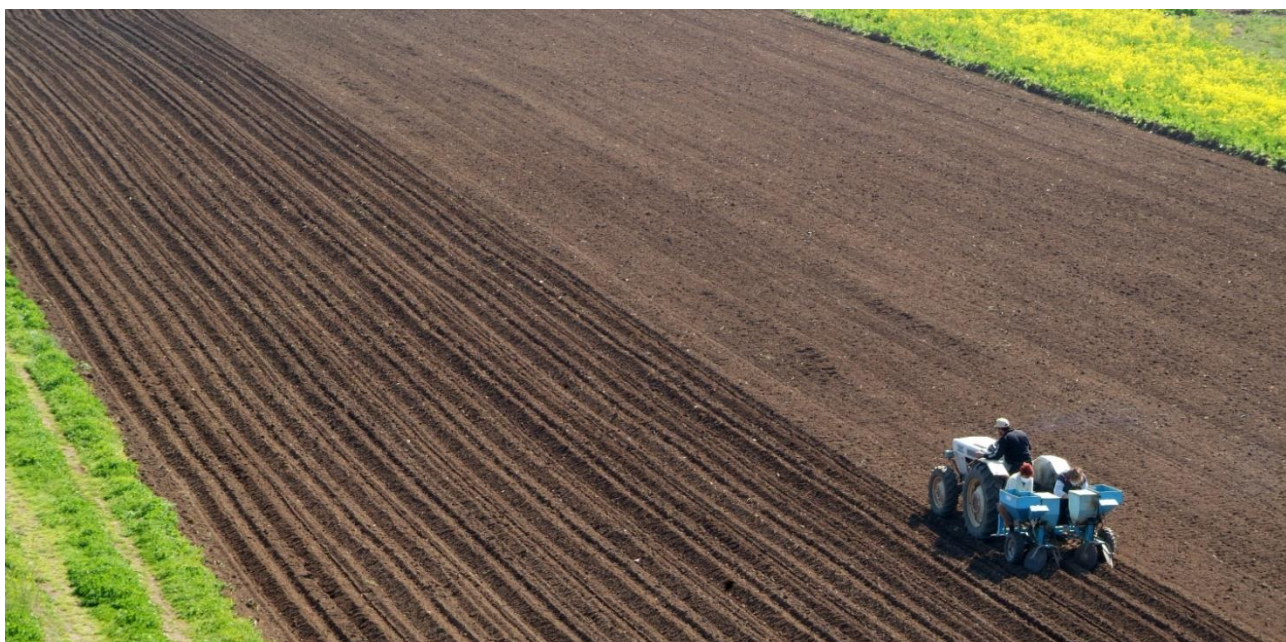


## LA TUSCIA CHE NUTRE

GUIDA PER UN APPROCCIO SALUTISTICO ALLE  
TIPICITÀ AGROALIMENTARI DELLA TUSCIA VITERBESE



*Realizzata nell'ambito del Progetto del fondo di perequazione Unioncamere TUSCIA AGRIFOOD 2019,  
affidato al CeFAS con Determinazione del Segretario Generale n. 52 del 17.05.2019.*

*Testi a cura di Giovanni Iapichino - CeFAS*

*Viterbo, 2019*

<b>Introduzione</b> .....	<b>pag. 3</b>
<b>Criteri di scelta dei prodotti</b> .....	<b>pag. 4</b>
<b>I prodotti agroalimentari tipici della Tuscia viterbese ed il loro impiego in cucina ....</b>	
- <i>Aglio rosso di Proceno</i> .....	<i>pag. 6</i>
- <i>Asparago verde di Canino e Montalto di Castro</i> .....	<i>pag. 8</i>
- <i>Broccolo romanesco della Tuscia Viterbese</i> .....	<i>pag. 9</i>
- <i>Carciofo di Tarquinia o della maremma viterbese</i> .....	<i>pag. 10</i>
- <i>Ciliegia di Celleno</i> .....	<i>pag. 11</i>
- <i>Coniglio verde leprino di Viterbo</i> .....	<i>pag. 12</i>
- <i>Farro di Acquapendente</i> .....	<i>pag. 14</i>
- <i>Legumi dell'Alta Tuscia: Cece del solco dritto di Valentano, Lenticchia di Onano, Fagiolo del purgatorio</i> .....	<i>pag. 16</i>
- <i>Nocciola dei Cimini</i> .....	<i>pag. 21</i>
- <i>Oli di oliva extravergine DOP Canino e Tuscia</i> .....	<i>pag. 23</i>
- <i>Pesci del lago di Bolsena: Coregone e Anguilla</i> .....	<i>pag. 26</i>
<b>Bibliografia</b> .....	<b>pag. 30</b>

## Introduzione

Quando si parla di prodotti e cucina tipici di un territorio, di solito si pensa a lavorazioni artigianali le cui origini si perdono nel tempo e a sensazioni di gusto antiche e primigenie precedenti ai sapori imposti dall'industrializzazione alimentare. Questo in parte è vero ma limitativo e la sfida che si vuole proporre in questa Guida è quella di approfondire gli aspetti relativi alle proprietà nutrizionali di questi cibi, prendendo in considerazione quelli realizzati nell'ambito di filiere agroalimentari che si sono originate e sviluppate nella provincia di Viterbo.

Il celebre scienziato *Valter Longo*, famoso per i suoi studi sulla longevità, attingendo anche dalle proprie memorie infantili, riporta esempi di centenari del proprio paese di origine, Molochio in Calabria, che da sempre hanno mantenuto uno stile alimentare in linea con le tradizioni culinarie del posto. Partendo dalla Calabria, Longo ha esteso le proprie ricerche in quei luoghi, in Italia e nel mondo, che presentano una concentrazione "anomala" di ultracentenari ed è giunto alla conclusione che, a parità di condizioni genetiche e ambientali, un contributo essenziale alla longevità deriva anche da uno stile alimentare basato su quanto la tipicità e le tradizioni culinarie del territorio possono offrire.

La *Dieta Smart Food*, scoperta ed approfondita da nutrizionisti dall'IEO (Istituto Europeo di Oncologia) di Milano, ha convalidato scientificamente il ruolo fondamentale che diversi alimenti e preparazione, tra i quali molti della cucina tradizionale e tipica, hanno nei confronti della prevenzione e protezione da molte patologie degenerative.

È quasi superfluo, inoltre, ricordare le virtù terapeutiche della "vera" Dieta Mediterranea, osannata ormai da nutrizionisti e chef di tutto il mondo, alla quale buona parte della tradizione alimentare della Tuscia si ispira.

Inoltre il prodotto tipico, se consumato nei pressi dei luoghi di produzione, offre il vantaggio della fragranza e freschezza, fattori determinanti non solo per il gusto ma anche per l'integrità dei principi nutritivi.

L'obiettivo principale della Guida è quindi quello di dimostrare che un corretto stile alimentare, basato anche sulle tipicità agroalimentari, se contestualizzato in un preciso quadro territoriale ad alti valori ambientali, può costituire un fondamentale tassello nella prevenzione delle principali malattie degenerative e della sindrome metabolica.

Detto in maniera più sintetica, il principio che pervade la Guida è: **stare bene con gusto!**

Sicuramente, con l'avanzare delle conoscenze in campo medico e nutrizionale ed un maggior approfondimento dei valori nutritivi di altri prodotti del territorio, sarà necessario provvedere a nuove edizioni della Guida, che oltre ad essere più aggiornate potranno arricchirsi con ulteriori contenuti scientifici.

## Criteri di scelta dei prodotti

Scegliere alcuni alimenti e ricette tra quelli presenti nell'immenso patrimonio gastronomico della Tuscia è un compito veramente arduo: tutti sono degni di attenzione e quindi di menzione.

Per restringere la scelta, i criteri di selezione sono stati adottati sono stati:

- considerare i prodotti riconosciuti come tipici tradizionali del territorio e quindi compresi all'elenco dei P.A.T. – Prodotti Agroalimentari Tradizionali o certificati con la DOP – Denominazione di Origine Protetta;
- essere considerati nella Dieta Smartfood o nella Dieta della Longevità, studiata ed approfondita dal Prof. Valter Longo.

Entrambi i criteri sono comunque supportati dagli studi ed esperienze di altri scienziati in Italia, come Franco Berrino, noto medico epidemiologo, già direttore del Dipartimento di Medicina preventiva e predittiva dell'Istituto nazionale dei tumori di Milano e Luigi Fontana, medico e scienziato, considerato uno dei massimi esperti mondiali nel campo della nutrizione e degli stili di vita che stanno alla base della longevità in salute.

Le ricette presenti nella Guida, tutte tratte dal volume *Tuscia a Tavola. Ricette, Curiosità, Prodotti, Tradizioni gastronomiche della Provincia di Viterbo* di Italo Arieti, sono state scelte in virtù delle loro modalità di preparazione volte a preservare, se non esaltare, le proprietà nutrizionali e funzionali dei diversi ingredienti.

Ma prima di accingerci alla lettura, riportiamo un piccolo glossario relativo alcuni termini tecnici che costellano la Guida.

