



ISPRA

Istituto Superiore per la Protezione
e la Ricerca Ambientale



*Biodiversità e frutti dimenticati
delle regioni italiane*

Opuscolo di educazione ambientale



ISPRA

Istituto Superiore per la Protezione
e la Ricerca Ambientale

BIODIVERSITÀ E FRUTTI DIMENTICATI DELLE REGIONI ITALIANE

Opuscolo di educazione ambientale

ISPRA, 2015

Informazioni legali

L'Istituto Superiore per la Protezione e la Ricerca Ambientale (ISPRA) e le persone che agiscono per suo conto non sono responsabili per l'uso che può essere fatto delle informazioni contenute in questa pubblicazione.

ISPRA – Istituto Superiore per la Protezione e la Ricerca Ambientale
Via Vitaliano Brancati, 48 – 00144 Roma
www.isprambiente.gov.it

ISPRA, Opuscolo di educazione ambientale

Riproduzione autorizzata citando la fonte

Grafica di copertina:

Sonia Poponessi

ISPRA – Servizio Comunicazione - Ufficio grafica

Illustrazione di copertina: Marcello Iozzoli (riproduzione liberamente tratta dall'opera: "Canestra di frutta" di Caravaggio)

Elaborazioni grafiche pagg. 24 e 30: Sonia Poponessi (ISPRA); foto di Paolo Orlandi (ex ISPRA)

Coordinamento editoriale:

Daria Mazzella

ISPRA – Settore Editoria

Ottobre 2015

Autori:

Maria Alessia Alessandro; Stefania Calicchia; Patrizia Polidori; Nadia Sbreglia (ISPRA – Settore Educazione Ambientale - Dipartimento per le attività bibliotecarie, documentali e per l'informazione); Pietro Massimiliano Bianco (ISPRA – Servizio Carta della Natura – Dipartimento Difesa della Natura)

Coordinamento redazionale:

Stefania Calicchia (ISPRA – Settore Educazione Ambientale - Dipartimento per le attività bibliotecarie, documentali e per l'informazione)

PREMESSA

Il tema dei cosiddetti Frutti dimenticati sta conoscendo un crescente interesse da parte del mondo della ricerca scientifica. Infatti le antiche varietà colturali, con il loro patrimonio genetico tramandato in millenni di storia, consentono lo sviluppo di ceppi naturalmente resistenti a condizioni meteorologiche estreme e alle malattie, garantiscono una crescita veloce e alte rese, senza ricorrere all'uso di fitofarmaci e pesticidi. Tali caratteristiche fanno sì che queste varietà di piante, in genere radicate in territori di valenza regionale o locale, siano un condensato di proprietà nutraceutiche di elevato valore, e dèstino grande interesse nelle strategie agricole e ambientali europee e nazionali, e in particolare nell'ambito dell'agricoltura sostenibile, anche come presidio rispetto alle variazioni che i cambiamenti climatici stanno apportando ai cicli produttivi.

L'ISPRA si occupa di questi temi da diversi anni e dal 2010, Anno Internazionale della Biodiversità, ha avviato il progetto dei Quaderni "Frutti dimenticati – Biodiversità ritrovata", sviluppando una collana volta a definire, con un taglio scientifico-divulgativo, il quadro della situazione delle Regioni italiane.

Ultimamente, in occasione dell'Expo 2015 "Nutrire il pianeta, energia per la vita", si è deciso di curare una raccolta organica, pubblicando in un cofanetto su DVD i Quaderni prodotti fino ad oggi, come esplicito contributo ISPRA all'importante iniziativa.

L'intento divulgativo è stato ampliato con la realizzazione di questo Opuscolo di Educazione ambientale, in cui la materia è trattata in uno stile adeguato a bambini e ragazzi di scuola primaria e secondaria di primo grado. La conoscenza dei Frutti dimenticati e in generale dell'agrobiodiversità è, infatti, un elemento di grande importanza dal punto di vista educativo, per far comprendere ai giovani il valore del legame con il proprio territorio e il ruolo che essi possono giocare, con i loro comportamenti, per la salvaguardia di queste preziose varietà e per la tutela dell'ambiente e della propria salute.

Emi Morroni

Direttore del Dipartimento per le attività bibliotecarie, documentali e per l'informazione (ISPRA)



INDICE

| | | |
|--|----|----|
| Introduzione | p. | 6 |
| Unità didattiche: | | |
| 1. Biodiversità, la Magia della Vita | p. | 9 |
| 2. A Spasso nel Tempo con il Cibo | p. | 15 |
| 3. La Frutta, un vero Tesoro! | p. | 21 |
| 4. Cibo e Ambiente: Amici per la Vita! | p. | 28 |
| | | |
| Caccia ai frutti dimenticati. Istruzioni per giocare | p. | 33 |
| Gioco n.1: Identikit di frutta | p. | 34 |
| Gioco n.2: Indovina le Regioni | p. | 36 |
| Soluzioni dei giochi | p. | 38 |
| I 20 Frutti dimenticati: le schede | p. | 40 |
| I tuoi frutti dimenticati preferiti (appunti, disegni, pensieri) | p. | 50 |
| Giardini pubblici dei frutti antichi | p. | 51 |
| Glossario | p. | 52 |

INTRODUZIONE

“La riduzione della biodiversità, da tutti i punti di vista - da quello del sapore, del gusto, della gastronomia, della salute e della nostra stessa sopravvivenza - è una pura follia. [...] la diminuzione di biodiversità è tale che potrebbe portare all'estinzione di una specie vivente su dieci entro la fine di questo secolo. Una velocità di estinzione talmente elevata [...] da far temere che la Terra stia attraversando la sesta grande estinzione di massa. Con l'ultima, la quinta – sessantacinque milioni di anni fa – scomparvero i dinosauri.”

(Da: S. Mancuso, C. Petrini, Biodiversi, Giunti - Slow Food Editore, 2015)

Uno dei problemi ambientali più importanti del nostro tempo è la perdita di biodiversità, cioè la scomparsa di specie di piante e di animali, dovuta spesso alle attività troppo aggressive dell'uomo che danneggiano o distruggono gli ambienti naturali in cui esse vivono.

Raramente pensiamo al fatto che tra le forme di biodiversità vi sono anche quelle che costituiscono la nostra alimentazione: verdure, frutta, cereali, carne e pesce, ecc. Tutte sono in origine o piante o animali: esseri viventi, che sono il risultato del lavoro sia della natura che dell'uomo, e che permettono, da millenni, la sopravvivenza della specie umana!

È difficile però rendersi conto di quanto sia complessa la storia che c'è dietro e dentro un semplice cibo consumato tutti i giorni, una storia fatta di ricerche, esperimenti o di semplici casualità; e di quanto faticoso lavoro sia necessario affinché quel semplice cibo arrivi nel nostro piatto. Questa mancanza di consapevolezza ci porta spesso a non dare importanza alle nostre abitudini alimentari, a non pensare che mangiare o non mangiare determinate cose faccia differenza, sia per la nostra salute, sia per l'ambiente in cui viviamo.

In questo Opuscolo vorremmo affrontare tutti questi argomenti, parlando di biodiversità e in particolare di quella meravigliosa forma di biodiversità che è rappresentata dalla frutta! Ce ne sono tantissime specie e varietà in tutto il mondo, e il nostro Paese ne è ricchissimo.

Queste pagine sono poi dedicate in modo particolare ad alcune varietà di frutti che rischiano di essere dimenticate, forse addirittura di scomparire del tutto.

Questi frutti e le piante da cui nascono, sono protagonisti di storie uniche, belle e drammatiche allo stesso tempo; perché sono stati, fino a non molto tempo fa, elementi importanti dell'agricoltura e dell'alimentazione di molte comunità locali, tanto che i loro nomi hanno quasi sempre un'origine e un significato dialettale, quasi che facessero parte delle famiglie della gente del posto! Sono piante in genere molto antiche, resistenti alle avversità del clima e ai parassiti, e producono frutti dalle mille proprietà benefiche.

Eppure ad un certo punto esse sono state messe da parte e si è preferito coltivare varietà più “moderne”, per aspetto o per sapore o chissà per cosa. E così queste piante sono passate dall’essere tanto amate e apprezzate, a quasi scomparire, o a essere coltivate in piccole zone o negli orti di casa. Tuttavia, come eroi che non si rassegnano, i frutti antichi resistono! Molti di essi, per fortuna, si stanno riscoprendo grazie all’opera di singoli coltivatori, enti e associazioni che li scovano, li studiano e si battono per la loro salvaguardia, affinché li si possa conoscere di nuovo e ricominciare ad acquistarli. I frutti di cui parleremo sono solo alcuni esempi di una schiera molto più numerosa, la cui situazione viene studiata attraverso il **progetto “Frutti dimenticati e biodiversità recuperata”**, che l’ISPRA (Istituto Superiore per la Protezione e la Ricerca Ambientale) conduce insieme a altre istituzioni, associazioni e persone appassionate¹.

E noi, come possiamo aiutare i frutti antichi a non scomparire? Anzitutto, conoscendoli un po’ di più, sapendo che esistono, come sono fatti e dove si possono ancora trovare. E poi, magari con la guida di un esperto o di un insegnante, provando a riportarli negli ambienti più opportuni (ad es. spazi verdi in città, giardini e orti privati o scolastici), contribuendo così alla loro salvaguardia.

Questo è lo scopo di questo opuscolo, che è diviso in due parti. Nella prima si trovano quattro Unità didattiche, con testi, attività, giochi e suggerimenti per approfondire meglio gli argomenti trattati.

Nella seconda parte – “Caccia ai frutti dimenticati” - troverete invece alcuni divertenti quiz, che potrete fare da soli oppure in gruppo e che vi porteranno a scoprire 20 Frutti Dimenticati, uno per ogni Regione dell’Italia.

A questo punto, non resta che augurarvi buona lettura e buon divertimento con la caccia ai frutti dimenticati!

Nota: Ogni Unità didattica è integrata con proposte di esercizi / attività (v. riquadro “Per iniziare”), e con box di approfondimento su alcuni dei temi trattati. I termini scritti in **grassetto** nel testo sono spiegati sinteticamente nel **Glossario** a pag. 52; i riferimenti scritti tra parentesi in **rosso** rimandano a altre parti del testo in cui si parla dello stesso argomento.

¹La raccolta curata per Expo 2015 è disponibile su: <http://www.isprambiente.gov.it/it/evidenza/expo-2015/201ci-frutti-dimenticati-delle-regioni-italiane201d-contributo-ispra-per-expo-2015>, I singoli Quaderni sui Frutti dimenticati si possono scaricare dal sito web: <http://www.isprambiente.gov.it/it/pubblicazioni/quaderni/natura-e-biodiversita>

UNITÀ DIDATTICHE

1. BIODIVERSITÀ, LA MAGIA DELLA VITA

PER INIZIARE...

A “caccia” di biodiversità

Scegli una stanza della tua casa o di un altro ambiente, e osservando con attenzione identifica quegli oggetti che secondo te provengono dal mondo della biodiversità (es. un tavolo di legno che un tempo era una quercia, una tenda fatta di lana o di cotone, ecc.). Fai un disegno o una foto degli oggetti che hai scelto, e realizza un collage su un cartellone. Sotto ogni immagine scrivi qual è il collegamento fra gli oggetti della stanza e le loro origini nella natura.

Un'alternativa al collage può essere quella di scattare foto digitali e di comporle in un album sul pc.

Suggerimenti per realizzare altre attività si trovano nel progetto “Brevetto biodiversità” della FAO, scaricabile al seguente indirizzo web: <http://www.fao.org/3/a-i1885o.pdf>

1.1 Il valore della biodiversità

La biodiversità racchiude l'immenso patrimonio biologico formatosi nel corso dell'evoluzione della Terra. Esso è custodito nell'aria e nel suolo, nei fiumi, nei mari e negli oceani, ed è costituito da tutte le forme di vita che li abitano, vegetali e animali. Sono proprio alcune di esse, opportunamente selezionate e conservate, che hanno permesso alle grandi civiltà, così come alle piccole comunità, di nascere, prosperare e sviluppare propri usi e costumi, tra cui rientrano anche le abitudini alimentari.

La biodiversità, intesa in tutte le sue molteplici forme, offre molti servizi all'uomo: nutrimento (vegetali e animali), fibre naturali per tessuti (cotone, lana...), materie prime (legno e minerali fossili) e influenza la nostra vita quotidiana in molti altri aspetti meno evidenti. La vegetazione, ad esempio, oltre ad essere la più grande fonte di ossigeno per il pianeta, contribuisce a regolare il ciclo dell'acqua, riduce il rischio di eventi estremi come le inondazioni o le siccità, mantiene un corretto grado di umidità nell'atmosfera e introduce composti organici nel suolo rendendolo più fertile, oltre a contenerne l'erosione, trattiene il terreno con le radici impedendo smottamenti, salvaguarda le rive dei fiumi.

Alcuni ambienti nel mondo sono particolarmente ricchi di biodiversità: le barriere coralline, le foreste tropicali e gli estuari dei fiumi ospitano circa la metà degli esseri viventi del pianeta, anche se ricoprono soltanto il 6% della superficie terrestre.

La biodiversità è per l'umanità anche un patrimonio culturale, i cui elementi (la lingua, le tradizioni, ecc.) hanno un valore etico e sociale specifico per ciascuna civiltà e cultura.

Definizione di biodiversità

La biodiversità (dall'inglese "bio-diversity") è in generale la varietà di forme di vita vegetali e animali presenti sulla Terra. In particolare, si può riferire sia alla varietà genetica tra gli individui di una stessa specie, sia alla varietà di specie presenti in una certa regione, sia infine ai diversi **ecosistemi** che ci sono nel nostro Pianeta.

La biodiversità degli ecosistemi è in pratica la differenza di forme di vita che si possono trovare per esempio nelle foreste, le barriere coralline, gli ambienti sotterranei, il deserto. Se questi ambienti scompaiono o vengono modificati si rischia l'estinzione delle specie che vi abitano ².

1.2 Strumenti per salvare la biodiversità: la Convenzione sulla Diversità Biologica, la Strategia Nazionale per la Biodiversità e le Aree Protette

La biodiversità, in sostanza, è la ricchezza di forme di vita, animali e vegetali, presenti in un certo ambiente o un certo luogo, dai grandi ecosistemi (mari e oceani, foreste, fiumi) a quelli più piccoli come il nostro giardino di casa (**Box 1**).

