



## La ricerca sui presidi e le loro peculiarità nutrizionali

Andrea Pezzana <sup>1,3</sup>, Laura Bersani<sup>2</sup>,  
Francesca Baldereschi\*, Raffaella Ponzio\*, Zaira Frighi<sup>3</sup>, Paola Chiara Durelli<sup>3</sup>

<sup>1</sup>Università di Scienze Gastronomiche, Pollenzo (CN), <sup>2</sup> Laboratorio Chimico della Camera di Commercio,  
Torino,

\*Slow Food Internazionale e Fondazione Slow Food per la Biodiversità, Bra,

<sup>3</sup>Ospedale San Giovanni Bosco ASL TO 2, Torino



# Il Progetto Presidi

- I Presidi sostengono nel mondo le piccole produzioni tradizionali che rischiano di scomparire, valorizzano territori, recuperano antichi mestieri e tecniche di lavorazione, salvano dall'estinzione razze autoctone e varietà di ortaggi e frutta.

**Oggi, oltre 400 Presidi coinvolgono più di 10.000 produttori.**

- **Gli obiettivi generali dei Presidi sono molti, complessi, di natura diversa, ma riconducibili a quattro livelli. Quello economico è sicuramente imprescindibile (i prodotti dei Presidi stavano scomparendo perché non erano più remunerativi e i produttori, per proseguire la loro attività, devono innanzitutto avere qualche garanzia economica in più), ma sono cruciali anche altri tre aspetti: ambientali, sociali e culturali.**



Presidio Slow Food®

# *Il Progetto Presidi*

Dal 2009 si è iniziato a investigare anche sulle valenze nutrizionali dei prodotti dei Presidi

## **Presidi italiani**

Pane nero di Castelvetrano, Fagiolina del Trasimeno, Palamite del Mar di Toscana, culatello di Zibello, mandorla di Noto, Pitina, Robiola di Roccaverano, Sale di Trapani, pane di Altamura, lenticchia di Ustica, fava di Carpino, Paste di Meliga, Cevrin di Coazze, tonno di coniglio grigio, piattella canavesana, mustardela, Fiore Sardo, Manna, Anguilla marinata delle Valli di Comacchio, Sardella essiccata del lago d'Iseo, ramassin Della Valle Bronda

## **Presidi internazionali**

Fagioli marroni dell'Isola di Öland (Svezia), Umbù (Brasile), Frekeh (Libano), Pepe di Rimbàs (Malesia), vaniglia della Chinantla (Messico), olio di argan (Marocco), Bottarga delle donne di Imraguen (Marocco)

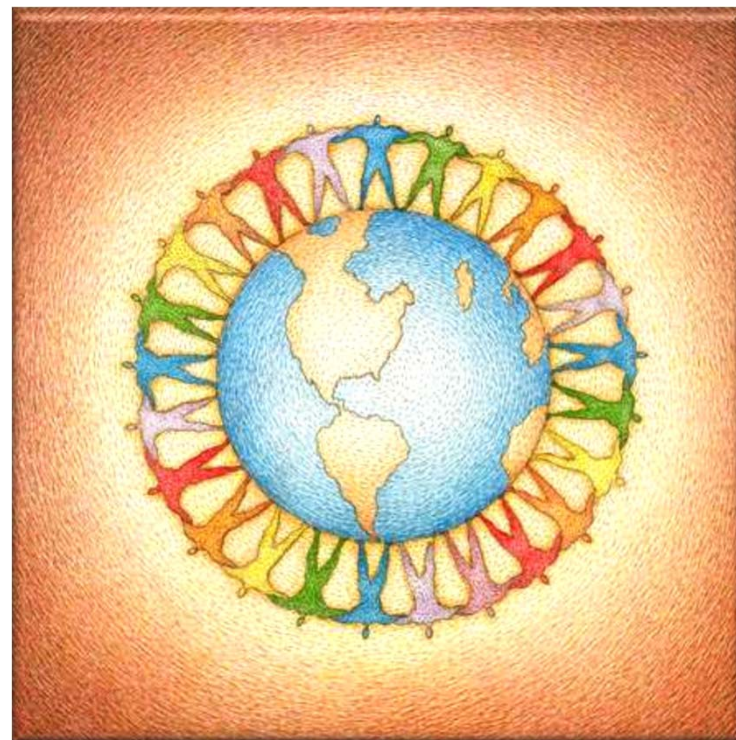


**Fondazione Slow Food  
per la Biodiversità Onlus**

Non facili immagini da  
pubblicità distaccate dalla  
realtà produttiva

**ma**

paradigma culturale di stimolo  
e riferimento  
per promuovere e valorizzare  
anche nelle valenze  
nutrizionali le produzioni di  
piccola scala



# I fitochimici

## Nutrition Journal



Review

Open Access

### Apple phytochemicals and their health benefits

Jeanelle Boyer and Rui Hai Liu\*

Address: Department of Food Science and Institute of Comparative and Environmental Toxicology, Cornell University, Ithaca, New York 14853-7201 USA

Email: Jeanelle Boyer - JDB42@cornell.edu; Rui Hai Liu\* - RL23@cornell.edu

\* Corresponding author

Published: 12 May 2004

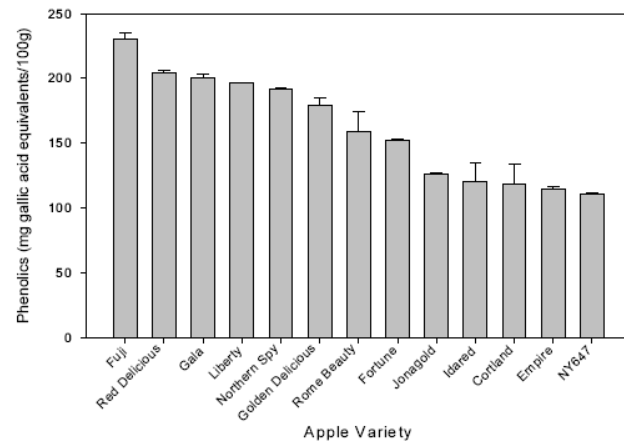
Received: 20 January 2004

*Nutrition Journal* 2004, 3:5

Accepted: 12 May 2004

This article is available from: <http://www.nutritionj.com/content/3/1/5>

© 2004 Boyer and Liu; licensee BioMed Central Ltd. This is an Open Access article: verbatim copying and redistribution of this article are permitted in all media for any purpose, provided this notice is preserved along with the article's original URL.