- *Dieta Smartfood*. È la prima dieta italiana con il marchio scientifico. Divulgata dalla giornalista scientifica Eliana Liotta, è stata sviluppata dall'IEO (Istituto Europeo di Oncologia) di Milano. La dieta prende in considerazione 30 cibi Smartfood, suddivisi in *Longevity* (in grado di imitare la restrizione calorica e di influenzare le vie genetiche che regolano la durata della vita) e *Protective* (alimenti che contengono nutrienti alleati nel contrastare le principali malattie degenerative e della sindrome metabolica).
- *Dieta della Longevità*. Studiata ed approfondita dal Prof. Valter Longo, biochimico riconosciuto a livello internazionale come uno dei leader nel campo degli studi sull'invecchiamento e le malattie ad esso collegato. La Dieta della Longevità si basa su una specifica alimentazione giornaliera che, insieme a diete periodiche che mimano il digiuno scoperte e testate clinicamente in laboratorio, possono riprogrammare, proteggere e rigenerare le cellule del nostro corpo. Gli effetti non sono solo la perdita di grasso addominale e il mantenimento della massa muscolare e ossea, ma anche l'attivazione delle cellule staminali e la rigenerazione di vari sistemi, e quindi la riduzione dei fattori di rischio di malattie che vanno dal diabete, al cancro, alle malattie cardiovascolari, alle malattie autoimmuni e neurodegenerative.

- *Prodotto Agroalimentare Tradizionale*. Prodotto agroalimentare, ai sensi del D.Lgs. 173/98 e del D.M. 350/99, le cui tecniche di lavorazione, conservazione, stagionatura, risultano consolidate da almeno 25 anni. Tale accezione non permette la certificazione di qualità ma, esclusivamente, la possibilità di accedere a deroghe igienico-sanitarie per salvaguardare la microflora specifica e il prodotto stesso.
- *DOP - Denominazione di Origine Protetta*. Si intende il nome di una regione, di un luogo determinato che serve a designare un prodotto agricolo o alimentare originario di tale regione, di tale luogo determinato o di tale paese, la cui qualità o le cui caratteristiche sono dovute essenzialmente o esclusivamente ad un particolare ambiente geografico, inclusi i fattori naturali e umani, e la cui produzione, trasformazione e elaborazione avvengono nella zona geografica delimitata.
- *Marchio collettivo Tuscia Viterbese*. Istituito nel 2003 dalla Camera di Commercio di Viterbo per contraddistinguere e promuovere prodotti e servizi realizzati nella provincia di Viterbo e che rispondano a determinati requisiti di qualità e tipicità. Il Marchio collettivo, quindi, include e promuove prodotti e servizi identificandoli sotto la stessa origine, rappresentata dal territorio della provincia di Viterbo, altrimenti denominato Tuscia viterbese.



## I prodotti agroalimentari tipici della Tuscia viterbese ed il loro impiego in cucina ....

### Aglio rosso di Proceno

L'aglio rosso di Proceno è una coltura riconducibile a diversi cloni di *Allium sativus* L. ottenuti mediante selezione da parte degli agricoltori locali. La coltura si è sviluppata soprattutto nel territorio del comune di Proceno, trovando buoni riscontri produttivi anche in alcune zone limitrofe del comune di Acquapendente.



L'Aglio rosso di Proceno è un Prodotto Agroalimentare Tradizionale del Lazio ed è compreso nell'elenco dal marchio collettivo Tuscia Viterbese nell'ambito dei Prodotti dell'Alta Tuscia.

Il bulbo è di medie dimensioni con bulbilli corti e tozzi e tunica dal caratteristico colore rosso. Destinato al consumo fresco, l'Aglio Rosso di Proceno anche se possiede un sapore forte, piccante, con un profumo molto intenso e persistente, vanta una buona digeribilità oltre ad una grande attitudine alla conservazione. La raccolta, che avviene tra giugno e luglio.

La diffusione e le caratteristiche qualitative che rendono peculiare il prodotto dipendono dalla tipologia dei terreni situati a 400-500 metri d'altitudine s.l.m. caratterizzato da un clima mite di tipo temperato-sublitoraneo.

L'aglio è una buona fonte di diversi minerali come potassio, calcio, fosforo e selenio e vitamine, in particolare la vitamina C e alcune vitamine del gruppo B, nella Dieta Smartfood è considerato un Protective Food.

Alcuni studiosi ritengono che l'aglio tenga a bada l'*Helicobacter pylori*, batterio che provoca l'infiammazione e la lesione delle pareti dello stomaco determinando così patologie meglio conosciute come gastrite ed ulcera. La funzione di antibiotico viene attribuita all'*allicina*, la sostanza che conferisce il caratteristico odore pungente dell'aglio. L'allicina è però una molecola che si ottiene quando il suo precursore, l'alliina, si trova in presenza dell'enzima allinasi, incontro che avviene quando gli spicchi d'aglio vengono frantumati per bene. Quindi l'aglio esprime al massimo la propria azione antinfiammatoria quando viene tritato nel pesto o sfregato nella classica bruschetta, più è intenso il classico odore pungente maggiore è la quantità di allicina prodotta.

Il calore può ridurre notevolmente la quantità di *allicina*, ma la triturazione dell'aglio prima del versamento in pentola conferisce alla sostanza una resistenza maggiore alla cottura, purché questa non si prolunghi per più di 10 minuti.

**Cenni storici e curiosità.** Già gli Etruschi, nei luoghi in cui sorge l'attuale Proceno, coltivavano l'aglio e ne facevano un uso abbondante per le sue caratteristiche igieniche, curative, afrodisiache e stimolanti. Molto diffuso nella Tuscia già a partire dal XII secolo in quanto usato, oltre che nell'alimentazione, nella

farmacopea, per le virtù terapeutiche eccezionali. È ricordato in numerosi documenti del XV e XVI secolo, riguardanti Bolsena e la Val di Lago. A partire dal 1980, a Proceno, all'Aglio rosso è stata dedicata una sagra che si svolge dalla prima domenica di agosto fino al 14 dello stesso mese.

## LA BRUSCHETTA

### *Ingredienti*

Spicchi di aglio rosso di Proceno, sale, fette di pane casareccio, olio extravergine DOP Canino/Tuscia.

### *Istruzioni*

Tagliare il pane a fette alte un dito, farle abbrustolire possibilmente sulla brace del fuoco a legna o su una piastra rovente e strofinarvi bene gli spicchi d'aglio. Incidere quindi le fette con un coltello nel senso longitudinale, disporle su un piatto piano da portata e aggiungere un pizzico di sale e abbondantemente olio extravergine d'oliva DOP Canino o Tuscia in modo che rimanga anche nel fondo del piatto per permettere di inzupparvi meglio il pane. Il segreto di una buona riuscita della bruschetta è di servirla calda.



Monte Rufeno visto da Proceno

foto f. biganzoli

## Asparago verde di Canino e Montalto di Castro

L'Asparago (*Asparagus officinalis* L.) coltivato nell'area di Canino e Montalto di Castro presenta un



turione di medie/grandi dimensioni, di colore verde brillante su tutto il gambo e, per l'uniformità della parte edule, può essere consumato quasi per intero e senza scarti.

La coltivazione avviene su terreni di medio impasto di tipo calcareo e di origine vulcanica, privilegiando un ambiente caratterizzato da un clima mite e temperato.

Il prodotto rientra nell'elenco Prodotti Agroalimentari Tradizionali del Lazio.

L'asparago verde possiede buone qualità nutrizionali in quanto contiene buone quantità di ferro e vitamina C. È inoltre ricco in vitamina K (una porzione da 200 g assicura la metà del fabbisogno giornaliero), utile la normale coagulazione del sangue e per prevenire un'elevata perdita ossea negli anziani, e in acido folico (vitamina B9), molecola fondamentale per garantire il buon funzionamento delle strutture genetiche. La *Dieta Smartfood* lo annovera tra gli alimenti *Longevity* per alto contenuto di *quercitina*, un flavonoide che, una volta entrato nel circolo sanguigno, coopera nel proteggere una struttura fondamentale per la vita, il DNA. Ma non solo, una dieta ricca di quercitina aiuta la salute del cuore. Gli asparagi contengono inoltre l'*asparagina*, un aminoacido responsabile dell'odore pungente, il quale, insieme all'elevato tenore di acqua, conferisce all'ortaggio spiccate proprietà diuretiche. Ed infine, un altro motivo per consumare in quantità gli asparagi, la presenza in dosi massicce del *glutathione*, un antiossidante che neutralizza quei radicali liberi che spesso sono responsabili di molti tumori.

*Cenni storici e curiosità.* L'introduzione della coltivazione dell'asparago verde si deve all'insediamento, fra il 1975 e 1980, di una nota industria agroalimentare che proprio nel comprensorio di Canino e Montalto di Castro cominciò a sperimentarne la coltivazione con l'intento di creare un prodotto destinato alla conservazione per surgelazione. Gli ottimi risultati dovuti anche alle condizioni pedoclimatiche piuttosto favorevoli ed alla tecnica di coltivazione per geotermia, indussero gli agricoltori locali a continuare la coltivazione degli asparagi. Furono comunque sostituite le varietà iniziali con varietà maggiormente rispondenti al consumo fresco.

*Raccomandazione per l'uso culinario.* Di solito gli asparagi vengono serviti come contorno, cotti in acqua o al vapore, e conditi con olio extravergine d'oliva e limone e, per chi vuole, con aggiunta di un pizzico di sale e pepe. Per ridurre la perdita di nutrienti durante la cottura, limitare a sbollentare i turioni in poca acqua, meglio se trattati al vapore, al massimo per 3-4 minuti. Inoltre, per migliorare l'assorbimento della quercitina e della vitamina K, entrambe molecole liposolubili, si consiglia di condire con olio extravergine d'oliva, naturalmente DOP Canino o Toscana.