Nel 1992 a Rio de Janeiro (Brasile), ben 193 Paesi, tra cui il nostro, hanno firmato un accordo per proteggere la biodiversità (la Convenzione per la Diversità Biologica - CBD). L'Italia inoltre ha anche elaborato una Strategia Nazionale per la Biodiversità (2011-2020)³, cioè un piano di azioni e interventi che hanno lo scopo di difendere la biodiversità.

Il principio fondamentale è che il benessere umano dipende dai servizi forniti dalla natura; pertanto è necessario limitare il più possibile lo sfruttamento delle risorse naturali. Infatti è proprio grazie alla ricchezza di biodiversità che possiamo ricavare dalla natura il cibo, l'acqua, l'energia e le risorse per vivere. Basti pensare che circa un terzo del cibo che mangiamo proviene da piante impollinate da oltre 100.000 specie diverse di api, mosche, farfalle, coleotteri e uccelli!

Fra gli strumenti che aiutano la biodiversità, svolgono un ruolo fondamentale le Aree Protette (parchi, riserve). Esse hanno lo scopo di tutelare gli ecosistemi naturali, limitando la presenza e soprattutto le attività umane dannose. In particolare, in queste aree vengono preservate determinate specie animali e vegetali, tra cui anche molte varietà agrarie locali e rare, di grande importanza per l'alimentazione umana ma che se non protette rischierebbero di scomparire.

²V. anche il filmato https://www.youtube.com/watch?v=TV_Y9L0U_Oc in cui la biodiversità viene spiegata da Giorgio Celli, un importante entomologo (biologo specializzato nello studio degli insetti), nonché scrittore e divulgatore scientifico scomparso alcuni anni fa.

³http://www.minambiente.it/sites/default/files/archivio/allegati/biodiversita/dpn_guida_strategia_nazionale_biodiversita.pdf

L'Italia è il Paese europeo con il maggior numero di Aree Protette, più di mille, tra Riserve Naturali, Parchi Regionali, Nazionali, Aree Marine Protette, ecc. A queste si aggiungono le aree della Rete Europea Natura 2000, in cui sono tutelati gli habitat e le specie animali più in pericolo di estinzione.

BOX 1 / LA RETE DELLA BIODIVERSITÀ: TUTTO È CONNESSO

L'improvvisa scomparsa degli alveari potrebbe provocare la perdita di prodotti comuni nella nostra alimentazione, in particolare di specie quali mele, pere, mandorle, agrumi, pesche, kiwi, castagne, ciliegie, albicocche, susine, meloni, cocomeri, pomodori, zucchine, soia, che dipendono del tutto o in parte dalle api per la riproduzione dei frutti, tramite l'impollinazione. Ma le api sono utili, indirettamente, anche per la produzione della carne e per l'azione impollinatrice che svolgono nei confronti di piante foraggere come l'erba medica e il trifoglio, fondamentali per i prati in cui pascolano gli animali da allevamento. Anche la grande maggioranza delle colture orticole da seme, come l'aglio, la carota, i cavoli e la cipolla, si possono riprodurre grazie alle api.

Attività (da fare da soli, con i vostri amici o con la classe): avete a disposizione un giardino o un balcone? Create anche voi delle "aree Salva-Api", dove le api, le farfalle e gli altri insetti impollinatori possano trovare rifugio e nutrimento. Con l'aiuto di un educatore scaricate l'elenco dei fiori amici delle api dal sito web di Greenpeace: <http://salviamoleapi.org/entra-in-azione/>

1.3 La biodiversità nel piatto

I cibi che troviamo sulla nostra tavola hanno avuto origine in epoche diverse e sono frutto sia delle nostre scelte sia di quelle politiche, economiche e ambientali.

Per esempio, gli ingredienti principali di una gustosa pasta con pomodoro fresco e basilico sono:

- ✓ pasta. Le origini della pasta sono molto antiche: presente nelle sue forme più semplici e primordiali in diverse parti del continente eurasiatico, fin da tempi remoti, si è poi diffusa in tutta l'area mediterranea. La pasta come la conosciamo oggi, nei suoi diversi formati, compare in Italia nel Medioevo assieme alle prime botteghe italiane per la preparazione professionale della pasta. L'Italia è la prima produttrice di pasta nel mondo, con più di ¼ della produzione globale, seguita da Stati Uniti e Brasile;
- ✓ pomodoro. Il pomodoro è originario dell'America centrale, del Sudamerica e della parte meridionale dell'America Settentrionale (2.2), e occupa un posto di tutto rispetto fra i prodotti alimentari di importanza globale con quasi 164 milioni di tonnellate di prodotto nel corso del 2013 (ultimi dati della FAO disponibili). Il primo produttore al mondo di questo ortaggio è la Cina, che da sola produce il 30% del totale, seguita da Stati Uniti e India. In questi tre paesi si raccoglie oltre la metà di tutti i pomodori

del pianeta. L'Italia si ferma al 3% ma è comunque il settimo paese produttore più importante al mondo, soprattutto nell'industria della trasformazione;

- ✓ basilico. La pianta, originaria dell'India e fortemente aromatica, rappresenta un ingrediente immancabile nella cucina italiana e in quelle asiatiche.

I cibi di cui ci nutriamo raccontano ciascuno una propria storia, ma anche quella dell'intera umanità nel suo lungo cammino di lotta per la sopravvivenza, in ambienti spesso molto ostili. Essi narrano di viaggi ed esplorazioni e, in epoca più recente, sono anche frutto della biotecnologia (tecniche di controllo e modifica degli organismi viventi), utilizzata per selezionare le varietà delle specie e per accrescere la resistenza delle piante e la resa dei raccolti.

Le tecniche agricole sviluppate nel corso dei secoli sono state impiegate per modificare i fattori naturali della produzione vegetale allo scopo di incrementare, in qualità e quantità, la produzione. Ma anche per selezionare quelle specie che meglio si adattavano alle caratteristiche del suolo e alle necessità alimentari della specifica società.

Tuttavia, l'adozione di poche varietà migliorate ha ristretto a poco a poco il numero delle specie più coltivate e, in conseguenza di ciò, sono scomparse molte varietà locali.

Oltre a ciò, fra i tipi di sfruttamento del suolo agrario, la **monocoltura**, se da un lato ha soddisfatto la domanda delle principali derrate alimentari per buona parte del pianeta, ha creato anche un appiattimento e una progressiva riduzione genetica delle specie coltivate. In sintesi sono state sacrificate vaste zone di territorio per la coltura di un'unica specie vegetale in maniera intensiva e standardizzata. Pertanto attualmente le monocolture sono considerate tra le principali cause della scomparsa di biodiversità **(3.3)**.

Nel caso delle specie vegetali, quelle coltivate nel mondo sono oltre 300, ma circa l'85% degli alimenti è fornito solo da otto specie, in gran parte cereali come il frumento, il riso, il mais, il miglio e la soia, oltre alla patata, la manioca e la patata dolce. Di queste specie, solo tre (frumento, riso e mais) coprono circa il 50% del fabbisogno alimentare mondiale.



Semi di varie specie di cereali

Secondo i dati della FAO, tra i 12 prodotti alimentari più venduti nel mondo vi sono solo sette colture erbacee (riso, frumento, soia, pomodoro, canna da zucchero, mais e patata) e solo cinque prodotti derivati dall'allevamento di animali (latte bovino, carne bovina, carne di maiale, carne di pollame, uova), la cui alimentazione è basata su colture erbacee.

In sintesi, le **cultivar migliorate** hanno spodestato a poco a poco le vecchie popolazioni locali di piante, decretandone la riduzione o la quasi totale scomparsa. Per questo occorre intervenire con la conservazione del **germoplasma** delle **varietà autoctone** che, con il loro prezioso patrimonio di geni, potranno svolgere un ruolo non secondario nell'agricoltura del futuro.

A tale scopo nella seconda metà del secolo scorso sono state costituite le "banche del germoplasma", che conservano campioni dei semi raccolti e classificati in celle frigorifere a temperatura e umidità controllate o in "campi catalogo". Le più importanti collezioni mondiali di germoplasma delle colture agrarie sono conservate nei Centri Internazionali di Ricerca Agricola (IARC) (**Box 2**).

BOX 2 / I SEMI NELLA BANCA

La Banca mondiale dei semi o del germoplasma è lo Svalbard Global Seed Vault, una gigantesca cassaforte nel mezzo dei ghiacciai a mille chilometri dal Polo Nord, nelle isole Svalbard (Norvegia). Le risorse conservate in questo bunker protetto da ogni tipo di catastrofe immaginabile, sono tra le più preziose del mondo. Non opere d'arte, pietre rare o metalli preziosi, ma semi: riso, grano, fagioli, sorgo, melanzane, patate. Tutto ciò che si può piantare e, ancora di più, tutto ciò che si deve conservare per la biodiversità. In Norvegia vi sono centinaia di migliaia di sementi blindate e conservate a 18 gradi sotto zero, per garantirne la sopravvivenza anche in caso di guerre o cataclismi. A tale temperatura - assicurano gli esperti - i semi possono sopravvivere per migliaia di anni (anche 20 mila). In molti Paesi c'è inoltre una "banca nazionale" per i semi, o almeno una rete di istituti che provvedono alla conservazione dei semi, per lo più nelle università e nei centri di ricerca. Questo è anche il caso dell'Italia, che ha banche dedicate a tale scopo quasi in ogni regione. (<http://www.focus.it/ambiente/natura/la-banca-mondiale-del-seme>)

Esercizio: con i semi del limone è possibile ottenere una pianta di profumati agrumi da coltivare in vaso. I semi possono essere estratti direttamente dai frutti freschi e potranno essere interrati direttamente in vaso o in un semenzaio. Il periodo ideale per la semina sono i mesi primaverili, in quanto la germinazione del seme avverrà quando le temperature saranno attorno ai 15 gradi.

Vediamo, passo per passo, come procedere:

- 1) Per cominciare, riempite un vaso dal diametro di almeno 30 centimetri con del terriccio e dopo interrate un seme.*
- 2) A questo punto innaffiate regolarmente, aspettando che la pianta germogli.*
- 3) Ricordate che il periodo di germinazione varia dalle 4 alle 6 settimane a seconda della temperatura esterna.*
- 4) Cercate di fornire alla pianta la giusta concimazione. Scegliete pertanto un concime ricco sia di componenti minerali che vegetali o animali, per fornire alla pianta il giusto apporto di nutrienti.*
- 5) A mano a mano che la pianta cresce, continuate ad innaffiare regolarmente cercando però di evitare che si formino nel sottovaso dei ristagni idrici nocivi per le radici.*
- 6) Durante la fioritura e la formazione dei primi frutti, potrebbero occorrere innaffiature maggiori.*

2. A SPASSO NEL TEMPO CON IL CIBO

PER INIZIARE...

Trova gli intrusi

Tra gli alimenti in uso nell'Antica Roma e tra i Nativi d'America, inseriti nella tabella sottostante, ve ne sono due (uno per periodo storico) sbagliati, in quanto non erano conosciuti in quella civiltà. Indovinate quali sono (v. soluzione a pag. 20). Con l'aiuto del **BOX 4** - "Menù... storici" (pag. 20), correggete gli errori inserendo altri alimenti effettivamente noti nell'epoca presa in considerazione.

| Periodo storico | Legumi | Ortaggi | Verdure | Frutti | Carni | Bevande | Altri alimenti |
|---|---------|----------|---------|-----------------|---------|------------------|----------------|
| Antica Roma (I-II sec. d.C.) | ceci | pomodori | cicoria | uva | agnello | vino | miele |
| Nativi d'America (prima del 1492) | fagioli | patate | mais | fico d'india | maiale | birra di mais | vaniglia |

Potete poi divertirvi a completare la tabella, ricopiandola e inserendo nuove righe con i vostri nomi e i vostri cibi preferiti per ciascuna delle categorie (legumi, ortaggi, ecc.); e infine confrontare i vostri "menù" con il Box 4 – "Menù... storici", per scoprire a quale epoca risalgono e da dove provengono.

2.1 Dimmi cosa mangi e ti dirò chi sei

Conoscete il detto: "Dimmi cosa mangi e ti dirò chi sei"? Lo inventò un gastronomo e scrittore francese dell'800, *Jean-Anthelme Brillat-Savarin*. Egli pensava che il modo di mangiare delle persone fosse diverso a seconda della loro classe sociale (nobili, classe media, contadini) e che quindi, sapendo che cosa mangiava una persona si potesse capire chi egli fosse.

In effetti il cibo è un forte segno di identità; esso, assieme alla lingua, alla religione, alle tradizioni, alle espressioni artistiche, rappresenta la cultura di un determinato luogo, in un determinato tempo. Il cibo è allo stesso tempo qualcosa che crea amicizia, sintonia, unità (ad esempio tra gli abitanti di un certo Paese) e qualcosa che crea differenza, distanza, difficoltà a comunicare.

Questo si comprende ancora meglio se si confronta un'epoca con un'altra. Per fare degli esempi, le tavole degli antichi egizi erano imbandite con cibi diversi dai nostri: non conoscevano lo zucchero; gli alimenti si potevano salare solo con i sali minerali; non mangiavano il maiale, benché lo allevassero, e

non conoscevano ancora i fagioli o la pasta. Le uova si sono cominciate a utilizzare come alimento solo dopo l'anno 1000, mentre solo nel 1800 le popolazioni ebbero la possibilità di consumare grandi quantità di latte, grazie alla scoperta da parte di Pasteur della tecnica della pastorizzazione per abbattere i batteri contenuti negli alimenti. Inoltre, per ritornare a Savarin, vi sono sempre state grandi differenze, in tutte le epoche, e in parte anche nella nostra, tra l'alimentazione delle classi benestanti e quella dei poveri, e perfino tra quella delle donne e quella degli uomini.

Nella nostra società, tuttavia, per effetto della **globalizzazione**, si assiste ad un mescolamento continuo di cibi, culture e tradizioni. Gli americani usano il termine di *melting pot*, cioè "crogiolo", il contenitore in cui si versavano i metalli per farli fondere. Questo mescolamento globale a volte, però, può scatenare reazioni opposte: proprio perché si è più vicini, più simili gli uni agli altri, si può avvertire il pericolo di perdere la propria identità, i propri diritti; si tende allora ad accentuare le differenze, a rivendicare le proprie origini e identità peculiari, legate ad un territorio, ad un periodo storico. Questo è il paradosso in cui viviamo: da una parte ci sentiamo e siamo cittadini del mondo, sempre connessi, informati immediatamente su ciò che accade dalla parte opposta del pianeta; dall'altra, però, vorremmo affermare la nostra unicità, che si manifesta attraverso il modo di vestire, un prodotto o un piatto tipico, una sagra o una festa patronale, o il mantenimento del dialetto locale.

