

*info*Cupa
Informati nella Valle della Cupa



**FOCUS SU ALCUNI PRODOTTI
DELLA TRADIZIONE**



FEASR



REPUBBLICA
ITALIANA



REGIONE
PUGLIA



LEADER



Gruppo di Azione Locale Valle della Cupa S.r.l.

"Fondo europeo agricolo per lo sviluppo rurale: l'Europa investe nelle zone rurali"
PSR PUGLIA 2014-2020 - Misura 19 "Sostegno allo sviluppo locale LEADER" - Sottomisura 19.2
Intervento 3.1: trasferimento di conoscenze per lo sviluppo dei pacchetti multimisura

SOTTOMISURA 19.2
SOSTEGNO ALL'ESECUZIONE DEGLI INTERVENTI NELL'AMBITO
DELLA STRATEGIA DI SVILUPPO LOCALE DI TIPO PARTECIPATIVO

INTERVENTO 3.1 SOTTOMISURA 1.2
"TRASFERIMENTO DI CONOSCENZE
PER LO SVILUPPO DEI PACCHETTI MULTIMISURA"
INFOCUPA – Informati nella Valle della Cupa

CULTIVAR OPPORTUNITÀ
Focus su alcuni prodotti della tradizione

Indice

1. Premessa
2. Nota Metodologica
3. Fiche/Fichi
4. Site/Melagrane
5. Mendule/Mandorle
6. Nuci/Noci
7. Ficalindia/Fichi d'India;
8. Cutugnu/Cotogne
9. Cornule/Carrube
10. Rusciuli/Corbezzoli

1. Premessa

La Valle della Cupa è un luogo straordinario, un'unità territoriale che racchiude in sé la storia, la cultura e l'identità di un'area che comprende località come Arnesano, Cavallino, Galatina, Lequile, Lizzanello, Monteroni, Novoli, San Donato, San Cesario di Lecce, San Pietro Lama, Squinzano, Surbo e Trepuzzi. Ogni angolo di questa valle racconta una storia, un legame profondo con le tradizioni agricole e con la terra che ci nutre. Il toponimo "Cupa" è testimoniato in un documento del XVII secolo e più precisamente nel testamento di Bartolomeo Libretta, in cui si fa riferimento a "horte nove di vigne con turre, palmento e pilaccio" situate in questa area, un chiaro segno dell'importanza agricola di questo territorio.

Questo contesto storico e culturale è arricchito da un patrimonio archeologico senza pari. Le antiche città di Rudiae e Cavallino, fulcri di civiltà messapica, e l'abitato dell'età del Bronzo Medio di San Donato di Lecce, con le sue possenti mura, ci offrono uno spaccato affascinante di una storia che si perde nei secoli. La Valle della Cupa è un paesaggio fortemente parcellizzato, frutto della centuriazione di epoca romana, dove ogni appezzamento di terreno racconta la vita di generazioni di agricoltori.

La produzione di olio e vino ha sempre avuto un ruolo centrale in questa economia. Documenti storici del 1181 e del 1200 riportano notizie di vendite di vigneti tra le campagne di San Cesario di Lecce e Lama Campigrasso, ribadendo l'importanza vitivinicola di quest'area, come confermato anche da registrazioni feudali del XVI secolo. La Cupa, quindi, è non solo un luogo, ma un simbolo di un'economia agricola che si è evoluta nel tempo, mantenendo viva la tradizione della viticoltura. I toponimi come Canale delle vigne alte, Madonna delle Vigne e Vigne Grandi ci parlano di una terra che ha saputo mantenere vivo il legame con la vite, testimoniando la continuità di una pratica agricola fondamentale. Cosimo De Giorgi, alla fine del XIX secolo, descriveva la vegetazione arborea della Valle come ricca e variegata, paragonabile a quella tropicale, con palme da dattero, agavi e piante di fico che costellano

il paesaggio. Un quadro che oggi richiede una riflessione profonda e un'azione concreta.

La nostra epoca è segnata da sfide senza precedenti, e la Valle della Cupa non fa eccezione. L'epidemia di Xylella fastidiosa ha messo in seria crisi il nostro patrimonio agricolo, devastando gli uliveti che costituiscono il "polmone verde" del Salento. Questo è un momento cruciale per ripensare il nostro paesaggio agricolo, e la diversificazione delle colture deve diventare una priorità. Non possiamo limitarci a piantare solo cultivar di ulivo resistenti come Leccino e Fs-17; è essenziale riscoprire e valorizzare anche quelle colture autoctone e resistenti che hanno sempre fatto parte della nostra tradizione, come il fico, il mandorlo, la noce, il melograno, i fichi d'india, il corbezzolo, il melo cotogno e il carrubo.

La diversificazione delle colture non è solo una risposta all'attuale crisi, ma rappresenta anche un'opportunità per rinvigorire la nostra economia agricola. L'introduzione di specie autoctone non solo arricchisce il paesaggio, ma contribuisce a creare un ecosistema più resiliente, capace di affrontare le sfide climatiche e fitosanitarie. Coltivare piante che hanno radici profonde nella nostra terra significa anche recuperare tradizioni agricole che rischiano di andare perdute, preservando la nostra identità culturale.

È fondamentale che le comunità locali diventino protagoniste di questo processo. La sensibilizzazione dei cittadini riguardo agli obiettivi di sostenibilità e diversificazione è essenziale per costruire un futuro migliore. Le amministrazioni e gli enti locali devono investire in programmi di educazione e formazione per gli agricoltori, promuovendo pratiche agricole sostenibili e rispettose dell'ambiente. La creazione di reti tra agricoltori, istituzioni e consumatori può generare un circolo virtuoso che sostiene l'economia locale e promuove prodotti di alta qualità.

In questo contesto, il progetto InfoCupa si propone come un'iniziativa fondamentale per raccogliere idee, esperienze e desideri di chi vive e lavora in questa valle. Attraverso un flusso continuo di informazioni e comunicazione, è possibile creare una comunità coesa che lavora insieme per un obiettivo comune: la valorizzazione dei prodotti locali e la salvaguardia

del nostro patrimonio agricolo. Questo progetto non è solo un'opportunità per le aziende, ma anche un invito a tutti i cittadini a riscoprire e riappropriarsi delle proprie radici, a promuovere una cultura del rispetto per la terra e per i suoi frutti. La Valle della Cupa ha bisogno di un nuovo slancio, di una visione che la proietti verso il futuro, senza dimenticare il passato. Le colture di ulivo resistenti sono importanti, ma non devono essere l'unico focus della nostra agricoltura. Le piante autoctone, come il fico e il mandorlo, non solo arricchiscono la biodiversità, ma offrono anche un potenziale economico significativo. Il fico, ad esempio, è una pianta che ha trovato nel Salento un ambiente ideale per crescere, e la sua produzione può essere valorizzata attraverso la creazione di prodotti tipici, come marmellate e dolci.

Il melograno, con i suoi frutti ricchi di antiossidanti, sta guadagnando popolarità anche a livello internazionale, rappresentando un'opportunità per gli agricoltori locali. Allo stesso modo, il carrubo, noto per i suoi benefici nutrizionali e per la capacità di adattarsi a condizioni climatiche difficili, può diventare un'alternativa interessante per le coltivazioni.

Riscoprire e valorizzare queste colture significa anche promuovere un modello di agricoltura sostenibile, che rispetti l'ambiente e le risorse naturali. La riforestazione e il ripristino delle cultivar tradizionali sono strumenti fondamentali per garantire la coerenza del nostro sistema ecologico. Le comunità locali devono essere coinvolte attivamente in questo processo, contribuendo a una visione condivisa del futuro agricolo della Valle della Cupa.

In conclusione, la Valle della Cupa ha di fronte a sé una sfida cruciale, ma anche un'opportunità unica. È il momento di ripensare il nostro paesaggio agricolo, di abbracciare la diversità e di valorizzare le colture autoctone che hanno da sempre caratterizzato il nostro territorio. La diversificazione delle colture non è solo una risposta alla crisi, ma una scelta consapevole per costruire un futuro sostenibile e prospero, dove le tradizioni e l'innovazione possano convivere in armonia.

2. Nota Metodologica

Per il lavoro descrittivo si è fatto ricorso alle schede prodotto presentate da Edizioni Esperidi nell'ambito delle attività commissionate dal Gal Valle della Cupa S.r.l. all'interno del progetto Infocupa – Informati nella Valle della Cupa e da contenuti forniti dai relatori coinvolti nelle attività informative.

Tali schede sono state integrate da ulteriori informazioni in possesso del Gal sulla base di Ricerche fatte negli anni precedenti e da alcuni siti internet di cui si fa menzione in appendice.

Con riferimento ai benefici indicati nelle schede di ciascun prodotto si precisa che le informazioni riportate rappresentano indicazioni generali e non sostituiscono in alcun modo il parere medico. Per garantirsi un'alimentazione sana ed equilibrata è sempre bene affidarsi ai consigli del proprio medico curante o di un esperto di nutrizione.

Quindi, l'insieme delle cultivar prese in considerazione in questa parte descrittiva è costituito da:

- Fiche/Fichi
- Site/Melagrane
- Mendule/Mandorle
- Nuci/Noci
- Ficalindie/Fichi d'India;
- Cutugni/Cotogne
- Cornule/Carrube
- Rusciuli/Corbezzoli



Fiche / Fichi

3. *Fiche/Fichi*

Nome scientifico: **Ficus carica L.**
Famiglia: **Moracee**



Etimologia del nome

L'etimologia del nome "Ficus carica" deriva dal latino e significa "originario della Caria, regione dell'Asia Minore".

Generalità

La coltura è sviluppata in tutti i paesi mediterranei, in particolare, i paesi tipici per antica coltivazione sono: Italia, Turchia, Grecia, Algeria, Spagna e Portogallo.

Il fico è una pianta xerofila dei climi subtropicali e temperati. Vegeta in tutte le regioni della vite; migliori condizioni presenta la regione dell'olivo e, soprattutto, quella degli agrumi.

Caratteristiche agronomiche

Considerate le principali caratteristiche agronomiche (resistenza alle fitopatie più frequenti, adattabilità ai diversi ambienti, necessità di adeguati impollinatori, specialità della produzione), il fico è una pianta molto resistente all'aridità e ai venti salini del mare, ben sopporta le temperature estive che possono raggiungere i 40 °C, ma è poco resistente alle basse

temperature (fino a -8°C). Il fico non tollera i terreni pesanti e umidi e cresce molto bene nei terreni calcarei, permeabili, freschi, profondi, leggeri, ciottolosi, ricchi di sostanza organica, e alcalini con pH compreso tra 7 e 8,5. Di contro, quando sono prossimi alla maturazione, i frutti sono molto sensibili all'elevata umidità che può determinarne la loro cascola precoce o marcescenza. È una specie che avendo un'ampia possibilità di adattamento pedoclimatico riesce a valorizzare molto bene tutte le aree agricole soprattutto quelle marginali e non sfruttate. Il fico ha un antico e consolidato legame con il territorio, basti pensare all'usanza di seccare i frutti al sole (o in forno), riempirli con mandorla e scorza di limone (o cioccolato) e conservarli in orci di terracotta o vasi di vetro, quale pasto nutriente durante le mattine di lavoro in campagna. Un cenno merita anche l'arte: non è inusuale individuare i fichi, simbolo di fertilità e prosperità, nei bassorilievi barocchi di case e chiese. Il Salento, e quindi la Valle della Cupa possiede caratteristiche ambientali ideali per la coltivazione e la crescita del fico, tant'è che oltre alle piante spontanee che si possono ammirare negli orti e nelle campagne, magari a margine di un vigneto, esistono ficheti a coltivazione intensiva atti alla produzione dei frutti.