## Broccolo romanesco della Tuscia Viterbese



*Il Broccolo romanesco (Brassica oleracea L., varietà italica L)* è una varietà di cavolo che presenta una pianta vigorosa con portamento eretto, fogliame di colore verde-bluastro ed un'ottima rusticità nei confronti dei principali parassiti e fitopatologie. Il corimbo (l'infiorescenza) è di colore verde intenso e di forma piramidale. I fioretti omogenei nel colore e nella forma risultano essere ottimamente chiusi alla base della testa.

Il Broccolo romanesco è un Prodotto Agroalimentare Tradizionale del Lazio e dal 2008 è compreso nel paniere del marchio collettivo Tuscia Viterbese per l'ampia diffusione nella provincia di Viterbo, dovuta alle favorevoli condizioni pedoclimatiche del territorio, e per la consolidata tradizione produttiva di qualità.

La produzione del *Cavolo broccolo romanesco della Tuscia Viterbese* si concentra soprattutto nei territori dei comuni di Tarquinia, Montalto di Castro, Canino e Monteromano e Viterbo.

La coltivazione del broccolo è considerata intercalare utilizzando cultivar precoci e principale con cultivar tardive. Buoni risultati si hanno quando la coltura segue i cereali, la patata o il favino da sovescio. La scelta varietale deve seguire un continuo aggiornamento volto a migliorare le produzioni dal punto di vista qualitativo.

Le brassicacee, famiglia botanica a cui appartiene il Cavolo broccolo, sono molto studiati nella prevenzione oncologica a causa di alcune molecole del gruppo dei *glucosinolati*, la cui attività dipende da un enzima presente nelle cellule vegetali, la *mirosinasi*. Quindi il "segreto" per permettere il fatidico incontro tra l'enzima ed i glucosinolati è quello di tagliuzzare e consumare a crudo il cavolo. Se poi vogliamo gustarlo cotto e mantenere le stesse proprietà nutritive, è opportuno usare il vapore o la sbollentatura con poca acqua, con tempi di cottura comunque inferiori ai 10 minuti. La surgelazione abbatte drasticamente il contenuto dei glucosinolati.

### BROCCOLI STRASCINATI

*Ingredienti* (per 4 persone)

1 kg di cavolo broccoli romaneschi, olio extravergine d'oliva DOP Canino/Tuscia, sala pepe, aglio.

*Istruzioni*

Privare il broccolo romanesco delle foglie esterne, tagliare il fiore in tante piccole cime, come pure le foglie più tenere situate internamente, lavarle in acqua corrente e metterle a lessare in una pentola con acqua salata, senza farle cuocere completamente. In una grande padella di ferro fare un soffritto con olio extravergine d'oliva e aglio a spicchi interi. Quando questo sarà imbiandito gettarlo via e aggiungere le cimette di broccoli, sale, pepe e completare la cottura fino a quando le cimette non saranno rosolate, maneggiando in continuazione con la forchetta (cioè strascinando) affinché non si attacchino al fondo.



## Carciofo di Tarquinia o della Maremma viterbese



Il Carciofo (*Cynara scolymus* [L.](#)) è una coltura pluriennale. La varietà originaria coltivata nella maremma viterbese proviene da una selezione tra incroci del “romanesco”, essa presenta un capolino di media compattezza, con forma sferico-appiattita, globosa e caratteristico foro all’apice. Le brattee sono di colore verde tendente al violaceo.

Il Carciofo di Tarquinia o della Maremma viterbese rientra nell’elenco Prodotti Agroalimentari Tradizionali del Lazio.

I carciofi sono molto importanti per il nostro *microbiota intestinale* perché contengono l’*inulina*, un importante “prebiotico” appartenente alla categoria dei fruttani, molto gradita dai buoni batteri del tipo bifidobatteri e lattobacilli. Il *microbiota intestinale* pesa circa 1 chilogrammo e mezzo ed è composto da circa 500 specie di batteri diverse tra loro, divise in 45 generi e 14 famiglie. La popolazione di microbi “buoni” dell’intestino (la grande maggioranza), tra le tante funzioni positive, protegge l’ospite, cioè l’uomo, producendo il muco che fa da barriera tra i microrganismi e le cellule che formano le pareti dell’intestino. Inoltre stimola la risposta infiammatoria e le difese immunitarie nel caso di un attacco al nostro organismo. A fare crescere la parte buona del microbiota intestinale sono proprio i prebiotici come l’inulina. I carciofi sono inoltre una buona fonte di calcio.

*Cenni storici e curiosità.* La maremma viterbese rappresenta una delle più tradizionali regioni di coltivazione del carciofo. Secondo il botanico Montellucci è da attribuire agli Etruschi l’addomesticamento alla coltivazione di questo ortaggio. Nel territorio di Tarquinia la coltura viene introdotta agli inizi del ‘900 tanto che, nel 1930, alla prima mostra degli ortaggi di Tarquinia, vengono portati in mostra dei bei esemplari di carciofi e ne vengono premiati i produttori. Alla seconda mostra, tenuta nel 1933 vengono portati 13.000 esemplari. Risalgono al 1928 i primi esperimenti per la selezione della cultivar “carciofo di Tarquinia”: incrocio di carciofo romanesco e carciofo d’ogni mese o di Provenza.

### CARCIOFI DI TARQUINIA O DELLA MAREMMA VITERBESE, OLIO D'OLIVA, UN LIMONE, SALE E PEPE.

*Ingredienti* (per 4 persone)

Carciofi, limoni, olio extravergine DOP Canino/Tuscia, sale e pepe

*Istruzioni*

Tagliare il gambo e le brattee ai carciofi e togliere le foglie esterne, più dure. Immergerli in acqua e succo di limone, scolare e lasciare asciugare. In un tegame, far scaldare bene l'olio e immergervi i carciofi a testa in giù, schiacciandoli leggermente; capovolgerli e lasciarli friggere finché il cuore diventa tenero e l'esterno dorato. Scolare sulla carta assorbente, salare, pepare e servire caldi.

## Ciliegia di Celleno

Le piante di ciliegio (*Prunus avium L.*) coltivate nel comune di Celleno appartengono a cultivar di antica tradizione locale, il cui frutto presenta una polpa poco soda dal sapore particolarmente gradevole.



La coltivazione del ciliegio nelle aree vocate del Lazio interessa prevalentemente terreni collinari solitamente declivi e si basa ancora in buona parte su criteri tradizionali di conduzione, con limiti di carattere agronomico ed economico.

Nel viterbese, la coltivazione di Ciliegio è concentrata prevalentemente a nord del comune di Viterbo, compresa tra il bacino vulcanico di Bolsena e la Valle del fiume Tevere, lungo i rilievi collinari di origine vulcanica caratterizzati da una conformazione altimetrica, esposizione, struttura dei suoli e clima favorevoli.

In particolare, la coltivazione si concentra nelle campagne del comune di Celleno e delle due frazioni di Viterbo, Sant'Angelo e Roccalvecce.

La *Ciliegia di Celleno* è iscritta tra i Prodotti Agroalimentari Tradizionali laziali e rientra nel paniere del marchio collettivo Tuscia Viterbese.

I frutti particolarmente dolci, le ciliegie svolgono importanti proprietà terapeutiche in quanto ricche di flavonoidi, sostanze utili per contrastare i radicali liberi, e più in generale in quanto caratterizzate da buoni contenuti di sostanze antiossidanti totali, seconde solo ad alcuni piccoli frutti rossi come il lampone, la fragola e il mirtillo.

La ciliegia viene reclutata d'ufficio nella Dieta Smartfood anche come cibo Longevity per l'elevato contenuto di antocianine che conferisce al frutto il colore rosso scuro. Le tre antocianine presenti nella ciliegia (peonidina, pelargonidina e cianidina) apportano benefici tangibili sul sistema cardiocircolatorio e sulle strutture genetiche. Alcuni recenti studi in corso di verifica, dimostrerebbero capacità antinfiammatorie atte a sedare gli attacchi di gotta.

Le ciliegie apportano buone quantità di fibre, calcio, fosforo, sali minerali e ferro, oltre a contenere zuccheri a basso apporto calorico. Sono inoltre ricche di vitamina A, che contrasta le malattie cardiocircolatorie, e vitamina C, che aumenta le misure immunitarie e migliora l'assorbimento del ferro. Diuretiche e dissetanti, le ciliegie, grazie alla presenza di potassio, aiutano a combattere l'ipertensione.

*Cenni storici e curiosità.* La pianta viene introdotta nel Lazio al tempo dei Romani, dal proconsole Lucullo, in seguito se ne diffonde la coltura lungo la Valle del Tevere. Nel territorio in esame, le origini si possono far risalire al tardo medioevo, come testimoniato dallo Statuto comunale di Celleno del 1457. Fin dagli anni successivi il dopoguerra, Celleno e paesi limitrofi, noti per le ciliegie dolci, danno origine ad un commercio. Per valorizzare la coltura nel 1960 viene inaugurata a Celleno la "Sagra delle Ciliegie". Dal 2003 la città di Celleno è divenuta "Città delle ciliegie" facendo da capofila per gli altri comuni d'Italia che producono questo gustoso frutto.

## Coniglio verde leprino di Viterbo

Il *Coniglio verde Leprino* deriva da un incrocio tra una razza autoctona della Tuscia, rustica ed adattata



all'allevamento all'aperto, ed altre razze con caratteristiche più produttive. Il prodotto rientra nell'elenco laziale dei Prodotti Agroalimentari Tradizionali e nel marchio Tuscia Viterbese.