2.2 Il cibo tra storia e geografia

Ogni civiltà, cultura e tradizione esiste in quanto situata in un dato luogo e in un dato periodo storico. Ma a sua volta essa non è qualcosa di statico, bensì il risultato di scambi commerciali, di incontri e scontri con altre culture. Tutto ciò contribuisce a renderla unica e irripetibile, ma allo stesso tempo a rinnovarsi in continuazione. E il cibo fa parte di questo processo. Dalle infinite vicende che hanno portato, a volte anche casualmente, alla scoperta di zone del mondo prima sconosciute, sono giunte in Europa alcune particolarità agricole così care a noi italiani.

Una di esse è certamente il pomodoro. Infatti, originario delle regioni tropicali e subtropicali del Cile, del Perù e dell'Ecuador, dopo la scoperta dell'America di Cristoforo Colombo giunge in Spagna e quindi a Napoli, che all'epoca era un possedimento spagnolo, poi a Genova e a Nizza e in tutta la Provenza.

Ma è solo nell'800 che, soprattutto nel Sud Italia, il pomodoro diventa il miglior "amico" della pasta e della pizza, e oggi, assieme ad altri prodotti come il caffè, il cioccolato, la mozzarella o il parmigiano, è un simbolo dello stile italiano in cucina nel mondo intero **(1.3)**.

Un altro esempio è rappresentato dai fagioli. Anch'essi originari dell'America, vengono importati in Europa dopo i viaggi di Cristoforo Colombo, e in poco meno di un secolo diventano, insieme alle patate, uno dei piatti principali dell'alimentazione soprattutto delle classi meno abbienti (**Box 3**).

BOX 3 / IL CIBO NELL'ARTE

Il cibo ha sempre occupato un posto di rilievo nella storia dell'arte: dalle *Pitture rupestri preistoriche* che narrano scene di caccia, ai *Barattoli di zuppa Campbells*, ritratti da Andy Warhol. Nelle tele rinascimentali di A. Carracci (*Il Mangiafagioli* o *La Bottega del macellaio*), il cibo serviva a distinguere i personaggi plebei da quelli nobili; o per de-



**PITTURE RUPESTRI DI ALTAMIRA
(SPAGNA)**



**CAMPBELL'S SOUP CANS, 1962
ANDY WHARHOL**

nunciare le misere condizioni dei più poveri, come nei *Mangiatori di patate* di Van Gogh. Fino a diventare il soggetto principale della tela, come nella *Canestra di frutta* del Caravaggio, o negli strani quadri dell'Arcimboldo, un pittore del '500 che creava caricature di volti umani utilizzando frutta, verdura, ortaggi e fiori.



**LA BOTTEGA DEL MACELLAIO,
1585
ANNIBALE CARRACCI**



**I MANGIATORI DI PATATE, 1885
VINCENT VAN GOGH**



**CANESTRA DI FRUTTA, 1599
MICHELANGELO MERISI
DETTO IL CARAVAGGIO**



**L'ORTOLANO O
ORTAGGI IN UNA
CIOTOLA, 1590
GIUSEPPE
ARCIMBOLDO**

Riesci a distinguere frutta, ortaggi e verdura utilizzati nel dipinto di Arcimboldo? Prova a inventare anche tu un disegno composto dalla tua frutta e verdura preferita!

2.3 Agricoltura, economia e... la pace nel mondo

Dalla preistoria ad oggi, i progressi relativi alla produzione agricola, alla cottura e conservazione dei cibi hanno contribuito al miglioramento delle condizioni di vita del genere umano. La scoperta del fuoco ci ha regalato il sapore delle carni e dei pesci cotti, l'invenzione della terracotta ci ha consentito di gustare saporite zuppe di legumi, cereali e carni. Inoltre, grazie all'osservazione delle piante dotate di caratteristiche migliori (sopravvivenza a condizioni climatiche sfavorevoli, resistenza ai parassiti, varietà più produttive), con pazienza gli agricoltori per migliaia di anni hanno selezionato sementi e incrociato le specie tra loro. Nel '900, soprattutto dopo la Seconda Guerra Mondiale, la spinta alla selezione e all'incrocio di sementi e piante fu molto forte, anche per rispondere alle esigenze di cibo che l'aumento della popolazione richiedeva. Molte piante coltivate derivano proprio da questi tentativi. Ad esempio, il pomodoro di Pachino, conosciuto anche come "ciliegino", è frutto di un esperimento di laboratorio degli anni 'Novanta.

Le sperimentazioni applicate all'agricoltura, tuttavia, sono spesso condizionate dalle leggi del mercato, che sembrano favorire più il profitto economico delle grandi industrie alimentari che il miglioramento delle condizioni dell'intera umanità, e in particolare di quelle dei coltivatori e degli allevatori. Perciò, quando si parla di agricoltura, di commercio e di alimentazione, il discorso riguarda anche le ingiustizie, le guerre, i conflitti e la povertà di molte zone nel mondo. Infatti, sebbene la produzione mondiale di generi alimentari sia largamente sufficiente per poter sfamare tutta la popolazione mondiale, l'accesso all'acqua, alla terra, al cibo e l'equa distribuzione dei guadagni sono obiettivi ancora lontani da raggiungere e dipendono spesso da scelte politiche ed economiche non certo illuminate e lungimiranti.

Così, oggi assistiamo a dei veri e propri paradossi: da un lato, nel mondo, soprattutto in Asia e in Africa, circa 800 milioni di persone, tra cui 200 milioni di bambini, soffrono la fame; e dall'altro, nei Paesi sviluppati, circa 600 milioni di persone sono in sovrappeso o obese a causa dell'eccesso di cibo **(4.1)**, e tra queste 40 milioni di bambini!⁴ Questo dipende anche da una ingiusta distribuzione dei guadagni provenienti dalla produzione delle materie prime alimentari: ad esempio, gli oltre 40 milioni di coltivatori di cacao dell'Africa o dell'America Latina guadagnano poco più di 1 dollaro al giorno, mentre la maggior parte dei ricavi della vendita del cioccolato va alle grandi aziende che lo producono e lo vendono (perlopiù concentrate negli Stati Uniti e in alcuni Paesi Europei). In altre parole, rispetto al prezzo di una tavoletta di cioccolata, le industrie produttrici guadagnano il 70%, gli intermediari e i

⁴Fonti: WHO (World Health Organization) www.who.int; WFP (World Food Programme) www.wfp.org

commercianti il 24%, e gli agricoltori appena il 6%!⁵ E lo stesso avviene con il caffè, lo zucchero di canna, oppure con le ananas e le banane.

A ciò bisogna aggiungere che molti di questi coltivatori sono donne, e che il loro lavoro spesso viene retribuito ancora meno di quello degli uomini, in quanto il loro ruolo sociale e economico non è abbastanza riconosciuto. Invece le donne potrebbero contribuire moltissimo allo sviluppo di questi Paesi, se fossero rispettati i loro diritti, se fosse loro consentita una migliore istruzione, e se fossero sostenute economicamente per la coltivazione della terra, la costruzione di pozzi e mulini, la vendita dei loro prodotti.

Molte di queste disuguaglianze potrebbero essere superate anche con l'educazione alla sostenibilità, che non si riferisce solo alle problematiche ambientali ma, in senso più ampio, accresce la conoscenza, la consapevolezza e la sensibilità verso queste tematiche, e educa al rispetto della diversità (culturale, religiosa, alimentare, ecc.), alla giustizia, alla solidarietà e alla pace **(4.3)**.

Un segnale positivo in questo senso è la maggiore richiesta, da parte dei consumatori, di prodotti tipici e genuini, strettamente legati a un certo territorio, nei quali ciò che fa la differenza è la qualità delle materie prime locali, i metodi di lavorazione e l'esperienza dei lavoratori. Molti prodotti tipici della cucina italiana sono certificati dall'Unione Europea attraverso Marchi di Qualità, tra cui il marchio D.O.P. (Denominazione di Origine Protetta) e I.G.P. (Indicazione Geografica Protetta), i quali garantiscono la qualità di un alimento in base al territorio in cui è stato prodotto e anche la sua salubrità.

Questo fenomeno indica una maggiore consapevolezza dei cittadini verso i temi dell'alimentazione. Molte persone, per fortuna, stanno imparando a poco a poco a non comprare più quel che capita, ma desiderano essere informate e sapere qual è la provenienza dei prodotti che acquistano e che mangiano, come e dove sono stati coltivati e lavorati, e così via.

⁵Fonte: Make Chocolate Fair - <http://it.makechocolatefair.org/>

Box 4 / MENÙ... STORICI!

I menù preferiti dalle popolazioni delle diverse civiltà raccontano storie complicate di traffici, migrazioni, commerci, guerre e conquiste. Tanto che molti cibi che noi oggi consideriamo indigeni e rappresentativi di una certa cultura e Paese non sono affatto originari di quel territorio. Vediamo alcune delle tappe più significative, a partire dai nostri più vicini antenati: gli antichi romani.

Il menù quotidiano nella Roma di età imperiale era molto diverso dal nostro come composizione perché mancavano molti degli alimenti che noi ora mangiamo abitualmente. La colazione era a base di pane lasciato ammorbidire nel vino, a pranzo una zuppa e a cena il pasto principale. La carne di manzo (bovino adulto castrato) era poco mangiata, anche perché si preferiva usare l'animale per il lavoro nei campi. Al suo posto si preferiva la carne di agnello e di maiale, la cacciagione e molti pesci tra cui orate, triglie e, tra i ricchi, anche le ostriche! Molto apprezzate erano anche le zuppe di lenticchie e piselli, gli ortaggi e le verdure (carote, rape, cavoli, cicoria) e la frutta: fichi, mele, melograni, meloni, uva, e frutta secca.

La dominazione araba nel bacino del mediterraneo, iniziata intorno all'800, i commerci con l'Oriente, e le crociate iniziate dopo l'anno 1000, favorirono uno scambio continuo di prodotti e tecniche, così le cucine europee ed orientali si sono arricchite di reciproche golosità, a partire dallo zucchero, ricavato da una pianta (la canna da zucchero) che dall'India e dalla Persia era giunta in Arabia e Egitto, e da lì fu importata nei paesi mediterranei; e poi il riso, e molte varietà di agrumi e spezie (cannella, pepe, caffè e tè).

A seguito dei viaggi di Cristoforo Colombo e della cosiddetta "scoperta dell'America" (1492), l'Europa conobbe numerose colture mai viste prima, che determinarono una rivoluzione davvero epocale dell'alimentazione: mais, fagioli, patate, peperoni, pomodori e zucche, fra altri, arrivano, alcuni più lentamente e con diffidenza, altri più rapidamente sulle tavole degli europei e poi di tutto il mondo.

Allo stesso modo, inoltre, anche nel Nuovo Continente vengono introdotti colture e allevamenti di animali prima sconosciuti, che modificarono le abitudini alimentari delle popolazioni locali. Dall'Europa arrivano in America maiali, manzi, grano, verdure e persino i cavalli, che in quei territori si erano estinti 10000 anni fa (pensate all'immagine degli indiani a cavallo e dei cowboy: senza le tre celebri caravelle non sarebbero mai esistite!).

Insomma, è anche grazie a tutto questo se oggi in Italia si può gustare un bel piatto di spaghetti al pomodoro e in America un bel panino con hamburger di manzo e bacon!

TROVA GLI INTRUSI (pag. 15) - Soluzioni: **Antica Roma:** pomodori. **Nativi d'America:** maiale

3. LA FRUTTA, UN VERO TESORO!

PER INIZIARE...

Spiedini... di frutta

Avete mai pensato che si possono fare gli spiedini con la frutta? Provate a farli così: procuratevi degli stecchini grandi di legno e la vostra frutta preferita (per es. anguria, melone, kiwi, mirtilli, uva ecc.). Tagliate la frutta a cubetti o a piccoli spicchi, o, se vi piace, utilizzate delle formine per biscotti per ricavare delle figure (ad es. stelline, cuori, orsetti, ecc.).

A questo punto, non vi resta che infilare i pezzetti di frutta negli stecchini di legno e il gioco è fatto. Se preparate gli spiedini per una festa con gli amici, potete disporli a raggiera all'interno di un bicchiere colorato.

3.1 W la frutta italiana!

Tutti sanno che l'Italia è un Paese pieno di bellezze e di monumenti famosi. Ma se chiedete a dei turisti che cosa hanno maggiormente apprezzato, forse vi parleranno non solo del Colosseo, di Piazza S. Marco o della Reggia di Caserta, ma anche di pizza, pasta, dolci, vini... Insomma, le specialità culinarie sono delle vere e proprie ricchezze per l'Italia, e tra queste vi è sicuramente anche la frutta.

Il territorio italiano infatti gode di condizioni favorevoli alla coltivazione di moltissime specie di frutti. Ogni regione, inoltre, in base alle caratteristiche del suolo e del clima, si è specializzata nella produzione di determinate varietà.

Ad esempio il paesaggio montuoso e il clima continentale del Nord sono le condizioni ideali per la coltivazione degli alberi da frutta. Le zone collinari del Centro sono caratterizzate dalla produzione di nocciole e castagne, la produzione degli agrumi (arance, mandarini, limoni, cedri, pompelmi), infine, è un vanto per tutte le regioni del Sud.

La vite è coltivata in tutte le regioni italiane, con diverse varietà di uva, sia da vino che da tavola. Il Veneto, il Friuli Venezia Giulia, il Piemonte e la Toscana producono soprattutto uve da vino; la Puglia e la Sicilia sono grandi produttrici di uva da tavola, in quanto la sua coltivazione è favorita dal clima caldo-arido di queste regioni. Un'altra coltivazione caratteristica dell'Italia è quella dell'ulivo che, avendo bisogno di poca acqua e molto sole, trova un ambiente ideale nelle regioni del centro-sud ma anche in Liguria, per la vicinanza tra il mare e le zone collinari.

Noi di solito vediamo questi frutti quando sono esposti sui banchi del fruttivendolo o del supermercato, e probabilmente non ci chiediamo né da dove vengano né come siano arrivati fin lì.

