Schede descrittive di alcuni alimenti e prodotti di qualità di origine vegetale

Copyright © 2012 Clitt, Roma
Questo file è una estensione online del corso Matteo, Montagnese
QUALITÀ E BENESSERE A TAVOLA © CLITT 2012

I cereali più diffusi

Avena

Nota sin dall'Età del Bronzo è stata impiegata in passato, soprattutto per le sue proprietà medicinali: contiene due alcaloidi che le conferiscono proprietà diuretiche, lassative (stimola l'intestino pigro), antireumatiche, sedative (è indicata contro l'insonnia, specialmente nei bambini), ha un effetto ipocolesterolemizzante e, grazie al basso indice glicemico, è utile per stabilizzare i livelli di glicemia nei diabetici.

L'Avena sativa, detta comunemente biada, destinata all'alimentazione umana e animale, è la specie più nota coltivata principalmente nei paesi dell'Europa settentrionale dove si adatta più di altri cereali ai climi freddi. Nell'alimentazione umana viene utilizzata la cariosside, generalmente privata dei suoi involucri fibrosi (decorticata) e ridotta in farina (macinazione) o in fiocchi (tramite pressione dei chicchi, freschi o precotti a vapore).

È molto usata nei paesi anglosassoni per la preparazione del *porridge* (termine inglese per definire la zuppa d'avena o pappa d'avena), e come ingrediente nel whisky, ottenuto dalla distillazione dei semi. È ricca di carboidrati e anche di proteine, particolarmente importanti per il buon contenuto in lisina, un amminoacido essenziale, carente in altri cereali, quale il frumento. Importante è anche la presenza dell'acido grasso essenziale linolenico e di fibre solubili, utili per ridurre l'appetito, regolarizzare la funzione intestinale e normalizzare il peso corporeo. I chicchi di avena tostati sono un'ottima fonte di proteine e di tiamina o vitamina B_1. Priva di glutine, non è adatta per la panificazione, e poiché la gran parte dei prodotti a base di avena, attualmente in commercio, sono contaminati da glutine durante la lavorazione, rischio che sembra essere alquanto consistente anche per il grano saraceno, non può essere inclusa nell'alimentazione dei celiaci.

Farro

Cereale simile al frumento, utilizzato dall'uomo come nutrimento fin dal neolitico. Noto agli antichi egizi e nel mondo classico, è famoso per essere stato la base dell'alimentazione delle legioni romane. Veniva usato principalmente per preparare pane, focacce e una specie di polenta (puls), lo impiegavano anche con significato simbolico in cerimonie e riti.

Si trova in commercio in due forme:

- il farro decorticato (o semplicemente farro)
- il farro perlato.

Il farro decorticato conserva la glumetta (rivestimento esterno) intatta, che viene invece eliminata nel farro perlato, molto più chiaro e dalla cottura più rapida. È preferibile il farro decorticato e non quello perlato, poiché l'operazione di perlatura elimina gran parte delle fibre senza migliorarne il gusto.

La coltivazione del farro è stata rivalutata solo di recente, essenzialmente per le ottime proprietà nutrizionali: è il cereale meno calorico in assoluto (335 calorie per 100 g), con pochi grassi pregiati, ricco di carboidrati, di fibre, di vitamine (soprattutto del gruppo B) e di sali minerali, contiene ben il 15% di proteine, è quindi adatto per essere combinato con i legumi per ottenere piatti unici non troppo calorici.

Più lentamente digeribile rispetto agli altri cereali, il farro è indicato nell'alimentazione degli sportivi e nella prima infanzia, quando vi è bisogno di un apporto energetico prolungato.

È utilizzato per la preparazione di minestre, zuppe ed insalate. È usato come sostituto del riso, sia per risotti che per le zuppe; la farina è adatta alla panificazione e alla produzione di biscotti e pasta.

Coltivato da migliaia di anni nel bacino del Mediterraneo, il farro (*Triticum dicoccum*) è il capostipite di tutti i frumenti oggi conosciuti, compresi il grano tenero (*Triticum vulgare*) e il grano duro (*Triticum durum*), la sua coltivazione documentata risale al 7000 a.C. in Siria e Mesopotamia, dove veniva utilizzato per la preparazione di polenta e focacce, è stato l'alimento base degli Assiri, degli Egizi e di tutti i popoli antichi del Medio Oriente e del Nord Africa: con la farina di farro i Romani preparavano la *puls*, una polenta morbida di cui si cibavano i soldati e le plebi.

Con la comparsa del grano, il farro ha subito un "momento di crisi", ma non in Garfagnana dove è stato sempre coltivato e ancora oggi è brillato negli antichi mulini a pietra.

Copyright © 2012 Clitt, Roma
Questo file è una estensione online del corso Matteo, Montagnese
QUALITÀ E BENESSERE A TAVOLA © CLITT 2012

I cereali più diffusi

Grano saraceno

Di origine asiatica fu introdotto in Europa ad opera dei Turchi durante il periodo medioevale.
Assimilato ai cereali pur appartenendo a tutt'altra famiglia (quella delle *poligonacee*) perché dai suoi chicchi si ottiene una farina, ingrediente fondamentale nella preparazione della polenta taragna, un piatto tipico della Valtellina e delle valli del bergamasco.
Il grano saraceno viene coltivato nella stagione primaverile-estiva, non sopportando climi freddi. La maggior parte del grano saraceno viene prodotta in Russia, Polonia e nell'Europa orientale, dove è un importante alimento base. In Italia rappresenta soprattutto una coltura intercalare, ossia tra una coltura e l'altra di un cereale autunno-invernale, come per esempio la segale o più raramente, il frumento.
Il seme, intero o macinato, viene impiegato nell'alimentazione umana e per la preparazione di foraggi. I chicchi, preparati in maniera analoga al riso, vengono utilizzati per preparare il *porridge* e le zuppe o per accompagnare secondi piatti, al posto del riso.
La pianta è coltivata prevalentemente nei paesi freddi. Il frutto è costituito da un granulo di forma triangolare, racchiuso in un guscio di colore rosso scuro che viene rimosso prima dell'uso.
Il grano saraceno, diversamente dai cereali, contiene un importante amminoacido essenziale, la lisina, quindi consumato in combinazione con altri cereali, fornisce proteine di buona qualità
Il grano saraceno anche se privo di crusca è una buona fonte di fibre e di minerali, soprattutto manganese e magnesio.
Ha un indice di sazietà abbastanza elevato, caratteristica comune a tutti i cereali in chicchi.
È privo di glutine, quindi è adatto per i soggetti celiaci.

Miglio

Pianta erbacea annuale, di probabile origine dell'Asia centro orientale o dell'India. È un alimento base per gran parte della popolazione che vive in India, in Africa, in Cina e in Russia: la sola Cina, dove è diffuso da almeno 5000 anni, contribuisce al raccolto mondiale per il 47%. Nei paesi occidentali la coltivazione del miglio non è molto diffusa ed è impiegato per lo più come mangime per pollame e uccelli.
Il Miglio è un cereale ricco di amido ed è uno degli alimenti più ricchi di sostanze minerali, fra cui ferro magnesio, fosforo, silicio. Buono anche il contenuto di vitamine A, B_1, B_3, E. Contiene inoltre elementi che sono utilissimi per la bellezza dei denti e dei capelli, unghie e cute in genere, grazie alla presenza di acido salicilico.
Si trova in commercio sottoforma di semi decorticati, fiocchi o farina. La farina si usa in pasticceria per la preparazione di torte, biscotti e pane; i fiocchi si usano, come quelli dell'avena, nelle diete speciali; i semi nelle minestre e insalate come qualunque altro cereale. È un ottimo digestivo, nutriente e diuretico. Ottimo da aggiungere al mattino nello yogurt
Il miglio ha una composizione simile al frumento, ma non contiene glutine e quindi è adatto nell'alimentazione dei soggetti celiaci.