L'allevamento all'aperto garantisce una carne priva dell'odore sgradevole tipica degli animali allevati in batteria, e, rispetto a questi, più consistente e più saporita, a tutto vantaggio della qualità gastronomica.

Gli animali sono alimentati con mangimi OGM-free bilanciati, non medicati, o con fieni o foraggi freschi e non sono sottoposti ad alcun trattamento con antibiotici o altri medicinali. Al manifestarsi di qualsiasi sintomo di patologia gli animali saranno isolati ed esclusi dal ciclo produttivo.

Vivendo soprattutto all'aperto e libero di muoversi in uno spazio sicuramente più ampio rispetto alle razze allevate esclusivamente in gabbia, il Coniglio leprino presenta uno sviluppo muscolare consistente che, dal punto di vista nutritivo, vuol dire un elevato contenuto di proteine, soprattutto nobili perché costituite da aminoacidi essenziali, e una bassa quantità di grassi. I pochi grassi presenti sono in buona parte rappresentati da i "buoni" insaturi. Inoltre, se non si abbonda con il sale nel corso delle preparazioni culinarie, la carne di coniglio può essere consumata tranquillamente da soggetti affetti da ipertensione per la scarsa quantità di sodio ed elevata di potassio.

*Cenni storici e curiosità.* La presenza del coniglio sul territorio viterbese è documentata sin dal tempo degli Etruschi. A questo popolo, infatti, si deve sia la tradizione della caccia che quella culinaria legata a questo animale come è dimostrato dalle pitture della necropoli di Tarquinia. Nel medioevo lepri e conigli selvatici sono diffusi nel viterbese ed è probabile che fossero, perfino, allevati allo stato brado, come pare che facessero i monaci dell'Isola Tiberina, sul Lago di Bolsena. Dagli anni '50 del '900 si ha notizia di un macello riservato solo ai conigli, dando motivo di ritenere che la cunicoltura si sia incrementata proprio tra gli anni '30 ed i '50.

## SPEZZATINO DI CONIGLIO LEPRINO DI VITERBO CON NOCCIOLE DEI MONTI CIMINI

*Ingredienti* (per 6 persone)

1 Coniglio Leprino Viterbese da 1,5 Kg, nocciole dei monti Cimini, 100 g di pancetta, brodo di carne, rosmarino, olio extravergine di oliva DOP Canino/Tuscia, cipolla, fiori di finocchio selvatico, burro, sale, pepe

*Preparazione:*

Liberate il coniglio dalle interiora, eliminate la testa e le zampe e lasciatelo a bagno in acqua per una notte, quindi tagliatelo a pezzi ed asciugatelo. In un tegame fate soffriggere nell'olio la pancetta tagliata a dadini, insieme con il tritato di cipolla, rosmarino e fiori di finocchio selvatico. Adagiatevi quindi i pezzi di coniglio facendoli rosolare un poco, uniteci due mestoli di brodo, sale e pepe. A cottura quasi completata aggiungete le nocciole tostate e tritate, insieme con un cucchiaio di farina e una noce di burro.



## Farro del Pungolo di Acquapendente



La denominazione “Farro del Pungolo di Acquapendente” è riferibile ad un ecotipo locale di altezza media tra i 70 e 90 cm che presenta cariossidi di colore nocciola, di forma ellittico-ovoidale e lunghezza di circa 8 mm. L’area di coltivazione del Farro del pungolo di Acquapendente comprende l’intero territorio del comune di Proceno e del comune di Acquapendente.

Il cereale è un Prodotto Agroalimentare Tradizionale ed è compreso tra i Prodotti dell’Alta Tuscia del marchio Tuscia Viterbese.

La pianta si riferisce ad un cereale il cui nome scientifico è *Triticum dicoccum*, differisce dal grano perché dopo la trebbiatura la sua granella rimane “vestita” di glume e glumette, gli involucri protettivi del seme.

I terreni sui quali meglio si esalta questa coltura sono profondi, privi di scheletro, di media tessitura, a reazione neutra o subacida, di media permeabilità; zone dove attualmente tale coltura è praticata, con terreni sciolti, ricchi di potassio e poveri di calcare, che si trovano a circa 450 metri s.l.m. e dove le precipitazioni si aggirano tra gli 800 ed i 900 di pioggia.

Il Farro è stato un alimento fondamentale nella dieta degli etruschi e degli antichi romani, ma era comunque già diffuso tra le diverse popolazioni che si affacciavano sul Mediterraneo che lo utilizzavano per le zuppe e le focacce, ad integrazione di una dieta costituita da latticini e talvolta carne.

Nonostante la complessa lavorazione di pulitura successiva, il seme può ancora definirsi integrale in quanto è ancora presente lo strato aleuronico (crusca), ricco di proteine, sali minerali, oli e fibre, sostanze utili nella prevenzione e nella cura di molte patologie intestinali. Possiamo quindi considerare il Farro, soprattutto se mantenuto integrale, come uno dei componenti fondativi della Dieta mediterranea.

I cereali integrali sono considerati *Protective* nella *Dieta Smartfood*, in quanto costituiscono un’ottima fonte per assumere carboidrati complessi, vitamine del gruppo B, minerali, fitocomposti e fibra. La fibra solubile ed insolubile interferisce con l’assorbimento dei nutrienti nel primo tratto intestinale, rallentando così l’ingresso nel sangue degli zuccheri e dei grassi di altri alimenti ed evitando il fatidico picco glicemico. La fibra che arriva al colon viene fermentata dalla flora batterica presente, con innumerevoli vantaggi per l’intero organismo. Un quantitativo di fibre che si aggira intorno ai 25-30 grammi giornalieri, secondo il Fondo mondiale per la ricerca sul cancro, risulta protettivo nei confronti del tumore al colon.

L’ideale per beneficiare delle virtù del Farro sopra esposte è consumarlo non in farina ma solamente decorticato. In cucina il farro decorticato è usato soprattutto nelle minestre, aggiungendo legumi per migliorarne il valore nutritivo. Le cariossidi da usare nelle minestre dovrebbero essere grandi e non spezzate. Dopo un ammollo che può durare al massimo 12 ore, è possibile utilizzare la pentola a pressione per ridurre i tempi di cottura. Quando mescolato con i legumi e meglio cuocere il tutto

nell'acqua di cottura dei legumi stessi e lasciarvelo riposare per il tempo necessario a fare assorbire al cereale il sapore del brodo.

*Cenni storici e curiosità.* La coltivazione del Farro del pungolo di Acquapendente vanta origini remote legate a diverse leggende; il seme è una varietà locale che rischia di scomparire. Il Farro, come specie, può considerarsi a tutti gli effetti il grano più "antico" tra tutti quelli coltivati, in Grecia era infatti già noto dal III millennio a.C., mentre nell'Italia meridionale si è affermato come coltivazione dal IV secolo a.C., grazie alle colonie greche della Magna Grecia.

## **Legumi dell'alta Tuscia**

Il *Cece del solco dritto di Valentano*, la *Lenticchia di Onano* ed il *Fagiolo del purgatorio* sono annoverati tra i Prodotti Agroalimentari Tradizionali del Lazio oltre ad essere compresi tra i Prodotti dell'Alta Tuscia del paniere del marchio Tuscia Viterbese.

I legumi, considerati nel passato la carne dei poveri, sono considerati nella Dieta Smartfood un'ottima fonte proteica.

La loro utilizzazione culinaria ideale è come piatto unico, preferibilmente insieme a cereali per disporre di una gamma di proteine più completa per i nostri fabbisogni.

I legumi sono anche buone fonti di fibra alimentare, che di per sé non ha valore nutritivo o energetico, ma è ugualmente molto importante per la regolazione di diverse funzioni fisiologiche nell'organismo. Essa è infatti costituita per la maggior parte da carboidrati complessi, non direttamente utilizzabili dall'organismo umano. Alcuni di questi composti (cellulosa, emicellulosa e lignina) sono insolubili in acqua e agiscono prevalentemente sul funzionamento del tratto gastrointestinale, ritardando lo svuotamento gastrico e facilitando nell'intestino il transito del bolo alimentare e l'evacuazione delle feci. Invece altri composti (pectine, gomme e mucillagini) sono solubili in acqua - nella quale formano dei gel resistenti - e regolano l'assorbimento di alcuni nutrienti (ad esempio zuccheri e grassi) riducendolo e rallentandolo, contribuendo così al controllo del livello di glucosio e di colesterolo nel sangue.

Inoltre i legumi sono un'ottima fonte di calcio e ferro, tant'è che consumandone 3-4 porzioni a settimana, nell'ambito di un'alimentazione completa, si riesce a raggiungere il fabbisogno quotidiano raccomandato.

### **Cece del solco dritto di Valentano**

La denominazione "Cece del Solco Dritto" designa la produzione di Ceci (*Cicer arietinum*), riferibile all'ecotipo locale i cui semi sono lisci di forma arrotondata e di colore crema chiaro



L'area di coltivazione è estesa ai territori dei comuni di Valentano, Acquapendente, Gradoli, Grotte di Castro, Latera, Onano e San Lorenzo Nuovo, caratterizzati da un ambiente a clima mite, temperato, ventilato e non umido, con caldo primaverile sufficientemente precoce e terreni di origine vulcanica situati a 300-400 m s.l.m.. La presenza di questo legume, all'interno dell'areale in esame è molto antica, è dimostrata sin dal tempo degli Etruschi ed è confermata da documenti medievali.