### Abstract

Evidence suggests that a diet high in fruits and vegetables may decrease the risk of chronic diseases, such as cardiovascular disease and cancer, and phytochemicals including phenolics, flavonoids and carotenoids from fruits and vegetables may play a key role in reducing chronic disease risk. Apples are a widely consumed, rich source of phytochemicals, and epidemiological studies have linked the consumption of apples with reduced risk of some cancers, cardiovascular disease, asthma, and diabetes. In the laboratory, apples have been found to have very strong antioxidant activity, inhibit cancer cell proliferation, decrease lipid oxidation, and lower cholesterol. Apples contain a variety of phytochemicals, including quercetin, catechin, phloridzin and chlorogenic acid, all of which are strong antioxidants. The phytochemical composition of apples varies greatly between different varieties of apples, and there are also small changes in phytochemicals during the maturation and ripening of the fruit. Storage has little to no effect on apple phytochemicals, but processing can greatly affect apple phytochemicals. While extensive research exists, a literature review of the health benefits of apples and their phytochemicals has not been compiled to summarize this work. The purpose of this paper is to review the most recent literature regarding the health benefits of apples and their phytochemicals, phytochemical bioavailability and antioxidant behavior, and the effects of variety, ripening, storage and processing on apple phytochemicals.

# I fitochimici

Cell. Mol. Life Sci. 64 (2007) 2900–2916  
1420-682X/07/222900-17  
DOI 10.1007/s00018-007-7237-1  
© Birkhäuser Verlag, Basel, 2007

Cellular and Molecular Life Sciences

## A new dilemma: Food Or Supplements ?

### Low micronutrient intake may accelerate the degenerative diseases of aging through allocation of scarce micronutrients by triage

Bruce N. Ames\*

Nutrition and Metabolism Center, Children's Hospital of Oakland Research Institute, 5700 Martin Luther King Jr. Way, Oakland, CA 94609

Contributed by Bruce N. Ames, October 6, 2006 (sent for review September 20, 2006)

Table 1. Selected micronutrient inadequacy in the U.S.

Nutrient	Population group	% ingesting less than the EAR from food
<b>Minerals</b>		
Iron	Women 14–50 years old	16
Magnesium	All	56
Zinc	All	12
<b>Vitamins</b>		
B6	Women >71 years old	49
Folate	Adult women	16
E	All	93
C	All	31

## Review

### Polyphenolic phytochemicals – just antioxidants or much more?

D. E. Stevenson\* and R. D. Hurst

The Horticulture and Food Research Institute of New Zealand, Private Bag 3123, Waikato Mail Centre, Hamilton 3240 (New Zealand), Fax: +64 7 858 4705, e-mail: dstevenson@hortresearch.co.nz

Received 14 May 2007; received after revision 27 June 2007; accepted 24 July 2007  
Online First 30 August 2007

**Abstract.** Polyphenolic phytochemicals are ubiquitous in plants, in which they function in various protective roles. A 'recommended' human diet contains significant quantities of polyphenolics, as they have long been assumed to be 'antioxidants' that scavenge excessive, damaging, free radicals arising from normal metabolic processes. There is recent evidence that polyphenolics also have 'indirect' antioxidant effects through induction of endogenous protective enzymes. There is also increasing evidence for many potential benefits through polyphenolic-mediated regulation of cellular processes such as

inflammation. Inductive or signalling effects may occur at concentrations much lower than required for effective radical scavenging. Over the last 2–3 years, there have been many exciting new developments in the elucidation of the *in vivo* mechanisms of the health benefits of polyphenolics. We summarise the current knowledge of the intake, bio-availability and metabolism of polyphenolics, their antioxidant effects, regulatory effects on signalling pathways, neuro-protective effects and regulatory effects on energy metabolism and gut health.

**Keywords.** Polyphenolic, flavonoid, phenolic acid, antioxidant, prooxidant, cancer, cardiovascular disease, inflammation, gene transcription, enzyme induction.

#### Introduction – what are polyphenolics?

##### Structural diversity

Polyphenolics (PPs) are a diverse class of plant secondary metabolites. They are characterised structurally by the presence of one or more six-carbon aromatic rings and two or more phenolic (i.e. linked directly to the aromatic ring) hydroxyl groups. Strictly speaking, mono-phenols such as *p*-coumaric acid are not PPs, but they share many of their properties and characteristics and are most usefully considered as 'functional PPs'. There are five major classes of PP (Fig. 1). As a broad generalisation, the major biosynthetic pathway starts with phenylalanine, which is

converted into cinnamic acids and then elaborated into the various other classes of compounds, ending with the anthocyanins. There are numerous smaller classes of compounds arising from other biosynthetic pathways [1].

##### Functions in plants

PPs appear to have many diverse functions in plants, e.g. colour of leaves, flowers and fruit, anti-microbial function, anti-fungal function, insect feeding deterrence, screening from damage by solar UV radiation, chelation of toxic heavy metals and anti-oxidant protection from free radicals generated during the photosynthetic process [2]. Plants contain an enzyme, polyphenol oxidase, which functions to polymerise all available PPs, in the presence of oxygen at the site of an injury to the plant. These polymers serve to seal the

\* Corresponding author.

# GLI INGREDIENTI DELLA SALUTE

I nutrienti sono stati considerati spesso gli unici elementi da tenere in considerazione per determinare l'importanza dietetica di un alimento.

In realtà esistono altri tipi di componenti denominati "non nutrienti", che svolgono un ruolo estremamente utile ai fini del benessere. In certi casi possiedono importanti proprietà fisiologiche e per questo si considerano sostanze bioattive.

Se si tratta di composti di origine vegetale, sono denominati "fitochimici" e sono **spesso legati al colore dell'alimento.**



# Perché sono utili i composti biofunzionali?

È il nostro ambiente interno che influenza il destino delle cellule infiammate o tumorali, determinandone la progressione o la morte.

Una patologia degenerativa (tumore, infiammazione, ecc) progredirà, infatti, se troverà le sostanze che ne stimolano la crescita (i fattori di crescita), se sarà in grado di indurre la formazione di vasi sanguigni per il proprio nutrimento e se le difese sono deboli.



# Ad ogni colore, una virtù

- 
- Azione **ANTIOSSIDANTE** nei confronti dei radicali liberi
  - Modulano i processi di **DETOSSIFICAZIONE**
  - Proprietà **ANTIANGIOGENESI**
  - Facilitano l'**APOPTOSI**
  - Rafforzano le **DIFESE IMMUNITARIE**

