



CSR Marche 2023-2027 intervento SRH04 prog. Id. 76702 che prevede il contributo comunitario

I PRODOTTI DI STAGIONE DEL NOSTRO TERRITORIO



IL RADICCHIO

La coltivazione del radicchio è molto diffusa nelle Marche ed è concentrata principalmente nelle province di Macerata e Fermo. Sono centinaia gli ettari dedicati alla produzione di questo ortaggio.

Il classico radicchio tondo marchigiano è un prodotto d'eccellenza molto rinomato, tipicamente invernale e dall'utilizzo molto versatile.

Questo ortaggio è stato per tanti anni considerato un "cibo dei poveri" o anche usato come mangime per gli animali proprio perché si trattava di una pianta che nasceva copiosa e spontaneamente sul terreno.



STORIA DEL RADICCHIO

Definire con esattezza l'origine del radicchio non è facile. Si pensa che le sue radici crescono nell'antico oriente. Di sicuro sappiamo che era già conosciuto dai greci e dai romani, a cui attribuivano proprietà curative (soprattutto a livello del sonno e della depurazione). In alcuni testi di quell'epoca di Plinio il Vecchio (23-79 a.C.) e di Galeno (129 d.C.-210 d.C.) si parla del radicchio come erba utile per il fegato e per chi ha problemi nel prendere sonno.

Il suo vero e proprio arrivo in Italia avviene nel XVI secolo. Da quel momento iniziò la coltivazione su larga scala.

Pillole di botanica e agronomia

Il radicchio o cicoria rossa, *Chicorium Intybus*, è una pianta erbacea perenne che ha origine dalle cicorie selvatiche, in seguito alla selezione dell'uomo hanno dato vita alle varietà oggi più coltivate. Esistono numerose tipologie di radicchio, suddivise per colore e forma delle foglie: rosso, variegato, bianco.

Il radicchio è una pianta rustica che predilige climi temperati. Resiste bene al freddo. A livello di terreno queste cicorie amano un suolo ben drenato e ricco di sostanza organica.

Semina e Trapianto:

La creazione dell'impianto può avvenire sia attraverso la semina che attraverso il trapianto di piantine preparate in vivaio. La semina viene effettuata da fine maggio alla fine di luglio, in base al periodo in cui si vuole raccogliere.

Proprietà nutrizionali e virtù benefiche

Il radicchio ha tante caratteristiche benefiche per la salute: è un ortaggio che non contiene glutine, facilita la digestione e ha un alto apporto di vitamine A, C e ferro. Anche per i diabetici il radicchio è un alimento ideale in quanto le fibre di questo ortaggio sono in grado di

trattenere gli zuccheri nel sangue e anche gli obesi potrebbero approfittare di questo alimento ipocalorico e che dà senso di sazietà. Il radicchio contiene inoltre potassio, magnesio, fosforo, zinco, calcio, sodio e le vitamine dei gruppi B, E e K. Infine il radicchio rosso è ricco di antociani, particolari sostanze molto utili al mantenimento della salute dei vasi sanguigni e, quindi, importanti nel mantenimento in salute del sistema cardiovascolare.

LE RICETTE DEL PRODUTTORE

Risottino del contadino: pere, noci e radicchio

INGREDIENTI per due:

- 150gr riso Carnaroli
- una cipolla piccola
- brodo vegetale
- mezzo bicchiere di vino bianco
- una pera Kaiser
- 1 radicchio
- 30 g di noci tritate
- 2-3 cucchiari di yogurt bianco
- olio evo e sale

PROCEDIMENTO:

Mettete sul fuoco una pentola con brodo vegetale (o acqua) e portate a bollore. Intanto sbucciate e tagliate a cubetti la pera, tritate la cipolla, tagliate a fettine il radicchio separando la parte tenera e scura da quella chiara e croccante. Scaldate un filo d'olio in una pentola, unite la cipolla facendola rosolare un paio di minuti. Aggiungete il riso e fatelo tostare un paio di minuti, sfumate con il vino e quando l'alcol sarà evaporato cominciate la cottura con il brodo. Unite subito la pera, e salate in pentola (a meno che il brodo non sia salato). A metà cottura aggiungete la parte di radicchio chiara e croccante, a cottura quasi ultimata l'altra parte. Mantecate con lo yogurt di soia, impiattate con noci tritate.

Lo sapevi come evitare che il radicchio diventi amaro...?

Imparare come togliere l'amaro dal radicchio crudo è facilissimo: basta tagliarlo a listarelle avendo cura di eliminare le foglie esterne e immergerlo in un mix di acqua fredda, aceto bianco e succo di limone per almeno un'ora.

PILLOLE DI SICUREZZA ALIMENTARE

Lo sapevi che in etichetta, non sempre sono riportate proprio tutte le informazioni che vorremmo sapere noi consumatori? I coadiuvanti tecnologici: cosa sono e perché non vi è obbligo di indicarli in etichetta? Pro e contro degli alimenti altamente processati

Dalla definizione legale del Regolamento relativo agli additivi alimentari CE n. 1333/2008 Articolo 3 comma 2 lettera b:

“Per «coadiuvante tecnologico» s’intende ogni sostanza che: i) non è consumata come un alimento in sé; ii) è intenzionalmente utilizzata nella trasformazione di materie prime, alimenti o loro ingredienti, per esercitare una **determinata funzione tecnologica** nella lavorazione o nella trasformazione; e iii) **può dar luogo alla presenza, non intenzionale ma tecnicamente inevitabile**, di residui di tale sostanza o di suoi derivati nel prodotto finito, a condizione che questi residui non costituiscano un rischio per la salute e non abbiano effetti tecnologici sul prodotto finito;”

Dentro questa definizione ricadono quindi tutte quelle sostanze che, in industria alimentare, sono inserite per ottenere una determinata funzione tecnologica, poi tolte e che possono ritrovarsi in residui e quindi presenti nel prodotto finito.