*Cenni storici e curiosità.* Il cece del solco dritto è espressione di una manifestazione di tradizione contadina: "La tiratura del solco dritto" che si svolge il 14 di agosto di ogni anno nella piana sottostante il paese di Valentano. A seconda che il solco riesca più o meno dritto, vengono tratti gli auspici sul raccolto successivo.



## MINESTRA DI CECI E CASTAGNE

*Ingredienti* (per 4 persone)

Ceci 300 g, castagne 300 g, aglio, olio extravergine d'oliva, rosmarino, sale, pepe.

*Istruzioni*

Mettere a bagno i ceci la sera precedente in acqua e sale e cuocerli quindi il mattino seguente in una pentola possibilmente di coccio, a fuoco lento. Contemporaneamente in un'altra pentola mettere a lessare le castagne con la loro buccia, quindi quando saranno cotte privarle sia della buccia dura esterna che della pellicina interna. Nel frattempo fare un soffritto in un tegamino con olio di oliva, due spicchi di aglio e foglioline di rosmarino. Quando sarà ben insaporito versarlo nella pentola dove sono in cottura i ceci, aggiungervi le castagne lessate mondate, schiacciare due o tre cucchiai di ceci per addensare il brodo, lasciare insaporire ancora un poco e servire.



*Note.* Questo piatto, usato prevalentemente a Viterbo e nel suo stretto circondario, compreso Bagnoregio, rappresentava anch'esso il primo piatto tradizionale del pranzo della vigilia di Natale. Per la conservazione delle castagne raccolte durante l'autunno, si usava, dopo averle private del riccio, tenerle a bagno per due o tre giorni, farle asciugare all'aria e riporle quindi in cantina o in luogo fresco per utilizzarle poi al momento opportuno e cioè alla vigilia di Natale.

## **Lenticchia di Onano**

La denominazione «Lenticchia di Onano» (*Lens Culinaris Medicus*) è riservata all'insieme di ecotipi locali della zona di Onano e paesi limitrofi, che presentano un seme piccolo (diametro 3/6 mm) di forma globosa e colorazione che varia dal piombo scuro al cinereo rosato.

La zona di coltivazione privilegiate dalla Lenticchia di Onano hanno una situazione climatica mite, con inverni non eccessivamente freddi ed una precipitazione media di circa 1.000 mm. all'anno, terreni di origine vulcanica privi di ristagni idrici situati ad un'altitudine media compresa tra i 400 e 600 metri sul livello del mare.



*Cenni storici e curiosità.* Coltivata già dal 1561 come attestano "Ordini, statuti, leggi municipali della comunità e Popolo d'Onano" di quell'anno.

Nel 1616 era già fin troppo conosciuta ed apprezzata al di fuori dei confini comunali, tant'è che se ne cerca di porne un limite all'esportazione. Al contrario di quello che accadde nel 1802, quando se ne esortava il commercio in quanto considerato prodotto di punta dell'economia del territorio. Ma il vero esordio internazionale della lenticchia d'Onano è dei primi anni del '900, se ne parla infatti in occasione di fiere e manifestazioni pubbliche nel 1910 a Roma e Buenos Aires e nel 1911 a Londra, Parigi e Albano Laziale. La Lenticchia viene festeggiata con tutti gli onori durante una Sagra ad essa dedicata, che si svolge, neanche a dirlo, ad Onano nella settimana di Ferragosto.

## LASAGNE DI LENTICCHIE AL PROFUMO DI TIMO

### *Ingredienti* (per 6 persone)

200 g di lenticchie, olio, cipolla, sedano, carota, timo, 300 g di pasta all'uovo tirata a sfoglia sottile, parmigiano grattugiato, aglio, olio extravergine d'oliva DOP Canino/Tuscia, sale e pepe.

### *Istruzioni*

Bollire le lenticchie in acqua fredda con cipolla, sedano, carota e sale. scolarle al dente e saltarle in un fondo di olio, aglio, rametti di timo, senza friggere. dopo alcuni minuti, toglierle dal fuoco, lasciarne da parte qualche cucchiaio e passare a purea le altre, aggiungendo un po' di acqua di cottura delle lenticchie. deve risultare una salsa liquida ed omogenea. tagliare la lasagna a riquadri e cuocerla al dente in acqua salata. in un tegame da forno porre uno strato di sfoglia, spargere a cucchiaiate la purea di lenticchie e spolverare di parmigiano. sovrapporre un altro strato di pasta, ancora la purea e il parmigiano. al termine spargere le lenticchie intere e condire con olio extra vergine di oliva. passare la teglia in forno lasciando gratinare. per un sapore più ricco si consiglia di aggiungere alla purea da spargere sulla pasta, dei cubetti di pancetta o salsiccia, rosolati in olio.



## LENTICCHIE IN UMIDO

### *Ingredienti* (per 4 persone)

400 g di lenticchie di Onano, sedano, carota, santoreggia, due salsicce, cipolla, sale, pepe, 200 g di passata di pomodoro, olio extravergine d'oliva DOP Canino/Tuscia, vino bianco asciutto.

### *Istruzioni*

Lavare le lenticchie, lasciarle a bagno per una notte, quindi metterle a lessare in una pentola portandole a cottura quasi completa. In un tegame fare un soffritto in olio di oliva con un battuto di odori vari (carota, sedano, cipolla, santoreggia) e due salsicce private della pellicina. Quando il grasso della salsiccia sarà sciolto aggiungerci mezzo bicchiere di vino bianco e subito dopo la passata di pomodoro. Continuare la cottura per una mezz'ora aggiungendo sale, pepe, alcune foglie di santoreggia e, se necessario, dell'acqua calda di cottura delle lenticchie. Unirvi infine le lenticchie già lessate, lasciandole insaporire per una mezz'ora circa e servire calde in tavola.



## Fagiolo del purgatorio di Gradoli

Il Fagiolo del Purgatorio di Gradoli è un ecotipo locale della specie *Phaseolus vulgaris*, coltivato da moltissimo tempo nell'alto Lazio, soprattutto nei terreni del comune di Gradoli.



I fagioli, molto sono somiglianti alla varietà Cannellino, si presentano di colore bianco lucente, con un diametro tra i 5/7 mm ed una lunghezza di circa 1 cm. Il loro ridotto spessore della buccia li rende più facilmente digeribili, favorendo il consumo anche in soggetti meno avvezzi a questo specifico legume.

Le zone vocate alla di coltivazione del “Fagiolo del Purgatorio di Gradoli” sono caratterizzate da un ambiente a clima mite, temperato, ventilato e non umido, con caldo primaverile sufficientemente precoce.

Le caratteristiche qualitative del Fagiolo del Purgatorio di Gradoli dipendono soprattutto dai terreni d'origine vulcanica, sciolti, freschi di buona fertilità e poco calcarei, situati in un ambiente collinare (300-400 metri d'altitudine s.l.m.) caratterizzato da un clima mite di tipo temperato – sublitoraneo.

*Cenni storici e curiosità.* Da alcune ricerche sembra che le prime coltivazioni siano state presenti già in alcuni siti etruschi della zona a cavallo fra Lazio e Toscana, Il Fagiolo è stato apprezzato nelle stesse zone anche in epoca medievale, sia dal punto di vista agronomico come leguminosa per la capacità ricostitutiva del suolo, ma anche per il riconosciuto valore nutrizionale spesso in sostituzione della carne ed di altre fonti proteiche. L'importanza che le popolazioni attribuisce al legume non si appanna con il tempo, infatti nel XIV secolo, a Gradoli, gli viene dedicata un'apposita rubrica “de pena colligentium cicera et alia legumina”. Il valore che le comunità locali hanno attribuito ai fagioli, a volte, è stato anche di tipo pecuniario: nel corso XVIII secolo compaiono infatti anche tra le elargizioni dei fedeli e come ricompensa per i celebranti delle Messe.

L'evento che ne esalta le tradizioni culinarie si perpetua ogni anno sin dal 1600, sempre nello stesso paese di Gradoli dove, in occasione del mercoledì delle Ceneri, si organizza il “Pranzo del Purgatorio”, il cui piatto principe è proprio il fagiolo.

## FAGIOLI DEL PURGATOIO ALL'OLIO DI OLIVA

*Ingredienti* (per 4 persone)

350 g di fagioli, olio extravergine d'oliva DOP Canino/Tuscia, sale, pepe, cipolla.

*Istruzioni*

Cuocere i fagioli facendoli bollire lentamente. A cottura ultimata condire con olio extravergine di oliva, sale e una puntina di pepe (facoltativa l'aggiunta della cipolla tagliata a fettine sottili).

*Note.* È questo il piatto offerto in occasione del famoso Pranzo del Purgatorio



## MINISTRA DI FAGIOLI DEL PURGATORIO

*Ingredienti* (per 4 persone)

Fagioli del Purgatorio di Gradoli, olio extravergine di oliva, due grossi spicchi di aglio, un mazzettino di foglie di salvia, due cucchiaini di salsa di pomodoro, pasta corta.

*Istruzioni*

Cuocere i fagioli facendoli bollire lentamente. A parte fare soffriggere i due spicchi d'aglio con il mazzettino di foglie di salvia, aggiungere un mestolo di brodo di fagioli, precedentemente diluito con un paio di cucchiaini di salsa di pomodoro. Passare tutti i fagioli, unire la densa purea alla salsa e, dopo 10 minuti di bollitura, aggiungere la pasta.



