

Con il patrocinio di:



Comune di Latina



Provincia di Latina

“Mangiando s’impara”





Saluto del Sindaco Di Giorgi

Ho trovato di grande utilità e di assoluto valore, l'iniziativa volta a fornire alle famiglie e agli stessi ragazzi delle scuole elementari utili consigli per l'utilizzo di buone pratiche alimentari. Una piccola guida arricchito da un elemento di grande rilevanza perché promuove il consumo di prodotti agricoli del nostro territorio, corredato da ottime ricette tipiche. Mi piace sottolineare, allora, la grande valenza culturale di questa agile pubblicazione, che consente, al contempo, di far conoscere le aziende e i prodotti tipici delle nostre zone, contribuendo così alla diffusione di tradizioni, costumi, modi d'uso che dalla tavola si estendono al complesso della vita quotidiana di tutti noi, fino a rappresentare pezzi importanti della nostra storia.

Le buone pratiche a tavola, dunque, lungi dall'essere ridotte a semplici "raccomandazioni" si pongono quale tassello essenziale nel processo di crescita delle nuove generazioni, anche nell'ottica di accompagnare la sana alimentazione alla pratica dell'attività sportiva.

Per questo il Comune di Latina è particolarmente sensibile a quelle iniziative tese a favorire il conseguimento di tali obiettivi in una azione di continuo monitoraggio.

Come sindaco di Latina rivolgo il mio saluto e i miei complimenti all'iniziativa, orgoglioso di poter contribuire a rendere un così prezioso servizio alle famiglie della nostra città.

Avv. Giovanni Di Giorgi

Sindaco di Latina



Saluto del Presidente Giorgio Ialongo

Sostenere la crescita e lo sviluppo equilibrato dei nostri giovani nell'età dell'infanzia e dell'adolescenza è uno dei compiti più difficili e delicati cui l'Amministrazione comunale è chiamata.

Un compito complesso e fondamentale che vede la collaborazione tra le istituzioni e le famiglie, e che si caratterizza anche attraverso iniziative come quella a cui ho il piacere di partecipare.

Rivolgo, quindi, con entusiasmo ed interesse questa pubblicazione che illustra con grande agilità un percorso virtuoso che intende trasmettere ai più giovani importanti nozioni sulla cultura della alimentazione. Educare i ragazzi alla buona nutrizione significa investire sullo sviluppo e la crescita della comunità intera.

Un ringraziamento sentito lo rivolgo ai promotori di questa lodevole iniziativa e anche al mondo scolastico di Latina, che partecipa sempre con grande fervore a queste attività, testimoniando una sensibilità che trova conferma nel quotidiano, appassionato lavoro dei dirigenti scolastici, degli insegnanti e di tutto il personale.

Dott. Giorgio Ialongo

Presidente Commissione pubblica istruzione



Saluto di Nicola Tavoletta

Salve Giovani Bonificatori,
vi saluto con tale appellativo per riconoscervi l'eredità storica della Grande Impresa che ha originato la Città di Latina.

Nelle dimensioni del tempo della storia i primi 81 anni di una città sono ancora considerati il percorso generativo.

Voi siete i continuatori di un'opera iniziata dai vostri familiari o dai familiari dei vostri compagni di banco.

Le vostre pagelle o le vostre piccole conquiste culturali e formative sono le energie che proiettano i solchi degli Eroi Pionieri della Bonifica nelle prospettive di una Città che deve svilupparsi nel benessere e nella concordia sociale.

Quando il sole illumina le campagne pontine fatevi accompagnare dai genitori o dai nonni a giocare sulle rive del Lago Fogliano o tra i filari dei Kiwi, riappropriatevi della vostra terra; la vostra spensierata fantasia può custodire quello che l'ingegno umano ha realizzato nel confronto con la selvaggia natura.

In questo opuscolo tenteremo di darvi qualche consiglio perché le ricchezze dell'Agro Pontino possano far brillare magicamente il vostro cuore da pionieri.

Nicola Tavoletta
DIRETTORE ACLI PROVINCIALI DI LATINA
PRESIDENTE PROVINCIALE ACLI TERRA LATINA



ACLI Provinciali di Latina

Progetto: MANGIANDO SI IMPARA

Obiettivi: Insegnare le basi per una corretta e sana alimentazione attraverso anche la valorizzazione della produzione agricola del territorio.

