cucinare.

Turchia: prodotti tipici locali

Alla mattina quasi tutti gli alberghi presentano ormai un self-service con ciò che è d'uso mangiare in Turchia prima d'iniziare la giornata: pomodori (domates) freschi tagliati in spicchi, cetrioli (salatalik), pane (ekmek) freschissimo bianco, focaccine salate e dolci, yogurt, fette di formaggio (penir) magro di un paio di tipi, spesso ottenuto da latte di capra, la marmellata (recel), il miele (bal), burro (tereyagi), uova (yumurta), olive (zeytin) verdi e nere, frutta, fette d'anguria, tè (çay) e caffè (kahve), latte (sut), salsiccia (sucuk), salame piccante (pastirma).

La colazione tradizionale in campagna è una ciotola di mercimek çorbasi (zuppa di lenticchia) o ezogelin çorbasi (zuppa di riso con le spezie) servito con limone e polvere di chilli.

Nei banchetti ambulanti si possono assaggiare il pide, barchette di pastafrolla farcite di uova, formaggio, verdura cotta.

Lahmacun, le piccole "pizze" con base di carne macinata e salsa di pomodoro e, nelle città litoranee, midye tava (le cozze fritte con riso e pinoli). Un'altra scelta è il pide, (pizza turca) piatto col vari ingredienti servito ad un pideci o pide salonu (pizzeria turca). Un'altra specialità di spuntino è manti, ravioli ripieni di carne servito con yoghurt, aglio e menta.

Tra i Meze (antipasti) più comuni c'è dolma (di solito peperoni ripieni di riso), patlican salata (insalata di melanzana), così come insalate di frutti di mare e pesce sottaceto. I piatti principali serviti nei lokanta includono un numero di piatti vegetali come fagioli verdi o fagioli cotti al forno in salsa di pomodoro, preparati solitamente con carne d'agnello ma si possono trovare anche manzo e pollo.

LE MISURE DI SALVAGUARDIA

ORIGINI DELLE MISURE DI SALVAGUARDIA E IL LORO SVILUPPO BUROCRATICO

Sin dalla nascita della Comunità Economica Europea, con il Trattato di Roma del 1957, la liberalizzazione degli scambi commerciali è stato uno degli obiettivi prioritari (art.3 del Trattato). Negli anni '60 e '70 la politica di armonizzazione attiva della Comunità europea ha portato all'abolizione dei dazi doganali e delle restrizioni quantitative e all'eliminazione degli ostacoli tecnici agli scambi tra i paesi.

Nel settore agroalimentare, la UE attua politiche di mercato attraverso le OCM, le *Organizzazioni Comuni di Mercato*, ovvero regolamenti relativi ai singoli settori produttivi che disciplinano tutti gli aspetti di mercato, dalla qualità dei prodotti (genuinità e tipicità) alle indicazioni per il loro condizionamento, alla commercializzazione ed alla organizzazione dei produttori. E' utile precisare che dal 1° gennaio 2008 le OCM singole sono state represses e sostituite con l'OCM unica, disciplinata dal Regolamento CE 1234/2007.

La politica comunitaria di liberalizzazione degli scambi ha imposto la necessità di creare principi e regole comuni per definire e assicurare in modo univoco la qualità delle merci all'interno del mercato comunitario. Questa creazione è risultata difficoltosa per tre ordini di motivi:

- *l'eterogeneità delle legislazioni nazionali dei paesi membri*: ad esempio quando in Italia la legge non imponeva l'obbligo della data di scadenza sui prodotti o l'indicazione delle percentuali nutrizionali degli alimenti sull'etichetta (prima ancora delle direttive comunitarie) le legislazioni di altri paesi già lo imponevano;
- *il diverso modo di concepire la qualità a livello nazionale*: per i paesi nordici e anglosassoni la qualità è legata alla sicurezza del prodotto, alle caratteristiche nutrizionali e alla conformità a determinati standard produttivi; invece per i paesi mediterranei, dove esistono singole realtà territoriali con specifici e consolidati fattori legati alla tradizione locale sia nella fase della produzione agricola che in quelle della trasformazione industriale e del consumo, la qualità è legata soprattutto alla vocazionalità del territorio, dunque al legame con il territorio, alla tradizionalità del processo produttivo e al talento dell'uomo;
- *l'esistenza di norme tecniche in ogni paese membro*, ovvero di regole (che non sono leggi) emanate da enti di normazione, riconosciuti giuridicamente, per la codificazione di specifiche sulle caratteristiche dimensionali e costruttive dei prodotti al di fuori dei ristretti ambiti aziendali ed interaziendali. Sono norme volontarie alle quali il produttore decide di aderire ed in tal caso otterrà una certificazione da parte di enti certificatori e il diritto d'uso di un marchio che attesta la conformità del prodotto, del servizio o del processo produttivo a determinate regole tecniche. La certificazione è dunque una forma di garanzia della qualità esterna, che regola i rapporti contrattuali tra committenti e fornitori, tra produttori e clienti.

Con la *Risoluzione 85/C136/01 del 7 maggio 1985*, la Comunità europea ha definito il "nuovo approccio della politica di armonizzazione":

- da una parte vi è l'armonizzazione normativa, ovvero il principio del mutuo riconoscimento di regole tecniche volontarie (di cui si è detto poc'anzi) che fissano standard di produzione riguardanti i prodotti industriali e alimentari la cui "obbedienza" da parte di un produttore è garantita e documentata attraverso una certificazione secondo le norme europee (certificazione UNI EN ISO). In questo caso i compiti degli enti di normazione sono quelli di elaborare le specifiche tecniche di conformità dei prodotti alle direttive (norme tecniche volontarie);
- dall'altra vi è la decisione di armonizzare progressivamente, mediante regole tecniche cogenti sia orizzontali, e quindi di carattere generale, sia verticali, ovvero riferite ad un singolo comparto, soltanto i requisiti essenziali di qualità che i prodotti devono soddisfare per poter essere immessi sul mercato.

Dopo gli anni 80, l'attenzione per le misure riguardanti la politica della qualità dei prodotti agricoli è aumentata e sono state prodotte un numero elevato di norme e precisamente:

regolamento (CEE) n. 1601/91 del Consiglio, del 10 giugno 1991, che stabilisce le regole generali relative alla definizione, alla designazione e alla presentazione dei vini aromatizzati, delle bevande aromatizzate a base di vino e dei cocktail aromatizzati di prodotti vitivinicoli (GU L 149 del 14.6.1991, pag. 1);

regolamento (CEE) n. 2081/92 del Consiglio, del 14 luglio 1992, relativo alla protezione delle indicazioni geografiche e delle denominazioni d'origine dei prodotti agricoli ed alimentari;

direttiva 2001/110/CE del Consiglio, del 20 dicembre 2001, concernente il miele (GU L 10 del 12.1.2002, pag. 47.), e in particolare nell'articolo 2;

regolamento (CE) n. 247/2006 del Consiglio, del 30 gennaio 2006, recante misure specifiche nel settore dell'agricoltura a favore delle regioni ultraperiferiche dell'Unione (GU L 42 del 14.2.2006, pag. 1), in particolare nell'articolo 14;

regolamento (CE) n. 509/2006 del Consiglio, del 20 marzo 2006, relativo alle specialità tradizionali garantite dei prodotti agricoli e alimentari (GU L 93 del 31.3.2006, pag. 1);

regolamento (CE) n. 510/2006 del Consiglio, del 20 marzo 2006, relativo alla protezione delle indicazioni geografiche e delle denominazioni d'origine dei prodotti agricoli e alimentari (GU L 93 del 31.3.2006, pag. 12);

regolamento (CE) n. 1234/2007 del Consiglio, del 22 ottobre 2007, recante organizzazione comune dei mercati agricoli e disposizioni specifiche per taluni prodotti agricoli (regolamento unico OCM) (GU L 299 del 16.11.2007, pag. 1), in particolare nella parte II, titolo II, capo I, sezione I e nella sezione I *bis*, sottosezione I;

regolamento (CE) n. 834/2007 del Consiglio, del 28 giugno 2007, relativo alla produzione biologica e all'etichettatura dei prodotti biologici (GU L 189 del 20.7.2007, pag. 1),

regolamento (CE) n. 110/2008 del Parlamento europeo e del Consiglio, del 15 gennaio 2008, relativo alla definizione, alla designazione, alla presentazione, all'etichettatura e alla protezione delle indicazioni geografiche delle bevande spiritose (GU L 39 del 13.2.2008, pag. 16).

EVOLUZIONI DELL'APPROCCIO DELLA POLITICA EUROPEA IN MATERIA DI MISURE DI SALVAGUARDIA

Tra le priorità politiche di Europa 2020 presentate nella comunicazione della Commissione dal titolo «Europa 2020: Una strategia per una crescita intelligente, sostenibile e inclusiva» vi sono: la realizzazione di un'economia basata sulla conoscenza e sull'innovazione e la promozione di un'economia con un alto tasso di occupazione che favorisca la coesione sociale e territoriale.

In questo nuovo scenario, in cui conoscenza e innovazione, sono alla base dello sviluppo di una economia più globale e competitiva, la politica di qualità dei prodotti agricoli si pone l'obiettivo, pertanto, da un lato, di fornire ai produttori gli strumenti che consentano loro di identificare e promuovere meglio i prodotti aventi caratteristiche specifiche e, dall'altro, di proteggere tali produttori dalle pratiche sleali.

I regimi di qualità sono in grado di fornire un contributo e un complemento alla politica di sviluppo rurale e alle politiche di sostegno dei mercati e dei redditi nell'ambito della politica agricola comune (PAC). In particolare essi possono fornire un contributo alle aree il cui settore agricolo ha un peso economico più rilevante e, specialmente, alle aree svantaggiate.

L'obiettivo specifico del regime relativo alle specialità tradizionali garantite consiste nell'aiutare i produttori di prodotti tradizionali a comunicare ai consumatori le proprietà che conferiscono valore aggiunto ai loro prodotti. Tuttavia, dato il numero esiguo dei nomi registrati, l'attuale regime delle specialità tradizionali garantite non ha sfruttato appieno tutte le sue potenzialità. Le attuali disposizioni in materia dovrebbero perciò essere migliorate, chiarite e rese più incisive per ottenere un regime più comprensibile, efficace e interessante per i potenziali richiedenti.

Nel Regolamento (UE) n. 1151/2012 del Parlamento Europeo e del Consiglio del 21 novembre 2012 sui regimi di qualità dei prodotti agricoli e alimentari, si sottolinea che la protezione delle denominazioni di origine e delle indicazioni geografiche persegue gli obiettivi specifici di garantire agli agricoltori e ai produttori un giusto guadagno per le qualità e caratteristiche di un determinato prodotto o del suo metodo di produzione, e di fornire informazioni chiare sui prodotti che possiedono caratteristiche specifiche connesse all'origine geografica, permettendo in tal modo ai consumatori di compiere scelte di acquisto più consapevoli.

Nel regolamento viene detto che l'inserimento in un registro facilita lo sviluppo di tali strumenti, poiché l'approccio più uniforme derivante garantisce condizioni di concorrenza leale tra i produttori dei prodotti recanti tali indicazioni, accrescendo la credibilità dei prodotti agli occhi dei consumatori.

Il regolamento pone una serie di raccomandazioni utili alla adozione di misure a salvaguardia dei produttori e dei consumatori:

- é opportuno stabilire disposizioni per lo sviluppo delle denominazioni di origine e delle indicazioni geografiche a livello di Unione e per promuovere la creazione di meccanismi per proteggerle nei paesi terzi nel quadro dell'Organizzazione mondiale del commercio (OMC) o di accordi multilaterali e bilaterali, contribuendo in tal modo al riconoscimento della qualità dei prodotti e del loro modello di produzione, quale fattore di valore aggiunto;

- è opportuno adottare alcune modifiche delle definizioni per renderle più semplici e chiare agli operatori ai fini della comprensione e per tenere maggiormente conto della definizione di «indicazioni geografiche» contenuta nell'accordo sugli aspetti dei diritti di proprietà intellettuale attinenti al commercio;
- è opportuno tutelare i nomi iscritti nel registro allo scopo di garantirne un uso corretto e di evitare le pratiche che possano indurre in errore i consumatori. Si dovrebbe inoltre opportuno chiarire con quali mezzi debba essere garantita la tutela delle denominazioni di origine e delle indicazioni geografiche, in particolare per quanto attiene al ruolo dei gruppi di produttori e delle autorità competenti degli Stati membri;
- è opportuno stabilire disposizioni relative a deroghe specifiche che permettano, per periodi di tempo transitori, l'uso di un nome registrato insieme ad altri nomi;
- è opportuno chiarire la portata della tutela conferita dal presente regolamento, in particolare con riferimento alle limitazioni imposte alla registrazione di nuovi marchi dalla direttiva 2008/95/CE del Parlamento europeo e del Consiglio, del 22 ottobre 2008, sul ravvicinamento delle legislazioni degli Stati membri in materia di marchi d'impresa;
- la tutela delle denominazioni di origine e delle indicazioni geografiche dovrebbe essere estesa ai casi di usurpazione, imitazione ed evocazione dei nomi registrati relativi sia a beni che a servizi, onde garantire un livello di tutela elevato e analogo a quello che vige nel settore vitivinicolo;
- al fine di fornire ai produttori di montagna uno strumento efficace per migliorare la commercializzazione dei loro prodotti e ridurre i rischi effettivi di confusione dei consumatori sulla provenienza montana dei prodotti sul mercato, è opportuno prevedere la definizione a livello di Unione di un'indicazione facoltativa di qualità per i prodotti di montagna. La definizione di zone di montagna dovrebbe basarsi sui criteri di classificazione generale utilizzati per individuare una zona di montagna nel regolamento (CE) n. 1257/1999 del Consiglio, del 17 maggio 1999, sul sostegno allo sviluppo rurale da parte del Fondo europeo agricolo di orientamento e di garanzia (FEAOG);
- il valore aggiunto delle indicazioni geografiche e delle specialità tradizionali garantite si basa sulla fiducia dei consumatori. Esso è credibile solo se accompagnato da verifiche e controlli effettivi. I regimi di qualità disciplinati dal presente regolamento dovrebbero essere oggetto di un sistema di monitoraggio mediante controlli ufficiali, in conformità dei principi enunciati dal regolamento (CE) n. 882/2004 del Parlamento europeo e del Consiglio, del 29 aprile 2004, relativo ai controlli ufficiali intesi a verificare la conformità alla normativa in materia di mangimi e di alimenti e alle norme sulla salute e sul benessere degli animali, e dovrebbero comprendere un sistema di controlli in tutte le fasi di produzione, trasformazione e distribuzione;
- è opportuno utilizzare le norme europee (norme EN) elaborate dal Comitato europeo di normazione (CEN) e le norme internazionali elaborate dall'Organizzazione internazionale

per la normazione (ISO) per l'accreditamento degli organismi di controllo ed è altresì opportuno che tali organismi le utilizzino per le operazioni da essi svolte;

- è opportuno chiarire le norme che disciplinano attualmente la possibilità di continuare a utilizzare nomi generici, in modo che i termini generici simili a un nome o a un'indicazione protetta o riservata o che ne fanno parte mantengano il loro carattere generico;
- è opportuno continuare ad applicare le disposizioni relative al rigetto o alla coesistenza di una denominazione di origine o di un'indicazione geografica in caso di conflitto con un marchio preesistente.

Punti di forza

La politica comunitaria per la qualità, proprio perché è volta alla tutela delle denominazioni di origine e delle produzioni ottenute con pratiche agricole ecocompatibili, presenta punti di forza e di debolezza che si possono riassumere in:

- *strategia di differenziazione dell'offerta;*
- *incremento della capacità competitiva del sistema agroalimentare* (attraverso il legame con il territorio che consente una politica di qualità ben indirizzata e visibile, data la forte concorrenza tra i paesi membri);
- *qualità garantita* attraverso i regolamenti e dunque istituzionalizzata (rispetto di disciplinari di produzione);
- *difesa del reddito dell'agricoltore* (prodotti di qualità per spuntare prezzi più alti);
- *valorizzazione delle aree marginali* (aiuti per lo sviluppo rurale): puntare sulla qualità dei prodotti, conservare l'ambiente rurale che significa favorire anche lo sviluppo economico ed equilibrato delle zone rurali, creando possibilità di impiego nuove per esempio nella trasformazione dei prodotti agricoli, nella preparazione gastronomica, nell'agriturismo.

Punti di debolezza

- *manca di un coordinamento stretto tra politiche classiche di sostegno di mercato e interventi indirizzati a migliorare od anche a valorizzare una certa qualità* - ne è un esempio la mancata valorizzazione dei prodotti ottenuti con pratiche agricole ecocompatibili discendenti dalle misure del Reg. 2078/92; gli aiuti finanziari concessi ai produttori si vanificano se quelle produzioni poi non hanno sbocco sul mercato; al punto tale che, in alcuni casi, gli stessi aiuti finanziari non sono sufficienti a pareggiare la riduzione di reddito determinata dalla minore produzione, figlia del ridotto o controllato uso di prodotti sintetici;
- *scarsa informazione al consumatore*: si ravvisa una scarsa attività promozionale a livello comunitario dei prodotti tipici che hanno ottenuto il riconoscimento DOP/IGP;
- *manca di politiche di promozione e commercializzazione dei prodotti tipici* (la UE considera i regolamenti come un punto di partenza e non di arrivo, per cui devono essere i singoli Stati a promuovere i propri prodotti). La Commissione europea ha concesso, in passato, una serie di finanziamenti pubblici destinati a iniziative di supporto del settore

agroalimentare italiano, tra cui aiuti per finanziare le campagne pubblicitarie di prodotti tipici che hanno ottenuto il riconoscimento comunitario DOP o IGP (Prosciutto di Parma; Prosciutto di S. Daniele, Taleggio, Mozzarella di bufala campana; Asiago; Grana padano, tanto per fare degli esempi).

TUTELA DEI PRODOTTI TIPICI E DI QUALITÀ: DALLE DENOMINAZIONE PROTETTA ALL'ETICHETTATURA DEI PRODOTTI ALIMENTARI SELEZIONATI

Come accennato precedentemente, al fine di tutelare i prodotti tipici di qualità il legislatore a livello europeo, a partire dall'emanazione del Reg. CEE 2081/92 fino al vigente Reg. UE 1151/2012, ha introdotto specifiche norme riguardanti la protezione delle denominazioni d'origine e delle indicazioni geografiche dei prodotti agricoli destinati all'alimentazione umana.

Le **denominazioni protette** si distinguono in:

- DOP (denominazione d'origine protetta)
- IGP (indicazione d'origine protetta).

I prodotti DOP sono quelli per i quali la produzione, la trasformazione e la elaborazione del prodotto avvengono in un'area geografica determinata; gli IGP invece si differenziano dai DOP perché basta che uno solo dei processi produttivi avvenga nell'area geografica determinata.

Per beneficiare delle denominazioni protette, siano esse DOP o IGP, un prodotto agricolo o alimentare deve rispettare un disciplinare di produzione in cui devono essere riportate:

- La descrizione del prodotto e le sue principali caratteristiche fisiche, chimiche, microbiologiche e/o organolettiche;
- La delimitazione della zona di produzione geografica;
- Il metodo utilizzato per l'ottenimento del prodotto.

Il rispetto del disciplinare di produzione deve essere certificato da un organismo terzo rispetto al produttore.

Con l'adozione delle produzioni protette ai consumatori vengono garantite l'origine del prodotto stesso, la provenienza delle materie prime, la localizzazione della produzione e della trasformazione. Pertanto, in sintesi, è possibile affermare che i prodotti certificati DOP e IGP garantiscono:

- 1 – tracciabilità, in quanto tutto il processo produttivo è “seguito” e certificato;
- 2 – tipicità, perché il prodotto è frutto di metodi tradizionali di produzione;
- 3 – serietà, atteso che i prodotti sono regolamentati da norme nazionali e comunitarie.

I prodotti DOP e IGP una volta ottenuta la certificazione da parte del competente organismo possono fregiarsi dell'apposito marchio europeo che andrà apposto sull'etichetta commerciale.

Oltre al logo DOP o IGP, per legge tutti i prodotti alimentari, devono riportare in etichetta delle indicazioni obbligatorie che devono essere comprensibili e visibili, leggibili ed eventualmente indelebili. Inoltre i caratteri delle scritte devono avere dimensioni di almeno 1,2 mm (salvo gli imballaggi o contenitori di piccole dimensioni).

Le indicazioni che devono essere apposte obbligatoriamente in etichetta sono:

- La denominazione;
- Gli ingredienti;
- Le sostanze che provocano allergie o intolleranze;
- La quantità netta dell'alimento;
- Il termine di conservazione o la data di scadenza;
- Le norme di conservazione;
- Il paese d'origine o il luogo di provenienza per taluni prodotti quali la carne, l'olio e il latte;
- Le istruzioni per l'uso, nei casi in cui la loro omissione potrebbe rendere difficoltoso l'uso adeguato dell'alimento;
- Il titolo alcolometrico in volume, per le bevande che contengono più dell'1,2% di alcol in volume;
- Una tabella nutrizionale.

Le **certificazioni di qualità**, la provenienze delle materie prime, l'igiene degli alimenti e dei prodotti alimentari possono essere considerati indicatori di quantità e qualità, garanti della salubrità e sicurezza degli alimenti stessi; laddove per sicurezza si intende la consapevolezza della qualità igienico-sanitaria, nutrizionale e organolettica, la qualità ambientale dei processi di produzione, trasformazione, preparazione, fino al consumo dei cibi.

Tali concetti di qualità e sicurezza degli alimenti sicuramente dipendono da tutti gli attori coinvolti nella filiera agroalimentare che va dalla produzione dei prodotti d'origine fino al consumo, attraverso la lavorazione e la preparazione.

Ma la qualità e la sicurezza degli alimenti lungo l'intera filiera, insieme a sistemi di monitoraggio delle giuste operazioni di produzione, devono essere inserite in procedure atte a garantire la salvaguardia dei prodotti.

Le misure di salvaguardia nel settore agroalimentare devono coprire l'intera filiera alimentare. A tal fine il legislatore di fatto attribuisce al mondo della produzione la responsabilità primaria di una produzione alimentare sicura, che in uno con i controlli ufficiali da parte degli organi preposti, rende efficaci e rapide le misure di correzione di fronte a eventuali emergenze che dovessero manifestarsi in qualsiasi punto della filiera. Tale concetto è facilmente evidenziabile con l'attuazione del sistema di autocontrollo dell'igiene degli alimenti, l'HACCP (Hazard Analysis Critical Control Point), obbligatorio per legge, dove tutte le aziende sono tenute ad adottare le

azioni indispensabili per garantire la sicurezza igienica e la salubrità dei prodotti alimentari e quindi l'idoneità degli alimenti al consumo.

Alla luce di quanto sopra è possibile concludere che per i prodotti individuati le misure di salvaguardia per i consumatori e per i medesimi prodotti sono individuabili nelle certificazioni di prodotto e di processo e nel rispetto e applicazione dei manuali di HACCP.

In conclusione, l'uso di prodotti tipici di qualità in possesso della certificazione DOP e/o IGP, unita ad una corretta etichettatura dei prodotti stessi, sono requisiti fondamentali di tutela delle produzioni e garanzia per i consumatori.

ALTRE MISURE DI SALVAGUARDIA: LA RINTRACCIABILITÀ DEI PRODOTTI AGROALIMENTARI

Con l'approvazione del Reg. CE n. 178 del 2002 (d'ora in poi anche solamente regolamento) il legislatore a livello comunitario ha stabilito l'obbligatorietà, a partire dal 1° gennaio 2005, della "rintracciabilità" di tutti gli alimenti e mangimi.

In particolare l'art. 18 del citato regolamento, al comma 1, prevede che detta rintracciabilità è estesa a tutte le fasi della produzione, della trasformazione e della distribuzione degli alimenti, dei mangimi, degli animali destinati alla produzione alimentare e di qualsiasi altra sostanza destinata o atta a entrare a far parte di un alimento o di un mangime. Inoltre, lo stesso comma 1, individua come "soggetti obbligati" tutti gli operatori che a vario titolo entrano in contatto con gli alimenti, mangimi, materie prime agricole etc., lungo l'intera filiera produttiva.

Al comma 2, sempre dell'art. 18 prima individuato, è previsto che gli operatori del settore alimentare devono essere in grado di individuare chi abbia fornito loro un alimento, un mangime, etc. A tal fine detti operatori devono disporre di sistemi e di procedure che consentano di mettere a disposizione delle autorità competenti, che le richiedano, le informazioni al riguardo. (comma 3)

Ai sensi del comma 4, gli alimenti o i mangimi che sono immessi sul mercato devono essere adeguatamente etichettati o identificati per agevolarne la rintracciabilità, mediante documentazione o informazioni pertinenti secondo i requisiti previsti in materia da disposizioni specifiche.

Per finire il 5 e ultimo comma, del più volte citato art. 18 del regolamento, specifica quale procedura debba esclusivamente applicarsi ai fini dell'introduzione di ulteriori regole in materia di rintracciabilità.

La ratio del regolamento: in buona sostanza è possibile affermare che il regolamento stabilisce le regole per rintracciare ogni prodotto alimentare, mangime, animale e ogni ingrediente o sostanza atta a farne parte.

Ogni operatore è obbligato a registrare gli approvvigionamenti di materie prime in entrata e le consegne dei prodotti in uscita.

La tracciabilità volontarie e il valore aggiunto dei piani di autocontrollo: accanto agli aspetti cogenti, gli operatori hanno anche la facoltà di realizzare sistemi avanzati di rintracciabilità, che

mediante la registrazione di maggiori informazioni rispetto a quelle obbligatorie permettono di ricostruire in modo più puntuale il flusso dei materiali e consentono di risalire dal prodotto finito alle materie prime utilizzate e viceversa.

Con l'applicazione di piani aziendali di autocontrollo igienico basati sull'analisi dei punti critici di controllo (HACCP), il sistema HACCP può essere utilizzato per individuare le materie prime soggette a punti di criticità e valutare la possibilità di organizzarle per queste un sistema di rintracciabilità più dettagliato.

In questo modo sarà possibile ripercorrere in un qualsiasi momento la storia del prodotto, partendo dalle materie prime utilizzate fino al prodotto finito e pronto per il consumo.

Un esempio di rintracciabilità di un prodotto alimentare. Per ambire alla realizzazione di un sistema di rintracciabilità bisogna per prima cosa identificare le aziende che contribuiscono alla formazione del prodotto e poi definire un modello organizzativo che deve essere adottato da tutte le aziende.

Bisogna, di fatto, individuare un “nodo di coordinamento” sul quale far convergere tutte le informazioni utili a identificare, monitorare e registrare i dati relativi ai flussi materiali che formano il prodotto. Detto nodo di coordinamento ha il compito di coordinare ed effettuare la raccolta dei dati, verificare il rispetto delle regole sulla tracciabilità, rispondere alle richieste d'informazione provenienti da più parti.

Ai fini della rintracciabilità è anche utile adottare un sistema di individuazione e monitoraggio dei flussi materiali, che dovrà basarsi sulla valutazione di quantità di prodotto identificate con il termine di “lotti”. In questo modo si è in grado di sapere quali sono state le aziende che hanno contribuito alla realizzazione di un preciso lotto di prodotto finito.

Una volta ultimato il processo produttivo si ha un prodotto tracciato che va identificato, ad esempio in modo generico con un logo di filiera, con la possibilità di risalire alle aziende della filiera stessa tramite il nodo di coordinamento oppure riportando sulla confezione tutte le aziende della filiera. Un altro ed efficace modo d'identificazione è quello dell'uso di una numerazione progressiva delle confezioni di prodotto.

In conclusione, è possibile affermare che il sistema di rintracciabilità dovrebbe essere sottoposto a un disciplinare di autocontrollo e di certificazione volontaria, con uno scambio di dati tra le aziende della filiera, il nodo di coordinamento e l'organismo di certificazione.

Per assicurare un corretto sistema di tracciabilità è altresì indispensabile la stesura e approvazione di un “manuale di tracciabilità” condiviso dalle aziende e dall'organismo di certificazione.

Infine un altro documento importante e indispensabile per la tracciabilità è il “regolamento di controllo”, che predisposto dall'organismo di certificazione deve contenere le regole da adottare in fase d'ispezione.

AZIONI DI SALVAGUARDIA MONITORAGGIO E VALORIZZAZIONE DA ATTUARE A LIVELLO LOCALE

Preso atto della obbligatorietà della tracciabilità e l'importanza della stessa per la salvaguardia dei prodotti, dei processi di produzione e della salute dei consumatori, a livello locale è quanto mai opportuno proporre un progetto di tracciabilità delle filiere agro-alimentari.

Il progetto si rivolge alle piccole e medie imprese agricole ed agro-alimentari che, seppur caratterizzate da produzioni orientate alla qualità, intravedono nell'adeguamento alle norme superiormente citate un aggravio dei propri costi aziendali, anche nella consapevolezza che queste norme conferiscono un'interessante opportunità di qualificazione.

Ciò in quanto appare verosimile che le grandi imprese (magari già "identificati da marchio" e "certificate" nel prodotto e/o nel sistema di produzione) si adeguino o si siano già adeguati alla norma in maniera autonoma.

La risoluzione di tutti gli interrogativi discendenti dall'attuazione di tutti gli obblighi normativi, sia cogenti che volontari, ruota attorno alla centralità delle strutture finali di trasformazione, lavorazione e confezionamento.

Proprio tali strutture possono - se non garantire - quanto meno aiutare nell'identificazione di tutte le aziende della filiera, del percorso della materia prima, degli additivi e le relative aziende fornitrici, sostenendo concretamente quel processo volto al riconoscimento di tutte le imprese che contribuiscono alla formazione del prodotto (flow-sheet).

Il progetto, dunque si fonda sul ruolo delle strutture finali di trasformazione (o produttori trasformatori), lavorazione e confezionamento che, in ciò che si va a proporre, dovrebbero verosimilmente fungere da nodo di coordinamento o, meglio, da azienda capo-filiera.

Dette strutture appaiono il soggetto idoneo alla preposizione del "Patto di filiera" e cioè di quell'accordo che un soggetto capo-filiera stringe con gli altri anelli della catena per definire le responsabilità e le specificità delle materie prime, dei semilavorati e dei flussi materiali.

Come tale, l'azienda capo-filiera dovrebbe redigere il manuale di tracciabilità che, a sua volta, dovrebbe essere approvato dall'Organismo di certificazione della stessa azienda capo-filiera.

Il Regolamento di controllo dovrà essere predisposto dall'organismo di certificazione della azienda capo-filiera.

Tale regolamento deve contenere le regole per le ispezioni e le verifiche che devono essere condotte dall'azienda capo-filiera, e dall'Ente di Certificazione.

Esso ordina tipo e modalità delle operazioni da effettuare per la verifica delle specifiche del prodotto durante il ciclo produttivo e di trasformazione lungo la filiera (prelievo campioni, analisi chimiche, laboratori, ecc..).

La migliore gestione dell'impianto di tracciabilità può essere garantito da un sistema informatico snello e elastico, una volta messo a punto tutto il sistema documentale (manuale di tracciabilità, Regolamento di controllo e tutti gli atti tradizionali come bolle di accompagnamento, etc.).

Il sistema informatico dovrà basarsi su una tipologia di applicazione da mettere a disposizione delle piccole e medie imprese o degli artigiani che sia, al contempo, uno strumento potente, flessibile ed

economico per migliorare i rapporti tra produttori e consumatori all'insegna della massima trasparenza e della sicurezza degli alimenti.

In particolare, il sistema informatico dovrà riferirsi ad un software per la tracciabilità delle filiere in grado di:

- 1) documentare la sicurezza del prodotto per il tramite di una snella gestione delle informazioni sulla "storia" del bene;
- 2) conferire al consumatore la contemporanea possibilità di accedere alle informazioni raccolte.

L'impresa partecipante alla filiera o quella che fungerà da nodo di coordinamento potrà tenere sotto controllo tutti i processi produttivi e distributivi e renderli visibili in layout grafico al consumatore finale.

L'accesso al lay-out da parte del consumatore, a prescindere dal gestore del sistema e dal fornitore del software, avverrà dal sito di gestione.

L'applicazione potrà essere certificata dall'eventuale sistema di qualità dell'azienda capo-filiera e dagli Enti di certificazione delle singole aziende che concorrono alla formazione del prodotto.

Si ritiene che trattasi di un aspetto più formale che sostanziale in quanto gli Organismi di certificazione vedrebbero nell'esistenza, nella gestione e nella manifestazione di evidenza generata dal software un indubbio vantaggio al proprio ruolo di "garante della qualità".

Conseguentemente, l'introduzione dell'obbligatorietà d'uso della citata applicazione informatica nell'ambito di disciplinari, manuali, regolamenti di controllo e quanti altri atti, appare scontata anche nella prevedibile catalizzazione che verrà operata in tal senso dall'azienda capo-filiera.

Il sistema informatico, inoltre, permetterà di tenere sempre sotto controllo l'intero processo di ogni lotto e risalire a tutte le metodologie di produzione, confezionamento e conservazione, nonché agli eventuali interventi di semilavorazione prestatati da terzi, distribuzione e vendita. Verranno rese visibili via web solo le informazioni che l'azienda intende divulgare (ampiezza e profondità della tracciabilità - norma UNI 10939).

Ogni singola azienda rimane responsabile della veridicità e della quantità dei dati immessi per ogni lotto.

Tutti i lotti di produzione saranno gestiti da uno o più amministratori che comodamente tramite pannelli di controllo potranno aggiornare i dati dei diversi processi in ogni momento.

L'applicazione, realizzata in ASP risiederà su un server Windows, in modo da essere accessibile da qualunque PC connesso ad internet che si introdurrà nella parte di sistema informatico "aperto al pubblico", collegandosi al sito di gestione.

L'accesso per l'operatore aziendale di filiera (sia nodo di coordinamento che addetto di una singola impresa) sarà consentito tramite una coppia di username e password univoci, che una volta immessi, permetteranno l'inserimento di dati testuali ed immagini esplicative (es. cartine delle zone di produzione, etichette, foto etc.) per dare all'utente finale un'idea delle fasi di lavorazione.

Sarà possibile operare con diversi livelli di sicurezza, per gestire in modo differenziato i vari passaggi della produzione.

Tutti i dati relativi ai prodotti, memorizzati su un database relazionale, saranno resi subito disponibili agli utenti finali che potranno visualizzare il prodotto prescelto e tutta la linea produttiva, corredata di immagini esplicative in una ricca e completa scheda informativa. Inoltre, sarà data la possibilità all'utente finale di cercare un singolo prodotto tramite un semplice motore di ricerca a partire dal codice di rintracciabilità del lotto o dal nome del prodotto. Al fine di rendere questo processo non intuitivo ma palese, nelle indicazioni che le aziende di filiera dovranno introdurre nella confezione finale del prodotto agroalimentare si renderà necessario immettere, oltre al numero del lotto o del codice a barre, anche l'indirizzo internet del web di gestione, così da facilitare il rapido accesso dell'utente finale alla storia del prodotto che si accinge a consumare.

L'eventuale iscrizione al programma e al relativo sito Web, darà alle aziende partecipanti, alcuni diritti riversati.

