



IMPRONTA NUTRIZIONALE DEI DOP E IGP ITALIANI



Presentato a
ITALIA NEXT DOP - 1° Simposio Scientifico filiere DOP e IGP
ROMA, 21 FEBBRAIO 2023



A cura di:

Stefania Ruggeri & Francesca Antonazzi, CREA- AN
(stefania.ruggeri@crea.gov.it; francesca.antonazzi@crea.gov.it)

per le schede Carciofo Romanesco del Lazio, Carciofo Brindisino,
Asparago Bianco di Bassano DOP, Asparago Bianco di Cimadolmo IGP,
Asparago Verde di Altedo IGP, Fagioli Bianchi di Rotonda DOP,
Fagiolo Cannellino di Atina DOP, Lenticchia di Castelluccio di Norcia IGP,
Lenticchia di Onano IGP, Lenticchia di Altamura IGP

Hanno collaborato alla ricerca: **Altero Aguzzi, Pasquale Buonocore,**
Paolo Gabrielli, Loretta Gambelli

Elena Azzini, CREA-AN
(elena.azzini@crea.gov.it) per la scheda
Radicchio Rosso di Treviso IGP e Variegato di Castelfranco IGP.

Mena Ritota e Massimiliano Valentini, CREA-AN
(mena.ritota@crea.gov.it; massimiliano.valentini@crea.gov.it) per la scheda
Tracciabilità e tecnologia: il caso del Radicchio IGP e la Risonanza Magnetica

I nostri prodotti DOP e IGP sono un vero patrimonio della nostra cultura agricola, alimentare e territoriale.

Molto sappiamo delle loro caratteristiche organolettiche – aspetto, colore, sapore – e dei loro disciplinari e spesso li scegliamo nel modo giusto per le nostre ricette tradizionali.

Abbiamo però a disposizione poche informazioni sui loro valori nutrizionali, sui loro possibili benefici sulla nostra salute e sull'importanza che il loro consumo ha per il mantenimento della biodiversità e per la sostenibilità ambientale, alimentare e culturale, aspetti che sono fondamentali per promuovere il loro consumo in Italia e all'estero.

Un primo approccio alla costruzione dell'Impronta Nutrizionale dei DOP E degli IGP

Nelle schede sono riportati alcuni dei risultati ottenuti nell'ambito di tre diversi progetti di ricerca* sulle caratteristiche nutrizionali e sulla presenza di composti bioattivi di alcuni prodotti italiani DOP e IGP, tra cui legumi, carciofi, asparagi, radicchi.

Per il radicchio è stato inoltre applicato un approccio di tipo metabolomico, che consente di ottenere la fingerprint – l'impronta digitale – caratteristica di un alimento: attraverso la costruzione di modelli statistici è possibile riconoscere, ad esempio, un prodotto (radicchio) IGP dai prodotti non a marchio e distinguere anche le diverse cultivar di radicchio IGP.

*Progetto EPI1000 "Implementazione di un percorso formativo e informativo finalizzato ad un approccio integrato epigenetico per la prevenzione nei 1000 giorni di vita" finanziato dal Ministero della Salute.

*"Biodiversità e agroalimentare; strumenti per descrivere la realtà italiana" BIOVITA, finanziato dal Ministero delle politiche agricole alimentari e forestali (MiPAAF) con D.M. 3684/7303/08 del 13/06/2008.

*Progetto PRAL 2003/04 "Identificazione, caratterizzazione nutrizionale ed effetto protettivo sulla salute dell'uomo di ecotipi leguminose di particolare interesse (Fagiolo Cannellino, Cicerchia, Lenticchia) coltivati nel Lazio e altri campionamenti" Finanziato dal Dipartimento Economico e Occupazionale, Direzione Regionale Agricoltura Regione Lazio.

I campionamenti sono stati eseguiti in annate differenti e i nutrienti e i composti bioattivi valutati secondo gli obiettivi dei progetti di ricerca.

Il futuro dell'Impronta nutrizionale dei prodotti DOP e IGP

Costruire l'impronta nutrizionale dei prodotti DOP e IGP potrà aiutare la promozione e il consumo di questi alimenti tipici dell'eccellenza italiana agricola, alimentare e culturale nel nostro Paese e all'estero.

Le schede "Impronta Nutrizionale" sono solo un esempio delle expertise che il CREA-Alimenti e Nutrizione può mettere a disposizione per ulteriori e nuove ricerche in questo campo.

Alcuni prodotti italiani DOP e IGP Carciofi, Asparagi, Legumi e Radicchi



- 📍 Carciofo Romanesco del Lazio IGP
- 📍 Carciofo Brindisino IGP
- 📍 Asparago Bianco di Bassano DOP
- 📍 Asparago Bianco di Cimadolmo IGP
- 📍 Asparago Verde di Altedo IGP
- 📍 Fagioli Bianchi di Rotonda DOP
- 📍 Fagiolo Cannellino di Atina DOP
- 📍 Lenticchia di Castelluccio di Norcia IGP
- 📍 Lenticchia di Onano IGP
- 📍 Lenticchia di Altamura IGP
- 📍 Radicchio di Rosso di Treviso IGP
- 📍 Radicchio Variegato di Castelfranco IGP

Carciofo Romanesco del Lazio IGP



CREA - AN

stefania.ruggeri@crea.gov.it



CARATTERISTICHE ORGANOLETTICHE

Conosciuto anche come “Cimarolo” o “Mammola”, il carciofo Romanesco è il re dell'orto.

Si distingue per consistenza carnosa e tenera delle sue brattee, di colore verde con venature tendenti al violetto.

Di forma sferica e molto compatta, con caratteristico foro all'apice, è privo di spine e ha un sapore dolce e intenso.

QUANDO COMPRARLO?

Il carciofo Romanesco del Lazio IGP è disponibile a partire da gennaio fino al mese di maggio

Area di produzione



IMPRONTA NUTRIZIONALE

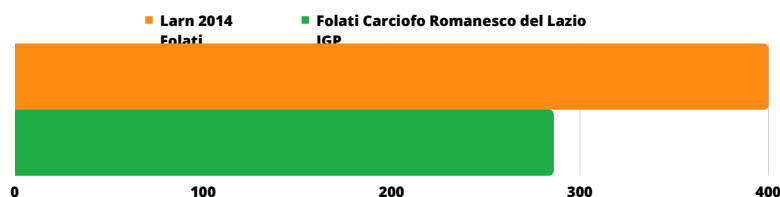
Porzione: 200 g di carciofi puliti

VALORI NUTRIZIONALI PER PORZIONE

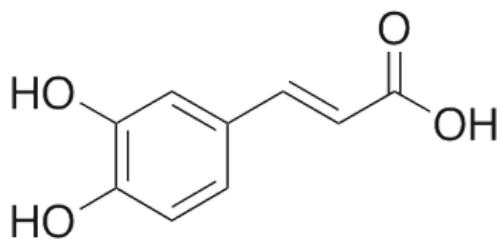
Energia	96 Kcal
Proteine	6,0 g
Grassi	0,4 g
Carboidrati	12,1 g
di cui amido	9,2 g
di cui zuccheri	2,9 g
Fibra totale	11 g

Ricco in Folati = 286 µg/porzione

Copertura del fabbisogno giornaliero: 71,5%

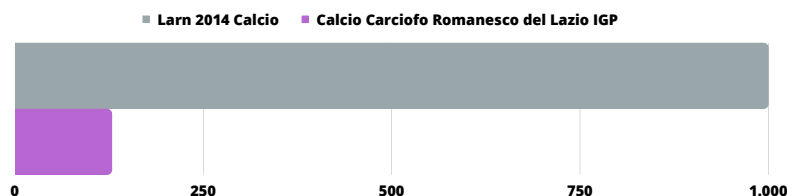


Acido caffeico: range 40,82- 82,35 mg/kg



Buon contenuto in Calcio = 129 mg/porzione

Copertura del fabbisogno giornaliero: 13%



Risultati ottenuti da campionamenti nel Progetto EPI1000 "Implementazione di un percorso formativo e informativo finalizzato ad un approccio integrato epigenetico per la prevenzione nei 1000 giorni di vita" finanziato dal Ministero della Salute.