In realtà la maggior parte della frutta che mangiamo nasce e cresce in aree di terreno appositamente dedicate alla coltivazione di piante da frutta, chiamate frutteti. Nei frutteti si possono trovare sia alberi

con fusto e rami (come i meli, i peschi, i ciliegi), sia arbusti (come le piante di mirtillo, fragole, ribes), sia rampicanti, con rami (*tralci*), che si appoggiano a dei sostegni (come le viti, i lamponi, le more), oppure che si espandono nel terreno (come il melone e il cocomero).

Nei frutteti le piante possono essere tutte uguali o di tante specie diverse. Per favorirne la crescita, esse sono disposte in *filari* (serie di piante o alberi allineati) a una stessa distanza l'una dall'altra, orientate in direzione nord-sud per ricevere la luce solare dall'alba fino al tramonto.

Oltre alle piante, anche gli stessi frutti si possono distinguere in vari tipi, a seconda della loro forma e di dove si trovano i semi. Le tipologie più comuni sono:

- i pomi (mele e pere), che hanno i semi all'interno del torsolo;
- le drupe (albicocche, pesche, susine, ciliegie), che hanno un solo seme, un nocciolo duro e legnoso;
- le bacche (kiwi, uva e mirtillo), che hanno tanti piccoli semi all'interno della polpa;
- gli esperidi (arance, limoni, pompelmi, mandarini), che sono bacche suddivise in tanti spicchi.

Vi sono inoltre le nucule (es. nocciole) e i sorosi (es. i frutti del gelso).

La frutta è composta principalmente da acqua, zuccheri (glucosio, fruttosio, saccarosio), vitamine e sali minerali (**Box 5**).

BOX 5 / NON SOLO VITAMINE

Le vitamine sono sostanze organiche indispensabili all'organismo umano per compiere determinate funzioni. Le vitamine sono state scoperte dal medico polacco Kazimierz Funk agli inizi del '900, e fino ad oggi ne conosciamo 13.

Esse in gran parte non sono prodotte dall'organismo, perciò bisogna assumerle con l'alimentazione, anche se ne sono sufficienti quantità piccolissime. La loro mancanza può avere conseguenze gravi sulla pelle, il cervello o altri organi, ma anche il loro eccesso può avere effetti nocivi per la salute.

Le vitamine si distinguono in *idrosolubili* (che si sciolgono nell'acqua), le quali non vengono trattenute dal corpo e occorre assumerle tutti i giorni (ad esempio la vitamina C); e *liposolubili* (che si sciolgono nei grassi dei cibi): esse vengono "immagazzinate" nel fegato (ad esempio la vitamina A) e perciò risentiamo della loro carenza solo quando non le assumiamo da tempo.

La frutta contiene anche altre importanti sostanze, quali i *flavonoidi* (che danno alla frutta le diverse colorazioni) e i sali minerali (sostanze inorganiche presenti in minime quantità). Tutte queste sostanze sono molto importanti per il funzionamento di organi, ossa e muscoli, e per difendere l'organismo da virus e batteri.

La frutta, infine, è soprattutto ricca di acqua e di fibre, quindi è dissetante e favorisce la digestione.

Vediamo in sintesi quali sono i principali benefici di alcune delle vitamine e dei sali minerali maggiormente presenti nella frutta.

| VITAMINE / SALI MINERALI | BENEFICI PER LA SALUTE | DOVE SI TROVA p.es. |
|---|--|---------------------------------------|
| Vitamina A <i>(liposolubile)</i> | È indispensabile per la vista, per lo sviluppo delle cellule e per il sistema immunitario. | Albicocche, angurie, ciliegie, meloni |
| Vitamine del gruppo B <i>(idrosolubile)</i> | Necessaria per il buon funzionamento del sistema nervoso, per il metabolismo, per la produzione di globuli rossi. | Fichi, pere |
| Vitamina C <i>(idrosolubile)</i> | Rinforza ossa, cartilagini, muscoli e vasi sanguigni, favorisce l'assorbimento del ferro, stimola il sistema immunitario. | Kiwi, agrumi, pesche |
| Vitamina E <i>(liposolubile)</i> | Esercita un'importante attività antiossidante, proteggendo le cellule dagli effetti dannosi dei radicali liberi (n) e dall'invecchiamento. | Mandorle, nocciole |
| Potassio | Agisce sull'attività muscolare e diminuisce la ritenzione idrica. | Uva, frutti di bosco, noci |
| Magnesio | Rilassa i nervi e i muscoli, rafforza ossa e denti, protegge il cuore e i vasi sanguigni, influisce positivamente sul sistema nervoso. | Noci, fragole |
| Calcio | Importante per la salute di ossa e denti, è anche utile per combattere nervosismo, ansia e depressione | Limoni, arance, fichi, pere |

(n) **Radicali liberi:** Elementi che danneggiano le cellule e causare lo sviluppo delle malattie cardiovascolari e del cancro. Possono provenire da eccessi alimentari, dal fumo, dall'inquinamento atmosferico e dalle radiazioni ultraviolette del sole.

Un modo divertente per ricordarsi quali sostanze sono contenute nei vari tipi di frutta e verdura è quello di associarli ai loro colori. Se ne vuoi sapere di più, puoi guardare questi link:

http://www.salute.gov.it/imgs/C_17_opuscoliPoster_5_allegato.pdf;




























http://www.giochiamoaconoscereilcibo.it/area_famiglie_amica_frutta_amica_verdura.asp

3.2 Per fare un albero ci vuole il seme, per fare il seme ci vuole il frutto, per fare il frutto ci vuole un fiore...⁶

Il delicato equilibrio dei componenti della frutta è il risultato del lungo processo che trasforma il fiore impollinato in frutto maturo, e che è reso possibile grazie al sole, all'acqua e alle sostanze nutritive presenti nel terreno.

Questo processo, tuttavia, avviene in tempi diversi a seconda delle specie. La stagione di raccolta propria di ogni frutto ne influenza profondamente la composizione, in quanto la luce solare, la temperatura e il periodo di sosta sull'albero determinano la quantità di vitamine, sali e zuccheri.

Nel calendario sotto rappresentato possiamo verificare qual è la stagionalità naturale dei frutti più nel nostro Paese.

| | GENAIO | FEBBRAIO | MARZO | APRILE | MAGGIO | GIUGNO | LUGLIO | AGOSTO | SETTEMBRE | OTTOBRE | NOVEMBRE | DICEMBRE |
|---|--------|----------|-------|--------|--------|--------|--------|--------|-----------|---------|----------|----------|
|  Albicocche | | | | | | ● | ● | ● | | | | |
|  Angurie | | | | | | ● | ● | ● | ● | | | |
|  Arance blonde | ● | ● | ● | ● | ● | | | | | | ● | ● |
|  Arance rosse | ● | ● | ● | ● | | | | | | | | ● |
|  Castagne | | | | | | | | | | ● | ● | |
|  Ciliegie e Amarene | | | | | ● | ● | ● | | | | | |
|  Clementine | ● | | | | | | | | | | ● | ● |
|  Fichi | | | | | | ● | ● | ● | ● | | | |
|  Fragole | | | | ● | ● | ● | ● | | | | | |
|  Kiwi | ● | ● | ● | ● | ● | | | | | | ● | ● |
|  Lamponi | | | | | ● | ● | ● | ● | ● | | | |
|  Limoni | ● | ● | ● | ● | ● | ● | ● | ● | ● | ● | ● | ● |
|  Loti e Kaki | ● | | | | | | | | | ● | ● | ● |
|  Mandarini | ● | ● | ● | | | | | | | | | |
|  Mandorle, Noci e Nocciole | ● | ● | ● | ● | ● | ● | ● | ● | ● | ● | ● | ● |
|  Mele | ● | ● | ● | ● | ● | ● | ● | ● | ● | ● | ● | ● |
|  Meloni | | | | | | ● | ● | ● | ● | ● | | |
|  Mirtilli | | | | | | ● | ● | ● | ● | | | |
|  More | | | | | | | | ● | ● | | | |
|  Nespole | | | ● | ● | | | | | | | | |
|  Pere | ● | ● | ● | ● | ● | | | ● | ● | ● | ● | ● |
|  Pesche | | | | | | ● | ● | ● | ● | | | |
|  Pompelmi | ● | ● | ● | | | | | | | | | ● |
|  Prugne e Susine | | | | | | ● | ● | ● | ● | | | |
|  Ribes | | | | | | | ● | ● | | | | |
|  Uva bianca | | | | | | | ● | ● | ● | ● | ● | |
|  Uva nera | | | | | | | ● | ● | ● | ● | ● | |

⁶Dalla canzone: "Ci vuole un fiore", di Sergio Endrigo e Luis Bacalov

La frutta, inoltre, può essere coltivata anche in serre, locali chiusi, in genere con tetto e pareti di vetro o plastica, dove le piante sono mantenute in condizioni artificiali che permettono loro di crescere e produrre i loro frutti durante tutto l'anno (ad es. fragole e kiwi). Il vantaggio della coltivazione in serra è essenzialmente nel fatto che le piante sono protette dagli agenti esterni sfavorevoli (troppa pioggia, freddo, o al contrario periodi di siccità, ecc.). In tal modo si può anche avere un maggior controllo sulla quantità di frutta che si produce, e una disponibilità costante durante tutto l'anno.

Lo svantaggio, però, è che si finisce per mangiare gli stessi tipi di frutta in qualsiasi periodo dell'anno, cioè si perde il senso della varietà, che invece è molto importante nell'alimentazione. Mangiare la frutta di stagione, possibilmente non coltivata in serra, permette infatti di beneficiare al massimo del sapore e del valore nutritivo del frutto maturato nei tempi giusti al sole in maniera naturale, e di spendere di meno poiché i prezzi sono di solito più bassi.

Inoltre, se la frutta che si acquista è di produzione locale, ci saranno anche meno effetti negativi sull'ambiente: meno trasporti, meno emissioni inquinanti e meno consumi di carburante (4.3).

3.3 Frutti in via di estinzione

Come abbiamo già visto, oggi stiamo assistendo ad una diminuzione della biodiversità, che è la varietà degli esseri viventi (piante, animali e microrganismi) che popolano la Terra (1.1). Grazie ad essa la natura ci fornisce cibo, acqua, energia e risorse per la nostra vita. Purtroppo oggi un numero molto elevato di specie animali e vegetali sono a rischio di estinzione⁷. Le cause sono molte e quasi tutte dovute alle attività umane. In particolare la biodiversità è minacciata da:

- la crescita della popolazione mondiale e del suo livello di benessere, che causa un aumento nell'utilizzo delle risorse naturali (ad esempio per costruire e per produrre);
- la distruzione degli **habitat**;
- l'introduzione di **specie alloctone** o **aliene**;
- i cambiamenti climatici e l'inquinamento (industrie, scarichi civili, agricoltura ...).

Queste minacce riguardano anche quella particolare forma di diversità biologica chiamata "agrobiodiversità", relativa cioè alle specie coltivate in agricoltura. Infatti l'**agricoltura intensiva** ha provocato una diminuzione del numero di specie o di varietà coltivate, attraverso la selezione di

⁷L'elenco delle specie animali e vegetali a rischio di estinzione è contenuto nelle "**Lista rosse**", un documento che l'Unione Internazionale per la Conservazione della Natura (IUCN) aggiorna periodicamente. Ad esempio tra le specie animali sono in pericolo molte specie di uccelli, di pesci, e tra i mammiferi la lince iberica, la volpe artica e la lontra. Tra i mammiferi marini è a rischio la foca monaca, l'unica specie di foca presente nel Mediterraneo.

alcune specie a scapito di altre, perché più produttive o più resistenti alle malattie, o semplicemente perché più gradite al gusto o più belle esteticamente (v. 1.3).

Ecco quindi che alcuni frutti, molto comuni fino a poche decine di anni fa, ora sono scomparsi quasi del tutto! Come ad esempio le *mele cotogne* (1), che oggi sono prodotte quasi esclusivamente per fare conserve e marmellate; le *giuggiole* (2), simili a grosse olive, da cui proviene il proverbio “Andare in brodo di giuggiole”, ossia essere deliziati da qualcosa, riferito al liquore che si ricavava. Oppure ancora le *more di gelso* (3), frutti dell’albero che veniva utilizzato per l’allevamento del baco da seta, o i *corbezzoli* (4), simili a grosse ciliegie, da cui si ricava ancora oggi un miele dal sapore amaro.



A questi frutti potremmo aggiungerne molti altri; infatti ogni territorio aveva le proprie varietà di frutti tipici. Per fortuna, comunque, oggi esistono anche dei modi per proteggere queste specie antiche e per impedire la loro definitiva scomparsa.

In primo luogo, ci sono degli appassionati agronomi e ricercatori che vanno in cerca, come veri detective, dei semi più rari, e li coltivano personalmente, oppure li consegnano alle Banche del germoplasma o delle specie antiche, presenti in diversi Paesi tra cui anche l'Italia (1.3).

Ci sono poi specifici progetti di ricerca, come quello che sta svolgendo l'Istituto Superiore per la Protezione e la Ricerca Ambientale (ISPRA) (v. Introduzione), che hanno lo scopo di studiare le antiche varietà di frutti presenti nelle diverse Regioni, ricostruire la loro storia e far conoscere le loro caratteristiche.

Questi frutti dimenticati, infine, si possono vedere da vicino visitando uno dei giardini o orti della biodiversità (Box 6 e Elenco a pag. 50), che a poco a poco stanno sorgendo in diversi luoghi, spesso realizzati da amministrazioni pubbliche (Regioni, Province, Comuni, Agenzie per l'Ambiente), oppure da Università o da Associazioni.

Grazie a questi luoghi della memoria, potremo scoprire i sapori perduti di questi frutti e potremo comprendere perché è tanto importante difendere la loro esistenza...

BOX 6 / UN ORTO SPECIALE!

Tra i tanti orti e giardini sparsi per l'Italia, dedicati ai frutti antichi, ve ne è uno molto particolare. È "L'Orto dei frutti dimenticati", nato nel 1990 da un'idea del poeta Tonino Guerra, e si trova a Pennabilli, in provincia di Rimini.

Nell'orto si trovano alberi da frutto un tempo molto diffusi negli orti delle case contadine delle campagne appenniniche, ma che oggi, non essendo più coltivati, vanno scomparendo. Passeggiando nell'Orto di Pennabilli, si possono vedere la pera cotogna, la corniola (una sorta di ciliegia allungata), il giuggiolo, l'uva Spina, la ciliegia cuccarina, il biricoccolo (susina blu con la buccia vellutata come quella dell'albicocca) e tante altre varietà che l'agricoltura moderna ha quasi fatto scomparire.