Copyright © 2012 Clitt, Roma
Questo file è una estensione online del corso Matteo, Montagnese
QUALITÀ E BENESSERE A TAVOLA © CLITT 2012

I cereali più diffusi

Orzo

Cereale che riveste una notevole importanza per l'alimentazione mondiale, originario probabilmente dell'Asia sud-occidentale, le prime testimonianze sulla sua coltivazione risalgono al 10.500 a.C., nel Neolitico è, quindi, con molta probabilità il primo cereale coltivato dall'uomo. Diffuso in Oriente e in Egitto già migliaia di anni fa, e molto usato da greci e romani, sia come cibo energetico e facilmente digeribile, sia nella preparazione della birra.
L'orzo coltivato, che deriva dall'orzo selvatico, è una pianta erbacea annuale ampiamente prodotta in tutta Europa, soprattutto nelle regioni settentrionali. È impiegato come alimento ottenuto dalle cariossidi utilizzate come tali, per la preparazione di minestre, oppure trasformate in farina, che miscelata alla farina di frumento, viene impiegata per la panificazione e in pasticceria, o in fiocchi per cereali da colazione. L'orzo in commercio può essere mondo o integrale, nel quale i fattori nutrizionali sono presenti in maggiori quantità, decorticato, ottenuto per eliminazione di alcune parti esterne senza perdita delle caratteristiche nutrizionali, perlato, sottoposto ad un processo di raffinazione simile alla sbiancatura del riso. In Europa è, però, quasi esclusivamente utilizzato per la produzione di birra e whisky di malto; in seguito a tostatura, macinazione o liofilizzazione si usa per preparare delle bevande aggiungendo acqua o latte, o come sostitutivo del caffè.
L'orzo è un cereale ricco di sali minerali: fosforo (abbondante), calcio, ferro, potassio, silicio e vitamine: A_1, B_1 e B_2, amido, proteine, zuccheri; elevato è il contenuto di fibre, soprattutto di quelle solubili, che risulta maggiore rispetto agli altri cereali; insieme all'avena, è il cereale con il più basso indice glicemico. È molto digeribile ed è un valido aiuto nella prevenzione delle malattie polmonari e cardiovascolari, svolge inoltre un'azione disintossicante ed emolliente, curando i disturbi e le infiammazioni dell'apparato digerente e delle vie urinarie.

Segale

Cereale originario dell'Asia occidentale e centrale, di cui si hanno notizie già nell'Età del Bronzo, tuttavia la sua diffusione avviene a partire dal IV secolo. Oggi è principalmente coltivato nell'Europa settentrionale anche come foraggio, si adatta meglio del grano ai climi asciutti e ventilati. e non richiede particolari terreni. La farina di segale non contiene glutine è, quindi, inadatta, da sola, per la panificazione, miscelata a frumento dà un pane scuro a lunga conservazione. In Trentino Alto Adige e in alcune zone alpine del Veneto e della Lombardia è molto diffuso il tipico pane di segale aromatizzato con semi di cumino dei prati (pianta appartenente alla stessa famiglia del prezzemolo, con frutti molto aromatici) e semi di finocchio. La segale viene consumata in Russia, in Germania, dove è impiegata soprattutto come foraggio per gli animali e come cereale per la produzione di un pane scuro. I semi vengono utilizzati per la produzione di birra e da sola o mescolata con malto d'orzo, si usa per la produzione di gin e acquaviti variamente aromatizzati.
La segale è un alimento con diverse proprietà nutrizionali, contiene carboidrati, sali minerali, vitamine del gruppo B e vitamina E, fibre, proteine e lisina, un amminoacido molto importante ma poco presente negli altri cereali. La sua composizione varia a seconda delle condizioni ambientali (terreno, clima) che alle tecniche di coltivazione.

Spiga di segale infestate da un fungo parassita: la pianta presenta delle protuberanze nere per cui viene denominata segale cornuta. Dal fungo (*Claviceps purpurea*) è stato isolato l'acido lisergico, sostanza base per la sintesi di una droga , nota come LSD

Copyright © 2012 Clitt, Roma
Questo file è una estensione online del corso Matteo, Montagnese
QUALITÀ E BENESSERE A TAVOLA © CLITT 2012

I cereali più diffusi

Tra le proprietà della segale le più note sono quelle antisclerotiche, energetiche, depurative e ricostituenti; inoltre il suo grande contenuto di fibre la rende perfetta per chi soffre di stitichezza. Un fungo velenoso (*Claviceps purpurea*), parassita la pianta producendo sostanze tossiche per l'uomo **(alcaloidi velenosi)** e la sua ingestione provoca una malattia chiamata ergotismo, caratterizzata da allucinazioni e convulsioni e anche da fenomeni cancrenosi agli arti inferiori, con esiti talvolta mortali. L'infezione è oggi quasi completamente debellata, mentre la coltivazione del fungo è utilizzata nella medicina omeopatica.

Un ibrido ottenuto da un incrocio tra la segale e il grano tenero è il triticale. Ancora relativamente poco noto in quanto è usato per lo più come foraggio, unisce le proprietà di entrambe le specie.

Sorgo

Il sorgo, detto anche saggina, è una pianta di probabile origine africana, di grande importanza per l'alimentazione umana nei paesi tropicali. Le varietà oggi coltivate in Europa, sono destinate alla produzione esclusivamente di foraggio o di granella utilizzata soprattutto come mangime per il pollame ed altri uccelli, oppure di fibra a scopo industriale per fabbricazione delle scope di saggina. Miscelato a frumento, il sorgo può essere usato nella panificazione. La pianta è anche impiegata per la produzione di sciroppi e di alcune birre.
Il sorgo è privo di glutine.

Risi esotici

Il riso Basmati

È una varietà di riso, coltivato in India e in Pakistan, caratterizzato da chicchi lunghi e sottili che non si gonfiano durante la cottura e rimangono ben separati, asciutti e duri a cottura ultimata. Presenta un sapore delicato e aromatico (il suo aroma ricorda vagamente il legno di sandalo e infatti "basmati" significa "regina del profumo") ed è ideale per le insalate (anche fredde) e per accompagnare diverse pietanze a base di carne (classico l'abbinato col pollo al curry), pesce e verdura.
Gli indiani infatti l'utilizzano al posto del pane.

Il riso Jasmine

È un riso esotico, aromatico, a grana lunga, coltivato in Thailandia, con sapore e forma simile al Basmati, ma consistenza più morbida, può essere utilizzato per le preparazioni tipiche tailandesi, in accompagnamento a carni e pesci in umido.