LARN. Livelli di Assunzione di Riferimento di Nutrienti ed energia per la popolazione italiana. IV Revisione della Società Italiana della Nutrizione Umana. 2014.

ALTRI MICRONUTRIENTI (MG/PORZIONE).

Ferro	2,2 mg
Fosforo	140 mg
Vitamina C	22 mg

CONSIGLI ANTISPRECO

Utilizzate le foglie scartate del Carciofo Romanesco per fare un infuso a spreco zero, ricco di vitamine, dall'effetto antiossidante, depurativo e digestivo, utile per migliorare le funzioni epatiche.

Portate a bollore circa 200 ml di acqua, immergete le foglie di carciofo e lasciate in infusione per una decina di minuti.

Potete bere l'infuso dopo i pasti principali.

Carciofo Brindisino IGP



CREA - AN
stefania.ruggeri@crea.gov.it



CARATTERISTICHE ORGANOLETTICHE

Tenero, sapido e carnoso,
la peculiarità del Carciofo Brindisino
è la sua produzione precoce:
il clima mite del territorio Brindisino
consente a questo ortaggio di
essere presente sul mercato già
dal mese di ottobre.

Le brattee esterne sono di colore
verde con venature violette e
presentano una piccola spina
all'apice, le brattee interne sono di
colore bianco-verdastro con
qualche sfumatura violetta.

QUANDO COMPRARLO?

Il carciofo Brindisino IGP è disponibile a partire da
novembre fino al mese di maggio

Area di produzione



IMPRONTA NUTRIZIONALE

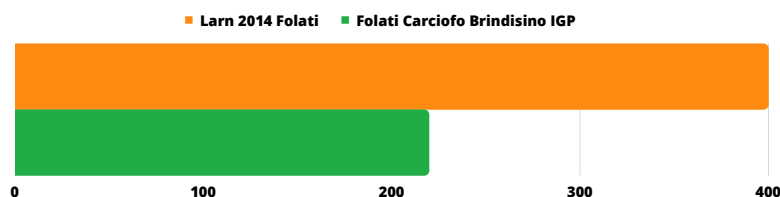
Porzione: 200 g di carciofi puliti

VALORI NUTRIZIONALI PER PORZIONE

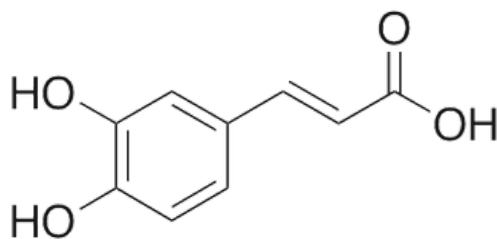
Energia	99,7 Kcal
Proteine	5,0 g
Grassi	0,4 g
Carboidrati	13,4 g
di cui amido	10,2 g
di cui zuccheri	3,2 g
Fibra totale	11 g

Ricco in Folati = 220 µg/porzione

Copertura del fabbisogno giornaliero: 55%



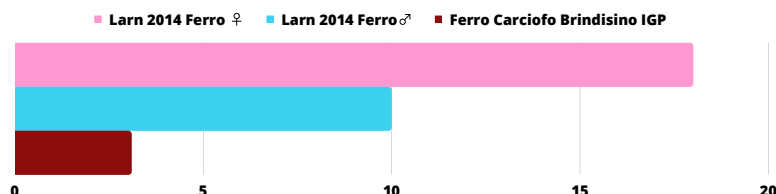
Acido caffeico: range 55,72- 90,35 mg/kg



Buon contenuto in Ferro = 3,1 mg/porzione

Copertura del fabbisogno giornaliero donne: 17%

Copertura del fabbisogno giornaliero uomini: 31%



Risultati ottenuti da campionamenti nel Progetto EPI1000 "Implementazione di un percorso formativo e informativo finalizzato ad un approccio integrato epigenetico per la prevenzione nei 1000 giorni di vita" finanziato dal Ministero della Salute.

LARN. Livelli di Assunzione di Riferimento di Nutrienti ed energia per la popolazione italiana. IV Revisione della Società Italiana della Nutrizione Umana. 2014.

ALTRI MICRONUTRIENTI (MG/PORZIONE).

Calcio	100 mg
Magnesio	70 mg
Zinco	0,8 mg
Rame	120 mg

CONSIGLI ANTISPRECO

Le foglie del Carciofo Brindisino scartate con le spine sono meno adatte alla cottura.

Per godere di tutta la loro croccantezza e dei principi nutritivi, potete utilizzarle a crudo a fettine sottili in un'insalata, togliendo la parte spinosa.

Ovviamente il tutto condito con il nostro olio extravergine di oliva.

Asparago Bianco di Bassano DOP



CREA - AN
stefania.ruggeri@crea.gov.it



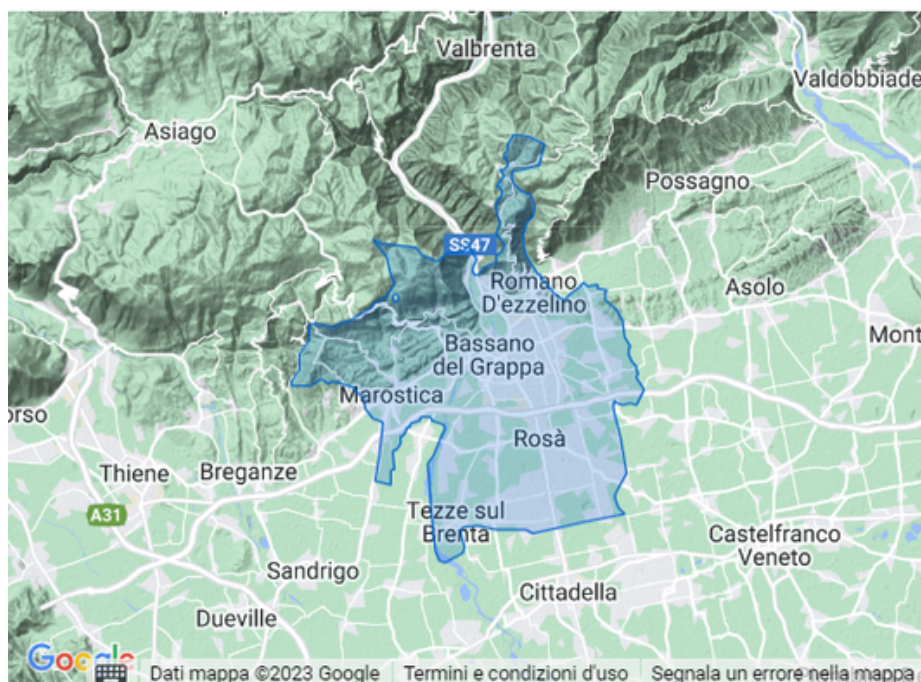
CARATTERISTICHE ORGANOLETTICHE

Raccolto ogni giorno alle luci dell'alba per garantire la massima qualità del prodotto, l'Asparago Bianco di Bassano DOP si contraddistingue per il suo colore bianco candido con venature rosate, per la croccantezza del prodotto fresco appena colto e per la bassa fibrosità e tenerezza. Ricco di fibre, il turione possiede inoltre proprietà diuretiche, depurative, lassative e digestive.

QUANDO COMPRARLO?