Sostenibilità e prospettive future

Relativamente ai programmi e alle attività utili a sostenere e mantenere in equilibrio la sostenibilità ambientale della coltivazione del fico con le necessità antropiche, sono in corso, in diverse parti d'Italia, studi che si occupano proprio di riscoprire e incrementare una produzione sostenibile per il futuro, in relazione ai sempre più scoraggianti cambiamenti climatici. Questa pianta, come detto, ha una innata attitudine a sopportare lunghi periodi di siccità, temperature alte e di vivere e fruttificare in suoli calcareo-salini, è stato oggetto di indagini, nel 2020, da parte di un team di ricercatori (saliti agli onori della cronaca, in quanto protagonisti del progetto internazionale di ricerca "Figgen" dell'Università di Pisa) al fine di realizzare protocolli agricoli di coltivazione del fondati sulla biodiversità, l'agroforestry e sulla riduzione del consumo di suolo fertile e di acqua. Questo tipo di attività non possono non avere rica-

dute positive da un punto di vista economico, e quindi sulla filiera agricola di produzione e commercializzazione del fico. In Italia, il fico viene coltivato su una superficie totale di poco superiore ai 2000 ettari, perlopiù concentrati in Puglia, dove la produzione annua supera le 3200 tonnellate, caratterizzando, con la vite e l'olivo, il panorama agricolo della regione. Non a caso, è proprio in Puglia che, a partire da settembre del 2021, sono stati rilevati i sintomi di una malattia da avvizzimento vascolare e, nei casi più gravi, un aumento della mortalità degli alberi di fico. I principali siti coinvolti sono Salice Salentino e Squinzano, nel Lecce, dove l'incidenza della malattia ha superato l'80%. Si tratta di una nuova fitopatia il cui agente causale è la *Ceratocystis ficicola*, un patogeno che si trasmette dal suolo, individuato in Giappone negli anni Ottanta, in Grecia nel 2018 e dal 2023 anche in Italia. Data la gravità, detto patogeno è stato inserito nella alert list di EPPO (European Plant Protection Organization), per evitare una diffusione nei paesi del bacino del Mediterraneo. Una volta che la malattia si è insediata in un frutteto, è molto complicato eliminarla poiché le spore sopravvivono nella terra e la mortalità degli alberi è quasi assicurata. Sempre in Giappone sono stati individuati geni di resistenza nella varietà locale *Ficus erecta* e sono in atto ricerche per produrre ibridi resistenti. Questo non basta ed è necessario lavorare per determinare la distribuzione del patogeno nelle aree di coltivazione del fico in Italia e limitarne preventivamente la possibile diffusione.

Varietà

Si distinguono in:

- unifere, produttori fichi estivo-autunnali sul legno dell'annata (Fico della penna, Marchesano, Cantano, Pazzo, Coppa, Meloncello, Arneo e qualche altro);
- bifere, produttori in maggioranza fioroni estivi sul legno dell'anno precedente e fichi estivo-autunnali sul legno dell'annata;
- caprificabili (Fracazzano, Sessune, Napoletano, ecc.);
- partenocarpiche (Dottato, Fico dell'Abate, della Signora, ecc.).

noltre, si distinguono in:

- varietà a maturazione precoce (Ficarello, Fico nero, ecc.);
- varietà a maturazione estiva (Ottato, Vescovo, Fico Paccia, ecc.);
- varietà a maturazione autunnale od invernale (Abate, \ Arneo rosso e bianco, Brogiotto);
- varietà meno dolci (Fico del Vescovo, ecc.);
- varietà più pregevoli per il consumo fresco (Marchesana, Fico della penna, ecc.);
- varietà più pregevoli per seccare (Fico del Vescovo, Dottato, Rizzello, ecc.).

Maturazione

I fichi si raccolgono per lo più tra agosto e settembre. I fichi “fioroni” o “primaticci” sono quelli che maturano a giugno e a luglio; i fichi “forniti” o “veri” sono quelli che maturano da agosto a settembre; i fichi “tardivi”, infine, sono quelli che maturano, come suggerisce il loro nome, in autunno.

Possibili impieghi

I fichi vengono generalmente consumati tal quali, freschi. Come anticipato, si prestano all'essiccazione o ad essere infornati. Tagliati a metà vengono posti su graticci di canne o tavole, poi esposti al sole. Le due metà vengono quindi accoppiate dopo aver inserito all'interno una mandorla e un pezzo di buccia di limone. I fichi così composti vengono conservati per l'inverno in vasi di vetro o terracotta con qualche foglia di alloro che ne arrotonda il gusto. In pasticceria i fichi vengono essiccati e intinti nel cioccolato fondente per essere gustati come piccoli dolcetti. Ottimo è il gelato di fichi, così come la confettura. Qualsiasi sia la ricetta, il loro sapore dolce e inconfondibile, oltre alle proprietà nutritive, vengono sempre preservate. Un altro derivato è il vincotto (o cotto) di fichi, realizzato bollendo e riducendo i fichi fino ad ottenerne uno sciroppo scuro e profumato da usare come condimento (formaggi, carni, dolci).

I prodotti della pianta possono essere utilizzati inoltre per ottenere:

1. frutta essiccata sotto spirito;
2. surrogati del caffè;
3. alcole;
4. decotti, con proprietà medicinali emollienti, lassative, diuretiche e toniche.

La pianta può essere coltivata anche a scopo ornamentale.

Benefici

I fichi costituiscono una buona fonte di ferro, calcio e potassio, una quantità elevata del flavonolo "quercetina", che in diversi studi ha mostrato possedere proprietà antinfiammatorie ed un ruolo importante nella prevenzione delle malattie cardiovascolari. Contengono anche le vitamine del gruppo A e B che li rendono una grande fonte di energia. I fichi sono conosciuti e utilizzati per le loro proprietà lassative, ma sono ottimi per rafforzare pelle, ossa e denti.

I fichi regalano anche una buona fonte di fibre utili a favorire il buon funzionamento dell'intestino e a mantenere (o riportare) il peso nella norma.

Valori nutrizionali

100 g di fichi (parte edibile)

apportano 47 Calorie ripartite come segue:

88% carboidrati

8% proteine

4% lipidi

In particolare, 100 grammi di fichi apportano:

81,9 g di acqua

0,9 g di proteine

0,2 g di lipidi

11,2 g di zuccheri solubili

2 g di fibre, di cui:

0,63 g di fibra solubile

1,38 g di fibra insolubile

Derivati

Il fico si usa perlopiù tal quale, fresco, o in preparazioni quali torte, biscotti, anche primi e secondi piatti. Come prodotti derivati dal frutto annoveriamo il cotto di fichi, la confettura. Su diverse parti del fico sono in atto sperimentazioni relative al loro uso in cosmetica.

Bibliografia e Sitografia

Pragmark s.a.s
Edizioni Esperidi
www.alsia.it
www.humanitas.it
www.hero.it
www.humanitas.it
farmaimpresa.com
www.fondazione Slow Food.com/it
www.settimanabiodiversitapugliese.it
www.alsia.it
www.greenplanner.it
www.unipi.it
www.fruitjournal.com
www.crea futuro.crea.gov.it
www.puntoverdevivai.it

*info*Cupa
Informati nella Valle della Cupa



Site/Melagrane

4. Site/Melagrane

Nome scientifico: **Punica granatum**
Famiglia: **Punicaceae**



Generalità

La pianta di melograno è un alberello o un cespuglio, che cresce nelle zone litoranee del Bacino Mediterraneo.

In Italia, lo si ritrova in quasi tutto il territorio nazionale, ma è maggiormente diffuso nelle zone meridionali ed insulari, a clima più mite.

Il melograno, per le sue caratteristiche di rusticità, si presta molto bene per una valorizzazione di quelle aree marginali, dotate di terreni poveri o altrimenti non coltivabili.

Caratteristiche agronomiche

Il melograno è una pianta che ha un profondo legame con il territorio pugliese e salentino poiché ha caratterizzato orti e giardini di tutte le case, nonché gli spazi aperti della macchia. Il suo legame, oltre che di natura prettamente "botanica" ha interessato l'arte e l'architettura: pensiamo per esempio ai melograni che "fioriscono" nelle architetture barocche. Relativamente alle caratteristiche agronomiche, il melograno è particolarmente resistente sia alla siccità estiva che alle basse temperature invernali, tollerando brevi periodi di gelate

e temperature prossime a 0 C°, la pianta del melograno si è ben ambientata nel nostro territorio poiché predilige un clima mite e temperato e aree riparate, poco ventose e ben esposte al sole. La pianta del melograno ben si sviluppa in terreni sciolti e ben drenanti, dal ph neutro, e soffre molto per eventuali ristagni idrici. Richiede un clima temperato e teme il gelo, per cui meglio se abbiamo a disposizione un appezzamento riparato, poco ventoso e bene esposto al sole. Come detto, pur essendo una pianta molto rustica, il melograno ha bisogno di sufficiente acqua. Da marzo a novembre per esempio, necessita di costanti cicli di irrigazione, circa due o tre volte alla settimana, senza mai eccedere, ma allo stesso modo senza mai lasciarla a secco.

La pianta ha una forte tendenza a produrre polloni radicali e a costituire una boscaglia molto fitta. È un piccolo albero o un arbusto con portamento cespuglioso ed è caducifoglie e latifoglie. Può raggiungere i 5-6 metri di altezza e vivere anche oltre 100 anni. Le foglie sono opposte o sub opposte, lucide, strette ed allungate, intere, larghe 2 cm e lunghe 4-7 cm. La perdita invernale delle foglie è tardiva rispetto ad altre specie cedue, avviene al finire dell'autunno o inizio dell'inverno.

I fiori sono di colore rosso vivo, con un diametro di circa 3 cm e hanno tre-quattro petali. Gli arilli, ovvero i semi interni, sono di colore rosso brillante e un sapore dolce e zuccherino con una punta acidula.

Resistente all'aridità estiva ed alle temperature invernali tipiche del Mediterraneo e di conseguenza, con queste condizioni climatiche questa pianta è straordinariamente resistente ad ogni tipo di malattia.

Insetti dannosi al melograno sono la farfalla *Virachola isocrates* ed il *Leptoglossus zonatus*.

La melagrana è formata per l'80% d'acqua è composta dal 13% di zuccheri, 3-4% di fibre, per l'1% di proteine e grassi per lo 0,5-1%. Ricca di vitamine A, C., sono presenti importanti minerali come il potassio e il fosforo. Presenta in quantità meno rilevanti magnesio, ferro, zinco, manganese e rame e in grandi quantità antiossidanti, vitamina C (acido ascorbico), provitamina A e polifenoli.

Sostenibilità e prospettive future

La coltivazione dei melograni in modo “intensivo” è storia recente ma già da poco tempo lo sviluppo del biologico e delle tecnologie di produzione sempre più sostenibili, permettono di utilizzare i frutti senza avere scarti. I passi avanti compiuti dalla ricerca scientifica negli ultimi decenni hanno permesso di trasformare la melagrana, da frutto “povero” a bevanda richiestissima e salutare, per non parlare degli usi in farmacia e medicina. Queste caratteristiche fanno sì che la melagrana possa essere inserita a pieno titolo nella categoria dei cosiddetti “super food”.

Un recente progetto pugliese (PSR 2014-2020. Misura 16.2 Focus Area 2a) di promozione della competitività e sostenibilità della coltura del melograno, ha indicato l'uso di questo frutto nella cosmetica, nella dietetica, nello sviluppo di lubrificanti, come additivo per i colori di pittura o come combustibile. Si comprende bene quindi che, vista l'ampia gamma di utilizzi, è necessario continuando a rendere sostenibile questa coltivazione per esempio utilizzando meno i pesticidi (che però potrebbe far rialzare i costi di produzione) in favore di una maggiore pulizia dei campi e delle piante per evitare gli attacchi degli insetti e dei temibili afidi, impiegando i fiori, come il piretro, le coccinelle, la lavanda e oli minerali, la realizzazione di trappole biologiche per le mosche della frutta (utilizzando una poltiglia di aglio e tabacco). Tra le prospettive future, già presente in realtà, è la realizzazione recentissima di un estratto di bucce e semi di melagrana, completamente solubile in acqua, ottenuto mediante una tecnica innovativa e green, riproducibile fino a capacità industriali, con interessanti ricadute nel settore farmaceutico.