Ad esempio:

- la scheda e i campi di lay-out saranno realizzati secondo le esigenze e le indicazioni delle aziende partecipanti;
- lo stesso lay-out potrà essere personalizzato per il singolo produttore e l'applicazione, pur risiedendo su server remoti, sarà inglobata anche all'interno del sito del produttore;
- la scheda del lotto di produzione sarà stampabile e scaricabile in formato PDF. La scheda potrà essere tradotta in una o più lingue straniere; potranno essere forniti report stampabili in formato HTML o PDF aggiornati in tempo reale, contenenti tutti i dati del prodotto o del lotto selezionato, dall'inizio del processo produttivo fino al confezionamento.

LINEE GUIDA

Le linee guida rappresentano la traccia affidata agli operatori dei GAL per condividere il progetto Leadermed e svilupparlo con le comunità, attraverso le esplorazioni sul campo e la costruzione di un patrimonio comune di tracce d'identità, disponibile in rete.

Le guide e manuali sulla Dieta Mediterranea definiscono i valori intrinseci degli alimenti, l'apporto calorico e nutrizionale e i dati salutistici. Le piramidi della Dieta Mediterranea rappresentano i cibi di fondazione, delle culture e delle pratiche del cibo, quelli principalmente utilizzati e da utilizzare, rispetto ad altri via via meno importanti.

Il problema è che per quanto vi sia attenzione da parte di un numero sempre più alto di persone verso la qualità dei prodotti, anche i più attenti dimenticano il valore di questi alimenti di fronte ad un buon bicchiere di vino tra amici e ad un piatto succulento confezionato ad arte, frutto di combinazioni ingarbugliate di ingredienti ricchi di grassi saturi.

Sono le relazioni umane e queste con il cibo che vanno esaltate e portate a valore, se si vuole fare della Dieta Mediterranea la dieta per eccellenza, da esportare in tutto il mondo.

Attraverso la metodologia innovativa elaborata dal Team LMED, si vuole restituire questo mondo geografico, perché lo straniero abiti i prodotti e i sistemi di prodotti come luoghi dell'anima e sappia come sono le terre-culla del prodotto e la vita racchiusa nel cibo. Il tramonto, il verde del grano, la luce dell'alba, la voce delle persone, il racconto del cibo e delle cene, la narrazione del gusto: le qualità sinestetiche visibili e invisibili dei prodotti, intesi come territori di comunità. Questo meccanismo persegue la focalizzazione delle caratteristiche pregnanti, delle identità dei cibi, delle familiarità e delle relazioni che legano in rete prodotti della Dieta.



SCHEDE PRODOTTO “SCIENTIFICHE”

Le schede prodotto sono state elaborate dal Team LMED con informazioni sui prodotti selezionati con la collaborazione dell’Istituto Mediterraneo Agronomico di Bari, al fine di costituire una traccia utile di individuazione degli indicatori specifici di qualità di un bene/prodotto al fine della sua individuazione/scelta corretta.

Le schede prodotto elaborate, presentano le seguenti informazioni:

Caratteristiche generali del prodotto

Composizione e caratteristiche nutrizionali

Conservazione e cottura

Proprietà salutistiche

Zone di produzione (dove si possono trovare)

Raccolta e consumo (quando si possono trovare)

Habitat ideale di coltivazione

Indizi di qualità

Avvertenza: alcuni prodotti sono stati accorpati perchè appartengono alla stessa categoria e quindi hanno medesime caratteristiche.

Le schede hanno carattere di originalità e si differenziano per contenuti dalle schede contenute nell’Atlante dei prodotti Tipici Puglia.

Qui di seguito, si inserisce una scheda tratta dall’Atlante e una scheda tipo tra quelle elaborate dal Team LMED per cogliere immediatamente il carattere più scientifico di quelle elaborate dal Team LMED rispetto alle prime, sia dal punto di vista medico che agronomico.

ALBICOCCA DI GALATONE (rif. Atlante tipici Puglia)

Riconoscimento:	D.M. del 10/07/2006
Categoria del Prodotto:	Prodotti Vegetali allo stato naturale o trasformati
Nome ufficiale in elenco G.U.:	Albicocca di Galatone
Aree di rinvenimento del Prodotto:	I Comuni di Galatone, Nardo', Secli' e Sannicola (Le).
Dati del prodotto	
Tipologia di produzione:	Attiva
Periodo di produzione:	Maggio-Giugno.
Descrizione del prodotto:	Si tratta di una popolazione locale precoce di albicocca. La drupa è di dimensioni molto piccole, paragonabile a quelle di una noce; il colore sfuma dal giallo chiaro al rosa tenue, con piccole screziature più scure presso l'attacco del peduncolo. Il frutto ha un profumo intenso e caratteristico che si coniuga con un sapore molto dolce ed una spiccata succosità.
Elementi:	La pianta preferisce terreni poco profondi, calcarei e ricchi di scheletro e viene innestata su franco o mandorlo amaro. Fruttifica dopo tre anni ed è abbastanza longeva, in quanto pur non raggiungendo dimensioni notevoli, può essere produttiva per oltre cinquanta anni. La raccolta si effettua scalarmene nei mesi di maggio e giugno.
Storia tradizionale del prodotto:	Albicocca autoctona la cui produzione è molto apprezzata, come primizia, dai consumatori locali. La tradizionalità della produzione è confermata dai numerose aziende agricole di Galatone (Caputo, De Franchis Erroi, Marzano e Vaglio.) e dalla presenza di impianti ed alberi isolati di età quasi secolare nelle contrade Madonna delle Grazie, Cappuccini, Piterta, Pinnella, Delfini e Zamboi.
Note:	E' anche detta "arnacocchia di Galatone".

ALBICOCCA DI GALATONE (scheda elaborata dal Team LMED)

Descrizione	Varietà precoce di Albicocca la cui drupa è di dimensioni molto piccole, paragonabile a quelle di una noce. Il frutto ha un profumo intenso e caratteristico che si coniuga con un sapore molto dolce ed una spiccata liquescenza ed ha un colore che sfuma dal giallo chiaro al rosa tenue, con piccole screziature più scure presso l'attacco del peduncolo
Composizione e caratteristiche nutrizionali del prodotto	 Come tutta la frutta l'albicocca è composta in gran parte da acqua (85% circa), proteine in minima parte, glucidi e fibra alimentare; buona la presenza di minerali, soprattutto il potassio a cui fanno seguito calcio, fosforo, sodio e ferro. Per quanto riguarda le vitamine da sottolineare la presenza in buona percentuale della vitamina A (sotto forma di beta-carotene), C e PP.  La vitamina A è la regina indiscutibile di questo frutto: 100 grammi di albicocca fresca contengono il 45% della razione quotidiana di Vitamina A necessaria all'organismo di un adulto.
Conservazione e cottura	 Le albicocche vanno consumate entro pochi giorni dall'acquisto poiché sono frutti deperibili.  Possono essere essiccate. Una delle caratteristiche delle albicocche secche è quella di mantenere intatti i sali minerali che si trovano normalmente nel frutto fresco e, cosa più importante, forniscono un elevato apporto di fibra alimentare.  Le albicocche sciropate sono naturalmente più caloriche rispetto al frutto nudo e crudo, a causa dell'aggiunta di zucchero, apportano circa 63 kcal/100 g; il loro consumo deve essere quindi oggetto di attenta valutazione, in quanto cotte, inoltre, contengono minori quantità di vitamina C.  Un'indicazione importante è quella di evitare di aprire i noccioli e consumarne il contenuto, perché contengono una sostanza tossica (un derivato dell'acido cianidrico)
Proprietà salutistiche	 L'albicocca è costituita per l'86,3% da acqua; per questo motivo l'assunzione di questo frutto rappresenta un valido ausilio per soddisfare il fabbisogno giornaliero di liquidi del nostro organismo  È un frutto altamente digeribile, ipocalorico e con un indice di sazietà notevole.  La vitamina A è utile per il corretto funzionamento di tutti i tessuti. Stimola inoltre la produzione di melanina.  La vitamina C favorisce l'assorbimento del ferro ed il trofismo di cartilagini e legamenti. Facilita inoltre i processi di cicatrizzazione e protegge l'organismo dal danno causato dai radicali liberi.  L'alta percentuale di potassio coadiuva la contrazione cardiaca e la trasmissione dello stimolo nervoso e muscolare.  L'albicocca è ricca di fibra solubile ed insolubile e pertanto il suo consumo contribuisce alla regolazione delle funzioni intestinali.  Il calcio ed il fosforo, presenti anch'essi in grande quantità, svolgono un'azione protettiva sulle ossa.  L'albicocca è sconsigliata a chi soffre di colon irritabile e di calcoli renale.
Prevenzione dalle malattie	 La sua assunzione è particolarmente indicata per chi ha problemi di anemia o di stanchezza cronica, per le persone convalescenti, per gli anziani e per i bambini nell'età della crescita. Coadiuvante nella prevenzione dell'osteoporosi.
Zona geografica	L'albicocca di Galatone è una varietà autoctona la cui produzione, molto apprezzata, come primizia, dai consumatori locali, la si trova quasi esclusivamente nei territori di Galatone, Nardò, Seclì e Sannicola.
Raccolta e consumo	E' un prodotto fresco che viene raccolto in maniera scalare dagli inizi della maturazione delle drupe nei mesi di maggio e fino a tutto giugno.
Habitat ideale di coltivazione	La pianta preferisce terreni poco profondi, calcarei e ricchi di scheletro e viene innestata su franco o mandorlo amaro.
Indizi di qualità	Intensità del caratteristico profumo fruttato. Dolcezza del sapore. Assenza di bitorzoluti per la presenza di depressioni molto marcate dovute alla malattia nota come Sharka o virus della vaiolatura delle drupacee, causata dal <i>Plum pox virus</i> (PPV).

SCHEMA DI RILEVAMENTO DATI QUALITATIVI

Le schede elaborate dal Team LMED, (sia le schede a valenza scientifica sia le schede metodologiche, a seguire nello Studio), hanno l'obiettivo di fornire agli operatori dei GAL una traccia scientifica (medica e agronomica) e narrativa ed emozionale, per riconoscere nei propri territori i prodotti che possono essere annoverati tra quelli della Dieta Mediterranea.

Si precisa che un prodotto, sul piano scientifico, per rientrare nella dieta mediterranea, deve rispettare i livelli della Piramide alimentare dove alla base ritroviamo pane e pasta, seguita da frutta e verdura, formaggi e carni e in cima grassi.

Ma lo stesso prodotto per essere considerato patrimonio immateriale culturale, come definito dall'Unesco, deve essere rappresentativo per le storie che racconta, le emozioni che suscita, per i saperi che accumula nel tempo.

Le schede/prodotto "scientifiche" sui prodotti selezionati dal Team LMED con l'assistenza dello IAMB riguardano i soli prodotti che si trovano nel livello più basso della Piramide alimentare.

Gli indicatori inseriti a livello medico e agronomico permettono di avere un quadro completo a cui rifarsi al momento della rilevazione da parte degli operatori Gal sul proprio territorio.

Gli operatori sul proprio territorio si potranno imbattere sugli stessi prodotti di cui il Team LMED ha elaborato una descrizione completa per farne un confronto immediato, riportando elementi aggiuntivi e/o diversi. In alternativa potranno operare il rilevamento su altri prodotti tenendo conto delle domande guida indicate sotto nel prospetto.

Il rilevamento dovrà essere oggetto di una valutazione da parte di esperti (medico/nutrizionista e agronomo) per far emergere gli elementi significativi sul piano scientifico, e da esperti di tradizioni, di sviluppo locale, di narrazioni psico-geografiche per rilevare lo "stile di vita" così come considerato dall'Unesco.

Di seguito, il percorso proposto:

- Il GAL definisce nel primo incontro con il partenariato i prodotti da investigare. In alternativa, questa selezione è operata dalla struttura interna, tenendo conto dello Studio prodotto dal Team LMED.
- La selezione dei prodotti, deve tener conto dei livelli della Piramide alimentare, secondo le indicazioni contenute nel primo capitolo dello Studio del Team LMED.
- L'operatore che avvia il rilevamento di un "prodotto nuovo", può utilizzare il prospetto delle domande elaborate dal Team LMED per individuare gli elementi aggiuntivi e differenti rispetto alle schede prodotte dal Team.
- Le schede devono essere sottoposte ad una valutazione medica ed agronomica per assicurare la valenza scientifica.
- Il rilevamento costituisce il presupposto di riferimento per le esplorazioni partecipate di comunità. Apre e supporta la naturale interazione fra operatori del GAL e cittadini dei territori, per la coesione fra valori oggettivi della Dieta Mediterranea, pratiche sinestetiche dei cibi, narrazioni e interazioni web.
- Stante il rilevamento, le linee metodologiche che seguono riassumono i principi operativi utili a valorizzare con le persone la caratterizzazione della Dieta Mediterranea.

Scheda di rilevamento dati qualitativi

<p>Quali sono le caratteristiche generali di (1) _____. <i>La descrizione deve essere condotta seguendo come traccia quella fornita dal Team LMED nelle 33 schede /prodotto</i></p>	
<p>Quali elementi nutrizionali aggiuntivi e/o diversi rileva da (1) _____ rispetto al prodotto (riportare il nome del prodotto analizzato dal Team LMED)</p>	
<p>Quali metodi di conservazione e di cottura sono adottati nel suo territorio, anche per influenze rivenienti dalla cultura e della tradizione, per (1) _____ rispetto al prodotto (riportare il nome del prodotto analizzato dal Team LMED)</p>	
<p>Quali proposte aggiuntive (2) sul piano salutistico e di prevenzione sono note sul suo territorio?</p>	
<p>Quale è la zona (i comuni) di produzione specifica del prodotto da lei rilevato (3), e il tipo di terreno individuato (4)</p>	
<p>Quando viene consumato il (1) _____ (indicare la stagione e/o i mesi precisi)</p>	
<p>Quali indizi di qualità ha individuato rispetto a quelli riportati nelle schede/prodotto?</p>	
<p>Quali elementi della storia e delle tradizioni conosce legate al prodotto rilevato (sagre, feste, manifestazioni, fiere, ecc.)</p>	

(1) *Inserire il nome del prodotto oggetto del rilevamento*

(2) *Anche studi scientifici, storie della tradizione popolare che possano convergere su una valutazione scientifica*

(3) *Pianura, collina, montagna, zona marina*

(4) *Sabbioso, limoso, argilloso, medio impasto*

LINEE METODOLOGICHE

Principi e criteri generali di attuazione

Per valorizzare la caratterizzazione della dieta Mediterranea occorre coinvolgere le persone che la vivono come fatto concreto di comunità. Non un sistema di prodotti, ma un insieme di valori e di riti, profondamente legati alla vita quotidiana degli abitanti. Non esiste un libro o una ricerca tecnica, presente o futura, capace di rappresentare in modo completo il mondo della dieta.

Esistono però le persone, che emozionano e accolgono. Il loro cibo mediterraneo parla compiutamente del paesaggio, con i loro cinque sensi e con la loro memoria. Di una cena rimane il sistema delle emozioni e dei valori condivisi attraverso i cibi, che finiscono per descrivere con pienezza un territorio e un luogo.

Ogni cammino vero e ogni percorso autentico attraverso le storie dei cibi compiuto con le persone non può che essere "scientifico", perché scienza deriva dal latino scire, conoscere, sapere, e coscienza è un termine composto che proviene da cum-scire, sapere insieme. Questo studio viene di conseguenza progettato, definito e attuato dai GAL con le comunità dei territori, attraverso il loro coinvolgimento, per la diffusione di tracce e documenti veri e sensibili, di natura "domestica", per quanto siano formalmente imperfetti.



Logica dell'impianto partecipativo

Il meccanismo proposto in Leadermed è basato sul coinvolgimento diretto e informale dei sindaci, testimoni privilegiati. I primi cittadini diventano ambasciatori della comunità locale e narratori principali della comunità. Hanno un ruolo guida fondato sulla propria autorevolezza e sulla loro vicinanza reale agli attori locali.

La pubblica amministrazione locale, attraverso il sindaco, è chiamata ad adottare l'esplorazione locale come pratica di comunità, semplice, immediatamente realizzabile, priva di costi sensibili, attuata attraverso la collaborazione e la cooperazione degli attori di territorio e degli stessi cittadini.

L'esplorazione partecipata avviene senza intenti auto celebrativi e con un livello elevato di verità.

L'impianto partecipativo si basa:

- sul principio dell'immediata restituzione delle esperienze, dei documenti, delle testimonianze e dei risultati sui canali web in uso;
- sul coinvolgimento a cascata nell'uso degli strumenti di documentazione e diffusione via web;
- sul principio di condivisione di semplici regole e strumenti per l'accrescimento nel tempo delle narrazioni e dei valori condivisi;
- sulla valorizzazione delle persone come testimoni del progetto;
- sul principio della permanenza dell'animazione territoriale attraverso gli strumenti condivisi.



Modalità formali e informali

Il percorso di valorizzazione della Dieta Mediterranea ha una dimensione istituzionale, nel senso che coinvolge i promotori del GAL come attori primi dello *Sviluppo Locale Partecipativo*, epicentro delle comunità, ai sensi degli indirizzi della nuova Programmazione Europa 2020. Pertanto, per coloro che avviano e potenziano il processo attraverso i canali social e web, risulta fondamentale la consapevolezza di una dimensione pubblica dello stile, della lingua e della comunicazione, orientata verso il bene comune. Il progetto, come fatto pubblico, deve per questo essere ispirato da uno stile comunicativo fondato: sulla semplicità, sull'abbandono di ogni tono didascalico descrittivo, sul carattere informale dei discorsi, sulla cessione di potere ai linguaggi naturali delle persone, sull'evocazione delle emozioni, sui principi dello storytelling, per i quali il racconto è sempre un fatto coinvolgente ed un'attività collaborativa fra narratori, testimoni, abitanti in rete.

Partecipazione tra web e territorio

Il percorso di conoscenza di Leadermed avviene in un mondo reale, in una geografia concreta del tempo presente. Per fare emergere le testimonianze della dieta e delle comunità della dieta, ogni documento che viene inserito deve avere un chiaro collegamento con la realtà geografica, con il vissuto specifico, con la percezione dei sensi. Deve divenire la traccia sensibile perché le persone della rete desiderino giungere nei territori che sono testimoniati. Ciò avviene solo se le immagini, i suoni, i commenti depositati sono veri e non di maniera, realmente vissuti e significativi per il narratore.



L'ascolto attivo per la valorizzazione dei territori

L'esplorazione e la narrazione dei territori della dieta sono attività fondate sull'ascolto attivo delle persone e del paesaggio. Sarà utile utilizzare parte delle regole teorizzate da Marianella Sclavi (sociologa esperta in arte d'ascoltare, gestione creativa dei conflitti e processi partecipativi), applicandole allo svolgimento delle azioni. Ogni attività di ascolto del territorio e delle persone che lo abitano è una delicata raccolta di voci. Chi promuove questa raccolta facilita l'emersione delle voci e delle emozioni.

1. *Non avere fretta di arrivare a delle conclusioni. Le conclusioni sono la parte più effimera della ricerca:* le attività di Leadermed sono un processo aperto e offerto alla comunità locale come pratica sistematica da sostenere nel tempo, con la cooperazione degli abitanti e dei più vari portatori di interesse in rete.

2. *Quel che vedi dipende dal tuo punto di vista. Per riuscire a vedere il tuo punto di vista, devi cambiare punto di vista.* La valorizzazione del territorio è un fatto plurale. Funziona grazie alle moltissime identità che lo animano. Tutte rilevanti.

4. *Le emozioni sono degli strumenti conoscitivi fondamentali se sai comprendere il loro linguaggio. Non ti informano su cosa vedi, ma su come guardi.* Le emozioni che provengono dal cibo raccontano lo sguardo dell'umanità diffusa. L'umanità diffusa è il motivo che spinge le persone a giungere e a tornare in un luogo.

5. *Un buon ascoltatore è un esploratore di mondi possibili. I segnali più importanti per lui sono quelli che si presentano alla coscienza come marginali.* Il percorso di Leadermed guarda i luoghi e il paesaggio come sistema di tracce e come foresta di identità.



L'evocazione sinestetica come strumento di ricerca e di racconto

Il cibo coinvolge tutti i sensi e la memoria delle storie. La promozione del cibo mediterraneo rende necessaria un'evocazione delle cose del paesaggio e del cibo come sistema emotivo di gusto, olfatto, vista, tatto, mondo sonoro. L'operatore del GAL, così come ogni abitante-narratore coinvolto in Leadermed, è uno stratega e un poeta. Deve aumentare la resa emotiva e sensoriale delle tracce trovate trattandole come opere letterarie, evidenziandone la multisensorialità, suggerendo molteplici dimensioni di ogni singola stimolazione sensoriale. Si può fare con massima semplicità, attraverso frasi brevi e citazioni letterarie, evitando la ridondanza.

La facilitazione visuale per il coinvolgimento

L'esplorazione dei territori richiede l'attuazione di **brevi workshop** di facilitazione con le persone coinvolte:

- per condividere le finalità dell'esperienza, un patto di attuazione, i materiali raccolti, le prime elaborazioni (focus di avvio e focus conclusivo);
- per fare emergere istantaneamente punti di vista diversi, descrizioni a più voci e contenuti articolati come prodotto di comunità.

La facilitazione avrà pertanto carattere visuale e dovrà essere affidata ad un operatore particolarmente orientato verso l'ascolto attivo.

Per attuare i workshop di facilitazione visuale occorrerà attrezzare nel territorio di riferimento una semplice stanza proporzionata al numero dei partecipanti, con sedie libere e un muro vuoto. Sul muro verrà applicato un foglio di carta formato A0 (altezza pari a 84 cm), con ampio sviluppo longitudinale, in doppio strato. In alternativa possono essere utilizzati i fogli carta pacco di copre bianco (100x150 cm). Si consiglia l'uso di nastrocarta per fissare il foglio e di pennarelli indelebili punta tonda di vari colori.

La facilitazione visuale è attuata dal facilitatore che scrive in stampatello con caratteri chiaramente visibili da una distanza di circa 4 metri. Il tema di discussione viene scritto al centro del foglio e delimitato da una nuvola.

Quando le persone parlano, definiscono insieme il tema di discussione. Tutti i contributi dei presenti sono collegati alla nuvola di riferimento e scritti su linee uscenti da essa, senza l'indicazione dell'identità delle voci.

Se emergono temi nuovi e argomenti non previsti, si disegnano nuove nuvole. Se esse sono collegabili a quelle principali, si definisce insieme al gruppo la relazione fra le nuvole, scrivendola sulla linea di connessione.

Nasce così, con semplicità e informalità, un tessuto di nuvole: sintesi chiara e stringente dei contributi e paesaggio del workshop.

Se le persone che partecipano al focus sono animate da spirito collaborativo, il facilitatore visuale può proporre ad ognuno di scrivere un post-it di grande dimensione.

Il post-it si scrive: a stampatello, su massimo tre righe, in modo chiaro e tale da garantire una leggibilità a distanza, con i pennarelli a punta tonda, esprimendo un solo argomento/concetto.

In questo modo, parole chiave o testi molto brevi possono essere raccolti sul muro di visualizzazione e spostati dal facilitatore per caratterizzare le nuvole o trovare, con la collaborazione del gruppo, raggruppamenti significativi (cluster), utili alla definizione dei discorsi.



Workshop di costruzione degli itinerari. Bovino, 25.06.2014.

FASE 1: INCONTRO PREPARATORIO PARTECIPATO ALLA ESPLORAZIONE

La preparazione delle esplorazioni è una parte fondamentale del percorso di coinvolgimento. La condivisione di interessi fra gli attori chiamati e la loro rilevanza concreta per le comunità coinvolte determina l'efficacia delle azioni.

Obiettivi generali dell'incontro preparatorio partecipato

Ogni GAL è chiamato ad individuare, nel proprio territorio, un insieme di luoghi civetta, dove vi sia una popolazione particolarmente predisposta al coinvolgimento e in cui i legami locali tra cibo fondato sulla Dieta Mediterranea e persone appaiano particolarmente significativi. I testimoni e gli abitanti delle comunità scelte non saranno chiamati a svolgere una celebrazione formale e istituzionale dei prodotti e degli usi, ma narrazioni spontanee delle memorie e delle proprie emozioni direttamente collegate al cibo, perché esse siano immediatamente disponibili per i viaggiatori-esploratori che giungeranno nei luoghi. Perché siano favoriti gli incontri reali fra abitanti stanziali e abitanti remoti (chiunque transita con sensibilità in un luogo, lo abita), perché si possano avere presto facili relazioni di convivenza e immersioni vanno favoriti racconti della vita del cibo, attraverso le storie delle persone.

Obiettivi specifici dell'incontro preparatorio partecipato

- Conoscere le finalità di Leadermed. Definire le comunità da esplorare e le date possibili delle attività. Visualizzare i prodotti tradizionali e tipici su cui concentrare l'interesse dello studio.
- Individuare soggetti attivi di territorio, testimoni di storie e di contenuti, da includere nel processo di conoscenza territoriale e di produzione.
- Condividere facili strategie per scrivere storie nelle geografie attraverso la piattaforma leadermed.info e le reti social utilizzate (youtube, flickr, twitter, facebook)
- Istituire un patto collaborativo di partecipazione attiva al processo di conoscenza.

L'invito all'incontro preparatorio

Una lettera a cura del Presidente e/o del Direttore del GAL viene inoltrata a tutti i sindaci, al Partenariato Economico Sociale, a stakeholder rilevanti circa quindici giorni prima dell'evento. L'allegato 1 presenta la "lettera Pilota" inviata dal GAL Meridaunia ai sindaci del suo territorio (i Monti Dauni), dove è stata condotta la sperimentazione dal Team LMED. Ai fini della selezione degli stakeholder, occorrerà considerare primariamente gli attori territoriali rilevanti (coloro che possono realmente risultare più influenti sul processo e più interessati al processo, rispetto agli obiettivi generali e specifici dell'incontro). Due giorni prima dell'incontro, è utile contattare telefonicamente gli invitati per verificare le caratteristiche e la consistenza del gruppo dei partecipanti.

Recall informale dei sindaci

Circa 5 giorni prima dell'evento, è opportuna una mail con tono informale utile (ordinario presupposto di consueti rapporti di cooperazione), per ricordare l'imminenza dell'evento. Il testo è allegato al n.2.

Presentazione e facilitazione dell'incontro preparatorio

<http://www.leadermed.info/meccanismi-del-percorso/>

Setting. Occorre una stanza dotata di sedie mobili, che accolga almeno 15 persone, proporzionata al numero dei partecipanti. Si consiglia di realizzare gruppi di lavoro non superiori a 20-30 persone. Le sedie potranno opportunamente essere disposte a ventaglio, verso la parete di visualizzazione, completamente libera, dove verrà proiettata la presentazione e operata la facilitazione. L'allestimento della stanza, con i materiali e le dotazioni richiamate al punto 1.6, deve essere opportunamente completato prima dell'avvio dei lavori. Sarà necessario un collegamento internet per la presentazione della piattaforma, del progetto e degli strumenti Leadermed presenti online.

La presentazione del progetto. Viene attuata attraverso l'avanzamento del file prezzi depositato all'interno della piattaforma leadermed.info, <http://www.leadermed.info/il-progetto-studio/> Si consiglia una durata non superiore ai 20 minuti.

Fase di facilitazione visuale. Viene attuata in circa 90 minuti, attraverso l'uso del muro, di post-it a due colori e pennarelli. Un assistente di facilitazione ha cura di scrivere sui post-it le parole chiave provenienti dal gruppo, sollecitate dal facilitatore, ponendo i fogli mobili al lato dell'area libera.

A partire dal sistema dei prodotti significativi della Dieta Mediterranea, principalmente diffusi nei territori di riferimento, la facilitazione perseguirà la scelta partecipata delle comunità di sperimentazione, basata sulla reale disponibilità dei sindaci, delle amministrazioni, degli stakeholder e sulle risorse relazionali individuabili durante il focus group. La scelta degli itinerari dipenderà: dalla potenziale densità e interattività della comunità e degli attori locali noti; dalla significatività dei testimoni privilegiati del territorio individuati da cui discende l'arricchimento del valore intrinseco del prodotto con elementi emozionali aggiuntivi; dalla presenza di prodotti più "forti" che possono attrarre nella loro orbite prodotti più deboli con cui creare una relazione significativa; dalla qualità del paesaggio; dalla presenza di elementi ambientali e culturali; dalla posizione geografica (percorribilità, raggiungibilità, con una particolare attenzione dedicata alla cura delle aree interne). Una volta condivisi i criteri di scelta il facilitatore disegna sul pannello cartaceo tre nuvole chiave distanziate, con tre diversi colori ("prodotti sensibili", "persone vettori di comunità", "luoghi"). I partecipanti sono chiamati a depositare sul muro, attraverso l'assistente di facilitazione, i fattori più significativi delle tre categorie. Il facilitatore utilizza i post-it, sviluppando con il gruppo il "carattere" delle nuvole chiave, ponendo i fogli mobili al centro di nuove nuvole, collegate a quelle dominanti. È un gioco cooperativo in cui il gruppo definisce il nome delle nuvole, i collegamenti fra le nuvole, le relazioni fra prodotti sensibili individuati, luoghi e persone. Queste sono dette *vettori di comunità* perché significative e da incontrare durante l'esplorazione, essendo in grado di narrare le sollecitazioni dei sensi e le memorie collegate ai cibi e ai territori.

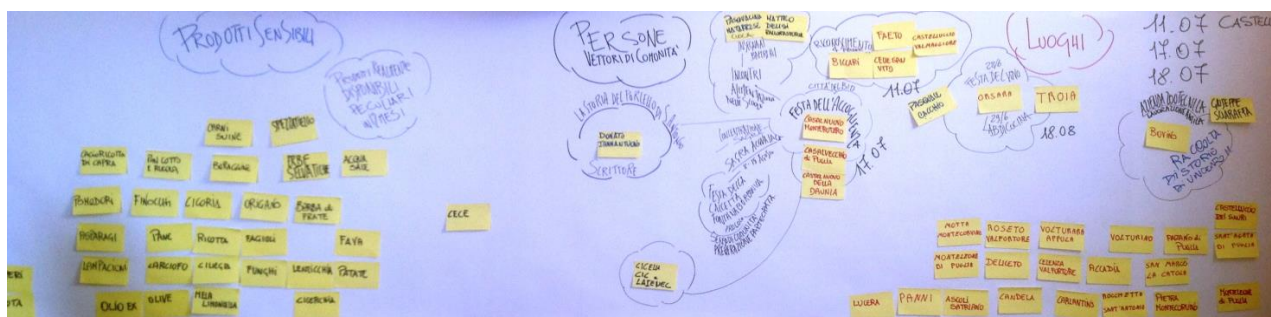
Introduzione all'uso degli strumenti social. Occorrerà, nel corso dell'incontro, presentare la piattaforma <http://www.leadermed.info/> e i principali meccanismi social di Leadermed (la pagina Facebook, il canale Youtube, il profilo Twitter, l'account Flickr) illustrando le modalità per caricare e descrivere materiali e contributi (scheda 5.4).

Patto di attuazione. Durante l'incontro preliminare, i partecipanti dovranno essere chiamati a condividere il ruolo chiave di primi animatori territoriali di Leadermed, prima, durante e dopo la fase esplorativa, in una cornice di patto etico, fondato sulla cooperazione, perché si attui una concreta partecipazione attiva al processo di conoscenza di attori vicini e lontani.

Risorse umane. Si consiglia la presenza di un facilitatore, di un assistente di facilitazione e di un operatore per la documentazione fotografica e video del focus.

Kit di conduzione. Rotolo carta formato A0 o 10 fogli bianchi di carta pacco (cm 100x140). Pennarelli permanent marker del tipo Sharpie M15 a punta arrotondata (rosso, nero, blu, verde – 6 per colore). Nastro-carta. Pacchetti di post-it di grande dimensione (in uno o tre colori) in alternativa, possono essere utilizzati fogli mobili colorati di media grammatura, in uno o tre colori cm 9,9x21, previa applicazione uniforme sulla carta di colla spray removibile tipo 3M)

Riprese fotografiche. Da eseguirsi sul muro di visualizzazione, nelle varie fasi di lavoro, dell'intera superficie e nei dettagli <https://www.flickr.com/photos/leadermed/sets/72157645787079445/>; è inoltre opportuno documentare il ruolo e la presenza attiva dei partecipanti.



FASE 2: ATTUAZIONE DELL'ESPLORAZIONE

I principi utili ad attuare la conoscenza partecipata dei luoghi sono pubblicati alla pagina <http://www.leadermed.info/3-esplorazioni-e-strumenti/>

Elementi chiave affidati ai territori: il ruolo delle PA locali

Sindaci e Amministrazioni Comunali delle comunità prescelte diventano promotori informali e concretamente operativi dell'esplorazione di Leadermed, identificando:

- il Campo Base: uno spazio libero con caratteristiche analoghe a quelle dell'incontro preparatorio;

- il sistema dei luoghi evocativi non formali da visitare (gli spazi della comunità): case padronali, torri, casali, abitazioni antiche, piazze, scorci, punti significativi, alberi secolari, orti, posti del riposo, luoghi della produzione e della lavorazione dei prodotti locali di Dieta Mediterranea;
- il sistema delle persone vettori di comunità (le persone da incontrare, i narratori delle storie locali legate al cibo): per la raccolta di testimonianze provenienti da persone significative (note o del tutto sconosciute) in luoghi privati o pubblici connessi al consumo dei cibi: docenti, semplici abitanti che cucinano seguendo la tradizione, cantastorie, ristoratori, coltivatori.
- la tabella di marcia. L'esplorazione, articolata in tappe, ha una durata media pari a sei ore (dalle 9,00 alle 15,00 circa). Si consiglia di affidare direttamente ai sindaci la definizione della tabella di marcia per incontrare persone ed esplorare i luoghi.

Tabella di marcia

Orario	Luogo	Chi fa cosa	Chi incontriamo Cosa si fa
Dalle 9,00 alle 10,00	

Al termine dell'esplorazione, la tabella di marcia viene tradotta in narrazione informale. Quella di Castelluccio Valmaggiore può assumersi come riferimento operativo: <http://www.leadermed.info/3-esplorazioni-e-strumenti/tracce-del-giorno-11-luglio-2014/>



Il ruolo del sindaco durante l'esplorazione. Il sindaco, come primo cittadino, è il primo testimone della comunità esplorata. Il suo ruolo guida di narratore informale e di "illustratore della vita locale" fra le case, risulta fondamentale. Questo meccanismo rende il ruolo amministrativo più orientato verso le reti e assicura un'efficacia della comunicazione. Il sindaco è il ponte più importante fra le persone ed il mondo esterno.

L'interazione con gli abitanti

L'esplorazione avviene nei luoghi autentici della comunità: s'insinua nelle abitazioni, nei luoghi del lavoro e della produzione dei cibi, negli spazi fra pubblico e privato. Si richiede un esercizio di ascolto e di raccolta delle narrazioni estremamente informale ed amichevole, su tutti i possibili temi che legano gli alimenti alle pratiche umane. I ricordi d'infanzia e l'evocazione dei cinque sensi sono fondamentali per scrivere storie di cibi nelle geografie.

Alcune domande traccia:

Quali sono i prodotti della terra della tua vita? Qual è la ricetta più emozionante per te? Quali detti popolari connessi al cibo? Quali filastrocche? Quali eventi del passato e del presente?