Struttura: 2 ore di incontro con rappresentazioni ed esposizioni verbali, con attività ludiche ed educative, in presenza di una Biologa, un Agronomo e una Pediatra.

Saper mangiare è anche saper vivere e ciò si impara da piccolissimi. Scegliere l'alimentazione più adatta ai propri fabbisogni è oggi sempre più difficile, in quanto la mancanza di tempo e le pressioni pubblicitarie spingono i ragazzi a dirigersi sempre più spesso verso cibi scadenti, a basso costo, dall'alto apporto calorico e basso potere saziante. Il panino di un fast food è molto più attraente di un pesce cotto arrosto, e il nostro gusto sta cambiando: ci stiamo abituando sempre più a sapori forti, decisi e a cibi salati. E invece è proprio nella fase della pre-adolescenza che è fondamentale curare l'alimentazione, sia perché il gusto e le abitudini si formano in questa fase della vita, sia perché l'eventuale eccesso adiposo accumulato in questa fase è poi difficile da smaltire nel periodo post-adolescenziale. E questo è supportato da diversi studi scientifici. L'obiettivo è quello di riportare l'attenzione sui cibi semplici, sui sapori autentici e rieducare le nostre abitudini e il nostro gusto. Tutto ciò si vuole fare attraverso anche la valorizzazione della produzione agricola locale partendo dalla storia della pianura pontina, con particolare attenzione al piano di bonifica. Dall'olio di Itri e Sonnino, al Kiwi di CiSTERNA e Latina, dal Carciofo di Sezze al Ravanello e alle fragole di Terracina, dalle carote di Fondi al sedano bianco di Sperlonga, dalla cicerchia di Campodimele fino ai capperi delle Isole pontiane; sono solo alcuni dei prodotti locali esportati e venduti in tutto il mondo e spesso poco conosciuti dai ragazzi. Cosa sono inoltre i prodotti a chilometro zero? Cosa vuol dire cibo biologico? Questi sono gli obiettivi che ci si è prefissati con questo progetto. Le due ore di confronto con i bambini vedranno alternarsi momenti di discussione ed esposizioni degli ospiti a momenti ludici, durante i quali i bambini dovranno premiare con delle medaglie i cibi migliori che verranno loro mostrati attraverso immagini stampate ed avere l'opportunità di conoscere nuove ricette da sperimentare con i genitori.

IL COORDINATORE DEL PROGETTO

Nicola Tavoletta

RFSA-Direttore provinciale ACLI

Associazioni Cristiane Lavoratori Italiani

Via Adua, 34 - 04100 Latina Tel. 0773/484649 Fax 0773/359649



Gli antichi romani dicevano "MENS SANA IN CORPORE SANO".

Se si sta fisicamente bene siamo anche più sereni, più felici.

Quando la mamma vi chiede di "mangiar bene" sa quello che vuole: desidera che cresciate sani, forti sia nel fisico che nella mente.

Vi pongo alcune domande:

Ma voi siete sicuri di alimentarvi bene?

Perché una buona alimentazione favorisce anche un sano sviluppo psicologico?

Quali alimenti sono necessari allo sviluppo del nostro cervello?

Proviamo a dare risposta.

I bambini che vivono in Paesi poveri, con scarse risorse alimentari, risentono fortemente della carenza di cibo: la denutrizione fisica non solo li espone a un maggior numero di malattie a noi sconosciute ma influenza anche lo sviluppo del loro cervello.

La carenza di proteine (contenute nel latte, nei legumi, nella carne, nel pesce), di grassi e della giusta quantità di zuccheri fanno mancare al cervello i costituenti necessari alla sua crescita: se questa carenza dura per troppo tempo i danni sono irreparabili.

Ma la mancanza o carenza di cibo rende infelici anche per altri motivi: ti senti debole, non partecipi alla vita collettiva, non puoi fare sport, non puoi consumare tante calorie perché non hai cibo sufficiente a disposizione.

Nei Paesi con alto livello di sviluppo come il nostro si corre il rischio opposto: l'abbondanza di cibo, se non correttamente assunto, ci rende all'inizio più pesanti, poi via via sempre più grassi fino alla obesità.

Ci si ammala più facilmente, non si pratica attività fisica, la qualità della vita peggiora giorno dopo giorno. Si perde la padronanza del proprio corpo, ci muoviamo male.

Anche l'eccesso di cibo è quindi un problema da combattere specie alla vostra età imparando a mangiare correttamente, praticando uno sport, muovendosi molto.