Ma ciò che rende davvero speciale questo Orto è il modo in cui queste piante sono disposte e gli ambienti che sono stati creati per sperimentare, immaginare e meditare, come il *Bosco incantato*, un labirinto formato da steli in pietra scolpite con i simboli della pigna e della ghianda, al cui centro una lumaca in bronzo invita alla lentezza e alla riflessione (v. foto⁸); o come la *Meridiana umana*, in cui il visitatore si può sostituire allo "gnomone" (l'asticella degli orologi solari), ponendosi al centro del quadrante orizzontale, in modo che la sua ombra indichi l'ora solare; o la *Voce della foglia*, una fontana in cui l'acqua zampilla "saltando" da una foglia di legno alta tre metri per ricadere sulla pietra circolare di un vecchio mulino ed essere raccolta da bianchi sassi di fiume. E tanti altri ancora...

<http://www.montefeltro.net/pennabilli/orto.htm>

⁸Immagine tratta dal sito: <http://www.museoiluoghidellanima.it/orto-dei-frutti-dimenticati>

4. CIBO E AMBIENTE: AMICI PER LA VITA!

PER INIZIARE...

Frutta a occhi chiusi!

Un gioco divertente a squadre per mettere alla prova la vostra conoscenza della frutta.

Occorrente per 20 giocatori, divisi in 4 squadre da 5: una cassetta vuota per frutta, di quelle che si trovano nei mercati; un canovaccio e dei tovaglioli; 5 fasce per capelli; etichette adesive piccole; stuzzicadenti; 5 frutti di almeno 5 specie diverse (per es. 5 mele, 5 pesche, 5 banane, 5 pere, 5 arance).

Un giudice di gara (uno di voi oppure un insegnante) preparerà il gioco in questo modo: attaccare un'etichetta su 4 dei 5 frutti di ogni tipo, e scrivere il numero 1 su ogni mela, il 2 sulle pesche e così via. Mettere poi i frutti nella cassetta, e coprirli con il canovaccio. I cinque frutti messi da parte dovranno invece essere sbucciati, tagliati a pezzetti piuttosto piccoli, infilzati con uno stuzzicadenti e messi in cinque piattini, anch'essi numerati e coperti con dei tovaglioli. Disporre sia la cassetta che i piattini su un tavolo.

A questo punto il gioco può cominciare. I primi 5 giocatori (uno per ogni squadra) si avvicinano al tavolo e si coprono gli occhi con la fascia. Il giudice scopre il primo piattino e invita i ragazzi a prendere un pezzetto di frutta con lo stuzzicadenti,. I giocatori, dopo averli assaggiati dovranno riconoscere di quale frutto si tratta, e cercarlo all'interno della cassetta senza però togliere il canovaccio, aiutandosi solo con il tatto. A ogni squadra verrà attribuito un punteggio in base al tempo impiegato per indovinare e trovare il frutto (5 punti alla prima, 4 alla seconda ecc.), poi i giocatori tornano a posto e il gioco si ripete con gli altri giocatori e gli altri frutti.

4.1 “Mangiare per vivere” o “vivere per mangiare”?

Vi siete mai chiesti come mai oggi si parla così tanto di cibo, nei programmi tv, sui giornali, in tante manifestazioni che si svolgono in ogni angolo del Paese?

Questo accade perché, per fortuna, abbiamo una grande disponibilità e varietà di alimenti, tanto che possiamo scegliere tra diversi cibi, tipici sia del nostro Paese (la pasta, la pizza, ecc.) che di altre parti del mondo (cucina cinese, francese, indiana ecc.).

Si parla molto anche di problemi di salute legati al cibo: malattie come **obesità**, **diabete**, allergie, **celiachia** e intolleranze a vari alimenti; disturbi come l'**anoressia** o la **bulimia**, diffuse soprattutto tra i giovani.

Forse avrete sentito parlare anche di *vegetarianismo* (non mangiare carne e pesce) e di *veganismo* (non mangiare qualsiasi alimento di origine animale - carne, pesce, uova, latte e formaggi - sostituendoli con altre sostanze nutritive). Queste sono comunque scelte alimentari fatte da persone adulte per motivi etici, cioè di coscienza personale.

Ma che rapporto c'è tra cibo, salute e ambiente? Anzitutto, qualche distinzione sui verbi: *mangiare* (orig. masticare, ammorbidire il cibo per digerirlo) è un atto istintivo compiuto da tutti gli organismi viventi per sopravvivere; *alimentare/rsi* (orig. aumentare, crescere) si riferisce al cibo come fonte di energia necessaria al corpo per funzionare; *nutrire/rsi* (orig. allattare, allevare, educare) indica qualcosa in più, un sentimento di cura, una relazione tra chi nutre e chi è nutrito.

Se ci pensate, c'è una bella differenza tra mangiare in maniera istintiva e casuale, alimentarsi per dare energia all'organismo, e nutrirsi conoscendo e rispettando il cibo. In fondo, si tratta di scegliere se 'vivere per mangiare' o, come diceva saggiamente il filosofo Socrate, 'mangiare per vivere'.

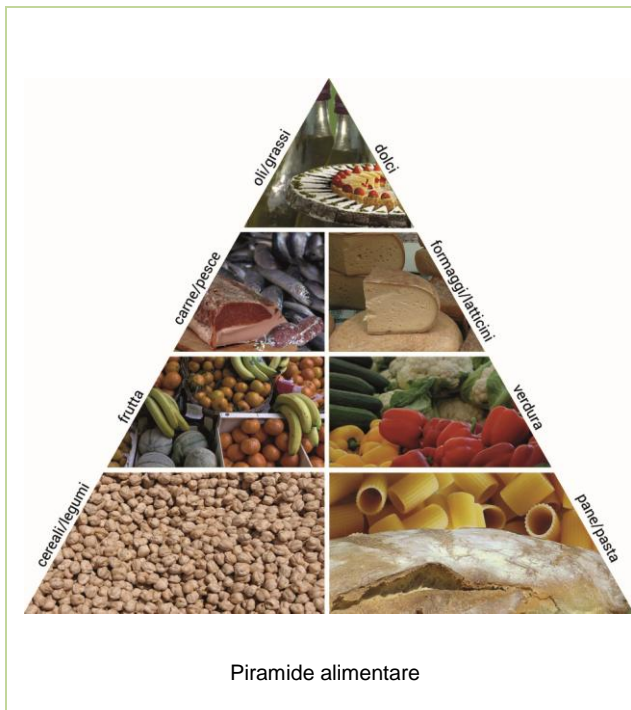
4.2 Dieta mediterranea

Il termine *dieta*, oggi usato soprattutto insieme all'aggettivo 'dimagrante', significa in realtà 'modo di vivere' (dal greco) e 'vita quotidiana' (dal latino), quindi si riferisce alle azioni e abitudini che nel loro insieme formano lo stile di vita delle persone, compreso – ma non solo – quello che si mangia.

Le conoscenze scientifiche ci aiutano a capire come regolarci in pratica, dandoci dei modelli. Quello più vicino a noi è la *dieta mediterranea*: una combinazione di alimenti, molto diffusi nelle zone intorno al Mar Mediterraneo, che è rimasta sostanzialmente uguale dall'antichità fino ad oggi. Essa è diventata famosa da quando, nel secolo scorso, alcuni scienziati hanno scoperto che le popolazioni che consumavano questi cibi si ammalavano di meno e vivevano più a lungo rispetto a quelle di altre parti del mondo. Oggi la "Dieta Mediterranea", dichiarata dall'UNESCO Patrimonio Culturale dell'Umanità, è ormai riconosciuta in tutto il mondo come modello di alimentazione sana e di qualità⁹.

Questa alimentazione viene spesso rappresentata con la figura della piramide alimentare.

⁹Nel 2010 l'UNESCO (l'organismo internazionale che tutela i beni artistici e paesaggistici di tutto il mondo) ha dichiarato la Dieta Mediterranea "**Patrimonio Culturale dell'Umanità**", cioè un Bene universale, che va conservato e protetto, in quanto essa "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 nelle zone della *Soria* in Spagna, *Koroni* in Grecia, *Cilento* in Italia e *Chefchaouen* in Marocco".



Alla base della piramide ci sono gli alimenti da consumare in maggiori quantità, quelli di origine vegetale: cereali (pane, pasta, riso, ecc.) e patate, che forniscono soprattutto i **carboidrati**; frutta e verdura che contengono molte vitamine, fibre e sali minerali; legumi, ricchi di **proteine**. Gli alimenti di origine animale, come carne, uova, formaggi, e quelli ricchi di **grassi** o **lipidi** e zuccheri, come i dolci, si trovano nelle fasce più strette in alto, per indicare che vanno mangiati con moderazione perché possono “ingolfare” l’organismo e alla lunga produrre dei danni. In realtà, per stare e crescere bene, la ‘dieta’ migliore è quella che si fa dedicando ogni giorno i giusti spazi sia all’alimentazione (colazione, merenda, pranzo e cena) che all’attività motoria (passeggiare, giocare, fare le pulizie in casa e praticare gli sport). In tal modo si mantiene un equilibrio tra l’energia assunta con il cibo e quella spesa con il movimento, lasciando al corpo le sostanze nutritive necessarie per il funzionamento degli organi e dei muscoli.

4.3 Lo sviluppo sostenibile, i cibi e l’impronta ambientale

C’è poi un altro equilibrio che riguarda gli esseri umani e tutti gli organismi, quello con la Terra!

Il nostro pianeta, infatti, è come un grande organismo alimentato dall’energia del Sole. In essa si svolgono quei cicli naturali (es. dell’acqua, del vento) e quei processi chimici e fisici, prima fra tutte la **fotosintesi**, che producono la vita, e grazie ai quali nascono le piante e gli animali di cui ci nutriamo.

Purtroppo l’uomo, soprattutto con le attività industriali, ha modificato questi delicati equilibri, utilizzando risorse non rinnovabili, cioè non inesauribili e per giunta inquinanti (come il petrolio), distruggendo ambienti naturali per costruire le città, e così via. Questo è servito per lo sviluppo economico e sociale, ma ha creato gravi problemi come i cambiamenti climatici, la **desertificazione**, la scomparsa di molte specie vegetali e animali che costituiscono la biodiversità.

La stessa industria alimentare, da una parte permette di produrre grandi quantità di cibo e di soddisfare tutti i gusti, dall’altra però non sempre rispetta i ritmi naturali che servono alle specie per riprodursi e crescere, e rischia così di provocare seri problemi. Ad esempio, per mangiare anche in

inverno degli ortaggi che normalmente crescono d'estate, come melanzane, peperoni e zucchine, bisogna coltivarle al chiuso, dentro le serre. Ma a volte non basta solo farle stare "al calduccio", la loro coltivazione richiede l'uso di molta acqua, e di sostanze chimiche, come i **pesticidi**, i **fitofarmaci**, i conservanti e i coloranti, per conservarle più a lungo, fino... al supermercato!

Ultimamente, però, ci si è accorti che tutto ciò provoca uno squilibrio, dannoso sia il pianeta che per gli esseri umani, e si è diffusa l'idea dello sviluppo sostenibile. Cosa significa? Gli Stati in pratica si sono impegnati a favorire uno sviluppo che non distrugga la natura, ma la rispetti; in questo modo le generazioni future (compresa la vostra!) potranno continuare a vivere in un ambiente sano.

Oltre all'impegno dei governi e delle istituzioni, però, ognuno di noi può contribuire al bene o al "male" dell'ambiente con i propri comportamenti e le proprie scelte. Molte cose sono ormai risapute, come ad esempio l'importanza di fare la raccolta differenziata dei rifiuti, di non sprecare inutilmente l'acqua, di usare meno l'automobile e più i mezzi pubblici o la bicicletta.

Però anche a tavola si può fare qualcosa, anzi, qualcosa che vale doppio perché fa bene sia all'ambiente che alla salute! Alcuni consigli? Eccoli:

- ✓ cerchiamo di mangiare più cibi freschi e di stagione, meglio ancora se biologici (**Box 7**), evitando così il problema della conservazione che richiede, come abbiamo detto, l'aggiunta di sostanze chimiche nocive. Meglio ancora se il luogo di provenienza (azienda agricola, zona di allevamento) è vicino al luogo di vendita: ci si guadagna in freschezza e si risparmiano i costi del trasporto da regioni lontane, o dall'estero (**3.2**);
- ✓ proviamo a ridurre nel carrello della spesa il numero di alimenti confezionati, perché il confezionamento in contenitori o imballaggi (scatole, buste, bottiglie, lattine) produce rifiuti;
- ✓ mangiamo di più i cibi che hanno una minore impronta ambientale o ecologica (**Box 8**).

BOX 7 / TANTA VOGLIA DI BIO

I prodotti biologici che si trovano in commercio in Italia e nei Paesi europei sono riconoscibili dal marchio “Eurofoglia”. Oltre agli alimenti (ortaggi, frutta, latte, pasta, ecc.), possono essere biologici anche i prodotti per la pulizia della casa (detergenti) e per l’igiene e la cura personale (cosmetici).



Le aziende bio si impegnano a rispettare precise regole di coltivazione: usare pratiche agricole che preservino la fertilità del suolo, come l’alternanza delle colture; rispettare i cicli naturali di vita delle piante e degli animali, non impiegare sostanze chimiche e farmaci. Così i cibi mantengono meglio tutte le loro sostanze nutritive, e vengono rispettate anche tutte le specie animali (insetti, uccelli, ecc.) che, nutrendosi delle piante coltivate con metodo bio, non rischiano di avvelenarsi!

Una curiosità: in Italia ci sono più di 1200 mense scolastiche che servono agli alunni un “menù bio”.

E tu hai mai assaggiato un alimento biologico? Come ti è sembrato?

BOX 8 / UN’IMPRONTA PIÙ LEGGERA...