Copyright © 2012 Clitt, Roma
Questo file è una estensione online del corso Matteo, Montagnese
QUALITÀ E BENESSERE A TAVOLA © CLITT 2012

Alcuni prodotti di qualità

Il farro della Garfagnana

Il Farro della Garfagnana, coltivato nell'omonima zona nel nord-ovest della Toscana in provincia di Lucca, ha ottenuto dall'Unione Europea il riconoscimento dell'indicazione geografica protetta (IGP) nel 1996. Viene coltivato senza l'impiego di concimi chimici, fitofarmaci e diserbanti, risultando di fatto un prodotto biologico. La semina avviene in autunno, la raccolta in estate: le spighette alla trebbiatura si distaccano interamente dal rachide; le cariossidi vengono successivamente brillate, cioè private dei rivestimenti esterni. La granella di farro brillata viene tradizionalmente impiegata intera per preparare zuppe, minestre con legumi, torte salate; ottimo per insalate fredde, farrotti (risotti) con funghi porcini. Si abbina in maniera eccellente ai vini rossi. Può anche essere macinata per altri impieghi (paste, pane, biscotti, ecc.).
Il Farro della Garfagnana è stato riscoperto oggi per le sue eccellenti proprietà dietetiche e perché le sue fibre svolgono un'azione benefica per l'apparato digerente.

Il Nano Vialone Veronese

Riso IGP ottenuto da semi rigorosamente selezionati della specie japonica della varietà Vialone Nano. Il chicco deve essere di grossezza media, con dente pronunciato, testa tozza e sezione tondeggiante. Deve apparire di colore bianco, privo di striscia e presentare una "perla" centrale estesa. La zona di produzione del Riso Nano Vialone Veronese IGP, comprende diversi comuni della provincia di Verona, è caratterizzata da un clima abbastanza uniforme. Il riso va conservato in locali freschi, asciutti e riparati dalla luce del sole. È considerato dagli chef internazionali fra i migliori risi al mondo, per le sue qualità organolettiche, nonché per la sua capacità di resistenza in cottura e perché si presta a numerose preparazioni. Particolarmente indicato per risotti mantecati e sgranati, ma è ottimo anche per la realizzazione di paste in brodo, insalate e dolci.

Il "pane di Matera"

Il pane di Matera ha ottenuto nel 2004 la certificazione IGP (Identificazione Geografica Protetta), dalla Comunità Europea. È prodotto mediante un antico sistema di lavorazione, tipicamente utilizzato dai panificatori della provincia di Matera, esclusivamente con la "semola di grano duro", ottenuta dalla miscelazione di varietà di frumento duro coltivato sulla collina materana e sull'altopiano della Murgia barese.
Si presenta all'esterno con una gradevole **crosta croccante** di colore bruno, e all'interno con una mollica alveolata di colore giallo paglierino, unitamente al sapore e alla digeribilità, ha una prolungata conservabilità. È preparato nella forma "alta" e "bassa" (denominate "pane alto" e "pane basso"), ma la sua forma più diffusa e particolare è denominata "cornetto", perché simile a quella della ben nota brioche dolce.
La zona di produzione del ***pane di Matera*** è costituita da tutto il territorio della provincia di Matera; tuttavia il tipico pane a forma di cornetto è prodotto principalmente nel comune di Matera stessa e nei paesi dell'alta provincia materana (Montescaglioso, Irsina, Tricarico, Grassano, Grottole). Nei paesi della bassa provincia materana come Montalbano Jonico, Tursi, Pisticci si produce il pane di forma rotonda, leggermente diverso in termini di sapore e consistenza rispetto al tipico pane materano.

Copyright © 2012 Clitt, Roma
Questo file è una estensione online del corso Matteo, Montagnese
QUALITÀ E BENESSERE A TAVOLA © CLITT 2012

Alcuni prodotti di qualità

Il Pane di Altamura

È stato il primo prodotto da forno europeo a ricevere la denominazione DOP (Denominazione di Origine Protetta), grazie alle sue caratteristiche uniche, alla possibilità di una lunga conservazione e a un rigido disciplinare di produzione che ne regola le caratteristiche organolettiche. È prodotto solo all'interno della zona d'origine con grano raccolto esclusivamente nella zona d'origine. Ogni forma è garantita dal Consorzio di Tutela.

Preparato con farina di grano duro, lievitato naturalmente e cotto nei tradizionali forni a legna. Grazie alla sua principale caratteristica, la durevolezza, un tempo si trovava anche in pezzature di notevoli dimensioni, ad uso prevalentemente dei contadini.

Il disciplinare riconosce due forme: il pane accavallato (*u skuanète*) dalla foggia alta e il pane a cappello di prete (*u cappidde de prèvete*) dalla forma bassa.

La pasta di Gragnano IGP

La pasta prodotta nella città di Gragnano ha ottenuto dal 2010, la certificazione IGP (Indicazione Geografica Protetta), i pastifici la producono nel rispetto della antica lavorazione artigianale osservando il recupero della tradizione, il radicamento di questa produzione al territorio, il lavoro di ricerca storica . rispettando rigide regole produttive.

Le Paste Artigianali di Gragnano:

- Sono prodotte utilizzando le migliori miscele di semola ottenute dai più pregiati grani nazionali con alta percentuale di glutine quindi ricchi di proteine, come quelli provenienti dal Tavoliere delle Puglie.
- La trafilatura viene effettuata a bassa pressione per l'impiego di trafile, in bronzo, di piccole dimensioni;
- L'essiccazione naturale, lenta, viene realizzata in cassoni che riproducono ***l'habitat naturale*** degli stanzoni dei primi pastifici, a temperatura costante e diffusa con semplice ventola, senza l'impiego di aspiratori d'umidità o immissione forzata di vapore, nel rispetto dei tempi di essiccazione che dipendono dal diverso spessore delle paste, dai formati e dal variare dell'umidità dell'aria.

Copyright © 2012 Clitt, Roma
Questo file è una estensione online del corso Matteo, Montagnese
QUALITÀ E BENESSERE A TAVOLA © CLITT 2012

Alcuni prodotti di qualità

Tipi di pane		
Rosetta e Michetta	Tipici pani, romano il primo, milanese il secondo, a forma di "fiore", con parte centrale tondeggiante da cui si dipartono dei simbolici petali.	
Ciriola	Tipico pane laziale di piccolo taglio, pieno di mollica dalla forma allungata e rigonfia nella parte centrale, con una caratteristica incisione lungo il dorso.	
Biova	Originario del Piemonte, ha forma tonda leggermente allungata ai lati, preparato con una piccola quantità di acqua e lievitato a lungo; la mollica quando presente è molto morbida.	
Pane Toscano	Tipico della Toscana ma diffuso in tutta Italia, ha forma di pagnotta o filone; la mollica è compatta, friabile e porosa; la sua caratteristica specifica è la ridotta presenza di sale.	
Pane Pugliese	Pane di grossa pezzatura (anche fino a 3 kg) e di forma tonda tipico della regione Puglia; buono anche il giorno successivo alla sua preparazione.	
Carasau	Tipico della regione sarda, è una sfoglia di pane sottile, fatta cuocere al forno due volte; friabile e croccante a forma di disco di colore chiaro, si ottiene con la semola ed è sottoposto ad una breve lievitazione	
Mafalda	Pane siciliano a forma di corona o di serpentina con crosta dorata, ha una pezzatura che non supera i 3 etti: prodotto con semola di grano duro e dal caratteristico sapore di semi di sesamo.	

