



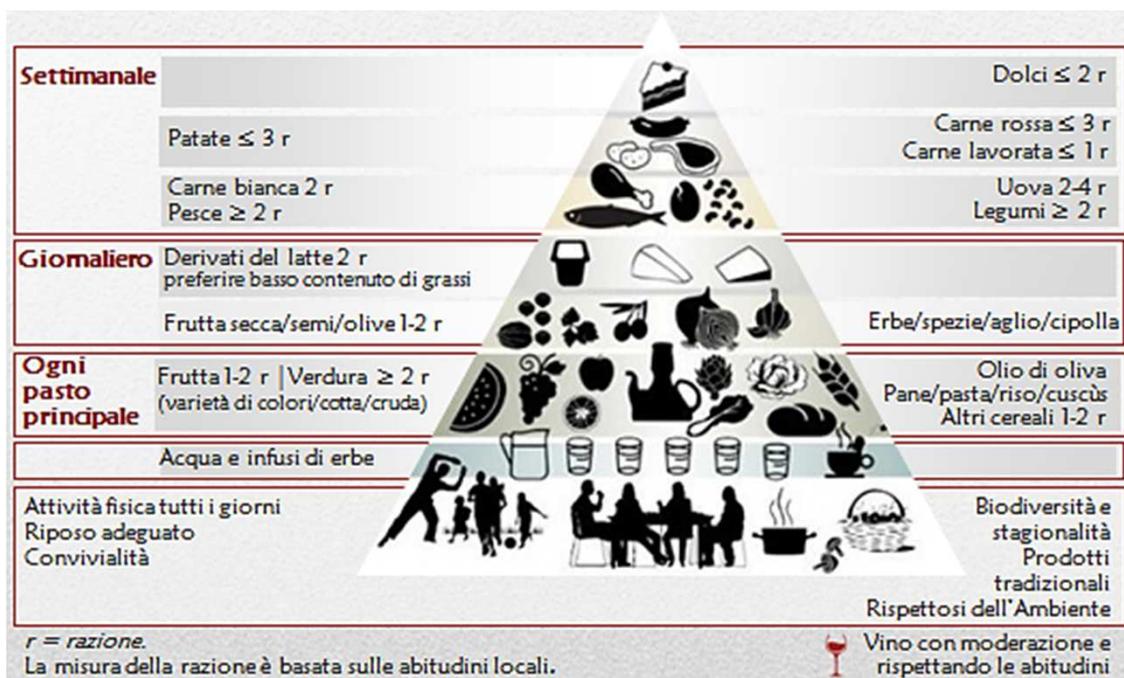
**«Dieta Mediterranea e
Tradizioni Reggine in tavola»
Mangiare bene per stare bene:
I prodotti del territorio**

Il presente lavoro è stato realizzato con la collaborazione di **Unioncamere Italiana** e **Dintec – Consorzio per l'Innovazione tecnologica**.

Presentazione

Il progetto «*Promozione delle eccellenze, dei territori e della Dieta Mediterranea*» è stato promosso dalla Camera di Commercio di Reggio Calabria nell'ambito del Fondo di Perequazione 2011-2012. Obiettivo del progetto è stato valorizzare i piatti tipici della cucina tradizionale reggina in una chiave innovativa, ovvero evidenziando i suoi legami e gli elementi di compatibilità alla Dieta Mediterranea. Questo modello alimentare, dal 2010 proclamato patrimonio immateriale dell'Umanità dall'Unesco, affonda le sue origine nelle tradizioni alimentari dei territori del nostro Paese, in particolare dell'Italia meridionale e, come dimostrato in numerosi studi e ricerche internazionali, si è rivelato essere un importante strumento per la prevenzione di malattie cronico degenerative. La Dieta Mediterranea si basa sull'elevato consumo di verdura, frutta, cereali, legumi, olio extravergine di oliva come condimento e sul moderato utilizzo di prodotti di origine animale, dolci e grassi in genere; le popolazioni del bacino mediterraneo che da sempre hanno adottato questo stile alimentare hanno dimostrato avere livelli complessivi di benessere dell'organismo superiori a quelli delle popolazioni del nord-Europa dove, ad esempio, l'utilizzo di grassi animali e di zuccheri nella dieta è largamente diffuso.

Al fine di diffondere il modello alimentare della Dieta Mediterranea rendendolo schematico e facilmente comprensibile a tutti i consumatori ha contribuito la Fondazione di Barcellona che ha realizzato la c.d. Piramide Alimentare (vedi fig. 1): alla base della piramide sono riportati gli alimenti che possono essere consumati quotidianamente; procedendo nei gradini superiori fin verso l'apice della piramide sono invece riportati gli alimenti che devono essere consumati con moderazione se non, per quanto possibile, eliminati; completano il quadro indicazioni importanti su come adottare uno stile di vita sano e quando più possibile benefico per l'organismo (es. fare attività fisica, riposo adeguato, utilizzi di prodotti di stagione, moderato consumo di vino, ecc.).



Fonte: *Fundación Dieta Mediterránea*

Presentazione

Sulla base di quanto premesso, la Camera di commercio di Reggio Calabria ha promosso la realizzazione del progetto «*Promozione delle eccellenze, dei territori e della Dieta Mediterranea*» per favorire la conoscenza e la diffusione tra i consumatori dei pregi e dei vantaggi derivanti dall'adozione di un modello alimentare «mediterraneo».

Le schede presentate nelle pagine seguenti illustrano le caratteristiche dei prodotti tipici utilizzati come principali ingredienti nelle preparazioni gastronomiche locali selezionate dalla Camera di commercio scelte tra le più compatibili ai principi nutrizionali della Dieta Mediterranea¹. Ciascuna scheda-prodotto è divisa nella seguente sezioni

- denominazione del prodotto, ovvero il nome con il quale viene immesso in commercio;
- zona di produzione, con riferimento all'areale storico di lavorazione;
- tecnica di produzione, evidenziando laddove presenti le particolarità del procedimento;
- caratteristiche del prodotto al momento dell'immissione in commercio;
- elementi di storicità, curiosità e tradizioni legate al consumo e/o alla preparazione del prodotto;
- utilizzi in cucina, richiamando anche le ricette tipiche del territorio che sono state approfondite nelle specifiche schede-ricette;
- come si riconosce, ovvero indicazioni che figurano sulle etichette e sulle confezioni del prodotto immesse in commercio.

Una tabella nutrizionale, infine, completa la scheda-prodotto riportando i valori dei macro e micro-nutrienti (Sali minerali e vitamine); i benefici per l'organismo derivanti dalla loro assunzione sono riassunti nella tue tabelle riportate nelle pagine seguenti².

Destinatari finali dell'iniziativa sono sicuramente gli operatori della ristorazione e della filiera alimentare, che avranno ulteriori strumenti per promuovere la *mediterraneità* dei loro prodotti, ma anche i consumatori finali e, in particolare, le nuove generazioni che potranno conoscere le origini delle cucine tradizionali locali e i benefici sull'organismo derivanti dall'assunzione di alimenti sani, semplici e genuini.

¹ Tali preparazioni gastronomiche sono state approfondite in altrettante schede-ricette realizzate dalla Camera di commercio nell'ambito del medesimo progetto e nelle quali vengono evidenziate le principali caratteristiche nutrizionali e proprietà salutistiche per l'organismo derivanti dall'assunzione dei micro-nutrienti contenuti nei piatti.

² E' da evidenziare che i valori riportati nelle tabelle nutrizionali sono riferiti al prodotto generico e convenzionale pertanto alcuni dei valori potrebbero subire delle variazioni in relazione alle specificità dei prodotti reggini.

Proprietà nutritive e funzionali dei Sali Minerali richiamati nelle schede

| | |
|------------------|---|
| Calcio | È il minerale più presente nell'organismo umano; svolge infatti un ruolo di primo piano nella costituzione dello scheletro umano e dei denti; combatte pertanto la propensione all'osteoporosi e alla decalcificazione; è coinvolto nel rilassamento muscolare, prevenendo crampi e contratture, nella trasmissione dell'impulso nervoso, nella coagulazione del sangue, nella pressione sanguigna e nella difesa immunitaria. |
| Ferro | È un minerale che svolge un'importante funzione nell'organismo umano in quanto serve al trasporto dell'ossigeno nel sangue e nei muscoli; ciò che caratterizza il ferro non è la quantità assoluta ma la sua biodisponibilità, cioè la percentuale effettiva che il nostro organismo riesce ad assorbire e utilizzare. |
| Fosforo | Gran parte del fosforo dell'organismo (85% circa) si trova nelle ossa insieme al calcio, il restante nei tessuti molli e liquidi extracellulari dove svolge un ruolo strutturale e funzionale: è indispensabile in vari processi di produzione di energia (metabolismo dei grassi, dei carboidrati e delle proteine) e stimola le contrazioni muscolari. |
| Iodio | Il nostro organismo utilizza lo iodio per la sintesi degli ormoni tiroidei, importanti messaggeri biologici che regolano il metabolismo corporeo; ultime analisi attribuirebbero allo iodio anche una funzione antiossidante secondo la quale sarebbe in grado di proteggere l'organismo dai danni dell'ipercolesterolemia e da molte malattie cardiovascolari (aterosclerosi ed ipertensione). |
| Magnesio | Il Magnesio, come il calcio, gioca un ruolo fondamentale nella mineralizzazione delle ossa e nella regolazione della pressione sanguigna; regola inoltre le funzioni di alcuni enzimi, la sintesi proteica, la contrazione muscolare e la trasmissione dell'impulso nervoso. |
| Manganese | Interviene attivamente in numerosi meccanismi biologici utili all'equilibrio complessivo della salute, quali: coagulazione del sangue, attività tiroidea, fertilità, sistema immunitario, colesterolo, glicemia, formazione delle ossa, ecc.; sembra avere, inoltre, riscontri positivi per la profilassi di alcune affezioni, quali epilessia, deficit neurologici, diabete mellito, ritardi della crescita, ulcera, insufficienza renale, infarto e persino tumori. |
| Molibdeno | È un oligominerale presente soprattutto nelle cellule del fegato; il suo ruolo è essenziale perché è coinvolto nell'attività di alcuni enzimi specifici; favorisce il metabolismo di zuccheri e grassi, svolge un ruolo nella metabolizzazione del ferro, assicura un normale funzionamento cellulare e possiede inoltre una buona azione antiossidante. |
| Potassio | Ha una funzione importante per il mantenimento del bilancio idrico, per la trasmissione dell'impulso nervoso e per il regolamento della contrazione muscolare; ha effetto sull'eccitabilità neuromuscolare, ritmo del cuore, la pressione osmotica, equilibrio acido-base e la ritenzione idrica. |
| Rame | Svolge un ruolo importante nello sviluppo e nel mantenimento delle ossa, dei tessuti connettivi, del cervello, del cuore e di altri organi; facilita la formazione dei globuli rossi, l'assorbimento e il trasporto del ferro; è stato inoltre dimostrato che il rame stimola il sistema immunitario nel contrastare le infezioni batteriche e virali e aiuta a limitare gli effetti dei radicali liberi; ha infine capacità antiossidanti e interviene nei processi di pigmentazione e cheratinizzazione dei capelli e della cute. |
| Selenio | In associazione con la vitamina E opera come antiossidante bloccando la formazione di radicali liberi; esso inoltre partecipa alla protezione del sistema cardiovascolare, al rallentamento dell'anormale crescita cellulare, alla produzione di anticorpi e al rafforzamento delle difese immunitarie; svolge un ruolo fondamentale nel buon funzionamento della tiroide. |
| Zinco | Combatte gli effetti negativi dei radicali liberi e i processi di invecchiamento cellulare ad essi legati, stimola il sistema immunitario, facilita la rimarginazione di ferite e ulcere e ostacola la formazione dell'acne; può essere d'aiuto nella prevenzione nel trattamento della sterilità. |