**AO2**

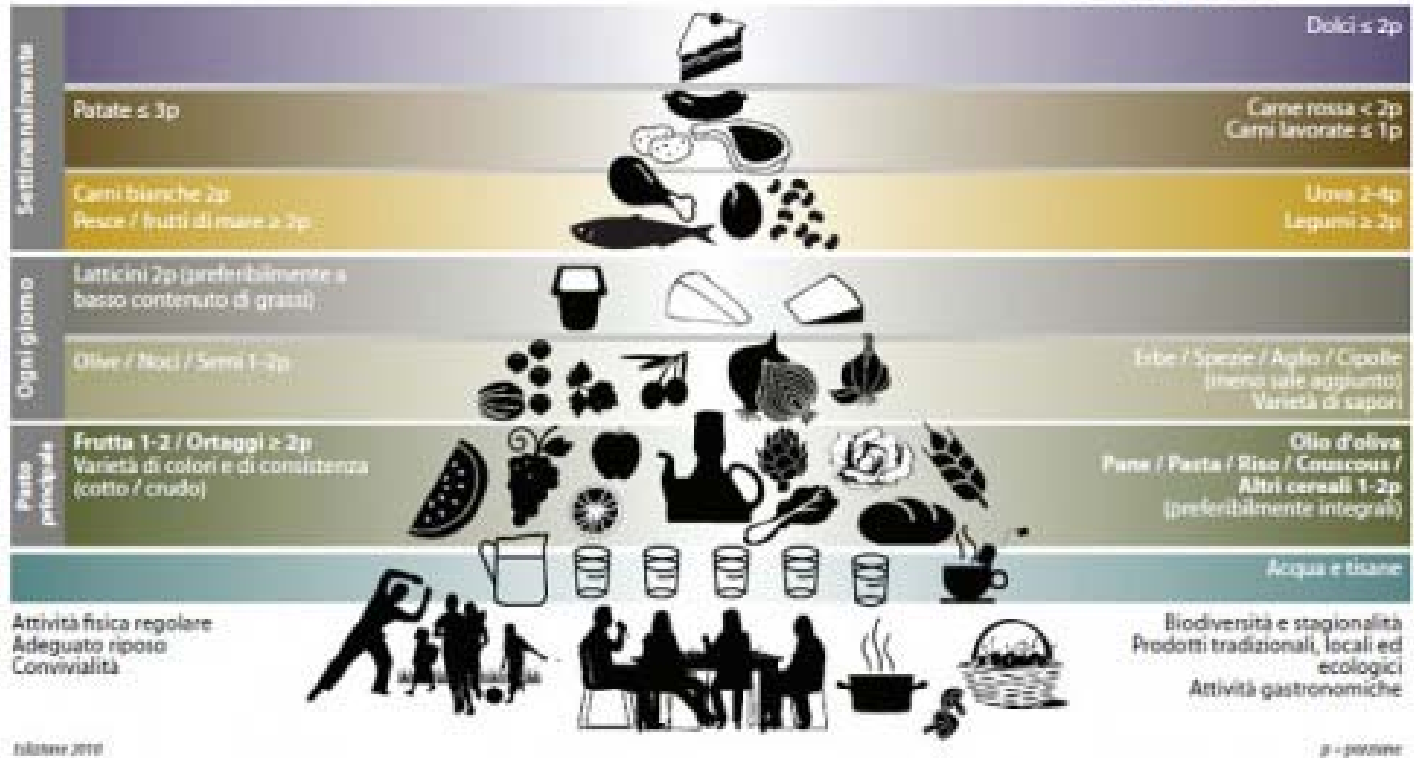
gli alimenti che contengono grandi quantità di queste sostanze possiedono proprietà terapeutiche simili ai farmaci, ma senza gli effetti collaterali del farmaco. Per tale motivo si chiamano alimenti funzionali.  
Vediamo schematizzate le principali modalità di azione di questi composti.

Az.Sanitaria Osped, 2012/11/04

# I fitochimici: loro ruolo nell'EBHP e EBM

**Piramide Alimentare Mediterranea: uno stile di vita quotidiano**  
Linee Guida per la popolazione adulta

Porzioni frugali e secondo le abitudini locali  
Vino con moderazione e secondo le abitudini sociali



© 2010 Fundación Dieta Mediterránea. Si autorizza la difusión y la promoción de guías y estilos de vida saludables.



Fundación  
Dieta Mediterránea

ICAF  
International Commission on the  
Anthropology of Food and Nutrition



Prefimed



fens

# I fitochimici: analisi di alcuni prodotti dei Presidi

- Ramassin di Val Bronda
- Aglio rosso di Nubia
- Cipolla rossa di acquaviva
- Spezie: Cumino di Alnif, Pepe nero di Rimbas, Vaniglia di Mananara, Vaniglia della Chinantla



# *I fitochimici: analisi di alcuni prodotti dei Presidi*

- Ramassin di Pagno della Val Bronda

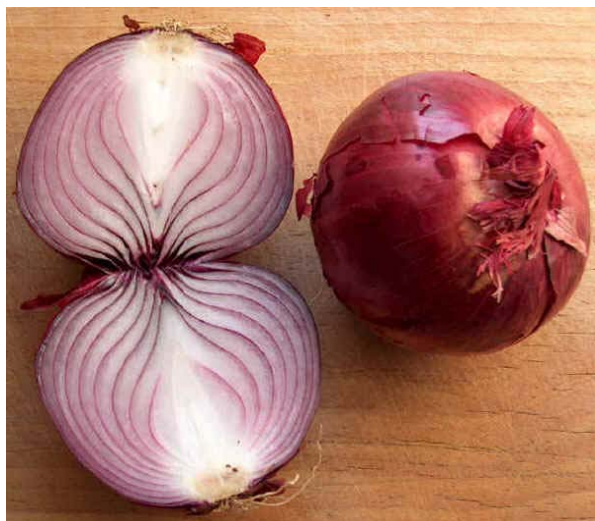
<b>Parametro</b>	<b>Unità misura</b>	<b>Ramassin valle Bronda</b>	<b>Prugna scura</b>
Proteine	g.	0,67	0,50
Carboidrati Totali	g.	9,63	10,50
Amido	g.	< 0,10	0
Zuccheri solubili	g.	9,63	10,50
Lipidi Totali	g.		0,10
Energia	Kcal	41	42
Energia	Kj	175	176
Calcio	mg.	7,40	13
Ferro	mg.	< 0,50	0,20
Fosforo	mg.	19	14
Magnesio	mg.	7,50	7
Potassio	mg.	181	190
Sodio	mg.	0,50	2
Fibra alimentare	g.	7,03	1,4
Vitamina C	mg.	9,40	5
Residuo ottico	%	15	



# *I fitochimici: analisi di alcuni prodotti dei Presidi*

- Cipolla rossa di Acquaviva delle Fonti

<b>Sostanza Volatile</b>	<b>Unità misura</b>	<b>Quantità</b>
Acetaldeide	mg./kg	0,08
Propanale	mg./kg	2,64
Solfuro di carbonio	mg./kg	0,27
Dimetil solfuro	mg./kg	0,05
Caproaldeide	mg./kg	0,12
2-metil-2-pentanale	mg./kg	0,88
2,5-dimetiltiofene	mg./kg	0,02
2,4-dimetiltiofene	mg./kg	0,03
Metil-trans-propenil disolfuro	mg./kg	0,24
1,3-ditone	mg./kg	0,37
Dimetiltrisolfuro	mg./kg	0,62
1,4-dimetiltetrasolfuro	mg./kg	0,17



# Infiammazione e malattie cronico-degenerative

EDITOR'S CHOICE

JGIM 2004; 19(3): 218-25

## Free Radicals and Oxidative Stress in Neurodegenerative Diseases: Relevance of Dietary Antioxidants

Ravindra Pratap Singh\*, Shashwat Sharad\*, Suman Kapur\*

## Effect of a Mediterranean-Style Diet on Endothelial Dysfunction and Markers of Vascular Inflammation in the Metabolic Syndrome

A Randomized Trial

Katherine Esposito, MD

Raffaele Marfella, MD, PhD

Miryam Ciotola, MD

Carmen Di Palo, MD

Francesco Giugliano, MD

Giovanni Giugliano, MD

Massimo D'Armiendo, MD

Francesco D'Andrea, MD

Dario Giugliano, MD, PhD

**Context** The metabolic syndrome has been identified as a target for dietary therapies to reduce risk of cardiovascular disease; however, the role of diet in the etiology of the metabolic syndrome is poorly understood.