L'asparago Bianco di Bassano DOP è disponibile a partire da aprile fino al mese di maggio

Area di produzione



IMPRONTA NUTRIZIONALE

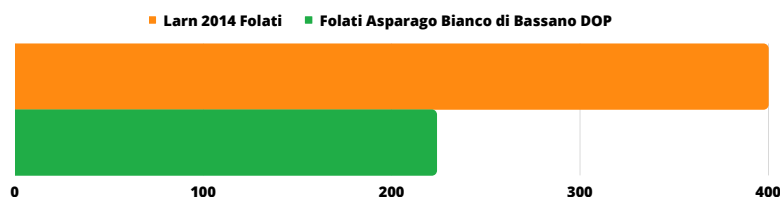
Porzione: 200 g di asparagi puliti

VALORI NUTRIZIONALI PER PORZIONE

Energia	82 Kcal
Proteine	12,4 g
Grassi	0,6 g
Carboidrati	4,0 g
di cui amido	0 g
di cui zuccheri	4 g
Fibra totale	6 g

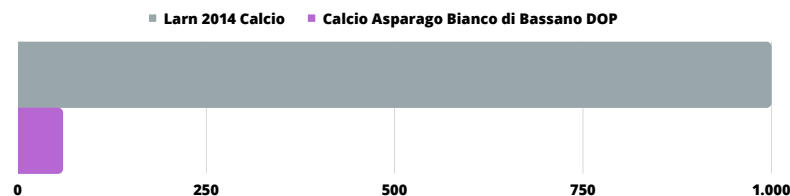
Ricco in Folati = 224 µg/porzione

Copertura del fabbisogno giornaliero: 56%



Buon contenuto in Calcio = 60 mg/porzione

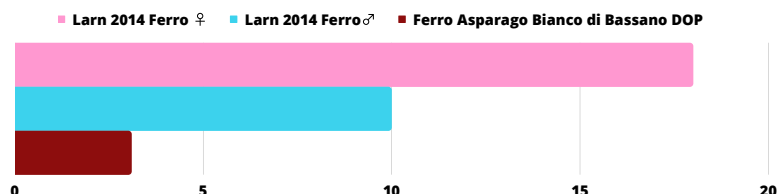
Copertura del fabbisogno giornaliero: 6%



Buon contenuto in Ferro = 3,1 mg/porzione

Copertura del fabbisogno giornaliero donne: 17%

Copertura del fabbisogno giornaliero uomini: 31%



Risultati ottenuti da campionamenti nel Progetto EPI1000 "Implementazione di un percorso formativo e informativo finalizzato ad un approccio integrato epigenetico per la prevenzione nei 1000 giorni di vita" finanziato dal Ministero della Salute.

LARN. Livelli di Assunzione di Riferimento di Nutrienti ed energia per la popolazione italiana. IV Revisione della Società Italiana della Nutrizione Umana. 2014.

ALTRI MICRONUTRIENTI (MG/PORZIONE).

Potassio	500 mg
Vitamina C	11 mg
Vitamina A	50 mcg retinolo equivalenti

CONSIGLI PER IL CONSUMO

Il modo più giusto per gustare a pieno l'Asparago Bianco di Bassano DOP è comperarlo quando è di stagione. Per mantenere il più possibile inalterate le sue proprietà organolettiche, cuocete gli asparagi al vapore o bolliti in una pentola alta e stretta, con poca acqua leggermente salata e con tutte le punte rivolte verso l'alto e fuori dall'acqua. Conditelo semplicemente con olio extravergine di oliva italiano, sale e pepe. Ottimo anche in accompagnamento con del pane integrale tostato e formaggio.

Asparago Bianco di Cimadolmo IGP



CREA - AN
stefania.ruggeri@crea.gov.it



CARATTERISTICHE ORGANOLETTICHE

Fresco e dal sapore delicato, il segno inconfondibile dell'Asparago Bianco di Cimadolmo IGP è il turione bianco di forma allungata.

Il clima temperato-umido favorisce il rapido accrescimento dell'Asparago Bianco di Cimadolmo IGP e la massima espressione delle sue qualità come la tenerezza e l'assenza di fibrosità.

QUANDO COMPRARLO?

L'asparago Bianco di Cimadolmo IGP è disponibile a partire da aprile fino al mese di maggio

Area di produzione



IMPRONTA NUTRIZIONALE

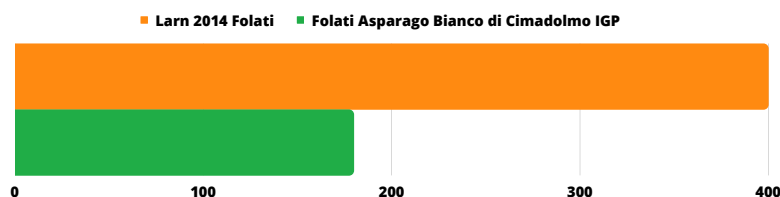
Porzione: 200 g di asparagi puliti

VALORI NUTRIZIONALI PER PORZIONE

Energia	107 Kcal
Proteine	10,4 g
Grassi	0,8 g
Carboidrati	13,0 g
di cui amido	0,8 g
di cui zuccheri	12,2 g
Fibra totale	4,4 g

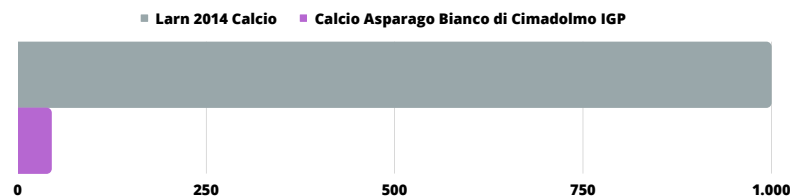
Ricco in Folati = 180 µg/porzione

Copertura del fabbisogno giornaliero: 45%



Buon contenuto in Calcio = 45 mg/porzione

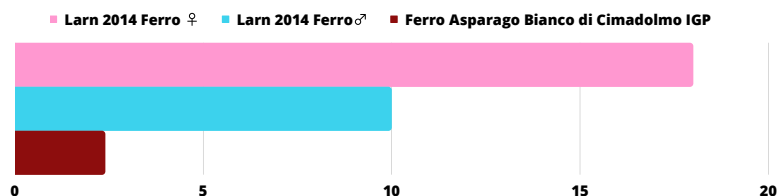
Copertura del fabbisogno giornaliero: 4,5%



Buon contenuto in Ferro = 2,4 mg/porzione

Copertura del fabbisogno giornaliero donne: 13%

Copertura del fabbisogno giornaliero uomini: 24%



Risultati ottenuti da campionamenti nel Progetto EPI1000 "Implementazione di un percorso formativo e informativo finalizzato ad un approccio integrato epigenetico per la prevenzione nei 1000 giorni di vita" finanziato dal Ministero della Salute.

LARN. Livelli di Assunzione di Riferimento di Nutrienti ed energia per la popolazione italiana. IV Revisione della Società Italiana della Nutrizione Umana. 2014.

ALTRI MICRONUTRIENTI (MG/PORZIONE).

Potassio	560 mg
Vitamina C	9 mg
Vitamina A	45 mcg retinolo equivalenti

CONSIGLI PER IL CONSUMO

L'Asparago Bianco di Cimadolmo IGP fresco è facilmente deperibile, consumatelo il prima possibile per godere a pieno del suo sapore e delle sue proprietà nutrizionali. Ideale come contorno e ottimo nei tradizionali e gustosissimi piatti: "asparagi e uova" e "risotto di asparagi". Potete consumarlo anche crudo a fettine sottili condito con olio, succo di limone e sale: preserverete così tutti i valori nutrizionali.

Asparago Verde di Altedo IGP



CREA - AN
stefania.ruggeri@crea.gov.it



CARATTERISTICHE ORGANOLETTICHE

La composizione del terreno, il clima umido e nebbioso tipico della bassa padana sono gli elementi che rendono uniche le proprietà organolettiche dell'Asparago Verde di Altedo. Presenta turioni teneri di colore verde acceso e un gambo bianco, la punta compatta e incurvata leggermente all'apice. Ricco di fibre, è uno stimolante intestinale ed ha proprietà diuretiche.

QUANDO COMPRARLO?