Proprietà nutritive e funzionali delle Vitamine richiamate nelle schede

| | |
|--|--|
| Acido folico (folato – vit. B9) | È essenziale per un corretto funzionamento del cervello, concentrandosi nel liquido spinale ed extracellulare; è fondamentale per la salute mentale ed emozionale; aumenta l'appetito, stimola la produzione di acido cloridrico che aiuta a prevenire parassiti e avvelenamenti alimentari. |
| Vitamina A | Oltre a contribuire al buon funzionamento del meccanismo visivo (è necessaria all'integrità della cornea, di pelle, mucose e membrane cellulari), ha poteri antiossidanti, proprietà antinfiammatorie, capacità di favorire i processi riparatori del tessuto connettivo e, in più, stimola la produzione di melanina nonché la differenziazione e lo sviluppo cellulare. |
| Vitamina B | Esistono diversi tipi: B1, B2, B3, B4, B5, B6..., B12. Appartengono tutte alla famiglia delle vitamine idrosolubili e hanno complessivamente funzioni legate al metabolismo energetico di grassi, zuccheri e glucidi; aiutano le ghiandole surrenali e il sistema immunitario. |
| Vitamina B1 (tiamina) | È essenziale per il corretto funzionamento del sistema nervoso, del cuore e dei muscoli; partecipa alla formazione dei globuli rossi e svolge, inoltre, un'azione coadiuvante nel trattamento dell'herpes zoster. |
| Vitamina B2 (riboflavina) | Fondamentale in molte funzioni del metabolismo, specie quelle riguardanti i tessuti; mantiene in buona salute le mucose respiratorie e digestive; oltre a contribuire all'integrità del sistema nervoso, della pelle e degli occhi; è utilizzata per la formazione di globuli rossi nel sangue, la produzione di anticorpi, la respirazione cellulare e la crescita. |
| Vitamina B3 (niacina o vitamina PP) | Partecipa attivamente alla salute della pelle, al buon funzionamento del sistema nervoso ed alla normale secrezione di fluidi biliari; potenzia la memoria e sembra essere efficace anche nel trattamento degli stati di ansia; migliora la circolazione e riduce i livelli di colesterolo nel sangue. |
| Vitamina B5 (acido pantotenico) | Necessaria al corretto funzionamento delle ghiandole surrenali e del sistema nervoso; è essenziale per l'utilizzazione di altre vitamine, e le si attribuisce un ruolo nella prevenzione di stati depressivi; promuove la crescita e lo sviluppo e favorisce l'utilizzazione energetica degli alimenti; associata alle altre vitamine del complesso B ha effetti positivi sul sistema immunitario. |
| Vitamina B6 | È necessaria per il corretto funzionamento di alcune funzioni cerebrali, per l'integrità del sistema nervoso e per la sintesi della serotonina, che migliora il tono dell'umore; è utile in alcune forme di anemia; sono stati dimostrati effetti positivi anche sulla sindrome premestruale. |
| Vitamina B12 (cianocobalamina) | È una vitamina idrosolubile che agisce sulla sintesi del DNA, contribuendo al regolare funzionamento del metabolismo; in particolare ha effetti positivi sulla salute del cervello e del sistema nervoso, promuovendo la crescita e lo sviluppo delle cellule ed è necessaria alla formazione dei globuli rossi. |
| Vitamina C (acido ascorbico) | Possiede un'importante azione antiossidante; grazie alla sua azione positiva sulla sintesi di collagene è in grado di irrobustire i vasi sanguigni, aiuta la guarigione delle ferite e delle fratture ossee e mantiene sani i denti e le gengive; ha un blando effetto antistaminico e riduce i sintomi delle malattie da raffreddamento e migliora la funzione respiratoria. |
| Vitamina D | Definita antirachitica, la sua eventuale carenza potrebbe portare, nei bambini, a forme di rachitismo e, negli adulti, a osteomalacia (dolori alle ossa e ai muscoli, debolezza muscolare, fragilità delle ossa); riveste un ruolo essenziale nella mineralizzazione ossea e migliora l'assorbimento del calcio e del fosforo nell'intestino tenue. |
| Vitamina E | È nota soprattutto per le sue proprietà antiossidanti, grazie alle quali contrasta i processi di invecchiamento cellulare ed è per questo sfruttata anche in molti prodotti di bellezza; la vitamina E è coinvolta nello sviluppo delle difese immunitarie, nella trasmissione di segnali tra le cellule e in alcuni processi metabolici. |
| Vitamina H (biotina) | È una vitamina idrosolubile che partecipa alla formazione degli acidi grassi e agevola il metabolismo degli aminoacidi e dei carboidrati; partecipa al buon funzionamento del midollo osseo ed alla salute della pelle e dei capelli. |
| Vitamina K | Caratterizzata da proprietà antiemorragiche, è coinvolta nei processi di coagulazione del sangue poiché fornisce al fegato le sostanze necessarie a produrre i fattori della sua coagulazione. |

SOMMARIO

CARNI FRESCHE E PREPARATI

Carne di capra

FORMAGGI

Ricotta di pecora

Ricotta salata

ORTOFRUTTA E CEREALI

Broccoletti calabresi

Cicoria

Cuzzegli spinusi (carciofini selvatici)

Fagioli d'Aspromonte

Finocchietto selvatico

Fiori di zucca

Olive nere infornate

Peperoni «Riggitani»

PASTE FRESCHE E PRODOTTI DELLA PANETTERIA

Pane di Pellegrina

Struncatura

PESCI, MOLLUSCHI, CROSTACEI FRESCI E PRODOTTI DERIVATI

Acciughe

Acciughe salate

Pesce spada

Spatola

Stocco

SPEZIE

Origano selvatico

CARNE DI CAPRA



DENOMINAZIONE DEL PRODOTTO

La denominazione “Carne di capra” è attribuita alla carne fresca di capra nata, allevata e macellata nella provincia di Reggio Calabria.

ZONA DI PRODUZIONE

La lavorazione della carne avviene esclusivamente all'interno del territorio della provincia di Reggio Calabria.

TECNICA DI PRODUZIONE

Il metodo di ottenimento della Carne di Capra prevede le seguenti fasi:

- allevamento: le forme d'allevamento utilizzate sono il pascolo e la stabulazione libera in box o recinti.
- allattamento: il periodo di allattamento con latte materno ha una durata di almeno due mesi. Durante tale fase può essere effettuata un'integrazione al latte materno costituita dalla libera disponibilità di pascoli dell'area di origine, di prato polifita e di erbaio.
- accrescimento: il periodo di accrescimento non si protrae oltre i 4 mesi d'età degli animali. Durante tale fase la base della razione alimentare è generalmente costituita da:
 - foraggi freschi o affienati;
 - foraggi di prato polifita e di erbaio.

Non vengono utilizzati gli alimenti di origine animale, ad eccezione del latte materno.

CARATTERISTICHE DEL PRODOTTO

La carne caprina al momento dell'immissione al consumo presenta le seguenti caratteristiche: consistenza tenera, sapore tipico, deciso e particolarmente sapido.

ELEMENTI DI STORICITÀ, CURIOSITÀ, TRADIZIONALITÀ LEGATI AL PRODOTTO

A livello sociale il legame tra prodotto e territorio è dimostrato dalla presenza nei menu della locale ristorazione. Nella gastronomia tipica calabrese, inoltre, la capra viene consumata nella festività natalizie e pasquali al posto dell'agnello. Dal punto di vista nutrizionale, la carne di capra si caratterizza per un livello inferiore di grassi rispetto ad altre carni ed è pertanto più magra; al contempo presenta apporti in ferro superiori alle carni di pollo ed a quelle bovine.

UTILIZZI IN CUCINA

Gli impieghi in cucina della carne di capra sono numerosi. Alcune delle ricette più tipiche e tradizionali della cucina locale che la vedono come principale ingrediente sono i *Maccheroni con sugo di carne di capra* e la *Capra in umido*.

COME SI RICONOSCE

La carne di capra viene commercializzata con le informazioni previste dalla normativa cogente, ovvero: denominazione di vendita, quantità, modalità e termine minimo di conservazione, riferimento al produttore ed allo stabilimento di produzione, lotto .

VALORI NUTRIZIONALI MEDI PER 100 GRAMMI DI PRODOTTO

| | Valore | Apporto % sul fabbisogno giornaliero |
|----------------------------|----------|--------------------------------------|
| Valore energetico | 122 kcal | 6,1% |
| Grassi | 5 g | 7,1% |
| di cui: | | |
| acidi grassi saturi | 1,5 g | 7,7% |
| acidi grassi monoinsaturi | 2,2 g | 11,2% |
| acidi grassi polinsaturi | 0,4 g | 2,3% |
| Proteine | 19,2 g | 38,4% |
| Sale | 0,2 g | 3,4% |
| sali minerali: | | |
| calcio | 9 mg | 1,1% |
| ferro | 1 mg | 7,1% |
| fosforo | 220 mg | 31,4% |
| iodio | 6 mg | 4% |
| magnesio | 22 mg | 5,9% |
| potassio | 385 mg | 19,3% |
| selenio | 2 µg | 3,6% |
| zinco | 2 mg | 20% |
| vitamine: | | |
| acido pantotenico | 0,9 mg | 15,3% |
| biotina | 2 µg | 4% |
| folato | 5 µg | 2,5% |
| vitamina B1 | 0,3 mg | 22,7% |
| vitamina B2 | 0,1 mg | 7,1% |
| vitamina B3 | 5,7 mg | 35,6 % |
| vitamina B6 | 0,3 mg | 21,4% |
| vitamina B12 | 1,1 µg | 18,3% |

Fonte: banca dati INRAN e USDA Food Search Software (Nutrient Data Laboratory)

RICOTTA DI PECORA



DENOMINAZIONE DEL PRODOTTO

La denominazione Ricotta di pecora viene attribuita al prodotto caseario ottenuto esclusivamente con siero di latte ovino intero.

ZONA DI PRODUZIONE

La zona di produzione della Ricotta di pecora comprende l'intero territorio della provincia di Reggio Calabria.

TECNICA DI PRODUZIONE

Il siero destinato alla produzione della ricotta, previa filtrazione, viene versato in una caldaia. Allorquando ha raggiunto la temperatura di 65°C, vi si aggiunge latte crudo (massimo 10%) e sale (2%); si agita delicatamente per mezzo dello spino, fino all'affioramento della ricotta che avviene tra 85-90°C circa. Ad affioramento avvenuto, con apposito cucchiaio, si preleva delicatamente la ricotta ponendola all'interno di canestri posti su un tavolo inclinato. Le ricotte si lasciano per un po' spurgare sul tavolo, quindi vengono rivoltate per conferirgli la tipica forma dei canestri (fuscelle).

CARATTERISTICHE DEL PRODOTTO

La Ricotta di pecora presenta le seguenti caratteristiche: scalzo verticale, variabile per altezza, diametro variabile, peso da Kg 0,080-1,000; forma in genere tronco-conica. Pasta serosa, adesiva, morbida e delicata, di colore bianco/bianco avorio; di sapore delicato.

ELEMENTI DI STORICITÀ, CURIOSITÀ, TRADIZIONALITÀ LEGATI AL PRODOTTO

Il prodotto ha una forte relazione con la civiltà contadina reggina, supportata dall'importanza che la produzione ricopre nelle tradizioni culinarie della provincia.

UTILIZZI IN CUCINA

Il prodotto trova largo impiego nella gastronomia reggina per condire diversi primi piatti locali. Da segnalare inoltre la seguente ricetta: *Fagottino di ricotta di pecora (xialuni)*.

COME SI RICONOSCE

La Ricotta di pecora viene commercializzata con le informazioni previste dalla normativa cogente, ovvero: denominazione di vendita, quantità, data scadenza, riferimento al produttore ed allo stabilimento di produzione, lotto e modalità di conservazione.

VALORI NUTRIZIONALI MEDI PER 100 GRAMMI DI PRODOTTO

| | Valore | Apporto % sul fabbisogno giornaliero |
|---------------------------|----------|--------------------------------------|
| Valore energetico | 157 kcal | 7,9% |
| Grassi | 11,5 g | 16,4% |
| di cui: | | |
| acidi grassi saturi | 7,4 g | 36,8% |
| acidi grassi monoinsaturi | 2,5 g | 12,5% |
| acidi polinsaturi | 0,7 g | 4,3% |
| Carboidrati | 4,2 g | 1,6% |
| di cui: | | |
| zuccheri | 4,2 g | 4,7% |
| Proteine | 9,5 g | 19% |
| Sale | 0,2g | 3,5% |
| sali minerali: | | |
| calcio | 166 mg | 20,8% |
| ferro | 0,3 mg | 2,1% |
| fosforo | 153 mg | 21,9% |
| iodio | 4 mg | 2,7% |
| magnesio | 15 mg | 4% |
| potassio | 98 mg | 4,9% |
| selenio | 3,9 µg | 7,1% |
| vitamine: | | |
| biotina | 2,5 µg | 5% |
| folato | 12 µg | 6% |
| vitamina A | 230µg | 28,8% |
| vitamina B12 | 0,3 µg | 5% |

Fonte: banca dati INRAN e USDA Food Search Software (Nutrient Data Laboratory)

RICOTTA SALATA



DENOMINAZIONE DEL PRODOTTO

La denominazione Ricotta salata viene attribuita al prodotto caseario ottenuto esclusivamente con siero di latte vaccino e/o ovi-caprino intero.

ZONA DI PRODUZIONE

La zona di produzione della Ricotta salata comprende l'intero territorio della provincia di Reggio Calabria.