**Objective** To assess the effect of a Mediterranean-style diet on endothelial function and vascular inflammatory markers in patients with the metabolic syndrome.

**Design, Setting, and Patients** Randomized, single-blind trial conducted from June 2001 to January 2004 at a university hospital in Italy among 180 patients (99 men and 81 women) with the metabolic syndrome, as defined by the Adult Treatment Panel III.

**Interventions** Patients in the intervention group (n=90) were instructed to follow a Mediterranean-style diet and received detailed advice about how to increase daily consumption of whole grains, fruits, vegetables, nuts, and olive oil; patients in the control group (n=90) followed a prudent diet (carbohydrates, 50%-60%; proteins, 15%-20%; total fat, <30%).

**Main Outcome Measures** Nutrient intake; endothelial function score as a measure of blood pressure and platelet aggregation response to L-arginine; lipid and glucose parameters; insulin sensitivity; and circulating levels of high-sensitivity C-reactive protein (hs-CRP) and interleukins 6 (IL-6), 7 (IL-7), and 18 (IL-18).

**Results** After 2 years, patients following the Mediterranean-style diet consumed more foods rich in monounsaturated fat, polyunsaturated fat, and fiber and had a lower ratio of omega-6 to omega-3 fatty acids. Total fruit, vegetable, and nuts intake (274 g/d), whole grain intake (103 g/d), and olive oil consumption (8 g/d) were also significantly higher in the intervention group ( $P<.001$ ). The level of physical activity increased in both groups by approximately 60%, without difference between groups ( $P=.22$ ). Mean (SD) body weight decreased more in patients in the intervention group (-4.0 [1.1] kg) than in those in the control group (-1.2 [0.6] kg) ( $P<.001$ ). Compared with patients consuming the control diet, patients consuming the intervention diet had significantly reduced serum concentrations of hs-CRP ( $P=.01$ ), IL-6 ( $P=.04$ ), IL-7 ( $P=0.4$ ), and IL-18 ( $P=0.3$ ), as well as decreased insulin resistance ( $P<.001$ ). Endothelial function score improved in the intervention group (mean [SD] change, +1.9 [0.6];  $P<.001$ ) but remained stable in the control group (+0.2 [0.2];  $P=.33$ ). At 2 years of follow-up, 40 patients in the intervention group still had features of the metabolic syndrome, compared with 78 patients in the control group ( $P<.001$ ).

**Conclusion** A Mediterranean-style diet might be effective in reducing the prevalence of the metabolic syndrome and its associated cardiovascular risk.

JAMA. 2004;292:1440-1446

www.jama.com

**Author Affiliations** are listed at the end of this article.  
**Corresponding Author:** Dario Giugliano, MD, PhD,  
Division of Metabolic Diseases, Department of

Geriatrics and Metabolic Diseases, Policlinico Seconda Università di Napoli, Piazza L. Miraglia, 80031 Naples, Italy (dario.giugliano@unina2.it).

See also pp 1433 and 1490.

Dossier: Polyunsaturated fatty acids in biology and diseases

## The importance of the ratio of omega-6/omega-3 essential fatty acids

A.P. Simopoulos \*

*The Center for Genetics, Nutrition and Health, 2001 S Street, N.W., Suite 530, Washington, DC 20009, USA*

Received 25 May 2002; accepted 6 June 2002

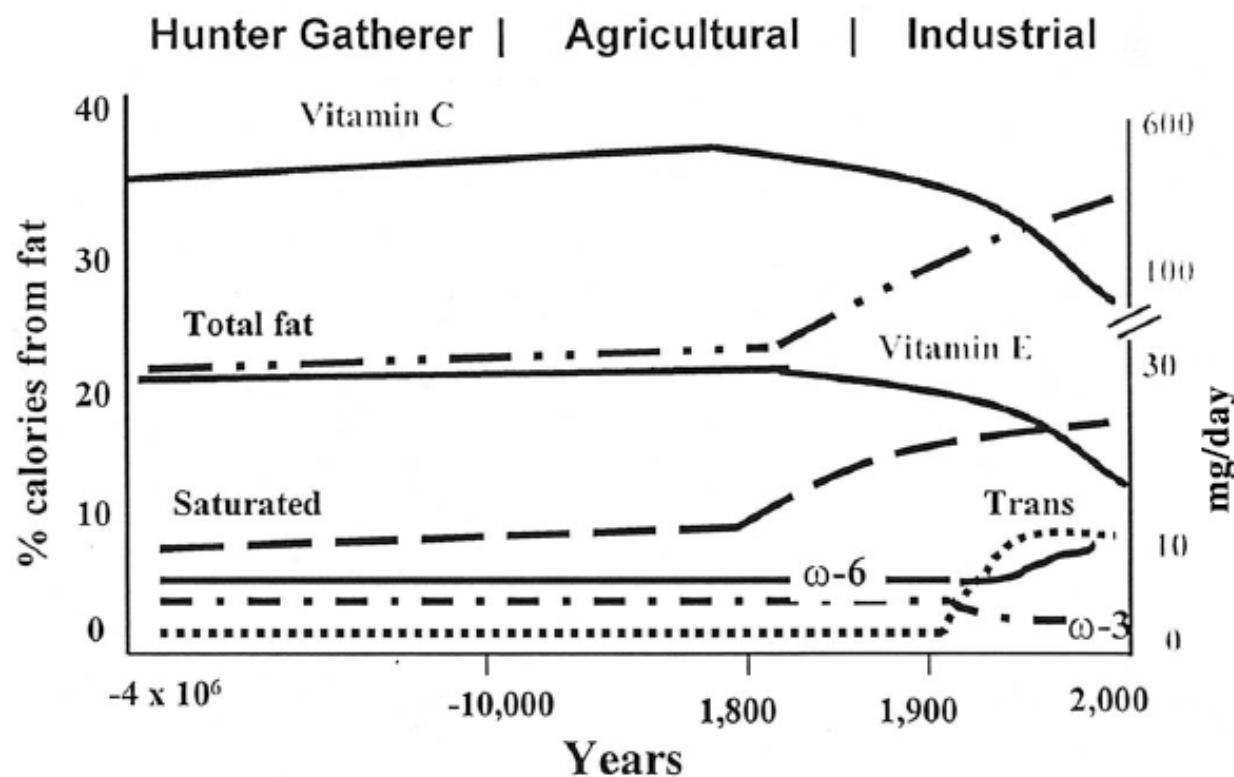


Fig. 1. Hypothetical scheme of fat, fatty acid ( $\omega-6$ ,  $\omega-3$ , *trans* and total) intake (as percentage of calories from fat) and intake of vitamins E and C (mg/d). Data were extrapolated from cross-sectional analyses of contemporary hunter-gatherer populations and from longitudinal observations and their putative changes during the preceding 100 years [75].