## Nocciola dei Cimini



Il nocciolo (*Corylus avellana L.*) appartenente all'ordine delle *Fagales*, alla famiglia delle *Betulaceae* e al genere *Corylus*, si ritiene sia originario dell'Europa e dell'Asia minore. La pianta è alta in genere 2-4 m (max 7 metri). Il fusto è sottile e slanciato, con un notevole sviluppo pollonifero alla base. La corteccia è di colore marrone grigio, con solcature longitudinali, le radici sono superficiali; le foglie sono alterne rotondo-ovali con picciolo lungo. Il frutto è costituito dal seme dolce e oleoso, definito nocciola, avvolto da un involucro (pericarpio) legnoso. L'ambiente collinare, con terreni

sciolti e pH neutro, è quello più idoneo alla coltivazione.

Nel Lazio, regione al secondo posto in termini di produzione, la coltivazione del nocciolo è soprattutto presente nella provincia di Viterbo, in prevalenza nella zona dei Monti Cimini. La presenza del nocciolo nella Tuscia Viterbese è talmente importante e radicata tanto da farne in Italia il primo territorio per produzione. In virtù di tale radicazione nel territorio, dal 2009 è stato istituito il marchio di tutela comunitario DOP (Denominazione di Origine Protetta) *Nocciola Romana*, che ricopre un'areale di produzione comprendente diversi comuni della Tuscia viterbese ed alcuni della parte nord della provincia di Roma. La nocciola dei Cimini è uno dei prodotti riconosciuti dal marchio collettivo Tuscia Viterbese.

La principale cultivar presente nel viterbese è la *Tonda Gentile Romana* alla quale si affianca la cultivar *Nocchione* utile ai fini dell'impollinazione.

La nocciola è un alimento molto energetico (629 Kcal in 100 g di prodotto) in quanto ricco di grassi, per la maggior parte "buoni". Infatti, oltre a trovare nella frazione lipidica gli importantissimi omega-6 ed omega-3, la maggior parte dei grassi della nocciola è del tipo monoinsaturo, rappresentati prevalentemente dagli acidi grassi oleico e linoleico in una proporzione molto simile a quella dell'olio extravergine d'oliva. Tali molecole sono estremamente importanti per l'alimentazione umana poiché si attribuisce ad esse la capacità di preservare i tessuti dall'invecchiamento e di avere effetti protettivi nei confronti dell'arteriosclerosi e delle malattie cardiovascolari. Insieme ai grassi, è presente una buona percentuale di carboidrati e zuccheri (14%), di elementi proteici (circa il 16%, compresi diversi aminoacidi essenziali presenti in proporzioni utili al fabbisogno umano), nonché un complesso ed equilibrato insieme di nutrienti.

La nocciola è anche una delle varietà di frutta secca più ricca di vitamina E, l'antiossidante per eccellenza, oltre ad essere un'ottima fonte di selenio (un minerale che previene l'invecchiamento cellulare), di flavonoidi (principali polifenoli, capaci di svolgere una grande azione antinfiammatoria, antivirale e che aiuta a prevenire l'insorgenza dei tumori) e di fitosteroli (sostanze ritenute importanti per la prevenzione delle malattie cardiovascolari).

Recenti studi scientifici hanno dimostrato che un uso regolare di nocciole, grazie all'azione di fitosteroli e dei grassi monoinsaturi, è in grado di abbassare i livelli di colesterolo LDL (colesterolo "cattivo") e di trigliceridi.

Altro interessante impiego, purtroppo ancora oggi poco conosciuto, è quello dell'olio estratto dalle nocciole, utilizzato sia nella cosmesi che come alimento dalle ottime qualità nutritive. L'olio ottenuto dalle nocciole è particolarmente ricco di acidi grassi necessari per l'equilibrio lipidico dell'alimentazione quotidiana, inoltre contiene calcio, vitamine B6, B1, B2 e PP.

Notevole è anche la quantità di oligoelementi come ferro, fosforo, magnesio, rame, zinco e selenio, tutti estremamente importanti per il corretto funzionamento cellulare.

La nocciola si presta ad essere consumata tal quale come frutto o dopo essere stata sottoposta a tostatura. La ritroviamo anche nella classica crema di nocciole spalmabile, oppure in salse, vellutate e pesto insieme ad altri prodotti (olio d'oliva o di girasole, funghi, vegetali, etc.). Inoltre, in qualità di materia prima, la nocciola è anche presente in diverse ricette e preparazioni tradizionali e tipiche, soprattutto tra i prodotti dolciari (torroni, tozzetti, ciambelline, etc.)

*Cenni storici e curiosità.* Molti sono i riferimenti storici che attestano la tradizionalità della nocciola dei Monti Cimini. Già nel 1949 Giuseppe Nizi, nel "Il Nocciuolo nella zona del Cimino", narra che presso i Romani il legno di nocciuolo era bruciato durante i sacrifici al Dio Giano, sul colle di Carbognano, e utilizzato per torce augurali durante le nozze. Il Martinelli in "Carbognano illustra" mette in risalto che la coltura di nocciuolo risale al 1412. Questa nocciola è di notevole interesse per le industrie dolciarie più conosciute nel nostro paese: un documento particolare attesta che tale interesse risale al 1968, allorquando una nota azienda perugina effettuò delle analisi chimico-fisiche sulle nocciole dei Monti Cimini cultivar Romana.



## Oli di oliva extravergine d'oliva DOP Canino e Tuscia



L'olio di oliva proviene dai frutti di una specie diffusa in tutto il bacino mediterraneo scientificamente denominata *Olea europea L.*. L'estrazione delle olive in olio avviene attraverso processi meccanici e fisici atti a garantire l'ottenimento di oli senza alcuna alterazione delle caratteristiche qualitative contenute nel frutto. Il prodotto che possiede le giuste qualità organolettiche e nutrizionali è quello classificato come l'olio extravergine d'oliva.

La provincia di Viterbo vanta ben due oli extravergine d'oliva riconosciuti con la Denominazione di Origine Protetta, il primo riconoscimento è stato conferito all'Olio DOP Canino (DM 16.10.1998) successivamente è giunto l'Olio DOP Tuscia (Reg. CE n. 1623 del 04.10.2005). L'epicentro produttivo dell'olio *DOP Canino* è ovviamente l'omonimo comune, ma il disciplinare si riferisce ad una zona più vasta che comprende parte dei comuni di Arlena di Castro, Cellere, Farnese, Ischia di Castro, Montalto di Castro, Tessennano e Tuscania. L'area di produzione della *DOP Tuscia* descritta dal relativo disciplinare si estende sull'intera provincia di Viterbo ad esclusione delle zone comprese nell'areale della DOP Canino. Entrambe le DOP sono comprese nel paniere del marchio collettivo Tuscia Viterbese.

L'olio extra vergine di oliva *DOP Canino* viene ottenuto dalla molitura delle olive della varietà: Caninese e cloni derivati, Leccino, Pendolino, Maurino e Frantoio, presenti da sole o congiuntamente negli oliveti fino al 100%. L'olivo viene coltivato nei terreni di origine vulcanica, con presenza, lungo le valli del fiume Fiora, di terreni calcarei-silicei derivanti da rocce quaternarie e terreni alluvionali, posti entro un limite altimetrico di 450 metri s.l.m. L'olio extra vergine di oliva *DOP Canino* ha un colore verde smeraldo con riflessi dorati e un odore fruttato marcato d'oliva che ricorda il frutto sano al punto ottimale di maturazione. Dal punto di vista organolettico l'olio possiede un sapore deciso con retrogusto amaro e piccante, un odore fruttato marcato d'oliva che ricorda il frutto sano ed un colore verde smeraldo con riflessi dorati. L'acidità massima totale espressa in acido oleico, in peso, non è superiore a 0,5 g per 100 g di olio.

L'olio extravergine di oliva *DOP Tuscia* è prodotto dalle olive delle varietà Frantoio, Caninese e Leccino, presenti per almeno il 90%, da sole o congiuntamente, nei singoli oliveti, è ammessa la presenza negli oliveti, in percentuale massima del 10 %, di altre varietà. L'olio presenta colore verde smeraldo con riflessi dorati, odore fruttato, sapore di fruttato medio con equilibrato retrogusto di amaro e piccante, acidità massima totale espressa in acido oleico, in peso, non eccedente 0,5 g per 100 g di olio.

L'olio extravergine di oliva è da considerarsi per antonomasia l'alimento principe della nutraceutica per la valenza nutrizionale riconosciuta in tutti i contesti scientifici internazionali. Uno per tutti, l'immenso studio prospettico PREDIMED sulla prevenzione con la dieta mediterranea, di cui gli ultimi dati risalgono al 2015: su un campione di 4 mila donne seguito per cinque anni, chi ha seguito una dieta

mediterranea ricca di extravergine d'oliva ha avuto un'incidenza di tumore al seno nettamente inferiore. Ancora più stupefacente i risultati sui pazienti diabetici, l'olio extravergine d'oliva riduce la glicemia nei diabetici prevenendone il sovrappeso. Uno studio spagnolo condotto sempre nell'ambito di PREDIMED ha mostrato che diete con uso non proprio parsimonioso dell'olio extravergine d'oliva non determinano incrementi di peso oltre ad essere più salutari.