TECNICA DI PRODUZIONE

Il siero destinato alla produzione della ricotta, previa filtrazione, viene versato in una caldaia. Allorquando il siero ha raggiunto la temperatura di 65°C, si aggiunge latte crudo (massimo 10%) e sale (2%); si agita delicatamente per mezzo dello spino, fino all'affioramento della ricotta che avviene tra 85-90°C circa. Ad affioramento avvenuto, con apposito cucchiaino, si preleva delicatamente la ricotta ponendola all'interno di canestri posti su un tavolo inclinato. Le ricotte si lasciano per un po' spurgare sul tavolo, e di seguito possono venire rivoltate per conferirgli la tipica forma dei canestri (fuscelle).

Trascorse 24 ore dalla sua produzione si procede alla salatura della ricotta che può eseguirsi a secco o per via umida con salamoia. Dopo la salatura iniziale a secco e comunque a distanza di 48 ore dalla produzione, le forme si liberano dalle fuscelle e si pongono su una tavola, in posto ventilato e fresco. Nel corso della stagionatura che si può dire completa a partire dal 60° giorno, le forme si assoggettano a pulizie periodiche, asportando eventuali muffe che venissero a formarsi.

CARATTERISTICHE DEL PRODOTTO

La ricotta salata presenta le seguenti caratteristiche: scalzo verticale, variabile per altezza, diametro variabile, peso da 100 a 1000 gr.; forma in genere tronco-conica. Pasta serosa, compatta, di colore bianco avorio; di sapore via via più sapido con il progredire della stagionatura.

ELEMENTI DI STORICITÀ, CURIOSITÀ, TRADIZIONALITÀ LEGATI AL PRODOTTO

La ricotta salata è un prodotto caseario molto nutritivo ed a basso costo. Un tempo la si preparava soprattutto quando il gregge pascolava in alta montagna dove, non essendoci la possibilità di vendere il prodotto quotidianamente, si aggiungeva il sale alle forme così da ottenere un formaggio a più lunga conservazione. Il prodotto ha una forte relazione con la civiltà contadina reggina, supportata dall'importanza che la produzione ricopre e nelle tradizioni culinarie della provincia. A livello sociale il legame tra prodotto e territorio è dimostrato dalla presenza nei menu della locale ristorazione che hanno come oggetto la ricotta salata. Per la sua elevata digeribilità è tra i prodotti selezionati per i viaggi spaziali degli astronauti.

UTILIZZI IN CUCINA

Il prodotto trova largo impiego nella gastronomia reggina per condire diversi primi piatti locali. Da segnalare inoltre la seguente ricetta: *Tortino di spada con melanzane e ricotta salata*.

COME SI RICONOSCE

La ricotta salata viene commercializzata con le informazioni previste dalla normativa cogente, ovvero: denominazione di vendita, quantità, elenco degli ingredienti, termine minimo di conservazione, riferimento al produttore ed allo stabilimento di produzione, lotto.

VALORI NUTRIZIONALI MEDI PER 100 GRAMMI DI PRODOTTO

| | Valore | Apporto % sul fabbisogno giornaliero |
|---------------------------|----------|--------------------------------------|
| Valore energetico | 178 kcal | 8,9% |
| Grassi | 14,3 g | 20,4% |
| di cui: | | |
| acidi grassi saturi | 9,1 g | 45,5% |
| acidi grassi monoinsaturi | 3,9 g | 19,3% |
| acidi polinsaturi | 0,5 g | 2,9% |
| Carboidrati | 0,5 g | 0,2% |
| Proteine | 11,9 g | 23,8% |
| Sale | 2,5 g | 41,2% |
| sali minerali: | | |
| calcio | 396 mg | 49,5% |
| ferro | 1,2 mg | 8,6% |
| fosforo | 240 mg | 34,3% |
| iodio | 14 µg | 9,3% |
| magnesio | 29 mg | 7,7% |
| potassio | 96 mg | 4,8% |
| selenio | 9,2 µg | 16,7% |
| zinco | 3,1 mg | 31,2% |
| vitamine: | | |
| biotina | 1,5 µg | 3% |
| folato | 7 µg | 3,5% |
| vitamina A | 158 µg | 19,8% |
| vitamina B12 | 1,1 µg | 18,3% |

Fonte: banca dati INRAN e USDA Food Search Software (Nutrient Data Laboratory)

BROCCOLETTI CALABRESI



DENOMINAZIONE DEL PRODOTTO

La denominazione “Broccoletti calabresi” viene attribuita alle infiorescenze ottenute dalla pianta appartenente alla specie *Brassica oleracea* L. appartenente alla famiglia delle Crucifere.

ZONA DI PRODUZIONE

La zona di produzione dei broccoletti calabresi comprende l'intero territorio della provincia di Reggio Calabria.

TECNICA DI PRODUZIONE

Il metodo di ottenimento dei Broccoletti calabresi prevede le seguenti operazioni:

- preparazione del terreno e trapianto: gli appezzamenti di terreno destinati alla coltivazione dei broccoletti calabresi devono essere sottoposti ad una aratura profonda. Nel periodo precedente la semina deve essere effettuata almeno una vangatura meccanica per favorire l'affinamento del terreno. Il materiale di propagazione è rappresentato da semi o da piantine, preventivamente preparate in contenitori alveolari, che devono essere messe a dimora nel periodo giugno - settembre. Le piantine devono essere messe in posa nel numero di 1 per ogni buca, alla distanza di almeno 60 cm tra le file e almeno 40 cm sulla fila;
- concimazione: alla coltura vengono somministrati generalmente concimi di natura organica e/o chimica (azoto, potassio e fosforo) secondo necessità;
- raccolta: l'epoca della raccolta, di tipo scalare, va da ottobre a maggio.

CARATTERISTICHE DEL PRODOTTO

La parte edule, denominata corimbo, è il risultato della ripetuta ramificazione della porzione terminale dell'asse principale della pianta. Il corimbo può assumere forme molto diverse. La superficie superiore convessa del corimbo è formata da un elevatissimo numero di meristemi apicali. L'infiorescenza vera e propria è a racemo e proviene dall'allungamento dei peduncoli carnosì del corimbo. Tali peduncoli allungandosi si ramificano più volte. I fiori delle prime ramificazioni abortiscono e sono fertili solo quelli della ramificazione del quarto-ottavo ordine in poi. I fiori sono di colore giallo e tipici delle crucifere. I frutti sono silique, di forma e lunghezza diverse; possono contenere fino a oltre 25 semi, tondi, di diametro variabile da 1 a 2,5 mm., rossiccio-bruni o bluastri quasi lucenti.

ELEMENTI DI STORICITÀ, CURIOSITÀ, TRADIZIONALITÀ LEGATI AL PRODOTTO

Il prodotto ha una forte relazione con la civiltà contadina reggina, supportata dall'importanza che la raccolta ricopre e nelle tradizioni culinarie della provincia. A livello sociale il legame tra prodotto e territorio è dimostrato dalla presenza nei menu della locale ristorazione che hanno come oggetto i broccoletti. Dal punto di vista nutrizionale il prodotto è ricco di Sali minerali (ferro, potassio, fosforo) e di vit. C. I broccoletti contengono, inoltre, una sostanza denominata il *sulforafano* che interviene bloccando i processi degenerativi tumorali delle cellule; hanno elevate proprietà antiossidanti ed aiutano a rafforzare le difese immunitarie.

UTILIZZI IN CUCINA

Nella gastronomia reggina il prodotto è ampiamente utilizzato allo stato fresco. Una delle ricette più tipiche e tradizionali della cucina locale che lo vedono come principale ingrediente sono i *Broccoletti calabresi affogati*.

COME SI RICONOSCE

I Broccoletti calabresi vengono commercializzati con le informazioni previste dalla normativa cogente, ovvero: denominazione di vendita, categoria, varietà, origine e prezzo.

VALORI NUTRIZIONALI MEDI PER 100 GRAMMI DI PRODOTTO

| | Valore | Apporto % sul fabbisogno giornaliero |
|-------------------|-----------|--------------------------------------|
| Valore energetico | 30,5 kcal | 1,5% |
| Grassi | 0,4 g | 0,6% |
| Carboidrati | 4,9 g | 1,9% |
| di cui: | | |
| zuccheri | 2,4 g | 2,7% |
| Proteine | 2,9 g | 5,8% |
| Sale | 0,1g | 1,6% |
| sali minerali: | | |
| calcio | 37,5 mg | 4,7% |
| ferro | 0,8 mg | 5,5% |
| fosforo | 66 mg | 9,4% |
| magnesio | 21 mg | 5,6% |
| potassio | 328mg | 16,4% |
| selenio | 2,5 µg | 4,5% |
| zinco | 0,5 mg | 5,1% |
| vitamine: | | |
| folato | 97,5 µg | 48,8% |
| vitamina A | 2 µg | 0,3% |
| vitamina B3 | 1,2 mg | 7,6% |
| vitamina C | 71,6 mg | 89,5% |
| vitamina K | 101,6 µg | 135,5% |

Fonte: banca dati INRAN e USDA Food Search Software (Nutrient Data Laboratory)

CICORIA



DENOMINAZIONE DEL PRODOTTO

La cicoria selvatica, appartenente alla Famiglia delle Composite - Gen. *Cicorium* sp. *Inthybus*, è una pianta erbacea, perenne con vivaci fiori di colore celeste, appartenente alla famiglia Asteraceae. Il prodotto è conosciuto localmente anche con i sinonimi dialettali “Cicorija”, “Cicuore”, “Cicore”, “Cicora”, “Cicojira” e “Cicoina”.

ZONA DI PRODUZIONE

La zona di raccolta della cicoria comune comprende l'intero territorio della provincia di Reggio Calabria.

TECNICA DI PRODUZIONE

La cicoria selvatica è diffusa particolarmente nei terreni incolti e lungo le sponde dei fiumi. La pianta è nota per le sue virtù antianemiche, toniche, diuretiche, lassative, depurative e rimineralizzanti. Il periodo della fioritura che va da luglio a settembre.

CARATTERISTICHE DEL PRODOTTO

La cicoria selvatica presenta le seguenti caratteristiche: fusto prostrato o eretto; altezza da 20 a 120 cm.; achenio di 2-3 mm; sapore decisamente amaro; capolini con corolla azzurra raramente rosata. La Cicoria selvatica è disponibile allo stato fresco dall'autunno agli inizi della primavera.

ELEMENTI DI STORICITÀ, CURIOSITÀ, TRADIZIONALITÀ LEGATI AL PRODOTTO

La cicoria selvatica ha una forte legame sociale con la civiltà contadina reggina, dimostrato dalla costante presenza nei menu della locale ristorazione che hanno. Ciò conferisce al prodotto quelle caratteristiche che gli hanno attribuito un pregio indiscusso a livello locale. Dal punto di vista nutrizionale, la cicoria contiene l'inulina, sostanza che ha la proprietà principale di favorire lo sviluppo di batteri utili nell'intestino (azione prebiotica) con conseguente riduzione dell'incidenza di tumori intestinali.

UTILIZZI IN CUCINA

Nella gastronomia calabrese viene utilizzata, dopo essere stata lavata e mondada delle foglie più dure o avvizzite, per la preparazione di minestre insieme ad altre verdure o consumata da sola dopo essere stata ripassata in padella con olio extra vergine di oliva, sale, peperoncino ed eventualmente formaggio pecorino. Una delle ricette più tipiche e tradizionali della cucina locale che la vedono come principale ingrediente è la *Cicoria selvatica saltata con peperoncino*.

COME SI RICONOSCE

La cicoria selvatica viene commercializzata con le informazioni previste dalla normativa cogente, ovvero: denominazione di vendita, categoria, varietà, origine e prezzo.

VALORI NUTRIZIONALI MEDI PER 100 GRAMMI DI PRODOTTO

| | Valore | Apporto % sul fabbisogno giornaliero |
|-------------------|-----------|--------------------------------------|
| Valore energetico | 16,5 kcal | 0,8% |
| Grassi | 0,3 g | 0,4% |
| Carboidrati | 2,7 g | 1% |
| di cui: | | |
| zuccheri | 0,7 g | 0,8% |
| Proteine | 1,6 g | 3,1% |
| sali minerali: | | |
| calcio | 87 mg | 10,9% |
| ferro | 0,8 mg | 5,7% |
| fosforo | 39 mg | 5,6% |
| magnesio | 30 mg | 8% |
| potassio | 328mg | 16,4% |
| vitamine: | | |
| acido pantotenico | 1,2 mg | 19,3% |
| folato | 63 µg | 31,5% |
| vitamina A | 259,5 µg | 32,4% |
| vitamina C | 16,3 mg | 20,4% |
| vitamina E | 2,3 mg | 18,8% |
| vitamina K | 297,6 µg | 396,8% |

Fonte: banca dati INRAN e USDA Food Search Software (Nutrient Data Laboratory)

CUZZEGLI SPINUSI (CARCIOFINI SELVATICI)



DENOMINAZIONE DEL PRODOTTO

La denominazione “Carciofini selvatici” o la versione dialettale “Cuzzegli spinusi” viene attribuita ai capolini ottenuti dalla pianta appartenente al genere *Cynara cardunculus* L.