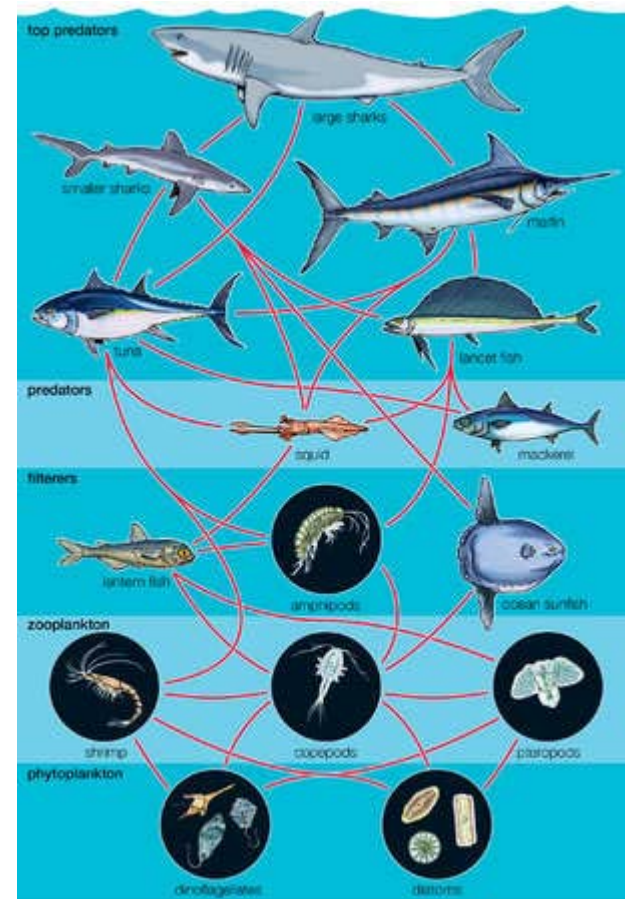


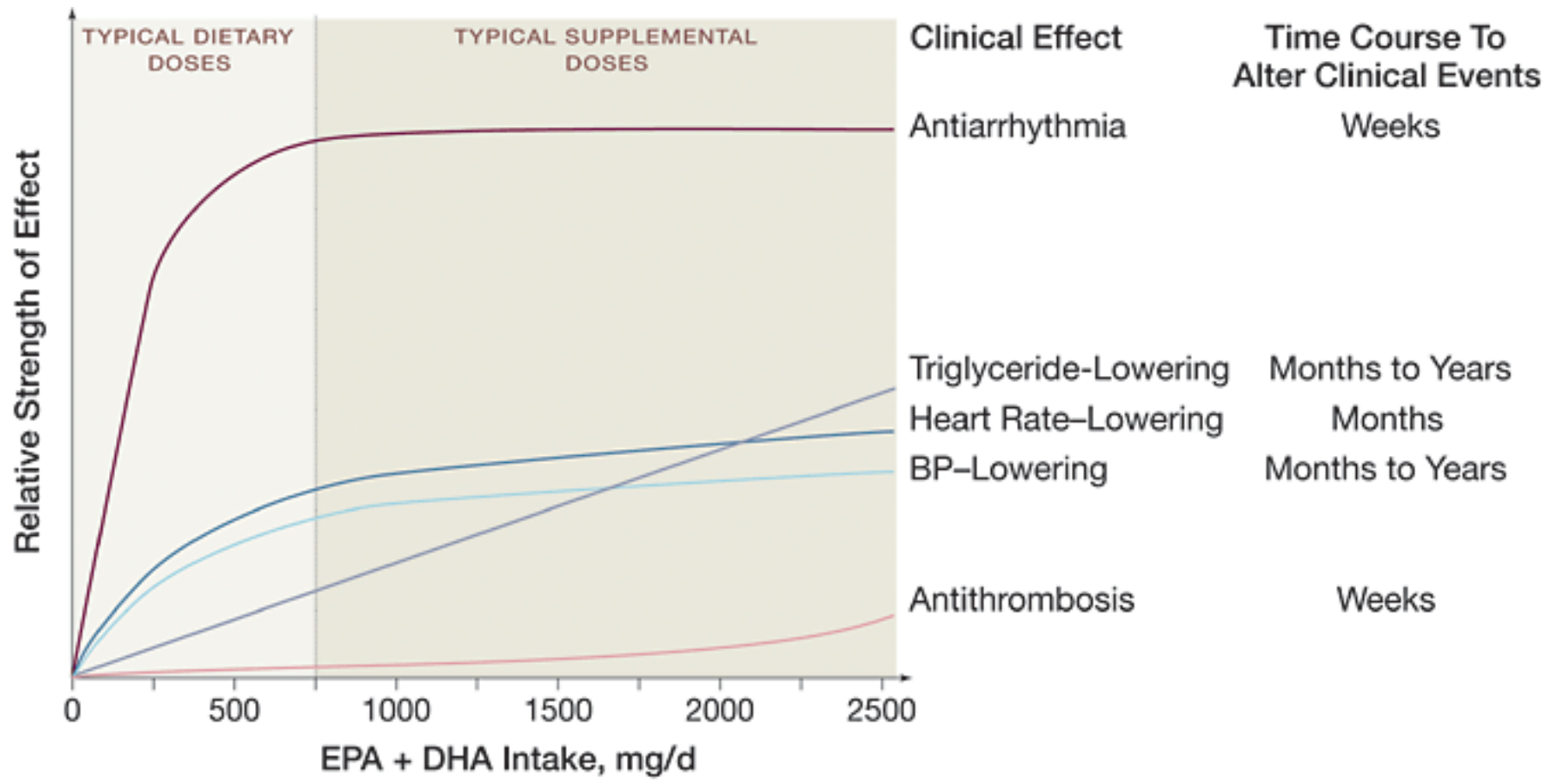
# Infiammazione e malattie cronic-degenerative nell'EBHP e EBM



# *Cibo e infiammazione: analisi di alcuni prodotti dei Presidi*

- Palamita
- Bottarga donne di Imraguen, Colatura di Alici di Cetara
- Masculina di magghia
- Olio di argan







Parametro	Unità misura	Palamita del mare di Toscana	Tonno sott'olio comune
Acqua			54,6
<b>Proteine</b>	<b>g.</b>	<b>27,31</b>	<b>22,8</b>
Carboidrati Totali	g.	< a 0,10	0
Amido	g.	0	0
Zuccheri solubili	g.	< 0,10	0
<b>Lipidi Totali</b>	<b>g.</b>	<b>14,91</b>	<b>18,5</b>
Acidi grassi saturi	g.	2,52	3,13
Acidi grassi monoinsaturi	g.	2,52	6,83
<b>Acidi grassi polinsaturi</b>	<b>g.</b>	<b>9,87</b>	<b>6,38</b>
Energia	Kcal	243	258
Energia	Kj	1016	1079
Colesterolo mg	mg.	109	65
Calcio mg	mg.	7,3	8
Ferro	mg.	< 0,5	1,9
Fosforo	mg.	235	234
Magnesio	mg.	35	31
Potassio	mg.	325	343
Sodio	mg.	360	361
Istamina	mg/kg	< 10	

# I pesci del nuovo presidio della tonnarella di Camogli

- Sugarelli, bonito, palamite, occhiate, ricciole, cavalle, tombarelli, boghe, salpe, aguglie



# Il ruolo della fibra

Journal of the American College of Cardiology  
© 2002 by the American College of Cardiology  
Published by Elsevier Science Inc.

