



Carta d'identità



NOME: Castagna

Castanea sativa = Castanea vulgaris
= Castanea vesca

FAMIGLIA: Frutto del castagno

PROVENIENZA: È una pianta molto antica; risale al Cenozoico ed è diffusa in una vasta area che va dall'Asia minore all'Europa meridionale, all'Algeria. L'Italia conta la maggiore superficie di castagneti in Europa, con circa 800.000 ettari.

DOMICILIO: regioni temperate di Europa, Asia e Africa occidentale.

PROFESSIONE: La castagna è un alimento sano e molto nutriente. Il frutto fresco ha un contenuto d'acqua del 50% circa (secca del 10%), un buon contenuto di fibra (7-8%), un eccellente apporto di glucidi zuccherini e amilacei (35% circa), un discreto contenuto di proteine di qualità, una bassa percentuale di grassi (3 g/1 hg), un'alta percentuale di potassio, altri sali minerali come magnesio, calcio, zolfo e fosforo; infine, possiede vitamine idrosolubili (B1, B2, PP, C).

SEGN I PARTICOLARI: Nel Parco dell'Etna nel comune di Sant'Alfio (CT) esiste "Il Castagno dei Cento Cavalieri", un albero di castagno plurimillenario. Considerato come il più famoso d'Italia, prenderebbe il nome dalla leggenda di una misteriosa regina e di cento cavalieri con i loro destrieri, che, si narra, vi trovarono riparo da un temporale. Oggi la circonferenza del tronco misura circa 22 m ed è alto 22 m.



Carta d'identità



NOME: Diosyros kaki

comunemente cachi o kaki, anche diospero o diospiro

FAMIGLIA: Ebenacee

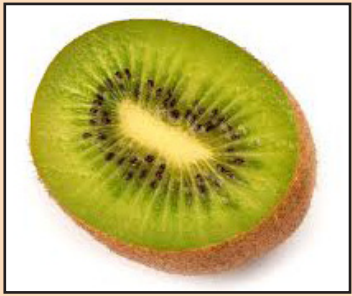
PROVENIENZA: Albero da frutto originario dell'Asia Orientale (Cina e Giappone).

DOMICILIO: Pianta adatta al clima mediterraneo riesce a sopportare, con opportuni innesti, nella pianura Padana e nel Trentino temperature inferiori ai 10°C sotto zero. Per le sue caratteristiche viene perfettamente coltivato in Sicilia.

PROFESSIONE: Il kaki è composto da circa 18% di zuccheri, il 78,20% di acqua; lo 0,80% di proteine; lo 0,40% di grassi oltre a una ragionevole quantità di vitamina C, è inoltre ricco di beta-carotene e di potassio.

Ha proprietà lassative e diuretiche ed è sconsigliato a chi soffre di diabete o ha problemi di obesità. È molto indicato per depurare il fegato e per l'apparato nervoso.

SEGN I PARTICOLARI: Il nome botanico della pianta Diospiro/ Diospero che deriva dal greco *Dios* cioè dio, mentre *pyros* significa frumento, a sottolineare l'importanza di questo frutto nell'alimentazione. Il nome Kaki è invece l'abbreviazione del nome originale giapponese "Kaki no ki" italianizzato in Caco. È definito anche Loto del Giappone, Mela d'Oriente e Albero delle sette virtù.



Carta d'identità



NOME: Kiwi

FAMIGLIA: Frutto della *Actinidia chinensis*

PROVENIENZA: L'Actinidia è originaria della Cina (con il nome yang-tao), dove venne apprezzata alla corte del Gran Khan; tali regioni sono caratterizzate da inverni freddi ed estati calde e umide.

DOMICILIO: Nota in Italia dall'Ottocento, ma solo come pianta ornamentale. Qui ha trovato ottime condizioni climatiche e di terreno per diffondersi in Lazio, Piemonte, Emilia-Romagna, Veneto, Campania e Basilicata. Nella zona di Latina da circa vent'anni si è andata incrementando la sua produzione che si fregia oggi della denominazione di Kiwi Latina Igp. Attualmente l'Italia è il maggior produttore mondiale di kiwi (300.000 tonnellate su 800.000 globali).