Copyright © 2012 Clitt, Roma
Questo file è una estensione online del corso Matteo, Montagnese
QUALITÀ E BENESSERE A TAVOLA © CLITT 2012

Alcuni legumi di qualità prodotti in Italia

Il fagiolo di Lamon della vallata bellunese

Si tratta di un fagiolo borlotto, molto conosciuto è apprezzato, coltivato nel territorio della provincia di Belluno. Non è commercializzato sfuso. Quattro sono le varietà di fagioli di Lamon: lo Spagnolo, di forma ovoidale, il Calonega, il più grande di tutti, il Canalino, particolarmente aromatico poco consumato per la presenza di una buccia molto spessa e lo Spagnolit, il più piccolo. Il fagiolo di Lamon fu introdotto nel bellunese dall'umanista Pietro Valeriano, che nel 1532 ne ricevette in dono alcuni semi da Papa Clemente VII, a partire dal 1700 iniziò ad essere riconosciuto come qualità particolare.

Il fagiolo di Sarconi

Coltivato nel comune di Sarconi e in diversi altri comuni della provincia di Potenza, insieme ai cereali rappresentava la principale fonte di sostentamento della comunità rurale. Dal 1982 il 18 e 19 agosto, si svolge la Sagra del Fagiolo di Sarconi, che propone un suggestivo itinerario gastronomico attraverso i caratteristici vicoli del centro storico, nel corso del quale si ha la possibilità di degustare il fagiolo preparato in diversi modi.

Un prodotto tipico lucano è una crema dolce di fagiolo (Fasoldò), preparata con i fagioli di Sarconi, zucchero, succo di limone, scorzette di limone e aromi naturali, che può essere consumata spalmata su pane o biscotti o accompagnata a ricotte e formaggi freschi.

Il fagiolo di Sorana

Il Fagiolo di Sorana, che ha ottenuto l'IGP nel 2002, è una varietà di fagiolo assolutamente tipica della zona di produzione nelle colline attorno a Pescia (PT) in Toscana, più precisamente nella zona di Sorana (Svizzera Pesciatina). La varietà bianca presenta una forma quasi piatta (denominato localmente "piattellino"), più piccola rispetto al comune cannellino, tipico della regione, la varietà rossa è quasi cilindrica. Dal gusto tenero e delicato, ha una buccia sottile e liscia ed è facilmente digeribile.

La storia del fagiolo di Sorana è molto antica, anche se la notorietà di questo legume si è diffusa solo nel secolo scorso.

La lenticchia di Castelluccio

Le lenticchie di Castelluccio di Norcia, chiamate dagli abitanti "Lénta", rappresentano il prodotto tipico del paese. Vengono coltivate sui terreni carsici di Castelluccio all'interno del Parco Nazionale dei Monti Sibillini, dove particolari fattori climatici, conferiscono a questo legume peculiari caratteristiche organolettiche; presentano, inoltre un singolare aspetto multicolore e dimensioni piuttosto ridotte Resistenti ai parassiti, la coltivazione è esclusivamente biologica, non prevede quindi l'impiego di diserbanti o antiparassitari. Semi di questo legume sono stati rinvenuti in tombe neolitiche del 3000 A.C

Le lenticchia di Castelluccio vengono pulite a mano, legume per legume, dopo una grossolana pulitura meccanica e cuociono in 15-20 minuti.

Copyright © 2012 Clitt, Roma
Questo file è una estensione online del corso Matteo, Montagnese
QUALITÀ E BENESSERE A TAVOLA © CLITT 2012

Alcuni legumi di qualità prodotti in Italia

Il fagiolo bianco di Rotonda

Prodotto, Inferiore. Viene coltivato nei territori della valle del Mercure in provincia di Potenza, nei comuni di Rotonda, Viggianello, Castelluccio Superiore, Castelluccio. Le principali caratteristiche qualitative sono l'elevato contenuto proteico della granella; il tegumento molto sottile, e infine l'aspetto dei baccelli che si presentano completamente bianchi, con semi di dimensioni maggiori, di forma caratteristica tonda/ovale e senza screziature.
Le tecniche agronomiche di coltivazione utilizzate per la produzione si caratterizzano per la marcata presenza nel processo produttivo dell'uomo e dell'utilizzo di strumenti propri della valle del Mercure, come l'utilizzo esclusivo di tutori di castagno per il sostegno dei fagioli ottenuti dai boschi presenti nella suddetta Valle. La tecnica utilizzata per la coltivazione è la stessa che si è tramandata nel corso degli anni con una serie di operazioni colturali eseguite interamente a mano, come la realizzazione della struttura di sostegno dei fagioli rampicanti, la scerbatura, la raccolta del prodotto. Per l'impianto di sostegno dei fagioli vengono utilizzati pali di castagno di varia dimensione secondo l'utilizzo del sistema a postarella o a rete, per la crescita dei fagioli rampicanti.
Famosa la Sagra del Fagiolo Bianco di Rotonda che testimonia il forte legame che tra questo prodotto e il territorio.
Nel 2004, i Fagioli Bianchi di Rotonda sono stati inseriti nell'elenco dei prodotti tradizionali della Regione Basilicata.

Il cece di Cicerale

Il cece di Cicerale dà il nome al comune dove viene prodotto. Cicerale è un piccolo comune a 15 km dal tempio di *Peastum*. Questo legume deve le sue caratteristiche organolettiche alle condizioni climatiche e dei terreni di produzione.
La sua coltivazione è antichissima e le regole produttive sono rimaste invariate nel tempo. Il disciplinare di produzione impone la coltivazione su terreni certificati biologici e ne vieta l'irrigazione per mantenere inalterate le qualità organolettiche di questo legume.
Quando il seme è maturo, le piante vengono estirpate, poggiate su sacchi di iuta, coperte e poi abbacchiate con grossi bastoni di legno, in seguito i baccelli vengono separati per ventilazione e infine, confezionati.
Numerose sono le specialità gastronomiche locali a base di Ceci, come i "cicci marinati", zuppa di legumi e cereali, insalate con molluschi e polpi, contorni per selvaggina, dolci con frutti di bosco

La fagiolina del lago Trasimeno

Il seme di colore bianco, ha dimensione molto piccole come un chicco di riso e per questa ragione viene anche chiamata risina. Fino agli anni '50 è stata , da sempre, coltivata sulle sponde del Lago Trasimeno, mentre oggi la sua produzione è quasi completamente scomparsa a causa della sua produzione, lunga, faticosa e tutta manuale dalla semina fina alla raccolta. Attualmente vi sono solo 3 agricoltori che continuano questa coltivazione

Il fagiolo Zolfino di Arezzo

Viene anche definito il fagiolo del cento perché viene seminato il centesimo giorno dell'anno o anche fagiolo burrino. Si presenta rotondo, di piccole dimensioni, di colore giallo con la buccia sottile. Dopo la cottura dal gusto gradevole e saporito, cremoso, si scioglie in bocca come il burro.
Questo legume viene coltivato in provincia di Arezzo dai 250 fino ai 600 metri di altezza, nelle zone tra l'Arno e il Pratomagno. Nei tempi passati era in uso cuocerlo per una notte intera, nel forno a legna dopo avere sfornato il pane.

Copyright © 2012 Clitt, Roma
Questo file è una estensione online del corso Matteo, Montagnese
QUALITÀ E BENESSERE A TAVOLA © CLITT 2012

Alcuni ortaggi di qualità prodotti in Italia

Il Pomodoro San Marzano D.O.P.

Varietà di pomodoro riconosciuta come prodotto ortofrutticolo italiano a Denominazione di Origine Protetta prodotto in Campania. Il nome proviene dalla città di San Marzano sul Sarno. Oggi la produzione è concentrata nella pianura dell'"Agro Sarnese Nocerino" e nell'Acerrano-Nolano in provincia di Salerno, nell'area Pompeiana-Stabiese in provincia di Napoli e nel Montorese in provincia di Avellino. Ha una forma allungata, ed è particolarmente adatto per preparare pelati e conserve.