In ogni caso, verrà esaltata la relazione fra il luogo esplorato, il passato, il presente, i riti, le memorie, il senso del paesaggio, della vita e della bellezza. Con linguaggio semplice e diretto. Senza alcuna forma autocelebrativa. Senza preparare discorsi. L'imperfezione del colloquio è fondamentale per rendere il senso di verità di un territorio. È consigliata la presenza di due o tre narratori itineranti che seguono il gruppo presentando gli abitanti, assieme al sindaco, nei vari luoghi delle tappe. Da evitare ogni modalità narrativa formalmente impostata, didascalica, non spontanea o simile a quella delle consuete guide turistiche. L'intera esplorazione è un'esperienza di accoglienza. Molte case si aprono e molti abitanti cucinano per il gruppo. Durante il percorso può essere organizzato un punto di ritrovo per ristoranti ed operatori economici locali, per una condivisione più intensiva di sapori.

Altre domande traccia:

Cosa ci fa assaggiare? La ricetta è una sua creazione o è tramandata dalla sua famiglia? Quali sono gli ingredienti?

sono del vostro orto? Si ricorda come la faceva la sua mamma? Come la mangiavate e quando?



Come raccogliere le testimonianze e le tracce

Tutti i partecipanti sono chiamati a documentare l'esplorazione, con il solo uso di smartphone e tablet connessi online con GPS sempre attivo.

Le fotografie. Saranno privilegiate inquadrature verso: il paesaggio, gli edifici, i dettagli dei materiali, le persone anche in primo piano, i cibi (in primo e primissimo piano).

Sarà opportuno realizzare foto e video annotando il nome delle persone riprese ed una breve descrizione testuale. La descrizione non sarà mai didascalica: non dovrà ripetere e sottolineare ciò che risulterà evidente con l'immagine, ma dovrà aggiungere elementi emozionali e descrittivi per facilitare l'evocazione dei cinque sensi. Si consiglia di appuntare, all'atto delle riprese, libere emozioni immediate.

I video. Se eseguiti sulle persone, siano di primissimo piano, con inquadrature stabili. Di breve durata (massimo 2 minuti). Potranno riguardare anche solo il paesaggio o i suoi dettagli, con la cattura di suoni ambientali significativi.

In generale, si sconsigliano operazioni di montaggio e di perfezionamento dei video, salvo tagli necessari, in quanto le tracce e le testimonianze dovranno apparire autentiche e direttamente raccolte dalle persone, senza alcun filtro tecnico.



Condivisione delle testimonianze e delle tracce

Ogni partecipante condivide le immagini e i video inserendo sempre, prima del caricamento sulle piattaforme web, il tag “leadermed”. Tutti i materiali dovranno essere pubblici e visibili a tutti.

Risulta fondamentale il carattere di immediatezza dell’interazione web. Si consiglia pertanto di caricare subito immagini, video e commenti su facebook, twitter, instagram, eseguendo upload su flickr e su youtube entro 24 ore dal termine dell’esplorazione.

Su Twitter è stato generato l’account <https://twitter.com/leadermedinfo>

Si consiglia di diventare follower di leadermedinfo e di generare tweets con hashtag #leadermed, operando una disseminazione dei contenuti in rete.

La piattaforma www.leadermed.info è un blog: è possibile inserire commenti al piede di ogni pagina.



Le fotografie

Saranno caricate a cura di chiunque sulle piattaforme seguenti:

1) [Pagina Facebook di Leadermed](#)

In questo caso sarà importante inserire un commento e condividere il contenuto sul proprio profilo e su quello di amici significativi e interessati;

2) [in un account Flickr](#)

Flickr consente l’apertura di un account gratuito con capienza fino a un terabyte. Tutte le foto (ma anche i video) presenti in piattaforma possono essere commentate e scaricate, se consentito dal proprietario dell’immagine. L’account Leadermed di Flickr, presenta vari set fotografici. Analogamente, qualsiasi operatore del GAL, così come chiunque altro, potrà generare un proprio account gratuito e specifiche raccolte fotografiche come quelle disponibili all’indirizzo

<https://www.flickr.com/photos/leadermed/sets/>

3) [su account Instagram](#)

Si consiglia di inserire descrizioni dei set e delle singole foto. Nel caso delle foto dei cibi, potrà essere opportunamente inserita la ricetta o un commento sulle qualità e sui riflessi emozionali.

I video

Potranno essere caricati su youtube. Si consiglia inoltre l’iscrizione al canale youtube di Leadermed: <https://www.youtube.com/channel/UCycaVu2Npg6CUQ2Ph-9B6PA>

Evidenza geografica delle testimonianze e delle tracce

Tutti i materiali fotografici e video ripresi con GPS attivo e presenti su Flickr, Youtube, Instagram, Twitter con tag “leadermed” compariranno nelle mappe di georeferenziazione, disponibili nella piattaforma Leadermed.info, nella pagina mappe geografiche emozionali, all’indirizzo <http://www.leadermed.info/le-mappe-emozionali/>

Deriva psicogeografica

L’esplorazione avviene con una tabella di marcia progettata: gli abitanti attendono il gruppo nei loro luoghi di vita. Ma a tali itinerari può essere aggiunta la possibilità della deriva psicogeografica dell’intero gruppo, di un numero più ristretto di persone o in solitudine, per restituire al paesaggio esplorato dignità e identità mediante l’indagine e la narrazione, fuori dai luoghi comuni, anche in ore inconsuete, al tramonto come all’alba. L’esperienza fisica, emotiva, estetica, serve a superare il pregiudizio nei riguardi di uno spazio erroneamente reputato “banale”, prevedibile, scontato, per giungere a una consapevolezza nuova nei riguardi del paesaggio quotidiano, palinsesto dove si depositano i significati e i sogni delle popolazioni che lo hanno abitato e che tutt’ora lo abitano. Narrare significa condividere la conoscenza acquisita, nella speranza di stimolare in altri il desiderio di ripetere autonomamente l’esperienza.

Alla pagina <http://www.psicogeografia.com/#third> sono disponibili alcuni esempi di narrazioni di derive psicogeografiche.



FASE 3: WORKSHOP CONCLUSIVO DI CONDIVISIONE PER L'EMERSIONE DEI VALORI SINESTETICI DELLE RICETTE

Durante le esplorazioni di Leadermed, le comunità residenti propongono piatti della tradizione locale ad alta narrazione: i cibi che evocano le persone, le storie dei luoghi, il paesaggio locale.

Dopo la pubblicazione online delle testimonianze e delle tracce, il gruppo di esplorazione e gli abitanti coinvolti nell'esperienza si ritrovano al Campo base per condividere il sistema dei contenuti.

Fra questi, il gruppo sceglie almeno un piatto rappresentativo e su di esso viene attuato un workshop di focalizzazione, per l'emersione a più voci dei suoi valori memoriali e sinestetici.

I testimoni più attivi trasmettono così la ricetta al territorio pugliese.

Per la documentazione e per la fase partecipata è utilizzato il metodo descritto sopra nella parte indicata come **“Presentazione e facilitazione dell'incontro preparatorio”**.

Gli abitanti, attraverso il facilitatore visuale, evocano nuvole di memorie: i suoni, le voci, i ricordi primitivi, i colori, le pratiche umane. Feste ed eventi di famiglie. Senso del paesaggio. Il vento dei campi, i prodotti appena raccolti. Le cene. Gli umori.

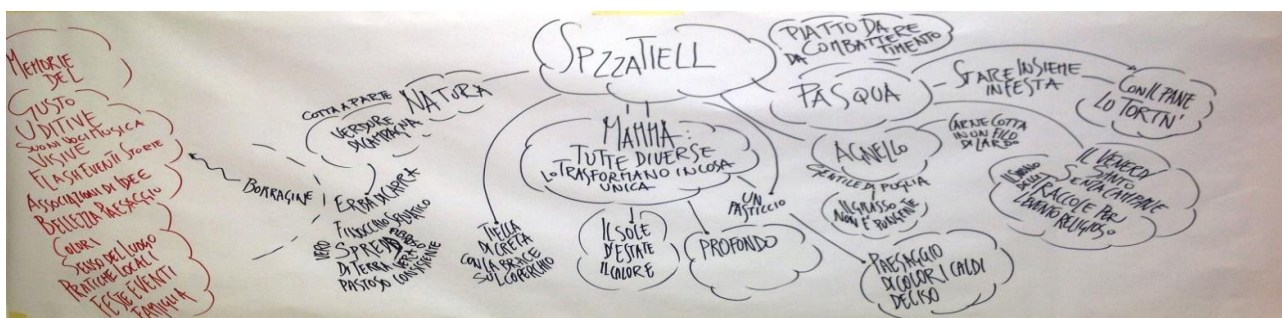
Ogni componente della ricetta è un indizio per trasmettere il piatto come un fenomeno di comunità e una festa della vita.

Quando il paesaggio delle nuvole è completo, può essere tradotto in testo narrativo. A titolo di esempio si veda lo Spezzatino “celebrato” a Castelluccio Valmaggiore:

Spzzatiell. In ogni casa è diverso. Le mamme sono tutte diverse. Lo trasformano in una cosa unica. Nella tiella di creta. Con la brace su coperchio. Come il sole d'estate. Un pasticcio. Profondo. Un paesaggio di colori caldi. Deciso. Un piatto da combattimento. A Pasqua. Per stare insieme in festa. Con il pane, lu tortn'. Con l'agnello Gentile di Puglia, il grasso non è pungente. La carne è cotta in un filo di lardo. Spzzatiell. La natura. Le verdure di campagna, cotte a parte. L'erba di capra. Il finocchio selvatico. Il vero Spredd. Di terra vera. Pastoso. Consistente.

<http://www.leadermed.info/le-ricette/5-2-levocazione-sinestetica-delle-ricette/>

La ricetta tradizionale evocata potrà essere successivamente verificata rispetto alla Dieta Mediterranea ed eventualmente reinterpretata in chiave salutistica.



Architettura di Leadermed.info e delle mappe georeferenziate

Si tratta di un sito-blog elaborato su piattaforma wordpress con tema *Business Lite*.

Attraverso l'indirizzo <http://it.wordpress.org/> si può accedere a numerosi contenuti relativi alla creazione di siti e alla loro gestione. In ogni pagina sono sempre visibili:

- in alto, tutte le pagine di leadermed, secondo una sequenza narrativa organizzata per capitoli;
- in basso, tutti i collegamenti ai canali social attivi.

Sul lato destro, sono visibili i nove video più recenti del canale Youtube Leadermed.

In fondo ad ogni pagina è possibile aggiungere commenti.

Principi narrativi di Leadermed.info

I testi pubblicati ricostruiscono il percorso di Leadermed secondo i principi di istantaneità, informalità, capacità evocativa. Attraverso l'installazione del plugin *Flickr Set Slideshows*, nelle pagine sono introdotti dei set fotografici pertinenti residenti sull'account Leadermed di Flickr.

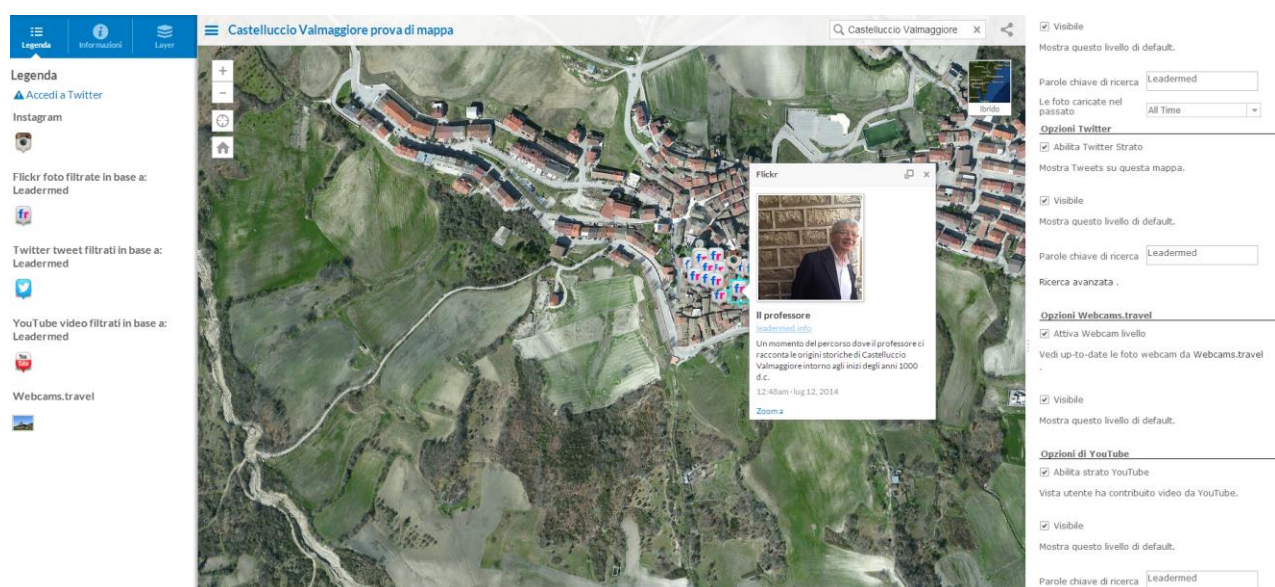
Generazione delle mappe ad elementi georeferenziate

Le mappe di Leadermed.info sono generate su piattaforma www.arcgis.com e incorporate su leadermed.info.

All'indirizzo <http://www.arcgis.com/features/> può essere generato un account pubblico.

Effettuato il login dopo la registrazione, si può creare una nuova mappa. Il menù dettagli a sinistra consente una facile procedura guidata.

Procedura per la creazione di una mappa emozionale contenente le tracce dei canali social con tag "leadermed"



1. Creare una nuova mappa
 - a) Inserire il luogo oggetto di mappa nella finestra di ricerca posta in alto a destra: dopo l'invio, si otterrà un ingrandimento coerente con l'ampiezza del territorio indicato.
 - b) Con click su "mappa di base" si sceglierà l'opzione "immagini con etichette".
 - c) Il menù sulla sinistra consente di aggiungere note per disegnare feature.
 - d) La mappa può essere salvata con nome con click sull'icona del floppy: comparirà un menù in cui indicare titolo, tag (inserire "leadermed"), descrizione della mappa, cartella di salvataggio.
2. Condivisione della mappa
 - a) Con click sull'icona (catena) "condividi" occorre spuntare "Tutti (pubblica)": comparirà il collegamento web della mappa.
 - b) Click su "crea applicazione web"
 - c) Scegliere l'opzione "informazioni pubbliche" e click su "Pubblica"
 - d) Compilare i campi nella finestra "condividi" e click su "salva e pubblica".
3. Scelta degli elementi visibili della mappa: nel menù di destra:
 - a) selezionare i layer di mappa eventualmente già creati
 - b) inserire le informazioni generali
 - c) scegliere le mappe di base (Basemap Widget)
 - d) rendere visibili le opzioni Instagram, Twitter, Youtube (occorre spuntare "Visible", "Enable" e inserire nelle 3 finestre "Search Keywords" il termine "leadermed")
 - e) salvare: si otterrà una mappa su cui appariranno georeferenziati i contenuti dotati di tag "leadermed" presenti su Instagram, Twitter, Youtube
 - f) con click sul pulsante di condivisione sarà possibile ottenere l'indirizzo internet della mappa ed il codice per incorporarla in un sito internet
 - g) il click sui singoli elementi della mappa li apre evidenziando titoli e commenti inseriti

Procedura per la creazione di una tour georeferenziato per il racconto dell'esplorazione attraverso i materiali inseriti nei canali social con tag "leadermed"

1. Creare una nuova mappa (o utilizzare una mappa già salvata aprendola e modificandola)
 - b) Inserire il luogo oggetto di mappa nella finestra di ricerca posta in alto a destra: dopo l'invio, si otterrà un ingrandimento coerente con l'ampiezza del territorio indicato.
 - c) Con click su "mappa di base" si sceglierà l'opzione "immagini con etichette".
 - d) Il menù sulla sinistra consente di aggiungere note per disegnare feature.

- e) La mappa può essere salvata con nome con click sull'icona del floppy: comparirà un menù in cui indicare titolo, tag (inserire "leadermed"), descrizione della mappa, cartella di salvataggio.
2. Condivisione della mappa
 - a. Con click sull'icona (catena) "condividi" occorre spuntare "Tutti (pubblica)": comparirà il collegamento web della mappa.
 - b. Click su "crea applicazione web"
 - c. Con click su "mappa di base" scegliere l'opzione "Tour mappa" presente nella terza pagina dei modelli di condivisione disponibili e click su "Pubblica"
 - d. Compilare i campi nella finestra "condividi" e click su "salva e pubblica".
 3. Generazione del Tour mappa: l'applicazione su account pubblico consente la georeferenziazione di materiali presenti online su flickr, facebook, picasa/google+, youtube
 - a) selezionare l'icona di flickr, inserire nella finestra di ricerca "Leadermed.info" e click su ricerca
 - b) scegliere il set di foto che si intende georeferenziare (in alternativa si può eseguire una ricerca per tag)
 - c) verranno individuate le prime 99 foto: click su importa (il sistema caricherà i dati e inizierà il tour)
 - d) si potrà facilmente aggiungere immagini e video da altre piattaforme (facebook, youtube, vimeo), scegliere il colore delle icone e salvare l'applicazione
 - e) click su "condividi il tour come pubblico"
 - f) ritornando a "i miei contenuti" e scegliendo l'applicazione web appena realizzata, con click sul pulsante di condivisione sarà possibile ottenere l'indirizzo internet della mappa ed il codice per incorporarla in un sito internet.

La disseminazione dei materiali web nei territori



Sarà opportuno trasferire alcuni dei materiali web pubblicati nei luoghi reali, trasformando i relativi indirizzi internet in QRcode ([Mobtag](#)). Qualsiasi smartphone può leggere i QRcode con applicazioni gratuite. Esistono numerosi siti che consentono gratuitamente di generare e scaricare QRcode. Fra questi, <http://it.qr-code-generator.com/> presenta una finestra in cui incollare l'indirizzo web e il pulsante per scaricare il relativo file compresso. Una volta generato, il QRcode potrà essere stampato in formato A4 e posizionato nei luoghi reali che hanno un chiaro riferimento al collegamento digitale. Si consiglia di riprodurre il Mobtag su pannello rigido, con un testo breve, evocativo e non didascalico, che possa funzionare come attrattore.

Scelta dei materiali web per tracciare il territorio reale



Si consiglia di selezionare principalmente documenti video e sonori di breve durata, che possano “aumentare la realtà” di un luogo specifico, in modo che si possa aggiungere ad un paesaggio o a uno spazio significati, memorie e presenze non evidenti per possibili visitatori, affinché aumenti la percezione sinestetica ed emergano fatti, storie di comunità, cibi evocativi, personaggi invisibili. Le tracce digitali dei Mobtag devono essere tali da rendere unico il posto ed intensa l’esperienza di chi decodifica con lo smartphone queste tracce. È inoltre opportuno inserire in luoghi chiave

della comunità le mappe emozionali depositate sul sito Leadermed.info, al collegamento <http://www.leadermed.info/le-mappe-emozionali/>: ogni mappa è *vivente*, in quanto rende visibili tutti i depositi, presenti e futuri, con tag “leadermed”, caricati da chiunque su instagram, flickr, twitter, youtube (in figura, il mobtag della mappa di Castelluccio Valmaggione).

Il coinvolgimento degli abitanti per il funzionamento dei QRcode

Immaginiamo il territorio di una comunità come una casa vivente, ricca di tracce disseminate: cibi, persone, suoni, racconti. Le persone sono le istituzioni: rendono significativi i luoghi: li tracciano con le loro identità. È per questo vivamente consigliata un’animazione territoriale orientata al diretto coinvolgimento degli abitanti nel tracciamento dei propri paesaggi attraverso la disseminazione pertinente dei QRcode.

Criteri di mantenimento “in vita emozionale” del sito

Il funzionamento delle reti e dei siti è un fatto di comunità. Per Leadermed è stato costruito un intreccio fra canali utile a rendere il sito attivo e continuamente rinnovato nelle mappe attraverso le interazioni twitter, facebook, youtube, flickr, picasa. Gli operatori del GAL potranno aggiungere contenuti sui canali social autonomamente, in modo costante e non necessariamente massivo.

Strategie

- promuovere l’uso dei canali social di Leadermed coinvolgendo direttamente gli stakeholder del territorio, i cittadini attivi, i gruppi di interesse;
- inserire commenti pertinenti nelle singole pagine del sito <http://www.leadermed.info/>, soprattutto in homepage;
- utilizzare la pagina Facebook come luogo prioritario per intrecciare i canali social di Leadermed, evidenziando nuovi contenuti o altri già depositati su cui può essere viva l’interazione;
- generare eventi nella pagina facebook, sostenendo i territori attraverso la promozione di luoghi e di attività umane;
- commentare le foto caricate sull’account Flickr di Leadermed, con particolare riferimento a quelle chiaramente riferite ai cibi e alle pratiche della dieta mediterranea;
- creare discussioni nel canale Leadermed.info di youtube
- diffondere i video del canale youtube e promuovere l’iscrizione al canale
- condividere le mappe emozionali di Leadermed nei canali social
- condividere i tour georeferenziati di esplorazione;

- perseguire gli effetti sinestetici, evidenziando il valore culturale delle emozioni e delle storie umane rispetto alle geografie;
- cercare l'interazione con altri utenti: soprattutto sulla pagina facebook o sui singoli profili che rilanciano leadermed.info, sarà importante avere un numero alto di reazioni alle pubblicazioni;
- variare le pubblicazioni e gli interessi: temi specifici accontentano una nicchia molto interessata, e la varietà di argomenti raccoglie un numero superiore di partecipanti, secondo un giusto equilibrio tra informazioni varie e complete;
- essere regolari con l'esposizione di nuovi contenuti, mantenendo un ritmo costante di pubblicazioni



IL RICETTARIO

Il ricettario che viene proposto nello Studio è una rivisitazione di 10 ricette della cucina tipica regionale in chiave mediterranea, nel rispetto dei livelli della piramide alimentare, con un commento salutistico a margine e una presentazione di 10 ricette originali rivisitate in chiave moderne.

Le ricette rivisitate

1. *Pasta al forno tradizionale*
2. *Orecchiette al ragù tradizionale*
3. *Lu spezzatielle*
4. *Cardoncelli con soffritto d'agnello*
5. *Cicoria a minestra con pancetta di maiale*
6. *Seppie ripiene con pecorino*
7. *Minestra Dauna*
8. *Calzuncidd*
9. *Cavatelli e fagioli*
10. *Melanzane di Sant'Oronzo*

Le ricette della Dieta Mediterranea

1. *Tortello di grano arso, pesto di rucola, gamberi e chips di carota violetta*
2. *Paccheri integrali, broccoli acciughe e mandorle tostate*
3. *Conchiglioni al crudo di mare*
4. *Cipolle di Margherita cotte a vapore ripiene d'orzo perlato, porcini e caffè*
5. *Insalatina di bietolina al salto con magro di vitello e spuma di mozzarella*
6. *Aringa affumicata su salsa di patate e cipollotto*
7. *Sformato di sarde, cime di rapa e pane all'erbette*
8. *Pollastro di campo marinato al peperoncino verde*
9. *Alice*
10. *Semifreddo ricotta e pistacchio con salsa alla mela limoncella*

Le ricette rivisitate

1. "PASTA AL FORNO TRADIZIONALE"

Pasticcio tipico pugliese, in ogni zona della Puglia c'è una variante diversa, dalle uova sode alla carne macinata, o con le polpette di pane e uovo. Si prepara per il pranzo domenicale o per portare alle scampagnate all'aperto.

La ricetta della tradizione

Ingredienti x 4 persona

300 g di ziti	10 gr di aglio
200 g di polpa di manzo tritata	200 gr di mozzarella fior di latte
200 g di salsiccia	30 gr di basilico
100 g di pecorino grattugiato	20 gr di prezzemolo
2 uova fresche	40 ml bicchiere di vino bianco
2 uova sode	80 gr di olio extravergine d'oliva
30 g di pane grattugiato	2 gr di origano
700 g di polpa di pomodoro fresco	15 gr di sale

Tempi e preparazione

50 min per la preparazione /50 min per la cottura. Rosolate l'aglio con 2 cucchiaini di olio, eliminatelo, unite la salsiccia sbriciolata, mescolate, bagnate con il vino e fatelo in parte evaporare; aggiungete la polpa di pomodoro, un pizzico di origano, sale e pepe; coprite e cuocete a fuoco basso per 30 minuti. Mescolate la carne con 50 g di pecorino, il pane grattugiato, le uova fresche, prezzemolo tritato, sale e pepe; formate tante polpettine grandi come una nocciola. Scaldate 4-5 cucchiaini di olio in una padella e fatevi dorare le polpettine; sgocciolatele su carta da cucina. Spezzate in 2-3 parti gli ziti e cuoceteli in abbondante acqua salata; scolateli al dente e adagiateli su un telo da cucina bagnato. Unite alla salsa di pomodoro 2-3 foglie di basilico spezzettate, versatene alcuni cucchiaini sul fondo di una teglia, fate uno strato di pasta, distribuitevi sopra parte delle polpettine, alcuni spicchi di uovo sodo, qualche fettina di mozzarella, pecorino e ancora salsa; fate un altro strato di pasta e continuate così fino a esaurire gli ingredienti. Terminate con una spolverata di pecorino e passate la teglia in forno a 180° per 20 minuti.

La ricetta rivisitata

Ingredienti x 4 persone

300 gr di ziti spezzati	20 gr di farina 00
100 gr di grana padano	80 gr di Olio extra vergine d'oliva
300 gr di zucchine a cubetti	50 gr di basilico fresco
100 gr di formaggio soia	5 gr di aglio tritato
200 gr di latte soia	12 gr Sale

Tempi e Preparazione: Tagliare le zucchine a cubetti e farle rosolare in padella con uno spicchio d'aglio, la metà vanno passate al mini pimer per creare una salsina. In un pentolino fare una besciamella a freddo con 20 gr di olio e 20 gr di farina e 200 gr di latte di capra fresco, portare a bollire e far rapprendere. Spezzate in 2-3 parti gli ziti e cuoceteli in abbondante acqua salata; scolateli al dente e conditeli con la salsa di zucchine, la besciamella, il formaggio fresco, i cubetti di zuccina e il grana, mantenendone una manciata per gratinare. Adagiate il tutto in una pirofila, spolverate con il restante grana e infornate a 180° per circa 30 minuti, far riposare qualche minuto prima di servire.

COMMENTO SALUTISTICO

Valori nutrizionali per 1 porzione: - Kcal 624

PROTEINE 20 G - GRASSI 33 G

CARBOIDRATI 63 G

FIBRA 4 G

- Contenuto calorico minore rispetto alla ricetta tradizionale che fornisce ben 880 Kcal per porzione.
- Pur conservando le caratteristiche di piatto ad elevato valore energetico, la quota di grassi, soprattutto saturi, e di colesterolo, risulta significativamente ridotta.
- La presenza di derivati della soia, latte e formaggio, apporta proteine di elevato valore biologico e rende il piatto adatto ai soggetti con intolleranza al lattosio.

2."ORECCHIETTE AL RAGÙ TRADIZIONALE"

Il piatto della domenica.

La ricetta della tradizione

Ingredienti x 4 persona

100 gr di costole di manzo tagliate a pezzi	40 ml di vino rosso
100 gr di polpa di maiale	2 spicchi d'aglio tritati
100 gr di polpa d'agnello	200 gr ricotta dura
100 gr di fettine vitello	50 gr di pecorino
100 gr di cipolla tritata	20 gr di prezzemolo
300 gr di orecchiette fresche	80 gr di olio extra vergine di oliva
1,500 kg di salsa di pomodoro	20 gr di Sale
	2 gr di pepe

Tempi e preparazione: 30 min per la preparazione / 2 ora per la cottura. Stendere le fettine di vitello, condirle con sale, pepe, aglio tritato, prezzemolo e pecorino, avvolgere il tutto e formare degli involtini chiudendo con degli stuzzicadenti. In una casseruola capiente far soffriggere per qualche minuto la cipolla tritata, aggiungere le costole di manzo e la polpa di maiale tagliata a pezzi grossolani, continuare a rosolare per qualche minuto, aggiungere il resto della carne e gli involtini, continuare a rosolare fin quando la carne si sia rosolata per bene, bagnare con un bicchiere di vino rosso, far evaporare. Versare la salsa di pomodoro con due bicchieri d'acqua, aggiustare di sale e continuare la cottura per circa un ora e mezza. Bollire in abbondante acqua salata le orecchiette e condirle con il ragù e un abbondante manciata di ricotta dura.

La ricetta rivisitata

Ingredienti x 4 persone

700 gr di pomodori maturi	300 gr di orecchiette fresche
200 gr di polpa magra di vitello macinato	100 gr di cipolla tritata
100 gr di mollica di pane	50 gr di basilico fresco
50 gr di parmigiano	40 gr olio extra vergine di oliva
100 gr di ricotta fresca	Prezzemolo tritato
30 gr di albume	12 gr di Sale
50 gr di olio extra vergine di oliva	1 gr di Pepe

Tempi e Preparazione: In un recipiente mescolare molto energicamente il macinato, la mollica di pane, il formaggio, il bianco d'uovo e il prezzemolo tritato, formare delle polpettine e scottarle in una casseruola per qualche minuto. A parte in un'altra casseruola fare un fondo tutto a freddo di olio, cipolla, pomodoro e basilico, cuocere per circa quindici minuti e passare la salsa al passaverdure. Versare la salsa di pomodoro fresco nelle polpette e far cuocere per mezzora a fuoco lento. Bollire le orecchiette in abbondante acqua salata, scolare e mantecare con la salsa e le polpettine, rifinendo con un cucchiaino di ricotta fresca e foglie di basilico.

COMMENTO SALUTISTICO

Valori nutrizionali per una porzione - Kcal 550

PROTEINE 29 g

GRASSI 15 g

CARBOIDRATI 73 g

FIBRA 4 g

- Il piatto apporta circa 1/3 in meno di calorie rispetto al piatto tradizionale.
- L' uso di sola carne bovina, di ricotta vaccina e dell'albume dell'uovo, riduce notevolmente l'apporto di grassi conservando un buon contenuto in proteine.
- Il licopene del pomodoro, esaltato dalla cottura in olio di oliva, i flavonoidi della cipolla, il beta-carotene e la vitamina C del basilico, arricchiscono il piatto di composti bioattivi ad attività antiossidante.

3."LU SPEZZATIELLE

Piatto tipico della nostra zona lo spezzatino d'agnello con cicorie e altre verdure di campo, tradizionalmente viene preparato per il pranzo di pasqua e pasquetta, poiché utilizza ingredienti tipici della tradizione pasquale: la carne d'agnello e le uova.

Le verdure che vengono utilizzate sono erbe che crescono spontanee dalle foglie tenere e dal tipico gusto "amarognolo" che contrastano con il sapore dell'agnello e delle uova. il fatto di utilizzare le erbe spontanee è altamente simbolico, rappresenta infatti la "rinascita" con il ritorno della primavera

La ricetta della tradizione

Ingredienti x 4 persona

500 gr di carne d'agnello

5 uova

1kg di verdura selvatica (cicoria, scarola, asparagi selvatici, tarassaco, cardoncelli)

olio d'oliva e sale qb.

Tempi e preparazione : 30 min. per la preparazione / 1ora per la cottura. In una pentola mettete a soffriggere l'agnello tagliato a pezzi grossolani insaporendolo con il sale e versarvi un pò d'acqua per farlo cuocere. A parte sbollentate le verdure in acqua salata per 10 min. circa, dopo esservi assicurati che l'agnello sia ben cotto adagiatelo in un tegame e copritelo con la verdura mischiata con l'uovo, infornate il tutto a 180° per circa un'ora fino a quando l'uovo di sarà rappreso e avrà assunto la tipica colorazione dorata

La ricetta rivisitata

Ingredienti x 4 persone

150 gr di coscia di agnello

50 gr di cipolla tritata di Acquaviva delle Fonti

50 gr di sedano

50 gr di carote di Zapponeta

10 gr di prezzemolo

4 bianchi d'uovo

1kg di verdura selvatica (cicoria, scarola, asparagi selvatici, tarassaco, cardoncelli)

50 gr di formaggio canestrato

40 gr di pane tostato

50 gr di olio extra vergine d'oliva

16 gr sale

Tempi e Preparazione: In un tegame di coccio mettete a stufare il cosciotto di agnello tagliato a bocconcini con sedano, carota e cipolla tritate, aggiustare di sale e far cuocere fino a metà cottura.

A parte sbollentate le verdure in acqua salata per 10 min. circa, scolare e aggiungerle nel tegame i bocconcini di agnello, far cuocere per altri 5 minuti. A parte in un contenitore dividere i bianchi dai rossi delle uova. Nei Insaporirle l'albume con prezzemolo e formaggio aggiungerle al tegame spolverare con pane tostato e infornate il tutto a 180° per circa 20 minuti fino a gratinare il tutto. Servire ben caldo.

COMMENTO SALUTISTICO

Valori nutrizionali per una porzione - Kcal 467

PROTEINE 50g

GRASSI 16 g

CARBOIDRATI 32 g

FIBRA 9 g

- Pietanza con contenuto calorico inferiore rispetto alla "tradizione" (637 Kcal), più bilanciata nella composizione dei nutrienti.
- Varietà di verdure selvatiche ricche in composti antiossidanti.
- Maggiore contenuto in fibre con effetti regolatori sia sul transito che sull'assorbimento intestinale di grassi e zuccheri.

4. CARDONCELLI CON SOFFRITTO D'AGNELLO

Piatto antichissimo, dove venivano utilizzate le frattaglie di agnello conditi con uova e cardoncelli.

La ricetta della tradizione

Ingredienti x 4 persona

100 gr di polmone	100 gr di pecorino dolce
100 gr di fegato	80 gr di olio extra vergine di oliva
100 gr di cuore	4 uova fresche
400 gr di cardoncelli puliti	15 di gr Sale
	1 di gr Pepe

Tempi e preparazione- 15 min. per la preparazione / 1 ½ ora per la cottura. Tagliare a piccoli pezzi cuore, fegato e polmone d'agnello, metterli in una teglia con uno spicchio d'aglio e olio d'oliva e portare a cottura, salando a piacere. Nettare i cardoncelli raschiando delicatamente con un coltello le punte che si trovano ai lati delle foglie, togliere il torsolo e fare un taglio in croce (devono risultare come un batuffolo). Lavarli bene e lessarli in acqua salata tenendoli al dente, scolarli e metterli nella teglia del soffritto; aggiungere un paio di bicchieri di acqua e portare a bollore. Intanto in una ciotola sbattere le uova intere con un pizzico di sale, pepe e abbondante formaggio pecorino dolce pugliese grattugiato; versare il composto sui cardoncelli quando hanno ripreso il bollore, coprire e aspettare che le uova si siano rapprese.