L'asparago Verde di Altedo IGP è disponibile a partire da aprile fino al mese di giugno

Area di produzione



IMPRONTA NUTRIZIONALE

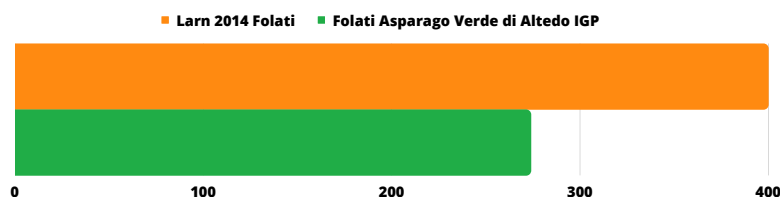
Porzione: 200 g di asparagi puliti

VALORI NUTRIZIONALI PER PORZIONE

Energia	134 Kcal
Proteine	14,4 g
Grassi	0,8 g
Carboidrati	16,6 g
di cui amido	0 g
di cui zuccheri	16,6 g
Fibra totale	3,6 g

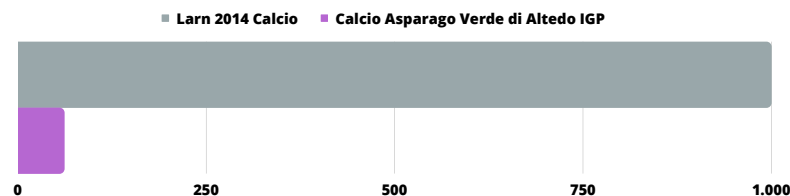
Ricco in Folati = 274 µg/porzione

Copertura del fabbisogno giornaliero: 68%



Buon contenuto in Calcio = 62 mg/porzione

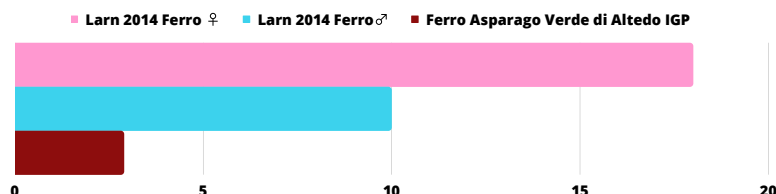
Copertura del fabbisogno giornaliero: 6,2%



Buon contenuto in Ferro = 2,9 mg/porzione

Copertura del fabbisogno giornaliero donne: 16%

Copertura del fabbisogno giornaliero uomini: 29%



Risultati ottenuti da campionamenti nel Progetto EPI1000 "Implementazione di un percorso formativo e informativo finalizzato ad un approccio integrato epigenetico per la prevenzione nei 1000 giorni di vita" finanziato dal Ministero della Salute.

LARN. Livelli di Assunzione di Riferimento di Nutrienti ed energia per la popolazione italiana. IV Revisione della Società Italiana della Nutrizione Umana. 2014.

ALTRI MICRONUTRIENTI (MG/PORZIONE).

Potassio	421 mg
Vitamina C	60 mg
Vitamina A	350 mcg retinolo equivalenti

CONSIGLI ANTISPRECO

I gambi degli asparagi, essendo molto fibrosi, sono difficili da masticare e spesso finiscono per essere gettati. Qui di seguito alcuni suggerimenti per delle preparazioni veloci e antispresco per riutilizzarli al meglio:

- Bolliteli insieme ad altre verdure per ricavare un brodo vegetale molto saporito.
- Cuoceteli al vapore e frullateli con olio extravergine di oliva e formaggio spalmabile, per ottenere un pat  da spalmare su del pane tostato.
- Lessateli in pochissima acqua e aggiungeteli a fettine su una purea di porri, cipolle e patate.

Fagioli Bianchi di Rotonda DOP



CREA - AN

stefania.ruggeri@crea.gov.it



CARATTERISTICHE ORGANOLETTICHE

Le peculiarità dei Fagioli Bianchi di Rotonda DOP sono legate ai terreni fertili di azoto e zolfo in cui la pianta viene coltivata.

Si caratterizzano per il colore bianco tendente al giallo-avorio.

Cuociono molto velocemente grazie alla buccia sottile, legata al basso contenuto di calcare delle terre in cui cresce.

QUANDO COMPRARLI?

I Fagioli Bianchi di Rotonda DOP sono disponibili essiccati tutto l'anno

Area di produzione



IMPRONTA NUTRIZIONALE

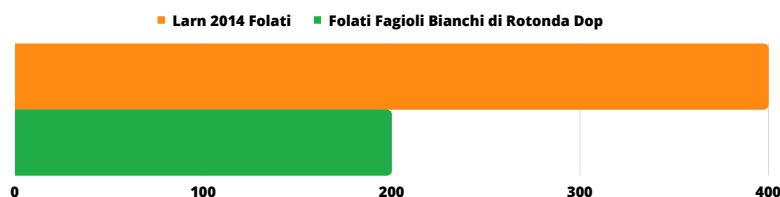
Porzione: 50 g di fagioli secchi

VALORI NUTRIZIONALI PER PORZIONE

Energia	158 Kcal
Proteine	13,0 g
Grassi	0,6 g
Carboidrati	21,7 g
di cui amido	18,3 g
di cui zuccheri	2,4 g
Fibra totale	8,3 g

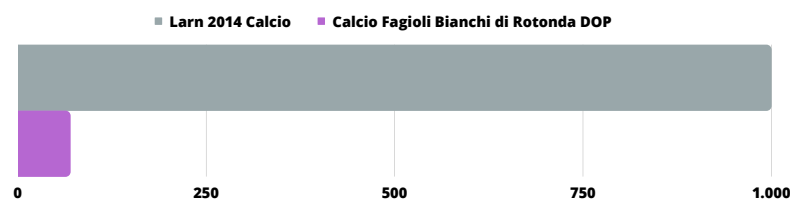
Ricca in Folati = 200 µg/porzione

Copertura del fabbisogno giornaliero: 55%



Buon contenuto in Calcio = 70 mg/porzione

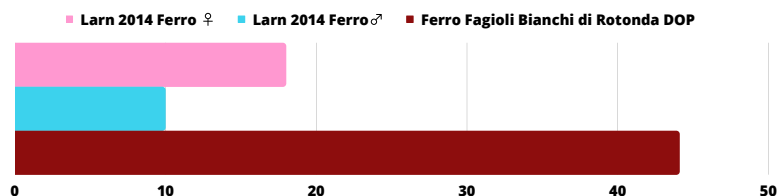
Copertura del fabbisogno giornaliero: 7%



Ricca in Ferro = 44,1 mg/porzione

Copertura del fabbisogno giornaliero donne: 245%

Copertura del fabbisogno giornaliero uomini: 441%



Risultati ottenuti da campionamenti nel Progetto PRAL 2003/04 "Identificazione, caratterizzazione nutrizionale ed effetto protettivo sulla salute dell'uomo di ecotipi leguminose di particolare interesse (Fagiolo Cannellino, Cicerchia, Lentichia) coltivati nel Lazio e altri campionamenti" Finanziato dal Dipartimento Economico e Occupazionale, Direzione Regionale Agricoltura Regione Lazio

LARN. Livelli di Assunzione di Riferimento di Nutrienti ed energia per la popolazione italiana. IV Revisione della Società Italiana della Nutrizione Umana. 2014.

ALTRI MICRONUTRIENTI (MG/PORZIONE)

Magnesio	155 mg
Zinco	16,1 mg
Rame	1,8 mg

CONSIGLI PER IL CONSUMO

I Fagioli Bianchi di Rotonda DOP si possono acquistare anche freschi e si conservano in frigorifero nel loro baccello per qualche giorno.

I piatti tipici che esaltano il sapore dei Fagioli Bianchi di Rotonda DOP li vedono in abbinamento con scarola, con i cavoli e con le patate, e nelle ricette tradizionali come la "Minestra impastata" e i "Fagioli e scorza (cotica di maiale)".

Fagiolo Cannellino di Atina DOP



CREA - AN

stefania.ruggeri@crea.gov.it



CARATTERISTICHE ORGANOLETTICHE

“L'oro bianco di Atina” si caratterizza per la sua buccia sottile altamente digeribile e di colore bianco opaco, che non richiede ammollo prima della cottura, per la sua consistenza morbida e la sua deliquescenza al palato dopo la cottura, frutto del clima e della composizione del terreno di produzione, di origine alluvionale e ricco in manganese.

QUANDO COMPRARLO?

