



Dieta mediterranea e orticoltura

Antonio Ferrante

Dipartimento di Scienze Agrarie e Ambientali

Università degli Studi di Milano

e-mail: antonio.ferrante@unimi.it



ORTICOLTURA ANTICA ROMA

Cenni storici:

-Protostoria fonte alimentare prevelente da caccia e poche essenze vegetali, prodotti orticoli erano pochi usati, quelli comuni erano aglio e cipolla;

-Romani (241 a.C.) utilizzavano tra i legumi i più usati erano le fave, le lenticchie e i ceci. Tra gli ortaggi le lattughe, il cavolo, la rapa, il porro, le zucche.

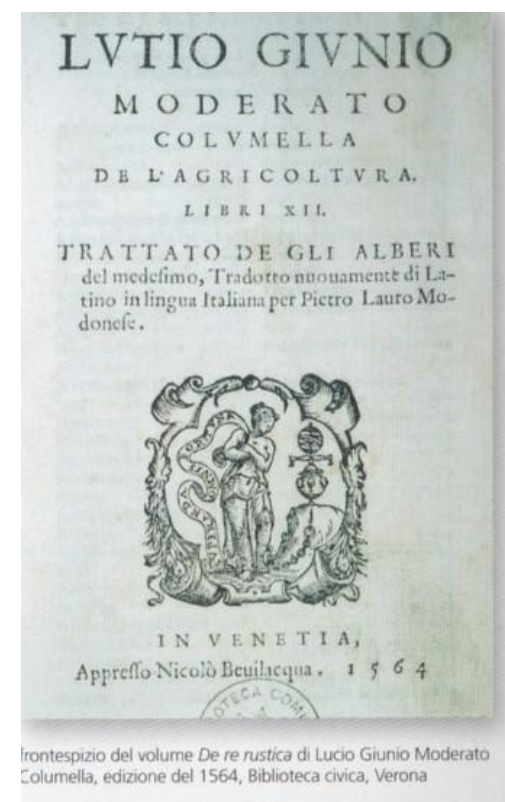
Gli asparagi e il carciofo (*carduus*) erano presenti solo sulla tavola dei più ricchi.

Dedicavano una settimana intera al risveglio della natura con le "Floralie", in onore di Flora, la Dea dei fiori.



Gli ortaggi dell'Impero

- Plinio il Vecchio (79 d.C.) descrive l'uso delle rape nell'alimentazione umana e animale.
- Catone il Censore (160 a.C.) celebrava il cavolo per i suoi straordinari valori nutrizionali e le proprietà terapeutiche nel *De agri cultura*. Parlò anche dell'asparago sotto il profilo agronomico, descrivendone le tecniche di impianto.
- Sempre ai tempi degli antichi Romani la tecnica colturale è stata descritta da Columella nel famoso *De Re Rustica*.



frontespizio del volume *De re rustica* di Lucio Giunio Moderato Columella, edizione del 1564, Biblioteca civica, Verona



Alghe e biostimolanti



Il più importante agronomo romano, **Lucio Giunio Moderato Columella**, ci offre invece la più antica documentazione scritta dell'uso delle alghe come concime nei cavoli.

Columella nel libro XI del *De re rustica* scrive che
...Brassica quom foliorum VI erit transferri debet ita ut radix ejus liquido fimo prius illita et involuta tribus algae taeniolis pangatur haec enim res efficit ut in coctura celerius madescat et viridem colorem sine nitro conservet...

“Quando il cavolo avrà sei foglie si trapianterà dopo averne coperto la radice con tre benderelle di alghe, il cui effetto sarà che nella cottura il cavolo si ammorbidirà più presto mantenendo il proprio color verde senza far ricorso al nitro”.



Lattuga (*Lactuca sativa* L.)

Il nome del genere deriva da *lactucus*, dal lattice che emettono i tessuti della pianta quando vengono rotti.

Le più comuni specie selvatiche mediterranee sono *Lactuca serriola* e *L. virosa*, usate fin dall'antichità in fitoterapia per le proprietà simil-oppiacee, calmanti ed analgesiche del loro lattice (lattucario).

Centri di origine: Medio Oriente; Italia per la lattuga romana.