PROFESSIONE: Frutto dalle straordinarie qualità benefiche, ricco di vitamina C (85mg/100gr), potassio, vitamina E, rame, ferro e fibre, per questo è consigliato mangiarne uno al giorno. L'alto potassio e il poco sodio lo rendono ideale per gli sportivi poiché diminuisce il rischio di crampi. Rende la pelle più elastica e riduce le rughe grazie alle vitamine antiossidanti. Diminuisce i trigliceridi nel sangue, protegge gengive e denti. Giova alla salute dell'occhio mantenendolo giovane, è consigliato per chi ha problemi di digestione e contrasta l'accumulo di placche nelle arterie.

SEGNI PARTICOLARI: Il suo nome è quello dell'uccello che non può volare emblema della Nuova Zelanda, che lo coltiva in maniera intensiva dall'inizio del 1900. Il kiwi dà anche il nome a popolazione, valuta e Nazionale di Calcio della Nuova Zelanda.



Carta d'identità



NOME: Uva

FAMIGLIA: Vitacee

PROVENIENZA: La *Vitis Vinifera*, o uva "europea", dalla quale derivano tutti i vitigni destinati alla produzione di uva da vino e da tavola, fu coltivata per la prima volta 8000 anni fa in Asia, tra il Mar Nero, il Mar Caspio e l'Iran settentrionale.

DOMICILIO: Vive fino a 600 metri s.l.m. e predilige un clima asciutto e ben esposto al sole. La vite, vive in media 40-50 anni. I fiori sono piccoli e verdastri, raccolti in infiorescenze, detti recemi. Il frutto della vite è l'uva, gli acini riuniti tra loro nel grappolo.

PROFESSIONE: L'uva è molto ricca di zuccheri direttamente assimilabili (glucosio, levulosio, mannosio); contiene inoltre acidi organici, sali minerali (potassio, ferro, fosforo, calcio, manganese, magnesio, iodio, silicio, cloro, arsenico), vitamine A, del gruppo B e C, tannini (nella buccia), polifenoli. Però composizione e gusto variano molto a seconda di zona di produzione, condizioni climatiche e varietà.

È indicata in caso di anemia, affaticamento, stitichezza, uricemia, gotta, artrite, vene varicose, iperazotemia, malattie della pelle. Ha proprietà antiossidanti e anticancro, grazie a polifenoli e resveratrolo, presente nella buccia dell'uva nera; ha inoltre proprietà antivirali, grazie al contenuto di acido tannico e di fenolo, in grado di contrastare il virus dell'herpes simplex. I suoi acini ridotti in poltiglia, applicati sulla pelle di viso e collo, hanno un'azione astringente e rivitalizzante.

SEGNI PARTICOLARI: L'uva nei sogni: significato e numero Cabala
nera sensi di colpa (27) • *bianca* innocenza (20) • *rossa* contraddizioni (15) • *acerba* pettegolezzi (43) • *mangiarla* buona salute (58) • *secca* dispiaceri in amore (52) • *coglierla* ricchezza (12) • *buttarla* amarezza (42) • *passa* dolori (4/9) • *spigiarla* fecondità (40)



Carta d'identità



NOME: Mela

FAMIGLIA: Rosacee

PROVENIENZA: Originario di una zona sud caucasica, il melo è oggi coltivato intensivamente in Cina, Stati Uniti, Russia, Europa (soprattutto in Italia e Francia). In Italia la produzione è concentrata nel settentrione: Trentino-Alto Adige (46%), Emilia-Romagna (17%) e Veneto (14%). Altre aree sono Piemonte, Lombardia e Campania.

DOMICILIO: Cresce quasi a ogni latitudine, è facile da conservare, costa poco ed è disponibile tutto l'anno.