La ricetta rivisitata

Ingredienti x 4 persone

300 gr di coscia di agnello	40 gr di albume
300 gr di cardoncelli puliti	50 gr di pecorino grattugiato
50 gr di olio extra vergine di oliva	12 gr di sale
5 gr di aglio	4 gr di prezzemolo

Tempi e Preparazione: Disossare la coscia d'agnello e tagliarla a bocconcini. In un tegame scottare a fuoco vivace la carne, continuare la cottura con del brodo vegetale. Mondare i cardoncelli raschiando delicatamente con un coltello le punte che si trovano ai lati delle foglie, togliere il torsolo e fare un taglio in croce (devono risultare come un batuffolo). Lavarli bene e cuocere a vapore tenendoli al dente, e metterli nella teglia dell'agnello, aggiungere i bianchi d'uovo sbattuti con prezzemolo e pecorino, continuare la cottura fino a cottura completa delle uova.

COMMENTO SALUTISTICO

Valori nutrizionali per una porzione - Kcal 235

PROTEINE 19 g

GRASSI 17 g

CARBOIDRATI 2 g

FIBRA 1 g

- L'eliminazione delle frattaglie e dell'uovo intero riduce notevolmente il contenuto in colesterolo nella pietanza.
- L'utilizzo del brodo vegetale nel soffritto permette di contenere la quota di grassi per la cottura ed aggiunge sostanze nutritive.
- La cottura a vapore è la tecnica migliore per conservare le proprietà nutrizionali ed i composti bioattivi degli alimenti.

5.CICORIA A MINESTRA CON PANCETTA DI MAIALE

E' una minestra che viene preparata principalmente d'inverno, si aggiungono le verdure al soffritto di maiale e viene servita molto calda.

La ricetta della tradizione

Ingredienti x 4 persona

2 kg di cicorie selvatiche	1 bicchiere di vino rosso
500 gr di pancetta di maiale	peperoncino piccante
100 gr di pecorino grattugiato	20 gr di olive salentine
100 gr di cipolla tritata	1 foglia di alloro
150 gr di pomodori San Marzano tagliati a cubetti	sale

Tempi e preparazione: 30 min. per la preparazione / 1ora per la cottura. Pulire e lavare la verdura e farla lessare in abbondante acqua bollente salata. Nel frattempo, far soffriggere la cipolla in un tegame con olio, quando sarà dorata, aggiungere la carne di maiale tagliata a bocconcini. Rosolare e bagnare con un bicchiere di vino rosso, fare evaporare e aggiungere i pomodori tagliati, le olive, il peperoncino e la foglia di alloro. Mescolare bene, regolare di sale, alzare la fiamma e aggiungere un po' d'acqua bollente. Cuocere a fuoco moderato fino a quando la pancetta di maiale sarà tenera. Scolare le cicorie che intanto abbiamo bollito e travasarle nella pentola della carne; far cuocere insieme, a fuoco moderato, per 15 minuti. Prima di servire spolverare con del pecorino grattugiato.

La ricetta rivisitata

Ingredienti x 4 persone

1 kg di cicorie selvatiche	20 gr di olive salentine
400 gr di coscia di maiale pezzo intero	peperoncino piccante
60 gr Olio extra vergine di oliva	1 foglia di alloro
150 gr di cipolla	Crostone di pane integrale
150 gr di pomodori San Marzano tagliati a cubetti	sale

Tempi e Preparazione: Pulire e lavare la verdura e farla lessare in abbondante acqua bollente salata. Nel frattempo, cuocere la cipolla tagliata a pezzi in un tegame con acqua, sale e olio extra vergine di oliva. A fine cottura ridurre le cipolle in purea con un passa verdure per creare una crema. Cuocere in forno al cartoccio a 180° la polpa di maiale avvolta in un foglio di carta da forno, dopo averla fatta marinare con i pomodori tagliati, le olive, il peperoncino e la foglia di alloro, bagnare ogni tanto con acqua bollente e continuare la cottura fino a quando sarà morbida. Dorare una fetta di pane integrale in padella per la base del piatto e tenerla da parte, nella stessa padella appassire il pomodoro con le olive, scolare le cicorie che intanto abbiamo bollito, condirle con olio extra vergine di oliva. Adagiare il crostone in un piatto, condire con un ciuffo di cicoria, fette sottilissime di coscia, rifinire con la crema di cipolle e la salsa di pomodoro e olive

COMMENTO SALUTISTICO

Valori nutrizionali per una porzione - Kcal 293

PROTEINE 19 g

GRASSI 19 g

CARBOIDRATI 11 g

FIBRA 5 g

- La presenza della cicoria, di fibra e la tostatura del pane conferiscono alla pietanza un basso indice glicemico.
- La cottura della carne eseguita con il cartoccio simula la cottura a vapore: il liquido perso dall'alimento non si disperde, non evapora. Ciò permette di ridurre grassi e condimenti.
- Il peperoncino, contenente flavonoidi, vitamine e capsacina, arricchisce il piatto di composti bioattivi con proprietà vasodilatatrici, antiossidanti e stimolanti dell'apparato digerente.

6. SEPIE RIPIENE CON PECORINO

In questa ricetta le seppie si uniscono con ingredienti tipici della cucina mediterranea quali i capperi, olive e pecorino, dando vita a una saporita pietanza che rievoca i sapori dell'antica Roma.

La ricetta della tradizione

Ingredienti x 4 persona

1,400 di seppie	100 gr di pomodori
200 gr di pane grattugiato	Prezzemolo tritato
100 gr di pecorino pugliese	2 spicchi d'aglio tritati
Olio extra vergine d' oliva	Sale
3 uova	pepe

Tempi e preparazione: 30 min. per la preparazione / 15 min. per la cottura. Pulire le seppie eliminando gli occhi , la sacca del nero e le parti dure. battere le uova e aggiungetevi poco la volta il formaggio, il pane, il trito di prezzemolo e aglio, formando un impasto non troppo duro. Riempite le seppie e sistematele in un tegame oliato. Cospargere con olio extra vergine d'oliva, sale e pomodori a pezzi. Infornare per 15 minuti e servire.

La ricetta rivisitata

Ingredienti x 4 persone

700 gr di seppioline pulite	100 gr di pomodori
200 gr di pane grattugiato	Prezzemolo tritato
100 gr di ricotta di pecora	2 spicchi d'aglio tritato
50 gr tofu seta	Sale
60 gr di Olio extra vergine d' oliva	Pepe

Tempi e Preparazione: Preparare l'impasto in una ciotola adagiando la ricotta e il tofu strizzato e passato al mixer, aggiungere il prezzemolo tritato e l'aglio e infine il pane grattugiato creando un impasto morbido, aggiustare di sale e farcire le seppie. A parte tagliare i pomodori condirli con olio e sale e adagarli insieme alle seppie in un tegame da forno, cuocere in forno a 180 g per 20 minuti aggiungendo un mestolo d'acqua nel caso si asciughi, servire caldo.

COMMENTO SALUTISTICO

Valori nutrizionali per una porzione - Kcal 445

PROTEINE 29 g

GRASSI 23 g

CARBOIDRATI 43 g

FIBRA 3 g

- La pietanza apporta un quantitativo inferiore di calorie e soprattutto circa 1/3 di grassi in meno rispetto alla ricetta tradizionale.
- Le seppie hanno valori nutrizionali molto simili rispetto ai cosiddetti "pesci magri". Contengono una discreta quantità di tessuto connettivo che aumenta con l'età dell'animale. L'utilizzo di seppie di piccole dimensioni facilita pertanto la digeribilità del piatto.
- L'utilizzo del tofu, spesso denominato formaggio di soia, privo di colesterolo e ricco di acidi grassi polinsaturi, rende la pietanza adatta ai soggetti con dislipidemia.

7. MINESTRA DAUNA

Piatto tipico della nostra zona la minestra con ortaggi e altre verdure di campo, tradizionalmente si usava soffriggere con il lardo e si aggiungevano involtini di cotenna di maiale insaporiti con aglio, prezzemolo e formaggio.

La ricetta della tradizione

Ingredienti x 4 persone

1 melanzana	1 mazzetto di prezzemolo
1 peperone rosso	100 gr di lardo
1 peperone giallo	200 g di cotenna di maiale unico foglio
2 patate	1 ciuffo di prezzemolo
1 cipolla	100 gr di formaggio
200 g pomodorini	sale
50 g olio extra vergine	

Tempi e preparazione: 30 min per la preparazione 45 min. per la cottura. In una pentola mettete a sciogliere il lardo con l'involentino di cotenna precedentemente bollita e condita con aglio, formaggio e prezzemolo, aggiungere le melanzane e la cipolla tagliati a pezzi far stufare, successivamente aggiungere il resto degli ortaggi tagliati a pezzi i pomodori e continuare la cottura fin quando le verdure saranno morbide, se necessario aggiungere qualche mestolo d'acqua. A fine cottura controllare di sale e rifinire con una manciata abbondante di prezzemolo

La ricetta rivisitata

Ingredienti x 4 persone

1 melanzana	2 gr zafferano
1 peperone rosso	200 g pomodorini
1 peperone giallo	50 g olio extra vergine
1 zuccina	1 mazzetto di basilico
2 patate	1 mazzetto di prezzemolo
1 cipolla	sale

Tempi e Preparazione: Pulire e lavare le verdure. Tagliare a fette le melanzane a julienne e mettele in un colapasta per far perdere l'acqua di vegetazione. Eliminare il peduncolo e i semi ai peperoni e tagliarli a quadretti, pulire e tagliare a fette le patate. Pelare e tagliare a julienne le cipolle e i pomodorini. Per la cottura in una casseruola far stufare in olio la cipolla, unire i pomodori dopo dieci minuti aggiungere le patate far rosolare bene e dopo dieci minuti mettere i peperoni e le melanzane lasciando cuocere fin quanto il tutto risulterà ben morbido. A parte stufare la zuccina e una patata, aggiungere lo zafferano sciolto in acqua calda o brodo, frullare il tutto con un mini pimer, usare la salsa come fondo base per servire la minestra. A fine cottura aggiustare di sale e unite una manciata di prezzemolo e basilico tritato e servire subito

COMMENTO SALUTISTICO

Valori nutrizionali per una porzione - Kcal 247

PROTEINE 2 g

GRASSI 21 g

CARBOIDRATI 13 g

FIBRA 3 g

- La composizione del piatto risulta perfettamente adeguata alle indicazioni della Dieta Mediterranea.
- La stufatura degli ortaggi e la bassa temperatura a cui viene sottoposto l'olio di oliva, permettono di preservare le proprietà dei nutrienti.
- Il colore rosso dello zafferano è dovuto alla presenza di carotenoidi come ad esempio la crocina, sostanza che ha un potente effetto di fluidificazione del sangue ed è quindi in grado di migliorare la circolazione.

8. "CALZUNCIDD"

Tipico piatto della tradizione natalizia pugliese che varia di alcuni ingredienti a seconda la zona.

La ricetta della tradizione

Ingredienti x 4 persona

500 gr farina
 100 gr di zucchero
 100 gr olio extra vergine di oliva
 4 uova
 100 ml vino bianco

Per il ripieno

500 gr di ceci lessati
 150 gr miele
 250 gr di zucchero
 1 bustina cacao amaro
 200 gr mandorle tritate e tostate
 200 gr cioccolato fondente
 200 gr di vin cotto
 Scorza di arancia grattugiata

Tempi preparazione: 1 ora per la preparazione / 15 min per la cottura. Per l'impasto mescolare e lavorare tutti gli ingredienti fino a formare un composto liscio e omogeneo, Tirare la sfoglia sottili, stendere e riempire con una noce di ripieno; spennellare i bordi con un dito con un pennello, coprire con un altro strato di pasta e ritagliare con una rotella. Friggere in olio a 175° rigirandoli su entrambi i lati, fino a quando non saranno dorati, asciugarli su carta assorbente. Farli raffreddare e spolverizzare con zucchero a velo.

Per il ripieno: Aggiungere ai ceci cotti passati al passaverdure tutti gli ingredienti fino a formare un impasto morbido e compatto

La ricetta rivisitata

Ingredienti x 4 persone

250 gr di farina integrale
 100 gr farina 0
 100 gr di miele
 100 gr olio extra vergine di oliva
 200 ml vino bianco

Per il ripieno

200 gr di ceci lessati
 200 farricello spezzato
 100 gr di ricotta fresca
 100 gr miele
 50 gr di zucchero
 200 gr mandorle tritate e tostate
 100 gr cioccolato fondente
 100 gr di vin cotto
 1 bustina cacao amaro
 1 stecca di cannella
 Scorza di arancia grattugiata

Tempi e Preparazione:

Per l'impasto mescolare e lavorare tutti gli ingredienti fino a formare un composto liscio e omogeneo, Tirare la sfoglia sottili, stendere e riempire con una noce di ripieno; spennellare i bordi con un dito con un pennello bagnati con acqua, coprire con un altro strato di pasta e ritagliare con una rotella. Friggere in olio a 175° rigirandoli su entrambi i lati, fino a quando non saranno dorati, asciugarli su carta assorbente. Farli raffreddare e spolverizzare con zucchero a velo.

Per il ripieno. Bollire il farro spezzato in acqua con lo zucchero e la cannella, scolare bene e amalgamare con la ricotta e il resto degli ingredienti fino a creare un impasto morbido

COMMENTO SALUTISTICO

Valori nutrizionali per una porzione:

Kcal 1162

PROTEINE 34 g

GRASSI 51 g

CARBOIDRATI 149 g

FIBRA 19 g

- Pur se rivisitata, la ricetta conserva le caratteristiche di alta densità energetica, sia per l'apporto di grassi che di carboidrati.
- Significativo l'apporto di fibre dato dalla presenza di cereali integrali, legumi e frutta secca.
- Cannella, cacao e mandorle aggiungono un ricco mix di polifenoli, vitamina E e acidi grassi omega 3.

9. CAVATELLI E FAGIOLI

Cavatelli e fagioli è un primo piatto classico preparato con cavatelli fatti a mano e un condimento a base di fagioli misti della Daunia. Cavatelli e fagioli è un piatto semplice insaporito da un soffritto di carote, sedano e cipolla in cui l'amido rilasciato dalla pasta fresca crea una consistenza cremosa. Chi poteva aggiungeva un o stinco di prosciutto per fare insaporire la pietanza, o aggiungeva al soffritto un pezzo di pancetta.

La ricetta della tradizione

Ingredienti x 4 persona

200 gr di fagioli della Daunia	1 cipolla
200 gr di cavatelli fatti a mano	1 carota
200 g di pancetta di maiale	1 foglia di alloro
1 stinco di prosciutto	2 spicchi di aglio
1 stecca di sedano	100 gr olio extra vergine

Tempi e preparazione: 15 min per la preparazione / 1ora per la cottura. 12 ore ammollo fagioli. Mettere a bagno i fagioli la sera prima in acqua per farli rinvenire, al mattino mettere a lavare i fagioli e porli in una pentola alta o in un vaso di coccio, aggiungere le verdure intere per poi eliminarle a fine cottura, la foglia di alloro e l'aglio infilzato in uno stuzzicadenti, portare a ebollizione aggiungere lo stinco di prosciutto, far cuocere per circa quarantacinque minuti da quando inizia il bollire, eliminando le impurità che vengono a galla durante la cottura, aggiustare di sale. Contemporaneamente in un altro tegame preparare un soffritto con la pancetta dove rifinire la cottura dei fagioli. A parte cuocere i cavatelli in abbondante acqua salata scolarli e condirli con la zuppa di fagioli e una generosa cucchiata di olio a crudo servire ben caldo.

La ricetta rivisitata

Ingredienti x 4 persone

200 gr di fagioli della Daunia	1 carota
200 gr di cavatelli fatti a mano	1 foglia di alloro
1 stecca di sedano	2 spicchi di aglio
1 cipolla	60 gr olio extra vergine

Tempi e Preparazione: Mettere a bagno i fagioli la sera prima in acqua per farli rinvenire, al mattino mettere lavare i fagioli metterli in una pentola alta o in un vaso di coccio, aggiungere le verdure intere, la foglia di alloro e l'aglio infilzato in uno stuzzicadenti per poi eliminarle a fine cottura, portare a ebollizione e far cuocere per circa quarantacinque minuti da quando bolle eliminando le impurità che vengono a galla durante la cottura. A fine cottura prendere la metà dei fagioli e passarli in un passaverdure per ottenere una salsa più cremosa, aggiustare di sale. A parte cuocere i cavatelli in abbondante acqua salata scolarli e condirli con la zuppa di fagioli e una generosa cucchiata di olio a crudo servire ben caldo.

COMMENTO SALUTISTICO

Valori nutrizionali per una porzione - Kcal 564

PROTEINE 24 g

GRASSI 17 g

CARBOIDRATI 83 g

FIBRA 15 g

- La pasta e fagioli, chiamato anche "la bistecca dei poveri", rappresenta uno dei piatti tipici della Dieta Mediterranea. Piatto ad elevato valore nutrizionale con ottimo bilanciamento dei singoli nutrienti.
- Utilizzare il passaverdure dopo la cottura dei legumi, per ridurli in purea, permette di ridurre il loro effetto meteorizzante.
- L'aggiunta di foglie di alloro durante la cottura aumenta la digeribilità della pietanza.

10. MELANZANE DI SANT'ORONZO

Piatto della tradizione pugliese, nel caso specifico, alla vigilia di Sant'Oronzo si mangiava la parmigiana di melanzane, che pur essendo, appunto, un piatto da vigilia, era confezionato con abbondanza di ingredienti.

La ricetta della tradizione

Ingredienti x 4 persona

600 di melanzane	300 gr di grana
400 gr di passata di pomodoro	1 l Olio extra vergine di oliva
400 gr di mozzarella appassita	300 gr di farina
100 gr di cipolla	Basilico
5 uova	15 gr sale

Tempi – preparazione: 30 min per la preparazione / 30 min per la cottura. Sbucciare la melanzane e tagliarle a fette alquanto sottili; farle asciugare in uno scolapasta e poi infarinarle. Intanto sbattere le uova con un pizzico di sale, passare le melanzane infarinate e subito dopo friggerle in abbondante olio extra vergine di oliva extra vergine di d'oliva. Soffriggere in un tegame la cipolla con l'olio e, appena imbiondita, versare la passata di pomodoro; far cuocere il sugo per circa trenta minuti e aggiungere un mazzetto di basilico. Mettere in un tegame da forno un mestolo di salsa e fare un primo strato di melanzane, mozzarella tagliata a fette o a dadini, formaggio grattugiato e cospargere il tutto con la passata di pomodoro. Continuare fino a completamento degli ingredienti. Terminare con un velo di formaggio e cospargere il sugo. Cuocere in forno a 180° per trenta minuti.

La ricetta rivisitata

Ingredienti x 4 persone

500 gr di melanzane	50 gr pane grattugiato
300 gr di pomodoro ramato	2 gr di aglio
200 gr di parmigiano grattugiato	15 gr di sale
80 gr Olio extra vergine di oliva	20 gr di basilico fresco
200 gr di ricotta di pecora	

Tempi e Preparazione:

Sbucciare e affettare le melanzane (spessore 2/3 cm.), metterle in un cola pasta a strati con una spolverata di sale per farle spurgare per quindici minuti. Lavare e affettare i pomodori. In un contenitore condire a freddo i pomodori con olio extravergine, basilico, aglio e parmigiano. Asciugare le melanzane con della carta e stenderle in una teglia da forno, cuocere a 150° per 15 minuti, devono risultare morbide al tatto. Per la composizione: in una pirofila oleata e passata con del pane grattugiato, alternare le melanzane cotte al forno con i pomodori conditi, l'ultimo strato va terminato con i pomodori e una spolverata di pane grattugiato. Infornare a 180° per circa mezzora, servire tiepida.

COMMENTO SALUTISTICO

Valori nutrizionali per una porzione - Kcal 667

PROTEINE 43 g

GRASSI 39 g

CARBOIDRATI 35 g

FIBRA 4 g

- Piatto "unico", alleggerito in calorie e soprattutto in grassi rispetto alla ricetta tradizionale.
- La cottura al forno delle melanzane e delle polpette di carne, in sostituzione della frittura, evita di aggiungere al piatto ulteriori grassi.
- L'olio di oliva, per il suo contenuto in acidi grassi monoinsaturi e in composti antiossidanti, è più stabile al calore rispetto ad altri oli. L'uso di temperature moderate evita il surriscaldamento dell'olio e fenomeni ossidativi che possono portare alla formazione di sostanze nocive.

Le ricette della Dieta Mediterranea

1. “Tortello di grano arso, pesto di rucola, gamberi e chips di carota violetta”

Ingredienti per quattro persone

250 gr di semola di grano duro	Noce moscata
50 gr farina grano arso	20 gr di basilico in foglie
100 gr di rucola pulita	80 gr di olio extra vergine di oliva
200 gr di gamberi rosa dell’adriatico sgusciati	1 spicchio di aglio
100 gr di patata gialla	12 gr di sale
50 gr di prezzemolo	1 gr di pepe
10 gr di pinoli tostati	1 patata violetta

Tempi e preparazione

Per la pasta: Impastare la semola e la farina di grano arso con acqua tiepida, creare un panetto e far riposare per circa un ora in un luogo fresco, coperto con un panno.

Per il ripieno: Bollire una patata in acqua e sale, appena cotta passarla in un passaverdure. Tritare i gamberi grossolanamente e saltarli per qualche minuto in padella con uno spicchio d’aglio, la noce moscata e la metà prezzemolo e un pizzico di pepe. Mescolare i due composti, aggiustare di sale e fare raffreddare.

Per il pesto: In un contenitore alto adagiare le foglie di basilico, il restante prezzemolo, la rucola pulita, i pinoli tostati uno spicchio d’aglio e l’olio extra vergine di oliva, passare con un mixer a immersione il tutto fino a quando il composto risulti cremoso

Per la rifinitura: Stendere la pasta creare una sfoglia sottile, tagliare con un coltello dei quadrati di pasta 5x5, farcire con il composto di gamberi e patata e chiudere come un tortello. Affettare sottilmente la patata violetta, disporre le fette in una teglia con carta da forno e cuocere a 180° in forno per qualche minuto fino a renderle croccanti. Bollire i tortelli in abbondante acqua salata, scolare e condire a freddo con il pesto per evitare che si ossidi troppo. Servire decorando con le fette di patata violetta fatte precedentemente.

2. “Paccheri integrali, broccoli acciughe e mandorle tostate”

Ingredienti per quattro persone

280 gr di paccheri integrali	1 peperoncino
500 gr di broccoli	40 gr di mandorle a fette tostate
40 gr di olio extra vergine di oliva	2 spicchio di aglio in camicia
40 gr di acciughe dissalate	12 gr di sale

Preparazione

Per la base: Mondare i broccoli avendo cura di prendere solo la parte morbida del fiore, sbollentare per circa 5 minuti in acqua salata, scolare e tenere da parte. In una padella fare rosolare due spicchi di aglio in camicia con il peperoncino, aggiungere le acciughe dissalate e far sciogliere a fuoco dolce, successivamente aggiungere i broccoli e far cuocere fino a creare una consistenza cremosa.

Per la rifinitura: Cuocere in abbondante acqua salata i paccheri, scolare e versare il tutto nella crema di broccoli, saltare con un filo d’olio extra vergine e mandorle tostate.

3. “Conchiglioni al crudo di mare”

Ingredienti per quattro persone

16 conchiglioni grandi	3 gr di prezzemolo tritato
100 gr di seppia freschissima tagliata a cubetti	Succo di un limone
100 gr di gamberi freschi puliti e tagliati a cubetti	Succo di un arancio
100 gr di fasolari puliti, privati del guscio e tritati	2 fogli di gelatina
80 gr di pomodorini	1 spicchio di aglio
60 gr di olio extra vergine di oliva	12 gr di sale
5 gr di basilico in foglie	1 gr di pepe
3 gr di maggiorana	

Preparazione

Per la pasta: Cuocere i conchiglioni in abbondante acqua salata, a tre quarti di cottura scolare, condire con un filo di olio per evitare che si attaccano e lasciare raffreddare.

Per il ripieno: Condire in una ciotola con olio extra vergine di oliva, prezzemolo tritato e maggiorana i frutti di mare puliti e tagliati a cubetti. In un'altra ciotola mettere i pomodorini precedentemente tagliati in quattro e condirli con olio, basilico e uno spicchio d'aglio intero, che servirà a dare solo il profumo, aggiustare di sale e lasciare macerare per qualche minuto.

Per la gelatina di agrumi: Mettere a bagno la gelatina in acqua fredda, grattare la buccia del limone e dell'arancio evitando di grattugiare il bianco e tenerla da parte, spremere il tutto e passare in un setaccio a maglia fine.

Mettere il liquido degli agrumi in un pentolino e far scaldare leggermente, aggiungere la gelatina ammorbidita, stemperare con una frusta, versare il composto in un piatto fondo per far raffreddare, successivamente tagliare la gelatina a piccoli cubetti.

Per la rifinitura: Farcire i conchiglioni con i frutti di mare, in un piatto fondo adagiare il pomodoro macerato, sopra quattro conchiglioni per porzione, condire con la buccia di limone e arancio grattugiata, olio extra vergine e cubetti di gelatina agli agrumi.

4. “Cipolle di Margherita cotte a vapore ripiene d'orzo perlato, porcini e caffè”

Ingredienti per quattro persone

4 cipolle grandi	20 gr di carote
120 gr di orzo perlato	1 foglia di alloro
40 gr di porcini secchi	5 gr di prezzemolo
40 gr Olio extra vergine di oliva	2 l di brodo vegetale
40 gr di Parmigiano	1 gr di polvere di caffè
20 gr di sedano	Sale 15 gr

Preparazione

Per le cipolle: Pulire le cipolle eliminando la parte centrale che ci servirà per il fondo dell'orzo. Adagiarle in un teglia bucata per la cottura a vapore, riempire con acqua e una foglia di alloro, portare a ebollizione e cuocere per venti minuti.

Per l'orzo: Mettere a bagno i funghi porcini in un po' di brodo vegetale tiepido, appena reidratati tritarli finemente. Lavare sotto acqua corrente l'orzo prima di metterlo a cuocere. Preparare un fondo in un tegame con sedano, carota e il cuore di cipolla scartato, far tostare l'orzo, aggiungere i funghi porcini e proseguire la cottura per circa 20 minuti con brodo vegetale come un risotto, mantecare a fine cottura con parmigiano e olio extravergine di oliva.

Per la rifinitura: Adagiare le cipolle in una teglia da forno, riempierle con l'orzo mantecato, spolverare con il restante parmigiano, infornare per dieci minuti. Servire decorando con una spolverata di polvere di caffè.

5. “Insalatina di bietolina al salto con magro di vitello e spuma di mozzarella”

Ingredienti per quattro persone

600 gr Bietolina fresca pulita	50 gr di cipolla
400 gr pezzo intero di girello di vitello	80 gr di olio extra vergine di oliva
100 gr di ricotta di pecora	2 spicchi di aglio
40 gr di grana padano	12 gr di sale fino
30 gr di sedano	Noce moscata
30 gr di carote	1 foglia di alloro

Preparazione

Per il girello: In una pentola alta aggiungere il sedano, la carota, la cipolla e la foglia di alloro, riempire di acqua fredda adagiare il pezzo intero di girello e portare a bollire molto lentamente. Da quando bolle bisogna lasciare cuocere dieci minuti, spegnere e far raffreddare il tutto con un coperchio.

Per la bietolina: lavare la bietola in abbondante acqua per più volte per eliminare eventuale terra. In un tegame far rosolare gli spicchi d’aglio in camicia con olio, aggiungere le bietole e saltarle con una spolverata di grana e noce moscata.

Per la spuma di ricotta: In un cutter frullare la ricotta e creare una spuma leggera.

Per la rifinitura: Adagiare una parte di bietoline in piatto piano, affettare molto sottilmente il vitello che dovrà risultare di colore rosa, e coprire lo strato di bietoline, con un cucchiaino spalmare la spuma di spuma di ricotta, eseguire un altro strato di bietoline saltate e rifinire con un filo di olio crudo.

6. “Aringa affumicata su salsa di patate e cipollotto”

Ingredienti per quattro persone

400 gr di filetti puliti di aringa affumicata	200 gr di latte
150 gr di patate	80 gr Olio extra vergine di oliva
50 gr di scalogno	20 gr di prezzemolo
150 gr di cipollotto	10 gr di timo
20 gr di erba cipollina	Sale 12 gr

Preparazione

Per le aringhe: mettere a mollo i filetti di aringa nel latte per almeno una notte per farli rinvenire.

Per la crema di patate: In una casseruola stufare le patate precedentemente sbucciate e tagliate a fette con lo scalogno, continuare la cottura con acqua o brodo vegetale, a fine cottura passare il tutto con un minipimer.

Per i cipollotti: Mondare i cipollotti, stenderli interi in una casseruola avvolti in un foglio di carta stagnola, condire con un giro d’olio e timo. Infornare e cuocere per mezzora in forno a 150°.

Per la rifinitura: Scolate i filetti di aringa, asciugateli con della carta e riduceteli a listarelle. In un piatto fondo versare un mestolo di crema di patate, adagiate due cipollotti sulla crema e successivamente la polpa di aringa. Tritare l’erba cipollina al momento e decorare con un filo di olio extra vergine di oliva.

7. “Sformato di sarde, cime di rapa e pane all'erbette”

Ingredienti per quattro persone

200 gr di filetto di sarde puliti	5 gr di rosmarino
400 gr cime di rapa pulite	10 gr di prezzemolo tritato
2 filetti di acciughe	5 gr di maggiorana
2 spicchi di aglio	2 foglie di salvia
80 gr Olio extra vergine di oliva	1 peperoncino verde
80 gr di mollica di pane tostata	100 gr di salsa di pomodoro al basilico

Preparazione

Per i filetti di sarda: Stendere i filetti in una pirofila e marinarli con olio extra vergine di oliva, prezzemolo tritato, aglio e peperoncino.

Per le cime di rapa: In una casseruola bollire le cime di rapa precedentemente pulite, scolarle e passarle in padella con aglio, olio e acciughe.

Per la mollica: Tritare il resto delle spezie e condirle con la mollica di pane, olio e aglio. Mettere in forno a tostare per qualche minuto.

Per la rifinitura: In una pirofila fare uno strato di mollica di pane tostata, adagiare le sarde partendo dai bordi fino a completa copertura, aggiungere uno strato di cime di rapa, continuare fino a completare. L'ultimo strato si conclude con le sarde e una spolverata abbondante di pane tostato, infornare a 180° per 15 minuti. Sformare e servire con salsa pomodoro al basilico e olio extra vergine.

8. “Pollastro di campo marinato al peperoncino verde”

Ingredienti per quattro persone

1 kg circa di pollo campestre	80 ml vino bianco
100 gr di peperoncini verdi	50 gr di olio extra vergine
100 gr di peperone verde	200 gr di pomodori maturi
10 gr di aglio	Prezzemolo
10 gr di rosmarino e salvia	16 gr di sale
	1 gr di pepe

Preparazione

Per la marinata del pollo: In una casseruola di acciaio adagiare il pollo tagliato a metà, eliminando la parte dorsale. Condire con il peperoncino piccante, il peperone tagliato a listarelle, gli spicchi di aglio schiacciati, il rosmarino, la salvia, un bicchiere di vino bianco, olio, sale e pepe. lasciare marinare il tutto per circa un ora.

Per la cottura: Preriscaldare il forno a 180°, spostare il pollo con tutta la marinata in una teglia da forno, aggiungere i pomodori tagliati a pezzi, coprire con un foglio di carta alluminio e cuocere per circa 45 minuti circa.

Per la rifinitura: Tagliare il pollo in quattro e servire con il suo fondo di cottura, si può accompagnare con crostoni di pane tostato o polenta bianca di mais.

9. "Alice"

Ingredienti per quattro persone

400 gr di alici fresche sfilettate da dividere in tre parti	10 gr di semi di sesamo
100 cipolla rossa di Acquaviva	100 gr di olio extravergine di oliva
4 gr di pinoli tostati	200 gr di aceto di mele
100 gr di melanzane	4 gr prezzemolo tritato
100 gr di peperone verde	8 gr di aglio fresco
40 gr di bianco d'uovo	12 gr di sale
20 gr di farina	
40 gr di pane grattugiato	

Preparazione

Per le alici in carpione: Marinare per circa 40 min una parte di alici con aceto di mele e sale. A parte in un tegame scottare la melanzana tagliata a cubetti con la cipolla rossa fino a creare una consistenza cremosa, aggiungere i pinoli e aggiustare di sale.

Per le alici cotte all'olio: Adagiare a in una pirofila una parte di alici, condire con sale. A parte in un pentolino alto far scaldare a circa 130° con il peperone verde e due spicchi di aglio in camicia, appena pronto versare il tutto nella pirofila delle alici, fare marinare per circa mezzora.

Per le alici croccanti: In un contenitore sbattere energicamente il bianco d'uovo con un pizzico di sale, a parte condire il pane grattugiato con i semi di sesamo, impanare li alici come piccole cotolette, prima passarle nella farina, poi nel bianco d'uovo e successivamente nel pane grattugiato adagiarle su una placca da forno e cuocere per 6 minuti in forno a 220°.

Per la rifinitura: In un piatto di portata stendere in un lato un cucchiaio di polpa di melanzane e cipolla, adagiare sopra le alici marinate all'aceto, seguire con le alici all'olio extravergine di oliva e peperone verde, concludere con le alici croccanti. Decorare con prezzemolo tritato.

10 "Semifreddo ricotta e pistacchio con salsa alla mela limoncella"

Ingredienti per quattro persone

200 gr di ricotta di pecora	80 gr di zucchero di canna
100 gr di bianco d'uovo	200 gr di pistacchi tritati
100 gr di panna vegetale	200 gr di mele limoncella
	20 gr di cannella in polvere

Preparazione

Per la base: Tritate finemente i pistacchi riducendoli in polverina. Montare albumi con lo zucchero fino a ottenere un composto spumoso che unirete subito dopo ai pistacchi e la ricotta facendo attenzione a non smontarli. Infine, montate anche la panna vegetale, servendovi magari di fruste elettriche, e amalgamatela al composto di pistacchi e bianchi d'uovo. Distribuire la crema in uno stampo o negli stampini monoporzione, coprendo con della pellicola. Lasciate riposare nel freezer per almeno sei/otto ore.














Per la salsa di mela limoncella: Mettere in forno le mele condite con la polvere di cannella a 150° per circa un'ora, a fine cottura devono risultare molto morbide. Sbuciarle e passarle in un setaccio fino a creare una crema.

Per la rifinitura: In un piatto di portata stendere una cucchiaiatà abbondante di salsa di mele, sfornare il semifreddo e adagiarlo su di essa, decorare con granella di pistacchio.