Il Fagiolo Cannellino di Atina DOP è disponibile essiccato tutto l'anno

Area di produzione



IMPRONTA NUTRIZIONALE

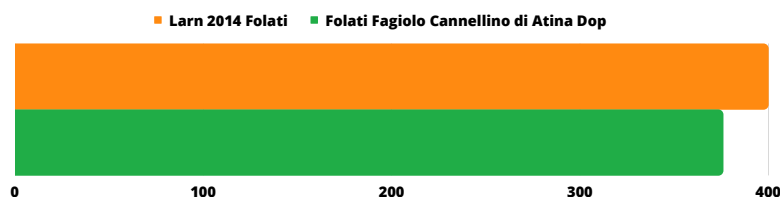
Porzione: 50 g di fagioli secchi

VALORI NUTRIZIONALI PER PORZIONE

Energia	159 Kcal
Proteine	14,0 g
Grassi	0,5 g
Carboidrati	20,7 g
di cui amido	17,8 g
di cui zuccheri	2,9 g
Fibra totale	7,3 g

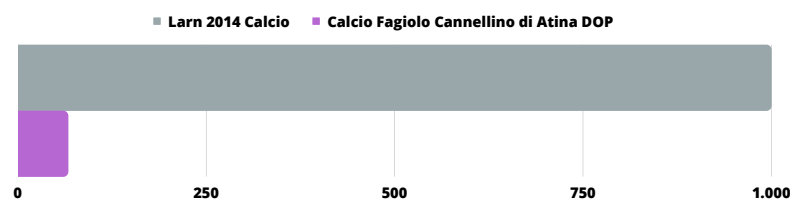
Ricca in Folati = 376 µg/porzione

Copertura del fabbisogno giornaliero: 94%



Buon contenuto in Calcio = 67 mg/porzione

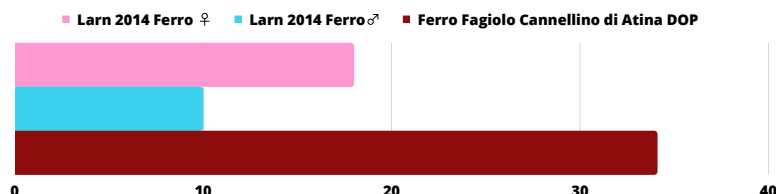
Copertura del fabbisogno giornaliero: 6,7%



Ricca in Ferro = 34,1 mg/porzione

Copertura del fabbisogno giornaliero donne: 189%

Copertura del fabbisogno giornaliero uomini: 341%



Risultati ottenuti da campionamenti nel Progetto PRAL 2003/04 "Identificazione, caratterizzazione nutrizionale ed effetto protettivo sulla salute dell'uomo di ecotipi leguminose di particolare interesse (Fagiolo Cannellino, Cicerchia, Lentichia) coltivati nel Lazio e altri campionamenti" Finanziato dal Dipartimento Economico e Occupazionale, Direzione Regionale Agricoltura Regione Lazio

LARN. Livelli di Assunzione di Riferimento di Nutrienti ed energia per la popolazione italiana. IV Revisione della Società Italiana della Nutrizione Umana. 2014.

RICETTA: PAPPAFUOCCHIE

INGREDIENTI:

- 200 g di Fagioli Cannellini di Atina DOP
- Olio extravergine di oliva
- 300 g di farina
- Acqua q.b.
- Sale q.b.
- 200 g salsa di pomodoro
- Aglio
- Cipolla
- Sedano
- Peperoncino

Preparate la pasta impastando la farina con poca acqua, e con un coltello tagliatela trasversalmente per ottenere dei "maltagliati". Cuocete i fagioli in abbondante acqua con aglio, sedano e sale. In una padella preparate un soffritto di cipolla, aglio, sedano, salsa di pomodoro e peperoncino e aggiungete i fagioli scolati e la pasta. Fate riposare la minestra in una ciotola di terracotta e servitela calda.

CONSIGLI PER IL CONSUMO

Il Fagiolo Cannellino di Atina DOP è un ingrediente tipico di molte ricette tradizionali locali, tra le quali la "pappafuocchie".

Grazie al suo sapore dolce e alla sua consistenza morbida, si presta bene anche per ricette dolci, come per una mousse di cannellini al cioccolato.

Lenticchia di Castelluccio di Norcia IGP

CREA - AN

stefania.ruggeri@crea.gov.it



CARATTERISTICHE ORGANOLETTICHE

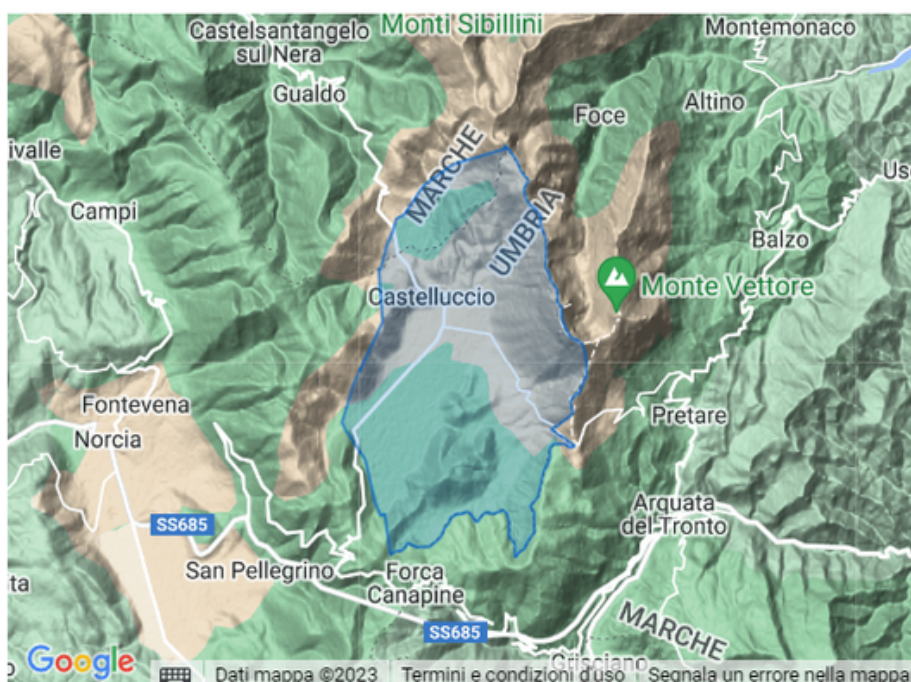
Chiamata dagli abitanti di Castelluccio "Lénta", è il prodotto rappresentativo del paese per eccellenza.

Si distingue per il suo colore variegato, dal verde scuro al marroncino chiaro con striature più scure, per la sua buccia tenera e sottile, e per il suo sapore molto intenso.

QUANDO COMPRARLA?

La lenticchia di Castelluccio di Norcia IGP è disponibile essicata tutto l'anno

Area di produzione



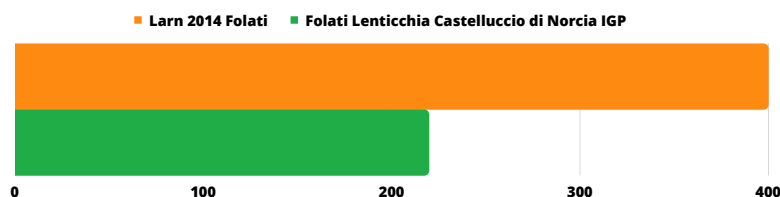
IMPRONTA NUTRIZIONALE

Porzione: 50 g di lenticchie secche

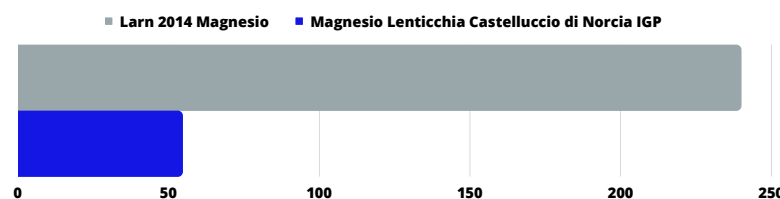
VALORI NUTRIZIONALI PER PORZIONE

Energia	166 Kcal
Proteine	11,2 g
Grassi	0,8 g
Carboidrati	25 g
di cui amido	22,5 g
di cui zuccheri	2,5g
Fibra totale	6,1 g

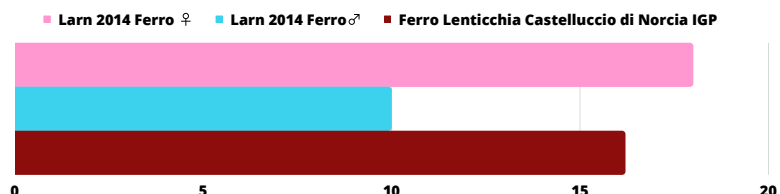
Ricca in Folati = 220 µg/porzione
Copertura del fabbisogno giornaliero: 55%



Buon contenuto in Magnesio = 54,7 mg/porzione
Copertura del fabbisogno giornaliero: 23%



Ricca in Ferro = 18,1 mg/porzione
Copertura del fabbisogno giornaliero donne: 90%
Copertura del fabbisogno giornaliero uomini: 163%



Risultati ottenuti da campionamenti nel Progetto PRAL 2003/04 "Identificazione, caratterizzazione nutrizionale ed effetto protettivo sulla salute dell'uomo di ecotipi leguminose di particolare interesse (Fagiolo Cannellino, Cicerchia, Lenticchia) coltivati nel Lazio e altri campionamenti" Finanziato dal Dipartimento Economico e Occupazionale, Direzione Regionale Agricoltura Regione Lazio

LARN. Livelli di Assunzione di Riferimento di Nutrienti ed energia per la popolazione italiana. IV Revisione della Società Italiana della Nutrizione Umana. 2014.