L’impronta ecologica serve a calcolare quanto suolo occorre, quanta acqua viene usata, quanta anidride carbonica viene emessa per ogni tipo di attività, in questo caso per la produzione di un alimento, considerando tutte le fasi, dalla coltivazione o allevamento delle materie prime alla trasformazione industriale, dal trasporto alla cottura, fino allo smaltimento dei rifiuti. Il risultato di questi calcoli è un numero che ci dice, in pratica, *quanto ambiente* ci vuole per fare quell’alimento: se il numero è basso, il “peso” di quel cibo sull’ambiente è sostenibile, viceversa un numero alto indica un peso troppo grande. L’impronta ambientale viene indicata in metri quadrati (mq) o in ettari (ha). Per esempio:



1 kg di mele, dopo la coltivazione e la raccolta, non subiscono alcuna modifica nell’azienda di produzione (mele entrano e mele escono!). Pur considerando l’energia che ci vuole per mantenerle fresche nelle celle frigorifere e per trasportarle ai luoghi di vendita, alla fine la loro impronta ambientale è piccola = **2,8 mq**



1 kg di biscotti è il prodotto della coltivazione del grano (farina), e passa attraverso la fase dell’impasto, della cottura, spesso poi viene confezionato e infine distribuito ai negozi. In totale, la sua impronta ambientale è più grande = **13 mq**



1 kg di carne bovina richiede la coltivazione del mangime, l’allevamento, la macellazione, la lavorazione, la distribuzione ai centri di vendita e la cottura. Perciò questo alimento è quello che ha l’impronta ambientale più grande di tutti = **108 mq**

Vuoi calcolare la tua impronta ecologica?

Vai su: http://www.feem-project.net/pandora/impronta_eco.php?ids=125

CACCIA AI FRUTTI DIMENTICATI

Istruzioni per giocare

Nelle pagine seguenti troverete alcuni giochi e quiz, la cui soluzione vi permetterà di scoprire l'identikit dei venti frutti dimenticati, ciascuno tipico di una Regione italiana.

La "Caccia ai frutti dimenticati" si compone dei seguenti giochi:

- GIOCO N. 1 - IDENTIKIT DI FRUTTA:** si compone di 60 caselle-quiz. Ogni domanda si riferisce a una delle dodici specie di frutti riportati nella prima colonna, alle quali appartengono i venti frutti dimenticati. Scopo di questo gioco è rispondere ai 60 quiz, indovinando così le sequenze numeriche corrispondenti a ciascuna specie (cinque risposte per ogni specie di frutto).
- GIOCO N. 2 – INDOVINA LE REGIONI:** scoprite quale Regione si nasconde negli indizi dei venti indovinelli.
- SOLUZIONI:** se avrete risolto esattamente sia il primo che il secondo gioco, avrete ottenuto gli abbinamenti che vi permetteranno di scoprire l'identikit dei venti frutti dimenticati (Specie + Regione = Frutto dimenticato)

GIOCO N.1 - IDENTIKIT DI FRUTTA

| | | | | | |
|------------------|--|---|--|---|---|
| Albicocca | 1 È un pomo, e ce n'è di tutti i colori (rossa, gialla, verde...) | 13 Si mangiano fresche in estate, nelle altre stagioni ci sono quelle essiccate (anche snocciolate!) | 25 Con la vitamina C rafforza le difese dell'organismo. Il succo, spremuto nell'acqua, ci disseta | 37 Paride, Newton e Biancaneve ne hanno una in comune... | 49 Se sei ingenuo... puoi cadere dal suo albero; se sei un buono a nulla, sei unacotta! |
| Arancia | 2 Si offre a tavola in fruttiera... oppure in bottiglia | 14 È buona sia fresca che secca, e ottima come marmellata e come succo | 26 La sua buccia è morbida e verde, più chiara o più scura. La polpa è bianca con venature rosse | 38 Ha un dolce sapore. Nel sud si trova, tra l'altro, sottoforma di "pasta" e di "latte" | 50 Un giardino letterario è pieno di alberi in fiore di questo frutto |
| Ciliegia | 3 Il sorbetto è ottimo a fine pasto! | 15 Insieme all'ulivo, la sua pianta è la più tipica dei Paesi mediterranei | 27 La buccia, ruvida e aromatica, può essere candita | 39 Ce ne è una chiamata... noce! | 51 In Italia se ne coltivano diverse varietà, ma la più nota è quella della... California! |
| Fico | 4 La sua pianta è il simbolo per eccellenza della pace | 16 Secondo il detto, non si mangia mai da sola... | 28 Contiene molti antiossidanti, se la mangi spesso non avrai bisogno del dottore... ed è vero! | 40 La si conosce anche con un altro nome, che deriva dal latino "prunus" | 52 Il suo seme, cioè il nocciolo, assomiglia a una mandorla |
| Limone | 5 D'inverno c'è l'Abate, d'estate la Coscia | 17 Le foglie del suo albero sono molto larghe, tanto da potercisi... nascondere! | 29 In una favola, era irraggiungibile per la volpe | 41 La sua spremuta è sinonimo di salute | 53 È matura, gustosa e profumata da giugno a settembre |
| Mandorla | 6 La sua terra di origine è la Cina, ma il suo nome comune viene da "Persia"... | 18 Come la mela, riduce il colesterolo grazie alla pectina contenuta nella buccia | 30 Ha una buccia sottile di colore rosso vivo | 42 La sua polpa granulosa e dolce si sposa alla perfezione con il formaggio (ma il contadino non lo sa...) | 54 Per staccarla dall'albero, bisogna battere i rami... |

| | | | | | |
|---------------|---|---|--|--|---|
| Mela | 7 Quelle secche sono rinomate per le loro proprietà lassative, grazie alle fibre | 19 Non è un agrume, ma anch'essa, quando non si mangia, si sprema...nel frantoio! | 31 In inglese è una apricot | 43 È il più aspro tra gli esperidi | 55 Lo sono gli occhi degli orientali |
| Oliva | 8 È un frutto carnoso, tondo e piccoletto, il sapore va da dolce a leggermente acidulo | 20 Eva non poté resistere alla sua bontà! | 32 Fa parte della frutta secca, ma in realtà ciò che mangiamo ne è il seme | 44 L'albero è abbastanza alto, con un tronco tortuoso, ed è spoglio in inverno | 56 Se è tarocco... è autentico! |
| Pera | 9 Ci fa abbronzare bene, con il beta carotene (vitamina A) | 21 È un frutto invernale, ma il suo colore fa pensare al sole e all'estate! | 33 Una pelle perfetta viene paragonata alla sua buccia vellutata... | 45 È un insieme di bacche, ed è amata da Bacco... | 57 Uno spicchio si aggiunge spesso al tè |
| Pesca | 10 I piccoli dolci che la contengono non mancano mai nei matrimoni! | 22 La sua buccia è gialla e ruvida, e si usa spesso grattugiata | 34 La buccia può essere gialla, verde, rossa o viola scuro (ma non si tratta dell'uva...) | 46 Il suo succo, soprattutto se extra... è prezioso come l'oro! | 58 Per quella da vino si fa la vendemmia |
| Susina | 11 C'è quella bionda e quella rossa | 23 Ha una polpa compatta, succosa e dolce, in genere... giallona ma a volte anche bianca | 35 Come per le mele, dal suo succo si ricava il sidro | 47 La buccia vellutata, tra il giallo e l'arancione, si mangia insieme alla polpa | 59 Quello più tardivo è il settembrino |
| Uva | 12 È un frutto estivo, ma si secca per mangiarlo a Natale | 24 Il suo olio, dal profumo delicato, rende morbida la pelle di grandi e piccoli | 36 Soprattutto quella verde, è sempre presente negli aperitivi... | 48 Ci delizia nei mesi di maggio, giugno e luglio | 60 Ne è ri-pieno lo strudel! |

GIOCO N. 2 - INDOVINA LE REGIONI

1. È la regione più piccola d'Italia per dimensione, ma nel suo territorio svetta la montagna alpina più alta dell'Europa centrale. - Il suo capoluogo, ricco di monumenti di epoca romana, si trova nella piana in cui scorre la Dora Baltea. - Un formaggio tipico è la fontina.
2. È famosa per il Parco Nazionale delle Cinque Terre, che comprende anche un'Area Marina Protetta. - Ha dato i natali all'esploratore Cristoforo Colombo. - Cibi tipici sono il pesto (basilico pestato insieme all'olio) e la farinata (focaccia di ceci).
3. È l'isola più grande del Mediterraneo, dominata da un celebre vulcano - Possiede un ricchissimo patrimonio storico-artistico, come i siti archeologici di Selinunte e Agrigento. - Dolci tradizionali sono i cannoli e la cassata.
4. In questa regione ci sono tre Parchi Nazionali: dell'Aspromonte, della Sila e del Pollino. - Nel suo mare sono stati ritrovati i Bronzi di Riace, considerati tra i capolavori scultorei più significativi dell'arte greca. - Vi si produce un salume tipico, dal gusto molto piccante, chiamato 'nduja.
5. La Riviera e la sue attrazioni sono sinonimi di vacanza e divertimento. - Vi è nato il grande musicista Giuseppe Verdi. - Cibi tradizionali sono la piadina e i tortellini.
6. Nel suo territorio si trovano i laghi più grandi d'Italia (di Como, Maggiore, di Garda, di Iseo). - Nel suo capoluogo si può ammirare il meraviglioso dipinto de L'Ultima cena di Leonardo da Vinci. - È la patria del gorgonzola e della cotoletta.
7. Vi si possono visitare gli splendidi templi greci e i siti archeologici di Pompei ed Ercolano, unici al mondo per la loro storia. - La Certosa di Padula è uno dei monasteri più grandi d'Europa e del mondo. - È considerata la patria della pizza, della sfogliatella e del babà.
8. È celebre per le spiagge bianche e per il mare, e anche per i nuraghi, antichissime costruzioni megalitiche in pietra. - Un'isola del suo arcipelago (Caprera) ha ospitato Garibaldi. - Tra i tanti piatti tipici vi sono il gustoso porceddu (= maialino), il pecorino e il pane carasau.
9. Federico II vi costruì il maestoso Castello svevo di Termoli. - È famosa la città di Agnone, specializzata nella fabbricazione di campane. - Specialità locale sono i latticini, come le mozzarelle di bufala.
10. Le sue città principali si trovano ai piedi delle Dolomiti. - In un suo museo è possibile vedere una delle mummie più famose al mondo: Otzi, "l'uomo venuto dal ghiaccio". - I canederli sono un piatto tipico.

11. Tra le sue tante bellezze naturali, vi sono il Conero e le Grotte di Frasassi. - Vi è nato il grande pittore Raffaello. - A tavola puoi assaggiare il brodetto (zuppa di pesce) e le olive ascolane.
12. Il suo capoluogo sorge sulla laguna più famosa del mondo. - Pantalone e Colombina sono suoi "cittadini", specie a Carnevale. - In cucina sono rinomati il "risi e bisi" (riso e piselli) e il baccalà alla vicentina.
13. In questa Regione si trova una delle cascate più alte d'Europa (Marmore). Vi si trova la città di San Francesco. Eccelle per la preparazione dei salumi, per gli strangozzi o strangolapreti (pasta fatta in casa) e per le lenticchie di Castelluccio e Colfiorito.
14. In passato era conosciuta come Lucania, cioè la terra abitata dai Lucani. - I "Sassi" sono una delle principali attrazioni turistiche di questa Regione. - Tra le cose da assaggiare ci sono i peperoni cruschi (= croccanti, in quanto vengono preparati facendoli seccare al sole).
15. In montagna si può sciare sul Gran Sasso, al mare si possono vedere i curiosi "trabocchi" (palafitte usate un tempo per pescare). - È la regione in cui è nato Gabriele D'Annunzio. - Gli arrosticini (spiedini di agnello) e i confetti di Sulmona sono specialità di questa regione.
16. Si estende dalle Alpi Carniche sino al mare Adriatico, e d'inverno vi soffia spesso la bora. - L'antica città di Aquileia è famosa per il suo patrimonio storico e artistico. - Tra le sue specialità c'è un famoso prosciutto (San Daniele).
17. Dello Stivale è il tacco, e ha un mare di qua e uno di là, entrambi bellissimi! - Una sua località è famosa per i trulli. - Le orecchiette alle cime di rapa (tipo di pasta condita con broccoletti) sono un suo piatto forte.
18. Le sue montagne sono un vero Paradiso. - Il suo capoluogo è stata la prima Capitale, e gli Egizi sono di casa, in un importante Museo. - Ti conquista con i tartufi e con i gianduiotti!
19. Montagne e colline, città d'arte, mare..., è una Regione in cui c'è tutto! - È stata la culla di Leonardo, Michelangelo... e della lingua italiana. - In tavola e allo stadio la fiorentina... è vincente!
20. Imperatori e Papi vi hanno abitato fin dall'antichità. - Sulle sue coste sbarcò Enea... e anche gli Americani nella Seconda Guerra Mondiale. - Un piatto tipico sono i bucatini all'amatriciana.