Maturazione

La melagrana è un frutto la cui fioritura avviene a maggio e la cui maturazione è al culmine a partire da settembre-ottobre.

Possibili impieghi

La melagrana si lavora innanzitutto per ricavarne il delizioso succo che, per conservare le sue caratteristiche nutrizionali, deve essere consumato subito dopo la spremitura o refrige-

rato. In alternativa, l'aggiunta di conservanti ne permette comunque la conservazione. La melagrana è usata per produrre liquori, gin, aceto, confetture, gelati e sorbetti. Anche gli arilli, freschi o disidratati/disseccati trovano impiego in cucina in insalate e condimenti

I frutti e le altre parti della pianta di melograno possono essere utilizzate inoltre per ottenere

1. tannini, estratti dalla buccia;
2. colorante giallo, estratto dalla buccia, molto apprezzato nell'artigianato dell'arazzo dei Paesi Arabi;
3. sostanze per la concia del cuoio, contenute nella buccia;
4. speciali inchiostri, ottenuti aggiungendo ad alcune sostanze della buccia della limatura di ferro;
5. legno, colorato di giallo e particolarmente duro, utilizzato per lavori particolari;
6. decotto ed estratto fluido di corteccia di radici, con proprietà astringenti e antielmintiche;
7. prodotti efficaci nelle diarree e nelle dissenterie, per arrestare le emorragie e per la guarigione delle piaghe, ottenuti dalla buccia;
8. prodotti efficaci per curare i dolori cardiaci e con effetti diuretici, ottenibili, ripetitivamente, dai semi e dalla polpa
9. decotti tonici, dalla corteccia dei rami e dalle foglie;
10. prodotti con proprietà astringenti, dai fiori.

Inoltre, questa specie è frequentemente utilizzata come essenza ornamentale per la lucentezza del fogliame e la fioritura abbondante e scalare, con i grandi fiori emessi nella tarda primavera, con il calice e i petali rossi; ed anche per gli stessi frutti, globosi, di color bruno, cosparsi di macchie rosse. Molto belle sono le varietà a fiori doppi e la varietà nana che si presta benissimo per coltivazioni in vaso.

Varietà

Parecchie sono le varietà di melagrana conosciute, anche se non tutte sono ben definite o descritte.

Queste, in base al loro contenuto in acido citrico, possono essere classificate in:

- zuccherine o dolci (es.: Dolce Alappia, con polpa dei semi molto dolce, e Dolce Nostrana, a buccia sottile e semi dolci, con polpa di un bel color rosso vivo);
- agrodolci;
- acide (es.: Amara Verace).

Sono note anche alcune varietà californiane, tra le quali, la più diffusa è la Wonderful, che sembra sia la varietà che produce i frutti più grossi.

Una varietà spagnola, abbastanza conosciuta, è la Valenza, apprezzata anche per l'alta quantità di tannino della buccia e per le sue proprietà medicinali.

Comunemente, si ritiene che le varietà dell'Afganistan siano le migliori in senso assoluto.

Una recente ed approfondita ricerca sulle varietà e popolazioni siciliane di melograno ha evidenziato quattro cultivar meritevoli di coltivazione:

- "Dente di cavallo a coccio tenero": è un frutto che raggiunge dimensioni medie, con buccia sottile. I semi hanno una modesta consistenza legnosa e pertanto sono facilmente masticabili. Il succo ha un sapore zuccherino, leggermente acidulo e astringente. Matura verso la metà di ottobre;
- "Dente di cavallo tipica": è un frutto che raggiunge dimensioni medio-grandi, con buccia di medio spessore. I semi hanno dimensioni medio-grandi e il succo presenta un sapore zuccherino, leggermente astringente. Matura nel mese di ottobre;
- "Dente di cavallo tardiva": è un frutto di medie dimensioni e buccia leggermente spessa. Il succo si presenta leggermente acidulo ed astringente. Matura nel mese di novembre;
- "Dente di cavallo a coccio duro": il frutto è di modeste dimensioni, con buccia mediamente spessa. Il sapore del succo è zuccherino e leggermente astringente. Matura tra la fine di ottobre e l'inizio di novembre.

Benefici

Le proprietà benefiche di questo frutto sono innumerevoli e può essere inserito nella dieta come frutto nelle insalate, nei primi piatti e nelle pietanze, o come frutto in quanto tale. Anticamente la melagrana era utilizzato per calmare i bruciori di stomaco. Le sostanze presenti all'interno della melagrana costituiscono diversi benefici sull'organismo. Tra le più importanti proprietà si possono ricordare: antidiarroiche antiossidanti; anticoagulanti; antitrombotiche, antiallergiche, vasoprotettrici e gastroprotettrici; vermifughe e antielmintiche, contro i parassiti intestinali.

La melagrana si rivela un utile alleato nella prevenzione dell'aterosclerosi, delle malattie cardiovascolari, dell'Alzheimer. È anche un frutto "anti-invecchiamento cutaneo" per il ruolo dell'acido ellagico nell'impedire la degradazione del collagene. Se i frutti sono particolarmente maturi, vi è un'elevata quantità di fitoestrogeni, utili nel combattere i sintomi della menopausa, come le vampate di calore, gli sbalzi d'umore, il nervosismo e il calo della libido.

Valori Nutrizionali

100 g di melagrana (parte edibile)
apportano 63 Calorie ripartite come segue:

94% carboidrati

3% proteine

3% lipidi

100 g di melagrana contengono:

1,67 g di proteine.

1,17 g di lipidi.

18,70 g di carboidrati.

10,2 mg di vitamina C.

4 g di fibra.

0,293 mg di niacina.

0,135 mg di acido pantotenico.

0,075 mg di piridossina.

Derivati

Grano dei morti: questo piatto, il cui nome deriva dalla voce bizantina "kolba", in greco "kollyba" ("Frumentum coctum"), discende dalla tradizione dei Cristiani di rito greco di consumare, nella ricorrenza dei Morti, il grano bollito benedetto durante la funzione religiosa ed è tipico della provincia di Foggia. Durante i secoli questo piatto è stato arricchito con l'introduzione di altri ingredienti come la melagrana, diventando un prodotto dal gusto molto intenso dovuto proprio al miscuglio dei diversi ingredienti ossia cariossidi di grano, fichi cotti, frutta candita, cannella, chiodi di garofano, mandorle, gherigli di noce, cioccolato, melagrana.

Liquore di melagrana: sempre di origine foggiana è utilizzato durante tutto l'anno. I frutti di melograno messi precedentemente vengono posti in ammollo ed per eliminare le particelle bianche. Successivamente i semi andranno in un barattolo di vetro a chiusura ermetica, aggiungendo l'alcol fino a ricoprire tutti i semi. Chiuso il barattolo, si lascia macerare per circa un mese in un posto fresco dove c'è l'ombra al buio. Dopo un mese l'alcol prenderà il bel colore rosso come i semi della melagrana. Si filtra e si aggiunge lo sciroppo di acqua sorgiva e zucchero.

Bibliografia e Sitografia

Atlante dei Prodotti Agroalimentari Tradizionali di Puglia 2022,
Edizioni Università degli Studi di Bari Aldo Moro

Pragmark s.a.s

Edizioni Esperidi

www.humanitas.it

www.humanitas.it

www.fruttaweb.com

www.36mazal.net

www.cardiochirurgia.com

www.wikipedia.org

www.bari.repubblica.it

www.linkedin.com

www.rivistafrutticoltura.edagricole.it

www.melogranimartino.com

www.cassandro.it



Mendule/Mandorle

5. *Mendule/Mandorle*

Nome scientifico: **Prunus Dulcis**

Famiglia: **Rosaceae**



Etimologia del nome

Il termine Prunus si trova già citato da Plinio ed è probabilmente la latinizzazione della parola greca proumne che significa susino. Dulcis invece significa soave, piacevole in riferimento al bell'aspetto della pianta. Il Mandorlo è da sempre considerato simbolo della speranza e della rinascita per il fatto che è una delle prime piante a fiorire con l'arrivo della Primavera.

Generalità

Il mandorlo (*Prunus dulcis*) è una pianta potenzialmente molto longeva. Fa parte della famiglia delle Rosacee. Il frutto è una drupa composta da una parte esterna (mallo) e semi, che sono le mandorle.

Fino agli anni '50 l'Italia deteneva il primato mondiale della produzione di mandorle, soprattutto in Sicilia e in Puglia. In seguito abbiamo perso questo primato a causa dell'arrivo di produzioni molto più competitive dagli Usa e dall'Australia, ma il nostro clima e i nostri ambienti possono permetterci buone produzioni di mandorle puntando sulla qualità.

Caratteristiche agronomiche

Il mandorlo è una specie arborea appartenente alla famiglia botanica delle Rosaceae, sottofamiglia Prunoideae. Ulteriore classificazione scientifica è quella che identifica le diverse specie. Attualmente si distingue il mandorlo dolce, *Prunus*

dulcis, dal mandorlo amaro, *Amygdalus Communis* o *Prunus amygdalus*. Il mandorlo è una pianta molto longeva e può superare il secolo di vita senza problemi.

Di solito entra in produzione a partire dal quinto anno, raggiungendo la massima produttività dopo 20-50 anni. Il suo apparato radicale è molto esteso, può occupare, infatti, uno spazio anche di 3/4 volte superiore alla chioma. Le radici, anche in terreni difficili, riescono a raggiungere un metro e più di profondità. Questa caratteristica gli consente di essere coltivato anche in terreni poveri e difficili, di scarso valore per le altre colture. Il mandorlo fruttifica sui rami dell'anno e sui mazzetti di maggio. Le ramificazioni dell'annata portano sia gemme a fiore che a legno. Gran parte delle varietà presenti è autosterile, con fenomeni di autoincompatibilità, per questo motivo, nella coltivazione del mandorlo, è necessario piantare diverse cultivar compatibili tra di loro. E' necessaria, dunque, la presenza dell'impollinatore, un po' come avviene per l'albero di fico. L'albero di mandorle è coltivato da nord a sud nel nostro Paese, anche se predilige il clima mediterraneo.

Il problema della zona di coltivazione si può riscontare con le varietà a fioritura precoce. Queste, infatti, soffrono il gelo e il forte vento freddo, fattori che danneggiano inevitabilmente la fioritura. L'ideale, per la coltivazione del mandorlo, sono le zone di collina, dove c'è una buona areazione e meno gelate. Il terreno ideale per la coltivazione del mandorlo è quello soffice, dotato di una discreta fertilità e un po' calcareo.

Tuttavia, come abbiamo visto, è un albero rustico, che si adatta anche in terreni aridi e poveri. Ciò che rifugge sono i terreni compatti, argillosi e umidi. Come accennato, sopporta bene la siccità, non ha bisogno d'irrigazione e si accontenta delle precipitazioni naturali. Tuttavia, un periodo troppo prolungato di caldo e siccità può provocare disidratazione dei semi, le cosiddette "mandorle monache". In questo caso è bene intervenire con qualche irrigazione di emergenza. Anche la scelta del portainnesto influisce su questo fattore, il franco da seme di pesco, ad esempio, è meno adatto alle coltivazioni in assenza d'irrigazione. La coltivazione del mandorlo non richiede un eccessivo impiego di concimazione organica. Una buona concimazione di fondo con letame maturo va effettuata

all'impianto e ogni 2 anni. Se non si dispone di letame si può altresì usare il risultato del compostaggio domestico o l'humus di lombrico. E' un albero che non ha bisogno d'interventi drastici e continui, giacché fiorisce su rami di un anno e non richiede potature regolari. Nell'anno successivo all'impianto è opportuno lasciare che la pianta cresca in modo naturale. Negli anni seguenti, per mantenere il portamento armonioso dell'albero, basta spuntare un po' i rami più vigorosi, quelli che fuoriescono dalla sagoma e togliere, infine, i piccoli rami che si incrociano all'interno della cima.