PROFESSIONE: Le mele rappresentano una fonte dietetica essenziale di polifenoli. Nelle mele sono presenti anche discrete quantità di flavonoidi. Le vitamine della mela: tiamina (vit. B1) 0,02 mg; riboflavina (vit. B2) 0,02 mg; niacina (vit. B3) 0,30 mg; acido folico (vit. B9) 1 mcg; vit. A 8,00 mcg; vit. C 5 mg.

I sali minerali della mela: sodio 2 mg; potassio 120 mg; ferro 0,3 mg; calcio 6 mg; fosforo 12 mg; zinco 0,1 mg.

SEGNI PARTICOLARI: La mela è il “falso frutto” del melo infatti quello che chiamiamo torsolo è in realtà il vero frutto: pericarpo (formato da cinque camerette o logge).

Miti e leggende

- Frutto proibito di **Adamo ed Eva** • La mela di **Guglielmo Tell** • **Isaac Newton** intuì la legge di gravitazione universale grazie a una mela che gli cadde sulla testa • **Biancaneve** nella fiaba dei fratelli Grimm, viene avvelenata dalla strega cattiva con una mela che la fece cadere in un sonno profondo • **Avallon**, mitica “isola delle mele” dove Artù fu curato da sua sorella Morgana, dopo la battaglia di Camlton
- Una delle **fatiche di Ercole** consisteva nel rubare le mele d'oro (portatrici di immortalità) dal giardino delle Esperidi, protetto da un drago



Carta d'identità



NOME: Melograno

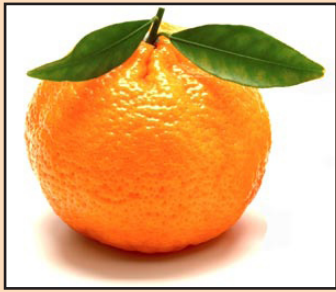
FAMIGLIA: Punicaceae

PROVENIENZA: Originario di una regione che va dall'Iran alla zona himalayana dell'India settentrionale, è presente sin dall'antichità nel Caucaso e nell'intera zona mediterranea.

DOMICILIO: La coltivazione non pone difficoltà di rilievo. Il melograno è una pianta resistente all'arido estivo e alle temperature invernali tipiche del Mediterraneo; in tali condizioni è straordinariamente resistente a ogni tipo di malattia. In ambiente inadatto, eccessivamente umido o piovoso, in estate è soggetto a marciumi radicali. In ambiente ben drenato resiste agevolmente a -10 °C.

PROFESSIONE: Dal punto di vista nutrizionale, il frutto è particolarmente ricco di vitamina A e B e il suo succo sembra giovare al buon mantenimento dell'apparato cardiovascolare. Molteplici le sue virtù mediche: antielmintico, antinfiammatorio, antitumorale, sembra essere efficace nel combattere i disturbi della menopausa. Le sue radici possono essere usate come vermifughi. La corteccia nell'antichità era usata come colorante. La buccia del frutto e la corteccia del melograno si usano come rimedio contro diarrea, dissenteria, parassiti intestinali ed emorroidi. Le qualità astringenti del succo di fiori, scorza e corteccia sono considerati preziosi per fermare epistassi e sanguinamenti gengivali, tonificare la pelle (con olio di senape), come rassodante per il seno. Il suo succo è usato anche come collirio per rallentare la cataratta.

SEGNI PARTICOLARI: Traduzione letterale dal latino “mela con semi”, ma della mela riporta solo parzialmente la forma.



Carta d'identità



NOME: Mandarino

Mandarino si può riferire tanto alla pianta quanto al suo frutto

FAMIGLIA: Rutaceae

PROVENIENZA: È originario della Cina e del Laos. I primi esemplari sono stati portati in Sicilia dall'isola di Malta nel 1828.

DOMICILIO: Attualmente è coltivato soprattutto nei Paesi del Mediterraneo, negli Stati Uniti e nell'Africa meridionale.