ZONA DI PRODUZIONE

La zona di raccolta della cicoria comune comprende l'intero territorio della provincia di Reggio Calabria.

TECNICA DI PRODUZIONE

La pianta cresce spontaneamente in luoghi soleggiati, incolti, secchi e ciottolosi, nelle zone erbose, ai piedi dei muretti a secco e sui margini delle strade di campagna. I frutti si raccolgono, generalmente, da settembre fino alla fine di febbraio.

CARATTERISTICHE DEL PRODOTTO

Il prodotto presenta le seguenti caratteristiche: capolini di forma ellissoidale e/o più o meno prismatica con pappo a peli piumosi, diametro compreso tra i 4 e 5 cm di e piriformi, con le squame dell'involucro embriciate, spesso purpureescenti, con la base appressata e la parte apicale eretto-patente terminante in una lunga spina gialla e appuntita.

ELEMENTI DI STORICITÀ, CURIOSITÀ, TRADIZIONALITÀ LEGATI AL PRODOTTO

Il prodotto ha una forte relazione con la civiltà contadina reggina, supportata dall'importanza che la raccolta ricopre e nelle tradizioni culinarie della provincia. A livello sociale il legame tra prodotto e territorio è dimostrato dalla presenza nei menu della locale ristorazione che hanno come oggetto i carciofini. Dal punto di vista salutistico i carciofi sono un alimento tonico e digestivo; contengono inoltre la *cinarina* che ha positivi effetti nell'abbassamento del livello di colesterolo nel sangue.

UTILIZZI IN CUCINA

Nella gastronomia reggina il prodotto è ampiamente utilizzato allo stato fresco e/o sott'olio. Una delle ricette più tipiche e tradizionali della cucina locale che la vedono come principale ingrediente è *Frittelle di Cuzzegli spinusi*.

COME SI RICONOSCE

I carciofini selvatici vengono commercializzati con le informazioni previste dalla normativa cogente, ovvero: denominazione di vendita, categoria, varietà, origine e prezzo.

VALORI NUTRIZIONALI MEDI PER 100 GRAMMI DI PRODOTTO

| | Valore | Apporto % sul fabbisogno giornaliero |
|-------------------|-----------|--------------------------------------|
| Valore energetico | 30,3 kcal | 1,5% |
| Carboidrati | 5,2 g | 2% |
| di cui: | | |
| zuccheri | 1,4 g | 1,6% |
| Proteine | 2,9 g | 5,8% |
| sali minerali: | | |
| calcio | 72 mg | 9% |
| ferro | 1,1 mg | 7,8% |
| fosforo | 74,7 mg | 10,7% |
| magnesio | 52,5 mg | 14% |
| potassio | 374 mg | 18,7% |
| vitamine: | | |
| folato | 68 µg | 34% |
| vitamina A | 18 µg | 2,3% |
| vitamina C | 11,9 mg | 14,9% |
| vitamina K | 14,8 µg | 19,7% |

Fonte: banca dati INRAN e USDA Food Search Software (Nutrient Data Laboratory)

FAGIOLI D'ASPROMONTE



DENOMINAZIONE DEL PRODOTTO

La denominazione “Fagioli d’Aspromonte” o la versione dialettale “*Pappaluni*” viene attribuita ai legumi coltivati nelle fasce medio-alte del versante reggino dell’Aspromonte.

ZONA DI PRODUZIONE

La zona di produzione dei fagioli comprende l’intero territorio del comprensorio dell’Aspromonte ricadente nella provincia di Reggio Calabria.

TECNICA DI PRODUZIONE

Il metodo di ottenimento dei fagioli prevede le seguenti operazioni:

- preparazione del terreno e semina: gli appezzamenti di terreno destinati alla coltivazione dei Fagioli dell’Aspromonte devono essere sottoposti ad una aratura profonda. Nel periodo precedente la semina deve essere effettuata almeno una vangatura meccanica per favorire l’affinamento del terreno. Il materiale di propagazione è rappresentato da semi, che devono essere messi a dimora nel periodo aprile-maggio. Le piantine possono essere messe in posa nel numero massimo di 3 per ogni buca, alla distanza di almeno 80 cm tra le file e almeno 15 cm sulla fila;
- concimazione: alla coltura vengono somministrati generalmente concimi di natura organica e/o chimica (azoto, potassio e fosforo) secondo necessità;
- raccolta: l’epoca della raccolta, di tipo scalare, va da settembre ad ottobre.

CARATTERISTICHE DEL PRODOTTO

I “Pappaluni” che possono esser immessi sul mercato sono di due tipi: quello bianco è una variante del bianco di Spagna ma di dimensioni più grandi e con la buccia esterna più morbida (a volte arriva a misurare anche 3,7 centimetri di lunghezza). Si presta benissimo alla preparazione di contorni o di minestre, sia asciutte che in brodo, in abbinamento ad altre verdure. Altra varietà è quello “colorato”, dai colori cangianti e con una dimensione nettamente inferiore rispetto al bianco, gustoso e tenero, è ottimo nelle zuppe.

ELEMENTI DI STORICITÀ, CURIOSITÀ, TRADIZIONALITÀ LEGATI AL PRODOTTO

Il prodotto ha una forte relazione con la civiltà contadina reggina, supportata dall'importanza che la raccolta ricopre nelle tradizioni culinarie della provincia: non a casa un tempo i fagioli, consumati in abbinamento ai cereali più comuni quali pasta e pane, erano considerati la «carne dei poveri» per il loro basso costo e l'elevato potere nutritivo. A livello sociale il legame tra prodotto e territorio è dimostrato dalla presenza nei menu della locale ristorazione che hanno come oggetto i fagioli. Dal punto di vista nutrizionale e salutistico i fagioli, come gli altri legumi, sono molto proteici e ricchi di fibre; contengono inoltre la *lecitina*, una sostanza che favorisce l'emulsione dei grassi evitandone l'accumulo nel sangue ed ha quindi un'azione benefica contro l'insorgenza del colesterolo.

UTILIZZI IN CUCINA

Nella gastronomia reggina il prodotto è ampiamente utilizzato allo stato secco. Una delle ricette più tipiche e tradizionali della cucina locale che lo vedono come principale ingrediente consiste nella *Zuppa di fagioli d'Aspromonte con crostone di pane*.

COME SI RICONOSCE

I Fagioli d'Aspromonte vengono commercializzati con le informazioni previste dalla normativa cogente, ovvero: denominazione di vendita, varietà, quantità, termine minimo di conservazione, riferimento al produttore ed allo stabilimento di produzione, lotto.

VALORI NUTRIZIONALI MEDI PER 100 GRAMMI DI PRODOTTO

| | Valore | Apporto % sul fabbisogno giornaliero |
|-------------------|----------|--------------------------------------|
| Valore energetico | 311 kcal | 15,6% |
| Grassi | 2,5 g | 3,6% |
| Carboidrati | 51,7 g | 19,9% |
| di cui: | | |
| zuccheri | 4 g | 4,4% |
| Proteine | 23,6 g | 47,2% |
| Fibre | 17 g | 68,8% |
| sali minerali: | | |
| calcio | 137 mg | 17,1% |
| ferro | 6,7 mg | 47,9% |
| fosforo | 437 mg | 62,4% |
| potassio | 1445 mg | 72,3% |
| zinco | 3,4 | 34% |
| vitamine: | | |
| folato | 130 µg | 65% |
| vitamina A | 3 µg | 0,4% |
| vitamina B3 | 2,3 mg | 4,2% |
| vitamina C | 3 mg | 3,8% |
| vitamina E | 0,9 mg | 7,8% |
| vitamina K | 297,6 µg | 396,8% |

Fonte: banca dati INRAN e USDA Food Search Software (Nutrient Data Laboratory)

FINOCCHIETTO SELVATICO



DENOMINAZIONE DEL PRODOTTO

La denominazione “Finocchietto selvatico” viene attribuita alla pianta aromatica appartenente alla famiglia delle Apiaceae (Ombrellifere). Il prodotto è conosciuto localmente anche con il sinonimo dialettale “Finocchju”.

ZONA DI PRODUZIONE

La zona di raccolta del finocchietto selvatico comprende l'intero territorio della provincia di Reggio Calabria.

TECNICA DI PRODUZIONE

Il Finocchietto selvatico calabrese cresce spontaneamente in luoghi soleggiati, incolti, secchi e ciottolosi, nelle zone erbose, ai piedi dei muretti a secco e sui margini delle strade di campagna. I frutti si raccolgono, generalmente, da settembre fino alla fine di ottobre. Nel caso s'intenda utilizzare il fusto della pianta esso va raccolto prima della fioritura in primavera, onde evitare che sia troppo fibroso.

CARATTERISTICHE DEL PRODOTTO

Il finocchietto presenta le seguenti caratteristiche: fusto eretto cilindrico e ramoso; foglie pennatosette, divise in lacinie capillari; infiorescenza ad ombrella; altezza da 40 a 150 cm.; frutto da 4 a 7 mm.; ombrella composta da 4-10 raggi; sapore piccante; odore aromatico dolce ed intenso; colore del fusto verde scuro; foglie giallastre; ombrelle con petali gialli.

ELEMENTI DI STORICITÀ, CURIOSITÀ, TRADIZIONALITÀ LEGATI AL PRODOTTO

L'utilizzo del finocchio, pianta tipica del bacino mediterraneo, era ben diffuso ai tempi dei Greci e degli antichi Romani. Plinio (23-79 d.C.) sosteneva che il finocchio avesse proprietà benefiche per la vista perché i serpenti, dopo aver cambiato pelle, si andavano a sfregare contro la pianta per riacquisire le capacità visive. Il prodotto ha una forte relazione con la civiltà contadina reggina, supportata dall'importanza che la raccolta ricopre nelle tradizioni culinarie della provincia. A livello sociale il legame tra prodotto e territorio è dimostrato dalla presenza nei menu della locale ristorazione che hanno come oggetto il finocchietto selvatico. Sotto l'aspetto nutrizionale e salutistico, il finocchietto viene molto utilizzato in erboristeria e nell'omeopatia in quanto digestivo, diuretico, antiossidante; infusi a base di finocchietto vengono consigliati persino ai lattanti in caso di disturbi digestivi e per le sue proprietà espettoranti.

UTILIZZI IN CUCINA

Il prodotto trova largo impiego nella gastronomia reggina per aromatizzare molteplici piatti a base di carni crude e cotte. Tra i principali impieghi culinari è degna di nota la seguente ricetta: *Stringoli con pesto di finocchietto selvatico*.

COME SI RICONOSCE

Il finocchietto selvatico viene commercializzato con le informazioni previste dalla normativa cogente, ovvero: denominazione di vendita, quantità, termine minimo di conservazione, riferimento al produttore ed allo stabilimento di produzione, lotto.

VALORI NUTRIZIONALI MEDI PER 100 GRAMMI DI PRODOTTO

| | Valore | Apporto % sul fabbisogno giornaliero |
|---------------------------|------------|--------------------------------------|
| Valore energetico | 294,5 kcal | 14,7% |
| Grassi | 14,9 g | 21,3% |
| di cui | | |
| acidi grassi saturi | 0,5 g | 2,4% |
| acidi grassi monoinsaturi | 9,9 g | 49,6% |
| acidi polinsaturi | 1,7 g | 10,6% |
| Carboidrati | 32,4 g | 12,5% |
| Proteine | 15,8 g | 31,6% |
| Fibre | 39,8 g | 159,2% |
| sali minerali: | | |
| calcio | 1198 mg | 149,8% |
| ferro | 15,4 mg | 110,1% |
| fosforo | 498,5 mg | 71,2% |
| magnesio | 385 mg | 102,7% |
| manganese | 6,5 mg | 326,5% |
| potassio | 1677mg | 83,9% |
| rame | 1,1 mg | 10,6% |
| zinco | 3,7 mg | 37% |
| vitamine: | | |
| vitamina A | 14 µg | 1,8% |
| vitamina B3 | 8,2 mg | 51,1% |
| vitamina C | 21 mg | 26,3% |
| vitamina E | 2,7 mg | 22,7% |

Fonte: banca dati INRAN e USDA Food Search Software (Nutrient Data Laboratory)

FIORI DI ZUCCA



DENOMINAZIONE DEL PRODOTTO

La denominazione “Fiore di zucca” viene attribuita ai fiori prodotti da alcune piante (zucche e zucchine) appartenenti alla famiglia delle cucurbitacee.