Sostenibilità e prospettive future

Da qualche anno la frutta secca, in generale, vive un momento d'oro; produzione e richiesta vanno di pari passo. Negli anni '70 si producevano 230.000 t di mandorle all'anno, crollate a 90.000 t nel primo decennio degli anni 2000 e, dal 2015 in forte risalita. Considerando che la produzione italiana soddisfa solo il 2% del fabbisogno nazionale (importiamo un buon 80% dalla California), interessanti sono gli scenari in cui gli agricoltori che cercano alternative valide alle coltivazioni più tradizionali, decidono di coltivare proprio il mandorlo. Importanti sono le sperimentazioni di agricoltura organica che alcune piccole aziende che in Salento stanno mettendo in atto diventando così simbolo di una sorta di riscatto dopo lo tsunami della Xylella che ha investito negli ultimi dieci anni i nostri territori portando alcune aziende a diversificare. Lo scenario sembra interessante anche perché costruito nel segno della biodiversità e della sostenibilità.

Per cogliere le opportunità del mercato la mandorlicoltura italiana deve rinnovarsi, sia dal punto di vista varietale che dei portinnesti. Ma anche dal punto di vista dell'impianto, della gestione agronomica e della produzione. Il mandorlo può quindi rappresentare una redditizia alternativa ad altre colture frutticole, a patto di essere considerata come una coltura specializzata ed intensiva.

Di contro, nel 2023 (dato Coldiretti Puglia) la regione ha coltivato circa 19.000 ettari di mandorleti, producendo 250.000 quintali di mandorle di alta qualità. Tuttavia, la forte siccità che ha colpito la Puglia nel 2024 ha pesantemente ridotto la

produzione, con una stima di diminuzione del 50-60%. È chiaro quindi che, ad un interesse crescente verso questa coltura, la crisi del raccolto prevista potrebbe avere serie ripercussioni sulla produzione delle eccellenze dolciarie pugliesi. Queste notizie richiamano l'attenzione sull'importanza strategica della mandorla per la produzione dolciaria pugliese e sull'urgenza di adottare misure concrete per affrontare le prospettive future, in primis le sfide climatiche. La salvaguardia di questa antica tradizione, infatti, è fondamentale sia per l'economia locale sia per preservare un patrimonio culturale che ha, come detto precedentemente, radici profonde nella storia e nella tradizione della Puglia.

Recentissimi sono i risultati di uno studio che ha prodotto nuovi protocolli per la coltivazione dei mandorleti e il loro rilancio da cultura rustica a cultura da reddito. Particolare riguardo è stato dato alla questione idrica, è stata promossa la smart irrigation, che permette una sensibile riduzione dei consumi idrici senza ridurre la produzione. Si tratta di protocolli innovativi "sensor-based" per la gestione irrigua del mandorleto, gestione del carbon e water friendly del suolo attraverso il recupero e riutilizzo del mallo di mandorlo come elemento pacchiamante, e nuovi protocolli per una gestione fitosanitaria sostenibile, e disinfestazione delle mandorle con le microonde. Il tutto mira ad ottenere un aumento della produzione dal 4 al 20 per un prodotto con elevate caratteristiche qualitative e nutrizionali (Amì - Almond Management Innovation, progetto finanziato dai fondi del PSR Puglia 2014/2020 di cui sono stati recentemente presentati i risultati).

Varietà

In Italia abbiamo diverse varietà di mandorla che sono utilizzabili in diversi ambiti e apprezzate anche a livello internazionale. Alcune tra le varietà di mandorlo coltivate nel nostro paese dispongono della certificazione di Presidio Slow Food, e sono inserite nella lista dei P.A.T. A seconda delle caratteristiche della mandorla, si distinguono le seguenti varietà: amara, i cui semi contengono acido cianidrico; dulcis, i cui semi sono utilizzati nell'alimentazione, nell'industria dolciaria e per l'estrazione dell'olio di mandorla officinale; Fragilis (o sticcia-

mani), con seme dolce, ma endocarpo non legnoso. In Puglia è presente la cultivar Filippo Cea (o Filippo Cena) nata in provincia di Bari, soprattutto nella zona di Grumo Appula, ed ora presente in tutta l'area pugliese e meridionale. È una pianta autofertile a fioritura tardiva e si presenta molto resistente al freddo. Il tuono è una pianta di origine pugliese a maturazione medio-precoce con portamento espanso, fruttificazione portata solo sui mazzetti e produttività elevata anch'essa autofertile e a fioritura tardiva. Altre cultivar, come Ferragnes, Fra Giulio, Falsa Barese si presentano autosterili a fioritura tardiva. I frutti sono ruvidi, di colore marrone, dalla forma ellittico allungata, di buone dimensioni (media 4,5 g), all'assaggio hanno sapore dolce, eccellente. Il sapore è buono e può presentare semi doppi che ne deprezzano il valore. Il Genco è una pianta di origini pugliesi a maturazione medio-tardiva con alberi mediamente vigorosi, rustici, resistenti alla siccità, a portamento espanso e con elevata produttività. La fioritura è tardiva e presenta la caratteristica di autofertilità. Fruttifica prevalentemente sui mazzetti. Le mandorle sono piccole, di forma sferoide-amigdaloidale, con sutura ventrale aperta e sutura dorsale rilevata. Il guscio è di colore avana, duro, con superficie liscia e pori piccoli. Il sapore è medio.

Maturazione

La mandorla è un frutto la cui fioritura avviene tra la metà di febbraio e la metà di marzo e matura tra la fine del mese di agosto e l'inizio di settembre. Ovviamente molto dipende dalle cultivar.

Possibili impieghi

Le mandorle si consumano tal quali ma trovano un largo e caratteristico uso nella cucina. In pasticceria innanzitutto, le mandorle sono usate nella preparazione della pasta reale o della pasta di mandorle, che a sua volta è utilizzata per preparare finissimi pasticcini (in Sicilia la frutta di Martorana, in Puglia agnellini e pesci di pasta di mandorla per es.), praline, gelati, coperture e finiture. Altre applicazioni sono: il torrone nelle sue diverse declinazioni (mandorle, albume e zuccheri), il latte di mandorle da bere fresco o in aggiunta al caf-

fè (il cd caffè alla leccese), il marzapane, i confetti. Oltre alle mandorle dolci vengono utilizzate nella giusta proporzione le mandorle amare (2-3 per kg) per dare una spinta appunto al sapore delicato e dolce della mandorla. Le mandorle amare infatti sono tossiche perché contengono acido prussico o acido cianitrico prodotto dall'amigdalina, ovvero cianuro. Si tratta di una sostanza pericolosa solo se consumata in grandi quantità. Questa varietà è usata ad esempio nella preparazione degli amaretti. Dalle mandorle si ricava anche l'olio di mandorla, usato in cosmetica ma che può essere ingerito tal quale visti i grandi effetti benefici.

Benefici

Le mandorle offrono numerosi benefici per la salute grazie alla loro composizione nutrizionale. I ricchissimi nutrienti essenziali (proteine, fibre, vitamine E e B, calcio, magnesio e potassio, acido folico), sono fondamentali per il corretto funzionamento del nostro corpo e per mantenere uno ottimale stato di salute. Consumare con regolarità le mandorle può contribuire a mantenere una buona densità ossea riducendo il rischio di osteoporosi. Sono un'ottima fonte di grassi monoinsaturi, che sono associati a un ridotto rischio di malattie cardiache.

Le mandorle, nonostante sia caloriche, possono aiutare nel controllo del nostro peso; mentre le proteine e le fibre presenti nelle mandorle offrono una sensazione di sazietà più duratura. Grazie ad un basso indice glicemico non causano bruschi aumenti dei livelli di zucchero nel sangue. Per questo motivo sono adatte per le persone con diabete o che necessitano di gestire i livelli di zucchero nel sangue. Come già accennato contengono vitamina E, ossia un antiossidante che può contribuire a proteggere le cellule cerebrali dai danni causati dai radicali liberi; questo a vantaggio della nostra salute cerebrale e contestualmente riduce il rischio di declino cognitivo legato all'età. Sono una fonte di calcio, magnesio e fosforo, minerali importanti per la salute delle ossa e dei denti. L'olio di mandorle, estratto dalle mandorle, viene spesso utilizzato nella cura della pelle per le sue proprietà idratanti, emollienti e nutrienti. Può aiutare a idratare e ammorbidire la pelle, ridurre l'infiammazione e migliorare l'aspetto generale della

pelle. Le controindicazioni possono essere: allergia, problemi gastrointestinali, alta quantità di calorie, interazione con farmaci. Dal frutto del mandorlo si estrae, tramite spremitura a freddo, un olio limpido e inodore che si usa come emolliente per le pelli secche e sensibili. L'olio di mandorle dolci è altamente eudermico, non comedogenico e di facile assorbibilità, ricco in vitamina E, B e minerali. Può essere usato come olio da massaggio, anche aromatizzato con oli essenziali (in concentrazione tra lo 0,5 e il 3%) per profumare la pelle o usato come base per unguenti e creme da massaggio.

Valori nutrizionali

Composizione chimica e il valore energetico

per 100g di mandorle

Calorie	576 kcal
Proteine	21.2 g
Grassi totali	49.9 g
Grassi saturi	3.8 g
Grassi monoinsaturi	30.9 g
Grassi polinsaturi	12.4 g
Carboidrati	21.7 g
Zuccheri	3.9 g
Fibre	12.5 g
Calcio	269 mg
Ferro	3.7 mg
Magnesio	270 mg
Fosforo	484 mg
Potassio	733 mg
Vitamina E	25.6 mg
Vitamina B2	0.3 mg
Vitamina B3	3.5 mg
Vitamina B6	0.1 mg
Acido folico	50 mcg

Derivati

Mandorla di Toritto: questo prodotto è costituito dai frutti della varietà Filippo Cea (almeno 70%), della varietà Antonio De Vito (fino 20%) e da altre cultivar.

Per le sue particolari e gradevoli caratteristiche aromatiche,

questo "frutto" trova un largo utilizzo nella preparazione del latte di mandorla e di dolci di varia natura, a cui conferisce un gusto largamente gradito dai consumatori. Per la sua tipicità ha dato origine a numerosi prodotti dolciari locali, su cui vi è una domanda in continua ascesa: basti pensare alla pasticceria tipica a base di farina di mandorle e zucchero.

La cultivar Antonio De Vito presenta invece un seme di sapore dolce, grande e schiacciato, con episperma di colore ocra chiaro e aspetto ruvido e lineato, forma rettangolare od ovoidale e punta rivolta verso il basso. La resa media in sgusciato è di circa il 28%, con la quasi assenza di semi abortiti.

Pasta di mandorla: è quasi un obbligo a Natale e Pasqua preparare dolci a base di mandorla. Viene preparata in diversi modi, ma il più diffuso prevede una parte di mandorle tritate molto finemente, una parte di zucchero a velo e qualche mandorla amara, affinché questo dessert non risulti troppo pesante. La pasta di mandorle viene modellata servendosi di appositi stampi a tema, ma i grandi classici sono il pesce in occasione del Natale e l'agnello in occasione della Pasqua, entrambi simboli cristiani. Gli stampi vengono riempiti con la faldacchiera, chiamata anche zabaione cotto: una crema fatta con uova, zucchero e marsala.