APPENDICE














SCHEDE SCIENTIFICHE


ALBICOCCA DI GALATONE

Descrizione	Varietà precoce di Albicocca la cui drupa è di dimensioni molto piccole, paragonabile a quelle di una noce. Il frutto ha un profumo intenso e caratteristico che si coniuga con un sapore molto dolce ed una spiccata liquescenza ed ha un colore che sfuma dal giallo chiaro al rosa tenue, con piccole screziature più scure presso l'attacco del peduncolo
Composizione e caratteristiche nutrizionali del prodotto	<p> Come tutta la frutta, l'albicocca è composta in gran parte da acqua (85% circa), proteine in minima parte, glucidi e fibra alimentare; buona la presenza di minerali, soprattutto il potassio a cui fanno seguito calcio, fosforo, sodio e ferro. Per quanto riguarda le vitamine, da sottolineare la presenza in buona percentuale della vitamina A (sotto forma di beta-carotene), C e PP.</p> <p> La vitamina A è la regina indiscutibile di questo frutto: 100 grammi di albicocca fresca contengono il 45% della razione quotidiana di Vitamina A necessaria all'organismo di un adulto.</p>
Conservazione e cottura	<p> Le albicocche vanno consumate entro pochi giorni dall'acquisto poiché sono frutti deperibili.</p> <p> Possono essere essiccate. Una delle caratteristiche delle albicocche secche è quella di mantenere intatti i sali minerali che si trovano normalmente nel frutto fresco e, cosa più importante, forniscono un elevato apporto di fibra alimentare.</p> <p> Le albicocche sciroppate sono naturalmente più caloriche rispetto al frutto nudo e crudo, a causa dell'aggiunta di zucchero, apportano circa 63 kcal/100 g; il loro consumo deve essere quindi oggetto di attenta valutazione, in quanto cotte, inoltre, contengono minori quantità di vitamina C.</p> <p> Un'indicazione importante è quella di evitare di aprire i noccioli e consumarne il contenuto, perché contengono una sostanza tossica (un derivato dell'acido cianidrico).</p>
Proprietà salutistiche	<p> L'albicocca è costituita per l'86,3% da acqua; per questo motivo l'assunzione di questo frutto rappresenta un valido ausilio per soddisfare il fabbisogno giornaliero di liquidi del nostro organismo.</p> <p> È un frutto altamente digeribile, ipocalorico e con un indice di sazietà notevole.</p> <p> La vitamina A è utile per il corretto funzionamento di tutti i tessuti. Stimola inoltre la produzione di melanina.</p> <p> La vitamina C favorisce l'assorbimento del ferro ed il trofismo di cartilagini e legamenti. Facilita inoltre i processi di cicatrizzazione e protegge l'organismo dal danno causato dai radicali liberi.</p> <p> L'alta percentuale di potassio coadiuva la contrazione cardiaca e la trasmissione dello stimolo nervoso e muscolare.</p> <p> L'albicocca è ricca di fibra solubile ed insolubile e pertanto il suo consumo contribuisce alla regolazione delle funzioni intestinali.</p> <p> Il calcio ed il fosforo, presenti anch'essi in grande quantità, svolgono un'azione protettiva sulle ossa.</p> <p> L'albicocca è sconsigliata a chi soffre di colon irritabile e di calcolosi renale.</p>
Prevenzione dalle malattie	<p> La sua assunzione è particolarmente indicata per chi ha problemi di anemia o di stanchezza cronica, per le persone convalescenti, per gli anziani e per i bambini nell'età della crescita. Coadiuvante nella prevenzione dell'osteoporosi.</p>
Zona geografica	L'albicocca di Galatone è una varietà autoctona la cui produzione, molto apprezzata, come primizia, dai consumatori locali, la si trova quasi esclusivamente nei territori di Galatone, Nardò, Seclì e Sannicola.
Raccolta e consumo	E' un prodotto fresco che viene raccolto in maniera scalare dagli inizi della maturazione delle drupe nei mesi di maggio e fino a tutto giugno.



Habitat ideale di coltivazione	La pianta preferisce terreni poco profondi, calcarei e ricchi di scheletro e viene innestata su franco o mandorlo amaro.
Indizi di qualità	Intensità del caratteristico profumo fruttato. Dolcezza del sapore. Assenza di bitorzoluti per la presenza di depressioni molto marcate dovute alla malattia nota come Sharka o virus della vaiolatura delle drupacee, causata dal <i>Plum pox virus</i> (PPV).




ARANCIA BIONDA DEL GARGANO – ARANCIA DOLCE DEL GOLFO DI TARANTO

Descrizione	<p><u>Arancia bionda del Gargano:</u> Ha una forma sferica o piriforme con buccia più o meno sottile, coriacea ma con grana alquanto fine e di colore giallo-dorato intenso. Il diametro minimo di 60 mm e l'albedo di consistenza soffice e di media aderenza. La polpa e il succo sono di colore giallo-arancio con un contenuto di zuccheri non inferiore al 9% e un tasso di acidità inferiore al 1,2%.</p> <p>Deve dare una resa minima in succo, pressato a ammo, del 35% e devono presentare frutti pesanti e comunque di peso non inferiore a gr. 100</p> <p><u>Arancia dolce del Golfo di Taranto:</u> L'albero di questo prodotto genera frutti di pezzatura grande, forma sferica allungati, buccia di colore giallo arancio con tendenza al rosso. La buccia spessa, buona per canditure, presenta al lato opposto del picciolo un "ombelico" a cui corrisponde un piccolo frutto gemello che si sviluppa all'interno del frutto principale. La polpa è di colore tipicamente arancio, ha un ottimo sapore delicato e poco aspro ed è particolarmente succosa, infatti il succo deve essere almeno il 35% del peso del frutto.</p>
Composizione e caratteristiche nutrizionali del prodotto	<p> L'arancia è un concentrato di vitamine e sali minerali. Tra i sali minerali quello maggiormente di spicco è il potassio, seguito da calcio e fosforo. La vitamina maggiormente presente nell'arancia è la vitamina C, seguita dalla vitamina B12, dalla vitamina B1 e dalla vitamina B6; è inoltre presente anche la vitamina A. Significativo è inoltre il contenuto in flavonoidi ed in terpeni. Buono è anche il contenuto in fibra.</p> <p> Il consumo giornaliero di 2-3 arance al dì è sufficiente a soddisfare il fabbisogno giornaliero di vit. C.</p> <p> Nelle arance rosse il colore è dato da pigmenti detti antocianine che potenziano l'effetto antiossidante degli altri componenti presenti nel frutto.</p>
Conservazione e cottura	<p> Il succo d'arancia che contiene la polpa sembra essere più nutrizionale di quello che non la contiene in quanto i flavonoidi, sostanze utilissime alla salute, sono contenuti nella polpa.</p> <p> La spremuta di arancia ha un indice glicemico superiore al frutto a spicchi in quanto è stata privata delle fibre.</p> <p> La vitamina C viene degradata dai trattamenti di pastorizzazione eseguiti sul succo d'arancia dell'industria.</p> <p> Il succo d'arancia che contiene la polpa sembra essere più nutrizionale di quello che non la contiene in quanto i flavonoidi, sostanze utilissime alla salute, sono contenuti nella polpa.</p>
Proprietà salutistiche	<p> Per la buona percentuale di fibra e l'elevato contenuto idrico, l'arancia favorisce il senso di sazietà (solo se mangiata a spicchi e non spremuta) ed ha effetto dissetante. Il suo apporto calorico è piuttosto contenuto (47 Kcal/100 g).</p> <p> La vitamina C favorisce l'assorbimento del ferro e stimola la produzione di collagene. Rinforza i vasi sanguigni ed in particolar modo i capillari, migliorando perciò la microcircolazione. Inoltre protegge l'organismo dal danno causato dai radicali liberi.</p> <p> Il potassio è coinvolto nel controllo della pressione sanguigna, nel corretto funzionamento muscolare e nella sintesi delle proteine.</p> <p> La vitamina A rafforza la vista.</p> <p> L'esperidina è un flavonoide che impedisce l'ispessimento dei vasi sanguigni, ha proprietà antiallergiche e antinfiammatorie.</p> <p> I terpeni hanno proprietà antitumorali.</p>




Prevenzione dalle malattie	 <p>Prevenzione dello scorbuto (malattia da carenza di vitamina C). Prevenzione delle malattie da raffreddamento con rafforzamento del sistema immunitario. Attività antianemica ed effetto protettivo sul microcircolo (edemi, vene varicose, emorroidi). Combatte lo stato di stress ossidativo dovuto a fattori come stili di vita non salutari (consumo eccessivo di alcolici, fumo, inquinamento ambientale), patologie croniche gravi (diabete, insufficienza renale...) e attività fisica eccessiva o, al contrario, totalmente assente. Ai terpeni è riconosciuto un effetto protettivo nei confronti dei tumori del colon-retto e della mammella.</p>
Zona geografica	<p><u>Arancia bionda del Gargano:</u> La zona geografica interessata alla produzione, nonché al confezionamento è ubicata nella provincia di Foggia e comprende i territori dei comuni di Vico del Gargano, Ischitella e Rodi Garganico e precisamente il tratto costiero — sub costiero settentrionale del promontorio del Gargano che va da Vico del Gargano a Rodi Garganico, fin sotto Ischitella.</p> <p><u>Arancia dolce del Golfo di Taranto:</u> Il territorio di produzione è collocato nella provincia di Taranto e nello specifico nei comuni di Castellaneta, Ginosa, Massafra, Palagianello, Palagiano, Statte e la stessa Taranto.</p>
Raccolta e consumo	<p><u>Arancia bionda del Gargano:</u> L'epoca di raccolta di questa varietà, data la naturale e accentuata scalarità di maturazione dell'«Arancia del Gargano», inizia verso la metà di aprile e termina a fine agosto.</p> <p><u>Arancia dolce del Golfo di Taranto:</u> La sua proprietà più spiccata è la precocità di maturazione che consente che la raccolta avvenga nel Golfo di Taranto già a partire dalla fine di ottobre. I frutti si mantengono sulla pianta sino al mese di marzo dell'anno successivo.</p>
Habitat ideale di coltivazione	<p><u>Arancia bionda del Gargano:</u> terreni rosso-calcarei, ricchi principalmente di ferro e manganese, generalmente acclivi, da fianchi di vallette o da tratti di fondovalle.</p> <p>Al fine di proteggere le piante dai venti freddi provenienti da nord, presenza di muretti a secco con funzioni di pseudo-frangimenti oltre a quella di contenimento del terreno per lo più acclive.</p> <p><u>Arancia dolce del Golfo di Taranto:</u></p> <p>Il clima caldo, soleggiato e poco umido.</p> <p>Terreni fertili e mediamente profondo con tendenza al medio impasto.</p>
Indizi di qualità	<p><u>Arancia bionda del Gargano:</u></p> <p>Forma sferica e pezzatura non eccessivamente grande.</p> <p>Il sapore dolce e il profumo caratteristico.</p> <p>La spiccata serbevolezza che permetteva a queste arance, in tempi passati, di attraversare l'Atlantico per essere consumate negli USA.</p> <p><u>Arancia dolce del Golfo di Taranto:</u></p> <p>Frutto di grande dimensione dalla forma sferica allungata</p> <p>Polpa tendente all'arancio, ma con la buccia di colore giallo.</p> <p>Elevata succosità.</p>


BARATTIERE , CIANCIUFFO, PAGNOTTELLA, COCOMERAZZO, SPUREDDHA - MELONCELLA, SPIULEDDHRA, MINUNCEDDHRA, CUCUMBARAZZU

Descrizione	<p><u>Barattiere:</u> è una cucurbitacea appartenente alla specie Cucumis melo. Esiste una notevole variabilità di tipologie, sia nelle dimensioni che nel colore dell'epicarpo. Il frutto è glabro di forma tendenzialmente sferica a volte leggermente affusolata nella zona peduncolare. Il peso oscilla intorno a 400-600 g ma possono ritrovarsi anche frutti di oltre 1000 g. Il colore dell'epicarpo dei frutti immaturi è verde di diversa tonalità, mentre a maturazione fisiologica diventa giallo. La polpa, dapprima croccante, poi, man mano che il frutto matura, diventa sempre più soffice, sapida e profumata, mentre il colore, all'inizio è verde di varia tonalità, tende al rosato nei frutti più maturi.</p> <p><u>Meloncella:</u> E'una varietà orticola di melone molto diffusa che ha forma cilindrica e può essere leggermente ristretta verso le estremità o più tondeggianti. Ne esistono due varietà: una a buccia verde chiaro e l'altra a buccia verde scuro che possono presentare delle costolature chiare più o meno marcate. La buccia è ricoperta di una sottile peluria, la polpa è chiara, tenera, fresca, succosa e croccante e all'interno presenta delle sacche contenenti i semi. Gusto fresco e delicato, più dei normali cetrioli.</p>
Composizione e caratteristiche nutrizionali del prodotto	<p> Il barattiere, normalmente consumato come alternativa al cetriolo, è gradito dai consumatori per l'assenza del sapore amaro.</p> <p> Ha un elevato contenuto in acqua, è ricco in potassio ed ha un basso contenuto in sodio e zuccheri.</p>







Proprietà salutistiche	 Ha proprietà rinfrescanti e coadiuvanti i processi digestivi.  Il suo basso valore energetico (dalle 20 alle 40 calorie per 100 grammi), il ridotto contenuto in sodio e in zuccheri, sono caratteristiche che ne fanno un alimento indicato nelle diete dei soggetti con ipertensione arteriosa e con diabete.  Sconsigliato nei soggetti con colon irritabile per la sua azione lassativa.
Prevenzione delle malattie	Non pertinente
Zona geografica	<u>Barattiere</u> : In Puglia le zone più importanti per la coltivazione del barattiere sono dislocate nelle provincie di Bari (Bari, Polignano a Mare, Monopoli, Alberobello, Mola di Bari), Brindisi (Fasano e Ostuni). <u>Meloncella</u> : La si può rinvenire nella provincia di Lecce ed in particolare nei Comuni di Nardò, Copertino, Leverano, Galatina e Taviano.
Raccolta e consumo	<u>Barattiere</u> : Da giugno fino a tutto ottobre. <u>Meloncella</u> : Da giugno a settembre.
Habitat ideale per la coltivazione	Terreni tendenti al sabbioso, ben drenanti e dalla composizione chimica volta al calcareo. Vicinanza al mare.
Indizi di qualità	Tipicità della forma tondeggiante. Sapore rinfrescante e gradevole, assenza di amaro.

PATATA DELL'AGRO LECCESE, PATATA DOLCE, PATATA ZUCCHERINA, PATANA, TARATUFULU

Descrizione	<p>La <i>batata</i> (<i>Ipomoea batatas</i> L.Lam.) dell'agro leccese è una antica varietà di Convolvulacea molto rustica, vigorosa, quasi invadente, che forma piante striscianti molto estese dall'elegante fogliame cuoriforme e dalla bella colorazione rosso-violacea. La parte edule della batata è costituita dalla radice ingrossata o di riserva solitamente di forma allungata con le due estremità sottili, con peso variabile dai 150 a 1000 grammi. La corteccia è di colore giallo-scuro fino al bruno rossastro e violetto, mentre il colore della polpa varia dal bianco crema, al giallo, all'arancio di diversa tonalità</p> <p>Questa varietà si distingue per l'ottimo aspetto estetico, l'uniformità di colore, l'alta concentrazione di zuccheri e soprattutto, qualità più unica che rara, la prolungata serbevolezza.</p>
Composizione e caratteristiche nutrizionali del prodotto	 Dal punto di vista nutrizionale, apporta prevalentemente carboidrati complessi ma la porzione di zuccheri semplici è comunque rilevante; ha un'ottima quantità di fibre e "stupisce" per l'elevata concentrazione di retinolo equivalenti (vit. A), di poco inferiore a quella delle carote. Per quel che concerne i sali minerali, la patata dolce è ricca di potassio e di manganese; si evidenzia inoltre un buon apporto di vitamina C e di vitamina B6. Le proteine sono poco rilevanti e ancor meno i grassi.  Le varietà di colore più scuro hanno un maggiore contenuto in beta carotene.
Conservazione e cottura	 La cottura al microonde è particolarmente indicata per le patate in quanto lascia inalterate le proprietà nutritive del tubero.  A differenza delle normali patate, la batata rossa può essere consumata anche cruda insieme alla sua buccia ben lavata (è ottima ad esempio nell'insalata). Evitando la cottura, tra l'altro, si mantengono intatti tutti i valori nutritivi e le numerose proprietà di questo tubero. C'è da sottolineare poi che è soprattutto nella buccia che si trova una sostanza che sembra avere effetti benefici: il Cajapo.
Proprietà salutistiche	 La vitamina A è utile per il corretto funzionamento di tutti i tessuti ed è essenziale per i processi visivi.  Il potassio è coinvolto nel controllo della pressione sanguigna e nel corretto funzionamento muscolare.  La vitamina C ha un potente effetto antiossidante.  Il Cajapo ,contenuto nella buccia, ha effetti benefici sul controllo della glicemia e del colesterolo.  L'indice glicemico della patata dolce è piuttosto elevato e ciò la rende un alimento poco idoneo all'alimentazione del diabetico e dell'obeso.

	 Il ricco contenuto in fibre fa della patata dolce un prodotto idoneo all'alimentazione di chi soffre di stipsi.
Prevenzione dalle malattie	Prevenzione dello scorbuto (malattia da carenza di vitamina C). Prevenzione delle malattie da raffreddamento con rafforzamento del sistema immunitario. Attività antiossidante e protettiva del sistema cardiovascolare (quest'ultimo effetto grazie al contenuto di vitamina B6). Controllo della pressione arteriosa. Effetto protettivo contro l'insorgenza di tumore della prostata e della mammella. Nei paesi dove la patata dolce viene consumata più frequentemente cruda (alcune regioni del Giappone), studi condotti su soggetti con diabete mellito tipo II hanno dimostrato una riduzione dei valori di glicemia e di colesterolo.
Zona geografica	La sua coltivazione, un tempo, oltre che nell'agro leccese, era praticata a macchia di leopardo, in varie aree del Salento e in particolare a Calimera, centro della Grecìa Salentina. Attualmente è limitata a piccole superfici lungo la fascia costiera dell'agro leccese che dal capoluogo conduce verso la Provincia di Brindisi, ove è praticata da un piccolo numero di agricoltori residenti in loco e nei comuni di Surbo, Squinzano e Trepuzzi.
Raccolta e consumo	La raccolta avviene generalmente a mano solitamente nel mese di settembre ma può protrarsi anche fino a novembre, a causa della capacità a conservarsi integra nel terreno.
Habitat ideale di coltivazione	Il clima congeniale a questa coltura è quello caldo-umido Per permettere il suo sviluppo ottimale il terreno deve essere tendente al sabbioso e sicuramente non costipato.
Indizi di qualità	Forma allungata dei tuberi con le due estremità sottili Colorazione rosso-ocra dei tuberi. Polpa giallastra, dall'alto contenuto zuccherino.











CAPPERI DEL GARGANO











Descrizione	Popolazione autoctona derivante dai bocconi fiorali delle piante Capparis spinosa L. e C. ovata Desf tipica dell'areale garganico a portamento cespuglioso, con rami esili e penduli, foglie spesse e tondeggianti, accompagnate da due stipole spinose. I fiori sono solitari, ascellari, lungamente pedunculati, vistosi. Il calice e la corolla sono composti rispettivamente da 4 sepali verdi e 4 petali bianchi. Il frutto è una capsula sferica oblunga e verde, a forma di fuso, portata da un peduncolo di 2-3 cm, fusiforme e carnosa, con polpa di colore rosaceo. I frutti (bacche) vengono distinti in due calibri: inferiore a 5 mm, considerati di qualità superiore e sopra i 5 mm di qualità inferiore. Il colore al momento della raccolta è verde chiaro e diventa più scuro durante i processi di lavorazione. Il sapore è molto forte, quasi pungente.
Composizione e caratteristiche nutrizionali del prodotto	 I capperi hanno un valore energetico molto basso, fornito principalmente dai carboidrati complessi. I lipidi sono quasi assenti (ma prevalentemente insaturi) e le proteine (a basso valore biologico) non risultano significative. Si evince un notevole contenuto in fibre, mentre il colesterolo è assente. Contengono vitamina A, vitamina E, vitamina C e folati, ma nessuna di queste in quantità elevatissime. Non mancano buone dosi di rame, ferro, magnesio e calcio. I capperi contengono inoltre quercetina, rutina e Kempferolo, potenti antiossidanti naturali.
Conservazione e cottura	 I capperi disponibili in commercio possono essere sotto sale, sott'olio o sott'aceto. Qualitativamente parlando, i migliori sono quelli sotto sale anche se, a causa dell'eccesso di sodio, al momento dell'acquisto, spesso vengono scartati a vantaggio degli altri. Ciò che molti ignorano è che si può comunque porre rimedio all'eccessivo contenuto in sale sciacquando abbondantemente i capperi e riponendoli in un bagno d'acqua fredda per una decina di minuti; è inoltre buona regola non aggiungere sale alle pietanze quando vengono arricchite con i capperi.
Proprietà salutistiche	 Ai capperi vengono riconosciute proprietà stimolanti che esplicano i loro benefici soprattutto nei confronti dell'appetito e nel processo digestivo.  I capperi svolgono una funzione antiinfiammatoria ed in particolare condroprotettiva (protezione delle articolazioni) grazie al loro contenuto in quercetina.  Alla rutina viene attribuita un'attività antiaggregante piastrinica, migliora il microcircolo come nel caso di patologia emorroidaria o di vene varicose.  Il kempferolo svolge azione protettiva contro la trasformazione delle cellule normali in cellule tumorali.

Prevenzione dalle malattie	<p>☹️ L'elemento preponderante dei capperi conservati sotto sale è il sodio, il cui eccesso risulta nocivo per la salute dell'iperteso; basti pensare che in 20 grammi di capperi sotto sale è presente lo stesso quantitativo di sodio contenuto in 150 litri di acqua oligominerale.</p> <p>☹️ Il consumo di capperi non è consigliato nei soggetti con ipotiroidismo o gozzo tiroideo. Infatti, essi contengono glucocapparina, molecola in grado di interferire con i processi di captazione dello iodio da parte della tiroide.</p> <p>☹️ Poiché stimolano la secrezione acida gastrica, i capperi non sono indicati nell'alimentazione dei soggetti con gastrite o ulcera.</p>
Zona geografica	La diffusa presenza di rupi calcaree rende il cappero una pianta molto diffusa sul Gargano con prevalenza nel comune di Mattinata (FG). Non si riscontra in quest'area una vera e propria coltivazione, ma piuttosto una raccolta del prodotto da piante spontanee e alcuni limitati interventi di potatura e di eliminazione delle erbe spontanee che limitano le operazioni di raccolta.
Raccolta e consumo	La raccolta dei capperi va da fine maggio a metà settembre, periodo nei quali vengono raccolti i boccioli fiorali. Per il consumo bisogna attendere il tempo dei trattamenti a cui sono sottoposti i boccioli.
Habitat ideale di coltivazione	La pianta del cappero vegeta nella macchia mediterranea, nelle pinete e spesso nei muri a secco dei terrazzamenti ad ulivo, collocandosi nelle fessure delle rocce, anche verticali, oppure tra le crepe dei vecchi muri di ville, castelli e monumenti antichi. Predilige un substrato povero, sabbioso, ricco di calce e dotato di un buon drenaggio. Particolarmente indicate le località poste in vicinanza del mare, aride e ben esposte
Indizi di qualità	Dimensioni ridotte del bocciolo.

LEGUMI: FAVA DI CARPINO – FAVA DI ZOLLINO – FAGIOLO DEI MONTI DAUNI MERIDIONALI – CICERCHIA – PISELLO NANO DI ZOLLINO – PISELLO RICCIO DI SANNICOLA – LENTICCHIA DI ALTAMURA

Descrizione	<p><u>Fava di Carpino:</u> La fava di Carpino, di dimensione medio-piccola e di pezzatura leggermente più piccola della "Major", è caratterizzata da una fossetta nella parte inferiore. Verde al momento della raccolta e di colore bianco sabbia con il passare del tempo, presenta una buccia sottile, molto friabile, polpa dal gusto ed aroma intenso, con un elevato contenuto di sali minerali, antiossidanti, in particolare dopamina, sostanza che svolge un ruolo importantissimo sul sistema nervoso e nella terapia del morbo di Parkinson.</p> <p><u>Fava di Zollino:</u> La fava di Zollino, <i>Vicia faba</i> var. <i>major</i> Harz., produce semi che hanno un aspetto schiacciato, leggermente più grosso rispetto alle fave ottenute da cultivar commerciali. Il baccello non produce più di 5 semi che hanno la caratteristica di conservarsi integri alla cottura, dimostrando un'ottima cucinabilità. Viene identificata con il termine dialettale di "Cuccia" e coltivata da tempo inestimabile su territorio zollinese anche se oggi è a rischio di estinzione.</p> <p><u>Fagiolo dei Monti Dauni Meridionali:</u> Il Fagiolo (<i>Phaseolus Vulgaris</i> L.) è una pianta autoctona con forme e dimensioni variabile nelle diverse tipologie locali. La lunghezza oscilla dai 7-8 mm. a circa 15 mm circa, passando dalle forme tondeggianti a quelle schiacciate, di colore bianco avorio. Tale qualità si deve al terreno povero di calcare che gli dona un sapore gradevole, elevata digeribilità e facilità di cottura dovuta alla buccia sottile.</p> <p><u>Cicerchia:</u> La cicerchia (<i>Lathyrus sativus</i>), pianta erbacea rampicante, è un'antica leguminosa da granella simile alla pianta dei ceci ma più rustica che appare di aspetto minuto e spigoloso, con semi cuneiformi che hanno buccia dura e coriacea, e colore grigio/bruno/avorio. Il peso di mille semi varia da 300 a 500 g. L'odore, da crudo, è confondibile con quello del pisello ed infine il sapore è assimilabile ad un misto fava - pisello. La cicerchia che un tempo sostituiva la fava, è caratterizzata dall'elevato contenuto di ferro ed era considerato uno dei principali cibi per chi doveva affrontare dure giornate di lavoro, come il lavoro nei campi.</p> <p><u>Pisello nano di Zollino:</u> Con il termine di "Pisello nano di Zollino" viene identificato un particolare ecotipo locale di pisello (<i>Pisum sativum</i> L.), coltivato da lungo tempo nel territorio zollinese, che nel corso del tempo ha raggiunto un armonico equilibrio con le particolari condizioni climatiche e podologiche consentendo di ottenere semi di ottime caratteristiche organolettiche. Le piante sono caratterizzate da un fusto di 25-30 cm che portano a maturazione numerosi baccelli, di medie</p>
--------------------	--







	<p>dimensioni. I semi sono utilizzati esclusivamente allo stato secco.</p> <p><u>Pisello riccio di Sannicola</u>: Il Pisello Riccio di Sannicola nasce da una pianta piccola, folta e compatta, dal caratteristico viticcio che cresce attorcigliandosi ad elica, che fiorisce producendo numerosi piccoli baccelli di forma cilindrica che al loro interno presentano semi di colore verde-chiaro. E' di dimensioni più piccole rispetto alle altre tipologie, vagamente squadrato, non del tutto sferico, dolce e tenero ma allo stesso tempo più intenso e deciso all'assaggio rispetto alle altre varianti del legume, adatto sia al consumo fresco che all'essiccamento. Ha una buccia sottile nel momento in cui viene cotto e proprio la sua buccia ha delle proprietà organolettiche non indifferenti.</p> <p><u>Lenticchia di Altamura</u>: La lenticchia di Altamura (<i>Lens esculenta</i> Moench), detta anche lenticchia gigante di Altamura, è una leguminosa di colore verde scuro, sapore dolce e sentori erbacei ed aromatici, con proprietà organolettiche superiori rispetto alla classica lenticchia più piccola ed elevata digeribilità grazie alla presenza di molte fibre, di sali minerali e vitamine. La raccolta della lenticchia di Altamura avviene a maturazione secca del seme corrispondente al momento dell'ingiallimento della pianta. Il prodotto viene classificato in base alle dimensioni del seme in: supergigante (>7,5mm), gigantissima (7mm), gigante (6,5 mm), media (6mm), mignon (5mm).</p>
<p>Composizione e caratteristiche nutrizionali del prodotto</p>	<p> Con il termine legumi si intendono i semi commestibili delle piante appartenenti alla famiglia delle leguminose, che possono essere consumati allo stato fresco, secco, surgelati e conservati. I legumi freschi sono semi immaturi, ad elevato contenuto d'acqua, le cui caratteristiche nutrizionali li fanno rientrare nel gruppo delle verdure e degli ortaggi. I legumi secchi sono un'ottima fonte di proteine, ne contengono infatti più del doppio dei cereali e più delle stesse carni, ma di qualità inferiore. L'elevato contenuto glucidico conferisce ai legumi un buon potere energetico. Ricchi in fibre, presentano inoltre un apprezzabile contenuto in vitamine (B1 e PP) e sali minerali come Ferro, Zinco e Calcio. Con le eccezioni della soia e dell'arachide, questo gruppo di alimenti presenta un basso contenuto in lipidi (1-3%), che solo nei ceci risulta un po' più elevato (5-6%); generalmente abbondanti sono gli acidi grassi polinsaturi, in particolare l'acido linoleico. A parte questo contenuto classico, la particolarità di questi prodotti è data dalla presenza di un mix di composti bioattivi: fenolici, polifenoli, tannini, antocianine, antocianidine e i tocoferoli, tra i più potenti antiossidanti naturali.</p>
<p>Conservazione e cottura</p>	<p> I legumi freschi hanno un valore calorico notevolmente inferiore rispetto a quelli secchi, nei quali si ha una maggiore concentrazione dei principi nutritivi (proteine e carboidrati) in relazione al diminuito contenuto di acqua.</p> <p> Il miglioramento delle tecnologie di conservazione del prodotto fresco, in particolare della surgelazione, ne ha reso possibile un utilizzo più pratico, nonché il consumo fuori stagione o nelle zone prive di una produzione locale.</p> <p> Grazie ai lunghi tempi di cottura cui i legumi vengono abitualmente sottoposti, una buona parte dei fattori cosiddetti "antinutrizionali" è in realtà assente al momento del consumo, e le proteine risultano denaturate, fatto che ne migliora la digeribilità e ne permette una buona utilizzazione.</p> <p> Le lunghe ore di ammollo, praticato per ammorbidire le bucce dei legumi e ridurre i tempi di cottura, producono notevoli variazioni nel contenuto vitaminico.</p> <p> Per limitare l'insorgenza del meteorismo e della flatulenza, determinati dalla fermentazione batterica colica di due oligosaccaridi (raffinosa e stachiosa), è possibile setacciare al passaverdura (non frullare!) i legumi ben cotti escludendone la buccia.</p> <p> L'insieme delle proteine dei legumi risulta carente in aminoacidi solforati e in triptofano, mentre il contenuto in altri aminoacidi essenziali, quali la lisina e la treonina, è abbondante. Ciò spiega l'importanza di associare e integrare l'uso dei legumi con quello dei cereali (relativamente poveri di lisina), per ottenere una miscela il cui valore biologico è paragonabile a quello degli alimenti di origine animale, come avviene in tanti piatti tradizionali della dieta mediterranea, quali ad esempio pasta e fagioli, piatto che viene definito "la bistecca dei poveri".</p>
<p>Proprietà salutistiche</p>	<p> L'elevato contenuto in fibre regola le funzioni intestinali, li rende "sazianti" e modula l'assorbimento di glucosio e di colesterolo.</p> <p> I legumi sono alimenti plastici con un contenuto proteico paragonabile a quello della carne (anche se il valore biologico è complessivamente inferiore).</p> <p> Il pool di sostanze antiossidanti protegge l'organismo dal danno da radicali liberi.</p>

	<p> Ad eccezione della soia (ricca dei preziosi polinsaturi) i legumi sono poveri di grassi e particolarmente indicati nelle diete ipolipidiche.</p> <p> I fagioli sono i legumi più ricchi in fibre. La presenza della lecitina li rende adatti per la riduzione del colesterolo attivo.</p> <p> Le lenticchie, tra i legumi, sono quelli a più rapida cottura, sono particolarmente energetici per la loro ricchezza in amido e dotati di un buon contenuto in ferro.</p> <p> Anche le fave hanno un bassissimo contenuto in grassi, ma forniscono un alto apporto di proteine, fibre, ferro e fosforo.</p> <p> I ceci sono i più digeribili grazie alla capacità di stimolare la produzione di succhi gastrici ed enzimi del pancreas.</p> <p>  I piselli sono tra i legumi i meno calorici, ma rispetto a gli altri hanno un maggior contenuto di zuccheri semplici, il che li rende particolarmente dolci. La loro assunzione deve essere controllata nel soggetto diabetico.</p> <p> L'assunzione dei legumi provoca, per fermentazione colica, effetti collaterali intestinali quali meteorismo e flatulenza.</p> <p> Sebbene le proteine siano presenti in notevole quantità, la loro biodisponibilità è piuttosto bassa, inferiore a quella delle proteine che si trovano in altri alimenti di origine vegetale. Questa bassa digeribilità (60-80%) sembrerebbe legata principalmente a due fattori: la particolare struttura di alcune frazioni proteiche resistenti all'azione delle proteasi e la presenza di fattori endogeni (polifenoli, fitati, fibra, inibitori di proteasi, lecitine), detti fattori antinutrizionali, capaci di interferire attraverso diversi meccanismi con l'utilizzazione delle proteine.</p> <p> Il contenuto in sali minerali di ferro, zinco e calcio è elevato, ma la disponibilità di questi micronutrienti appare limitata dalle interazioni con altri costituenti dei legumi stessi, principalmente fitati, tannini e fibra, che hanno un effetto negativo sulla loro utilizzazione.</p> <p> Il consumo di fave, in particolare dei semi freschi, può provocare in soggetti geneticamente predisposti, una particolare forma di anemia emolitica: il favismo.</p> <p> Il consumo eccessivo e per periodi prolungati di cicerchie può determinare la comparsa di alterazioni neurologiche, quadro noto come "latirismo", a causa della presenza in questa leguminosa di una neurotossina. Pertanto è importante che, prima del consumo, le cicerchie — che sono vendute soltanto secche — vengano lasciate a lungo in ammollo (anche 2 giorni) e che poi l'acqua di ammollo venga accuratamente buttata via senza utilizzarla per cucinare. Se poi vengono ancora una volta sciacquate bene prima della cottura è ancora meglio.</p>
Prevenzione dalle malattie	<p> Prevenzione del diabete, delle dislipidemie, dell'aterosclerosi e dell'obesità. Riduzione del rischio cardiovascolare. Prevenzione delle patologie da alterato transito intestinale come la diverticolosi del colon e delle patologie tumorali.</p>
Zona geografica	<p><u>Le fave</u> Ovunque in Puglia. Non a caso le fave sono uno dei prodotti più tipici di questa regione e non c'è orto anche piccolo che non ne accolga la coltivazione. Una menzione particolare meritano due tipologie: - la "fava di Carpino" coltivata principalmente nel tenimento del Comune di Carpino in Provincia di Foggia, che, tra le altre cose, è anche un "presidio slow food". - la "fava di Zollino" coltivata nell'agro del comune di Zollino (Lecce), dall'aspetto schiacciato, leggermente più grosso rispetto alle fave ottenute da cultivar commerciali, coltivata da tempo inestimabile su territorio leccese ed oggi a rischio di estinzione.</p> <p><u>I fagioli dei Monti Dauni Meridionali (cannellini)</u> Sui Monti della Daunia Meridionale, ed in particolare del tenimento dei Comuni di Faeto, Anzano di Puglia, Monteleone di Puglia, Orsara di Puglia e Panni (FG).</p> <p><u>Le cicerchie</u> La cicerchia è prodotta prevalentemente nei territori comunali della Murgia Barese e specialmente nei seguenti comuni: Altamura (BA) Cassano Delle Murge (BA)</p>





	<p>Minervino Murge (BA) Santeramo In Colle (BA) Spinazzola (BA) <u>I piselli</u> Sono coltivati dal nord al sud della Puglia ed in particolare nella zona salentina dove si seganla la presenza di due varietà entrate nell'elenco dei prodotti tradizionali approvati dal Ministero e nello specifico il pisello nano di Zollino ed il pisello riccio di Sannicola.</p> <ul style="list-style-type: none"> - Pisello nano di Zollino <p>Intera provincia di Lecce e principalmente agro di Zollino.</p> <ul style="list-style-type: none"> - Pisello riccio di Sannicola <p>Territorio del Comune di Sannicola e altri comuni dell'hinterland Gallipolino.</p> <p><u>Le lenticchie di Altamura</u> La lenticchia di Altamura si coltiva quasi esclusivamente nell'Alta Murgia e nei comuni di Altamura, Santeramo, Corato, Cassano delle Murge, Gravina in Puglia, Poggiorsini e Spinazzola (BA e BAT).</p>
<p>Raccolta e consumo</p>	<p><u>Le fave</u></p> <ul style="list-style-type: none"> - <u>Fava di Carpino:</u> La raccolta avviene tra i mesi di giugno e luglio quando le piantine assumono un colore giallastro. A fine luglio, dopo averle lasciate ad essicare, si separano le fave dalla paglia utilizzando un forcone per lanciarle in aria ed eliminare le particelle più piccole e leggere grazie alla brezza e si rendono pertanto disponibili per tutto l'anno. - <u>Fava di Zollino:</u> Nel mese di maggio. <p><u>I fagioli dei Monti Dauni Meridionali (cannellini)</u> Nei mesi di luglio e agosto.</p> <p><u>Le cicerchie</u> A giugno/luglio.</p> <p><u>I piselli</u></p> <ul style="list-style-type: none"> - Pisello nano di Zollino: Nei mesi di giugno-luglio. - Pisello riccio di Sannicola: La raccolta è precoce e già nella seconda decade di marzo si hanno di norma i primi raccolti proseguendo durante tutta la primavera. <p><u>Le lenticchie di Altamura</u> La raccolta avviene a maturazione secca del seme corrispondente al momento dell'ingiallimento della pianta, normalmente nel mese di agosto.</p>
<p>Habitat ideale di coltivazione</p>	<p><u>La fava</u> La fava si adatta bene a terreni pesanti, argillosi, argillo-calcarei e rifugge da quelli sciolti e poveri di humus, organici, soggetti ai ristagni di acqua. Il pH che più conviene alla fava è quello subalcalino.</p> <ul style="list-style-type: none"> - Fava di Carpino: I metodi culturali, insieme al microclima e alle caratteristiche chimico-fisiche particolari del terreno della piana di Carpino, ne conferiscono assoluta inconfondibilità e la rendono diversa dalla fava tradizionale. - Fava di Zollino: La fava di Zollino, a differenza delle varietà più comuni maggiormente diffuse, richiede poca acqua e grazie a questa caratteristica si pone in perfetta sintonia con l'ambiente in cui si è sviluppata, carente appunto di risorse idriche di superficie. <p><u>I fagioli dei Monti Dauni Meridionali (cannellini)</u> Terreni di medio impasto, freschi e profondi. Altitudine superiore a 700 metri s.l.m. per evitare attacchi di virus.</p> <p><u>Le cicerchie</u> Terreni "marginali" scarsamente fertili, secchi e poco profondi.</p> <p><u>I piselli</u> Generalmente i terreni ideali per coltivare i piselli sono quelli bene esposti a mezzogiorno, freschi e sani e di consistenza sciolta oppure media, che devono assicurare una buona riserva idrica e soprattutto prevenire eventuali forme di "inquinamento genetico". Nello specifico per le varietà interessate:</p> <ul style="list-style-type: none"> - <u>Pisello nano di Zollino:</u> La coltivazione viene effettuata in asciutto con semi opportunamente autoprodotti dagli agricoltori locali in terreni che assicurano una buona riserva idrica e una buona esposizione. - <u>Pisello riccio di Sannicola:</u> Tradizionalmente questa varietà è coltivata su terreni marginali, sciolti e ricchi di scheletro un po' in tutto il Salento e in particolare sulle falde dei promontori rocciosi, felicemente esposti a Mezzogiorno, che degradano verso lo Ionio.