Il valore nutritivo dell'olio dipende soprattutto dall'acido oleico, un lipide monoinsaturo, da una serie di acidi grassi polinsaturi meglio conosciuti come omega-3 e da un basso tenore di grassi saturi, i peggiori per il nostro organismo. I diversi benefici a vantaggio del cuore sono attribuibili ai polifenoli e alla vitamina E, potenti antiossidanti che aiutano a proteggere i lipidi del sangue dallo stress ossidativo, come accade al colesterolo LDL che una volta ossidato contribuisce alla formazione delle placche aterosclerotiche.

Se poi l'olio extravergine è piccante (il retrogusto pungente) tanto meglio per la salute, il responsabile di tale sentore è un flavonoide chiamato *olocantale*, molecola appartenente alla classe dei polifenoli, il quale, in studi condotti *in vitro*, dimostra di agire come l'ibuprofene, il classico componente presente nei più diffusi farmaci antinfiammatori. Due cucchiari di olio novello extravergine contengono circa 5 mg di olocantale, l'equivalente del potere antiaggregante piastrinico di una aspirinetta, farmaco utilizzato dai cardiopatici per prevenire la formazione dei trombi. Ed infine, non di minore importanza è l'evidenza, sempre in studi *in vitro*, dell'olocantale nell'azione antiproliferativa nei confronti di cellule tumorali.

Un altro grande progetto di ricerca sull'alimentazione della popolazione molisana ha evidenziato come la *proteina C-reattiva*, un marcatore ematico dello stato infiammatorio cronico, sia molto più basso tra chi consuma abitualmente olio extravergine d'oliva insieme a verdure, legumi, pesce, zuppe e frutta, rispetto a chi ha una dieta prevalentemente costituita da carne, grassi animali, alcol, pomodoro, uova salumi, margarine, burro, zuccheri e dolci. Altri studi epidemiologici condotti su donne fanno presupporre che l'olivo extravergine, insieme ad altri fattori, possa ridurre il rischio del cancro mammario.

Come si vede, i polifenoli, di cui finora ne sono stati descritti 36, sono quei componenti dell'olio extravergine d'oliva che contribuiscono in maniera rilevante a rendere questo alimento un vero "nutraceutico", un vero e proprio superfood, ma attenzione, la loro quantità varia moltissimo in funzione delle varietà di olive e del loro stato di maturazione al momento della raccolta, oltre a come viene utilizzato successivamente il prodotto.

*Raccomandazione per l'uso culinario.* L'olio extravergine d'oliva è un vero e proprio tesoro dal punto di vista nutritivo e salutistico, ma il rischio che questo capitale venga sprecato è elevato e dipende soprattutto dal nostro modo di utilizzarlo, pertanto le raccomandazioni da seguire per beneficiarne in pieno sono le seguenti:



- consumare soprattutto olio novello, con l'invecchiamento del prodotto si riducono i quantitativi di antiossidanti (polifenoli e vitamina E);
- per conservarne le virtù versare l'olio a crudo sui piatti che lo richiedono, con la cottura e la frittura prolungate la perdita dei nutrienti è elevata;
- l'amaro ed il piccante devono esserci sono perché sono sentori di qualità non solo organolettica ma anche nutrizionale;
- la conservazione va effettuata in contenitori oscurati, perfettamente sigillati, in luoghi asciutti e freschi, per evitare che luce, aria e calore possano degradare gli antiossidanti.

Con la frittura si può facilmente raggiungere il punto fumo, momento in l'olio inizia spontaneamente a ossidarsi per contatto con l'aria e inizia a produrre una colonna di fumo. Tale fenomeno non solo distrugge le residuali molecole antiossidanti citate ma dà luogo all'acrolina, una sostanza nociva per il nostro organismo. Per evitare che ciò avvenga, se proprio dobbiamo sottoporre al calore il nostro olio, sarebbe bene osservare questi consigli:

- ✓ utilizzare la spadellata veloce, i vari ingredienti possono essere saltati nell'olio per un paio di minuti a fiamma vivace;
- ✓ se i tempi dello "spadellamento" si allungano è bene mescolare l'olio scaldato ad un po' d'acqua o brodo per non raggiungere il punto fumo che avviene ad una temperatura sicuramente superiore rispetto ai 100°C dell'ebollizione dell'acqua;
- ✓ se la cottura avviene nel forno, impostare la temperatura massima a 180°C per evitare il raggiungimento del punto di fumo che di solito, per la maggiorparte degli oli extravergine, non è inferiore ai 190°C.

*Cenni storici e curiosità.* Furono i greci all'epoca di Tarquinio Prisco, ad introdurre in maniera definitiva l'olio di oliva nel territorio laziale, anche se ormai è accettato che gli Etruschi coltivavano questa pianta e ne commerciavano il prodotto sin dal IV secolo a.C. Noccioli di olive sono stati rinvenuti in alcuni reperti archeologici dell'Etruria meridionale, nella provincia di Viterbo. È soprattutto nel territorio a nord della regione, in Tuscia (Canino), che gli Etruschi diffusero la coltivazione dell'olivo e l'uso dell'olio, considerato già in quel tempo alimento pregiato. Questo è testimoniato dal ritrovamento di alcuni noccioli di olivo in due tombe della prima metà del VII secolo a.C., che forse facevano parte delle offerte ai defunti. Altra testimonianza storica, della millenaria tradizione locale verso la preziosa pianta di olivo, è data dalle proprie colline ricoperte da olivi secolari. Successivamente, anche i Romani dedicarono molta attenzione a tale coltura che, nelle «Villae» disseminate nel territorio della Tuscia, producevano le olive e le trasformavano nei frantoi annessi. In alcuni centri locali (come per esempio Fabrica di Roma, Civita Castellana), per secoli furono pure prodotti i contenitori di ceramica per il trasporto e lo stoccaggio dell'olio.

## Pesci del lago di Bolsena

Nella categoria dei Pesci del lago di Bolsena sono state scelte le due specie incluse nell'elenco dei Prodotti Agroalimentari Tradizionali del Lazio, il *Coregone* e l'*Anguilla*, anche se le altre specie che popolano il bacino sono anch'esse degne di essere considerate tipiche ed il loro valore nutritivo ha pari valore. Entrambe le specie di pesce rientrano nel disciplinare "Prodotti ittici del lago di Bolsena" del marchio Tuscia Viterbese.

### Coregone

Il *Coregone del Lago di Bolsena* (*Coregonus lavaretus* L.), detto anche lavarello, presenta un corpo



slanciato, schiacciato, protetto da grosse squame cicloidi ed una testa piccola e bocca leggermente obliqua. Ha una colorazione argentea sul dorso con riflessi grigio, verdastri, azzurrini, più argenteo sui fianchi e quasi biancastro sul ventre. La taglia minima di cattura è 30 cm, misurata dall'apice del muso, a bocca chiusa, all'estremità della pinna caudale. Tale lunghezza è in genere raggiunta alla metà del terzo

anno di vita del pesce con peso compreso fra 200 e 250g. Nelle acque pelagiche; Il coregone ha abitudini gregarie e si mantiene tra la superficie e poche decine di metri di profondità, ma, comunque in acque relativamente fresche. La sua alimentazione è a base di zooplancton.

*Cenni storici e curiosità.* Coregone del Lago di Bolsena è stato introdotto nel bacino Laziale alla fine dell'800 a seguito degli interventi di ripopolamento effettuati per conto del Ministero dell'Agricoltura. Nel 1891 si precedette alla prima semina di coregoni nel lago di Bolsena con l'immissione di 60.000 avannotti, ottenuti da uova acquistate presso lo stabilimento imperiale di Huningen, provenienti dal lago di Costanza ed incubate nella reale Stazione di Roma.

### COREGONE ALLA BOLSENESE

#### *Ingredienti* (per 4 persone)

Due coregoni da 700 g circa, aceto, olio extravergine d'oliva DOP Canino/Tuscia, fiori di finocchio seccati al sole, aglio, salvia, sale, pepe.

#### *Istruzioni*

Scegliere un coregone grande o due più piccoli, pulirli accuratamente all'esterno portando via le scaglie, sventrarlo gettando via le interiora, quindi aprirlo delicatamente dopo aver eliminato la testa, cercando di togliere la spina centrale. Lavarlo per bene e disporlo in una teglia da forno immerso nell'aceto insieme con due o tre spicchi di aglio interi, alcune foglie di salvia, sale e pepe (alcuni usano al posto della salvia, i fiori di finocchio selvatico secco). Introdurlo nel forno caldo e lasciarlo cuocere fino ad esaurimento dell'aceto; quindi



disporre il pesce in un piatto da portata, condirlo con una giusta quantità di olio extravergine di oliva e servirlo caldo.

### COREGONE CON SALSA ALLA MARTANA

*Ingredienti* (per 4 persone)

Due o più coregoni (1,5 kg), rosmarino, aglio, prezzemolo, peperoncino, pinoli, olive verdi, acciughe dissalate, capperi, salsa di pomodoro, olio extravergine d'oliva DOP Canino/Tuscia, sale, aceto, vino rosso, zucchero.

*Istruzioni*

Pulire accuratamente i coregoni privandoli delle scaglie, sventrarli gettando via le interiora e metterli a lessare in una pesciera insieme con alcune foglie di prezzemolo e sale. Quando saranno ben cotti, spinarli e disporli su un piatto da portata privandoli della testa. Nel frattempo, a parte per la salsa martana fare un trito con rosmarino, uno spicchio d'aglio, foglie di prezzemolo, un pezzo di peperoncino piccante, 5-6 pinoli, un cucchiaio di olive verdi in salamoia snocciolate, 5-6 acciughe dissalate ed un cucchiaio di capperi. Mettere il tutto a soffriggere in un tegamino con olio extravergine di oliva e, dopo qualche minuto, aggiungere un bicchiere di aceto di vino, misto ad un poco di vino rosso e qualche cucchiaio di salsa di pomodoro insieme con una punta di cucchiaio di zucchero; lasciare insaporire per qualche minuto quindi condire il pesce lessato con questa salsa.