La denominazione d'origine protetta (DOP) "Pomodoro San Marzano dell'agro sarnese-nocerino", senza altra qualificazione, è riservata al pomodoro pelato ottenuto da piante dell'ecotipo San Marzano.

La specialità San Marzano è conosciuta ed apprezzata in tutto il mondo ed è uno degli alimenti base della dieta mediterranea.

Il Carciofo di Paestum I.G.P.

Noto anche come "tondo di Paestum, si distingue rispetto alle altre produzioni di carciofi per le sue eccellenti qualità e le caratteristiche tipiche: grossa pezzatura, forma rotondeggiante, sapore gradevole.

L'ambiente di coltivazione, la Piana del Sele, la più vasta area pianeggiante della provincia di Salerno, ne consente una maturazione precoce e il clima fresco e piovoso nel periodo di produzione (febbraio-maggio), che caratterizza tale area, conferisce al prodotto una tipica ed apprezzata tenerezza e delicatezza.

Le caratteristiche di pregio del "Carciofo di Paestum" IGP lo rendono apprezzato in cucina, dove viene utilizzato nella preparazione di svariate ricette tipiche e di piatti locali come la pizza con i carciofini, la crema e il pasticcio ai carciofi, particolarmente graditi ai tanti turisti che visitano la Piana del Sele e in particolare i Templi di Paestum.

Cipolla Rossa di Tropea I.G.P.

Importata dai Fenici è coltivata nei territori calabresi da oltre duemila anni e contribuisce, oggi, allo sviluppo socio-economico della zona.

Le aree di produzione sono i territori di Tropea, Parghelia, Briatico e Zambrone, Ricadi, Capo Vaticano, e nelle zone costiere a Nord del Golfo di S. Eufemia di Amantea - Campora San Giovanni e Nocera Terinese.

Questa cipolla può variare in tre forme:

- a trottola (cipolla rotonda di Tropea), dal sapore dolce,l'involucro esterno di colore rosso acceso e l'interno di colore rosso vinaccia;
- tronco-conica dal sapore agrodolce;
- ovale di sapore forte;

La sua dolcezza è dovuta a un'alta percentuale di zuccheri (principalmente glucosio e fruttosio), è ricca di vitamina C, potassio e sodio, ferro, selenio, iodio, zinco e magnesio, ma con pochi grassi, risulta piuttosto digeribile.

Le sue caratteristiche nutrizionali le conferiscono numerosi effetti benefici, previene il rischio di infarto, viene utilizzata per curare le infezioni intestinali, la calcolosi renale e la pertosse e come sedativo naturale, utile a conciliare il sonno.

Copyright © 2012 Clitt, Roma
Questo file è una estensione online del corso Matteo, Montagnese
QUALITÀ E BENESSERE A TAVOLA © CLITT 2012

Alcuni ortaggi di qualità prodotti in Italia

Il Carciofo Spinoso Sardo D.O.P.

La sua coltivazione avviene nella bassa valle del Coghinas, nella zona a nord dell'isola, in provincia di Sassari. Le ottimali caratteristiche del terreno argilloso della zona palustre ed il clima temperato hanno favorito la coltivazione di carciofi di alta qualità, che ha rappresentato il fattore trainante dell'economia agricola ed oggi la sua coltivazione copre il 15% della produzione nazionale.
Lo spinoso sardo è una varietà di carciofo a maturazione precoce con un periodo di raccolta molto ampio.
Si presenta con brattee allungate di colorazione azzurro – violacee che si prolungano in spine robuste.

Il Radicchio Rosso di Treviso

Conosciuto e coltivato nel Trevigiano e nelle confinanti aree del Veneziano e del Padovano già nel Cinquecento, è caratterizzato da una tecnica di coltivazione che ne determina l'imbianchimento delle coste e la conformazione del cespo. Viene prodotto nei tipi *precoce*, con cespo voluminoso, allungato, ben chiuso, foglie di colore rosso intenso con nervatura principale accentuata, *tardivo*, con foglie che tendono a chiudere il, cespo nella regione apicale, le foglie sono di colore rosso vinoso intenso, croccanti e sapore amarognolo.
Usato allo stato fresco il radicchio è impiegato in numerose preparazioni gastronomiche, può essere cucinato ai ferri o utilizzato in frittate o, ancora, per la preparazione di risotti.

Il Pomodoro Scatolone

Coltivato soltanto sul Lago di Bolsena, si presenta grande e con un sugo denso ed abbondante. Il momento migliore della sua maturazione è il mese di agosto. Il suo nome deriva da come si presenta quando viene diviso a metà: infatti mostra tanti spazi vuoti separati da pareti.
Le bacche, destinate al consumo fresco, sono di forma globosa e presentano caratteristiche organolettiche eccellenti, con un sapore gradevole ed armonico dovuto ad un equilibrato contenuto in zuccheri e acidi.

Copyright © 2012 Clitt, Roma
Questo file è una estensione online del corso Matteo, Montagnese
QUALITÀ E BENESSERE A TAVOLA © CLITT 2012

Alcuni frutti di qualità prodotti in Italia

La Mela Annurca Campana I.G.P.

Si può definire "la mela campana" è presente, infatti, in questa regione da almeno due millenni, appare raffigurata nei dipinti rinvenuti negli scavi di Ercolano e di Pompei.

Luogo di origine sarebbe l'area di Pozzuoli, è oggi coltivata nelle aree aversana, maddalonese e beneventana, e in tutta l'area dell'alto casertano, dove, da alcuni decenni, è maggiormente coltivata.

Il frutto è medio-piccolo, con buccia spessa di colore rosso brillante striato alla maturazione, la polpa è bianca, molto soda, compatta, mediamente succosa, dolce, acidula, mediamente aromatica, di buone caratteristiche organolettiche. Anche per l'eccezionale rapporto acidi/zuccheri, le sue qualità organolettiche non trovano riscontro in altre varietà di mele. Dal punto di vista nutrizionale la mela Annurca risulta altamente nutritiva per l'alto contenuto in vitamine (B_1, B_2, PP e C) e minerali (potassio, ferro, fosforo, manganese), è ricca di fibre, regola le funzioni intestinali, è diuretica, particolarmente adatta ai bambini ed agli anziani, è indicata spesso nelle diete ai malati e in particolare ai diabetici. È stata dimostrato, da una ricerca effettuata dal Dipartimento di scienza degli alimenti dell'Università di Napoli Federico II, la sua azione protettiva sulle cellule epiteliali gastriche, per la presenza di elevate quantità di composti fenolici, ad azione antiossidativa, che sono in grado combattere malattie gastriche legate all'azione dannosa di radicali liberi. Dalla trasformazione delle mele annurche si ottengono succhi di grande valore nutritivo, ottimi liquori, e si possono preparare dolci, come crostate e sfogliatelle e le tradizionali "mele cotte" al forno.

Le Mandorle di Noto

La Sicilia è la terra dove la produzione delle mandorle è molto diffusa. Non è chiara l'origine di questa coltivazione, ma gli arabi sono stati gli iniziatori della loro lavorazione con i frutti tritati ed uniti agli albumi ed al miele, promuovendo la tradizione, molto diffusa in Sicilia, della preparazione di dolci di mandorla, dalla famosa "pasta reale", al latte di mandorla e ai biscotti.