SOLUZIONI DEI GIOCHI

1. IDENTIKIT DI FRUTTA (accanto a ogni specie di frutto sono riportate le sequenze numeriche delle risposte esatte, e sotto, in corsivo, le spiegazioni di alcune di esse)

ALBICOCCA: 9 – 14 – 31 – 47 – 52

9: il betacarotene, o provitamina A, favorisce la produzione della melanina, che protegge dai raggi solari

ARANCIA: 11 – 21 – 27 – 41 – 56

56: Tarocco, pregiata varietà di arancia rossa della Sicilia

CILIEGIA: 8 – 16 – 30 – 48 – 50

16: "Una tira l'altra"; 50: "Il giardino dei ciliegi" di A. Checov

FICO: 12 – 17 – 26 – 44 – 59

12: In molte regioni i fichi secchi fanno parte della tradizione natalizia; 26: nella Bibbia (Genesi) Adamo, dopo il peccato originale, nasconde la sua nudità a Dio con una foglia di fico; 44: l'albero del fico è caducifoglio, al contrario dell'ulivo che è un sempreverde; 59: il Settembrino è una varietà tardiva di fichi

LIMONE: 3 – 22 – 25 – 43 – 57

MANDORLA: 10 – 24 – 32 – 38 – 55

10: i confetti; 32: la parte che mangiamo è il cotiledone, che costituisce una riserva alimentare per il germoglio; 38: pasta di mandorle e latte di mandorla

MELA: 1 – 20 – 28 – 37 – 60

20: nel racconto della Genesi, il serpente tentò Eva offrendole una mela; 37: la disputa di Paride, la "prova" della gravità per Newton, la mela avvelenata di Biancaneve; 60: Dolce tipico dell'Alto Adige e dell'Austria, ripieno di mele, uvetta, pinoli e cannella

OLIVA: 4 – 19 – 36 – 46 – 54

19: nel frantoio si svolge la spremitura per estrarre l'olio; 46: olio extra vergine di oliva; 54: nella raccolta fatta a mano, si battono i rami di ulivo per far cadere le olive in una rete stesa a terra

PERA: 5 – 18 – 35 – 42 – 49

5: La pera Abate è una varietà invernale, mentre la Coscia è estiva; 18: La pectina è una fibra che si attacca al colesterolo e ne favorisce l'eliminazione dall'intestino; 35: Il sidro è una bevanda alcolica derivante dalla fermentazione del succo di mele o pere; 42: "Al contadino non far sapere quanto è buono il formaggio con le pere"; 49: cadere dal pero; essere una peracotta

SOLUZIONI DEI GIOCHI

PESCA: 6 – 23 – 33 – 39 – 53

6: *Prunus persica*, cioè proveniente dalla Persia; 23: la Giallona e la Bianca sono due varietà; 33: *Avere la pelle vellutata come una pesca*; 39: *Pesca noce o Noce pesca*, varietà dalla buccia liscia, la polpa si stacca facilmente dal nocciolo

SUSINA: 7 – 13 – 34 – 40 – 51

7-13: *le prugne secche*; 40: *La susina o prugna europea discende dal Prunus domestica*, mentre la specie cino-giapponese viene dal *Prunus salicina*; 51: *Prugne della California*

UVA: 2 – 15 – 29 – 45 – 58


29: favola *“La volpe e l'uva”* di Esopo; 58: *per l'uva destinata alla tavola si usa il termine "raccolta"*

2. INDOVINA LE REGIONI


| | |
|-------------------|---------------------------|
| 1. VALLE D'AOSTA | 2. LIGURIA |
| 3. SICILIA | 4. CALABRIA |
| 5. EMILIA ROMAGNA | 6. LOMBARDIA |
| 7. CAMPANIA | 8. SARDEGNA |
| 9. MOLISE | 10. TRENTINO ALTO ADIGE |
| 11. MARCHE | 12. VENETO |
| 13. UMBRIA | 14. BASILICATA |
| 15. ABRUZZO | 16. FRIULI VENEZIA GIULIA |
| 17. PUGLIA | 18. PIEMONTE |
| 19. TOSCANA | 20. LAZIO |

I VENTI FRUTTI DIMENTICATI: LE SCHEDE

1.


| SPECIE: ALBICOCCA | REGIONE: VALLE D'AOSTA | FRUTTO: ALBICOCCA BULIDA |
|--|---|------------------------------------|
| <p>L'ALBICOCCA BULIDA cresce su una pianta molto robusta di origine spagnola. Questa è diffusa in varie regioni, tra cui la Valle d'Aosta, dove, nonostante la poca superficie coltivabile disponibile, si ottiene una discreta produzione.</p> <p>I suoi frutti hanno una buccia giallo arancione con piccoli puntini marroni, sono facilmente deperibili dopo la raccolta quindi è meglio consumarle fresche, o come ingredienti per preparare macedonie, succhi di frutta e dolci.</p> |  <p>FOTO DA: HTTP://AGRIGO.FLORAVIVA.IT/</p> | |

2.


| SPECIE: ALBICOCCA | REGIONE: LIGURIA | FRUTTO: ALBICOCCA VALLEGGIA |
|--|---|---------------------------------------|
| <p>L'ALBICOCCA VALLEGGIA è coltivata in Liguria, dove gli albicoccheti si trovano sia nella zona costiera che in quella collinare fino ai 300 m. La denominazione "Valleggia" riprende il nome della località situata al centro dell'area di produzione tipica. La pianta è vigorosa e longeva, con produzione costante, anche per la fioritura tardiva e graduale. Il frutto, caratterizzato dalla polpa soda, dolce e aromatica, ha una buona resistenza ai trasporti, anche per questo un tempo veniva esportata in Germania e Svizzera, mentre attualmente viene inviata in prevalenza al mercato ortofrutticolo locale e all'industria alimentare.</p> |  <p>FOTO: T. LA MANTIA</p> | |

I VENTI FRUTTI DIMENTICATI: LE SCHEDE

3.

| SPECIE: ARANCIA | REGIONE: SICILIA | FRUTTO: ARANCIA DI PANTELLERIA |
|--|-----------------------------------|--|
| <p>L'ARANCIA DI PANTELLERIA ha la particolarità di essere coltivata esclusivamente all'interno dei "giardini" di Pantelleria, strutture in pietra, soprattutto di forma circolare, all'interno delle quali viene coltivato un albero di agrume, un arancio o più raramente un limone. Purtroppo oggi molti giardini di Pantelleria non ricevono più la manutenzione e molte varietà locali di alberi da frutto coltivati per secoli si stanno perdendo.</p> <p>I frutti maturano a novembre/dicembre, hanno la buccia sottile, e ne esistono due varietà, una dal sapore più dolce e una più amaro.</p> | |  <p>FOTO: T. LA MANTIA</p> |

4.

| SPECIE: ARANCIA | REGIONE: CALABRIA | FRUTTO: ARANCIA DOLCE-ESSENZA |
|---|------------------------------------|---|
| <p>L'ARANCIA DOLCE-ESSENZA appartiene al gruppo delle arance Biondo Comune, che ha predominato nella storia dell'agrumicoltura italiana, specie in Calabria. Questa varietà si caratterizza per la notevole dolcezza, dovuta al ridotto contenuto di acidi. Si tratta di arance di ottimo sapore particolarmente adatte alle spremute. Rispetto ad altre varietà, ha un'epoca di maturazione tardiva (aprile), ma grazie alla lunga permanenza sull'albero è possibile conservarle per lungo tempo dopo la raccolta.</p> | |  <p>FOTO: R. ODOGUARDI</p> |

I VENTI FRUTTI DIMENTICATI: LE SCHEDE

5.

SPECIE:

CILIEGIA

REGIONE:

EMILIA ROMAGNA

FRUTTO:

CILIEGIA DI VIGNOLA

La **CILIEGIA DI VIGNOLA** (Comune in provincia di Modena) è una specialità dell'Emilia Romagna. La cerasicoltura (coltivazione della ciliegia) è particolarmente sviluppata nel territorio emiliano-romagnolo, e risale probabilmente al tempo della dominazione romana. La Ciliegia di Vignola, insieme a altri frutti tipici della zona, è tutelata da un Consorzio fin dagli anni '60, e nel 2013 ha ottenuto il marchio I.G.P. (Indicazione Geografica Protetta).



FOTO: S. GUIDI

6.

SPECIE:

FICO

REGIONE:

LOMBARDIA

FRUTTO:

FICO BRIANZOLO

Sebbene il fico sia una pianta tipicamente mediterranea e diffusa, in Italia, nelle regioni meridionali a clima più caldo, sono stati fatti molti tentativi per coltivarlo anche in climi più freschi di quelli originari. Nel caso del **FICO BRIANZOLO**, in Lombardia, l'impresa è riuscita!

Descritto già nell'Ottocento, il Fico della Brianza si può far essiccare sulla pianta, caratteristica che lo rende molto adatto all'essiccazione.


Un tempo si usava infilzare i frutti in un giovane ramo di salice che, chiuso ad anello, veniva poi appeso ad essiccare a una trave. In tal modo i fichi si conservavano fino a Natale.




FOTO: L. TOMMASI

I VENTI FRUTTI DIMENTICATI: LE SCHEDE

7.


| SPECIE: LIMONE | REGIONE: CAMPANIA | FRUTTO: LIMONE LUNARIO QUATTRO STAGIONI |
|---|---|--|
| <p>La caratteristica principale del LIMONE LUNARIO QUATTRO STAGIONI è che fiorisce e genera i suoi frutti durante tutto l'anno. Il limone lunario può essere una pianta decorativa anche per balconi, perché i suoi fiori sono delicatamente bianchi, mentre i suoi frutti sono di un colore giallo intenso, tipico del limone! Un'altra caratteristica è che, a seconda della stagione, la stessa pianta può generare frutti di differente dimensione. Nel consumo alimentare, di solito viene utilizzato per la produzione di spremute, gelati, sorbetti, liquori e altro.</p> |  | <p>FOTO DA: WWW.INGEGNOLI.IT</p> |

8.


| SPECIE: MANDORLA | REGIONE: SARDEGNA | FRUTTO: MANDORLO ARRUBIA |
|---|---|---|
| <p>Il MANDORLO ARRUBIA è la varietà più diffusa tra le mandorle endemiche della Sardegna. La coltivazione del mandorlo sull'isola è praticata fin dall'antichità, tanto che all'inizio del secolo scorso esso era la pianta da frutto più diffusa. A partire dagli anni '50 purtroppo è cominciato il declino, ma negli ultimi anni vi è stato un certo impegno per il rilancio di questa qualità locale. I frutti sono utilizzati soprattutto nella preparazione dei dolci tradizionali sardi (torrone amaretti, confetti e tanti altri), costituendone spesso l'ingrediente di base.</p> |  | <p>FOTO: M. DELOGU</p> |

I VENTI FRUTTI DIMENTICATI: LE SCHEDE

9.

| SPECIE: <i>MELA</i> | REGIONE: <i>MOLISE</i> | FRUTTO: <i>MELA LIMONCELLA</i> |
|---|----------------------------------|--|
| <p>La MELA LIMONCELLA è la mela più caratteristica e radicata in Molise, presente fin da quando il territorio era abitato dalle popolazioni sannitiche, precedenti alla dominazione romana.</p> <p>È chiamata "limoncella" perché per forma, colore e sapore ricorda il limone, ma in alcune località molisane è denominata anche melangella o melangino perché simile ad un piccolo melone giallo.</p> <p>Un tempo era la "Mela di Natale", poiché, maturando nel periodo da ottobre a novembre, non mancava mai sulla tavola durante le feste natalizie. Come tutte le mele "antiche", questa varietà è molto ricca di vitamine e sostanze anti-ossidanti.</p> | |  <p>FOTO: M. TANNO</p> |

10.


| SPECIE: <i>MELA</i> | REGIONE: <i>TRENTINO ALTO ADIGE</i> | FRUTTO: <i>MELA ROSA DI CALDARO</i> |
|---|---|--|
| <p>La MELA ROSA DI CALDARO fa parte delle mele rosa o della rosa, un gruppo molto vario ed eterogeneo diffuso da tempo immemorabile in tutta Italia. La mela di Caldaro era la varietà più apprezzata in Trentino Alto Adige, ma era diffusa anche in altre regioni del Nord e in Austria. Nonostante l'alta produttività, in tempi recenti è stata sostituita da altre varietà, probabilmente a causa della buccia spessa. È resistente al freddo invernale, matura a fine ottobre, ma dà il suo meglio fino a Natale restando croccante e succosa, dopodiché diventa più tenera.</p> | |  <p>FOTO: W. GUERRA</p> |

I VENTI FRUTTI DIMENTICATI: LE SCHEDE

11.


| SPECIE: <i>MELA</i> | REGIONE: <i>MARCHE</i> | FRUTTO: <i>MELA ROSA DEI MONTI SIBILLINI</i> |
|---|----------------------------------|--|
| <p>La MELA ROSA DEI MONTI SIBILLINI è una varietà tradizionale marchigiana esistente fin dall'antichità e coltivata nelle zone collinari. Le piante resistono bene al freddo e i frutti non hanno bisogno di particolari trattamenti antiparassitari</p> <p>Un tempo le mele rosa erano ricercate per la loro durata: raccolte all'inizio di ottobre, infatti, si conservano perfettamente fino ad aprile. Pur essendo molto buone, risultano poco appariscenti e per questo non riescono a competere con le mele moderne presenti sul mercato, più grandi, regolari e dai colori brillanti.</p> <p>Oggi però la Comunità Montana dei Monti Sibillini sta cercando di recuperare la coltivazione di questa varietà, perfetta per la preparazione di torte e dolci, oltre che il consumo al naturale.</p> | |  <p>FOTO: M. TANNO</p> |

12.


| SPECIE: <i>OLIVA</i> | REGIONE: <i>VENETO</i> | FRUTTO: <i>TONDA DI VILLA</i> |
|---|----------------------------------|--|
| <p>La TONDA DI VILLA, insieme all'Olivo Matosso, è tra le poche varietà di olivo indigene dell'Italia settentrionale il cui territorio, per motivi climatici, non è molto adatto alla coltivazione di questa specie. Sembra siano stati i coloni romani a introdurre l'olivo in Veneto, assegnando i territori conquistati ai propri soldati. Dalle piante antenate sono state ottenute le varietà attuali che, rispetto ad altre, hanno una certa resistenza alle temperature inferiori allo zero. Dalle olive di questa varietà si ricavano vari oli extravergini con marchi di qualità.</p> | |  <p>FOTO DA: HTTP://WWW.LUIGIGOZZO.IT</p> |

I VENTI FRUTTI DIMENTICATI: LE SCHEDE

13.


| SPECIE: <i>PERA</i> | REGIONE: <i>UMBRIA</i> | FRUTTO: <i>PERA BRIACA</i> |
|--|---------------------------|--|
| <p>La PERA BRIACA, o Cocomerina, è una varietà antica, coltivata nella zona della Valtiberina, e caratterizzata dalla polpa succosa, zuccherina e rossa come se fosse imbevuta di vino (da cui il nome "Briaca", cioè ubriaca).</p> <p>Il periodo di raccolta è alla fine di agosto, ed è adatta ad un consumo immediato, in quanto non si conserva a lungo.</p> <p>La salvaguardia di questa varietà è oggi affidata alla Fondazione "Archeologia Arborea", che la coltiva, insieme ad altre 400 piante antiche, in un frutteto che si trova nel paesino di S. Lorenzo di Lerchi (PG).</p> | |  <p>FOTO: S. GUIDI</p> |

14.


| SPECIE: <i>PERA</i> | REGIONE: <i>BASILICATA</i> | FRUTTO: <i>PERA SIGNORA</i> |
|--|-------------------------------|---|
| <p>La PERA SIGNORA è un frutto delicato nel profumo e nella consistenza, da mangiare al momento della raccolta e ideale sia messa sotto sciroppo, sia in marmellate oppure essiccata.</p> <p>Attualmente, pur essendo coltivata in una piccola zona (la Val Sinni), si sta cercando di recuperare la sua produzione, sia per il valore storico culturale che per l'importanza che questo frutto ha avuto nell'alimentazione e nell'economia delle famiglie contadine.</p> | |  <p>FOTO DA: HTTP://WWW.COSVEL.IT</p> |

I VENTI FRUTTI DIMENTICATI: LE SCHEDE

15.