ALTRI MICRONUTRIENTI (MG/PORZIONE).

Calcio	42,6 mg
Zinco	2,7 mg
Fosforo	262,1 mg
Potassio	464,5 mg
Rame	0,6 mg

CONSIGLI PER IL CONSUMO

A differenza degli altri legumi, la lenticchia di Castelluccio di Norcia IGP ha una buccia sottilissima ma molto resistente, che fa sì che non sia necessario l'ammollo prima della cottura, riducendo così di molto i tempi di preparazione, circa 25 minuti. Una volta cotte, possono essere aggiunte come ingrediente nelle insalate o con un primo piatto a base di cereali.

Lenticchia di Onano IGP

CREA - AN

stefania.ruggeri@crea.gov.it



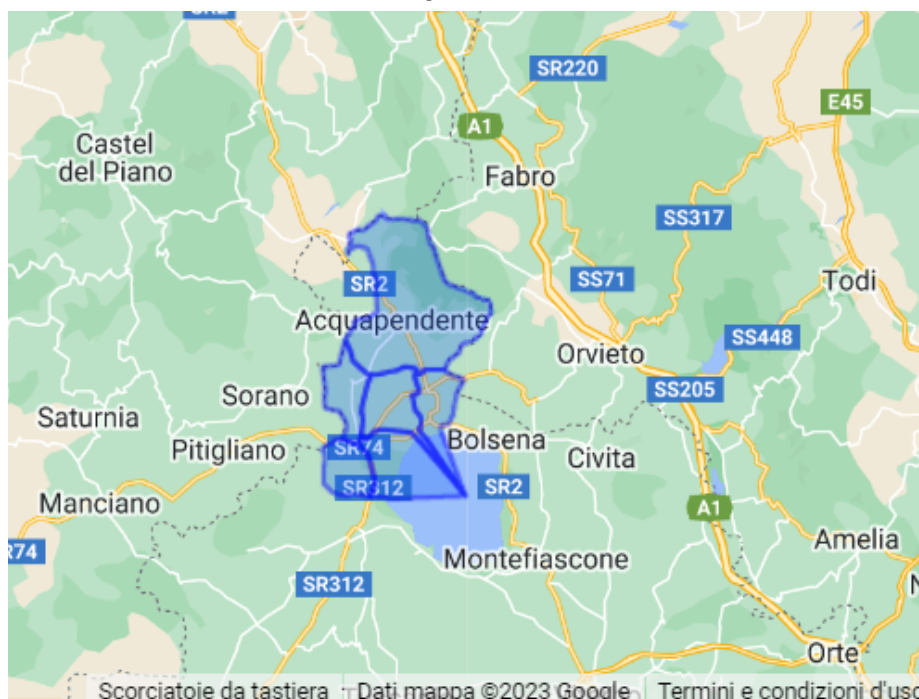
CARATTERISTICHE ORGANOLETTICHE

Questo rinomato legume, che la tradizione vuole sia servito alla tavola di papi e cardinali, è il simbolo dell'identità culturale, della cultura agricola e gastronomica della comunità locale. Di colore marrone chiaro-verdastro, variabile in intensità e grado di marmorizzazione, la sua peculiarità è la buccia finissima, che non necessita di ammollo prima della cottura, e una pasta vellutata, cremosa, con aromi che richiamano il fieno e le erbe spontanee.

QUANDO COMPRARLA?

La lenticchia di Onano IGP è disponibile essicata tutto l'anno

Area di produzione



Scorciatoie da tastiera | Dati mappa ©2023 Google | Termini e condizioni d'uso

IMPRONTA NUTRIZIONALE

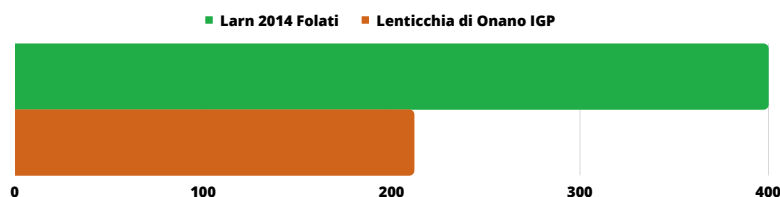
Porzione: 50 g di lenticchie secche

VALORI NUTRIZIONALI PER PORZIONE

Energia	166 Kcal
Proteine	11,9 g
Grassi	0,5 g
Carboidrati	25,5 g
di cui amido	23 g
di cui zuccheri	2,5g
Fibra totale	4,7 g

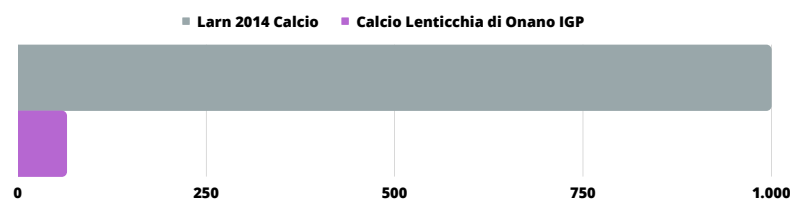
Ricca in Folati = 212 µg/100 g

Copertura del fabbisogno giornaliero: 53%



Buon contenuto di Calcio = 65,2 mg/porzione

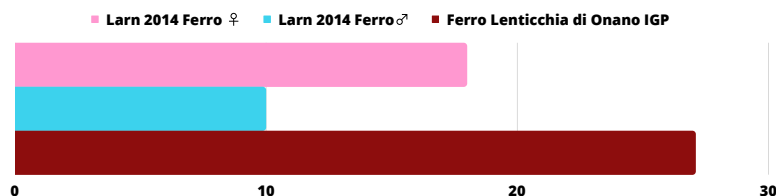
Copertura del fabbisogno giornaliero: 13,5%



Ricca in Ferro = 27,1 mg/porzione

Copertura del fabbisogno giornaliero donne: 150%

Copertura del fabbisogno giornaliero uomini: 271%



Risultati ottenuti da campionamenti nel Progetto PRAL 2003/04 "Identificazione, caratterizzazione nutrizionale ed effetto protettivo sulla salute dell'uomo di ecotipi leguminose di particolare interesse (Fagiolo Cannellino, Cicerchia, Lenticchia) coltivati nel Lazio e altri campionamenti" Finanziato dal Dipartimento Economico e Occupazionale, Direzione Regionale Agricoltura Regione Lazio

LARN. Livelli di Assunzione di Riferimento di Nutrienti ed energia per la popolazione italiana. IV Revisione della Società Italiana della Nutrizione Umana. 2014.

ALTRI MICRONUTRIENTI (MG/PORZIONE).

Manganese	0,8 mg
Zinco	2,2 mg
Fosforo	240,5 mg
Potassio	500,4 mg
Rame	0,6 mg

CONSIGLI PER IL CONSUMO

Dolcissima e delicata, la lenticchia di Onano è ottima nelle minestre o nelle zuppe, in accompagnamento a paste fresche o secche di qualità, o come semplice contorno cotte con olio extravergine di oliva, aglio, carota, sedano e un po' di pomodoro.

Lenticchia di Altamura IGP

CREA - AN

stefania.ruggeri@crea.gov.it



CARATTERISTICHE ORGANOLETTICHE

La Lenticchia di Altamura IGP è stata tradizionalmente considerata prodotto dell'economia agricola familiare locale.

Il colore della buccia va dal verde al marrone, è molto resistente e tiene perfettamente la cottura e ha un profumo aromatico inconfondibile e un sapore molto deciso.