Lattuga romana



Dieta Mediterranea

La dieta mediterranea è caratterizzata da un basso consumo di grassi animali e privilegiando i vegetali sulla base di un'ipotetica correlazione tra abitudini alimentari ed insorgenza delle bassa incidenza di patologie cardiovascolari (dott. Anciel Keys, epidemiologo e nutrizionista alla School of Public Health dell'Università del Minnesota)



Composti fitochimici o composti bioattivi

I composti fitochimici sono composti chimici prodotti dalle piante e che le proteggono da malattie e insetti. Molti di questi hanno effetti positivi sulla salute umana:

- Allicina – aglio, cipolla, porro, ecc.
- Capsicina – peperoncini
- Carotenoidi – carote (tutti gli ortaggi)
- Cumarina, licopene – pomodori
- Indoli e isotiocianati – cavoli, cavolfiore, broccoli.





Pomo-d'oro

Pomodòro (pop. **pomidòro**) s. m.

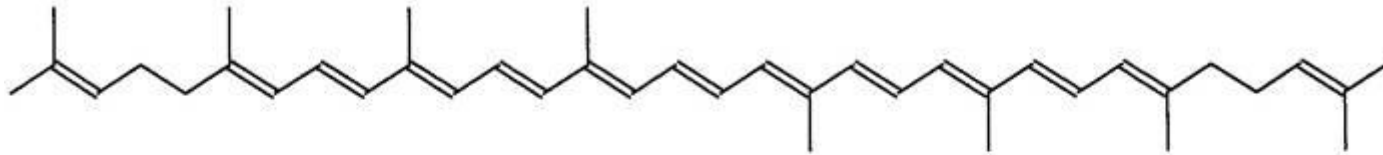
[da *pomo d'oro*]

(pl. *pomodòri* o *pomidòro*,

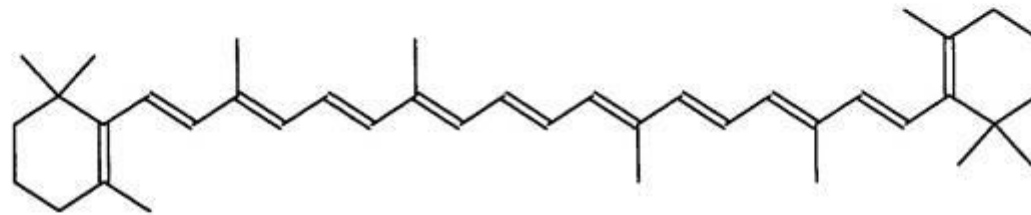
pop. *pomidòri*). – **1. a.** Pianta erbacea delle solanacee (*Solanum lycopersicum*)



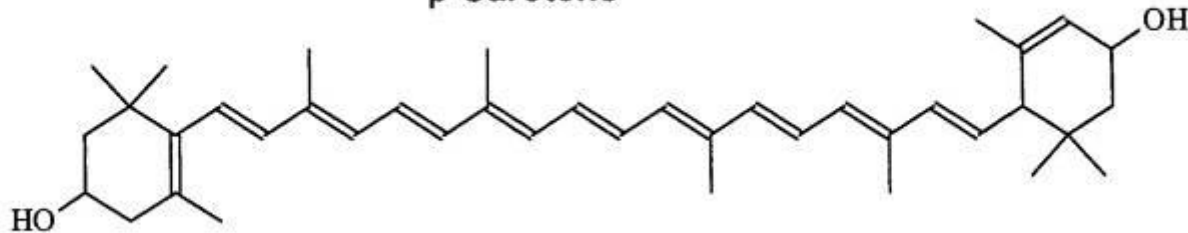
Struttura dei carotenoidi



Lycopene



β -Carotene



Lutein

Bramley, P. M. J. *Exp. Bot.* 2002 53:2107-2113; doi:10.1093/jxb/erf059



Patata



- Patate per consumo annuale
- Patate novelle

Solanum tuberosum L.





Carciofo
(*Cynara scolymus* L.)



Radicchio
Cichorium intybus



Cavolfiore
Brassica oleracea L. var.
botrytis



Solanum melongena L.



Capsicum annuum L.



Asparagus officinalis L.



Conclusioni

Gli ortaggi, da frutto e da foglia, nella dieta Mediterranea sono fonte di vitamine e composti antiossidanti che aiutano a ridurre gli effetti dello stress e dell'invecchiamento e a prevenire alcuni disordini metabolici e malattie cardiovascolari.