Epidemiology/Health Services/Psychosocial Research

ORIGINAL ARTICLE

## Dietary Fiber, Glycemic Load, and Risk of NIDDM in Men

JORGE SALMERÓN, MD  
ALBERTO ASCHERIO, MD  
ERIC B. RIMM, SCD  
GRAHAM A. COLDITZ, MB, BS  
DONNA SPIEGELMAN, SCD

DAVID J. JENKINS, MD  
MEIR J. STAMPFER, MD  
ALVIN L. WING, MBA  
WALTER C. WILLETT, MD

### RESEARCH DESIGN AND METHODS

#### Study population

The Health Professionals Follow-up Study is a national longitudinal study of diet and lifestyle factors in relation to chronic diseases among 51,529 U.S. male dentists, veterinarians, pharmacists, optometrists, osteopaths, and podiatrists who were 40–75 years of age in 1986; 95% of men were white (10). The participants returned a mailed questionnaire in 1986 concerning diet, medical history, and medications. Excluded from the analysis were the men who did not satisfy the a priori criteria of daily caloric intake between 800 and 4,200 kcal or of leaving more than 70 blanks out of the 131 total food items in the diet questionnaire ( $n = 1,595$ ); fewer than 5% had more than 11 blanks. We also excluded men who reported in 1986 diabetes, cancer (except nonmelanoma skin cancer), myocardial infarction, angina, stroke, and coronary artery surgery because they may have modified their diet after the diagnosis ( $n = 7,175$ ). One or more of these exclusions were met by 8,770 participants, leaving 42,759 eligible men who were followed for NIDDM incidence during the subsequent 6 years (1986–1992).

**OBJECTIVE** — Intake of carbohydrates that provide a large glycemic response has been hypothesized to increase the risk of NIDDM, whereas dietary fiber is suspected to reduce incidence. These hypotheses have not been evaluated prospectively.

**RESEARCH DESIGN AND METHODS** — We examined the relationship between diet and risk of NIDDM in a cohort of 42,759 men without NIDDM or cardiovascular disease, who were 40–75 years of age in 1986. Diet was assessed at baseline by a validated semiquantitative food frequency questionnaire. During 6-years of follow-up, 523 incident cases of NIDDM were documented.

**RESULTS** — The dietary glycemic index (an indicator of carbohydrate's ability to raise blood glucose levels) was positively associated with risk of NIDDM after adjustment for age, BMI, smoking, physical activity, family history of diabetes, alcohol consumption, cereal fiber, and total energy intake. Comparing the highest and lowest quintiles, the relative risk (RR) of NIDDM was 1.37 (95% CI, 1.02–1.83,  $P$  trend = 0.03). Cereal fiber was inversely associated with risk of NIDDM (RR = 0.70; 95% CI, 0.51–0.96,  $P$  trend = 0.007; for >8.1 g/day vs. <3.2 g/day). The combination of a high glycemic load and a low cereal fiber intake further increased the risk of NIDDM (RR = 2.17, 95% CI, 1.04–4.54) when compared with a low glycemic load and high cereal fiber intake.

**CONCLUSIONS** — These findings support the hypothesis that diets with a high glycemic load and a low cereal fiber content increase risk of NIDDM in men. Further, they suggest that grains should be consumed in a minimally refined form to reduce the incidence of NIDDM.

### EDITORIAL COMMENT

## Dietary Fiber and Prevention of Cardiovascular Disease\*

Wayne D. Rosamond, PhD  
*Chapel Hill, North Carolina*

The Journal of Nutrition  
Recent Advances in Nutritional Sciences



## Metabolic Effects of Dietary Fiber Consumption and Prevention of Diabetes<sup>1</sup>

Martin O. Weickert\* and Andreas F. H. Pfeiffer

Department of Clinical Nutrition, German Institute of Human Nutrition, Potsdam-Rehbruecke, Germany and Department of Endocrinology, Diabetes, and Nutrition, Charité-University-Medicine-Berlin, Campus Benjamin Franklin, Berlin, Germany

# Il ruolo della fibra

	Lenticchia di Ustica	Lenticchie comuni	Fava di Carpino	Fava comune	Piattella Canavesana	Fagiolo cannellino secco comune	Fagiolina del Lago Trasimeno	Fagiolo dall'occhiocchio secco comune	Fagiolo marrone dell'isola di Oland	Fagiolo borlotta secco comune	Cece nero dell'alta Murgia	Cece comune
<b>Energia (kcal)</b>	252	291	255	224	228	279	296	293	320	291	318	316
<b>Energia (kJ)</b>	1071	1219	1078	935	976	1166	1235	1226	1340	1216	1326	1323
<b>Proteine (g)</b>	22,7	22,7	25,2	21,3	16	23,4	24	22,4	18	20,2	18,65	20,09
<b>Grassi (g)</b>	1,25	1	4,28	3	1,6	1,6	1,4	1,4	1,3	2	5,01	6,3
<b>Carboidrati (g)</b>	32,6	51,1	28,89	29,7	37	45,6	28	50,9	38	47,5	29,73	46,9
<b>Amido (g)</b>	29,82	44,8	20,48	13,9	35	38,7	26	42,6	35	40	27,18	39,3
<b>Zuccheri solubili (g)</b>	2,78	1,8	8,41	15,5	2	2,9	2	4	3	3,5	2,55	3,7
<b>Fibra totale (g)</b>	<b>30,22</b>	<b>13,8</b>	<b>26,81</b>	<b>21,1</b>	<b>24</b>	<b>17,6</b>	<b>38</b>	<b>12,7</b>	<b>41</b>	<b>17,3</b>	<b>39,71</b>	<b>13,6</b>
<b>Calcio (mg)</b>	77	57	100	nd	22	132	24	37	61	102		142
<b>Fosforo (mg)</b>	382	376	643	nd	220	460	305	430	298	464		
<b>Ferro (mg)</b>	8,9	8	2,2	nd	4	8,8	90	8,8	6	9	5,49	6,4
<b>Magnesio (mg)</b>	117	83	158	nd	nd	170	nd	nd	nd	163		130
<b>Potassio (mg)</b>	897	980	1433	nd	nd	1411	nd	125	nd	1478		881
<b>Sodio (mg)</b>	1,3	8	16	nd	0	5	0,1	14	0	3	32,3	6

# Protetti anche dalle parole: la narrazione come cura



**L'etichetta secondo Slow Food**  
Il documento che illustra la posizione di Slow Food sull'etichettatura dei prodotti alimentari in Europa

**Melone cartucciaru di Paceco**

**Caratteristiche della varietà**  
Di forma ovoidale che termina con una punta, ha buccia gialla e polpa bianca, non eccessivamente dolce. È un melone d'inverno: si raccoglie da settembre all'inizio di ottobre e si può conservare appeso per un paio di mesi.