QUANDO COMPRARLA?

La lenticchia di Altamura IGP è disponibile essicata tutto l'anno

Area di produzione



IMPRONTA NUTRIZIONALE

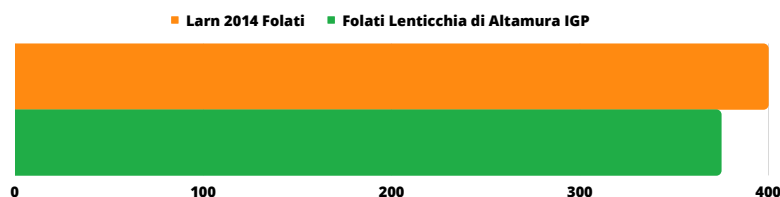
Porzione: 50 g di lenticchie secche

VALORI NUTRIZIONALI PER PORZIONE

Energia	177 Kcal
Proteine	13,0 g
Grassi	0,8 g
Carboidrati	26,8 g
di cui amido	24,3 g
di cui zuccheri	2,5 g
Fibra totale	4,0 g

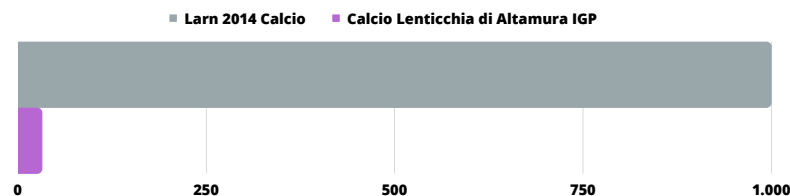
Ricca in Folati = 375 µg/porzione

Copertura del fabbisogno giornaliero: 94%



Buon contenuto in Calcio = 32,5 mg/porzione

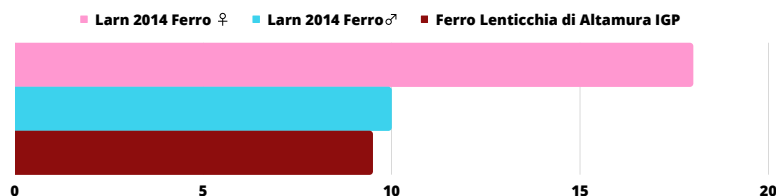
Copertura del fabbisogno giornaliero: 3%



Ricca in Ferro = 9,5 mg/porzione

Copertura del fabbisogno giornaliero donne: 53%

Copertura del fabbisogno giornaliero uomini: 95%



Risultati ottenuti da campionamenti nel Progetto PRAL 2003/04 "Identificazione, caratterizzazione nutrizionale ed effetto protettivo sulla salute dell'uomo di ecotipi leguminose di particolare interesse (Fagiolo Cannellino, Cicerchia, Lenticchia) coltivati nel Lazio e altri campionamenti" Finanziato dal Dipartimento Economico e Occupazionale, Direzione Regionale Agricoltura Regione Lazio

LARN. Livelli di Assunzione di Riferimento di Nutrienti ed energia per la popolazione italiana. IV Revisione della Società Italiana della Nutrizione Umana. 2014.

ALTRI MICRONUTRIENTI (MG/PORZIONE)

Magnesio	80 mg
Zinco	2 mg
Rame	0,49 mg

CONSIGLI PER IL CONSUMO

Poiché di dimensioni maggiori e avendo una buccia più spessa rispetto alle altre tipologie di lenticchie, per la lenticchia di Altamura è necessario un ammollo lungo (circa due ore) e una cottura più lunga, perfetta per le minestre, minestrone e zuppe. È ottima condita con sugo di pomodoro e alloro, per esaltarne tutte le note aromatiche.



Tutti i modelli e le linee guida alimentari raccomandano il consumo giornaliero di frutta e verdura (almeno 5 porzioni), preferibilmente di stagione perché favorisce la varietà alimentare e garantisce una migliore qualità organolettica e nutrizionale. Scegliendo prodotti di stagione, si gode anche di un vantaggio economico per il minor costo e si riduce l'impatto ambientale sia della coltivazione sia dell'intera filiera.

Il Radicchio di Treviso e il Variegato di Castelfranco, particolarmente resistenti alle basse temperature, possono essere considerati una coltura interessante anche per la loro disponibilità durante tutto l'anno, garantendo una fonte importante di micronutrienti durante la stagione fredda, quando i cibi vegetali freschi sono molto più scarsi.



Documentare la specificità nutrizionale e salutistica di tali prodotti, ne consente la promozione in modo efficace, rendendoli riconoscibili, e differenziandoli nello scenario produttivo Italiano ed Europeo.

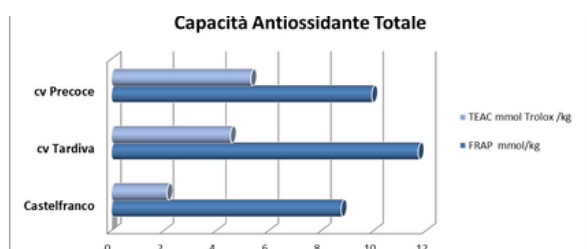
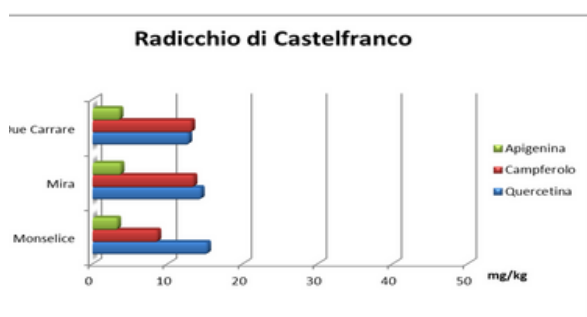
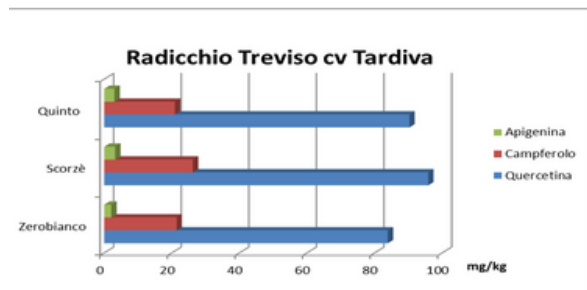
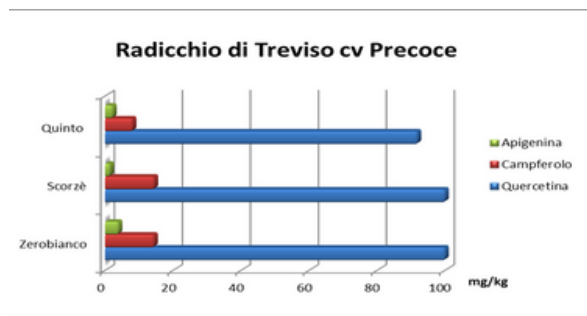
Il Radicchio Rosso di Treviso e il Variegato di Castelfranco hanno sia valore economico, sia valore culturale. La tipicità scaturisce infatti dalla combinazione di fattori ambientali e produttivi con una dimensione culturale, legata al cosiddetto *terroir* e, quindi, alla comunità umana, alla sua tradizione, ai suoi saperi e alle sue competenze.

Le tabelle di composizione dicono che

L'apporto calorico del Radicchio Rosso di Treviso e del Variegato di Castelfranco è generalmente basso, contengono prevalentemente acqua, sali minerali, vitamine e fibra che nell'organismo svolgono una funzione prevalentemente bio-regolatrice.