Bibliografia e Sitografia

Atlante dei Prodotti Agroalimentari Tradizionali di Puglia 2022, Edizioni Università degli Studi di Bari Aldo Moro

www.restaurars.altervista.org

www.smartfood.ieo.it

www.madiventura.it

www.ilgiornale.it

www.it.wikipedia.org

www.rivistafrutticoltura.edagricole.it

www.puglia.coldiretti.it

www.greenplanner.it

www.aiab.fvg.it

www.corriereortofrutticolo.it

www.plantgest.imagelinenetwork.com

www.leprimiziedelsalento.it

www.plantgest.imagelinenetwork.com



Nuci/Noci

6. Nuci/ Noci

Nome scientifico: **Juglans regia**
Famiglia: **Juglandaceae**



Generalità

La pianta del noce, *Juglans regia*, originaria dell'Asia Minore, è arrivata in Europa tra il VII e il V secolo a.C. diffondendosi e diventando un prodotto apprezzato e importante nella filiera produttiva della frutta secca. L'Italia, negli anni '70, era autosufficiente e terzo produttore mondiale di questo frutto.

Le varietà di noci maggiormente diffuse in Italia sono: la Noce Chandler, la Noce di Sorrento (la più diffusa e pregiata), la Noce Comune, la Noce Malizia, la Noce Corniciola, la Noce Tardiva (O di San Giovanni), la Noce Bleggiana, la Noce Feltrina, la Noce Lara.

La Noce della varietà Chandler è attualmente quella maggiormente coltivata in Italia in quanto caratterizzata da requisiti agronomici innovativi e poi, qualitativamente, non ha nulla da invidiare alle varietà italiane. È infatti molto resistente ad infezione batteriche, ed è poco suscettibile a malattie anche rispetto ad altre varietà americane. Le regioni in cui ci si dedica all'impianto di noceti sono: Campania, Emilia Romagna, Piemonte e Veneto. In Campania si coltivano le cosiddette noci di Sorrento (IGP) e la varietà Malizia. In Emilia Romagna la noce più prodotta è la noce Chandler, in Veneto e in Piemonte si coltiva principalmente la varietà di noci Lara. La Puglia (e il Salento) non è terra di noceti a coltivazione intensiva ma gli

alberi di noci sono presenti in campo aperto, insieme ad altre cultivar. Nel nord della Puglia sono presenti alcune coltivazioni intensive che rispondono al 2% della produzione nazionale.

Caratteristiche agronomiche

La pianta del noce è molto resistente e può vivere fino a 200 anni. È un albero che può essere coltivato in una ampia varietà di climi e terreni, anche fino agli 800 m di quota. Predilige terreni profondi, freschi, neutri e ben drenati, ricchi di potassio e fosforo. Tollera male sia il caldo che il freddo eccessivi e climi non troppo umidi. Mal sopporta le gelate tardive che provocano danni agli organi riproduttivi. In condizioni ambientali favorevoli l'albero può raggiungere un'altezza di 25-30 m., è assai sensibile all'asfissia radicale e agli attacchi di *Phytophthora* e *Armillariella mellea*. Il noce è sensibile ai ritorni di gelo in primavera che possono danneggiare i teneri germogli in via di allungamento. Una piovosità superiore a 800-900 mm/anno, ben distribuita durante la stagione vegetativa, assicura una disponibilità idrica sufficiente. Il noceto va impiantato privilegiando le zone riparate dal vento. Il legame con il territorio di questa cultivar è limitato alla presenza di alberi in campo aperto, la produzione è pertanto pressoché assente di contro ad una richiesta che però viene soddisfatta dalle importazioni di prodotto estero o italiano (Campania in primis, nord della Puglia).

Sostenibilità e prospettive future

a partire dal 1985 e nel giro di pochi decenni la nocicoltura nella penisola italiana ha subito un forte ridimensionamento delle superfici coltivate a noceti trasformando l'Italia da paese autosufficiente ad importatore di noci in guscio. Negli ultimi anni invece grazie a forti investimenti e all'introduzione delle cultivar americane anche nel nostro paese (in Veneto ed Emilia Romagna soprattutto) si sta svoltando verso un modello di nocicoltura nuovo e sostenibile che si differenzia per una migliore messa a punto delle tecniche agronomiche e ad un conseguente aumento delle realtà produttive. La domanda è però alta: in Italia si consumano quasi 60 mila tonnellate di noci all'anno, anche se solo il 20% di questo ammontare vie-

ne prodotto internamente. Nonostante le quantità prodotte nel nostro paese non siano paragonabili a quelli dei principali produttori a livello mondiale, come USA, Turchia e Cina, e di conseguenza non sempre siano sufficienti a coprire integralmente la domanda del mercato italiano, le materie prime coltivate nella penisola si contraddistinguono per gli elevati standard qualitativi e le varie certificazioni di origine e qualità ottenute.

La produzione di noci in Italia, è possibile e anche con buone prospettive di reddito, e sarebbe quasi doverosa in quanto ogni anno importiamo sempre più noci da California, Cile, Argentina, Francia e paesi dell'Est Europeo. La scarsa produzione italiana di noci proviene pressoché totalmente da impianti da frutto tradizionali e copre una minima parte dei consumi. Pertanto è necessario proporre la realizzazione di nuovi impianti. La costituzione e la conduzione dei moderni noceti deve prevedere l'impiego di tecniche proprie della frutticoltura: scelta dell'ambiente e del modello di impianto, adeguata preparazione del terreno, messa a dimora di piante innestate, sane e di sicura origine genetica, appropriata gestione del suolo, concimazioni, potature, difesa, irrigazione e meccanizzazione delle operazioni colturali. Gli obiettivi principali che si perseguono con i nuovi impianti mirano alla sostenibilità ambientale e sono: il contenimento della fase improduttiva, la riduzione della mole degli alberi e il mantenimento di un elevato standard qualitativo per l'ottenimento di produzioni pregiate. Ciò però non sembra riguardare la Puglia o il Salento. Nei giorni in cui si stila la presente relazione è però in programma un convegno a Cisternino per fare il punto della situazione circa la produzione di noci e mandorle quale opportunità per il futuro del territorio pugliese.

Varietà

Le noci sono il frutto del noce. La parte edule dei frutti (ghegiglio), composta da due lobi grinzosi di colore bianco crema, teneri e croccanti, è contenuta in un guscio legnoso, tondeggiante o allungato a seconda delle varietà di noci ed è, a sua volta, confinato entro una scorza carnosa di colore verde (mallo).

Ricche di sali minerali, oligoelementi ed elettroliti, tra i quali fosforo, potassio, magnesio, calcio, rame (necessario per la sintesi dell'emoglobina e per gli ormoni), zinco (un importante immunomodulatore) e ferro. È presente una buona quantità di acidi grassi omega 3, che permettono un maggior controllo degli zuccheri e ottimi benefici per la salute del cuore.

Fra le noci italiane, la noce di Sorrento è sicuramente la più apprezzata e diffusa: il gheriglio, di media grandezza, ha forma ovale e il guscio è di colore chiaro, poco rugoso e sottile, allungato o tondeggiante.

Altri tipi di noci sono le Franquette, grandi e ovali, la cui pianta, per produrre bene ha un certo fabbisogno di freddo nei mesi invernali; le Hartley California, grandi e "a cuore", e le noci varietà Chandler, californiane di ottima qualità, "a cuore", con gheriglio chiaro e quasi perlato.

Maturazione

La stagione di raccolta della noce è l'autunno, ma, essendo coltivate in tutto il mondo, sono disponibili tutto l'anno.

Possibili impieghi

Le noci vanno consumate soprattutto tal quali, alla conclusione di un pasto o come merenda in abbinamento con altra frutta secca. Come anticipato infatti, altrove, il consumo di frutta secca, in particolare noci e mandorle, è in crescita a causa della diffusione di conoscenze medico-dietologiche-nutraceutiche relative ai benefici che un'alimentazione che includa giornalmente anche una porzione di questi prodotti apporti benefici all'organismo per l'alto contenuto di sostanze antiossidanti e proteiche. Il mercato inoltre propone salse e sughi a base di noci, formaggi con inclusi di gherigli, biscotti. Importante è la produzione di liquori (famoso è il Nocino), di olio e latte di noce.

Benefici

I benefici delle noci sono molteplici. Esse hanno una azione cardiotonica e sono un valido alleato terapeutico nelle condizioni di affaticamento mentale. La noce è propriamente un tonico del sistema nervoso e possiede proprietà antianemi-

che, antispastiche, sedative e antiinfiammatorie. Abbassano il colesterolo.

L'effetto cardiaco delle noci dipende dall'equilibrio in elettroliti e, soprattutto, dalla loro azione sul tono muscolare ed elastico dei vasi che favoriscono la circolazione arteriosa. Mangiando 2 - 3 noci al giorno esse esplicano il meglio di questa azione per la presenza del magnesio, che svolge un'azione antistress, antiinfiammatoria, antidolorifica, sedativa e antiedemigena.

Valori nutrizionali

100 grammi di noci (*Juglans regia*) apportano:

19,2 g di acqua.

10,5 g di proteine.

57,7 g di lipidi (fra cui acidi grassi omega 3)

1,9 g di amido.

3,4 g di zuccheri solubili.

3,5 g di fibra.

Derivati

Dolci, latte, olio e, quando ancora fresco il liquore Nocino.

Bibliografia e Sitografia

www.fruttaebacche.it

www.treccani.it

www.rivistafrutticoltura.edagricole.it

www.agroalimentiedintorni.blogspot.com

www.pugliaplanet.com

www.oataitalia.it

www.agrimag.it

www.cucinamedievale.it

www.saporisinceri.it

www.nonsolowork.com

www.frescosenso.it

www.coltivazionebiologica.it

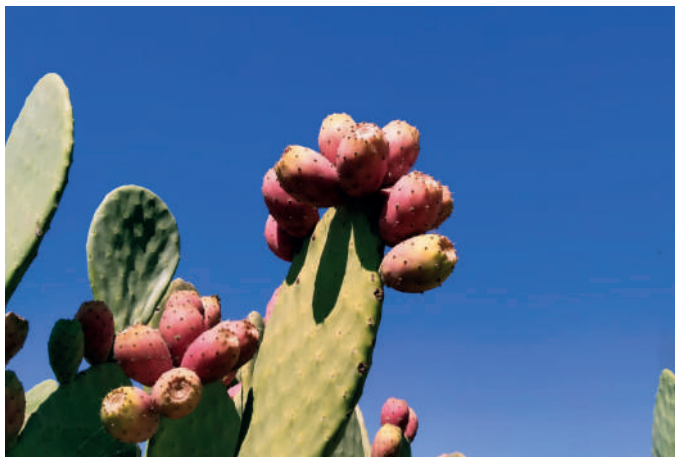


Ficalindie/Fichi d'India

7. Ficalindie/Fichi d'India

Nome scientifico: **Opuntia ficus indica**

Famiglia: **Cactacee**



Etimologia del nome

Le opunzie sono originarie dell'America centro-meridionale. Furono importate nella parte mediterranea dell'Europa a scopo ornamentale, per i frutti spesso commestibili, ma soprattutto per l'allevamento delle cocciniglie, il Kermes, un insetto parassita utilizzato per tingere di rosso le stoffe.

Il nome generico deriva da 'Opunte' città della Lòcride in Grecia, ove la specie non era ovviamente presente al tempo degli antichi Greci; il nome specifico si riferisce ai frutti commestibili e all'origine americana (non all'India). Fonte portale della Flora di Roma

Generalità

Il fico d'India è una specie originaria dell'America Centrale (Messico), ma, da oltre 400 anni, conosciuta e diffusa nel bacino del Mediterraneo, tanto da poter essere considerata, ormai, parte integrante della flora mediterranea. Non è raro ritrovarla nelle regioni centro-meridionali (Sicilia, Calabria e Puglia), anche sulle coste rocciose, ben soleggiate, dove vegeta ottimamente.