In particolare sono i mandorleti di Noto, dalla fioritura precoce, che producono i frutti di qualità superiore. Le varietà coltivate, in questa zona della Sicilia, sono la Pizzuta d'Avola, la Romana (dal sapore particolarmente intenso) e la Fascionello.

Il Pistacchio di Bronte

La varietà di pistacchio coltivata in questa zona della Sicilia non cresce in nessuna altro paese europeo. Solo i pistacchi prodotti in questa zona mostrano un colore verde brillante e un intenso profumo. In questa zona di coltivazione del pistacchio, posta tra l'Etna ed i Lebrodi, la popolazione vive o coltivando o commerciando o trasformando, questo frutto, in dolci, creme e salse .

Gli agrumi del Gargano

Lungo tutta la costa adriatica non sono coltivati gli agrumi ad eccezione della zona del Gargano. Infatti, nel passato sono state realizzate scelte agronomiche intelligenti in armonia con le caratteristiche del clima e del terreno di questa nicchia ambientale. In particolare Rodi è il paese dei limoni, e Vico ed Ischitella i paesi delle arance.

In questa zona gli agrumi maturano tutto l'anno, a Natale ci sono le "durette", nei mesi di aprile – maggio le arance "bionde" che si possono consumare fino a settembre a giugno la "limoncella".

Gli agrumi del Gargano vengono impiegati nella preparazione di marmellate, canditi e limoncelli.

Copyright © 2012 Clitt, Roma
Questo file è una estensione online del corso Matteo, Montagnese
QUALITÀ E BENESSERE A TAVOLA © CLITT 2012

Alcuni frutti di qualità prodotti in Italia

Vecchie varietà di mele piemontesi

Nel Piemonte all'inizio del novecento erano presenti "migliaia di varietà di mele" , alcune anche di pregio che venivano esportate ed apprezzate in tutto il mondo.

Ma, negli anni '60 la melicoltura tradizionale piemontese è stata sostituita dalla produzione intensiva più produttiva, con la coltivazione di mele più grandi e più belle. Così in circa cinquant'anni è scomparsa una grandissima ricchezza in termini di biodiversità. Per fortuna, nelle zone meno produttive e più marginali, "scartate" dall'agricoltura intensiva, sono sopravvissute molte delle vecchie varietà di mele. Alcune hanno buone possibilità di mercato, come la *Grigia di Torriana* , la *Buras*, la *Dominici*, la *Magnana*, la *Carla*, la *Runsè,* la *Gamba fina*, la *Calvilla* sia rossa che bianca., perché sono belle, aromatiche, rustiche e si conservano per lungo tempo.

Marroni Dei Monti Cimini

Sono coltivati sui terreni vulcanici dei comuni della provincia di Viterbo. La maturazione dei frutti avviene intorno alla seconda decade di settembre prolungandosi per un periodo di circa 20 giorni. Sono particolarmente pregiati perché grandi, con polpa dolce e facili da sbucciare. Il mercato di destinazione primario è quello del fresco.

Copyright © 2012 Clitt, Roma
Questo file è una estensione online del corso Matteo, Montagnese
QUALITÀ E BENESSERE A TAVOLA © CLITT 2012

Alcune specie di funghi

Il Prataiolo

Già noto in epoche antiche e molto apprezzato dai romani. Ne esistono molte varietà che differiscono in colori e dimensioni. È presente nelle zone a clima temperato europee, in Africa, in America, in Australia e in Asia. In Italia si trova ovunque sia in pianura che in montagna (sino a 2.000 metri di altitudine), cresce generalmente lontano dagli alberi formando ampie colonie, si raccoglie dall'estate fino all'autunno;
Il cappello è carnoso con una colorazione variabile che va dal bianco al rosso-bruno, a forma di globo quando è ancora giovane, crescendo aumenta le dimensioni del diametro che può raggiungere anche i 10 centimetri.
Le lamelle al di sotto del cappello sono dapprima di color biancastro, man mano che le spore maturano assumono una colorazione rosa, poi viola e quasi nera al termine della crescita.
La "carne" del prataiolo è bianca, di odore e sapore gradevole. Il prataiolo può essere cucinato sia crudo in insalate che cotto, preferibilmente vanno consumati gli esemplari giovani, perché se troppo maturi sono soggetti a facili alterazioni.
Esiste anche un genere di prataiolo tossico, che si riconosce per il colore giallo all'interno del piede (la parte sotto-terra che corrisponde alla radice) e di piccole zone del gambo e per uno sgradevole odore di inchiostro.

Il Pioppino

Il Piopparello oppure Pioppino (Agrocybe aegerita), è uno dei funghi commestibili più gustosi, profumati ed apprezzati, che può essere coltivato su ceppi di latifoglie (es. pioppo o sambuco), a livello familiare ed industriale.
Il cappello può raggiungere i 14 cm di diametro, è inizialmente molto scuro, diventa poi sempre più chiaro, con una tonalità più scura nella zona centrale.
Le lamelle sono fitte e di colore bianco-beige, quando le spore sono mature, diventano color tabacco. Il gambo varia sia per diametro che per altezza: negli esemplari giovani si presenta flessuoso, fibroso e consistente, da bianco a brunastro, rivestito da minute fibrille longitudinali.
La "carne" è bianca ma di colore scuro sul gambo ed alla base.

Il Cantarello

Il cantarello, detto anche gallinaccio o galletto, è un fungo con aspetto caratteristico che lo rende facilmente distinguibile da altre specie: sotto al cappello (carnoso, grosso, sodo, convesso e, negli esemplari adulti, depresso al centro) non vi sono delle vere e proprie lamelle, ma pieghe molto marcate. Tutto il fungo ha un colore giallo acceso uniforme.
Il gambo è pieno e sodo, la "carne", bianca o leggermente giallastra sotto la superficie, ha un gusto dolciastro, quasi fruttato, caratteristico di questa specie. I cantarelli sono molto apprezzati e conosciuti in tutta Italia, vengono consumati in insalata, essiccati o conservati sott'olio.

Lo Champignon

Deriva dal prataiolo (che vive soprattutto nei prati e nelle radure dei boschi), la sua coltivazione, conosciuta già nel I secolo d.C., è cominciata su larga scala nel 1650 nei dintorni di Parigi. In Italia la sua coltivazione inizia molto più tardi, nel 1913.
I funghi champignon, sono i funghi più comunemente utilizzati in cucina, grazie al loro sapore che si adatta per la preparazione di numerose ricette: si accompagnano al pesce, alla carne, ai salumi, alle uova, ecc., sono anche utilizzati per zuppe e risotti.

Copyright © 2012 Clitt, Roma
Questo file è una estensione online del corso Matteo, Montagnese
QUALITÀ E BENESSERE A TAVOLA © CLITT 2012

Principali specie di tartufi

Tartufo bianco (tuber magnatum pico)

Periodo di raccolta: dal 1° ottobre al 31 dicembre

Tra i tartufi commestibili rappresenta la varietà più pregiata e può raggiunge dimensioni superiori al chilogrammo. La scorza esterna è liscia di colore giallo con sfumature tendenti al verde, la polpa è di colore marrone tendente al nocciola tenue con venature chiare e sottili. Facilmente digeribile, emana un profumo intenso, caratteristico e un ottimo sapore, che si modificano rapidamente con la cottura per cui viene consumato quasi sempre crudo

Predilige terreni marnosi, marnoso-argillosi, marnoso calcarei, sabbioso-limosi, profondi e umidi. È reperibile in estate in simbiosi con piante come le Querce, la Roverella,i il Salice bianco e il Salicone, il Pioppo Bianco, il Pioppo Nero, il Pioppo Cipressino e il Tiglio.