ZONA DI PRODUZIONE

La zona di produzione dei fiori di zucca comprende l'intero territorio della provincia di Reggio Calabria.

TECNICA DI PRODUZIONE

Il metodo di ottenimento dei fiori di zucca prevede le seguenti operazioni:

- preparazione del terreno e trapianto: gli appezzamenti di terreno destinati alla coltivazione dei fiori di zucca devono essere sottoposti ad una aratura profonda. Nel periodo precedente la semina deve essere effettuata almeno una vangatura meccanica per favorire l'affinamento del terreno. Il materiale di propagazione è rappresentato da semi o da piantine, preventivamente preparate in semenzai o in contenitori alveolari, che devono essere messe a dimora nel periodo aprile - ottobre. Le piantine devono essere messe in posa nel numero di 1 per ogni buca, alla distanza di almeno 100 cm tra le file e sulla fila;
- concimazione: alla coltura vengono somministrati generalmente concimi di natura organica e/o chimica (azoto, potassio e fosforo) secondo necessità;
- raccolta: l'epoca della raccolta, di tipo scalare, va da maggio a settembre.

CARATTERISTICHE DEL PRODOTTO

I fiori di zucca presentano una forma allungata con i petali verdi alla base e gialli all'interno; devono essere sodi, integri, di colore vivo, con i margini dei petali non arricciati ed il calice appena aperto.

ELEMENTI DI STORICITÀ, CURIOSITÀ, TRADIZIONALITÀ LEGATI AL PRODOTTO

Il prodotto ha una forte relazione con la civiltà contadina reggina, supportata dall'importanza che la raccolta ricopre e nelle tradizioni culinarie della provincia. A livello sociale il legame tra prodotto e territorio è dimostrato dalla presenza nei menu della locale ristorazione che hanno come oggetto i Fiori di zucca. Dal punto di vista nutrizionale sono molto diuretici, rinfrescanti ed altamente digeribili.

UTILIZZI IN CUCINA

Nella gastronomia reggina il prodotto è ampiamente utilizzato in diversi piatti. Una delle ricette più tipiche e tradizionali della cucina locale che lo vedono come principale ingrediente sono i *Fiori di zucca farciti con caprino fresco e menta*.

COME SI RICONOSCE

I Fiori di zucca vengono commercializzati con le informazioni previste dalla normativa cogente, ovvero: denominazione di vendita, categoria, varietà, origine e prezzo.

VALORI NUTRIZIONALI MEDI PER 100 GRAMMI DI PRODOTTO

| | Valore | Apporto % sul fabbisogno giornaliero |
|-------------------|---------|--------------------------------------|
| Valore energetico | 12 kcal | 0,6% |
| Grassi | 0,4 g | 0,6% |
| Carboidrati | 0,5 g | 0,2% |
| Proteine | 1,7 g | 3,4% |
| sali minerali: | | |
| calcio | 39 mg | 4,9% |
| ferro | 2 mg | 14,3% |
| fosforo | 37 mg | 5,3% |
| potassio | 203 mg | 10,2% |
| vitamine: | | |
| folato | 69 µg | 34,5% |
| vitamina A | 14 µg | 1,8% |
| vitamina B3 | 8,2 mg | 51,1% |
| vitamina C | 21 mg | 26,3% |
| vitamina E | 2,7 mg | 22,7% |

Fonte: banca dati INRAN e USDA Food Search Software (Nutrient Data Laboratory)

OLIVE NERE INFORNATE



DENOMINAZIONE DEL PRODOTTO

La denominazione “Olive nere infornate” viene attribuito alle drupe lavorate e provenienti dalle seguenti cultivar: Ottobratica, Sinopolese, Carolea, Roggianella, Leccino, Cassanese, Frantoio, Nociara, Geracese.

ZONA DI PRODUZIONE

La zona di produzione delle olive comprende l'intero territorio della provincia di Reggio Calabria.

TECNICA DI PRODUZIONE

Le olive mature vengono preventivamente selezionate al fine di eliminare quelle che presentano marciumi o attacchi parassitari. Le olive, dopo essere state accuratamente lavate, vengono immerse in una soluzione di acqua e sale per un periodo di tempo che va dai 6 agli 8 giorni. Trascorso tale periodo di tempo, vengono fatte asciugare al sole e/o fatte essiccare in forni a legna a bassa temperatura al fine di privarle dell'umidità in eccesso.

CARATTERISTICHE DEL PRODOTTO

Le Olive nere infornate si caratterizzano per la loro forma ovoidale, lunghezza compresa tra 3 e 4 cm; sapore dolce; colore nero.

ELEMENTI DI STORICITÀ, CURIOSITÀ, TRADIZIONALITÀ LEGATI AL PRODOTTO

La coltivazione dell'olivo è diffusa e presente in tutta la regione Calabria. Le sue origini affondano all'epoca della dominazione greca (VII secolo a.C.) quando la pianta fu introdotta in questi territori proveniente dall'Asia minore. Poi sotto la dominazione romana si diede un forte impulso alle tecniche di trasformazione dell'olivo e, ad oggi, la regione è tra i primi posti nel panorama nazionale per la produzione di olio. Le olive, invece vengono consumate naturali o trasformate in svariati modi: l'usanza di conservare le olive, infatti, è particolarmente radicata nella regione. Oltre alle olive infornate, infatti, si possono comunemente trovare olive in salamoia (aromatizzate con le erbe locali), olive nella giara, olive sotto sale e olive schiacciate. A livello sociale il legame tra prodotto e territorio è dimostrato dalla presenza nei menu della locale ristorazione che hanno come oggetto le olive nere infornate.

UTILIZZI IN CUCINA

Nella gastronomia reggina il prodotto è ampiamente utilizzato come antipasto, gustato con salumi e formaggi. Viene poi impiegato come ingrediente saporito di piatti e ricette tradizionali, tra le quali il *Pesce stocco con olive nere infornate e patate*.

COME SI RICONOSCE

Le olive nere infornate vengono commercializzate con le informazioni previste dalla normativa cogente, ovvero: denominazione di vendita, quantità, termine minimo di conservazione, riferimento al produttore ed allo stabilimento di produzione, lotto e modalità di conservazione.

VALORI NUTRIZIONALI MEDI PER 100 GRAMMI DI PRODOTTO

| | Valore | Apporto % sul fabbisogno giornaliero |
|---------------------------|----------|--------------------------------------|
| Valore energetico | 235 kcal | 11,8% |
| Grassi | 25,1 g | % |
| di cui | | |
| acidi grassi saturi | 3,5 g | 17,6% |
| acidi grassi monoinsaturi | 17,5 g | 87,6% |
| acidi polinsaturi | 2,8 g | 17,6% |
| Carboidrati | 0,8 g | 0,3% |
| Proteine | 1,6 g | 3,2% |
| Fibre | 3,2 g | 12,6% |
| sali minerali: | | |
| calcio | 62 mg | 7,8% |
| ferro | 1,6 mg | 11,4% |
| fosforo | 18 mg | 2,6% |
| potassio | 432 mg | 21,6% |
| vitamine: | | |
| vitamina A | 35 µg | 4,4% |
| vitamina B3 | 1 mg | 6,3% |
| vitamina C | 20 mg | 25% |
| vitamina E | 2 mg | 16,6% |

Fonte: banca dati INRAN e USDA Food Search Software (Nutrient Data Laboratory)

PEPERONI «RIGGITANI»



DENOMINAZIONE DEL PRODOTTO

La denominazione “Peperoni riggítani” viene attribuito ai frutti ottenuti dalla pianta appartenente al genere *Capsicum* L. della famiglia delle Solanaceae.

ZONA DI PRODUZIONE

La zona di raccolta della cicoria comune comprende l'intero territorio della provincia di Reggio Calabria.

TECNICA DI PRODUZIONE

Il metodo di ottenimento dei Peperoni riggítani prevede le seguenti operazioni:

- Preparazione del terreno e trapianto: gli appezzamenti di terreno destinati alla coltivazione del peperoncino devono essere sottoposti ad una aratura profonda. Nel periodo precedente la semina deve essere effettuata almeno una vangatura meccanica per favorire l'affinamento del terreno. Il materiale di propagazione è rappresentato da piantine, preventivamente preparate in semenzai a letto “freddo” o in contenitori alveolari, che devono essere messe a dimora nel periodo aprile - giugno. Le piantine devono essere messe in posa nel numero di 1 per ogni buca, alla distanza di almeno 50 cm tra le file e almeno 30 cm sulla fila.
- Concimazione: alla coltura vengono somministrati generalmente concimi di natura organica e/o chimica (azoto, potassio e fosforo) secondo necessità.

CARATTERISTICHE DEL PRODOTTO

I peperoni presentano le seguenti caratteristiche: forma rotonda; peso medio da 10 a 50 gr.; sapore da leggermente a molto piccante; odore: forte e persistente; colore rosso maturo o verde.

ELEMENTI DI STORICITÀ, CURIOSITÀ, TRADIZIONALITÀ LEGATI AL PRODOTTO

Il prodotto ha una forte relazione con la civiltà contadina reggina, supportata dall'importanza che la coltivazione ricopre per l'economia e nelle tradizioni culinarie della provincia. A livello sociale il legame tra prodotto e territorio è dimostrato dalle numerose sagre, manifestazioni popolari e dalla presenza nei menu della locale ristorazione che hanno come oggetto i peperoncini e che si svolgono su tutto il territorio provinciale. La combinazione di questi fattori, territorio - tradizione, conferisce al prodotto quelle caratteristiche che gli hanno attribuito una reputazione e un pregio indiscusso a livello nazionale. Sotto l'aspetto nutrizionale e salutistico i peperoni contengono molta vit. C, dalle ben note proprietà antiossidanti, antivirali; la presenza di fibre, comune anche alle altre verdure, rendono il prodotto adatto nelle diete dimagranti in quanto favorisce il senso di sazietà; il potassio e il carotene, infine, gli conferiscono proprietà diuretiche.

UTILIZZI IN CUCINA

Nella gastronomia calabrese il prodotto è largamente utilizzato allo stato fresco e/o essiccato tanto da diventare la base della gran parte dei piatti locali, quali ad esempio la Sardella o la Nduja. Una delle ricette più tipiche e tradizionali della cucina locale che la vedono come principale ingrediente è *Peperoni riggitani ripieni*.

COME SI RICONOSCE

I peperoni vengono commercializzati con le informazioni previste dalla normativa cogente, ovvero: denominazione di vendita, categoria, varietà, origine e prezzo.

VALORI NUTRIZIONALI MEDI PER 100 GRAMMI DI PRODOTTO

| | Valore | Apporto % sul fabbisogno giornaliero |
|-------------------|----------|--------------------------------------|
| Valore energetico | 28 kcal | 1,4% |
| Grassi | 0,3 g | 0,4% |
| Carboidrati | 5,9 g | 2,3% |
| di cui: | | |
| zuccheri | 5,8 g | 6,4% |
| Proteine | 0,9 g | 1,8% |
| Fibre | 0,9 g | 3,6% |
| sali minerali: | | |
| calcio | 17 mg | 2,1% |
| ferro | 0,7 mg | 5% |
| fosforo | 28 mg | 4% |
| potassio | 117 mg | 5,9% |
| vitamine: | | |
| folato | 22 µg | 11% |
| vitamina A | 281,5 µg | 35,2% |
| vitamina C | 158,5 mg | 198,1% |

Fonte: banca dati INRAN e USDA Food Search Software (Nutrient Data Laboratory)

PANE DI PELLEGRINA



DENOMINAZIONE DEL PRODOTTO

La Denominazione “Pane di Pellegrina” o la sua variante dialettale “Pani i Pellegrina” è riservata esclusivamente al prodotto ottenuto dalla panificazione di farina di frumento tenero, derivante esclusivamente da cereali (coltivati e moliti all’interno della Regione Calabria), lievito naturale ed, eventualmente di birra, sale ed acqua, senza aggiunta di additivi.

ZONA DI PRODUZIONE

La zona di produzione del Pane di Pellegrina comprende esclusivamente il territorio della frazione di Pellegrina del comune di Bagnara Calabria appartenente alla provincia di Reggio Calabria.

TECNICA DI PRODUZIONE

Gli ingredienti vengono amalgamati tutti assieme per 30/40 minuti fino ad ottenere un impasto omogeneo e morbido al tatto. L’impasto ottenuto, dopo essere stato fatto riposare per almeno 5 minuti, viene sezionato e formato nelle tradizionali forme. Queste, dopo essere state adagiate su supporti di materiale idoneo all’uso alimentare coperte con teli, vengono lasciate riposare per almeno 1 ora. Ultimata la lievitazione, le forme vengono fatte cuocere in forni a legna preriscaldati per 60 – 90 minuti a seconda della pezzatura ad una temperatura di 250/300°C.