È una pianta longeva con ridotte esigenze di coltivazione. Grazie al tessuto acquoso delle pale, che servono da veri e propri depositi di acqua, è, infatti, coltivabile negli ambienti siccitosi, tra i quali si può comprendere anche l'areale salentino.

Caratteristiche agronomiche

È una coltura da frutto molto interessante, coltivata sia per il pregio riconosciuto ai suoi frutti, sia per la sua capacità di adattarsi a climi particolarmente aridi e a terreni poveri che non si presterebbero ad altre coltivazioni.

Si tratta di una pianta da frutto in grado di adattarsi a condizioni pedo climatiche sfavorevoli, come le alte temperature di giorno e le basse temperature notturne, come la scarsa piovosità e come i terreni poveri di sostanza organica.

Il fico d'India è un frutto che attecchisce facilmente e non richiede interventi onerosi. Resistentissimo al caldo e alla siccità (meno alle basse temperature), il fico d'India si moltiplica usando le pale di circa 2 anni di età che si staccano dalla pianta madre, si espongono in pieno sole per cicatrizzarne i tagli e poi si interrano per i due terzi. Per la adattabilità e la resistenza che lo caratterizzano, il fico d'India può essere messo a dimora in qualunque periodo dell'anno, eccettuati i mesi più freddi, anche se è preferibile farlo nel mese di maggio. In fatto di terreno il fico d'India non ha esigenze particolari: si adatta bene in un terreno misto, purché ben drenato, ma non tollera i suoli troppo compatti poiché sensibile al marciume radicale. Coltivarlo in un ambiente eccessivamente umido può generare sofferenza alla pianta.

Nella coltivazione occorre considerare che il Fico d'India può raggiungere altezze notevoli pertanto si presta ad essere impiantato lungo un confine per delimitarne la proprietà a mò di siepe.

Sostenibilità e prospettive future

La FAO (Organizzazione delle Nazioni Unite per l'alimentazione e l'agricoltura) considera il l'Opuntia ficus-indica, una delle piante del futuro grazie alla sua capacità di adattamento e al frutto nutriente. Con i cambiamenti climatici che avanzano inarrestabili e la desertificazione, le "nuove" piante da frutto capaci di adattarsi meglio alle nuove condizioni sono molto apprezzate.

È proprio il caso di questa pianta che possiede una spiccata resistenza alla siccità, grazie a un metabolismo caratteristico che la protegge dalla dispersione dei liquidi.

Coltivazioni di queste piante, potrebbero sfamare le aree più aride del pianeta, già esposte ai drammatici effetti del clima. Inoltre la pianta ha la capacità di assorbire elevate concentrazioni di anidride carbonica, il principale gas serra responsabile dei cambiamenti climatici.

Varietà

Le varietà maggiormente coltivate sono le seguenti:

- Sulfarina o varietà gialla: è la varietà migliore attualmente in coltivazione. Le sue piante sono molto produttive, sono sensibili alle basse temperature più delle altre cultivar e non raggiungono un'eccessiva mole. I frutti, serbevoli, con polpa gialla, dolci e di ottimo sapore, presentano una buona resistenza alle manipolazioni e al trasporto. La loro maturazione, sulle piante sottoposte a scozzolatura, avviene da ottobre a novembre;
- Muscaredda o varietà bianca: la pianta è abbastanza produttiva, ma i frutti presentano caratteristiche organolettiche meno pregiate rispetto alle altre cultivar. Il colore della polpa è bianco paglierino, a volte delicatamente sfumato di rosso. I frutti delle piante sottoposte a scozzolatura cominciano a maturare in ottobre;
- Sanguigna o varietà rossa: la pianta ha una maggiore resistenza alle basse temperature e risulta essere meno produttiva delle varietà precedenti. I frutti hanno la polpa colore rosso-sangue, talora tendente al violetto, molto attraente. Buone le caratteristiche organolettiche. I frutti delle piante sottoposte a scozzolatura maturano a fine novembre-dicembre e sono molto apprezzati per la zuccherinità e la resistenza alle manipolazioni e al trasporto.

Maturazione

La raccolta dei primi frutti è effettuata ad agosto e quella dei tardivi può protrarsi fino a tutto novembre. La raccolta destinata al mercato è eseguita a mano e con le dovute protezioni mentre i frutti vanno manipolati sempre con cura essendo molto sensibili.

Possibili impieghi

Dai prodotti della pianta di fico d'India è possibile ottenere:

1. frutta fresca;
2. pale, come foraggio per il bestiame;
3. succo di fico d'India, estratto dai frutti, da impiegare come bevanda;
4. colorante naturale, estratto dai frutti;
5. mucillagini, estratte dai cladodi del fico d'India, con potenziale impiego nell'industria farmaceutica e cosmetica;
6. confetture, puree, gelati, mostarde, ecc., da impiegare in diversi usi di pasticceria;
7. olio estratto dai semi, utile nella dieta alimentare;
8. infuso di fiori, con funzione diuretica;
9. prodotti decongestionanti od emollienti, ottenuti dagli organi vegetativi;
10. farina di semi, come alimento farinaceo per l'alimentazione del bestiame.

Inoltre, la pianta può essere coltivata a scopo ornamentale. Esistono, infatti, numerose varietà ornamentali del fico d'India: con i fiori colorati, con spine decorative, e altre ancora belle nel loro complesso, come la azurea che ha un contrasto di colori e di forme così bello tra le spine marroni, le pale cerulee e i fiori gialli, che tutti amerebbero coltivare nel loro giardino. Grazie alle sue radici tenaci che disgregano la roccia, poi, il fico d'India è molto utile nella conservazione del suolo.

Inoltre, per la sua resistenza all'azione del vento, il fico d'India viene anche utilizzato come frangivento e come segnale o recinzione lungo le linee di confine degli appezzamenti.

L'*Opuntia ficus indica* è anche un'ottima pianta da usare in cucina. I frutti sono, infatti, molto indicati per la preparazione di sorbetti, spremute, frappé e cocktail. Ma la ricetta più insolita e appetitosa si realizza con le giovani pale saltate in padella.

Benefici

Il ficodindia è un frutto ricco di proprietà terapeutiche e medicinali, tanto da essere battezzato in diversi Paesi del mondo come "il frutto della salute". L'alto contenuto in fibre, sali minerali, vitamine, (soprattutto vitamine C e A) calcio e ferro e

fosforo, ne fanno un frutto dalle eccellenti caratteristiche organolettiche, indicato per la cura di diverse disfunzioni dell'organismo umano. Contiene poche calorie e viene consigliato nelle diete alimentari come integratore nella dieta mediterranea. Al frutto del ficodindia, da tempo, sono attribuite diverse azioni terapeutiche, tra queste un'azione depurativa facilitando la diuresi e l'espulsione dei calcoli renali. Il ficodindia mostra, poi, un effetto benefico negli individui con alto tasso di colesterolo nel sangue e nei diabetici attenuandone l'ipoglicemia. Le azioni terapeutiche del frutto del ficodindia ne incoraggiano un maggior consumo meritando a pieno titolo un adeguato inserimento in una dieta varia ed equilibrata. A differenza di altre produzioni che richiedono un uso massiccio di fitofarmaci, il ficodindia è un frutto "naturalmente" biologico. (Prof. Gravante Gennaro)

Valori nutrizionali

Il 92% dell'energia contenuta in un fico d'India, 53 Calorie per 100 g, si presenta sotto forma di carboidrati, che costituiscono il 50% circa della polpa e il 30% della buccia del frutto; per il resto, il 6% corrisponde a proteine e il 2% a lipidi.

Più in particolare, 100 g di frutto corrispondono a:

- 83,2 g di acqua
- 0,8 g di proteine
- 0,1 g di lipidi
- 13 g di zuccheri solubili
- 5 g di fibre

(di cui 0,13 g di fibra solubile e 4,87 g di fibra insolubile)

- 18 mg di vitamina C
- 10 µg di vitamina A (retinoli equivalenti),
- 0,4 mg di vitamina B3 o PP (niacina (vitamina B3))
- 0,04 mg di vitamina B2 (riboflavina)
- 0,02 mg di vitamina B1 (tiamina)
- 190 mg di potassio
- 30 mg di calcio
- 25 mg di fosforo
- 0,4 mg di ferro

Sono inoltre presenti tracce di vitamina C e 1 mg di sodio ogni 100 g di frutto.

Derivati

Numerosi studi hanno messo in evidenza le proprietà di questa pianta, sia in campo alimentare sia per la cura di molte patologie.

Tutte le parti della pianta, come i cladodi (dette comunemente le Pale), i fiori, il frutto ed i semi contenuti nei frutti, sono utilizzabili direttamente. O trasformabili in derivati di alto pregio.

Bibliografia e Sitografia

<https://www.edendeifiori.it/>

<https://www.agraria.org/>

<https://www.coribia.it/>

<https://www.humanitas.it/>

*info*Cupa
Informati nella Valle della Cupa



Cutugni/Cotogne

8. Cutugni/Cotogne

Nome scientifico: **Cydonia oblonga, Sin. Pirus cydonia**

Famiglia: **Rosacee**



Etimologia del nome

È uno dei più antichi alberi da frutto conosciuti: era coltivato già nel 2000 a.C. dai Babilonesi, tra i Greci era considerato frutto sacro ad Afrodite e in epoca romana era ben noto, venendo citato da Catone, Plinio e Virgilio. Il termine generico pare abbia origine da "Kydo", antica città dell'isola di Creta, da dove si supponeva avesse origine la pianta; mentre l'epiteto specifico fa riferimento alla tipica forma oblunga dei frutti.

I frutti in generale si chiamano cotogne; in particolare, le varietà a forma di mela sono dette mele cotogne, mentre quelle più allungate sono dette pere cotogne.

Generalità

Il cotogno, specie originaria dell'Asia Minore, è uno dei più antichi alberi da frutto.

Attualmente si è naturalizzato in alcune aree temperate e vive principalmente nell'area mediterranea.

In Italia, come in gran parte del continente europeo, il cotogno è sempre stato coltivato per estrarne dolcificante tanto che fino agli anni '60 la pianta e il frutto si trovavano facilmente. Con l'avvento della grande distribuzione organizzata, le cotogne purtroppo persero il loro ruolo a causa del loro aspetto e delle caratteristiche della polpa, dura e acidula, quasi immangiabile, divenendo un prodotto di nicchia, coltivato a dimensione quasi familiare.

In Italia, la coltura del cotogno è presente particolarmente nel Centro-Sud, con una prevalente concentrazione in Puglia, come pianta sparsa e come coltura promiscua, date anche le modeste esigenze della pianta per quanto riguarda la fertilità del suolo.

Nel Salento, la coltivazione intensiva è praticamente inesistente ma la presenza di alberi di cotogno è molto diffusa negli orti e nei giardini così come in campo aperto, associati ad altre colture. Infatti, la coltivazione del cotogno era assai diffusa in particolare nella zona a sud ovest di Lecce ma anche in altre aree della provincia, fino al capo di Leuca.

Caratteristiche agronomiche

La pianta di cotogno è molto resistente e facile da coltivare, richiede pochi trattamenti e non teme i parassiti. Pur non avendo particolari esigenze climatiche, è invece molto sensibile agli agenti atmosferici aggressivi come grandine o gelate, da cui è necessario proteggerla. Il melo cotogno è una pianta rustica e tollera il freddo così come il caldo, si adatta a diversi tipi di terreno, anche di un suolo povero, purché non vi sia eccesso di calcare e ristagno idrico. Il pH del suolo deve essere acido oppure sub acido. Una fisiopatia nota è la Clorosi del cotogno che provoca un ingiallimento del fogliame ed è dovuta al terreno calcareo che inibisce l'assorbimento di microelementi utili. Il legame con il territorio può dirsi effettivamente piuttosto recente (qualche secolo) da quando cioè il cotogno, pianta e pianta rustica e povera, viene utilizzata per la preparazione casalinga di confetture.