I $\frac{3}{4}$ della produzione dei mandarini consumati in Italia si coltivano in Sicilia e Calabria (raccolta da dicembre a gennaio), e le varietà principali sono l'“Avana” e la “Palermitana”; da non dimenticare la rarissima e protetta varietà del Mandarino tardivo di Ciaculli dal sapore zuccherino, coltivato nell'omonima frazione di Palermo, nel cuore della pianura Conca d'oro.

I mandarini però, sono stati in parte soppiantati da mandaranci, e clementine soprattutto perché non hanno i fastidiosi semi all'interno della polpa.

Non maturando dopo la raccolta, i mandarini devono essere colti allo stadio di maturazione desiderato.

PROFESSIONE: Contiene molta vitamina C che protegge le mucose e i capillari, aiuta a prevenire le malattie da raffreddamento, è inoltre diuretico e rinfrescante. È una buona fonte di calcio, potassio e fibre, ed è anche il frutto fresco più ricco di zuccheri (oltre il 17%) che, associato all'indice di sazietà piuttosto basso, fa del mandarino un frutto di cui non abusare.

SEGNII PARTICOLARI: Il frutto deve il suo nome alle massime autorità della Cina, Paese originario del frutto.



Carta d'identità



NOME: Noce

FAMIGLIA: Frutto dell'albero del noce (*Juglans regia*)

PROVENIENZA: Originaria dell'Asia centrale e sud-occidentale, delle regioni a clima temperato-caldo dell'Asia Minore, successivamente naturalizzato in Europa, nel resto dell'Asia e in America Centro-Meridionale.

DOMICILIO: In Italia è diffuso su tutto il territorio fino a 1200 m di altitudine e la sua coltura si pratica soprattutto in Campania.

PROFESSIONE: La noce è ricca di sali minerali, e acidi grassi (utili per combattere il colesterolo) ed è un alimento molto calorico. Rientra a pieno titolo tra gli alimenti utili per tenere sotto controllo i livelli di colesterolo e il rischio cardiovascolare, purché si segua una dieta equilibrata e uno stile di vita sano. Molti studi hanno indagato e confermato i benefici ascrivibili a una dieta ricca di noci; per esempio il consumo di 40-80 grammi di noci al giorno, in una dieta equilibrata, produce mediamente un calo dei livelli di colesterolo LDL (cattivo) di circa 8-12 mg/dL, mantenendo sostanzialmente invariati i valori del colesterolo buono.

SEGNII PARTICOLARI: *Noce Juglans* è un termine latino coniato in onore di Giove “*Jovis glans*” cioè la “ghianda di Giove” poiché presso gli antichi Romani il noce era l'albero consacrato al re degli dei.

Anticamente, il suo olio, nato per l'illuminazione, è stato poi utilizzato sia come medicinale, sia come condimento nei periodi di guerra, quando non era possibile acquistare quello di oliva perché irrimediabile o troppo caro.



Carta d'identità



NOME: Broccolo

Brachium

FAMIGLIA: Crucifere

PROVENIENZA: Il broccolo, conosciuto sin dall'antichità, si dice sia stato coltivato per la prima volta in Asia Minore: successivamente i navigatori viaggiando l'hanno portato in Italia, dove poi si è diffuso.

DOMICILIO: Il broccolo viene principalmente coltivato nel sud dell'Italia, ma anche in Francia e Spagna; la raccolta inizia nel mese di ottobre ed è possibile trovarlo in commercio per tutto il periodo invernale, infatti una volta tagliato per la raccolta, la pianta continua a produrlo; per questo motivo possiamo trovare il broccolo fino alla primavera. Le varietà di broccolo più comuni sono: il Bianco, il precoce di Verona, il Calabrese, il violetto siciliano, il grosso Romanesco e il bronzino di Albenga.

PROFESSIONE: Il broccolo cotto fornisce una buona quantità di vitamina C, contiene anche vitamina A, potassio magnesio, ferro e fosforo.

Il broccolo, come gli altri componenti della famiglia dei cavoli, è ritenuto un anti tumorale in quanto contenente betacarotene.