CARATTERISTICHE DEL PRODOTTO

Il prodotto al momento dell’immissione al consumo presenta le seguenti caratteristiche: forma: tonda / allungata; peso: compreso tra 0,5e 2 kg; crosta: ruvida e croccante; colore esterno: dal nocciola chiaro al marrone; mollica: colore dal bianco avorio al nocciola, compatta, alveolazione irregolare.

ELEMENTI DI STORICITÀ, CURIOSITÀ, TRADIZIONALITÀ LEGATI AL PRODOTTO

Il Pane di Pellegrina ha una forte relazione con la civiltà rurale bagnarota, supportata dall'importanza che la produzione ricopre per l'economia e nelle tradizioni culinarie della provincia. A livello sociale il legame tra prodotto e territorio è dimostrato dalle numerose sagre, manifestazioni popolari che hanno come oggetto il pane. Tra le manifestazioni più importanti dedicate al prodotto è da annoverare la "Sagra del Pane" che da oltre un ventennio viene organizzata nel periodo estivo a Pellegrina – frazione del comune di Bagnara Calabria. La combinazione di questi fattori, territorio - tradizione, conferisce al prodotto quelle caratteristiche che gli hanno attribuito una reputazione e un pregio indiscusso a livello regionale.

UTILIZZI IN CUCINA

Gli impieghi in cucina del pane di Pellegrina sono numerosi. Una delle ricette più tipiche e tradizionali della cucina locale che lo vedono come principale ingrediente è il *Pane di Pellegrina ripieno con peperoni e patate in padella*.

COME SI RICONOSCE

Il pane di Pellegrina viene commercializzato con le informazioni previste dalla normativa cogente che possono figurare direttamente sulla confezione (se presente) o sul banco vendita, ovvero: la denominazione "Pane di Pellegrina" o la variante dialettale "Pani i Pellegrina", la lista degli ingredienti, il nome, la ragione sociale, la sede dell'azienda produttrice e confezionatrice e la data di produzione.

VALORI NUTRIZIONALI MEDI PER 100 GRAMMI DI PRODOTTO

| | Valore | Apporto % sul fabbisogno giornaliero |
|----------------------------|------------|--------------------------------------|
| Valore energetico | 263,7 kcal | 13,2% |
| Grassi | 2,1 g | 3% |
| Carboidrati | 54,2 g | 20,8% |
| di cui: | | |
| zuccheri | 1,4 g | 1,6% |
| amido | 51,3 g | |
| Proteine | 9 g | 18% |
| Sale | 1,3 g | 21,1% |
| sali minerali: | | |
| calcio | 39,3 mg | 4,9% |
| ferro | 2,1 mg | 15,3% |
| fosforo | 145,7 mg | 20,8% |
| magnesio | 27 mg | 7,2% |
| manganese | 0,5 mg | 23,2% |
| potassio | 223 mg | 11,2% |
| selenio | 27,2 µg | 49,5% |
| zinco | 2 mg | 20,3% |
| vitamine: | | |
| acido folico (folato) | 112,5 µg | 56,3% |
| acido pantotenico (vit B5) | 0,4 mg | 6,3% |
| vitamina B1 | 0,3 mg | 26,5% |
| vitamina B3 | 3,2 mg | 20% |

Fonte: banca dati INRAN e USDA Food Search Software (Nutrient Data Laboratory)

STRUNCATURA



DENOMINAZIONE DEL PRODOTTO

La denominazione “Struncatura” è riservata esclusivamente alla pasta ottenuta dalla lavorazione di sfarinati di grano duro ed eventualmente di sfarinati di grano tenero, la farina di grano saraceno e la farina di segale ed acqua.

ZONA DI PRODUZIONE

La zona di produzione della “Struncatura” comprende l’intero territorio della provincia di Reggio Calabria.

TECNICA DI PRODUZIONE

La lavorazione comprende le seguenti fasi:

- Preparazione dell’impasto: gli sfarinati di grano duro ed eventualmente gli sfarinati di grano tenero, la farina di grano saraceno e la farina di segale, gli ultimi tre in alternativa parziale all’equivalente quantitativo di sfarinati di grano duro, vengono amalgamati con l’acqua avente una temperatura compresa tra i 10 e i 15°C per almeno 15 minuti fino ad ottenere un impasto omogeneo.
- Trafilatura/laminazione: per la trafilatura dell’impasto vengono utilizzate trafile in bronzo. All’uscita dalla trafile, coltelli, che si muovono ad intervalli regolari, tagliano la pasta alla lunghezza voluta. In alternativa all’operazione di trafilatura è ammessa la laminazione dell’impasto.
- Essiccamento: al fine di non pregiudicare il colore, il sapore, il profumo e la tenuta in cottura, la struncatura viene avviata ad una lunga e lenta essiccazione della durata compresa tra le 16 e le 30 ore ad una temperatura progressivamente decrescente dai 45°C ai 26°C. Durante tale fase il contenuto in acqua del prodotto viene abbassato ad un massimo del 12,5%.
- Raffreddamento e confezionamento. una volta essiccato il prodotto viene raffreddato in appositi locali per almeno 24 ore. In seguito la struncatura viene confezionata in contenitori di cellophane idonei all’uso alimentare di peso non superiore ad 1 Kg.

CARATTERISTICHE DEL PRODOTTO

Il prodotto al momento dell'immissione al consumo presenta le seguenti caratteristiche: superficie porosa e ruvida al tatto, di colore compreso tra il marrone chiaro e il marrone scuro forma rettangolare ad imitare quella delle linguine. È ammessa la forma "a nido d'ape".

Per il prodotto di forma rettangolare: lunghezza del lato maggiore: compresa tra 25 e 30 cm; Lunghezza del lato minore: compresa da 4 a 7 mm; Altezza (spessore): compresa tra 2,5 e 3,5 mm.

Per il prodotto a "a nido d'ape": ogni nido deve essere composto dai 6 ai 10 pezzi di prodotto (aventi le dimensioni sopra descritte per il prodotto di forma rettangolare) ed avere un diametro compreso tra i 6 e gli 8 cm.

ELEMENTI DI STORICITÀ, CURIOSITÀ, TRADIZIONALITÀ LEGATI AL PRODOTTO

Il prodotto ha una forte relazione con la civiltà contadina reggina, supportata dall'importanza che la raccolta ricopre e nelle tradizioni culinarie della provincia. Pare che un tempo il prodotto fosse lavorato recuperando gli scarti della molitura del grano e per questo presentava un colore bruno tendente al marroncino per la presenza di bucce della cariosside; senza dubbio è un prodotto dalle origini estremamente povere, consumato dalle classi meno abbienti ed ottenuto a livello casalingo. A livello sociale il legame tra prodotto e territorio è dimostrato dalla presenza nei menu della locale ristorazione che hanno come oggetto la struncatura.

UTILIZZI IN CUCINA

Gli impieghi in cucina della Struncatura sono numerosi. Una delle ricette più tipiche e tradizionali della cucina locale è costituita dalla *Struncatura con acciughe e peperoncino*.

COME SI RICONOSCE

Viene commercializzata sfusa, nei vari pastifici tipici largamente diffusi sul territorio regionale, oppure preconfezionata in atmosfera protetta; il prodotto preconfezionato reca le seguenti informazioni: denominazione di vendita, elenco degli ingredienti, riferimento al responsabile commerciale ed alla sede dello stabilimento, quantità, termine minimo di conservazione, modalità di cottura e di conservazione ed eventualmente, i valori nutrizionali.

VALORI NUTRIZIONALI MEDI PER 100 GRAMMI DI PRODOTTO

| | Valore | Apporto % sul fabbisogno giornaliero |
|----------------------------|-------------|--------------------------------------|
| Valore energetico | 1048,3 kcal | 52,4% |
| Grassi | 4,5 g | 6,4% |
| di cui: | | |
| acidi grassi saturi | 0,8 g | 3,8% |
| acidi grassi monoinsaturi | 0,8g | 4% |
| acidi grassi polinsaturi | 1,9 g | 11,6% |
| Carboidrati | 237,3 g | 91,3% |
| di cui: | | |
| zuccheri | 1,7 g | 1,9% |
| amido | 231,8 g | - |
| Proteine | 27,4 g | 54,8% |
| sali minerali: | | |
| calcio | 61 mg | 7,6% |
| ferro | 5,7 mg | 40,6% |
| fosforo | 652,7 mg | 93,2% |
| magnesio | 22 mg | 5,9% |
| manganese | 0,7 mg | 34,1% |
| potassio | 759 mg | 38% |
| selenio | 33,9µg | 61,6% |
| zinco | 6,3mg | 62,5% |
| vitamine: | | |
| folato | 156 µg | 78% |
| vitamina B3 | 5 mg | 31,4% |
| vitamina E | 1,7 mg | 14,5% |

Fonte: banca dati INRAN e USDA Food Search Software (Nutrient Data Laboratory)

ACCIUGHE/ALICI



DENOMINAZIONE DEL PRODOTTO

La denominazione «Acciuga» o «Alice» (*Engraulis encrasicolus*, Bleeker 1852) identifica il pesce appartenente alla famiglia degli Engraulidae.

ZONA DI PRODUZIONE

La zona di pesca delle acciughe o alici corrisponde alle acque prospicienti le coste dell'intera provincia di Reggio Calabria che si affacciano sul versante tirrenico e ionico.

TECNICA DI PRODUZIONE

Le acciughe o alici si pescano in particolare da marzo a settembre, periodo questo durante il quale esse raggiungono la maturità sessuale e dimensioni corporee tra 12 e 20 centimetri. I metodi di pesca maggiormente utilizzati sono con rete a strascico, da posta, o con rete da circuizione, calata superficialmente a diversa profondità fra la superficie e il fondo delle secche sabbiose. In alternativa è possibile pescarle con il metodo tradizionale della lampara.

CARATTERISTICHE DEL PRODOTTO

I pesci sono caratterizzati da un corpo lungo, provvisto di squame, muso breve. Le pinne pettorali sono normali. La pinna caudale è a V. L'acciuga si distingue dagli altri per avere la mascella di sotto più corta di quella di sopra. Il colore è verde azzurro, i fianchi e la pancia sono di colore argento, lungo i fianchi c'è una linea a volte marrone ma che nelle varianti gastronomicamente più pregiate deve essere color blu elettrico. Può essere lunga da 12 a 20 centimetri.

ELEMENTI DI STORICITÀ, CURIOSITÀ, TRADIZIONALITÀ LEGATI AL PRODOTTO

Le acciughe o alici hanno una forte relazione con la civiltà marinara reggina, supportata dall'importanza che la pesca ricopre per l'economia marinara e nelle tradizioni culinarie della provincia. A livello sociale il legame tra prodotto e territorio è dimostrato dalle numerose sagre, manifestazioni popolari che hanno come oggetto le acciughe e che si svolgono su tutto il territorio provinciale anche se in prevalenza su quello costiero. La combinazione di questi fattori, territorio - tradizione, conferisce al prodotto quelle caratteristiche che gli hanno attribuito una reputazione e un pregio indiscusso a livello regionale. Come tutto il pesce azzurro, il prodotto presenta ottime proprietà nutrizionali: è infatti ricco di acidi grassi omega-tre che svolgono effetti benefici sul cuore e la circolazione abbassando i livelli di colesterolo; sono grassi che non vengono prodotti dal nostro organismo e che possiamo acquisire attraverso l'alimentazione (ecco perché viene consigliata l'assunzione di pesce azzurro almeno 2 volte alla settimana). Contengono poi numerosi Sali minerali (rame, selenio, fosforo, iodio) e vitamine (del gruppo B e D). Recenti studi hanno attestato che 20 grammi di pesce azzurro in più ogni settimana possono ridurre il rischio di patologie cardiovascolari.

UTILIZZI IN CUCINA

Gli impieghi in cucina delle acciughe o alici sono numerosi. Alcune delle ricette più tipiche e tradizionali della cucina locale che la vendono come principale ingrediente sono: *Zeppole con le alici*, *Tortino di alici*.

COME SI RICONOSCE

Le acciughe sono commercializzate con le informazioni previste dalla normativa cogente, ovvero: denominazione di vendita della specie, metodo di pesca, zona di cattura FAO, indicazioni sulla stato fisico (se congelato, ecc.), prezzo.