| SPECIE: <i>PERA</i> | REGIONE: <i>ABRUZZO</i> | FRUTTO: <i>PERA TRENTATRÉ ONCE</i> |
|--|----------------------------|--|
| <p>La PERA TRENTATRÉ ONCE è un frutto antico, già conosciuto nel Settecento. Il suo nome probabilmente si riferisce al suo peso medio piuttosto elevato (trentatre once corrispondono a circa 900 grammi!). Si tratta infatti di una varietà invernale, con frutti molto grandi, di forma ovoidale, con una polpa abbastanza consistente e un sapore gradevole. La pera trentatrè once viene ancora prodotta nel Parco della Majella e nella provincia di Chieti.</p> | |  <p>FOTO DA: http://www.Parks.It/Parco.Nazionale.Majella/</p> |

16.


| SPECIE: <i>PESCA</i> | REGIONE: <i>FRIULI VENEZIA GIULIA</i> | FRUTTO: <i>PESCA ISONTINA</i> |
|---|--|--|
| <p>La PESCA ISONTINA prende il nome dalla valle dell'Isonzo, dove questa varietà viene tuttora coltivata. È apprezzata per le sue caratteristiche: produttività abbondante e costante, polpa soda, gialla e profumata. Nonostante ciò essa è a rischio di estinzione, in quanto nelle coltivazioni intensive vengono preferite altre cultivar. Alcuni esemplari di pesco isontino sono conservati nella Banca del germoplasma presso l'Istituto Sperimentale per la Frutticoltura di Roma.</p> | |  <p>FOTO: ARCHIVIO ERSA FVG</p> |

I VENTI FRUTTI DIMENTICATI: LE SCHEDE

17.

| SPECIE: <i>SUSINA</i> | REGIONE: <i>PUGLIA</i> | FRUTTO: <i>SUSINA GABBALADRO</i> |
|--|---|-------------------------------------|
| <p>La SUSINA GABBALADRO appartiene alla specie <i>Prunus domestica</i>, o susino europeo, i cui frutti si chiamano susine o prugne. La Susina Gabbaladro, coltivata in Puglia, è senz'altro la varietà migliore di questo frutto. Si chiama così perché il colore della buccia rimane verde anche quando è matura, pertanto "inganna il ladro" che crede che sia ancora acerba!</p> <p>Le susine, ricche di vitamine e sali minerali, possono essere consumate in mille modi: fresche, essiccate, in marmellate, grappe e nei piatti a base di carne.</p> |  <p>FOTO: N. BISCOTTI</p> | |

18.


| SPECIE: <i>SUSINA</i> | REGIONE: <i>PIEMONTE</i> | FRUTTO: <i>SUSINA RAMASSIN</i> |
|---|--|-----------------------------------|
| <p>La SUSINA RAMASSIN, o in italiano Damaschina, cioè di Damasco, è diffusa nella parte sud-occidentale del Piemonte.</p> <p>La pianta che la produce è rustica e resistente, pertanto non richiede particolari cure né l'uso di prodotti fitosanitari. Le susine Ramassin sono buone sia fresche che essiccate o sciroppate, ma sono usate anche per confezionare confetture e liquori.</p> |  <p>FOTO: D. NARI</p> | |

I VENTI FRUTTI DIMENTICATI: LE SCHEDE

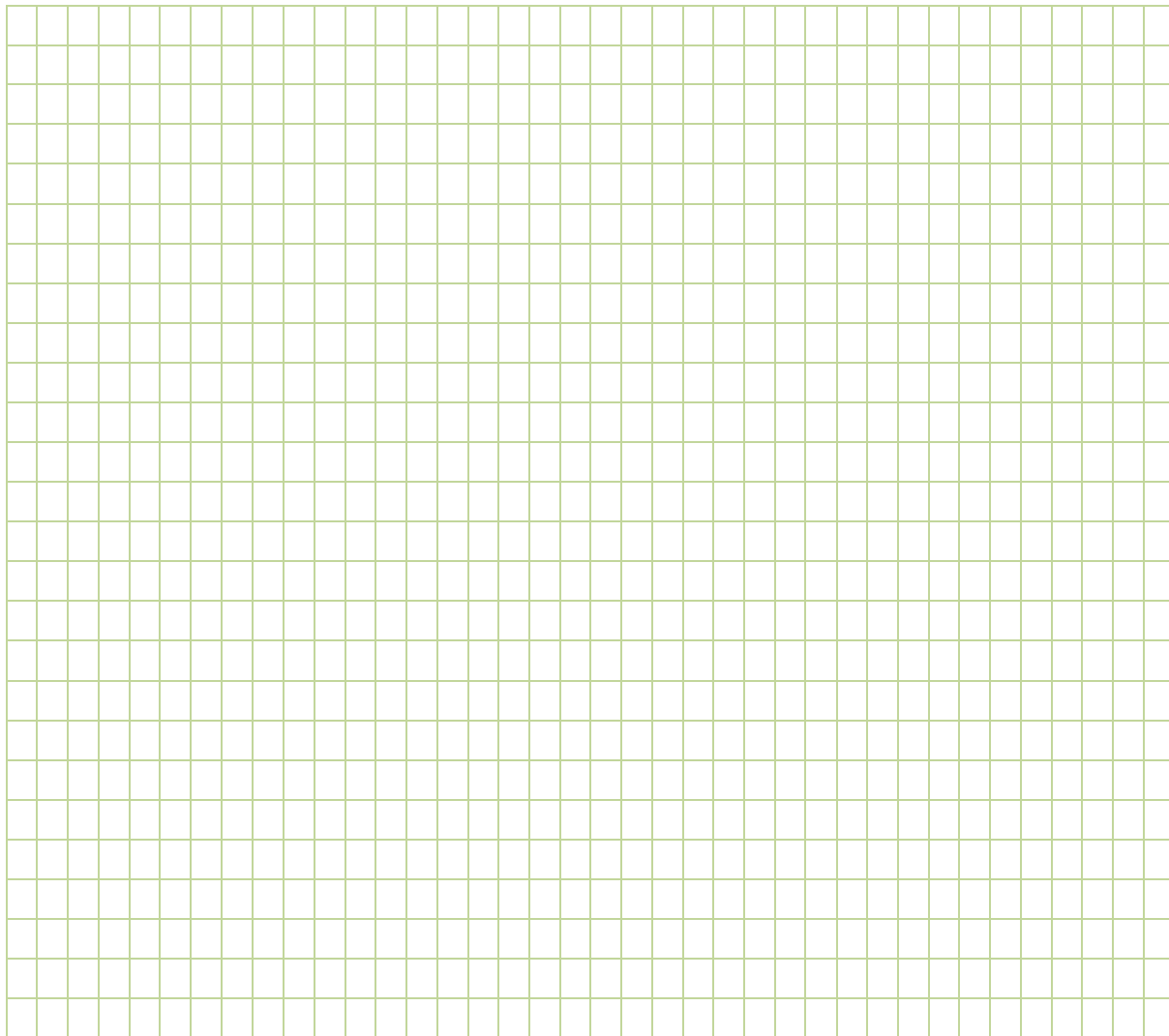
19.

| SPECIE: <i>UVA</i> | REGIONE: <i>TOSCANA</i> | FRUTTO: <i>UVA VECCHIA</i> |
|---|----------------------------|---|
| <p>L'UVA VECCHIA è un vitigno antico, un tempo diffuso nelle campagne toscane, specie nella zona di Pisa. È una varietà che produce grappoli di piccole dimensioni con chicchi rosati, dolci e di gradevole sapore, sebbene con una buccia abbastanza dura.</p> <p>Si tratta di viti molto rustiche, poco esigenti dal punto di vista agronomico, che però sono state soppiantate da vitigni più produttivi. La sua coltivazione potrebbe essere rilanciata, soprattutto per la produzione di vini rosati biologici.</p> | |  <p><i>Foto: S. GUIDI</i></p> |

20.

| SPECIE: <i>UVA</i> | REGIONE: <i>LAZIO</i> | FRUTTO: <i>UVA PERGOLESE DI TIVOLI</i> |
|--|--------------------------|--|
| <p>L'UVA PERGOLESE DI TIVOLI prende il nome dal pergolato, una tettoia su cui il vitigno si arrampica, che crea un ambiente fresco anche nei mesi estivi.</p> <p>La Pergolese è una delle più antiche uve da tavola, conosciuta già nell'antica Roma. Oltre che nel Lazio, si trova anche nel Gargano (Puglia) e nel Salento. È usata prevalentemente come uva da tavola, e può maturare anche nel periodo natalizio, durante il quale si mangia come buon auspicio per l'anno nuovo!</p> | |  <p><i>Foto: S. GUIDI</i></p> |

I TUOI FRUTTI DIMENTICATI PREFERITI *(APPUNTI, DISEGNI, PENSIERI...)*



GIARDINI PUBBLICI DEI FRUTTI ANTICHI (*)

EMILIA ROMAGNA¹⁰:

- Giardino della biodiversità di Villa Ghigi (BO)
- Giardino dei Frutti per non dimenticare di Gattatico (RE)
- Cattedrale delle foglie e delle piante contadine di Cesenatico (FC)
- Orto dei frutti dimenticati di Pennabilli (RN)
- Frutteto degli Estensi, nel centro storico di Ferrara
- Frutti delle Mura di Piacenza, presso l'Agenzia Regionale Protezione Ambiente (Arpa)
- Sentiero dei frutti perduti, Alfero (FC)
- Giardino delle erbe officinali di Casola Valsenio (RV)
- Frutteto del Parco di Teodorico, a Ravenna

MOLISE:

- Giardino pubblico dei meli e peri nel Comune di Campodipietra (CB)
- Orto dei frutti dimenticati e recuperati di Campobasso
- Giardino della Flora Appenninica di Capracotta (IS)

VENETO:

- Giardino della biodiversità dell'Università di Padova

LAZIO:

- Giardino dei Patriarchi dell'Unità d'Italia presso Villa dei Quintili, Roma
- Giardino dei frutti perduti nella Riserva Naturale Valle dei Casali, Roma

CALABRIA:

- Giardino della biodiversità presso la Villa Comunale Umberto I di Reggio Calabria

(*) Oltre a questi siti, molte varietà sono custodite presso giardini privati, monasteri, vivai ed aziende agricole.

¹⁰V. anche il sito web: http://www.arpa.emr.it/dettaglio_generale.asp?id=1715&idlivello=1321

GLOSSARIO

(tra parentesi la pagina in cui il termine è citato)

Agricoltura intensiva (25): sistema di produzione agricola praticata con metodi industriali e il ricorso a fertilizzanti chimici, che cerca di sfruttare al massimo il terreno per ottenere maggior quantità di prodotto nel minor tempo possibile e con i costi più bassi.

Anoressia / Bulimia (28): disturbi alimentari opposti ma spesso complementari: il primo consiste nel rifiutare il cibo, perché si pensa (falsamente) di essere più grassi di quello che si vorrebbe; il secondo consiste nell'abbuffarsi smisuratamente e nel cercare poi di eliminare il cibo ingerito. Entrambe sono manifestazioni di un malessere profondo della persona, causato da vari fattori psicologici.

Celiachia (28): malattia per la quale, in presenza del glutine contenuto nei cereali, le cellule del sistema immunitario dell'organismo attaccano e distruggono la mucosa dell'intestino che rende possibile l'assorbimento delle sostanze nutritive degli alimenti.

Cultivar (migliorate) (13): varietà agrarie di piante coltivate, ottenute attraverso la selezione e gli incroci delle sementi.

Carboidrati / Lipidi / Proteine (30): sostanze organiche che compongono gli alimenti. I carboidrati sono gli zuccheri, e forniscono energia immediata all'organismo; i lipidi sono i grassi, e costituiscono un deposito di energia a lungo termine; le proteine sono essenziali per lo sviluppo e il rinnovamento delle cellule, e per permettere agli organi di svolgere una serie di funzioni.

Desertificazione (30): progressivo impoverimento del suolo, che lo rende più arido e meno fertile.

Diabete (28): malattia cronica caratterizzata dalla presenza di un elevato livello di zuccheri nel sangue. Può avere una causa genetica (perché il pancreas non produce a sufficienza insulina, l'ormone che regola l'assorbimento appunto degli zuccheri), ma è dovuto spesso anche a eccessi alimentari.

Ecosistema (10): insieme delle comunità di organismi animali e vegetali e dell'ambiente in cui essi vivono.

Fitofarmaci e pesticidi (31): sostanze chimiche usate in agricoltura per difendere le piante rispettivamente dalle malattie e dai parassiti, ma dannose per le altre forme di vita vegetale e animale, per l'ambiente e potenzialmente tossiche per l'uomo che le può respirare o ingerire con il cibo.

GLOSSARIO

Fotosintesi (30): processo chimico che si verifica in presenza della luce solare e che consente alle piante di trasformare l'anidride carbonica e l'acqua in nutrimento (carboidrati), liberando ossigeno.

Germoplasma (13): materiale genetico, cioè ereditario, proprio di una determinata specie, che ne determina le caratteristiche e le trasmette tramite la riproduzione.

Globalizzazione (16): fenomeno di progressivo avvicinamento e somiglianza tra i modelli sociali, economici e culturali dei Paesi del mondo, causato dall'aumento delle relazioni anche attraverso nuovi strumenti di comunicazione.

Habitat (25): tipo di ambiente relativo a un luogo formato da un insieme di caratteristiche fisiche, chimiche e biologiche, tra cui il tipo di terreno e il clima, per le quali esso ospita varie specie animali e vegetali.

Monocoltura (12): coltivazione di una sola specie o varietà di piante sullo stesso terreno per più anni consecutivi. Si associa spesso all'agricoltura intensiva.

Obesità (28): eccesso di peso corporeo (rispetto alla propria costituzione fisica), dovuto all'accumulo dei grassi nell'organismo, che può causare disturbi e malattie anche gravi.

Specie (o varietà) autoctone o indigene (13): specie o varietà animali o vegetali che sono originarie del luogo in cui vivono.

Specie (o varietà) alloctone o aliene (25): specie o varietà animali o vegetali che accidentalmente o volontariamente, per opera dell'uomo o di un evento naturale, si trovano ad abitare e colonizzare un habitat diverso dal luogo di origine.



ISPRA

Istituto Superiore per la Protezione
e la Ricerca Ambientale

ISPRA - Istituto Superiore per la Ricerca e la Protezione Ambientale
Via Vitaliano Brancati, 48 Roma

www.isprambiente.gov.it

A cura del Settore Educazione Ambientale dell'ISPRA

Per scaricare l'opuscolo e per ulteriori informazioni:

*www.isprambiente.gov.it/it/formeducambiente
educazione@isprambiente.it*