Tartufo nero pregiato (tuber melanosporum vitt.)

Periodo di raccolta: dal 1° dicembre al 15 marzo

Dopo il tartufo bianco è considerato il più pregiato impiegato anche nella cucina internazionale, conosciuto come tartufo di Norcia, di Spoleto o "Truffe de Perigord" per i francesi. Viene anche chiamato tartufo nero dolce, per il suo aroma gradevole e sapore squisito, il suo profumo è intenso, aromatico e fruttato.

Ha dimensioni variabili, con scorza esterna nera con minute verruche e polpa chiara, l'aspetto generalmente tondeggiante, può a volte essere anche irregolare e lobato. Il colore bruno nerastro della superficie assume sfumature color ruggine allo sfregamento.

Cresce in zone collinari e montane dove vive in simbiosi con il nocciolo il rovere e la quercia.

Tartufo uncinato (tuber uncinatum chatin)

Periodo di raccolta: dal 1° ottobre al 31 dicembre

Costituisce una categoria di tartufo molto apprezzata in Francia nota con la denominazione "Truffe de Bourgogne".

La scorza presenta piccole verruche, la polpa è di colore bruno-scuro con numerose venature e molto marcate di colore chiaro.

Presenta qualità organolettiche elevate, con un profumo e un gusto gradevole e molto intenso, la polpa ha un sapore gustoso simile alla nocciola. Raggiunge notevoli dimensioni e grazie al clima freddo invernale, non viene attaccato da mosche e insetti. Vive nelle pinete in simbiosi con piante come il Pino Nero, il Nocciolo e il Faggio.

Tartufo moscato (tuber brumale varietà moschatum de ferry)

Periodo di raccolta: da metà novembre a fine marzo

Tartufo di piccole dimensioni diffuso in tutta la penisola italiana, con scorza nera e verruche abbastanza evidenti, la polpa è marrone con venature grandi e chiare. Si sviluppa, sia in pianura che in montagna, in terreni calcarei, permeabili, con elevata porosità anche ricchi di humus, cresce in simbiosi con piante come il Pino, la Roverella, il Leccio, il Cerro, con una preferenza per il Nocciolo

Copyright © 2012 Clitt, Roma
Questo file è una estensione online del corso Matteo, Montagnese
QUALITÀ E BENESSERE A TAVOLA © CLITT 2012

Principali specie di tartufi

Tartufo nero d'inverno o trifola nera (tuber brumale vittadini)

Periodo di raccolta: da gennaio a marzo

Simile al tartufo moscato, dal quale si differenzia per il colore della gleba, più tendente al marrone e per l'odore più penetrante, cresce sotto querce e tigli in pianura ed in collina. Ha le dimensioni di una noce con la scorza di colore nero brunastro, una superficie leggermente verrucosa, la polpa grigio brunastra, con venature bianche, larghe e rade All'interno la carne scurisce evidenziando le venature bianche. Profuma di noce moscata e cresce in inverno sotto le latifoglie in climi temperati.

Tartufo bianchetto (tuber borchi vittadini)

Periodo di raccolta: da gennaio a marzo

Cresce in terreni di tipo calcareo, spesso nei boschi di latifoglie e conifere. Ricercato nelle zone della Toscana, della Romagna e delle Marche, può essere confuso con il più pregiato tartufo bianco, perché in origine mostra le stesse caratteristiche (irregolare, liscio e di colore bianco sporco), ma quando giunge a maturazione diventa più scuro. Anche la gleba da inizialmente chiara diventa scura. L'odore è la caratteristica che lo contraddistingue dal tartufo bianco, perché inizialmente tenue e gradevole diventa aglioso e nauseante.

Tartufo nero liscio (tuber macrosporium vittadini)

Periodo di raccolta: da ottobre a dicembre

Tartufo di piccole dimensioni, con scorza nera e liscia, con macchie ruggine-se, possiede verruche appiattite e molto piccole, la polpa è di colore bruno-porpora con venature esili e biancastre. emana un forte odore agliaceo simile al tartufo bianchetto con sapore gradevole.
Poco conosciuto e commercializzato è comunque molto apprezzato. Cresce in simbiosi con Pioppi, Tigli, Querce e Noccioli.

Tartufo di Bagnoli (tuber mesentericum)

Periodo di raccolta: da ottobre a gennaio

Di piccole dimensioni, di forma tonda con una fossa centrale profonda, è molto simile al tartufo estivo, ha però un intenso odore di fenolo. La scorza ha verruche appiattite, la polpa è consistente e di colore bruno-porpora con numerose vene biancastre. È un tartufo molto diffuso in Italia centro-meridionale e viene raccolto più per motivi tradizionali che economici. Cresce in simbiosi con Querce, Faggi, Betulle e Noccioli

Tartufo estivo o Scorzone (tuber aestivum vittadini)

Periodo di raccolta: da maggio ad agosto e da ottobre a dicembre

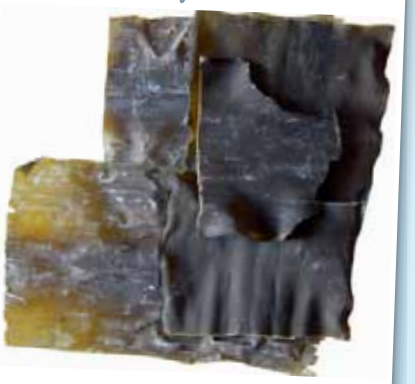
Di dimensioni anche notevoli, è molto simile al tartufo nero pregiato, dal quale si distingue al taglio, perché la polpa, dal bianco al bruno chiaro con numerose venature chiare, non scurisce. Presenta la scorza esterna legnosa con grosse verruche di colore bruno e un odore aromatico intenso. Cresce sia nei boschi di latifoglie ma anche nelle pinete.
È molto apprezzato ed è utilizzato per la produzione di insaccati e salse.

Copyright © 2012 Clitt, Roma
Questo file è una estensione online del corso Matteo, Montagnese
QUALITÀ E BENESSERE A TAVOLA © CLITT 2012

Principali specie di alghe

Kombu

Alga bruna, che cresce in abbondanza sotto la superficie dell'acqua. È una delle alghe più ricche di iodio, contiene anche ferro, calcio, magnesio, e buone quantità di polisaccaridi e di due zuccheri semplici (glucosio e mannitolo).
Contiene inoltre, acido alginico, non digeribile che agisce come un depurativo naturale dell'intestino, eliminando le tossine presenti nel colon e l'acido glutammico, ideale al posto dei dadi nei brodi e zuppe. Una striscia di kombu messa a bagno e fatta cuocere brevemente nell'acqua costituisce una deliziosa base per zuppe e pasta in brodo, aggiunta in cottura ammorbidisce e insaporire i legumi, i cereali e le castagne.



Wakame

Dopo la nori e la kombu, è l'alga più popolare in Giappone, dove viene venduta fresca scottata con le verdura di terra o essiccata per l'esportazione. Di colore verde scuro, presenta un sapore molto delicato che la rende gradita anche in Occidente; è ottima e rinfrescante come insalata estiva insieme alle verdure di terra; è buona saltata con le cipolle o cotta e servita con verdure verdi bollite o aggiunta in minestre e zuppe. Si può anche tostare e usare per ricoprire palle di riso o come condimento (tostata e sbriciolata).
Meno ricca di iodio, di calcio magnesio e ferro e di grandi quantità di vitamine del gruppo B e di vitamina C. Favorisce l'eliminazione dei grassi, è utile in caso di ipertensione, è inoltre disintossicante per il fegato.