Radicchio rosso		Calorie
	30 g	3,9
		Calorie
	50 g	6,5
		Calorie
	100 g	13





I risultati del Progetto BIOVITA* confermano che

Il consumo di radicchio può senza dubbio contribuire all'assunzione di quantità rilevanti di minerali ed elementi in traccia ma, soprattutto di vari componenti che svolgono importanti attività biologiche che conferiscono alle diverse tipologie di Radicchio un effetto protettivo o specifiche valenze funzionali. I nostri risultati descrivono una moderata variabilità nelle diverse tipologie di Radicchio non solo nel contenuto in antocianine, cui è dovuto il colore rosso del Radicchio di Treviso, così come gli spot rossi del Radicchio di Castelfranco, ma anche nel contenuto delle altre molecole bioattive studiate (flavonoidi, acido ascorbico e carotenoidi), legata alle condizioni pedoclimatiche della zona geografica di provenienza, così come ai metodi di coltivazione adottati per la coltivazione delle diverse cultivar. Un aspetto interessante dei nostri risultati è senza dubbio l'espressione del potenziale antiossidante dalle piante, attività ascrivibile non solo agli antociani presenti ma anche probabilmente ad un effetto sinergico delle molecole bioattive studiate che rendono il Radicchio dal punto di vista nutrizionale e salutistico particolarmente interessante

Perché la qualità parte dagli ingredienti

Queste produzioni distinte come eccellenze di qualità dal marchio IGP, soddisfano la qualità edonistica dell'alimento: evocando paesaggi, tradizioni, qualità e sicurezza delle produzioni, le diverse proposte culinarie possono diventare un'esperienza sensoriale ed emozionale che, adeguatamente abbinate al giusto olio extravergine di oliva, sulla base della comune origine territoriale, assicurano un'opzione preziosa e la sperimentazione di nuove ricette con versatilità dei sapori e la condivisione di pasti salubri in convivialità che sono alla base dello stile di vita mediterraneo.

Crudo, cotto, trasformato



*Sostenuto dal Ministero delle Politiche Agricole Alimentari e Forestali nell'ambito del progetto BIOVITA "Biodiversità e agroalimentare: strumenti per descrivere la realtà italiana" (D.M. 3684/7303/08 del 13/06/2008) <http://www.scienzaegoverno.org/article/progetto-biovita-contributi-alla-salvaguardia-della-biodiversita-agricoltura>

Tracciabilità e tecnologia: il caso del Radicchio IGP e la Risonanza Magnetica

M. Ritota, M. Valentini
mena.ritota@crea.gov.it

La tracciabilità dei prodotti DOP e IGP rappresenta uno dei temi centrali della ricerca applicata.

Tra gli approcci possibili la Risonanza Magnetica Nucleare (NMR) si è dimostrata tra le più efficaci.

OBIETTIVO

Nel nostro studio abbiamo utilizzato l'NMR combinata con l'analisi statistica per identificare i marker metabolici responsabili della tipicità del prodotto e correlabili con la sua qualità

➡ Discriminare il Radicchio IGP dall'equivalente prodotto non a marchio



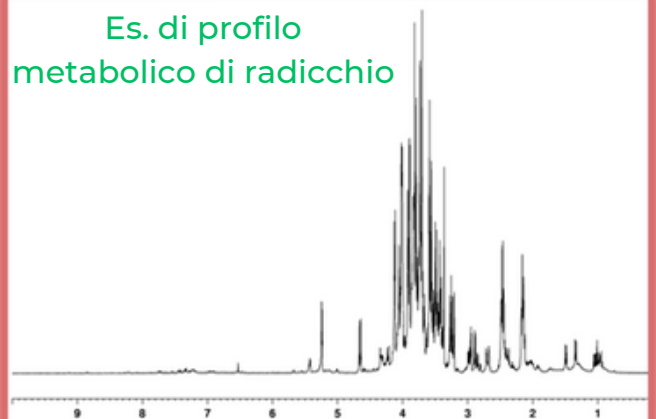
Esempio di Spettrometro NMR

L'NMR consente di ottenere in pochi minuti il **profilo metabolico**; quest'ultimo è l'insieme delle 50-80 molecole più abbondanti a basso peso molecolare.

L'espressione metabolica è frutto sia del patrimonio genetico che dell'ambiente di coltivazione (fenotipo), per cui sia la pratica agricola che la zona di produzione influenzano il profilo dei metaboliti.

Il **profilo metabolico** è un insieme complesso di molecole, non vi è un solo composto utilizzabile per la tracciabilità, in quanto le variabili genotipiche e fenotiche sono molteplici.

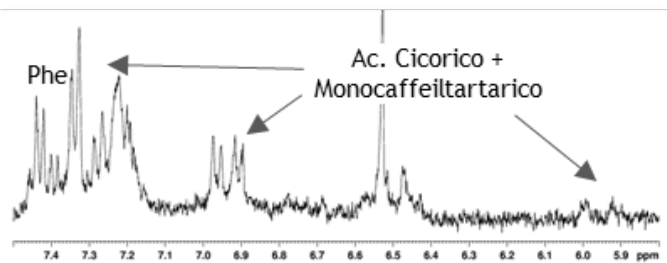
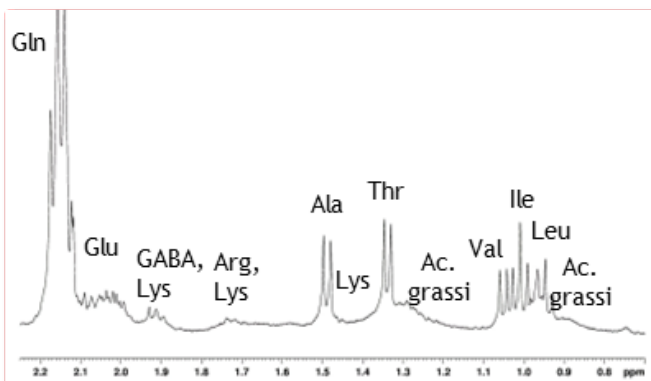
Es. di profilo metabolico di radicchio



PROFILO METABOLICO del RADICCHIO

Particolare del **profilo metabolico** del radicchio ottenuto tramite NMR, che mette in evidenza la presenza di alcune molecole caratterizzanti, come ad es. **amminoacidi** e **acidi grassi**

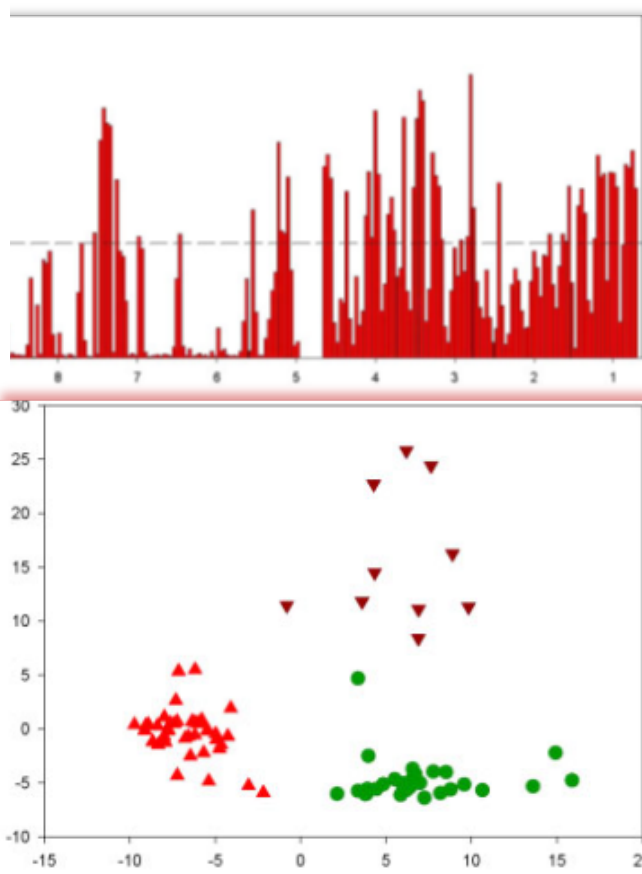
...ma anche **molecole ad attività antiossidante** (ad esempio acidi idrossicinnamici)



ANALISI STATISTICA

Dettaglio dell'analisi statica che indica l'importanza nella discriminazione dei vari metaboliti.

Grafico che mostra la separazione, e quindi la tracciabilità, di **Radicchio rosso di Treviso IGP** (triangoli rosso scuro), **Radicchio variegato di Castelfranco IGP** (circoli verdi) e l'equivalente prodotto **commerciale rosso non IGP** (triangoli rosso chiaro).



LA TRACCIABILITA' DEI PRODOTTI IGP E DOP E' VITALE PER IL SETTORE, E LA RISONANZA MAGNETICA SI E' DIMOSTRATA UNO STRUMENTO UTILE PER IL RADICCHIO IGP