Il lago di Bolsena con le isole Bisentina e Martana

foto F. Biganzoli

## Anguilla

L'Anguilla del Lago di Bolsena (*Anguilla anguilla* L.) presenta taglia medio-grande, aspetto serpentiforme, dal quale deriva il nome (dal latino *anguis*, serpente), corpo di forma cilindrica, gradualmente più compresso verso la coda, presenta una pinna dorsale e anale molto lunga, una testa piuttosto allungata e un muso conico. Il maschio può raggiungere la lunghezza di 50 cm, la femmina anche di oltre 1 metro. L'alimentazione viene praticata prevalentemente nelle ore notturne, affidandosi all'olfatto particolarmente sviluppato, caccia invertebrati di fondo, crostacei, molluschi, piccoli vertebrati acquatici; smette completamente di nutrirsi durante la migrazione riproduttiva.



Il pesce giovane viene venduto fresco, mentre le femmine in età matura prendono il nome di capitone e sono ottimali per la trasformazione. Le sue carni di colore bianche e tenere, prive di scaglie, sono grasse e saporite. L'anguilla contiene il 24% di grassi, molta vitamina A e una discreta dose di vitamina PP. La pesca all'anguilla è permessa tutto l'anno.

Il sangue dell'anguilla è pericoloso per l'uomo, il suo plasma contiene infatti un'ittioemotossina che, se a contatto con il sangue umano, può provocare intossicazione. Le precauzioni per evitarne il contatto diretto (guanti), valgono soprattutto nella fase di lavorazione del pesce crudo, la tossina viene completamente inattivata con la cottura.

Le Linee guida nazionali per una sana alimentazione italiane raccomandano tre porzioni a settimana di pesce. Al di là della qualità delle carni bianche di ottima facilmente digeribili e altamente proteiche, il pesce è importante per la qualità dei suoi grassi. I grassi di maggior valore nutritivo contenuto nelle carni di pesce sono gli *omega-3*, categoria di acidi grassi polinsaturi che esercitano un potere ipotrigliceridemizzante, antiaggregante piastrinico, antiarteriosclerotico e che migliorano la funzione dell'endotelio (rivestimento interno delle arterie) nel regolare la circolazione sanguigna.

Per preservare il contenuto di *omega-3* è necessario adottare la cottura giusta: alla griglia non vi è alcuna perdita, è minima al forno o in acqua bollente per 20 minuti, la frittura ne distrugge la metà. Il consiglio è cucinare il pesce al vapore, al microonde, in tegame o con un passaggio veloce sulla piastra evitando di bruciacchiarlo.

*Cenni storici e curiosità.* L'anguilla del lago di Bolsena, è già nota ai Romani per la sua bontà, tanto che Columella, noto agronomo romano dei primi secoli a.C., riferisce che nei laghi di Bolsena e Cimino (oggi lago di Vico) si allevano, tra i vari pesci anche le anguille. Ma questo pesce raggiunge il massimo della notorietà nel Medioevo, tanto da essere citata da Dante Alighieri nella Divina Commedia (canto XXIV del Purgatorio). *".. e quella faccia di là da lui più che l'altre trapunta ebbe la santa Chiesa in le sue braccia: dal Torso fu e purga per digiuno l'anguille di Bolsena e la vernaccia"*. Questi versi si riferiscono ad un voracissimo papa, ghiotto di anguille: Martino IV, al secolo Simon de Brion, nato nel 1220, passato alla storia più per l'appetito che per l'impegno pastorale.

## ANGUILLA ALLA PESCATORA

### *Ingredienti* (per 4 persone)

Anguille 1 kg, pomodori pelati 200 g, aceto mezzo litro, olio extravergine di oliva DOP Canino/Tuscia, aglio, sale pepe, peperoncino, rosmarino, salvia, alloro.

### *Istruzioni*

Sventrare le anguille gettando via le interiora e quindi spellarle completamente praticando un taglio circolare alla base della testa; tagliarle a pezzi lunghi una decina di centimetri gettando via la coda e la testa. In una casseruola, possibilmente di coccio, mettere a rosolare l'anguilla in mezzo litro di aceto, poi aggiungere 2 o 3 spicchi di aglio interi, che verranno gettati via prima di servire, ed il misto di odori composto proporzionalmente da 15 parti circa di rosmarino ed una parte di salvia e di alloro precedentemente essiccati e ridotti quasi in polvere. Lasciare cuocere per alcuni minuti, quindi aggiungere 2 o 3 cucchiaini di olio di oliva, pomodori pelati passati al passatutto, sale pepe ed un peperoncino a pezzi e continuare la cottura aggiungendo se necessario acqua calda in modo da conservare un sugo piuttosto denso e saporito. Servire caldo.



## ZUPPA COL PESCE DI LAGO - SBROSCIA CASALINGA

### *Ingredienti* (per 6 persone)

1 kg di luccio, 1 kg di tinca, 1 kg di coregone, 300 g anguilla, scàrdola 300 g, pesce persico 300 g, polpa di pomodoro 300 g, una patata a persona, cipolla, aglio, mentuccia (nepetella), prezzemolo (facoltativo), peperoncino, olio extravergine di oliva DOP Canino/Tuscia, sale, pane casereccio raffermo, vino rosso o bianco (a piacere).

### *Istruzioni*

In un tegame, con mezzo bicchiere di olio di oliva, si fanno soffriggere tre spicchi di aglio, che vanno gettati via appena imbionditi, con mezzo peperoncino, poi si aggiungono le erbarelle lavate e tagliate a pezzi e qualche cucchiaio di passata di pomodoro. Quando le erbarelle si saranno insaporite si versano nella pentola dove sono stati messi a cuocere i gialloni e si prosegue cercando di conservare una certa quantità di liquido sufficiente per bagnare il pane. Si lascia riposare la zuppa per qualche minuto e si serve calda. Al posto dei gialloni si possono usare i fagioli (3 scatole per 4 persone).



*Note.* Questa zuppa, in uso a Viterbo e nel circondario, a differenza delle precedenti viene preparata con i fagioli freschi, appena sgranati, chiamati "gialloni", e con l'aggiunta delle cosiddette "erbarelle".

## BIBLIOGRAFIA

*Arieti I.* - **Tuscia a Tavola. Ricette, Curiosità, Prodotti, Tradizioni gastronomiche della Provincia di Viterbo**, VI edizione, Primaprint 2005

*Berrino F., Fontana L.* – **La grande via. Alimentazione, movimento, meditazione per una lunga vita felice, sana e creativa**, Mondadori Libri SpA, 2017

*Liotta E. con Pelicci P.G. e Titta L.*– **La Dieta Smartfood**, Rizzoli 2016

*Liotta E* – **Cibo e Scienza. La Dieta Smartfood - Le tecniche di cottura e i condimenti più sani**, Collana del Corriere della Sera, Oggi, Rizzoli 2018

*Liotta E* – **L'età non è uguale per tutti**, La nave di Teseo editore 2018

*Liotta E con Titta L.* – **Le ricette Smartfood**, Rizzoli 2016

*Longo V.* – **Alla tavola della longevità**. Antonio Vallardi Editore 2017

*Longo V.* – **La dieta della longevità**. Antonio Vallardi Editore 2016

Collana Guide pratiche - **Sapore ed equilibrio**. Altroconsumo Nuove Edizioni 2012

*Iapichino G. , Gasbarra S. , Valentini B., Pelliccia N., Mostarda N.* – **Alla scoperta della nocciola nel viterbese**. CeFAS, AOP Nocciola Italia, Università della Tuscia, 2012 - Pubblicazione realizzata nell'ambito del progetto "Miglioramento della filiera corilicola laziale" D.D. MIPAAF 17304 del 14.09.2011

AA. VV. - **La cerasicoltura del comprensorio di Celleno, Sant'Angelo e Roccalvecce. Tutela della tradizione e prospettive di sviluppo**. Pubblicazione realizzata a cura del CeFAS Azienda speciale della CCIAA di Viterbo nell'ambito del progetto "Innovazione e trasferimento tecnologico alle PMI"

AA. VV. - **I sapori della Tuscia. Prodotti tipici dell'alto Lazio**. CCIAA di Viterbo, Azienda di Promozione Turistica della Provincia di Viterbo, 2005

Per le schede tecniche relative ai diversi prodotti tipici sono stati consultati:  
[www.arsial.regione.lazio.it/portalearsial/prd\\_tipici/default.asp](http://www.arsial.regione.lazio.it/portalearsial/prd_tipici/default.asp)

[www.prodottitipici.com](http://www.prodottitipici.com)

Sito dell'IEO (Istituto Europeo di Oncologia) dedicato alla **Dieta Smartfood**: <https://smartfood.ieo.it/>

Sito del CREA (Consiglio per la ricerca in agricoltura e l'analisi dell'economia agraria) dedicato alle **Linee guida per una sana alimentazione**: <https://www.crea.gov.it/web/alimenti-e-nutrizione/-/nuove-linee-guida-per-una-sana-alimentazione-edizione-2018->