**Territorio**  
Comuni di Trapani e Paceco.

**Seme**  
Locale, conservato e riprodotto dai coltivatori del Presidio. Si semina da fine marzo ad aprile.

**Coltivazione**  
Una volta preparato il terreno si semina direttamente in pieno campo in postarelle con 15 semi in ciascuna. Dopo la semina, quando le piante hanno raggiunto dimensioni adeguate, vengono diradate. Per evitare competizione per lo spazio, l'acqua, gli elementi nutritivi. Si pratica la rotazione con grano, aglio o legumi ogni 4 anni. I produttori ricorrono alla fertilizzazione (con concime organico; letame di allevatori locali e minerali: azoto e fosforo, prima della semina) tenendo conto della tipologia del terreno e integrando le sostanze nutritive prelevate dalla pianta. Tale pratica avviene nel periodo più idoneo, in modo da mantenere o integrare la fertilità del suolo, evitando inutili concentrazioni nel terreno e il rilascio di sostanze inquinanti nelle falde acquifere.

**Superficie coltivata**  
I 4 produttori del Presidio coltivano il melone cartucciaru su circa 2 ettari e mezzo.

**Gestione del suolo**  
Si pratica una lavorazione (aratura) subito dopo la raccolta di luglio e delle lavorazioni superficiali per contenere lo sviluppo di erbe infestanti.

**Diserbo**  
Non praticato.

**Trattamenti**  
Quelli previsti dai regolamenti regionali dell'agricoltura integrata.

**Irrigazione**  
Non praticata.

**Raccolta e post-raccolta**  
Si raccoglie a mano, da settembre a inizio ottobre, a maturazione non ancora completa. I meloni sono quindi appesi a maturare in apposite strutture ben areate per almeno 20 giorni prima della commercializzazione.

**Consigli d'uso**  
Il melone può essere conservato fino a dicembre-gennaio, appeso in un ambiente areato. È un ottimo frutto da tavola, e anche un ingrediente ideale per il gelato e per le tradizionali granite siciliane.

Presidio Slow Food  
I Presidi sono progetti di Slow Food che tutelano piccole produzioni di qualità da salvaguardare, realizzate secondo pratiche tradizionali.

**Agljo šarac di Ljubitovica**

**Caratteristiche della varietà**  
Harvest: The garlic is harvested manually in June and then dried in the shade for 15 days. Following the ancient local techniques, the stems are braided into long strings with 12 to 25 heads.

**Recommendation for use**  
Keep the garlic in a cool, dry place, away from direct light. It can be eaten until the following spring.

**The Presidium involves 12 producers gathered in the Ljubitovica Sarac Garlic Producer Association**

**Conservare in luogo fresco e asciutto.**

**Prodotto e confezionato da:**  
Associazione dei produttori di aglio "sarac" di Ljubitovica Ljubitovica 21201 Pigomet Croazia  
Importato per conto di Slow Food Promoziona ad.d.c. Sarni Sorenbili snc coop Via Sarnenno 72 50141 Palerm - Italia

**Consumare preferibilmente entro:**  
04/2013  
Lotto: 08/2012

**g**

**Caratteristiche della varietà**  
Questo Allium sativum, l'aglio, in questo caso è coltivato in Dalmatia, zona vocata ardevlje, sapida, profumata, le teste sono di dimensione media, gli spicchi sono bianchi, con sfumature che vanno dal rosa al viola.

**Territorio**  
Zona di Ljubitovica, nella regione Spalato-Dalmazia (Croazia), a 18 km dalla costa croata.

**Propagazione**  
I bulbi sono selezionati e moltiplicati dai coltivatori del Presidio. L'impianto avviene manualmente dai primi di ottobre a fine novembre.

**Coltivazione**  
I bulbi sono selezionati e moltiplicati dai coltivatori del Presidio. L'impianto avviene manualmente dai primi di ottobre a fine novembre.

**Superficie coltivata**  
I produttori del Presidio coltivano l'aglio su circa 50 ettari.

**Gestione del suolo**  
Lavorazioni superficiali per contenere lo sviluppo di erbe infestanti.

**Diserbo**  
Manuale e meccanico.

**Trattamenti**  
Quelli previsti dall'agricoltura integrata.

**Irrigazione**  
Non praticata.

**Raccolta**  
Si raccoglie a mano nel mese di giugno e si secca all'ombra per circa 15 giorni. I gambi sono imbracciati, secondo l'antica tecnica locale, in lunghe trecce a 12 o 25 bulbi.

**Consigli d'uso**  
Conservare l'aglio in ambiente fresco e asciutto, lontano dalla luce. Può essere consumato fino a primavera.

**Il Presidio coinvolge 12 produttori riuniti nell'Associazione di Produttori di Aglio Sarac di Ljubitovica.**

**Vertical characteristics**  
This valley of Allium sativum - l'aglio in Croatian and obzjak in Dalmatian - is salty and aromatic with a long shelf life. The heads are medium-sized and the cloves are white with hues from pink to purple.

**Production area**  
The production area is the area of Ljubitovica in Split-Dalmatian county (Croatia), 18 km from the Croatian coastline.

**Propagation**  
The bulbs are selected and multiplied by the presidium farmers. They are manually planted from the beginning of October until the end of November.

**Cultivation**  
Producers use fertilization (sheep, goat, and chicken manure and mineral fertilizers) depending on the type of soil. Impeding the nutrients taken from the plant. Fertilization is carried out at the optimal time (spring, before sowing the bulbs), so as to preserve or integrate the soil fertility and avoid unnecessary concentrations in the soil or the release of pollutants in groundwater.

**Acquire**  
The Presidium producers grow their garlic on about 50 hectares.

**Soil management**  
The surface is manually tilled to prevent weeds.

**Weeding**  
Manual and mechanical.

**Threats**  
Those allowed by integrated farming.

**Agri di Valtorta**

*Formaggio a latte crudo e pasta cruda, di latte vaccino intero della mungitura del mattino*

**Letteria Sociale Cooperativa Valtorta**  
via Roma 10, Valtorta (Bg) tel. 0345 87770

**250 g**

**L**

Da consumarsi entro il

**Presidio Slow Food**

I Presidi sono progetti di Slow Food che tutelano piccole produzioni di qualità da salvaguardare, realizzate secondo pratiche tradizionali.

La Letteria Sociale Cooperativa Valtorta raccoglie il latte di 12 allevatori di Valtorta e lo lavora nel piccolo caseificio del paese.

**Territorio**  
Valle Brembana, provincia di Bergamo.

**Animali**  
Il latte proviene da allevamenti mediamente di 10 vacche, di razza Bruno Alpina, Pezzata Rossa Austriaca, allevate allo stato semibrando.