SEGNII PARTICOLARI: Secondo degli studi fatti dall'Università della California (Los Angeles) è stato dimostrato, che il broccolo può aiutare a invecchiare meglio; infatti il sulforafano, sostanza contenuta nei broccoli, fa sì che vengano inibiti i geni responsabili dell'invecchiamento delle cellule.



Carta d'identità



NOME: Bietola

Bieta vulgaris Cyca-Chenopodiacee

FAMIGLIA: Chenopodacee

PROVENIENZA: Nativa dell'Europa meridionale, dove cresce spontanea nella regione del Mediterraneo, ne esistono numerose varietà dato che si coltiva in tutte le zone temperate del mondo.

DOMICILIO: Ha raggiunto un'ampia diffusione in America e Asia. In Italia è diffusa nel Sud, soprattutto in Puglia e per le produzioni invernali, in Lazio, Toscana e Veneto da febbraio ad aprile e da settembre a dicembre.

PROFESSIONE: Verdura molto apprezzata dato che contiene vitamine, fibre, acido folico e sali minerali. Le foglie esteriori, che sono le più verdi, contengono la maggior quantità di vitamine e carotene. Si può consumare tutta la pianta incluso le foglie e il gambo. Le foglie vengono raccolte quando sono ancora piccole (meno di 20 cm). Ha proprietà rimineralizzanti, garantisce un buon apporto di vit. A, di vit. C e di magnesio, ferro e potassio, ma contiene un'elevata quantità di acido ossalico (analogo al calcio), e altrettanta quantità di sodio; per questo motivo è sconsigliato il consumo a chi ha problemi renali o soffre di ipertensione.

SEGNII PARTICOLARI: Probabilmente tutte le bietole coltivate derivano da Beta maritima L., specie selvatica diffusa lungo il Mediterraneo. L'inconscia ma efficace selezione praticata dall'uomo ha prodotto una forte differenziazione dei tipi: da un lato un abnorme sviluppo della radice, che ha dato poi origine alle barbabietole da foraggio e zucchero, dall'altra le bietole da orto. Di queste all'inizio fu utilizzata solo la foglia; ai tempi della Roma imperiale comparve il tipo da radice simile all'attuale bietola rossa. Le biete da foglia hanno poi dato origine alle biete da costa.



Carta d'identità



NOME: Carciofo

Cynara cardunculus

FAMIGLIA: Asteraceae

PROVENIENZA: La pianta del carciofo era già nota ai tempi degli Egizi e si diffuse in Europa nel medioevo, quando gli Arabi lo portarono in Spagna.

DOMICILIO: Coltivato in Italia e in altri Paesi per uso alimentare e, secondariamente, medicinale.

PROFESSIONE: A livello nutrizionale, il carciofo ha un apporto calorico bassissimo, ma ha un alto valore nutritivo; infatti contiene ferro, potassio, sodio, fosforo, vitamine e calcio. Il carciofo, grazie alla cinarina che contiene, è conosciuto per la sua capacità di far abbassare il livello di colesterolo nel sangue e di migliorare la funzionalità del fegato. Inoltre, svolge una funzione che rafforza il cuore, e riduce la fragilità dei capillari.

SEGNI PARTICOLARI: Il nome *cynara* sembra derivare dalla parola greca *cinere* ossia cenere dall'abitudine di concimare il Carciofo con la cenere, oppure secondo la mitologia del mondo ellenico, dal colore dei capelli di una fanciulla di cui si era innamorato Giove, il quale la trasformò in una pianta di Carciofo.



Carta d'identità



NOME: Finocchio

Foeniculum vulgare Mill

FAMIGLIA: Apiaceae (Ombrellifere)

PROVENIENZA: Pianta tipica del mediterraneo, molto apprezzata dai greci, a introdurla in tutta l'Europa continentale sembra siano stati i romani.