Inoltre, è consentito dalla legge **la loro omissione nell’elenco degli ingredienti** che, come appunto evidenziato dal regolamento relativo alle informazioni sugli alimenti ai consumatori, il Reg. UE n. 1169/2011 art. 20, lettera b paragrafo ii):

“Articolo 19 Omissione dell’elenco degli ingredienti

1. Per i seguenti alimenti non è richiesto un elenco degli ingredienti:
 1. b) gli additivi e gli enzimi alimentari;
 2. i) la cui presenza in un determinato alimento è dovuta unicamente al fatto che erano contenuti in uno o più ingredienti di tale alimento, conformemente al principio del trasferimento di cui all’articolo 18, paragrafo 1, lettere a) e b), del regolamento (CE) n. 1333/2008, purché non svolgano una funzione tecnologica nel prodotto finito; oppure
 3. ii) che sono utilizzati **come coadiuvanti tecnologici**;
 4. c) i supporti e **le sostanze che** non sono additivi alimentari, **ma sono utilizzati nello stesso modo e allo stesso scopo dei supporti** e sono utilizzati nelle dosi strettamente necessarie;
 5. d) **le sostanze che non sono additivi alimentari, ma sono utilizzate nello stesso modo e allo stesso scopo dei coadiuvanti tecnologici** e sono ancora presenti nel prodotto finito, anche se in forma modificata;”

Capiamo bene che l'etichettatura alimentare, per chi fa uso e abuso delle definizioni legali in senso stretto, può involontariamente o legalmente “nascondere” pratiche che noi consumatori vorremmo sapere ma che, al

momento della decisione di acquisto di un prodotto confezionato e non confezionato sullo scaffale o sul banco di vendita, non conosciamo.

Le etichette dei prodotti alimentari, sono basate sul principio di trasparenza e quindi da tale principio, esse non devono indurre il consumatore in errore o fornire all'alimento una funzione diversa da quella che realmente produce al nostro organismo o che non gli appartiene, ma dall'altra parte il principio di trasparenza non reprime l'omissione in etichetta di talune sostanze (in quanto permesso dalla legge stessa).

I coadiuvanti tecnologici perciò, nonostante essi stessi siano additivi alimentari, sono definiti in modo nettamente diverso dalla legislazione rispetto all'additivo alimentare. Quest'ultimo è dichiarato nella lista ingredienti ad esempio come **emulsionante** o **edulcorante** o **colorante** che vi è obbligo di essere riportato o con il nome esteso dell'additivo o codificato (es. acidificante: acido citrico o acidificante: E330) .

Il coadiuvante tecnologico potrebbe essere un chiarificante (una farina fossile o artificiale), un gas (azoto), enzimi (lattasi) ecc..

Quindi ad oggi, esistono prodotti industriali o non industriali (i coadiuvanti possono essere utilizzati anche in semilavorati artigianali) potenzialmente contenenti tutte queste sostanze, materiali o additivi che sono state a contatto con l'alimento che noi ingeriamo e che vorremmo sapere ma che non compaiono in etichetta.

Si ritiene opportuno evidenziare che al momento del loro utilizzo, tali sostanze sono ovviamente e devono ritenersi sicure.

A garanzia della protezione alla sicurezza alimentare del consumatore, da parte del Regolamento UE n.1169/2011, le sostanze tutte definite quindi come coadiuvanti o che vengono utilizzate nello stesso modo e scopo e i coadiuvanti tecnologici stessi vengono obbligatoriamente indicate nella lista ingredienti in etichetta se e solamente se questi ricadono tra la lista degli allergeni come indicato nell' allegato II ovvero l'elenco degli allergeni:

"Articolo 9

Elenco delle indicazioni obbligatorie

1. Conformemente agli articoli da 10 a 35 e fatte salve le eccezioni previste nel presente capo, sono obbligatorie le seguenti indicazioni:

[...]

1. c) **qualsiasi ingrediente o coadiuvante tecnologico** elencato nell'allegato II o derivato da una sostanza o un prodotto elencato in detto allegato che provochi allergie o intolleranze usato nella fabbricazione o nella preparazione di un alimento e ancora presente nel prodotto finito, anche se in forma alterata;

Tutelare la trasparenza delle etichette tutte è obbligo e obiettivo morale.

Acquistare prodotti non processati o a Km 0 è consigliato in quanto si potrebbe evitare (ma non è assicurato dall'etichetta) di ingerire involontariamente tali sostanze presenti in tracce negli alimenti che ingeriamo.

I produttori possono sempre controllare la loro produzione al fine di dichiarare l'assenza di coadiuvanti tecnologici nei loro prodotti. Sarà il prossimo passo per avere sulle nostre tavole un alimento con una carta d'identità completa?

E tu, lo sapevi?

CSR Marche 2023-2027 intervento SRH04 prog. Id. 76702 che prevede il contributo comunitario