VALORI NUTRIZIONALI MEDI PER 100 GRAMMI DI PRODOTTO

| | Valore | Apporto % sul fabbisogno giornaliero |
|---------------------|---------|--------------------------------------|
| Valore energetico | 96 kcal | 4,8% |
| Grassi | 2,6 g | 3,7% |
| di cui: | | |
| acidi grassi saturi | 1,3 g | 6,5% |
| Carboidrati | 1,5 g | 0,6% |
| di cui: | | |
| zuccheri | 1,5 g | 1,7% |
| Proteine | 16,8 g | 33,6% |
| sali minerali: | | |
| calcio | 148 mg | 18,5% |
| ferro | 2,8 mg | 20% |
| fosforo | 196 mg | 28% |
| iodio | 29 µg | 19,3% |
| magnesio | 22 mg | 5,9% |
| potassio | 278 mg | 13,9% |
| rame | 1 mg | 100% |
| selenio | 37 µg | 67,3% |
| zinco | 4,2 mg | 42% |
| vitamine: | | |
| biotina | 6 µg | 12% |
| folato | 9 µg | 4,5% |
| vitamina A | 32 µg | 4% |
| vitamina B3 | 14 mg | 87,5% |
| vitamina D | 11 µg | 220% |

Fonte: banca dati INRAN e USDA Food Search Software (Nutrient Data Laboratory)

ACCIUGHE SALATE



DENOMINAZIONE DEL PRODOTTO

La denominazione «Acciughe o alici salate» è il nome attribuito alla conserva ittica ottenuta dalla lavorazione delle alici o acciughe fresche appartenenti alla famiglia degli Engraulidae.

ZONA DI PRODUZIONE

La zona di pesca e di lavorazione delle acciughe o alici corrisponde alle acque prospicienti le coste dell'intera provincia di Reggio Calabria che si affacciano sul versante tirrenico e ionico.

TECNICA DI PRODUZIONE

Le acciughe o alici, preventivamente private della testa e delle interiora, vengono poste in salamoia dentro recipienti di materiale idoneo all'uso alimentare. Le acciughe, quindi, dopo essere state lavate in acqua e sale, sono adagiate a strati all'interno di recipienti, su ognuno dei quali viene messo del sale grosso. Dopo una settimana, durante la quale il pesce elimina acqua e grassi, i recipienti vengono pressati al fine di favorire l'eliminazione dei rimanenti grassi in eccesso, che la salamoia quotidianamente aggiunta, porta in superficie. Ultimata la spurgatura, i recipienti vengono chiusi ermeticamente prima di essere avviati alla commercializzazione.

CARATTERISTICHE DEL PRODOTTO

Il prodotto al momento dell'immissione al consumo presenta le seguenti caratteristiche: forma allungata e affusolata; lunghezza compresa tra i 7 e gli 11 cm; sapore di pesce leggermente salato; colore grigio.

ELEMENTI DI STORICITÀ, CURIOSITÀ, TRADIZIONALITÀ LEGATI AL PRODOTTO

Le acciughe o alici salate hanno una forte relazione con la civiltà marinara reggina, supportata dall'importanza che la pesca ricopre per l'economia marinara e nelle tradizioni culinarie della provincia. Sono la conserva ittica per eccellenza, realizzata da tempi immemorabili per conservare il prodotto più a lungo nel tempo. Gli antichi Romani dalla conservazione delle acciughe ottenevano una salsa liquida chiamata *garum* (un liquido salato a base delle interiora del pesce) utilizzato per condire e dare sapore a moltissimi piatti. A livello sociale il legame tra prodotto e territorio è dimostrato dalle numerose sagre, manifestazioni popolari che hanno come oggetto le acciughe e che si svolgono su tutto il territorio provinciale anche se in prevalenza su quello costiero. La combinazione di questi fattori, territorio - tradizione, conferisce al prodotto quelle caratteristiche che gli hanno attribuito una reputazione e un pregio indiscusso a livello regionale. Sotto l'aspetto nutrizionale, le acciughe salate, come tutto il pesce azzurro in genere, presenta ottime proprietà nutrizionali: è infatti ricco di acidi grassi omega-tre che svolgono effetti benefici sul cuore e la circolazione abbassando i livelli di colesterolo; sono grassi che non vengono prodotti dal nostro organismo e che possiamo acquisire attraverso l'alimentazione (ecco perché viene consigliata l'assunzione di pesce azzurro almeno 2 volte alla settimana). Prima dell'utilizzo è bene sciacquare il prodotto sotto l'acqua corrente per ridurre l'apporto di sodio.

UTILIZZI IN CUCINA

Gli impieghi in cucina delle acciughe o alici salate sono numerosi. Una delle ricette più tipiche e tradizionali della cucina locale che la vendono come principale ingrediente è costituita dalla *Struncatura con acciughe al peperoncino*.

COME SI RICONOSCE

Le acciughe sono commercializzate con le informazioni previste dalla normativa cogente, ovvero: denominazione di vendita, quantità, modalità e termine minimo di conservazione, riferimento al produttore ed allo stabilimento di produzione, lotto, elenco degli ingredienti.

VALORI NUTRIZIONALI MEDI PER 100 GRAMMI DI PRODOTTO

| | Valore | Apporto % sul fabbisogno giornaliero |
|----------------------------|------------|--------------------------------------|
| Valore energetico | 207,3 kcal | 10,4% |
| Grassi | 10,8 g | 15,4% |
| di cui: | | |
| acidi grassi saturi | 2,2 g | 11% |
| acidi grassi monoinsaturi | 5 g | 24,9% |
| acidi grassi polinsaturi | 2,4 g | 15% |
| Proteine | 26,9 g | 53,8% |
| Sale | 10,8 g | 179,5% |
| sali minerali: | | |
| calcio | 106,7 mg | 13,3% |
| ferro | 2,4 mg | 17,2% |
| fosforo | 318 mg | 45,4% |
| iodio | 23 µg | 15,3% |
| magnesio | 69 mg | 18,4% |
| potassio | 648 mg | 32,4% |
| selenio | 68,1 µg | 123,7% |
| zinco | 2,3 mg | 23,2% |
| vitamine: | | |
| Acido pantotenico | 0,9 mg | 15,2% |
| biotina | 5 µg | 10% |
| folato | 10,5 µg | 5,3% |
| vitamina A | 42,7 µg | 5,3% |
| vitamina B3 | 11 mg | 68,5% |
| vitamina D | 5,9 µg | 117,3% |
| vitamina E | 1,8 mg | 15,2% |
| vitamina K | 12,1 µg | 16,1% |

Fonte: banca dati INRAN e USDA Food Search Software (Nutrient Data Laboratory)

PESCE SPADA



DENOMINAZIONE DEL PRODOTTO

La denominazione «Pesce spada» identifica il pesce, nella sua unica specie, della famiglia degli Xiphiidae.

ZONA DI PRODUZIONE

La zona di pesca del pesce spada corrisponde alle acque prospicienti le coste dell'intera provincia di Reggio Calabria che si affacciano sul versante tirrenico ed in particolare sui borghi di Villa San Giovanni, Palmi, Scilla e Bagnara Calabra.

TECNICA DI PRODUZIONE

Il pesce spada si pesca in particolare da maggio ad agosto, utilizzando le tradizionali imbarcazioni dette Spatare o Feluche. Sono guidate dal timoniere e avvistatore che si pone in equilibrio su di un alto pennone dove vi è anche il cassero, il traliccio metallico del pennone è alto dai 15 ai 25 m. Dalla prua della barca fuoriesce poi un altro ponte metallico, la "passerella" appunto, da dove il fiocinatore, avvertito dall'avvistatore, con il suo arpione vibra il colpo mortale alla preda

CARATTERISTICHE DEL PRODOTTO

Il corpo è di colore scuro sul dorso, argenteo con riflessi violacei sui fianchi e tendente al bianco sul ventre, di forma allungata quasi ad imitare quella degli squali. L'aspetto è caratterizzato dalla presenza dell'inconfondibile "spada". La coda è forcuta e sottile, a forma di mezzaluna. L'occhio è grande. La spada, un prolungamento della mascella lungo fino ad 1/3 del corpo, è composta di materiale osseo e presenta bordi taglienti. Questi pesci raggiungono grosse dimensioni, con una lunghezza massima di oltre 4,5m e un peso che può superare i 400 Kg.

ELEMENTI DI STORICITÀ, CURIOSITÀ, TRADIZIONALITÀ LEGATI AL PRODOTTO

Il pesce spada ha una forte relazione con la civiltà marinara reggina, supportata dall'importanza che la pesca ricopre per l'economia marinara e nelle tradizioni culinarie della provincia. A livello sociale il legame tra prodotto e territorio è dimostrato dalle numerose sagre e manifestazioni popolari che hanno come oggetto il pesce spada e che si svolgono su tutto il territorio provinciale ed in particolar nei comuni di Villa San Giovanni, Palmi, Scilla e Bagnara Calabria. La combinazione di questi fattori, territorio - tradizione, conferisce al prodotto quelle caratteristiche che gli hanno attribuito una reputazione e un pregio indiscusso a livello regionale. Sotto l'aspetto nutrizionale, il pesce spada presenta una carne ricca di proteine e con pochi grassi; è anche un'ottima fonte di vitamine del gruppo B, fosforo e selenio.

UTILIZZI IN CUCINA

Gli impieghi in cucina del pesce spada sono numerosi. Le ricette più tipiche e tradizionali è costituita dal *Trancio di pesce spada al salmoriglio*, *Tortino di spada con melanzana e ricotta salata*.

COME SI RICONOSCE

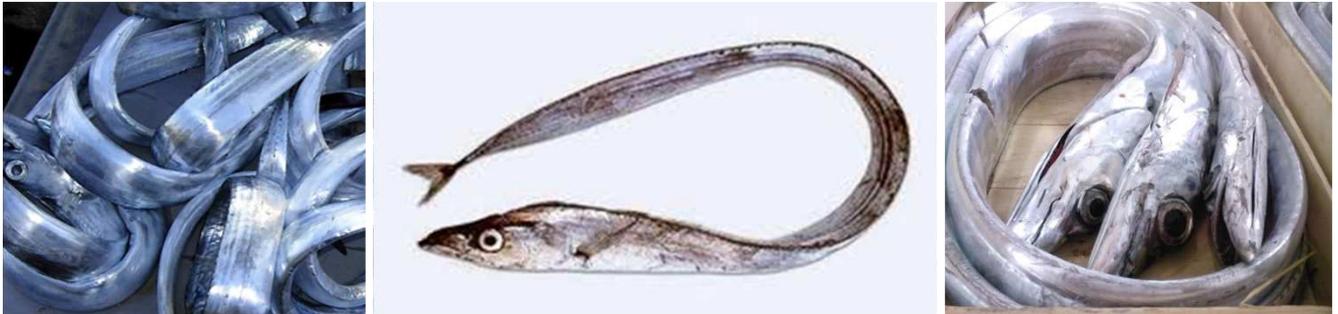
Il pesce spada è commercializzato con le informazioni previste dalla normativa cogente, ovvero: denominazione di vendita della specie, metodo di pesca, zona di cattura FAO, indicazioni sulla stato fisico (se decongelato, ecc.), prezzo.

VALORI NUTRIZIONALI MEDI PER 100 GRAMMI DI PRODOTTO

| | Valore | Apporto % sul fabbisogno giornaliero |
|---------------------------|----------|--------------------------------------|
| Valore energetico | 109 kcal | 5,5% |
| Grassi | 4,2 g | 6% |
| di cui: | | |
| acidi grassi saturi | 1,2 g | 5,8% |
| acidi grassi monoinsaturi | 1,6 g | 8,1% |
| acidi grassi polinsaturi | 1 g | 6% |
| Carboidrati | 1 g | 0,4% |
| di cui | | |
| zuccheri | 1 g | 1,1% |
| Proteine | 16,9 g | 33,8% |
| sali minerali: | | |
| calcio | 4 mg | 0,5% |
| fosforo | 263 mg | 37,6% |
| iodio | 29 µg | 19,3% |
| magnesio | 27 mg | 7,2% |
| potassio | 288 mg | 14,4% |
| selenio | 48 µg | 87,3% |
| vitamine: | | |
| biotina | 6 µg | 12% |
| folato | 2 µg | 1% |
| vitamina A | 36 µg | 4,5% |
| vitamina B3 | 3,3 mg | 20,6% |
| vitamina B12 | 2 µg | 33,3% |
| vitamina C | 1 mg | 1,3% |
| vitamina D | 11 µg | 220% |

Fonte: banca dati INRAN e USDA Food Search Software (Nutrient Data Laboratory)

SPATOLA



DENOMINAZIONE DEL PRODOTTO

La denominazione «Spatola» o «Pesce sciabola» (*lepidopus caudatus*) è attribuita al pesce appartenente alla famiglia Trichiuridae.

ZONA DI PRODUZIONE

La zona di pesca del pesce Spatola corrisponde alle acque prospicienti le coste dell'intera provincia di Reggio Calabria che si affacciano sul versante tirrenico e ionico.