	<p><u>Le lenticchie di Altamura</u></p> <p>La lenticchia, fonte di proteine e ferro a buon mercato, ha trovato nell'Alta Murgia terreni freschi e asciutti adatti alla sua coltivazione e piccole aziende agricole, prettamente a conduzione familiare, disponibili ad adempiere alla sua farraginosa raccolta.</p>
Indizi di qualità	<p>Per tutti i legumi: l'integrità del seme.</p> <p>Assenza di buchi o di macchie nere dovute agli insetti coleotteri (tonchi) che attaccano i semi.</p> <p>Resistenza allo spappolamento durante la cottura.</p>

FUNGO CARDONCELLO









Descrizione	<p>Il fungo cardoncello ha un cappello da 3-15 cm, arrotondato o irregolare, di colore molto variabile da beige biancastro a bruno camoscio, rosso grigio pallido. Il nome deriva dal greco pleuron (di fianco) e otos (orecchio) proprio in riferimento alla forma spesso non simmetrica che assume il fungo. Asciutto a secco, viscido ad umido, ha lamelle inizialmente bianche, poi con riflesso color ocra. Il gambo invece è corto, cilindrico, di colore bianco, più ocra con la maturazione. La carne appare bianca, soda e compatta, più fibrosa nel gambo, emana un lieve odore di pasta di pane e di semi di finocchio, il sapore è dolce e gradevole anche crudo, tanto che può essere consumato in carpaccio. Il fungo cardoncello è stato definito in diversi modi fino ai giorni d'oggi. Alcuni lo considerano un fungo "onesto" perchè non si confonde allo stato naturale con nessun fungo velenoso, altri lo considerano "discreto" perchè il suo profumo in cucina non è penetrante, ma sottile ed "elegante". In epoca più recente lo considerano "democratico" perchè con i suoi aromi equilibrati non copre ma valorizza il sapore di altre pietanze, tanto da suscitare l'interesse gastronomico dei migliori maestri di cucina del mondo. Adatto alla conservazione e cucinato in vari modi senza perdere la sua consistenza: crudo, arrosto, fritto, gratinato, trifolato, da solo, con la pasta o con il riso, in abbinamento a piatti di carne, pesce, legumi o verdure.</p>
Composizione e caratteristiche nutrizionali del prodotto	<p> Il valore nutritivo dei funghi varia da specie a specie. I funghi hanno un alto contenuto in sali minerali (potassio, calcio, fosforo, ferro, magnesio e selenio) ed un modesto contenuto in proteine. Buono il contenuto in fibre. Il contenuto lipidico è molto scarso così come quello glucidico. Il contenuto di vitamine del gruppo B è discreto mentre risulta scarso quello di vitamina C e quasi nullo quello di vitamina A. Il contenuto in sali minerali è abbastanza elevato grazie alla loro capacità di assorbire molti minerali dal terreno.</p> <p> Il fungo cardoncello per il basso contenuto di grassi, per la presenza di importanti vitamine, per il valore energetico ridotto viene largamente impiegato in diete ipocaloriche.</p>
Conservazione e cottura	<p> I funghi conservano le proprie caratteristiche nutrizionali anche quando sono essiccati.</p>
Proprietà salutistiche	<p> I funghi contengono acqua fino al 90% del loro peso e il loro apporto calorico è pari a 25 kcal per ogni 100 grammi di prodotto. Proprio per queste caratteristiche i funghi si rivelano essenziali nei regimi dietetici ipocalorici.</p> <p> Le vitamine del gruppo B presenti nei funghi favoriscono un corretto funzionamento del sistema nervoso, dell'emopoiesi e dei processi metabolici a carico di proteine, grassi e carboidrati.</p>
Prevenzione dalle malattie	<p> La presenza di selenio rappresenta un fattore di protezione nei confronti di malattie infettive e di tumori, rafforzando la risposta immunitaria dell'organismo</p>
Zona geografica	<p>Il "cardoncello" cresce spontaneamente in Puglia ed in particolare la zona dell'Alta Murgia Barese, ove è chiamato "cardungidde" in gravinese, ma si può raccogliere anche in Valle d'Itria, sul Gargano e nel nord Salento ove prende il nome dialettale di "cardunceddhu". Lo si trova anche sui Monti della Daunia, dove è chiamato "cardariell".</p>
Raccolta e consumo	<p>La stagione di raccolta va da ottobre fino a dicembre normalmente ma se il clima è sufficientemente umido e non particolarmente condizionato dai venti da nord, la crescita si protrae anche a gennaio, febbraio e marzo, in quanto sopporta bene il freddo ma male i rialzi termici.</p>
Habitat ideale di coltivazione	<p>Il fungo è un saprofito che fruttifica sulle radici morte delle ombrellifere (principalmente la ferula, specie di finocchio selvatico, sulle Murge) e dei cardi del genere Eryngium. E' l'altopiano delle Murge Nord Occidentale, la culla di questo fungo. Qui si concentra la maggiore produzione spontanea perché in questi terreni poveri a prato misto con roccia, il fungo trova il suo habitat ideale, anche se la sua produzione è continuamente messa in pericolo da un selvaggio spietramento che non si riesce a fermare.</p>
Indizi di qualità	<p>Profumo di fungo non intenso ma persistente.</p> <p>Serbevolezza e assenza di piccoli vermi nell'imenio. Tenacità della carne.</p>

OLIVA DA MENSA (TERMITE DI BITETTO)

Descrizione	L'oliva dolce "Termite di Bitetto" è una drupa di grandi dimensioni (peso netto circa 7,80 grammi), di forma ovale leggermente asimmetrica, caratterizzata da una buccia cosparsa di grosse e fitte lenticelle e di colore verde paglierino durante lo sviluppo e nera a maturazione avvenuta. La polpa è pastosa, di colore chiaro in profondità e rosso vinoso negli strati più esterni. Le olive da tavola "Termite di Bitetto" vengono raccolte non completamente mature ma con la buccia ancora verde e devono essere integre, piuttosto sode, aromatiche, ma non troppo, in quanto un odore marcato è segnale di cattiva qualità. Da tempo questa varietà, generalmente destinata al consumo da tavola, è riconosciuta per le sue particolari caratteristiche organolettiche quali il sapore, la fragranza, la polpa consistente, la forma tondeggiante. Le olive vanno avviate alla lavorazione entro 48 ore dalla raccolta, il sistema di lavorazione è quello detto "in salamoia al naturale" o "alla greca". La conservazione delle olive in forma intera, snocciolata, farcita o condita, avviene in contenitori della capacità massima di 10 Kg., utilizzando ingredienti facoltativi quali: sale, aceto, olio extra vergine di oliva, spezie, erbe ed estratti naturali.
Composizione e caratteristiche nutrizionali del prodotto	 Le olive sono un alimento ad elevato contenuto in trigliceridi. La loro composizione in acidi grassi è caratterizzata dalla prevalenza di monoinsaturi e, secondariamente, da polinsaturi essenziali come il linoleico e acidi grassi saturi. Contengono anche apprezzabili quantità di aminoacidi essenziali e di fibra. Le olive apportano anche fitosteroli (β -sitosterolo, campesterolo, stigmasterolo), vitamine liposolubili (tocoferoli e carotenoidi), clorofilla e polifenoli. Dal punto di vista vitaminico idrosolubile, le olive contengono anche una discreta quantità di Niacina (vit. PP), mentre il profilo salino è caratterizzato prevalentemente da potassio e ferro.
Conservazione e cottura	Il sapore delle olive dipende anche dal tipo di conservazione (ad es. in salamoia, o fermentate e pastorizzate). Si possono ottenere sia con il nocciolo che denocciolate, oppure preparate con speciali marinature (di antica tradizione) o imbottite
Proprietà salutistiche	 L'acido oleico ed i polinsaturi essenziali hanno attività antinfiammatoria ed antiaggregante, con effetto protettivo sul rischio di insorgenza di malattie cardiovascolari. Grazie al loro contenuto in sostanze antiossidanti (polifenoli, beta-carotene, vitamina E), inoltre, le olive svolgono un'azione antagonista nei confronti del danno causato dai radicali liberi e sono pertanto un valido aiuto nella prevenzione dell'invecchiamento e della degenerazione dei tessuti, nonché di alcune forme tumorali e nella prevenzione delle patologie cardiovascolari.
Prevenzione dalle malattie	 Le olive apportano una grande quantità di calorie: ad esempio le olive verdi apportano circa 142 kcal per 100g di prodotto mentre per le olive nere l'apporto è di 235kcal per 100.  Le olive conservate in salamoia sono molte ricche in sale da cucina, quindi di sodio; pertanto, vanno consumate con moderazione soprattutto da chi soffre di ipertensione e di malattie renali.
Zona geografica	La varietà di olive da tavola "Termite di Bitetto" si coltiva prevalentemente nei Comuni limitrofi di Bitetto in provincia di Bari: Bitonto, Bitritto, Grumo Appula, Modugno, Palo del Colle, Sannicandro di Bari e Toritto in Puglia per una superficie territoriale oscillante tra 55.000 e 60.000 ettari. A Bitetto, gli uliveti costituiscono i 3/4 dell'intera superficie coltivata di un paese la cui economia si basa essenzialmente sull'agricoltura.
Raccolta e consumo	Il consumo è possibile a partire da 2 mesi a 1 anno dall'inizio dei processi di deamarizzazione e "condizionamento". La raccolta avviene da settembre a ottobre, in quanto l'oliva non deve maturare sulla pianta.
Habitat ideale di coltivazione	Clima mite tipicamente temperato caldo. Terreno tendente al medio impasto e a volte sabbioso. Possibilità di effettuare irrigazioni seppur di soccorso.
Indizi di qualità	Assenza totale di punture di insetti sulla buccia e men che meno di fori di sfarfallamento di mosche dell'olivo. Polpa consistente e fragrante. Forma tondeggiante della drupa e colore preminentemente verde.






PANE (PANE DI LATERZA- PANE DI MONTE SANT'ANGELO)






Descrizione	<u>Pane Laterza</u> : Il pane di Laterza è prodotto con farina di semola di grano duro rimacinata, acqua, sale e lievito madre. Le pezzature tradizionalmente circolari possono pesare uno, due (panelline) e quattro chilogrammi (panedd') e avere diametro rispettivamente di 25, 35 e 45 centimetri circa. La caratteristica
--------------------	---

	<p>saliente è quella di conservare la friabilità e la morbidezza oltre che il particolare profumo di cereale ed il sapore della mollica e della crosta che è conferito dalla cottura in forni a legna. Il colore della crosta, spessa circa 3 mm, è tendente al marrone scuro dorato, mentre la mollica è di colore bianco avorio. La lievitazione della massa acida dura circa 6 ore. La sua preparazione è molto particolare in quanto richiede il preriscaldamento del forno con utilizzo di fascine di legna aromatiche di bosco e/o di ulivo o, in alternativa, nocciolino di albicocca o buccia di mandorle a seconda della disponibilità stagionale. La cottura è lenta, di 2 ore a 400 gradi, in forno a riscaldamento diretto su pietra (dette "chianche").</p> <p><u>Pane di Monte Sant'Angelo</u>: Il pane di Monte Sant'Angelo è una tipologia di pane particolare per le sue dimensioni epiche (la pagnotta può pesare fino a 10 kg e avere un diametro di 70/80cm) e per la sua durata che lo rende mangiabile anche a 8/9 giorni dalla sfornata. A fine cottura si presenta profumato e fragrante, con crosta morbida e croccante di colore prevalentemente marrone chiaro, la mollica soffice ma allo stesso tempo porosa e compatta, di colore tendente al paglierino. Gli ingredienti per la preparazione di questa specialità sono farina di grano tenero, acqua, sale e lievito naturale: "Lu crescente". La farina di grano tenero mescolata al lievito naturale viene stemperata in acqua tiepida a cui viene aggiunto un po' di sale marino. Quando l'impasto è omogeneo, viene lasciato lievitare, prima di riprendere la lavorazione, modellandolo, su un tavolo di faggio, secondo la forma e il peso desiderato del pane. Segue una nuova fase di riposo del pane in cassoni di legno. Dopo le forme di pane già modellate vengono passate in forno alla temperatura di 200° per almeno 2 ore.</p>
Composizione e caratteristiche nutrizionali del prodotto	<p> Il pane più tradizionale, ottenuto da un impasto di farina di frumento, acqua, sale e lievito, è presente in due tipologie: di grano tenero, prodotto con il cereale più utilizzato in panificazione, da solo o miscelato, e di grano duro, tipico di molte pagnotte regionali. Il pane è costituito principalmente da carboidrati (in particolare amido) e spesso ci si limita a questo per descriverne la composizione. Tuttavia occorre ricordare che in questo alimento, sono presenti anche proteine vegetali (in concentrazioni variabili in base al glutine contenuto), vitamine del gruppo B e sali minerali. La concentrazione di acqua varia a seconda della preparazione, della pezzatura e del grado di cottura.</p> <p> Il valore nutrizionale del pane integrale è di gran lunga maggiore perché conserva tutti i micronutrienti quali antiossidanti, ferro, calcio, fosforo, vitamine del gruppo B ed apporta il doppio della fibra rispetto a quello bianco.</p>
Conservazione e cottura	Non pertinente
Proprietà salutistiche	<p> Il pane che si ottiene dalla lavorazione di farina di farro, il più antico tipo di frumento coltivato, ha un ottimo contenuto proteico ed è povero di grassi.</p> <p> Il pane che si ottiene dalla farina di Kamut ha un alto contenuto proteico, ed è ricco di vitamine e minerali.</p> <p> Il pane che si ottiene dalla farina di avena ha una buona dose di vitamine, sali minerali, ed in particolare calcio, ed una discreta quantità di fibre e di betaglucani.</p> <p> Il pane preparato con farina d'orzo miscelata a quella di grano tenero si arricchisce di sali minerali come fosforo, potassio e vitamine (in particolare la E e i folati). Contiene inoltre una buona quantità di betaglucani.</p> <p> Il pane di mais è privo di glutine, contiene vitamine A e B e sali minerali come fosforo, sodio, ferro e calcio.</p> <p> La farina di riso può essere impiegata anche per sostituire quella di grano nella preparazione di un pane leggero, privo di glutine e molto digeribile. L'apporto di fibre è invece molto basso.</p>
Prevenzione dalle malattie	Vedi sopra
Zona geografica	<p><u>Pane Laterza</u>: Il Pane di Laterza è un prodotto di panetteria tradizionale prodotto a Laterza, in provincia di Taranto.</p> <p><u>Pane di Monte Sant'Angelo</u>: Il comune di Monte Sant'Angelo, sulle pendici del Gargano in provincia di Foggia.</p>
Raccolta e consumo	Non pertinente
Habitat ideale di coltivazione	Non pertinente

Indizi di qualità	<p><u>Pane Laterza:</u> Profumo di grano. Friabilità e morbidezza della panella di pane. Colore della crosta tendenzialmente marrone.</p> <p><u>Pane di Monte Sant'Angelo:</u> Serbevolezza del prodotto. Dimensioni notevoli della panella di pane. Morbidezza della mollica.</p>
--------------------------	--








POMODORO (POMODORINO DI MANDURIA – POMODORO DA SERBO GIALLO)

Descrizione	<p><u>Pomodorino di Manduria:</u> Si tratta di una popolazione locale del pomodoro, il <i>Solanum lycopersicum</i>, caratteristica della zona di Manduria e dintorni, conosciuto nei luoghi di produzione come "pummituru paisanu" e come "mandurese" nei diversi mercati della zona di Taranto e Brindisi. Il pomodorino di Manduria è una pianta ad accrescimento contenuto, a frutto piccolo che, a maturazione, presenta bassa omogeneità, colore rosso intenso, forma ovoidale, spesso con mucronatura (piccola punta sporgente) apicale. Il peso del singolo frutto varia da 10 a 25 grammi, il diametro da 20 a 30 mm e la lunghezza da 25 a 35 mm. E' destinato soprattutto all'autoconsumo e principalmente per la produzione di prodotto fresco (pomodori) per il consumo tal quale nei mesi estivi, per la produzione della conserva di pomodoro "la salsa", che gli abitanti di questa area tradizionalmente fanno per i mesi invernali, oltre che per la produzione di pomodori secchi sott'olio.</p> <p><u>Pomodoro da serbo giallo:</u> Pianta determinata, molto vigorosa, tra le cultivar attualmente coltivate nel Salento è certamente la più antica, probabilmente inizialmente introdotta a scopo decorativo. Le bacche medio-piccole, sono tonde di colore giallo-oro talvolta tendenti al vermiglio e maturano scalarmente a grappoli. Una pianta può comunemente produrre anche più di cinque chilogrammi di bacche. Queste vengono raccolte, a completa maturazione recidendo i grappoli con le forbici e conservate appese in reste appese in magazzini ben arieggiati oppure tenute sotto ariosi porticati, si conservano in modo eccellente sino all'estate successiva. Le bacche hanno basso tenore zuccherino, la buccia è piuttosto tenace, spessa e coriacea e sono ricche di semi. Sono molto sapide, hanno gusto caratteristico lievemente acido, marcatamente erbaceo e possiedono un altrettanto particolarissimo penetrante odore di terra bagnata. Vengono utilizzati generalmente previa spellatura per condire le cosiddette "marende", ovvero le particolari saporitissime bruschette salentine, e variamente impiegati nelle zuppe di legumi e ortaggi, sono infine elemento indispensabile delle farciture delle focacce rustiche salentine e soprattutto ingrediente indispensabile di: "pizzi", "pirille", "scèblasti", "cucuzzate", ovvero dei caratteristici pani conditi, dalle svariate versioni, tipici del Salento.</p>
Composizione e caratteristiche nutrizionali del prodotto	<p> I pomodori sono ricchi di acqua, che ne costituisce oltre il 94%; i carboidrati rappresentano quasi il 3,5%, le proteine intorno all'1%, le fibre al 2% e, da ultimo, i grassi rappresentano solamente lo 0,2%. I pomodori contengono discreti quantitativi vitaminici: vitamina C soprattutto e vitamine del gruppo B. Cospicua anche la componente minerale: potassio, ferro, zinco, selenio, fosforo e calcio. I pomodori sono ricchi in carotenoidi come il licopene, quantitativamente il più importante, il beta-carotene e la luteina.</p>
Conservazione e cottura	<p> Il licopene, maggiormente presente nella buccia del pomodoro, è naturalmente poco assorbito a livello intestinale e presenta quindi una bassa biodisponibilità. Questo problema viene ovviato mediante la cottura dell'alimento, che ne aumenta la captazione all'interno dell'organismo. Per questo motivo la salsa di pomodoro viene considerata una fonte maggiore di licopene rispetto al pomodoro crudo.</p> <p> La cottura in olio del pomodoro aumenta la biodisponibilità del licopene favorendone l'assorbimento intestinale.</p> <p> Il pomodoro deve essere consumato ben maturo: la concentrazione di sostanze bioattive, ed in particolare del licopene, aumenta con la maturazione del frutto.</p>
Proprietà salutistiche	<p> Il licopene possiede un'altissima capacità anti-ossidante, è quindi in grado di neutralizzare i radicali liberi, considerati tra i maggiori responsabili di numerose malattie degenerative. Grazie a questa caratteristica quindi il licopene è in grado di rallentare i processi di invecchiamento cellulare, innalzare il sistema immunitario e contrastare l'insorgenza di numerose patologie e forme tumorali (in particolare tumori del colon e della prostata). La sua azione anti-radicalica è sinergica con altre sostanze antiossidanti come la vitamina C.</p>


Prevenzione dalle malattie	<p> Il licopene agisce anche contro l'ossidazione del Colesterolo LDL che è considerata una delle cause più rilevanti nel processo di aterosclerosi. La sua assunzione riduce pertanto il rischio di malattie cardiovascolari.</p> <p> Il licopene ha anche un ruolo nel prevenire danni ossidativi a carico del Sistema Nervoso Centrale che spesso sono causa dell'instaurarsi di patologie neurologiche quali l'Alzheimer e il morbo di Parkinson.</p> <p> I pomodori sono benefici per gli occhi e per la vista, che sono in grado di proteggere da malattie degenerative per via del loro contenuto in betacarotene e luteina.</p> <p> I pomodori sono in grado di favorire il buon funzionamento dell'intestino per la presenza di fibre, come l'emicellulosa e la cellulosa, che sono particolarmente presenti nella sua buccia.</p> <p> E' consigliato limitare il consumo di pomodoro, in particolare di succo di pomodoro, nei soggetti con gastrite ed iperacidità gastrica.</p>
Zona geografica	<p><u>Pomodorino di Manduria:</u> Questo pomodoro è coltivato su di una ristretta area della zona orientale estrema della Provincia di Taranto compresa fra i Comuni di Manduria, e Maruggio principalmente e Sava ed Avetrana in provincia di Taranto, ma anche, ed in minore misura, ad Oria ed Erchie, Torre S. Susanna in provincia di Brindisi.</p> <p><u>Pomodoro da serbo giallo:</u> Tutta il territorio della provincia di Lecce con una certa prevalenza per il versante occidentale della stessa.</p>
Raccolta e consumo	<p><u>Pomodorino di Manduria:</u> Il periodi di produzione va dalla fine del mese di maggio al mese di settembre. A fine maggio inizia la raccolta dei primi frutticini immaturi, che vengono consumati freschi per condire le "frise" oppure in insalata con il "carosello di Manduria". La raccolta procede fino alla fine di luglio con i frutti maturi, per la produzione della "salsa". Sovente, specie nel mese di agosto, è impiegato per la produzione dei pomodori secchi al sole.</p> <p><u>Pomodoro da serbo giallo:</u> Coltivato tuttora tradizionalmente in aridocoltura, se messo a dimora su terreni freschi e profondi ha un ciclo vegetativo e produttivo molto lungo, generalmente da marzo a settembre e eccezionalmente anche da marzo a novembre.</p>
Habitat ideale di coltivazione	<p>Terreni freschi tendenzialmente sabbiosi.</p> <p>Zone esenti da attacchi virali, provocati principalmente da: CMV (virus a mosaico del cetriolo), ToMV (virus a mosaico del tabacco), TSW (virus dell'avvizzimento maculato), PVY (virus Y della patata), AMV (virus a mosaico dell'erba medica).</p>
Indizi di qualità	<p><u>Pomodorino di Manduria:</u> Forma ovoidale. Integrità del frutto. Colore rosso vivo.</p> <p><u>Pomodoro da serbo giallo:</u> Basso tenore zuccherino. Buccia tenace, spessa e coriacea. Polpa ricca di semi. Gusto caratteristico lievemente acido, marcatamente erbaceo.</p>


UVA DA TAVOLA

Descrizione	<p>L'uva da tavola (<i>Vitis vinifera</i> L.) si ottiene da numerose cultivar di vite a bacca bianca o nera, con o senza semi. Le varietà maggiormente presenti sul territorio pugliese, ognuna con le sue caratteristiche di colorazione, dimensione, forma, peso, proprietà organolettiche, sono:</p> <ul style="list-style-type: none"> - a bacca bianca: Italia, Victoria, Centennial, Sublima; - a bacca nera: Michele Palieri, Red Globe, Black Magic, Big Perlon. <p>Le caratteristiche qualitative comunque in generale risultano ottime. L'uva da tavola in Puglia, prodotta con la forma di allevamento indicata come "tendone pugliese", trova condizioni pedo-climatiche ideali per l'ottenimento di un prodotto di elevata qualità ed apprezzato dai consumatori nazionali ed internazionali. Il clima invernale non molto rigido e le estati calde permettono la maturazione ottimale delle uve consentendo elevati accumuli di zuccheri e formazione di gradevoli aromi. La shelf-life è in media di 3 giorni.</p>
--------------------	--

Composizione e caratteristiche nutrizionali del prodotto	 100 grammi d'uva fresca apportano all'incirca 61 Kcal: l'acqua ne costituisce una quantità abbondante (80,3% ca.), i carboidrati – soprattutto fruttosio e destrosio – sono stimati attorno al 15,6%, le fibre ammontano all'1,5%, le proteine allo 0,5% ed i grassi, pochissimi, costituiscono solamente lo 0,1%. L'uva è ricca in sali minerali, in particolare potassio ; presenti, seppur in quantità meno importanti, anche fosforo, calcio, magnesio, ferro e rame. Tra le vitamine dell'uva non possono mancare la C (6 mg %), la B1, la B2, PP, A e K.  L'uva è una miniera di polifenoli, concentrati soprattutto nella buccia: flavonoidi (Kempferolo, quercetina, tannini), acidi fenolici e stilbeni come il resveratrolo.  Le uve rosse sono più ricche in polifenoli rispetto alle uve bianche.
Conservazione e cottura	Non pertinente
Proprietà salutistiche	 Il resveratrolo è una sostanza con attività antiaggregante piastrinica, migliora pertanto la fluidità del sangue, diminuendo il rischio di malattie cardiovascolari. Inoltre, il resveratrolo dell'uva esercita proprietà antinfiammatorie e di riduzione dei livelli di colesterolo ematico.  L'attività protettiva del resveratrolo e dei polifenoli dell' uva si esplica anche nei confronti di malattie tumorali e di malattie cronico-degenerative correlate al danno da radicali liberi e ai processi di invecchiamento cellulare.
Prevenzione dalle malattie	 Come intuibile dalla cospicua quantità di zuccheri, il consumo d'uva è sconsigliato ai soggetti con diabete e in sovrappeso.  Per il suo contenuto in vitamine, sali minerali e zuccheri, il consumo di uva è indicato nell'anemia e negli stati di affaticamento.  Nei soggetti con colon irritabile è consigliabile limitare il consumo di uva in quanto gli zuccheri presenti danno luogo a processi fermentativi con conseguente meteorismo intestinale
Zona geografica	In Puglia le zone di maggior produzione, poste solitamente su una quota altimetrica non superiore a 330 m. s.l.m., sono: Nella provincia di Bari, Noicattaro, Rutigliano, Adelfia, Mola di Bari, Conversano e Triggiano; Nella provincia di Taranto, Castellaneta, Grottaglie, Ginosa, Palagiano; Nella provincia di Foggia, Trinitapoli, Cerignola, San Ferdinando di Puglia.
Raccolta e consumo	La raccolta avviene, a seconda della modalità di copertura del tendone, da luglio a dicembre.
Habitat ideale di coltivazione	Clima mite, tipicamente mediterraneo, con inverni dalle temperature sempre al di sopra dello zero ed estati calde per la migliore maturazione dei frutti. Terreni tendenzialmente calcarei dall'ottimo drenaggio per evitare l'accumulo di acqua.
Indizi di qualità	Integrità dei frutti. Alto grado zuccherino che determina una dolcezza molto gradita al palato. Profumo netto di fruttato tipico. Pezzatura grande degli acini.