Sostenibilità e prospettive future

In Italia la produzione nazionale di cotogne si aggira intorno alle 600 tonnellate, concentrate nelle regioni del Nord. In alcune regioni la coltura è effettuata a livello localistico e familiare, come la Puglia e il Salento, pertanto non si trovano dati riguardanti la produzione nè eventuali note relative alle prospettive future.

Varietà

A seconda della forma del frutto vi sono varietà a frutto ton-

deggianti dette meliformi ed altre a frutto piriforme (*Cydonia vulgaris*, *Cydonia oblonga*)

Il frutto meliforme è più apprezzato dall'industria per una sua maggiore resa in polpa, con perdite irrilevanti come prodotto scartato; invece, il frutto piriforme è meno accettato dall'industria di trasformazione per una sua difficoltà nelle operazioni meccaniche di sbucciatura, selezionamento e per una maggiore dose di prodotto di scarto.

Le principali varietà a frutto meliforme, tondeggianti, sono:

- Champion, di origine americana. È un albero di medio vigore, molto produttivo, con frutti di notevole pezzatura che maturano in novembre;
- Mollesca, diffusa in Puglia, dove è denominata anche Catalogna. È un albero poco vigoroso, ma produttivo, con frutti di pezzatura media, che maturano alla fine di settembre;
- Cotogno di Smirne, originario della Turchia. È un albero vigoroso, mediamente produttivo, con frutti di pezzatura media che maturano alla fine di settembre.

Tra le varietà piriformi abbiamo:

- il cotogno di Bazine, che è un albero mediamente vigoroso e produttivo, con frutti di pezzatura media che maturano a fine ottobre;
- il cotogno del Portogallo, con un frutto di colore giallo paglierino, provvisto di polpa tenera e profumata, molto apprezzato anche per la rusticità e la fertilità della pianta;
- il cotogno di Leskovatz, originario della Serbia, che produce frutti di grossa pezzatura;
- Van Deman, di origine americana, con frutto molto grosso e, per questo, adatto alla lavorazione industriale.

Del genere *Cydonia* vi sono anche delle specie ornamentali da fiore, quali il *Cydonia sinensis* (cotogno cinese) e il *Cydonia japonica* (cotogno giapponese).

Maturazione

I frutti maturano fra settembre e ottobre e la raccolta viene effettuata tra fine ottobre e i primi di novembre. La polpa è facilmente ossidabile, pertanto se il frutto viene tagliato scurisce velocemente, il sapore è poco dolce ed astringente con una certa nota di tanninico.

Possibili impieghi del prodotto

Sfruttando i frutti, le foglie e i semi della pianta, è possibile ottenere:

1. frutta cotta, ottimo rimedio per regolarizzare il funzionamento dell'intestino;
2. diversi tipi di confetture (tra cui la rinomata "cotognata leccese");
3. gelatine, mostarde e distillati;
4. decotti e infusi dalle foglie essiccate;
5. decotto di frutti, impiegato per fare dei gargarismi e degli sciacqui contro le infiammazioni delle mucose della bocca;
6. bevande rinfrescanti, dai semi;
7. creme e pomate idratanti ed emollienti, dai semi e dalla polpa dei frutti.

Inoltre, alcune specie della pianta sono coltivate per ornamento.

La produzione difficilmente viene richiesta per un consumo fresco dei frutti tal quali, a causa della polpa consistente, acida, astringente, che allappa alla degustazione.

Il cotogno serve da portainnesto del pero, per soggetti da allevare nani.

Un tempo, i frutti maturi erano utilizzati per profumare la biancheria, riponendoli nei cassetti.

Benefici

Per i motivi citati è difficile consumare la mela cotogna tal quale e infatti essa viene impiegata in cucina in vari usi (confettura in primis). In fitoterapia invece è piuttosto apprezzata. Le foglie essiccate del melo cotogno sono tossiche, a causa della presenza di amigdalina, tuttavia, in passato, il decotto di foglie essiccate veniva sfruttato per le proprietà antielmintiche. Per la positiva funzionalità a livello gastro-intestinale, la mela cotogna è considerata un toccasana a tutti gli effetti: vanta infatti proprietà toniche, astringenti ed antinfiammatorie dell'apparato digerente. I tannini contenuti nella mela cotogna proteggono la mucosa intestinale e, contenendo acidi organici, tra cui il malico, è utile alla digestione. Consumata

cotta, la mela cotogna ha una spiccata proprietà lassativa, stimolando e favorendo la motilità intestinale grazie alla presenza di fibre e pectine. Nella cosmesi, la mela cotogna viene utilizzata per i semi che, come abbiamo visto, si presentano agglomerati grazie ad uno strato mucillaginoso che li unisce: le mucillagini esercitano un' apprezzabile attività protettiva contro la disidratazione della cute, oltre a contrastare l'insorgere delle rughe. Sembra, inoltre, che la mela cotogna sia un buon rimedio naturale contro inappetenza, tosse e mal di gola (sottoforma di decotto o macerato).

VALORI NUTRIZIONALI

100 g di mela cotogna (parte edibile) apportano 26 Calorie ripartite come segue:

92% carboidrati

5% proteine

3% lipidi

In particolare, 100 g di mela cotogna contengono:

84,3 g di acqua

0,3 g di proteine

0,1 g di lipidi

6,3 g di zuccheri solubili

5,9 g di fibra, di cui: 1,41 g di fibra solubile e 4,51 g di fibra insolubile

2,2 mg di niacina

0,15 mg di riboflavina

0,08 mg di tiamina

5 µg di vitamina A (retinolo equivalente)

4 mg di calcio

0,1 mg di ferro

<https://www.humanitas.it/enciclopedia/alimenti/frutta/mela-cotogna/>

Derivati

Non si conoscono derivati del melocotogno, esso infatti è usato perlopiù per la preparazione di prodotti quali confetture, liquori e gelatine.

Bibliografia e Sitografia

www.scuola-e-cultura.it
www.coltivazionebiologica.it
www.lazzaris.com
www.ortodacoltivare.it
www.pugliosita.it
www.fruitjournal.com
www.researchgate.net
www.treccani.it



Cornule/Carrube

www.illavorodeicontadini.org
www.agrariotosi.edu.it
www.lavocedimaruggio.it



9. Cornule/Carrube

Nome scientifico: **Ceratonia siliqua L.**

Famiglia: **Caesalpinaceae**

Generalità

Il carrubo, diffuso nell'areale mediterraneo, è un albero sem-preverde, comune in tutto il Salento per la sua "abitudine" a vivere ed a resistere alle avversità ambientali proprie di un clima caldo-arido.

Sue peculiari caratteristiche sono:

- arido resistenza: resiste con facilità anche a lunghi periodi di siccità;
- elevata produttività;
- rusticità: si adatta a qualsiasi tipo di terreno, anche povero;
- longevità: è una pianta secolare;
- accentuata efficienza fotosintetica;
- notevole efficienza e funzionalità dell'apparato radicale.

Caratteristiche agronomiche

Allo stato spontaneo il Carrubo si ritrova nelle macchie e gari-ghe estremamente aride, soprattutto sulle coste in tutta la parte meridionale del Mediterraneo, in una fascia altitudinale che va

da 0 a 400 metri s.l.m. Nei secoli, numerose sono le attività di coltivazione in tutti i Paesi e in tutti i contesti. Il carrubo è una pianta molto rustica, adattabile a condizioni climatiche e podologiche anche estreme. Con il suo possente apparato radicale si insedia nei banchi di roccia affiorante, disgregando e partecipando alla formazione di terreno agrario; è utile anche nel consolidamento di scarpate e substrati frananti. La propagazione del carrubo si ottiene, con ottimi risultati, per via sessuata, cioè da seme; tuttavia, le piante così ottenute non riproducono fedelmente i caratteri della pianta madre, perciò vengono innestate con gemme della varietà che si vuole moltiplicare.

Sostenibilità e prospettive future

Il Carrubo è una pianta altamente resistente per svariate ragioni e la coltura di questa specie, in funzione dei moderni fattori produttivi, risulta essere pienamente sostenibile. Una di queste ragioni è rappresentata dal fatto che le piante difficilmente si ammalano, tant'è che non richiedono quasi mai trattamenti antiparassitari. Il complesso colturale di questa specie manifesta una resilienza fuori dal comune e la biodiversità che caratterizza le sue popolazioni contribuisce alla sua diffusione favorendone l'adattabilità: vegeta e produce anche in condizioni marginali, potendo adattarsi a diverse condizioni ambientali.

Il Carrubo resiste più di altre specie agli incendi e, nei casi più gravi, a volte, è in grado di rivegetare dalla base del fusto. È un albero xerofitico, di ampia plasticità riguardo la tolleranza ai suoli, anche salini (4), ma richiede condizioni termiche particolari. È un albero molto adattato a regioni aride, dove può considerarsi emblematico.

Questa pianta ha un sistema molto efficiente e capace di regolare bene la traspirazione, e per questo ha basse esigenze idriche e sopporta bene le alte temperature (oltre 45°C in estate), vegetando anche in aree marginali grazie alla struttura coriacea delle foglie, tipica delle sclerofille, che ne permette l'adattamento ad ambienti caratterizzati da lunghi periodi asciutti.

Varietà

In Italia, esiste un'ampia gamma varietale di Carrubo.

Tra le varietà più interessanti si segnalano:

- la varietà "Saccarata", con baccelli provvisti di polpa con elevato contenuto in zuccheri;
- la varietà "Latinissima", assai diffusa e molto produttiva, presenta un baccello più coriaceo e fibroso rispetto alla precedente;
- la varietà "Falcata", abbastanza diffusa, ma caratterizzata da una minore produttività.

Maturazione

La corteccia si raccoglie in febbraio-marzo, si taglia in piccoli pezzi e si fa essiccare al sole prima di conservarla. Le foglie si raccolgono in aprile-maggio e si essiccano all'ombra. I frutti si raccolgono tra agosto e settembre e si essiccano all'ombra.

Benefici

Tra i principi attivi che si ritrovano nei frutti, nei semi, nelle foglie e nella corteccia, importanti sono le pectine ed i tannini. Numerose sono le modalità di preparazione dei decotti curativi. Essi vengono impiegati nei casi di infezioni intestinali, gastroenteriti e coliti, per attenuare le infiammazioni dell'apparato respiratorio e per disintossicare il fegato. Con la farina di carrube, si preparano maschere facciali idratanti ed emollienti.

Possibili impieghi del prodotto

Pianta dalle pregevoli proprietà, viene ancora oggi coltivata sia a scopi alimentari (la farina di carrube è impiegata nell'industria dei dolci), che per le proprietà medicamentose.

Nella Sacra Scrittura il Carrubo è indicato come la pianta sempre presente, anche nel deserto, per fornire nutrimento sia agli uomini che al bestiame. Le carrube erano denominate cioccolato dei poveri; abbrustolite, costituivano il dessert dei periodi di crisi.

I prodotti forniti dal carrubo, di solito, sono rappresentati dalla corteccia della pianta, dalle foglie, dai fiori e dai frutti (baccelli).