Alga Wakame bollita

Hijiki

Alga bruna con foglie cilindriche simili ai rami degli alberi, nera e dura cresce a profondità maggiori rispetto alle altre alghe. È ricchissima di minerali, come ad esempio il calcio presente in quantità di circa 1.400 mg/100 g e di importanti *oligoelementi* (34%), che svolgono un'azione tonificante del corpo e purificante del sangue, inoltre, mantengono costante il livello degli zuccheri (glicemia).
L'alga Hijiki ha un sapore inteso e può essere preparata insieme a verdure a radice o cereali. Va bollita a lungo in acqua, per renderla più tenera, può essere poi saltata in olio per il consumo o seccata e impacchettata per la vendita.

Alga Hijiki e carote

Nori

Alga rossa che cresce spontaneamente in molti mari del mondo. È l'alga più popolare e anche la più consumata in alimentazione (il Giappone ne produce circa 11 miliardi di pezzi annui), come ingrediente base del sushi (riso cotto mescolato con altri ingredienti e arrotolato con un foglio di alga Nori, poi tagliato a fette). Ricca di proteine e di vitamina A, aiuta la digestione dei grassi.
L'alga Nori per il sushi viene venduta secca, in confezioni da 10 foglietti ripiegati di forma quadrata, di 18 centimetri per lato. I fogli di Nori possono essere tostati e tagliati a striscioline adatti per guarnire alcune pietanze.
Con i foglietti di Nori si possono creare una serie di aperitivi: basta tagliare il foglietto in piccoli quadratini e piegarne i lati formando dei piccoli cestini da riempire con olive, carciofini, funghetti, grana, paté, sottaceti, verdure, uova, tonno, bottarga, caviale, maionese, salse. Dal punto di vista nutrizionale contengono elevate quantità di proteine, vitamine (del gruppo B, vitamina A e vitamina C, quest'ultima in quantità superiori rispetto alle arance), sali minerali (zinco, manganese, rame, selenio soprattutto iodio) ed Omega 3.

Copyright © 2012 Clitt, Roma
Questo file è una estensione online del corso Matteo, Montagnese
QUALITÀ E BENESSERE A TAVOLA © CLITT 2012

Principali specie di alghe

Dulse (Darusu in Giapponese)

Piccola alga rossa originaria dell'Atlantico del Nord; gli antichi Celti la usavano regolarmente, come in Scozia, Irlanda, Islanda e Canada. Cresce a ciuffi nell'acqua bassa lungo le coste rocciose, ha foglie piatte, lisce e morbide, ed un particolarissimo gusto "piccante" unico nel suo genere. Le foglie vengono seccate selezionate ed impacchettate per la vendita. Si usa per preparare zuppe o accompagnare piatti a base di avena e di cereali cotti; si può consumare cruda, dopo un breve ammollo, insieme a diversi tipi di insalate. È un'alga ricca di ferro, magnesio, fosforo, iodio, il potassio e vitamina C. Varietà di sale presenti sul mercato, che si diversificano, per il luogo dove vengono estratte ma anche per le sostanze o gli aromi addizionati. Molti di questi prodotti sono "di nicchia".

Alcuni tipi di sale

Varietà di sale presenti sul mercato, che si diversificano, per il luogo dove vengono estratte ma anche per le sostanze o gli aromi addizionati. Molti di questi prodotti sono "di nicchia".

Black Velvet

Da un mix di sale marino dell'oceano e nero di seppia, questo sale mostra un colore "nero vellutato", e un retrogusto leggermente dolciastro che sa di mare, destinato a condire pesci, crostacei, sushi e sashimi, o semplicemente per decorare dei piatti *gourmet*.

Sale Danese affumicato

Frutto di un lungo lavoro di affumicatura con legno di quercia e olmo rosso, secondo un'antica ricetta danese. Ha un gusto molto particolare, utilizzato per accompagnare con una vasta gamma di piatti come le zuppe, le frittate, o piatti a base di pesce come salmone, trota, aringa, dove conferisce il caratteristico aroma di affumicatura.

Fiocchi di Sale Speziato

Delicati fiocchi di sale marino di Cipro, ricoperti da un sottile strato di spezie: Pepe, Coriandolo, Curcuma, Noce-Moscata, Cannella, Zenzero, Cumino, Chiodi di Garofano. È consigliato il suo utilizzo su carne, per la preparazione di marinate, patate al forno, crostini, zuppe.

Flor de Sal

Il Flor de Sal viene definito in Portogallo come "la crema del sole". Raro e pregiato, veniva preferito a qualsiasi altro tipo di sale dagli antichi Romani. Questo sale apporta una nota

Copyright © 2012 Clitt, Roma
Questo file è una estensione online del corso Matteo, Montagnese
QUALITÀ E BENESSERE A TAVOLA © CLITT 2012

croccante a tutti i cibi. Apprezzato da grandi chef per la sua qualità e per la sua sapidità delicata e persistente. Contiene alte quantità di Magnesio e Potassio.

Gemme del Mediterraneo

Il sole, il mare e il vento del mediterraneo, producono questi cristalli di sale grezzo, di dimensioni eccezionali, simili a gemme. Raccolti interamente a mano, ricchi di iodio, fluoro e potassio, rappresentano il meglio del raccolto della Salina. Macinati sulle pietanze al momento dell'utilizzo, sprigionano tutto il loro ampio spettro di sapori.

Sale Marino alle Erbe

Al tradizionale sale dell'atlantico, ricco di magnesio, è stato aggiunto un mélange di erbe: rosmarino, aglio, salvia, origano, basilico, maggiorana, ginepro, alloro. È indicato per grigliate, pesce, salse, stufati, verdure e per insaporire tutti i piatti cotti al forno e al *barbeque*.

Flor de Sal alla Vaniglia

Un mix di dolce e salato: unisce la delicatezza del Flor de sal, con la dolcezza della vaniglia. Da utilizzare nella pasta frolla, nelle vellutate, sui crostacei, carne di maiale, vitello e cacciagione. Alla maionese conferisce gusto e aroma originali.

Fiocchi di Sale allo Zafferano

Una miscela di fiocchi di sale e zafferano di qualità in polvere. Di un brillante colore giallo-arancio, da usare sui risotti (alla milanese e sulla paella) nelle zuppe, frutti di mare, pomodori e salse, oppure miscelato con il curry.

Insalata di Alghe

Mélange di alghe fresche disidratate: la Palmiria-Palmata (dulse) la Porphyra Umbilicalis (NORJ), la Ulva Lactuca (Lattuga di Mare); piante marine tra le più ricche di iodio e minerali (ferro, magnesio). Questo condimento sprigiona un intenso profumo di mare, per la presenza di queste preziose alghe.

Halite Diamante del sale

È chiamato anche il diamante de i sali, per la sua purezza e trasparenza; oppure l'oro bianco, in quanto nell'antichità veniva scambiato a peso d'oro ed era di uso delle famiglie aristocratiche. Ha una struttura cristallina squadrata, se frantumato, forma di piccoli cubi. Consigliato come condimento per svariati piatti, da sempre è utilizzato per la conservazione degli alimenti.

Copyright © 2012 Clitt, Roma
Questo file è una estensione online del corso Matteo, Montagnese
QUALITÀ E BENESSERE A TAVOLA © CLITT 2012