CARCIOFO DI SAN FERDINANDO

Descrizione	Il carciofo di San Ferdinando, <i>Cynara cardunculus</i> L. subsp. <i>scolymus</i> (L.) Hayek, meglio definito come Violetto di San Ferdinando, ha capolini di forma ovoidale, compatti con peso variabile da 120 a 220 g, brattee inermi, di colore violetto con sfumature verdi. Il prodotto appartiene alla tipologia carciofo senza spine e presenta una forma oblunga non tondeggianti un colore verde tendente al cenere con sfumature violacee ed una consistenza piena, corposa e molto compatta. Dal gusto unico, sapido, dolce e dal profumo intenso ha caratteristiche organolettiche molto particolari. Grazie alle suddette proprietà e per la magnifica tenuta alla cottura, viene utilizzato fresco in infinite preparazioni tradizionali del territorio, fritto, alla giudea, ma anche in pinzimonio ed a carpaccio. Unico e senza rivali nelle conserve. Tipico il "carciofino" prodotto con capolini di piccole dimensioni che vengono puliti e posti su gratucci per due tre giorni prima di essere cotti ed invasettati con olio extra vergine d'oliva degli uliveti del luogo.
Composizione e	 Il carciofo è un ortaggio dal basso contenuto calorico, circa 22 calorie per ogni etto di prodotto

caratteristiche nutrizionali del prodotto	<p>crudo, piuttosto povero in vitamine ma è ricco di sali minerali, in particolare potassio, magnesio, ferro, fosforo e calcio. La principale caratteristica nutrizionale dei carciofi è rappresentata dall'elevato contenuto in fibra (5,4 g/100 g), il più alto tra i vegetali, costituita principalmente da cellulosa.</p> <p> Elevato è il contenuto in sostanze antiossidanti: polifenoli come la cinarina, flavonoidi, tannini, acido clorogenico e acido caffeico.</p>
Conservazione e cottura	<p> Le primizie e le colture ritardate, oltre ad avere meno sapore, contengono meno vitamine e meno minerali.</p> <p> Il decotto ha azione depurativa ed un buon contenuto in ferro ed è pertanto utile nei soggetti anemici.</p> <p> L'assorbimento di ferro, di cui il carciofo è ricco, può essere incrementato con l'ausilio della vitamina C presente nel succo di limone.</p> <p> La cottura inattiva la cinarina ed i suoi effetti benefici. L'ideale sarebbe consumare i carciofi crudi in pinzimonio, una preparazione semplice che evita l'azione del calore e che preserva le virtù dei principi attivi del carciofo.</p>
Proprietà salutistiche	<p> I carciofi freschi hanno pochissime calorie perché la maggior parte dei carboidrati è presente sottoforma di inulina, un polisaccaride che l'organismo non utilizza per la produzione di energia. Questo rende il consumo di carciofi molto adatto all'alimentazione dei soggetti diabetici.</p> <p> La presenza di inulina a livello del lume intestinale, favorisce lo sviluppo di una flora batterica benefica.</p> <p> L'elevato contenuto in fibre rende i carciofi alimenti ottimali per regolarizzare la funzionalità intestinale.</p> <p> Il carciofo è noto in particolare per la sua funzione epatoprotettiva. Infatti la cinarina svolge sia attività coleretica, che consiste nello stimolare la produzione di bile, sia azione colagoga, che consiste nel facilitare il deflusso della bile verso l'intestino. L'incrementata sintesi degli acidi biliari riduce i livelli di colesterolo ematico. Questa sostanza favorisce inoltre la diuresi ed il metabolismo epatico dell'alcool con effetti depurativi e detossificanti.</p>
Prevenzione dalle malattie	<p> La cinarina, l'acido clorogenico e l'acido caffeico sono state definite "sostanze nutraceutiche" in seguito alla comprovata attività contro lo stress ossidativo, meccanismo alla base della malattia aterosclerotica, della patologia cardiovascolare e dei processi di cancerogenesi.</p> <p> Devono evitare l'assunzione di carciofi i soggetti portatori di calcolosi della colecisti perché l'effetto stimolatore sulla produzione di bile può provocare coliche biliari.</p> <p> I carciofi, per il loro alto contenuto in fibre, non sono indicati nel caso di infiammazione del colon.</p>
Zona geografica	Viene prodotto nella pianura del Basso Tavoliere delle Puglie corrispondente ai tenimenti comunali di San Ferdinando, Trinitapoli, Cerignola, Stornara, Ortanova, Ortona e Carapelle.
Raccolta e consumo	La produzione e la raccolta del carciofo di San Ferdinando è scalare e solitamente inizia nel mese di settembre per concludersi a maggio dell'anno successivo.
Habitat ideale di coltivazione	Terreni dalla profondità di almeno 50 cm, con buon drenaggio, dalla tessitura dalla larga adattabilità e con pH oscillante tra 6,0 e 7,0, quindi leggermente acidi. Temperatura minima intorno ai 6°C. Temperatura ottimale intorno ai 20°C.
Indizi di qualità	Forma ovoidale dal colore verde-violetto. Integrità del capolino e peso non inferiore ai 100 grammi







CAROTA DI ZAPPONETA – CAROTA GIALLO VIOLA DI TIGGIANO

Descrizione	<p><u>Carota di Zapponeta</u>: La carota di Zapponeta (<i>Dacus carota</i> L.) appartiene alla cultivar locale "Imperatore", conosciuta da oltre 50 anni, il cui fittone raggiunge i 50 - 60 cm di lunghezza. Il prodotto è caratterizzato da un colore arancio intenso, lucentezza del fittone, tenerezza, croccantezza, dolcezza, ricchezza di vitamina A, elevato grado zuccherino ed elevata digeribilità.</p> <p><u>Carota giallo viola di Tiggiano</u>: Nel Salento la coltivazione della carota è stata sempre molto limitata, per lo più per autoconsumo o comunque per il consumo interno. Normalmente nelle aree tradizionalmente orticole di questa subregione vengono investiti piccoli appezzamenti con normali</p>
--------------------	--

	<p>varietà a radice lunga, dalla colorazione arancio, che vengono immesse sul mercato locale, legate in mazzi, complete della parte aerea. Questa carota, conosciuta anche come “carota di Sant’Ippazio” ha colorazione bianco-giallastro ed è sempre più o meno largamente screziata di violetto. Ha sapore dolce e rispetto alla tradizionale carota "daucus carota" - di cui è una variante - presenta un maggiore contenuto di Beta-carotene (precursore della vitamina A) e di vitamina E, oltre che di potassio, calcio, ferro, fosforo.</p>
Composizione e caratteristiche nutrizionali del prodotto	<p>😊 La carota si configura come vera e propria miniera di minerali: calcio, fosforo, potassio, magnesio, ferro e zinco. Ma non solo: la carota apporta pro-vitamina A (carotenoidi), vitamine B, C ed E; tra tutti i vegetali rappresenta la fonte più ricca di beta-carotene. Il sapore dolciastro è conferito dalla presenza di zuccheri.</p>
Conservazione e cottura	<p>😊 I carotenoidi resistono al calore ed una breve cottura non è in grado di distruggerli, anzi ne favorisce l'assimilazione, in quanto, divenendo i tessuti vegetali più morbidi, vengono assorbiti più facilmente dal nostro apparato digerente. Un metodo per assimilare ancora meglio il betacarotene, consiste nel condire le carote con qualcosa di grasso, tipo olio o burro; il grasso migliora la disponibilità dei carotenoidi e può far aumentare fino a tre volte la capacità del nostro organismo di assimilarli.</p> <p>😞 La cottura delle carote riduce il contenuto in vitamina C.</p>
Proprietà salutistiche	<p>😊 Il betacarotene, che può essere convertito nell'organismo in vitamina A, è forse il più noto elemento della famiglia dei carotenoidi, sostanze che hanno un effetto positivo sul sistema immunitario, sull'elasticità della pelle, sulla salute di ossa, denti e capelli oltre che nel contrastare l'effetto dei radicali liberi coinvolti nei processi degenerativi, tra cui l'invecchiamento cellulare.</p> <p>😊 Nelle carote, in particolare nel prodotto crudo, è contenuto un composto, il falcarinolo, con proprietà antitumorali.</p>
Prevenzione dalle malattie	<p>😊 In caso di diarrea il consumo di carote cotte svolge un ruolo normalizzante sul transito intestinale.</p>
Zona geografica	<p><u>Carota di Zapponeta</u>: Agro di Zapponeta in provincia di Foggia.</p> <p><u>Carota giallo viola di Tiggiano</u>: Nei territori di alcuni paesi posti nella parte Sud-Orientale della Penisola Salentina, nei dintorni di Tricase e in particolare nel territorio di Tiggiano.</p>
Raccolta e consumo	<p><u>Carota di Zapponeta</u>: A seconda del periodo di semina. Solitamente nel periodo invernale che va da gennaio a marzo.</p> <p><u>Carota giallo viola di Tiggiano</u>: In inverno tra dicembre e marzo. L'intera produzione viene per lo più venduta in occasione della locale fiera di Sant' Ippazio che si tiene il 19 febbraio.</p>
Habitat ideale di coltivazione	<p><u>Carota di Zapponeta</u>: Dal punto di vista pedologico, gli arenili ove sono coltivate le carote di Zapponeta, sono terreni sabbiosi, di colore grigio, sciolti e facili a lavorarsi, profondi, senza scheletro, molto permeabili, dotati di bassa capacità di ritenuta idrica e poveri di elementi nutritivi. Gli arenili si considerano costituzionalmente poco fertili, ma è noto che, con razionali concimazioni, la loro fertilità può raggiungere gli elevati livelli dei migliori terreni agrari adatti per le colture ortive irrigue.</p> <p><u>Carota giallo viola di Tiggiano</u>: Per la sua coltivazione si consigliano soprattutto terreni ricchi e aerati, ove la carota gialla cresce bene soprattutto in un terreno ben drenato e calcinato, fertilizzato ad alto contenuto di fosfato, e/o concimato con letame maturo della coltura precedente.</p>
Indizi di qualità	<p><u>Carota di Zapponeta</u>:</p> <p>Integrità del fittone.</p> <p>Colorazione uniforme e lunghezza superiore ai 25 cm.</p> <p><u>Carota giallo viola di Tiggiano</u>:</p> <p>Assenza di macchie dovute ad attacchi parassitari.</p> <p>Integrità del fittone.</p>









CILIEGIA DI PUGLIA

Descrizione	<p>Il ciliegio dolce, <i>Prunus avium</i>, produce frutti che presentano una forma tondeggiante, un colore con diverse intensità che vanno dal rosa al rosso scuro secondo le cultivar, polpa succosa che costituisce generalmente il 93% del peso dell'intero frutto fresco e un nocciolo duro che racchiude il seme. Si tratta di un frutto appartenente alle drupacee, particolarmente diffuso in Puglia, con un peso per drupa che oscilla a maturità fra i gli 8-10 grammi per le varietà precoci a frutto più piccolo (Fuciletta, Forlì) fino ai 20 grammi per le varietà più tardive a frutto più grande (Ferrovia), sorrette da un peduncolo più o meno lungo. La ‘Ferrovia’, con circa il 60% della produzione è la cultivar leader della cerasicoltura pugliese; è caratterizzata da fioritura tardiva, da frutto grosso, cordiforme, appuntito, buccia di colore rosso vivo e</p>
--------------------	--

	con polpa rosa, soda, croccante, succosa e aderente al nocciolo, con epoca di raccolta che inizia nella seconda metà di giugno. Altre cultivar presenti nel territorio pugliese sono: la 'Burlat' (20%), mentre il restante 20% è costituito da: 'Giorgia', 'Lapins', 'Forli' e molte altre.
Composizione e caratteristiche nutrizionali del prodotto	 Le ciliegie sono composte da acqua per l'80%, zuccheri semplici, sono ricche in vitamina A, C e del gruppo B, e in sali minerali quali magnesio, potassio, ferro, calcio, sodio e fosforo. Elevato è il contenuto in antiossidanti ed in particolare in antocianine.
Conservazione e cottura	Non pertinente
Proprietà salutistiche	  Le ciliegie hanno ridotto contenuto calorico (38 kcal per 100 g) ma un indice glicemico intermedio rispetto ad altri frutti. Il soggetto diabetico dovrà pertanto consumarle in quantità moderate.  Le ciliegie hanno importanti proprietà depurative, rimineralizzanti ed energetiche.  Sono un frutto diuretico e leggermente lassativo per la presenza di zuccheri come il sorbitolo. Il consumo di ciliegie è considerato particolarmente utile in caso di stipsi.
Prevenzione dalle malattie	 Le sostanze antiossidanti contenute nelle ciliegie svolgono attività antiinfiammatoria, anti-radicali liberi ed anti-invecchiamento cellulare. In particolare, tra le antocianine, la cianidina 3- rutinoside è in grado di inibire la ciclo ossigenasi-2, enzima coinvolto nei processi di trasformazione tumorale delle cellule.
Zona geografica	In tutto il territorio regionale anche se è maggiormente diffusa nella provincia di Bari, in quanto questa provincia rappresenta il 95% della produzione cerasicola pugliese. In particolare la cerasicoltura si estende, in detta provincia, in due distinte zone: una prima a sud-est di Bari individuabile nei comuni di Turi, Conversano, Acquaviva, Sammichele, Casamassima, Putignano ed altri, ed una seconda a nord di Bari, individuabile nei comuni di Bisceglie, Ruvo, Corato, Bitonto, Terlizzi, Trani e Molfetta. La provincia di Bari, con le zone di produzione individuate, rappresenta il 30% della produzione cerasicola dell'intero territorio nazionale.
Raccolta e consumo	A seconda della varietà cambiano i mesi in cui le ciliegie completano la fase di maturazione e sono pronte per essere consumate: in genere il periodo va da metà maggio a fine giugno, massimo primi 10 giorni di luglio. Non a caso si dice che le ciliegie sono la testimonianza dell'arrivo dell'estate ed è forse per questo che molti le percepiscono come un frutto che dà allegria. Per la loro epoca di maturazione si è portati a pensare che il ciliegio ami il caldo: idea assolutamente sbagliata infatti ama i climi temperato-freddi, ma soprattutto ha bisogno di freddo quando è in riposo.
Habitat ideale di coltivazione	Il ciliegio ama i climi temperati, ma non caratterizzati da una forte densità di precipitazioni, in quanto teme molto i ristagni idrici e la pioggia soprattutto durante le fasi di raccolta in quanto i frutti tendono a spaccarsi. Anche i climi troppo freddi possono danneggiarlo, in quanto si tratta di una piante che, data la sua natura e come testimoniano i suoi luoghi di origine, non sopporta né dovrebbe conoscere le gelate. Tuttavia, anche il forte caldo potrebbe danneggiarla, in particolare la siccità. Per quanto riguarda invece il terriccio per le piante di ciliegio, quello ideale è un medio impasto, che deve prevedere necessariamente anche compost, letame, torba, sabbia e ghiaia, in quanto il ciliegio richiede un terriccio capace di darle tutte le sostanze nutritive di cui necessita ma anche un giusto drenaggio.
Indizi di qualità	A seconda della varietà: - Giusta pezzatura; - Integrità del frutto: assenza di spaccature e di marciume; - Colore oscillante dal giallo-rosso al rosso porpora; - Alto grado zuccherino.

CIMA DI RAPA

Descrizione	La cima di rapa (Brassica rapa L.), detta anche 'broccoletto di rapa' è una pianta erbacea di cui si consuma la porzione edule costituita dalle infiorescenze (dette anche <u>friarielli</u> o broccoletti), i cui boccioli sono di colore verde di diversa tonalità, e dalle foglie più giovani che sono piccole, con margine intero o subintero e dotate di pruina cerosa. La Puglia è la regione con il più ricco patrimonio di popolazioni di cima di rapa, frutto del lavoro di lunghi anni di selezione operata <i>principalmente</i> dagli agricoltori. Esse prendono il nome dall'epoca di raccolta, dalla durata del ciclo colturale, dalla località di coltivazione. Esempi sono: 'Quarantina di Otranto', 'Novantina di Nardò', 'Cima grossa di Fasano', 'Natalina di Taviano o di Bisceglie', 'Tardiva di Martina Franca', 'di Marzo', 'Marzaiola', 'Marzarola' di Putignano, Noci, Carovigno, ecc. Ciò offre la possibilità di disporre del prodotto da agosto ad aprile. La cima di rapa ha un sapore caratteristico, si consuma esclusivamente cotta, in numerose ricette spesso in abbinamento a pure di fave, orecchiette, fagioli, farinella, ecc.
--------------------	---

Composizione e caratteristiche nutrizionali del prodotto	 Le cime di rapa sono ricche in minerali, soprattutto calcio, fosforo e ferro, in vitamine, in particolare C A e acido folico. Elevati sono i livelli di sostanze fitochimiche ad attività antiossidante ed in particolare di glucosinolati, sostanze presenti in tutte le specie della famiglia delle Brassicacee.
Conservazione e cottura	 Ortaggio facilmente deperibile, l'apertura dei fiori riduce la qualità del prodotto.  La bollitura è il metodo di cottura che maggiormente favorisce la perdita di vitamine idrosolubili e di minerali, soprattutto se i tempi sono prolungati. Nel caso delle cime di rapa, sono sufficienti 10 minuti di bollitura per disperdere nell'acqua fino al 70% di composti bioattivi e sali minerali.  Per preservare il contenuto in vitamine, sali minerali e glucosinolati, dobbiamo "sbollentare" le cime di rapa, piuttosto che lessarle completamente: poca acqua e tempi rapidi di cottura.  Ideale per preservare le proprietà nutrizionali e i composti bioattivi di questo ortaggio è la cottura a vapore o anche a microonde.
Proprietà salutistiche	 Le proprietà antitumorali delle Crocifere (cime di rape, broccoli, cavoli, cavolfiori, cavolini di Bruxelles) emergono da numerosi studi epidemiologici. La loro capacità è quella di stimolare i meccanismi di difesa e di detossificazione dell'organismo la cui efficienza è indispensabile per bloccare le tappe iniziali del processo di cancerogenesi.  La presenza di sostanze antiossidanti protegge l'organismo dal danno da radicali liberi.  Il loro contenuto di acido folico le rende un alimento particolarmente utile in gravidanza.
Prevenzione dalle malattie	Non pertinente
Zona geografica	La Cima di rapa è prevalentemente diffusa nella provincia di Foggia (2.000 ha circa) ed in quella di Bari - Bat (1.300 ha circa) ma si trova anche nel territorio brindisino. A differenza di altri ortaggi, la Cima di Rapa non è solitamente coltivata su grandi appezzamenti ma è molto più diffusa in piccoli poderi. Spesso è allevata in consociazione con colture arboree, soprattutto l'olivo, e non è raro ritrovarle nei piccoli orti intorno alle periferie della città, quasi sempre negli orti familiari. Tale prodotto, pertanto, fa parte prevalentemente di una orticoltura a "carattere familiare" ed è molto diffusa su tutto il territorio.
Raccolta e consumo	Il clima pugliese, altamente favorevole per la coltivazione della cima di rapa permette di effettuare la semina in tre epoche diverse: inizio di agosto, fine settembre e fine di ottobre. Pertanto la cima di rapa viene raccolta principalmente in un arco di tempo lungo che va dalla fine di Agosto ad Aprile.
Habitat ideale di coltivazione	Terreno ricco di sostanza organica con la contemporanea forte presenza di macroelementi (azoto, fosforo, potassio). Disponibilità di acqua per l'irrigazione.
Indizi di qualità	Infiorescenze (broccoli) compatte e contemporaneamente tenere. Poche foglie.













CIPOLLA DI ACQUAVIVA DELLE FONTI – CIPOLLA DI ZAPPONETA


Descrizione	<p><u>Cipolla di Acquaviva delle Fonti</u>: Bulbo a forma rotondeggiante con poli schiacciati, tuniche esterne di colore rosso scarlatto, e tuniche interne carnose che gradualmente dall'esterno verso l'interno si decolorano sino ad assumere colore bianco mentre divengono sempre più dolci. I bulbi, con un peso di circa 500 grammi, presentano una buona resistenza e compattezza, privi di rigonfiamenti dovuti a sviluppo vegetativo anormale. Il bulbo presenta alla base un folto ciuffo radicale. Il diametro del bulbo varia da un minimo di 7 cm, sino ad un massimo di 15 cm., in rapporto alle tecniche di coltivazione, alla natura del terreno. Famoso per il suo sapore particolarmente dolce, normalmente viene consumato crudo.</p> <p><u>Cipolla di Zaponeta</u>: La cipolla di Zaponeta, Allium Cepa L., rappresenta, in ordine d'importanza, la seconda coltura degli arenili localizzati nell'area ofantina. Viene ottenuta da popolazioni locali, provenienti probabilmente dalla varietà Bianca di Barletta e viene individuata con nomi che ricordano il periodo di raccolta: 'Marzaiola', 'Maggiola' o 'Maggiatica', 'Giugnese', 'Lugliatica', 'Agostana'. Il bulbo, di colore bianco avorio, è sub sferico ed appiattito nelle popolazioni precoci coltivate tra aprile e maggio e tendenzialmente globoso se raccolto da giugno ad agosto. Il peso medio varia da 110, 170 e 215 g rispettivamente per la 'Maggiola', 'Giugnese' e 'Lugliatica'. Possiede una spiccata dolcezza, un elevato contenuto di zuccheri e un basso livello di acido piruvico (precursore dei composti che causano la ben nota lacrimazione durante il taglio del bulbo stesso), oltre ad un ottima digeribilità.</p>
--------------------	--

Composizione e caratteristiche nutrizionali del prodotto	 La cipolla ha un consistente valore nutritivo, grazie alla presenza di sali minerali e vitamine, in particolare vitamina C, complesso B e vitamina A. E' ricca in oligoelementi: ferro, potassio, calcio e fosforo, e in flavonoidi come la quercetina. La cipolla rossa, inoltre, contiene elevati livelli di antocianine. A questi ottimi valori nutrizionali, si correla poi un ridotto contenuto calorico, pari a 26 kcal per 100 g.
Conservazione e cottura	 La cipolla non va tenuta mai in frigorifero poiché l'umidità del frigo la fa deteriorare con grande facilità.  La conservazione delle cipolle deve avvenire in un luogo ben ventilato e soprattutto asciutto; la sua conservazione legata "a treccia" dura parecchi mesi.  La pelatura eccessiva della cipolla determina una perdita in sostanze antiossidanti che sono più concentrate negli strati esterni del bulbo. Con la pelatura, infatti, una cipolla rossa può perdere circa il 20% della sua quercetina e quasi il 75% dei suoi antociani.  Quando le cipolle vengono cotte lentamente e a calore moderato per fare la zuppa, la quercetina non viene degradata, viene semplicemente trasferita nella parte acquosa della zuppa.  Il sapore pungente è legato alla presenza di composti solforati. A questo si può ovviare mettendo la cipolla a bagno in acqua e aceto oppure lessandola.
Proprietà salutistiche	 I composti dello zolfo presenti nella cipolla hanno attività antiaggregante piastrinica e riducono i livelli ematici del colesterolo e dei trigliceridi.  Il consumo di cipolle è consigliato ai soggetti diabetici. Infatti, nella cipolla è presente una sostanza ad attività ormonale, la glucochinina, che funge da ipoglicemizzante, riducendo i livelli di glicemia.  Il consumo giornaliero di cipolla ha mostrato consistenti benefici per la densità ossea.  La cipolla ha effetto diuretico e depurativo; riduce inoltre i fenomeni infiammatori a carico della prostata.  Sia alcuni composti solforati che il tipico flavonoide antiossidante della cipolla, la quercetina, esercitano un'attività anti-infiammatoria.  La cipolla ha un moderato effetto lassativo per cui è consigliata nei soggetti con stipsi.  Il consumo di cipolla non è indicato per coloro che soffrono di "cattiva digestione" e di bruciori allo stomaco. In questo caso si consiglia di consumare la cipolla cotta che è sicuramente più tollerabile anche se ha minori proprietà nutritive rispetto a quella cruda.  I soggetti con meteorismo e flatulenza devono limitare il consumo di cipolla in quanto induce la formazione di gas intestinali.
Prevenzione dalle malattie	 Riduzione del rischio cardio-vascolare. Il consumo giornaliero di cipolla previene l'osteoporosi e rappresenta un fattore protettivo contro l'insorgenza dei tumori.
Zona geografica	<u>Cipolla di Acquaviva delle Fonti:</u> L'areale di produzione è limitato al territorio di Acquaviva, dove su una superficie coltivata a cipolla di circa 200 ettari mediamente vengono prodotti 40mila quintali di cipolle. <u>Cipolla di Zapponeta:</u> Arenili dell'agro di Zapponeta in provincia di Foggia.
Raccolta e consumo	<u>Cipolla di Acquaviva delle Fonti:</u> E' seminata in settembre e raccolta dai primi giorni di Luglio sino ai primi mesi di Settembre. <u>Cipolla di Zapponeta:</u> La raccolta avviene nei periodi di Aprile – Maggio e Giugno – Agosto.
Habitat ideale di coltivazione	<u>Cipolla di Acquaviva delle Fonti:</u> Terreno sciolto quasi sabbioso. Disponibilità di acqua da usare per l'irrigazione. Temperatura mite tipica mediterranea. <u>Cipolla di Zapponeta:</u> Terreno sabbioso. Disponibilità di acqua da usare per l'irrigazione. Temperatura mite tipica mediterranea.







Indizi di qualità	<p><u>Cipolla di Acquaviva delle Fonti:</u> Sapore decisamente dolce. Forma appiattita. Colore rosso violaceo.</p> <p><u>Cipolla di Zapponeta:</u> Alta digeribilità. Sapore dolce. Bassa tendenza alla lacrimazione.</p>
--------------------------	---

MANDORLA DI TORITTO










Descrizione	<p>Il mandorlo è una pianta robusta e rustica che rappresenta una risorsa preziosa e insostituibile per alcune zone del meridione d'Italia. E non solo per i preziosi semi, oleaginosi e ricchi in vitamine e proteine: le foglie costituiscono un ottimo mangime, apprezzato soprattutto dagli ovini; mali e gusci si prestano alla produzione tradizionale di carbonella, mentre le ceneri dei gusci, ricche di potassio, sono un ottimo fertilizzante naturale. La varietà di Toritto, localizzata nel comune omonimo al confine tra pre-Murgia e Alta Murgia, si ottiene dalle cultivar autoctone che portano il nome di antichi cittadini torittesi: "Filippo Cea" (almeno il 70%), "Antonio De Vito" (fino al 20%), e altre cultivar (fino al 10%). La Filippo Cea si distingue in quanto presenta mallo di colore verde chiaro, a volte con qualche chiazza rossastra, liscio e peloso; endocarpo semiduro di colore paglierino chiaro e aspetto tozzo; il seme è dolce, simmetrico di media grandezza, colore esterno ocra scuro, punta piccolissima e arrotondata. Anche detta "Aminue", la cultivar Filippo presenta caratteristiche di eccellenza: un alto contenuto in olio e acidi grassi polinsaturi, una bassissima acidità e una sapore intenso ma, allo stesso tempo, equilibrato, con note di burro finali. La spiccata pastosità la rende ideale per l'utilizzo in pasticceria. La cultivar Antonio De Vito, invece, presenta mallo di colore verde pallido uniforme e si stacca facilmente pur seccandosi lentamente. Endocarpo duro di colore paglierino scuro. Il seme è dolce, grande e schiacciato con colore esterno ocra chiaro, ha forma rettangolare o ovoidale con punta rivolta verso il basso.</p>
Composizione e caratteristiche nutrizionali del prodotto	<p> L'80 % per cento della mandorla è costituito da grassi, il 2% da zuccheri, e il restante 15% da proteine. Sono ricche di fibre, sali minerali (calcio, magnesio, ferro, rame e fosforo) e vitamine (soprattutto vitamina E e riboflavina). Contengono potenti antiossidanti come l'acido ellagico e l'acido gallico.</p> <p> Sono quindi un frutto fondamentalmente grasso, ma con fortissima presenza dei cosiddetti grassi buoni: acidi grassi monoinsaturi e acidi grassi polinsaturi della serie omega3.</p>
Conservazione e cottura	<p> Le mandorle possono essere consumate fresche (naturalmente solo in alcuni periodi dell'anno) anche se più spesso si preferisce mangiarle secche.</p> <p> Le mandorle con guscio, se riposte in un luogo fresco ed asciutto, si conservano facilmente per qualche mese. Se private del loro involucro legnoso deperiscono velocemente e vanno pertanto conservate in luogo fresco e asciutto dentro un vaso ben chiuso.</p>
Proprietà salutistiche	<p> Le mandorle sono un frutto estremamente energetico soprattutto per chi fa attività fisica, durante la gravidanza e l'allattamento e per i bambini durante lo sviluppo.</p> <p> Il basso contenuto in carboidrati determina il basso indice glicemico delle mandorle; queste infatti non hanno effetti negativi sulla glicemia e possono essere utilizzate anche dai soggetti diabetici.</p> <p> La presenza di sostanze antiossidanti e di omega3 rende le mandorle un prezioso alleato per la salute del cuore.</p> <p> Il contenuto in fibre e fitosteroli, che competono con l'assorbimento del colesterolo a livello intestinale, riducono i livelli di colesterolemia.</p> <p> Le mandorle sono ricche di differenti sostanze nutritive, le quali riescono ad aumentare la densità minerale ossea.</p> <p> L'elevato contenuto in fibre favorisce la regolarità intestinale.</p> <p> Le mandorle contengono tirosina e triptofano, due aminoacidi che insieme stimolano i neurotrasmettitori che influiscono sul buonumore.</p> <p> L'elevato apporto calorico, tuttavia, circa 600 kcal per 100g, ne scoraggia l'utilizzo nella maggior parte dei regimi alimentari ipocalorici.</p>

Prevenzione dalle malattie	 Diversi studi clinici hanno evidenziato come il consumo di mandorle favorisca il controllo di alcuni fattori di rischio cardiovascolare, come l'ipertensione arteriosa, le alterazioni del profilo lipidico e glicemico, la sindrome metabolica, l'infiammazione lo stress ossidativo.
Zona geografica	Il territorio coltivato a mandorlo è compreso tra mt. 200 e mt. 380 di altitudine, e ricade nel comune di TORITTO (BA) che, tra le altre cose, è anche un "presidio slow food".
Raccolta e consumo	La raccolta delle mandorle viene fatta manualmente o con l'ausilio di scuotitori. Il periodo può variare, a seconda delle cultivar, da fine agosto ad inizio ottobre.
Habitat ideale di coltivazione	Il mandorlo è una pianta robusta che non ha bisogno di concimi chimici o trattamenti fitosanitari e cresce bene anche su terreni poveri, poco profondi e aridi.
Indizi di qualità	Sapore intenso ma equilibrato con note finali di burro. Bassa acidità libera e alto contenuto in olio.

MELA LIMONCELLA DEI MONTI DAUNI MERIDIONALI








Descrizione	Il frutto è tipicamente piccolo (peso medio gr.100 - 120) , di forma ellissoidale, costante, con buccia di colore giallo-verdastro, di medio spessore, poco cerosa e cosparsa di numerose e vistose lenticelle. A conservazione prolungata la buccia, per disidratazione del tessuto sottocutaneo, assume un aspetto corrugato e grinzoso. La polpa al giusto grado di maturazione, è bianca, croccante, fragrante, profumata ed aromatica con un sapore zuccherino-acidulo.
Composizione e caratteristiche nutrizionali del prodotto	 Le mele sono frutti polposi caratterizzati da un elevato contenuto idrico (circa l'85%) ed un modesto contenuto zuccherino (mediamente pari al 10-12% del peso). Sono presenti vitamine C e A mentre il contenuto in vitamine del gruppo B è trascurabile. Tra i sali minerali, discreto è il contenuto in potassio mentre scarso è il contenuto in sodio. Buona fonte di fibre solubili ed insolubili, le mele sono particolarmente ricche in flavonoidi e composti fenolici, sostanze ad attività antiossidante presenti sia nella polpa che nella buccia.
Conservazione e cottura	Non pertinente
Proprietà salutistiche	 Frutto con basso apporto calorico (circa 50 kcal per 100 g) e con proprietà diuretiche per il suo contenuto in potassio ed il ridotto tenore di sodio.  In confronto ad altri tipi di frutta, la prevalenza del fruttosio rende le mele più indicate nell'alimentazione del soggetto diabetico. Inoltre, la presenza di fibra, modula l'assorbimento intestinale sia degli zuccheri che del colesterolo.  La mela consumata cruda ha un'azione astringente mentre mangiata cotta ha spiccate proprietà lassative.  Come molti altri frutti anche le mele andrebbero mangiate con la buccia perché è proprio nella parte più esterna di esse che si racchiudono i nutrienti principali. Nella buccia infatti sono presenti la maggior parte delle fibre e delle vitamine. Inoltre, nella buccia è contenuta la quercetina, potente sostanza antiossidante in grado di contrastare i danni da radicali liberi.
Prevenzione dalle malattie	 I composti bioattivi contenuti nella mela, in particolare nella buccia, svolgono un'azione protettiva nei confronti dell'insorgenza di diversi tipi di tumore.
Zona geografica	Tipica della montagna e adatta per frutteti amatoriali, parchi ed agriturismi la si può trovare principalmente nei comuni dell'Appennino Meridionale: Bovino, Accadia, Anzano di Puglia, Ascoli Satriano, Candela, Castelluccio dei Sauri, Castelluccio Valmaggiore, Celle di San Vito, Deliceto, Faeto, Monteleone di Puglia, Orsara di Puglia, Panni, Rocchetta Sant'Antonio, Sant'Agata di Puglia, Troia.
Raccolta e consumo	La maturazione di raccolta avviene, a seconda dell'andamento climatico, della temperatura e della disponibilità idrica, dalla metà di ottobre a quella di novembre. I frutti sono altamente serbevoli e si conservano, senza avvizzire, fino a gennaio/ febbraio.
Habitat ideale di coltivazione	Pianta autoctona dell'Appennino Meridionale è particolarmente adatta agli ambienti di alta collina e media montagna dove risulta vigorosa e produttiva, ed ha una buona riuscita alle normali avversità climatiche e parassitarie. Terreni ricchi di sostanza organica e di potassio
Indizi di qualità	Polpa bianca e croccante, dall'intenso profumo di mela (fruttato tipico). Alta serbevolezza.

PATATA DI ZAPPONETA – PATATA NOVELLA SIEGLINDE DI GALATINA

Descrizione	<p><u>Patata di Zapponeta</u>: La patata di Zapponeta è un tubero di medie dimensioni, a pasta gialla, ricco di amido, proteine e zuccheri. Introdotta dopo la bonifica dei terreni paludosi della zona di produzione, viene coltivata e raccolta in due periodi dell'anno: la novella o primaticcia a Maggio e la tardiva o comune a Novembre. Le varietà utilizzate sono la <u>Sieglinde</u>, la Spunta, la Nicola e l'Elvira.</p> <p><u>Patata novella Sieglinde di Galatina</u>: La patata novella di Galatina è una pregiata varietà orticola di patata che presenta tuberi di forma ovale allungata, del peso medio di 80-100 grammi, buccia di colore giallo intenso, brillante e pasta gialla. La Sieglinde per le sue caratteristiche fisiche, chimiche ed organolettiche, polpa soda, che non sfiorisce, aspetto umido e grana molto fine, è considerata patata da fetta o da insalata. La patata Sieglinde è ricca di sali minerali, di vitamine e amminoacidi e dispone di una quota di amido resistente che non viene metabolizzata dall'organismo riducendo il potere calorico di questo elemento. Ha un contenuto più elevato di vitamina C, betacarotene, e carotenoidi totali, pro vitamina A e contenuti elevati di ferro. La patata Sieglinde è particolarmente apprezzata sui mercati tedeschi, che alimentano la principale corrente di esportazione.</p>
Composizione e caratteristiche nutrizionali del prodotto	<p> La patata è costituita prevalentemente da carboidrati complessi. Ricca in potassio e magnesio, apporta anche buone quantità di vitamina C e di vitamina PP. Le proteine sono poco rilevanti e ancor meno i grassi.</p> <p>Il carotene, contenuto in modesta quantità, ne determina, a seconda della sua minore o maggiore presenza, la colorazione gialla più o meno intensa.</p>
Conservazione e cottura	<p> La cottura al microonde è particolarmente indicata per le patate in quanto lascia inalterate le proprietà nutritive del tubero.</p> <p> Per preservare al meglio il contenuto in vitamina C, la patata deve essere conservata al riparo dalla luce e cotta preferibilmente al vapore, con la buccia.</p> <p> Le patate non devono mai essere germogliate. Le porzioni verdi della pianta contengono una tossina chiamata solanina che può originare reazioni avverse a livello dell'apparato gastro-intestinale.</p> <p> La cottura della patata, determinando l'idrolisi dell'amido, ne aumenta l'indice glicemico.</p>
Proprietà salutistiche	<p> Il potassio è coinvolto nel controllo della pressione sanguigna e nel corretto funzionamento muscolare.</p> <p> La vitamina C ha un potente effetto antiossidante e favorisce l'assorbimento del ferro.</p>
Prevenzione dalle malattie	<p> L'indice glicemico della patata è piuttosto elevato e ciò la rende un alimento poco idoneo all'alimentazione del diabetico e dell'obeso.</p> <p> La patata è fonte di fibre presenti sia nella polpa sia nella buccia. Le fibre rallentano l'assorbimento dei glucidi e prolungano nel tempo la loro efficacia energetica. Inoltre favoriscono la sensazione di sazietà e sono ottime per regolarizzare le funzioni dell'intestino.</p>
Zona geografica	<p><u>Patata di Zapponeta</u>: E' una varietà di patata coltivata nella zona bonificata degli arenili dell'agro di Zapponeta in provincia di Foggia.</p> <p><u>Patata novella di Galatina</u>: La zona tipica di produzione è l'arco ionico salentino, con particolare concentrazione della coltivazione nei Comuni di Racale, Alliste, Taviano, Melissano, Ugento, Matino, Presicce, ecc.</p>
Raccolta e consumo	<p><u>Patata di Zapponeta</u>: Viene coltivato in due periodi nell'arco dell'anno: la "patata primaticcia" è raccolta a maggio, la seconda varietà, destinata solo ai mercati inglesi, è raccolta tra novembre e dicembre.</p> <p><u>Patata novella di Galatina</u>: Essendo una patata novella, la raccolta avviene precocemente: tra la seconda metà di marzo e il mese di giugno nel Salento e da maggio a metà luglio sulla costa jonica della regione Puglia. Il tubero non ancora completamente maturo (pasta interna morbida e buccia esterna sottile e non ancora indurita) viene immediatamente destinato al mercato italiano ma soprattutto estero per essere consumato.</p>
Habitat ideale di coltivazione	<p><u>Patata di Zapponeta</u>: Gli arenili, creati sin dagli anni '40 in seguito alla bonifica delle zone paludose, danno alle patate oltre che agli altri ortaggi come cipolle e carote, un gusto particolare per la consistenza ferrosa del terreno.</p> <p><u>Patata novella di Galatina</u>: Nel Salento, e in particolare nella parte Sud Occidentale dello stesso territorio caratterizzata dalla presenza della cosiddetta <i>sinopia</i>, ovvero, della terra rossa che arricchisce le coltivazioni di sali minerali, la patata novella di Galatina ha trovato un ambiente particolarmente</p>

	congeniale per sviluppare ineguagliabili caratteristiche organolettiche.
Indizi di qualità	<u>Patata di Zapponeta:</u> Pasta gialla, polpa soda e non farinosa. <u>Patata novella di Galatina:</u> Forma lunga e ovale. Gemme superficiali affioranti.