DOMICILIO: Le varietà di finocchio sono essenzialmente due:

- finocchio nostrale: diffuso in modo particolare nell'Italia Centro-Settentrionale, di cui fanno parte il Dolce di Firenze, Lecce, Chioggia, Bologna e il Romano.
- finocchio grosso d'Italia: coltivato nel Sud dell'Italia, ne fa parte il finocchio di Sicilia, Napoli, Messina, Reggio Calabria e Palermo.

PROFESSIONE: Il finocchio è utilizzato per chi ha difficoltà digestive, aerofagia, vomito e nell'allattamento per ridurre le coliche d'aria nei bambini. È noto infatti che una tisana fatta con i semi di questa pianta sia molto efficace nel trattamento di gonfiori addominali da aerofagia. Inoltre combatte i processi fermentativi dell'intestino crasso diminuendo il gas intestinale. Può essere utile per ridurre la componente dolorosa della sindrome da colon irritabile.

SEGNI PARTICOLARI: La comune distinzione tra finocchio femmina e finocchio maschio è solo formale: il primo ha forma allungata e il secondo tondeggiate. Il "maschio" è più apprezzato sotto l'aspetto merceologico perché meno fibroso e più carnoso. L'espressione "lasciarsi infinocchiare" deriva dall'abitudine dei cantinieri di offrire spicchi di finocchio orticolo ai possibili acquirenti che si presentavano per la degustazione. Il grumolo infatti contiene sostanze aromatiche che rendono gustoso anche un vino di qualità scadente o prossimo all'acetificazione.



Carta d'identità



NOME: Radicchio

Cichorium intybus

FAMIGLIA: Astaracee

PROVENIENZA: Originario dell'Italia in luoghi incolti ed erbosi. Conosciuto fin dai tempi dei Greci e dei Romani, che gli riconobbero tra le proprietà terapeutiche la cura dell'insonnia.

DOMICILIO: Nel Veneto arriva nel XV secolo crescendo in modo naturale vicino agli orti. Tra le varietà di radicchio ricordiamo il rosso di Chioggia che ha foglie grandi, rotonde e sovrapposte a mo' di "sfera"; il rosso di Verona, più piccolo di quello di Treviso con foglie rotonde e molto compatte. Il radicchio variegato, con foglie striate di diverse forme e colore; possiamo infatti trovare il Variegato di Castelfranco, definito il miglior radicchio perché molto croccante e delicato con le sue foglie maculate rosso-viola e il Variegato di Chioggia con grandi foglie rotonde, ondulate, si presenta a forma sferica o appena allungata.

PROFESSIONE: Depura il fegato, aiuta le ossa e combatte la stipsi. Potassio, fosforo, sodio, ferro, magnesio, manganese, rame, calcio, principi amari e sostanze zuccherine, grandi quantità di vitamine, aminoacidi e piccolissime quantità di protidi e lipidi sono le sue molteplici proprietà. L'azione principale è quella tonificante, preziosa durante i cambi di stagione, in cui il sistema immunitario, nervoso e articolare vengono messi a dura prova.

SEGNI PARTICOLARI: Si dice sia nato grazie al vivaista Francesco Van Den Borre che usò la tecnica dello sbiancamento sulle cicorie per realizzare i giardini delle case patrizie.

La sua radice veniva usata per produrre una bevanda simile al caffè.



Carta d'identità



NOME: Zucca

FAMIGLIA: Cucurbitaceae

PROVENIENZA: La zucca è originaria dell'America Centrale (Messico), infatti, con il pomodoro e la patata è diventato un ortaggio di importante valore alimentare dopo la scoperta dell'America.

DOMICILIO: Le specie più usate in cucina in Italia sono, per esempio, *Cucurbita maxima*, come la Zucca Marina di Chioggia, e *Cucurbita moschata*, come la Zucca di Napoli.

PROFESSIONE: La polpa della zucca è poco calorica in quanto contiene un'alta concentrazione di acqua e una bassissima concentrazione di zuccheri. E' inoltre ricca di fibre, di vitamina A e C e di betacarotene; contiene inoltre minerali come il potassio, il fosforo, il calcio.