Da tali prodotti è possibile ottenere:

1. foraggio per il bestiame;
2. gomma di carrubo, utilizzata per "addensare" prodotti farmaceutici, alimenti o cibi per animali;
3. tannini;
4. germe, che potrebbe essere un alimento di pregio da solo o come integratore di prodotti da forno (è equivalente al germe di grano, di mais, ecc.);
5. estratto acquoso della polpa di carrubo, che può costituire lo "sciroppo di carrubo" da cui possono derivare una serie di bevande più o meno alcoliche;
6. polifenoli, che potrebbero essere utilizzati nell'industria farmaceutica per la loro spiccata e sperimentata azione antidiarroica;
7. fibra dietetica (TDF), molto importante, da un punto di vista fisiologico, per il controllo degli zuccheri e dei lipidi nel sangue, per la diminuzione degli acidi biliari e/o il rilascio di ioni minerali;
8. farina di carrube, che oltre ad essere particolarmente indicata per gli animali da ingrasso, è un ottimo integratore alimentare, specialmente per prodotti da forno o per paste arricchite; inoltre, svolge un'azione molto efficace contro le affezioni intestinali;
9. decotto di corteccia, che è un efficace astringente a livello intestinale, nonché nei riguardi della bocca e della gola;
10. decotto di baccelli, che è un ottimo astringente ed antidiarroico; esercita un'azione calmante nelle tossi persistenti e facilita l'eliminazione del catarro dalle vie respiratorie;
11. estratti di foglie, corteccia e frutti, impiegati per la preparazione di sciacqui contro le tonsilliti;
12. olio estratto dai fiori freschi, che dà buoni risultati contro i geloni e la screpolatura delle mani.

Inoltre, il carrubo è oggi sempre più allevato nei giardini o nelle ville per il piacere di vederlo, come pianta ornamentale.

La pianta potrebbe essere coltivata anche per i suoi effetti benefici sul terreno. Infatti, con il suo potente ed esteso apparato radicale, contribuisce alla pedogenesi, ossia partecipa alla formazione del terreno agrario agendo, con azione dirompente, sulle rocce calcaree, disagregandole.

Inoltre, lungo le scarpate e, in genere, sui terreni in pendio, esercita anche un'azione protettiva contro l'erosione del terreno, impedendo il trasporto delle particelle terrose a valle, grazie al suo apparato radicale.

Valori nutrizionali

100 g di carrube (parte edibile)
apportano 207 Calorie ripartite come segue:

91% carboidrati

6% proteine

3% lipidi

In particolare, 100 g di farina di carrube apportano circa:

222 Calorie

3,7 g di acqua

4,8 g di proteine

0,7 g di lipidi, di cui:

0,1 g di grassi saturi

0,2 g di grassi monoinsaturi

0,2 g di grassi polinsaturi

(fra cui circa 4 mg di omega 3 e circa 210 mg di omega 6)

49 g di zuccheri

40 g di fibra

Fra le vitamine e i minerali,

100 g di farina di carrube apportano circa:

12 mg di colina

1,9 mg di niacina

0,6 mg di vitamina E

0,5 mg di riboflavina

0,4 mg di vitamina B6

0,2 mg di vitamina C

0,1 mg di tiamina

14 UI di vitamina A

29 mg di folati

827 mg di potassio

347 mg di calcio

79 mg di fosforo

54 mg di magnesio

35 mg di sodio

2,9 mg di ferro

0,9 mg di zinco

0,5 mg di manganese

5,3 mg di selenio

Le carrube sono inoltre fonte di tannini,
ad esempio di acido gallico.

Derivati

Grazie a un processo di arricchimento ottenuto mediante un sistema di separazione meccanico, da tale sottoprodotto vengono valorizzate da un lato le proteine, sul mercato dei preparati proteici, e dall'altro le fibre, impiegate nel settore alimentare per le proprietà antiossidanti. La polpa residua dal processo di estrazione dei semi, che rappresenta circa il 90% della massa di carrube intere lavorata, è stata oggetto di numerose ricerche che hanno evidenziato interessanti scoperte inerenti alla bioattività dei suoi costituenti.

Bibliografia e Sitografia

www.ceit-otrant.it



Rusciuli/Corbezzoli

10. Rusciuli/Corbezzoli

Nome scientifico: **Arbutus unedo L.**

Famiglia: **Ericaceae**



Etimologia del nome

Il termine generico *Arbutus* ha un'antichissima derivazione di origine celtiche *ar* = aspro, *butus* = cespuglio, mentre quello specifico *unedo* deriva dal latino *unus* = unum + *edo* = mangio 'ne mangio uno solo' gli fu assegnato da Plinio il Vecchio, facendo una chiara allusione alla scarsa gustosità dei suoi frutti. Virgilio, nell'Eneide, afferma che sulle tombe i parenti del defunto erano soliti depositare rami di corbezzolo e i romani gli attribuivano poteri magici. Si dice che porti fortuna tenere appeso in casa un ramoscello di Corbezzolo con tre frutti.

Generalità

Il corbezzolo è una specie sempreverde, arbustiva od arborea, tipica della macchia mediterranea.

Nell'areale mediterraneo lo si trova facilmente allo stato spontaneo, insieme ad altre essenze della macchia mediterranea, nei boschi del meridione ed anche in luoghi aridi. In pratica, vegeta nell'ambito della zona in cui è presente l'olivo.

In genere lo si ritrova in associazioni vegetali miste, ma qualche volta costituisce una macchia in purezza.

Caratteristiche agronomiche

Il Corbezzolo appartiene alla famiglia delle Ericacee ed è classificato come albero o arbusto sempreverde, raggiunge

altezze che possono arrivare ai 12 metri. La sua chioma è tondeggiante con foglie di colore verde scuro nella parte superiore e più chiare in quella inferiore.

Il corbezzolo ha piccoli fiori di vario colore dal bianco, al rosato al verde. Produce un frutto dal colore vivace: una bacca rossa e tonda dal sapore gradevole, per quanto nell'etimologia del suo nome latino *Arbutus unedo*, coniata, stando alle tradizioni da Plinio il Vecchio, la seconda parola "un-edo" avrebbe il significato di: mangialo una sola volta, ossia un invito ad evitare il suo sapore poco gratificante. In realtà questo piccolo frutto, ha proprietà lassative, una superficie granulosa e una polpa succosa da cui si produce un miele raffinato, per quanto poco conosciuto.

Non si riscontrano delle vere e proprie tecniche colturali, essendo una pianta estremamente rustica ed adattata alle condizioni climatiche ed edafiche del Salento.

Sostenibilità e prospettive future

Albero dalle esigenze davvero limitate, una volta attecchito è pressoché autonomo. Un apporto d'acqua può essere utile solo durante la prima annata, in mancanza di pioggia. Preferisce i terreni poveri, rocciosi, sicuramente molto ben drenati. Può tuttavia venire coltivato anche in suoli calcarei purché non argillosi e compatti: il corbezzolo teme i ristagni idrici e, una volta affrancato, preferisce di gran lunga la siccità all'umidità eccessiva.

Temperatura ed esposizione: il corbezzolo da giovane teme il freddo e i venti gelidi. Ama infatti le esposizioni soleggiate, anche se può resistere in posizione semi ombreggiata purché non vi siano temperature gelide e venti freddi e secchi.

I corbezzoli da giovane teme il freddo e i venti gelidi. Ama infatti le esposizioni soleggiate, anche se può resistere in posizione semi ombreggiata purché non vi siano temperature gelide e venti freddi e secchi.

Maturazione

I frutti di questa pianta sono bacche rotonde di circa 2 cm di diametro; sono carnose con la superficie granulosa e tuberculata. I corbezzoli quando nascono hanno un colore giallo,

che durante le fasi di maturazione diventa arancione per poi concludersi con un colore rosso intenso.

Il loro sapore è dolciastro se consumato alla giusta maturazione, ovvero quando il frutto raggiunge la colorazione rossa. vengono consumati sia freschi, sia trasformati per una lunga conservazione, come in confettura per esempio. Il periodo di fioritura è ottobre-novembre; i frutti ben maturi si raccolgono nei mesi di novembre e dicembre.

Varietà

Non si hanno notizie di varietà impiegate come pianta da frutto e, non essendo il corbezzolo oggetto di estese coltivazioni, non è stato sottoposto a programmi di ricerca per un miglioramento genetico e la selezione di varietà coltivabili. Pertanto, per una sua coltivazione in coltura specializzata, si è costretti ad utilizzare gli ecotipi spontanei. Nel loro ambito, tuttavia, è possibile distinguere alcuni ecotipi, differenziatisi naturalmente nella flora spontanea, che esprimono una buona produttività ed una qualità dei frutti particolarmente pregiata.

A livello botanico possiamo distinguere le seguenti varietà:

- "Typica", con foglie leggermente allungate, obovate o quasi rotondeggianti nei polloni. E' largamente diffusa in tutto l'areale mediterraneo;
- "Angustifolia", con foglie lanceolate, tipica della Corsica;
- "Integerrima", caratterizzata da foglie intere, non seghettate;
- "Rubra" e "Croomi", provviste di fiori rossi.

Possibili impieghi

I prodotti forniti dalla pianta di corbezzolo possono essere impiegati per ottenere:

1. frutta fresca, con proprietà vitaminizzanti e utili per il rafforzamento dei capillari;
2. una bevanda o un liquore alcolico ovvero una specie di sidro dal sapore gradevole (attraverso la fermentazione dei frutti);
3. un'acquavite ad alta concentrazione alcolica, prodotta in alcune particolari località (attraverso la fermentazione e la distillazione delle bacche);

4. confetture, prodotti sotto spirito, gelatine, sciroppi e canditi;
5. infusi e decotti e polvere di foglie, per le proprietà astringenti, antisettiche e diuretiche delle stesse;
6. legno, che per la sua facilità di lavorazione si presta per lavori al tornio, per la fabbricazione di pezzi di macchinari e denti di ruote ed è ottimo da ardere;
7. eccellente carbone, poiché presenta rendimenti superiori perfino a quelli ricavati dalle piante di leccio;
8. miele, che costituisce un ottimo rimedio per combattere il mal di gola e la tosse.

Infine, il corbezzolo, sia per il portamento, sia per i colori delle foglie, dei fiori e dei frutti, può essere facilmente coltivato come pianta ornamentale nei giardini.

I polloni del corbezzolo, poi, sono utilizzati come efficaci pali di sostegno della vite e/o di altri fruttiferi.

Le piante di corbezzolo possono essere coltivate anche per ottenere delle siepi di protezione e/o frangivento.

Benefici

Questi Frutti contengono fino a 400 mg di vitamina C, e molti polifenoli con proprietà antiossidanti; ma attenzione, un consumo eccessivo può dare un senso di ebbrezza e dolori allo stomaco. I corbezzoli, nella tradizione nazionale vengono consumati maggiormente conservati. Attraverso la loro trasformazione in marmellate, composte, canditi, possono anche essere messe sotto spirito.

Anche le foglie, come i frutti, sono ricche di principi attivi, come l'arbutina, che una volta ingerita viene trasformata dal nostro organismo in una sostanza con azione antibatterica.

Con le foglie fresche si preparano inoltre infusi, tisane e decotti. Che vengono utilizzati per aiutare l'organismo a guarire da infiammazioni dello stomaco, dell'intestino e del tratto epato-biliare.

Valori nutrizionali

100 grammi di corbezzoli apportano circa 76 Calorie e contengono approssimativamente:

0,8 g di proteine

11 g di zuccheri

8 mg di vitamina C

Bibliografia e Sitografia

www.ceaspartemontis.it

www.humanitas.it

Note

Note

[illegible]

infoCupa

Informati nella Valle della Cupa

INFO
Gal Valle della Cupa Srl.
Via Surbo, 34 D 73019 Trepuzzi LE
0832238000 D gal@valledellacupa.it



FEASR



**REPUBBLICA
ITALIANA**



**REGIONE
PUGLIA**



LEADER



Gruppo di Azione Locale Valle della Cupa S.r.l.

"Fondo europeo agricolo per lo sviluppo rurale: l'Europa investe nelle zone rurali"
PSR PUGLIA 2014-2020 - Misura 19 "Sostegno allo sviluppo locale LEADER" - Sottomisura 19.2
Intervento 3.1: trasferimento di conoscenze per lo sviluppo dei pacchetti multimisura