RICOTTA DI LATTE VACCINO

Descrizione	E' un formaggio freschissimo. Solitamente di forma troncoconica con diametro di circa 8-15 cm e altezza di 5-18 cm. Ha struttura cremosa e poco consistente, la crosta è assente, non presenta occhiature. Il sapore è leggermente dolce e l'odore delicato. Gli ingredienti sono latte pastorizzato, siero e sale. La ricotta, pur essendo un prodotto caseario, non si potrebbe definire formaggio ma andrebbe classificata semplicemente come latticino: non viene ottenuta infatti attraverso la coagulazione della caseina, ma dalle proteine del siero del latte cioè della parte liquida del latte che si separa dalla cagliata durante la caseificazione. Stagionalmente si produce anche la ricotta salata con siero proveniente dal latte di pecora e di capra.
Composizione e caratteristiche nutrizionali del prodotto	 In generale, a dispetto delle umili origini, la ricotta di vacca è forse oggi il più nobile tra tutti i latticini; la qualità proteica è infatti nettamente superiore rispetto a quella dei formaggi (ricchi di caseine anziché di sieroproteine), mentre il contenuto lipidico è notevolmente inferiore. Oltre a fornire proteine ad altissimo valore biologico, la ricotta di vacca fornisce calcio ed altri preziosi minerali.
Conservazione e cottura	 La ricotta va consumata freschissima, deperisce tanto prima quanto maggiore è la quantità di acqua che contiene: la ricotta dura e asciutta potrà quindi essere conservata più a lungo di quella cremosa e acquosa.  Sul mercato troviamo ricotte di vacca, di pecora e di bufala, ricotte fresche, stagionate, a breve e a lunga conservazione, dolciastre (sapore naturale) o salate.
Proprietà salutistiche	 La ricotta di vacca è un prodotto relativamente povero di calorie e facilmente digeribile.  Attenzione al contenuto lipidico di alcune ricotte: la ricotta di bufala è più grassa di quella di pecora, che a sua volta è più grassa di quella di vacca.  La ricotta di capra è alimento leggero e particolarmente digeribile per via delle particolari proteine caratteristiche del latte di capra ed è povera di grassi. E' adatta agli intolleranti al latte vaccino.
Prevenzione dalle malattie	 La ricotta ha un elevato contenuto in lattosio per cui non è indicata nei soggetti intolleranti a questo zucchero.
Zona geografica	La ricotta, nelle sue differenti tipologie (ricotte da latte vaccino, ovino, caprino o di bufala; mista, salata, affumicata, secca o forte), è possibile degustarla in tutta la Regione Puglia.
Raccolta e consumo	Dal momento della sua produzione e per un massimo di 5 giorni previa conservazione in ambiente freddo.
Habitat ideale di coltivazione	Non pertinente
Indizi di qualità	Creosità della pasta e altissima digeribilità

OLIO EXTRAVERGINE DI OLIVA

Descrizione	Notizie di carattere generale In considerazione dell'importanza che la coltivazione dell'olivo e della seguente produzione di olio ha per la Puglia e per i pugliesi, questo prodotto merita un'attenzione particolare. A tal proposito basti ricordare che la Puglia è la regione olivicola per eccellenza in Italia producendo, infatti, mediamente il 40 % della produzione. La Puglia non sarebbe tale senza l'olivicultura e viceversa. Questo sinteticamente il motivo per cui l'oli extravergine d'oliva sarà trattato nella sua veste più importante da un punto di vista qualitativo e commerciale: quello della produzione di origine protetta. Le DOP pugliesi sulla falsariga della costanza della produzione olivicola su tutto il territorio pugliese
--------------------	---

sono presenti in tutte le Province, pertanto da nord a sud abbiamo l'OEO "Dauno", poi il "Terra di Bari", la "Collina di Brindisi" e le "Terre tarantine" e, infine, la "Terra d'Otranto.

Olio extravergine Dauno DOP:

Essendo quest'olio prodotto in una delle Province più estese d'Italia è difficile trovare dei parametri racchiudenti in modo esaustivo le sue peculiarità. Non a caso questa DOP è suddivisa in quattro sottozone (Basso e Alto Tavoliere, Gargano e SubAppennino).

Con un piccolo sforzo di fantasia è possibile dire che l'Olio Extravergine d'Oliva a DOP Dauno ha colore tendente dal verde al giallo, acidità massima dello 0,6%, odore leggermente fruttato, sapore fruttato con spiccate sensazioni di piccante e di amaro.

- Basso Tavoliere (70% varietà Coratina): profumo intenso, erbaceo, fruttato, netto; sapore dolce con decise note di amaro e piccante, tipico retrogusto di carciofo. Si apprezza anche per la sua densità e pastosità tattile.

- Gargano (70% varietà Ogliarola garganica): profumo netto di oliva e abbastanza fruttato; sapore dolce, delicatamente fragrante, tipico retrogusto di mandorlato.

- Alto Tavoliere (80% varietà Peranzana): profumo intenso, fruttato, netto di oliva con note erbaceo-floreali; sapore fruttato con buon equilibrio amaro/piccante.

- Sub Appennino (70% varietà Ogliarola, Coratina, Rotondella): profumo fruttato tenue, netto di oliva; sapore dolce con sfumature sui generis.

Olio extravergine Terra di Bari DOP:

La denominazione di origine controllata "Terra di Bari", riservata all'olio extravergine di oliva ottenuto principalmente dalle varietà Cima di Bitonto o Ogliarola Barese, Cima di Mola e Coratina è accompagnata da una delle seguenti menzioni geografiche aggiuntive: "Castel del Monte", "Bitonto", "Murgia dei Trulli e delle Grotte".

Anche per quest'olio vale quanto detto, nella descrizione del Dauno, a proposito delle difficoltà di trovare fattori mediamente comuni, tra le varie zone di produzione. Espressa tale riserva è possibile affermare che l'Olio Terra di Bari ha colore tendente dal giallo al verde, sapore fruttato con leggero retrogusto piccante e amaro. L'odore fruttato ricorda il profumo di erbe e mandorle fresche. L'acidità non supera lo 0,60%.

La menzione geografica "Castel del Monte", è riservata all'olio extravergine di oliva ottenuto dalla varietà di olivo Coratina presente negli oliveti in misura non inferiore all'80%; la "Bitonto", è riservata all'olio extravergine di oliva ottenuto dalle seguenti varietà di olivo presenti, da sole o congiuntamente, negli oliveti: Cima di Bitonto o Ogliarola Barese e Coratina per almeno l'80%; la menzione geografica aggiuntiva "Murgia dei Trulli e delle Grotte", è riservata all'olio extravergine di oliva ottenuto dalla varietà di olivo Cima di Mola presente negli oliveti per almeno il 50%.

Olio extravergine Collina di Brindisi DOP:

Il Dop Collina di Brindisi è ottenuto per il 70% da olive del tipo Ogliarola, mentre il restante parte è frutto di varietà di olivo Cellina, Nardò, Coratina, Frantoio, Leccino e Picholine. Le sue caratteristiche più evidenti sono: colore tendente dal verde al giallo, acidità massima 0,80%, sapore dolce, odore delicatamente fruttato con lieve percezione di piccante e di amaro.

Olio extravergine Terre Tarentine DOP:

La denominazione di origine controllata "Terre Tarentine DOP" è riservata all'olio extravergine di oliva ottenuto dalle seguenti varietà di olivo presenti, da sole o congiuntamente, negli oliveti: Leccino, Coratina, Ogliarola e Frantoio in misura non inferiore all'80% in percentuali variabili tra loro.

Per una sintetica classificazione è possibile affermare che tale Olio DOP deve avere un colore giallo verde, un sapore fruttato con lieve percezione di amaro e piccante e un'acidità max dello 0,6%.

Olio extravergine Terra d'Otranto DOP:

La denominazione di origine controllata "Terra d'Otranto" è riservata all'olio extravergine di oliva ottenuto dalle seguenti varietà di olivo presenti, da sole o congiuntamente, negli oliveti: Cellina di Nardò e Ogliarola (localmente denominata Ogliarola Leccese o Salentina) per almeno il 60%. Possono, altresì, concorrere altre varietà presenti negli oliveti in misura non superiore al 40%.



Presenta acidità massima dello 0,80%. Colore giallo o verde con sfumature verdi. Sapore fruttato leggermente piccante ed amarognolo. Odore fruttato con lieve percezione di foglia.

Composizione e caratteristiche nutrizionali del prodotto



Le qualità nutrizionali dell'olio di oliva sono legate alle seguenti componenti: contenuto in acido oleico e in altri acidi grassi, saturi ed insaturi; contenuto in Vitamina E e rapporto vitamina E/ acidi grassi polinsaturi; contenuto in polifenoli.

Tra gli acidi grassi prevale l'acido oleico, monoinsaturo, presente tra il 60 e il 76% in relazione alle condizioni climatiche, varietali, al periodo e alla modalità di raccolta. Il contenuto in acidi polinsaturi è molto più basso: l'acido linoleico è circa il 10% (omega-6) e l'acido linolenico (omega-3) è circa l'1%.

Conservazione e cottura	<p> L'olio è suscettibile a fenomeni ossidativi e quindi ad un peggioramento delle sue qualità se esposto alla luce e conservato in luoghi caldi.</p> <p> La prevalenza in acidi grassi insaturi e la presenza di composti antiossidanti (vitamina E, polifenoli, tocoferoli) conferiscono all'olio di oliva un elevato punto di fumo (190-220°) per cui esso rappresenta il mezzo più adatto per le frittiture.</p> <p> Riscaldamenti successivi e il riutilizzo dell'olio di frittura abbassano il punto di fumo e favoriscono la formazione di sostanze tossiche come l'acroleina.</p> <p> La vitamina E è stabile al calore e non si disperde al contatto con l'acqua perchè è liposolubile.</p> <p> La cottura del pomodoro in olio di oliva facilita l'assorbimento del licopene, sostanza bioattiva liposolubile, potenziandone così l'azione.</p>
Proprietà salutistiche	<p> L'acido oleico e gli acidi grassi della serie omega 3 e omega 6 hanno attività antinfiammatoria ed antiaggregante. Inoltre favoriscono il mantenimento della fluidità delle membrane cellulari, migliorano la comunicazione tra cellule nervose e riducono la proliferazione delle cellule tumorali. Vitamina E e polifenoli svolgono una funzione antiossidante, sono cioè in grado di bloccare il danno ossidativo causato dai radicali liberi.</p> <p> L'olio di oliva ha tuttavia un altissimo valore energetico (899 Kcal per 100 grammi) e per tal motivo, nonostante le sue benefiche proprietà, è bene non abusarne. In particolare, specie in caso di obesità e di sovrappeso, si consiglia di dosarlo e di rispettare le dosi previste dal programma alimentare.</p>
Prevenzione dalle malattie	<p> L'olio di oliva ha dimostrato effetti protettivi contro l'insorgenza di patologie cardiovascolari, di malattie cronico-degenerative e di tumori, riduce i livelli di colesterolo-LDL (colesterolo "cattivo") e rallenta i processi di invecchiamento.</p>
Zona geografica	<p>Olio extravergine Dauno DOP: Intero territorio amministrativo della Provincia di Foggia</p> <p>Olio extravergine Terra di Bari DOP: "Castel del Monte", comprende, in provincia di Bari, l'intero territorio amministrativo dei seguenti comuni: Canosa, Minervino, Barletta, Andria, Corato, Trani, Bisceglie, Altamura, Poggiorsini, Gravina, Spinazzola.</p> <p>"Bitonto", comprende, nella provincia di Bari, l'intero territorio amministrativo dei seguenti comuni: Bitonto, Palo dei Colle, Modugno, Giovinazzo, Molfetta, Ruvo, Terlizzi, Grumo, Bitetto, Bitritto, Bari, Binetto Triggiano, Capurso, Santeramo, Toritto, Acquaviva, Cassano, Cellamare, Valenzano, Adelfia, Noicattaro, Sannicandro, Sammichele, Gioia del Colle.</p> <p>"Murgia dei Trulli e delle Grotte", comprende, in provincia di Bari, l'intero territorio amministrativo dei seguenti comuni: Alberobello, Noci, Putignano, Castellana, Rutigliano, Turi, Conversano, Mola, Monopoli, Polignano, Locorotondo, Casamassima.</p> <p>Olio extravergine Collina di Brindisi DOP: Le olive destinate alla produzione dell'olio di oliva extravergine della denominazione di origine "Collina di Brindisi" devono essere prodotte nel territorio della zona della provincia di Brindisi coincidente con l'ultimo tratto orientale dell'Altopiano delle Murge, ad una altitudine compresa tra i 50 e i 350 metri sul mare. Tale zona comprende, in provincia di Brindisi, tutto il territorio amministrativo dei seguenti Comuni: Carovigno, Ceglie Messapica, Cisternino, Fasano, Ostuni, S.Michele Salentino, S.Vito dei Normanni, Villa Castelli.</p> <p>Olio extravergine Terre Tarentine DOP: La zona di produzione delle olive destinate all'ottenimento dell'olio extravergine di oliva "Terre Tarentine DOP" comprende l'intero territorio amministrativo dei seguenti comuni della provincia di Taranto: Ginosa, Laterza, Castellana, Palagianello, Palagiano, Mottola, Massafra, Crispiano, Statte, Martina Franca, Monteiasi e Montemesola.</p> <p>Olio extravergine Terra d'Otranto DOP: La zona di produzione delle olive destinate alla produzione dell'olio extravergine di oliva Terre d'Otranto Dop comprende l'intero territorio amministrativo delle province di Lecce e la parte orientale del territorio della provincia di Taranto, nonché i seguenti comuni della provincia di Brindisi: Brindisi, Cellino, S.Marco, Erchie, Francavilla Fontana, Latiano, Mesagne, Oria, Sandonaci, San Pancrazio Salentino, San Pietro Vernotico, Torchiarolo e Torre S. Susanna.</p> <p>La zona geografica sopracitata si estende ad arco insinuandosi fra i mari Jonio ed Adriatico, dalle Murge di sud-est, per il tavoliere di Lecce, per finire nelle Serre, alla confluenza dei due mari.</p>

Raccolta e consumo	Da fine settembre, per l'OEO DOP Dauno Alto Tavoliere, inizio ottobre per l'OEO DOP Terra di Bari Castel del Monte, fino a tutto marzo per l'OEO DOP Dauno Basso Tavoliere.
Habitat ideale di coltivazione	Le condizioni ambientali e di coltura degli oliveti destinati alla produzione di questi 5 oli extravergine di oliva devono essere quelle tradizionali e caratteristiche della zona e, comunque atte a conferire alle olive ed all'olio derivato le specifiche caratteristiche qualitative.
Indizi di qualità	<p>Rispetto dei seguenti parametri chimico fisici e organolettici:</p> <p>DOP Dauno:</p> <p style="padding-left: 20px;">Acidità, espressa in acido oleico, in peso, non superiore a 0,6 grammi per 100 grammi di olio; N. di perossidi: ≤ 12 meq O₂/Kg; Polifenoli totali: ≥ 100 ppm Punteggio minimo al panel test: $\geq 6,5$</p> <p>DOP Terra di Bari:</p> <p style="padding-left: 20px;">Acidità, espressa in acido oleico, in peso, non superiore a 0,5 grammi per 100 grammi di olio; N. di perossidi: ≤ 12 meq O₂/Kg; Punteggio minimo al panel test: ≥ 7</p> <p>DOP Collina di Brindisi:</p> <p style="padding-left: 20px;">Acidità, espressa in acido oleico, in peso, non superiore a 0,8 grammi per 100 grammi di olio; N. di perossidi: ≤ 14 meq O₂/Kg; Punteggio minimo al panel test: $\geq 6,5$</p> <p>DOP Terre Tarentine:</p> <p style="padding-left: 20px;">Acidità, espressa in acido oleico, in peso, non superiore a 0,6 grammi per 100 grammi di olio; N. di perossidi: ≤ 12 meq O₂/Kg; Punteggio minimo al panel test: $\geq 6,5$</p> <p>DOP Terra d'Otranto:</p> <p style="padding-left: 20px;">Acidità, espressa in acido oleico, in peso, non superiore a 0,6 grammi per 100 grammi di olio; N. di perossidi: ≤ 14 meq O₂/Kg; Panel test: odore di fruttato medio (mediana dell'attributo compresa fra i valori di 3 e 6) di oliva al giusto grado di maturazione con leggera sensazione di foglia; Sapore: fruttato medio (mediana dell'attributo compresa fra i valori di 3 e 6) con sensazione di oliva al giusto grado di maturazione. Media o leggera sensazione di piccante e di amaro a seconda dell'epoca di raccolta (mediana degli attributi con valori superiori allo zero e fino a 6</p>

Lettere inviate

[Allegato 1: lettera pilota di invito ai Sindaci per l'attuazione dell'incontro preliminare]



Unione Europea



Regione Puglia



Asse IV - Leader



Fondo Europeo Agricolo per lo Sviluppo Rurale: l'Europa investe nelle zone rurali

Al partenariato del GAL Meridaunia

Prot. n 915. del 09/06/2014

Oggetto: PSR PUGLIA 2007-2013 – Mis 421 Progetto LEADERMED. Studio per lo sviluppo di una metodologia innovativa per la valorizzazione della caratterizzazione della dieta mediterranea. Avvio delle attività partecipate – 25 giugno 2014 – ore 16.00

*Nell'ambito del Progetto di Cooperazione LEADERMED di cui il GAL Meridaunia è partner, il Territorio dei Monti Dauni è stato prescelto come ambito pilota per sperimentare lo sviluppo di **una metodologia innovativa finalizzata alla valorizzazione dei caratteri della dieta mediterranea su scala regionale**, attraverso le competenze, le narrazioni, le memorie e le conoscenze delle comunità.*

*Con tutti gli stakeholder del territorio, si intende pertanto istituire **un patto collaborativo di partecipazione attiva**, per la costruzione a più voci del processo di conoscenza, che diverrà metodo e strategia per i GAL dell'intero territorio regionale. **A tal fine, il giorno 25 giugno 2014, alle ore 16.00**, presso la sede del GAL di Bovino, p.za Municipio 2 è previsto il primo incontro d'avvio del processo, destinato a tutti gli Amministratori Pubblici e partner del GAL Meridaunia, significativi protagonisti dello sviluppo locale.*

I lavori verranno condotti con strumenti propri della progettazione partecipata, e risulteranno finalizzati a:

- *condividere il profilo del Progetto LEADERMED, la metodologia d'attuazione, il patto collaborativo;*
- *evidenziare luoghi significativi in cui sviluppare la raccolta di informazioni;*
- *focalizzare i prodotti tradizionali e tipici su cui concentrare prioritariamente lo studio;*
- *individuare soggetti attivi del territorio, testimoni di storie e di contenuti, da includere nel processo di conoscenza.*

Considerata l'importanza della sperimentazione e il Vostro ruolo di partner nel processo di valorizzazione continua del territorio, confidiamo nella Vostra presenza, sicuramente essenziale per l'attuazione del progetto. Si allega una breve sintesi del progetto.

Bovino, 09/06/2014

Il coordinatore dello Studio LEADERMED

f.to Olga Buono

Il presidente del GAL MERIDAUNIA

f.to Alberto Casoria

Breve sintesi del Progetto

La Dieta Mediterranea è stata riconosciuta, nel 2010, dall'UNESCO, come Patrimonio culturale Immateriale dell'Umanità, un vero e proprio stile di vita da emulare dal punto di vista culturale, sociale, storico, gastronomico, alimentare, ambientale, paesaggistico e dei costumi.

Il GAL Meridaunia, partner del progetto LEADERMED, con capofila il GAL ALTO SALENTO e un ampio partenariato di Gruppi di Azione locale pugliesi e partner dell'Area del Mediterraneo dei Paesi della Giordania, Libano, Grecia, Albania, Egitto, intende:

- *identificare e valorizzare il prezioso patrimonio di risorse (agricole e agro-alimentari, culturali, turistiche, naturalistiche, paesaggistiche, etc.) delle culture locali delle aree rurali connesse alla Dieta mediterranea, al fine di poter sviluppare la loro conoscenza presso le comunità locali coinvolte ed i loro turisti visitatori;*
- *rafforzare il processo di identità della popolazione locale con il territorio di appartenenza, anche contribuendo a contrastare il fenomeno di spopolamento delle aree rurali e, quindi, concorrere a migliorare le condizioni di vita delle comunità rurali.*

*Tra le azioni messe in campo dai GAL, lo **Studio per lo sviluppo di una metodologia innovativa per la valorizzazione della caratterizzazione della dieta mediterranea**, si pone l'obiettivo di rendere visibili le traiettorie e i tessuti geografici che legano i prodotti della Dieta Mediterranea: l'identità del cibo è un fatto di comunità, di relazioni psico-emozionali e sinestetiche, che accadono in un territorio.*

Lo studio risponde alla costruzione collettiva di strumenti sensibili e semplici, per esplorare le storie e le geografie del cibo, legando la conoscenza della sua localizzazione alla percezione dell'insieme specifico delle sue proprietà alimentari, di memoria, di immagini, di tracce di paesaggio, di racconti e di storie, per restituire il corpo e il senso umano della Dieta Alimentare. In breve, il cibo come attrattore sinestetico, capace di decodificare il genius loci delle terre che lo producono.

Lo studio vuole restituire questo mondo geografico, perché lo straniero abiti i prodotti e i sistemi di prodotti, come luoghi dell'anima. Perché sappia riconoscere le terre-culla del prodotto e la vita racchiusa nel cibo: il tramonto, il verde del grano, la luce dell'alba, la voce delle persone, il racconto delle cene, la narrazione del gusto. In breve, le qualità visibili e invisibili dei prodotti, intesi come territori di comunità. Un meccanismo che sperimenti in un pezzo di paesaggio vero della Puglia, la focalizzazione delle caratteristiche pregnanti, delle identità dei cibi, delle familiarità e delle relazioni che legano in rete prodotti della Dieta, per farne metodo d'azione usabile, su tutto il territorio regionale.

Il direttore

Daniele Borrelli

[Allegato 2: mail di recall inoltrata ai Sindaci per l'attuazione dell'incontro preliminare]

Buongiorno Sindaco carissimo,

cerco di essere breve ed essenziale.

Nell'ambito di un progetto di cooperazione internazionale denominato LEADERMED, sto conducendo, per conto dei GAL della Puglia, insieme ad altri esperti, uno studio per la VALORIZZAZIONE DEI PRODOTTI DELLA DIETA MEDITERRANEA.

Per quanto si è compreso da tempo che la Dieta mediterranea è uno stile di vita da perseguire, molti ancora sono presi dal fast food e dal mangiare con gli occhi.

Attraverso questo studio si vuole cercare di rendere più accattivante la Dieta Mediterranea, facendola raccontare dalle persone che abitano in quei paesi, quindi i NOSTRI Monti Dauni, in cui si è conservata l'autenticità del cibo come esperienza di condivisione, di ospitalità, di benessere psico-fisico.

Ti ricordiamo l'incontro del 25 giugno prossimo alle ore 16,00 presso la sede del GAL Meridiaunia a Bovino, pensato per raccogliere direttamente da te, suggerimenti su:

- cosa visitare del tuo paese/territorio,*
- cosa riprendere per testimoniare,*
- chi intervistare tra le persone che conosci che ci possano dare l'emozione di venire sui Monti Dauni per restarci.*

Dobbiamo cambiare il modo di fare promozione. che ne dici?

Ti prego di non mancare.

*Un caro saluto
Olga Buono*

CREDITI



Il team di Leadermed

Olga Buono – coordinatore del Team Leadermed

Avvocato. Formatore. Agente di sviluppo locale. Master I livello in Gestione delle Piccole e medie imprese. Master di II livello in E-government e Management delle Pubbliche Amministrazioni. Componente della Task Force Aree Vaste della Regione Puglia, come facilitatore del dialogo interistituzionale tra enti locali e Regione Puglia, Assistenza ai SAC (Sistemi Ambientali e culturali) della Regione Puglia, ai Comuni per l'attuazione di progetti relativi agli Assi PO 2000-2006 e 2007-2013. Assistente ai Piani di Zona della provincia di Foggia e BAT. Consulente per il Comune di Foggia, per la fase di progettazione dei Programmi Complessi. Consulente per il coordinamento operativo del PIT n. 1 Tavoliere. Consulente per il marketing territoriale al SUAP del Comune di Foggia. Componente del team operativo Puglia del POAT DAGL: Assistenza alle Regioni per il rafforzamento delle capacità di normazione. Facilitatore del dialogo interistituzionale e dei processi di cooperazione. "Castista". Project manager per la progettazione di Sistemi Turistici Locali in provincia di Foggia. Attività di studio sui prodotti tipici, tradizionali e locali pugliesi progetto FOODING (Programma di Cooperazione Territoriale Europea CBC "Grecia-Italia" 2007-2013) per la Provincia di Foggia. Rappresentante relatore per la Provincia di Foggia, partner del progetto EuroMigMob (European Network of Migrations and Mobility).

Fedele Congedo - partecipazione e comunicazione

Architetto. Progettista e facilitatore di processi decisionali inclusivi. Esperto nella comunicazione delle politiche pubbliche, sviluppo strategico locale e formazione in materia di processi partecipati. Utilizza, evolve e coordina intrecci metodologici con il coinvolgimento della cittadinanza. Facilitatore di gruppi di lavoro per architetture decisionali a più voci. Ideatore del metodo di rappresentazione istantanea dei discorsi collettivi, noto come "Muro Nomade" utilizzato da gruppi informali e di lavoro, pubbliche amministrazioni e FormezPA. Utilizza, evolve e coordina intrecci metodologici: brainstorming, metaplan, GOPP-PCM, Open Space Technology, EASW, barcamp, SWOT, planning for real, progettazione partecipata per l'infanzia. Sviluppa documenti digitali, infografica e strumenti web per la comunicazione istituzionale delle politiche pubbliche e dei processi partecipati. Ha coordinato e accompagnato importanti esperienze in materia di partecipazione. Fra queste, il percorso di costruzione della comunità di pratiche del Centro Risorse dei Laboratori Urbani della Regione Puglia (CRLab), la progettazione e la realizzazione della comunicazione istituzionale itinerante del Piano Regionale delle Coste e delle politiche partecipate della Regione Puglia 2005-2010 "Il Giardino della Partecipazione – Idee in Movimento", il recente OST regionale sul Gasdotto TAP e la Puglia. Come consulente FormezPA, è componente della Task Force nella Regione Puglia per la Linea A2 Progettare del Progetto Capacity SUD. Ha curato nel 2012 e nel 2013 i progetti grafici di varie iniziative di comunicazione FormezPA nel Progetto "E.T.I.C.A. pubblica nel Sud".

Giuseppe Campanaro – agronomo e esperto in itinerari turistici

Agronomo. Libero professionista. Consulente tecnico di Confagricoltura Foggia, con particolare riferimento alla costituzione di O.P. (organizzazioni di produttori) e all'assistenza per pratiche inerenti il PSR puglia 2007/2013. Componente del partenariato per la definizione e stesura del PSR Puglia 2014/2020. Già consulente, del consorzio olivicolo nazionale UNAPROL, per attività di definizione di pratiche agronomiche ecocompatibili e di implementazione di un sistema di tracciabilità per la valorizzazione delle produzioni olivicole nella Regione Puglia. Già consulente, del GAL MERIDAUNIA, per attività di informazione e diffusione dei risultati degli interventi di cui all'asse III del PSR Puglia 2007-2013. Già coordinatore, per conto della società cooperativa Arolavoro, per progetti finalizzati al Miglioramento della qualità degli oli d'oliva, alla tracciabilità di filiera e al Monitoraggio dei mercati dell'olio d'oliva e delle olive da mensa per la Provincia di Foggia. Già affidatario di AlmavivaItalia S.p.A, per le Province di Rieti e Trieste per attività di "refresh aggiornamento"; la Provincia di Bari per attività di "refresh esteso"; per i controlli Oggettivi 2009 e attività di "refresh", di cui alla PAC. Già collaboratore di Agriconsulting S.p.A. in veste di coordinatore per la Provincia di Bari per i controlli Oggettivi 2008, di cui alla PAC. Esperto in processi di internazionalizzazione delle imprese agroalimentari. Esperto assaggiatore, e capo panel, degli oli vergini d'oliva. Già direttore dell'APROL (Associazione dei Produttori olivicoli) della Provincia di Foggia. Sindaco del Comune di Castelluccio Valmaggiore. Appassionato di giardinaggio e fautore dello "slow life". Contadino nell'anima.

Luca Marchesino

Economista. Esperto in marketing territoriale. Animatore locale. Consulente Confagricoltura Ricerca e Consulenza S.R.L. nell'ambito del progetto CESAR (Certificazione e Sicurezza Alimentare mediante RFID). Progettazione bandi PSR Regione Puglia 2007 - 2013 relativi alle Misure 111,114 ,121 e 321; Coordinamento ed implementazione delle attività progettuali di competenza di Confagricoltura Ricerca e Consulenza in supporto ed affiancamento al responsabile scientifico della stessa società ed in particolare: Analisi delle esigenze di innovazione; Innovation Learnig Lab; Elaborazione del piano di comunicazione; Organizzazione di eventi e diffusione; Realizzazione di Audit Tecnologici. Animatore allo sviluppo, gestione progetti di cooperazione, supporto alla comunicazione ed attuazione del piano di comunicazione. Partecipazione alla attuazione del progetto Equal I.S.O.L.A. "Interventi per lo Sviluppo Occupazionale dei Lavoratori" – IT-G2-PUG-092 che hanno interessato i territori dell'Alto Tavoliere Foggiano. Tirocinio formativo presso La Regidoria de Sostenibilidad y Medioambiente che si occupa di tematiche ambientali e che incorpora anche l'Agenda 21 Locale. Master in Internazionalizzazione dello Sviluppo Locale di piccole e medie imprese presso l'Università di Bologna – Sede di Buenos Aires. Master in Sviluppo Economico Locale presso l'Università dell'Insubria di Varese. Corso di Alta Formazione su " Tecnologie innovative e gestione della qualità globale nella filiera olivicola, presso CIPAM Soc. Coop. A r. l., Cooperativa Imprenditori Produttori Agricoli Meridionali.

Ester Marina Cela

Dirigente Medico presso l' Unità Operativa di Gastroenterologia Ospedaliera. Attività assistenziale in Reparto, Ambulatorio Generale ed Epatologico, Day Hospital. Gestione ambulatoriale dei pazienti in terapia antivirale per epatopatia da HBV e da HCV. Gestione clinica-dietetica delle patologie del tubo gastroenterico e delle epatopatie dismetaboliche. Attività diagnostico-strumentale presso il Servizio di Ecografia annesso a detta Struttura con particolare riferimento all'ecografia intestinale nelle malattie infiammatorie e nella malattia celiaca. Attività strumentale (ELASTOMETRIA EPATICA) presso l'ambulatorio di epatologia annesso a detta struttura.

Specializzazione in gastroenterologia ed endoscopia digestiva. Laurea scienze dell'alimentazione e nutrizione umana, Pubblicazioni scientifiche dal 2000: SONO-VUE ENHANCED ULTRASOUND HARMONIC IMAGING (SUSHI) FOR FOCAL LIVER LESION IDENTIFICATION AND CHARACTERIZATION. DIGESTIVE AND LIVER DISEASE- VOLUME 35- SUPPLEMENTO N 4 AGOSTO 2003; A RANDOMISED CONTROLLED TRIAL ON PEGYLATED ALFA 2° (40 KD) (PEGASYS) OR IFN ALFA-2 (ROFERON A) PLUS RIBAVIRIN AND AMANTADINE VS IFN 2-A AND RIBAVIRIN IN NAIVE PATIENTS WITH CHRONIC HCV. 38° ANNUAL MEETING OF EUROPEAN ASSOCIATION FOR THE STUDY OF THE LIVER. GENEVA, SWITZERLAND, JULY 3-6, 2003; ENTEROULTRASONOGRAPHIC (EUS) FINDINGS IN COELIAC DISEASE OF ADULTS: A NEW DIAGNOSTIC PATHWAY? DIGESTIVE AND LIVER DISEASE – VOL 36 – SUPPL. N 2- MARCH 2004; LIFE THREATING ADVERSE EVENT AFTER INJECTION OF MICROBUBBLE CONTRAST AGENT FOR TRANSABDOMINAL ULTRASONOGRAPHY (US): THE FIRST REPORT. DIGESTIVE AND LIVER DISEASE- VOL 36- SUPPL. N 2- MARCH 2004; A RANDOMIZED CONTROLLED TRIAL OF PEGYLATED INTERFERON ALPHA-2 A (40 KD) OR INTERFERON ALPHA-2° PLUS RIBAVIRIN AND AMANTADINE VS INTERFERON ALPHA-2A AND RIBAVIRIN IN TREATMENT-NAIVE PATIENTS WITH CHRONIC HEPATITIS C.J. VIRAL HEPAT. 2005 MAY; 12(3): 292-9; SMALL INTESTINAL CONTRAST ULTRASONOGRAPHY-BASED SCORING SISTEM. J.CLIN GASTROENTEROL- VOL 39- N 7- AUGUST 2005; IN PTS WHO CLEAR HCV-RNA AT WEEK 12, SVR IS HIGHER AFTER 72 THAN AFTER 48 WEEKS TX: RESULTS OF A RANDOMIZED CONTROLLED TRIAL (RCT). 42° ANNUAL MEETING OF THE EUROPEAN ASSOCIATION FOR THE STUDY OF THE LIVER. BARCELONA, SPAIN, APRIL 11-15, 2007.

Francesco Morra

Diploma di Tecnico delle attività alberghiere. Cuoco Consulenze Tecnico/pratico presso aziende ristorazione. Consulente tecnico-pratica per la gestione di attrezzature da cucina, metodi di conservazione controllo e monitoraggio sistematico delle temperature e delle norme igienico sanitarie (HACCP), metodi di corretta conservazione degli alimenti e gestione ottimizzata delle preparazioni, food cost, gestione economato, stoccaggio, controllo e gestione documentazioni, self life e rotazione dei prodotti. Preparazione Banchetti. Formatore tecnico.

Principali committenti: PLAZA HAPPENING CENTER PAGLIONE REAL ESTATE S.R.L. di Vasto, come responsabile cucina; Centro turistico LALBA S.R.L , Torre Mileto FG come capo partita; Chalet CIMA UOMO, Passo San Pellegrino Moena (TN) secondo chef; Jesolo Palace, Aparthotel Jesolo(VE) responsabile di cucina; Chalet CIMA UOMO, Passo San Pellegrino Moena (TN) secondo chef; Hotel ristorante&inn La Cupola, 637 Bantam road Litchfield,Connecticut U.S.A come chef specializzato cucina italiana; Centro turistico Park Hotel Paglianza Paradiso, Peschici. Loc. Manacore (FG) come secondo cuoco; Gel.Di. Srl Food Service come macellaio primo livello; Hotel Pater Montium, Località Bocca di Valle - Guardiagrele (CH) come responsabile di cucina; Ristorante Santa Chiara, Guardiagrele (CH) come Cuoco; Hotel Viña del Mar, Pineta Via Oriente 58 LIDO DI JESOLO – (VE) come cuoco; Ristorante Golden Gate, sas Ozzero (MI) come cuoco; Attività di produzione, preparazione e vendita prodotti ittici Guardiagrele (CH).