**Alimentazione**  
Nella bella stagione le vacche pascolano su circa 158 ettari e mangiano foraggio fresco, nella stagione fredda sono nutrite con fieno locale o proveniente da zone limitrofe alla Valle Brembana. L'erba e il fieno sono integrati da una miscela di cereali sfarinati o in fiocchi. Non si impiegano insilati di mais.

**Lavorazione**  
Al latte filtrato si aggiunge il siero incassito, ottenuto dalla lavorazione del giorno prima (detto *agra* nel dialetto locale, da cui deriva il nome del formaggio). Dopo aver lasciato acidificare il latte a temperatura ambiente per un giorno, si aggiunge il caglio di vitello liquido. Con la spannarola si estrae la cagliata, che viene riposta in fagotti di lino e poi lavorata con un po' di sale fino a formare piccoli cilindri, operazione che richiede una grande manualità. Non si aggiungono fermenti industriali.

**Periodo di produzione**  
Tutto l'anno.

**Stagionatura**  
Da pochi giorni a un paio di settimane.

**Conservazione**  
In frigorifero, nella zona meno fredda, avvolto in una pellicola oppure in vaschette chiuse ermeticamente.



avviene durante tutto l'arco della coltivazione, a cadenza variabile.

#### Raccolta

Si raccolgono tra la metà di maggio e di giugno, a mano, solo dopo che hanno raggiunto la completa maturazione. E' una raccolta che necessita un'estrema cautela, per non danneggiare il frutto delicato.

#### Consigli d'uso

E' ottima consumata fresca e per la preparazione di dolci e confetture.



## Fragola di Tortona



I Presidi sono progetti di Slow Food che tutelano piccole produzioni di qualità da salvaguardare, realizzate secondo pratiche tradizionali.

[www.fondazione Slow Food.it](http://www.fondazione Slow Food.it)

#### Caratteristiche della varietà

La fragola di Tortona è medio-piccola, dal profumo intensissimo e dal sapore dolce. E' molto delicata, va raccolta la mattina e consumata entro le 48 ore.

#### Territorio

Comune di Tortona, a circa 200 metri di altitudine.

#### Coltivazione

Avviene direttamente su terra, disponendo nel fragoleto piante maschili e femminili in misura proporzionale. Poco prima della maturazione, si dispone della paglia nell'interfila per coprire le fragole dalle intemperie. Il produttore ricorre alla

fertilizzazione (concime chimico, previsto dai regolamenti regionali dell'agricoltura integrata, prima della semina e durante la ripresa vegetativa) tenendo conto della tipologia del terreno e integrando le sostanze nutritive prelevate dalla pianta. Tale pratica avviene nel periodo più idoneo, in modo da mantenere o integrare la fertilità del suolo, evitando inutili concentrazioni nel terreno e il rilascio di sostanze inquinanti nelle falde acquifere.

#### Superficie coltivata

1.000 metri quadrati circa.

#### Gestione del suolo

Lavorazioni superficiali e pacciamatura con teli in plastica per contenere lo sviluppo di

erbe infestanti.

#### Diserbo

Manuale.

#### Trattamenti

Quelli previsti dai regolamenti regionali dell'agricoltura integrata.

#### Irrigazione

Si pratica l'irrigazione localizzata mediante apposite "ali gocciolanti" disposte sotto il telo della pacciamatura. La fragola ha un grande fabbisogno idrico, e dunque l'irrigazione



X International Conference  
**Mediterranean Diet**  
Barcelona, April 2-3, 2014

El Comité Organizador del X Congreso Internacional de Barcelona sobre la Dieta Mediterránea /  
*The Organizing Committee of the Xth Barcelona International Conference on the Mediterranean Diet*

OTORGA al póster titulado / *CERTIFIES that the poster entitled:*

**The role of traditional foods, legumes in particular, in the Mediterranean diet and the Slow Food Presidia products: from agri-environmental and socio-cultural aspects to economic sustainability and nutrition evaluations.**

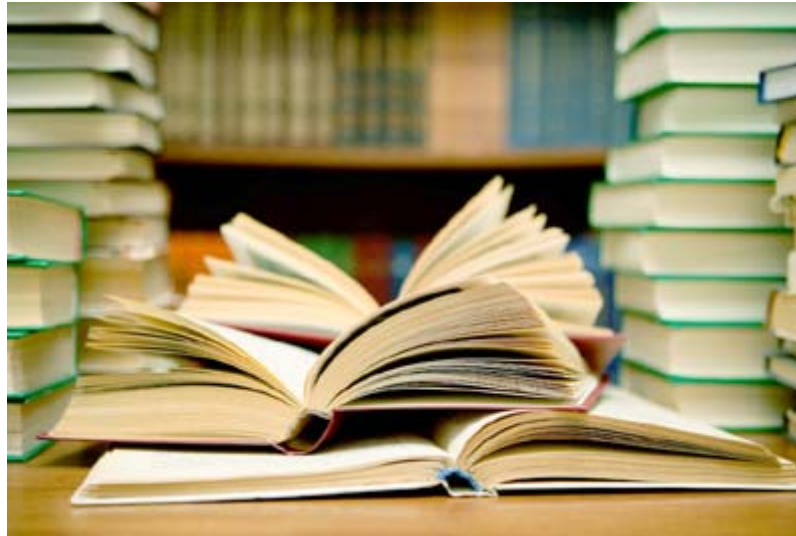
el TERCER PREMIO en la convocatoria de comunicaciones en formato póster y cuyos autores son:  
*/ THIRD PLACE in the poster call, with the following authors:*

**Andrea Pezzana, Laura Bersani, Michela Zanardi, Francesca Baldereschi, Raffaella Ponzio, Zaira Frighi,  
Paola Chiara Durelli, Daniela Vassallo, Carlo Petrini**  
Barcelona, 3 de abril de 2014 / *Barcelona, April 3rd 2014*

Ramon Estruch  
Presidente, X Congreso Internacional de Barcelona sobre la Dieta Mediterránea  
*President, Xth Barcelona International Conference on the Mediterranean Diet*

siamo sulla buona strada .....





## Bibliografia:

1. Food composition database for epidemiological studies in Italy, IEO European Institute of Oncology,  
<http://www.ieo.it/bda2008/uk/diritti.aspx>
2. Slow Food Presidia in Europe: a model of sustainability,  
[http://www.slowfood.com/sloueuropa/filemanager/position\\_docs/biodiversity/Ricerca\\_presidi\\_ENG.pdf](http://www.slowfood.com/sloueuropa/filemanager/position_docs/biodiversity/Ricerca_presidi_ENG.pdf)
3. La Pêche Durable - Dialogue international, pour une restauration durable. pp. 30-33,  
[http://www.ecomeal.info/documents/peche\\_durable.pdf](http://www.ecomeal.info/documents/peche_durable.pdf)
4. Frighi Z, Pezzana A. Analisi bromatologica e valutazione dietetico-nutrizionale di prodotti industriali di largo consumo in confronto con i prodotti dei Presidi Slow Food. Atti del 23° Congresso Nazionale ANDID, Milano 12-14 maggio 2011