SEGNI PARTICOLARI: Nei paesi anglosassoni la zucca è utilizzata per la costruzione della *Jack-o'-lantern*, caratteristica lanterna rudimentale utilizzata durante la festa di Halloween. Questa lanterna serve a scacciare gli Spiriti maligni che, secondo la leggenda, vagano sperduti sulla terra; si dice che se una persona o un animale posseduto da uno di questi spiriti si avvicini alla casa in cui è presente una zucca quest'ultima si illumina di un azzurro intenso e lo spirito che tenta di entrarvi viene intrappolato nella fiamma della zucca.



Carta d'identità



NOME: Cardo

Cinara cardunculus

FAMIGLIA: Compositae

PROVENIENZA: Pianta originaria del Mediterraneo. Coltivato già al tempo dei Romani tanto che Plinio, nella sua “Storia Naturale”, lo annovera fra gli ortaggi pregiati. È molto affine al carciofo, ma presenta un maggior sviluppo in altezza e foglie con picciolo e nervature spesse e carnose, utilizzate nell'alimentazione.

DOMICILIO: Le principali varietà di cardo coltivate in Italia sono: Cardo di Bologna, privo di spine, con costole piene, di media grossezza; Cardo di Chieri, diffuso in Piemonte, di buona qualità, poco spinoso e facilmente conservabile; Cardo di Tours, varietà pregiata, ma poco diffusa perché spinosa; Cardo gigante di Romagna, coltivato nell'intera area romagnola, lembo fogliare largo, a media frastagliatura, verde-grigio chiaro, a picciolo lungo, mediamente concavo con spine.

PROFESSIONE: Il cardo è una fonte eccellente di fibre, potassio e magnesio. Sembra abbia anche delle proprietà calmanti.

SEGNI PARTICOLARI: Le sue prime tracce sono state rinvenute in Etiopia e successivamente in Egitto. Fin dai tempi antichissimi, germogli e semi di cardo servivano per produrre il caglio dei formaggi, ma solo nel '500 si hanno le prime testimonianze della sua presenza in cucina, e delle sue tecniche d'imbiancamento. Nel '700 il rinomato libro di cucina “Il Cuoco Piemontese” cita la ricetta più classica a base di cardo: la bagna cauda (o caoda), piatto simbolo della gastronomia del Piemonte.



Carta d'identità



NOME: Porro

Allium Porrum

FAMIGLIA: Liliaceae

PROVENIENZA: La sua origine è incerta, ma si pensa che provenga dai territori celtici, in quanto già 3000 anni vi era coltivato. Lo conoscevano e usavano anche gli Egiziani, ma fu introdotto in Europa dai Romani.

DOMICILIO: Le sue coltivazioni sono estese in molti stati d'Europa, ma la Francia ne è il primo produttore europeo. La Valle della Loira, il Nord, il Rodano sono i principali bacini di produzione. Il porro si trova in commercio tutto l'anno, con il picco della stagione fra novembre e febbraio, ed è un ortaggio sia autunnale che invernale, coltivato in serra e in campo aperto.

Le varietà italiane più comuni sono: Lungo gigante d'inverno (tra i più famosi la qualità Cevere); Mostruoso di Carentan; Gigante d'Italia; Porro lungo della riviera.

PROFESSIONE: Ortaggio ricco di acqua (più del 90%), poco calorico e indicato nelle diete dimagranti; è ricco di vitamina A, ha un buon contenuto di vitamina C e discrete quantità di vitamine del gruppo B. Fornisce all'organismo elementi minerali preziosi come il ferro, il magnesio (utile per i nervi), il sodio, lo zolfo, la silice (che favorisce l'elasticità delle ossa e della pelle), il manganese, il potassio (utile per regolare gli eccessi di grasso), il calcio (toccasana per le ossa) e l'acido fosforico (tonico per il sistema nervoso).

SEGNI PARTICOLARI: L'imperatore romano Nerone che li usava per schiarirsi la voce ne era ghiotto tanto che fu soprannominato “il porrofago”. Inoltre il porro è simbolo nazionale del Galles.