TECNICA DI PRODUZIONE

Il pesce viene pescato con reti a strascico e palangari durante tutto l'anno, ma soprattutto durante il periodo estivo, quando si avvicina a riva.

CARATTERISTICHE DEL PRODOTTO

Questo pesce presenta un corpo allungato e compresso ai fianchi, tipicamente nastriforme. Il muso è allungato, con due mascelle provviste di denti aguzzi e robusti. La pelle è sprovvista di scaglie. La pinna dorsale inizia subito dopo la testa e termina a pochi centimetri dalla pinna caudale: nella parte iniziale è sostenuta da raggi simili ad aculei, per poi passare presto a raggi molli e sottili. Le pinne pettorali sono trapezoidali, la coda piccola e bilobata. La ventrale è formata da pochi raggi vicini alla coda. Le pinne ventrali sono ridotte a moncherini. La livrea è argentea, più scura su capo e dorso. Le pinne sono tendenti al giallo trasparente. Può raggiungere e superare i 2 metri di lunghezza ed un peso compreso tra 1 e 8 kg.

ELEMENTI DI STORICITÀ, CURIOSITÀ, TRADIZIONALITÀ LEGATI AL PRODOTTO

Il pesce Spatola o Pesce sciabola ha una forte relazione con la civiltà marinara reggina, supportata dall'importanza che la pesca ricopre per l'economia marinara e nelle tradizioni culinarie della provincia. A livello sociale il legame tra prodotto e territorio è dimostrato dalle numerose sagre, manifestazioni popolari e dalla presenza nei menu della locale ristorazione che hanno come oggetto il pesce Spatola o Pesce sciabola e che si svolgono su tutto il territorio provinciale anche se in prevalenza su quello costiero. La combinazione di questi fattori, territorio - tradizione, conferisce al prodotto quelle caratteristiche che gli hanno attribuito una reputazione e un pregio indiscusso a livello regionale.

UTILIZZI IN CUCINA

Gli impieghi in cucina del pesce Spatola o Pesce sciabola sono numerosi. Alcune delle ricette più tipiche e tradizionali della cucina locale che lo vedono come principale ingrediente sono gli *Involtini di Spatola*, *Spatola al forno*, *Spatola in agrodolce*.

COME SI RICONOSCE

Il pesce Spatola o Pesce sciabola viene commercializzato con le informazioni previste dalla normativa cogente, ovvero: denominazione di vendita della specie, metodo di pesca, zona di cattura FAO, indicazioni sulla stato fisico (se decongelato, ecc.), prezzo.

VALORI NUTRIZIONALI MEDI PER 100 GRAMMI DI PRODOTTO

| | Valore | Apporto % sul fabbisogno giornaliero |
|-------------------|---------|--------------------------------------|
| Valore energetico | 71 kcal | 3,6% |
| Proteine | 17 g | 34% |
| sali minerali: | | |
| calcio | 25 mg | 3,1% |
| fosforo | 194 mg | 27,7% |
| iodio | 110 µg | 73,3% |
| magnesio | 20 mg | 5,3% |
| potassio | 320 mg | 16% |
| selenio | 16,5 µg | 30% |
| zinco | 2 mg | 20% |
| vitamine: | | |
| biotina | 1 µg | 2% |
| folato | 12 µg | 6% |
| vitamina B3 | 2,2 mg | 13,8% |
| vitamina B12 | 1 µg | 16,7% |
| vitamina C | 1 mg | 1,3% |
| vitamina D | 11 µg | 220% |

Fonte: banca dati INRAN e USDA Food Search Software (Nutrient Data Laboratory)

STOCCO



DENOMINAZIONE DEL PRODOTTO

La denominazione «Stocco» è attribuita alla carne del merluzzo artico norvegese (*Gadus morhua*) conservato per essiccazione.

ZONA DI PRODUZIONE

La lavorazione dello stocco avviene esclusivamente all'interno del territorio amministrativo dei comuni di Cittanova e Mammola ricadenti nella provincia di Reggio Calabria.

TECNICA DI PRODUZIONE

Il merluzzo, dopo essere stato spuntato ed eviscerato, viene essiccato intero o aperto lungo la spina dorsale, lasciando le metà unite per la coda. Il pesce così lavorato viene quindi adagiato su appositi supporti e lasciato essicare all'aria aperta da febbraio a maggio. Occorre evitare che i merluzzi vengano a contatto tra loro e con i tronchi delle rastrelliere, pena la formazione di macchie che ne ridurrebbero la qualità; viene inoltre controllato che non abbiano macchie di sangue e di muffa o residui di fegato all'interno. Ultimata l'essiccazione all'aperto, lo stoccafisso viene lasciato maturare per altri 2-3 mesi al chiuso, in un ambiente secco e ben ventilato. Al termine dell'essiccamento, il pesce ha perso circa il 70% del suo contenuto originario di acqua ma ha mantenuto i suoi principi nutritivi.

CARATTERISTICHE DEL PRODOTTO

Lo stocco presenta le seguenti caratteristiche: forma naturale e ventre aperto; collo e ventre puliti; assenza di ecchimosi e macchie di muffa; assenza di danni causati dal gelo; pelle di colore brillante.

ELEMENTI DI STORICITÀ, CURIOSITÀ, TRADIZIONALITÀ LEGATI AL PRODOTTO

A livello sociale il legame tra prodotto e territorio è dimostrato dalle numerose sagre, manifestazioni popolari e dalla presenza nei menu della ristorazione locale che hanno come oggetto lo stocco e che si svolgono su tutto il territorio provinciale anche se in prevalenza su quello costiero. In provincia di Reggio Calabria, si svolgono due importanti eventi che hanno come protagonista il Pesce Stocco, considerati per la loro tipicità tra le più importanti manifestazioni gastronomiche regionali e che richiamano annualmente migliaia di estimatori e turisti: 1) a Mammola il 9 agosto si svolge la tradizionale Sagra dello Stocco, sin dal 1978 ed è considerata una delle più importanti manifestazioni della Calabria e d'Italia; 2) a Cittanova sempre nel mese di agosto si tiene la Festa nazionale dello Stocco.

UTILIZZI IN CUCINA

Gli impieghi in cucina dello Stocco sono numerosi. Alcune delle ricette più tipiche e tradizionali della cucina locale che la vendono come principale ingrediente sono:

- Pesce stocco con olive nere infornate
- Insalata di Stocco ('nsalata di stoccu)
- Bucatini con lo Stocco (bucatini cu u stoccu)
- Frittata di Stocco (frittata di stoccu)
- Frittelle di Stocco (fritteji di stoccu)
- Melanzane ripiene con lo Stocco (melangiani chijni cu u stoccu)
- Piscistoccu alla trappitara"(stoccafisso alla frantoiana)"
- Polpette di Stocco (pruppetti di stoccu)
- Ravioli con lo Stocco (pasta chijna cu u stoccu)
- Risotto con lo Stocco (risu cu u stoccu)
- Stocco arrostito (stoccu 'arrustutu)
- Stocco al forno (stoccu au furnu)
- Stocco alla ghiotta (stoccu a ghiutta) (prodotto tipico della provincia di Messina)
- Stocco alla mammolese (stoccu a mammulisi)
- Stocco e patate (stoccu e patati)
- Stocco con funghi (stoccu cu i funghi)
- Stocco e fagioli (stoccu e suriaca)
- Stocco fritto (stoccu frittu)
- Ventresche ripiene (trippiceji chijni)
- Zeppole con lo Stocco (zippuli cu u stoccu).

COME SI RICONOSCE

Lo Stocco viene commercializzato con le informazioni previste dalla normativa cogente, ovvero: denominazione di vendita della specie, metodo di pesca, zona di cattura FAO, indicazioni sulla stato fisico (sotto sale, ecc.), prezzo.

VALORI NUTRIZIONALI MEDI PER 100 GRAMMI DI PRODOTTO

| | Valore | Apporto % sul fabbisogno giornaliero |
|-------------------|---------|--------------------------------------|
| Valore energetico | 92 kcal | 4,6% |
| Grassi | 0,9 g | 1,3% |
| Proteine | 20,7 g | 41,4% |
| sali minerali: | | |
| calcio | 9 mg | 1,1% |
| fosforo | 163 mg | 23,3% |
| iodio | 110 µg | 73,3% |
| magnesio | 22 mg | 5,9% |
| potassio | 340 mg | 17% |
| selenio | 28 µg | 50,9% |
| vitamine: | | |
| biotina | 1 µg | 2% |
| Folato | 12 µg | 6% |
| vitamina B3 | 14 mg | 87,5% |
| vitamina B12 | 1 µg | 16,7% |

Fonte: banca dati INRAN e USDA Food Search Software (Nutrient Data Laboratory)

ORIGANO SELVATICO



DENOMINAZIONE DEL PRODOTTO

La denominazione «Origanum selvatico» viene attribuito alla pianta aromatica appartenente alla specie *Heracleoticum* del genere *Origanum* della Famiglia delle Labiate. Il prodotto è conosciuto localmente anche con i sinonimi dialettali “Riganeju”, “Riganu”, “Ariganu”, “Friganara”, “Rianacci”, “Riganella”, “Riniu”.

ZONA DI PRODUZIONE

La zona di raccolta dell'origano selvatico comprende l'intero territorio della provincia di Reggio Calabria.

TECNICA DI PRODUZIONE

L'origano selvatico viene raccolto a piccoli mazzi all'inizio del periodo della fioritura che va da luglio a settembre. Gli steli di origano vengono essiccati all'ombra per favorire una graduale perdita dell'umidità in eccesso e quindi battuti per favorire la separazione delle foglie e dei fiori.

CARATTERISTICHE DEL PRODOTTO

L'origano presenta le seguenti caratteristiche: forma a fusto eretto con infiorescenze; altezza da 40 a 70 cm.; calice 2-3 mm.; corolla 4 mm.; sapore amaro; odore fragrante e aromatico; colore del fusto generalmente arrossato; infiorescenza di colore bianca o rosea con brattee basali di colore verde.

ELEMENTI DI STORICITÀ, CURIOSITÀ, TRADIZIONALITÀ LEGATI AL PRODOTTO

Il prodotto ha una forte relazione con la civiltà contadina reggina, supportata dall'importanza che la raccolta ricopre e nelle tradizioni culinarie della provincia. A livello sociale il legame tra prodotto e territorio è dimostrato dalla presenza nei menu della locale ristorazione. Ha numerose proprietà terapeutiche e i suoi infusi sono consigliati in caso di tosse, emicranie e disturbi digestivi.

UTILIZZI IN CUCINA

Il prodotto trova largo impiego nella gastronomia reggina per aromatizzare molteplici piatti a base di carni crude e cotte, formaggi, conserve a base di olive, insalate di pomodori e sughi. Tra i principali impieghi culinari è degna di nota la ricetta *Pomodori arrostiti con origano selvatico*.

COME SI RICONOSCE

L'origano selvatico viene commercializzato con le informazioni previste dalla normativa cogente, ovvero: denominazione di vendita, quantità, termine minimo di conservazione, riferimento al produttore ed allo stabilimento di produzione, lotto

VALORI NUTRIZIONALI MEDI PER 100 GRAMMI DI PRODOTTO

| | Valore | Apporto % sul fabbisogno giornaliero |
|--------------------------|------------|---|
| Valore energetico | 293,5 kcal | 14,7% |
| Grassi | 7,3 g | 10,4% |
| di cui: | | |
| acidi grassi saturi | 2,1 g | 10,6% |
| acidi grassi polinsaturi | 3,3 g | 20,7% |
| Carboidrati | 59,2 g | 22,8% |
| di cui: | | |
| zuccheri | 4,1 g | 4,5% |
| Fibre | 42,7 g | 170,6% |
| Proteine | 10 g | 20% |
| sali minerali: | | |
| calcio | 1588,5 mg | 198,6% |
| ferro | 40,4 mg | 288,6% |
| fosforo | 174 mg | 24,9% |
| magnesio | 270 mg | 72% |
| manganese | 5 mg | 249,5% |
| potassio | 1465 µg | 73,3% |
| selenio | 4,5 µg | 8,2% |
| zinco | 3,5 mg | 35,5% |
| vitamine: | | |
| folato | 237 µg | 118,5% |
| vitamina A | 690 µg | 86,3% |
| vitamina B3 | 5,4 mg | 33,9% |
| vitamina B6 | 1,1 mg | 80,5% |
| vitamina C | 2,3 mg | 2,9% |
| vitamina E | 10 mg | 83,1% |
| vitamina K | 621,7 µg | 828,9% |

Fonte: banca dati INRAN e USDA Food Search Software (Nutrient Data Laboratory)