In genere i bambini che fanno questo sono anche molto più felici e sicuri di se, sono più socievoli e imparano a socializzare molto meglio.

Mangiare correttamente è quindi fondamentale per lo sviluppo globale della tua persona.

Il cibo dà la felicità ma alcune volte, usato male, ce la toglie.

SANDRO BARTOLOMEO

Medico, Neuropsichiatra Infantile

“Pensiero mare”

Conosco un pesciolino
che a forza di nuotare
scoprì di essere vicino
a dove dorme il mare

e il mare è così grande
la notte è così scura
non puoi contar le onde
e mette un pò paura

però quel pesciolino
raccolse il suo coraggio
e quando fu mattino
riprese il lungo viaggio

trovò in quel grande mare
foreste di conchiglie
canzoni da cantare
tesori e meraviglie

e storie disegnate
da farne un girotondo
le storie ritrovate
storie di tutto il mondo

quel pesce era un bambino
un libro era quel mare
salta nelle pagine
andiamo a navigare

... *guido quarzo*





IL VALORE DELL'AGRO PONTINO TRA MITO E LETTERATURA

Tanti sono gli autori della letteratura e i personaggi del mito che hanno percorso i territori dell'Agro pontino. È questo il luogo della letteratura di tutti i tempi, che ha ispirato ed affascinato numerosi poeti e letterati antichi come Omero, Virgilio e Orazio, o più vicini come Goethe e D'Annunzio, dando vita a racconti, miti e leggende.

Da una pianura bassa e umida, il territorio pontino si è trasformato nel tempo in una delle zone più fertili e produttive dell'agricoltura italiana.

Secondo la leggenda, la palude è stata opera della dea Giunone che punì la ninfa Feronia, protettrice dei boschi e una delle tante amanti di Giove, il padre degli dei. Infatti Giunone, per vendicarsi delle attenzioni che Giove aveva riservato alla bella ninfa, chiese aiuto a tutti i fiumi della zona (l'Ufente, il Ninfeo, l'Astura, l'Amaseno) affinché distruggessero i luoghi consacrati a Feronia, inondandoli completamente.

I primi tentativi di bonifica dell'agro pontino risalgono all'antico popolo dei Volsci.

Le coltivazioni principali erano quelle di cereali come grano, farro, orzo e tra questi il più antico è il farro. Come scriveva il poeta latino Ovidio nei "Fasti", il primo farro che veniva raccolto era offerto a Cerere, dea della terra e delle messi che insegnò agli uomini l'agricoltura.

I primi agricoltori provavano amore e stupore per i doni dei frutti della terra e anche gli scrittori e i poeti sentivano questa magia e la riportavano nelle loro opere o la cantavano nei loro versi.

Così nel primo trattato di agricoltura, scritto da Marco Porcio Catone, il contadino viene esaltato con queste parole: *"Dagli agricoltori nascono uomini fortissimi e soldati valorosissimi, e il loro guadagno è giusto e al riparo da ogni insicurezza, nulla ha di odioso; e coloro che si dedicano all'agricoltura sono lontani dai cattivi pensieri"*.

Allo stesso modo il grande poeta latino Virgilio nelle "Georgiche" invita i lettori a capire l'importanza degli alberi nell'organizzazione del territorio, il legame con la terra e la bontà dei suoi frutti. Il suo è un grande compito, esaltare il lavoro dei campi e la ripresa dell'agricoltura come attività umana genuina.

Non c'è al mondo un'attività più antica e più indispensabile dell'agricoltura e il nostro territorio ne è ricco. Iniziamo a proteggerlo per ricavare frutti migliori e migliori uomini.

Antonella D'Annibale



WI & CIA

La principessa Bianchina viveva in un castello meraviglioso dove non le mancava nulla, ma proprio nulla!

Cento stanze per giocare con tutti i giocattoli esistenti al mondo.

Viziatella, direte voi! Ma nooooooooooooo. Il Re e la Regina cercavano di renderla felice perché Bianchina aveva una strana malattia che la rendeva bianca come la neve e se per caso metteva il naso fuori dal castello, immediatamente cominciava a starnutire, a tossire e le saliva la febbre. Milioni di dottori arrivavano tutti i giorni a visitarla ma ognuno di loro andava via sconsolato. Nessuna cura sembrava farle effetto. Povera Bianchina tutta sola in quel castello enorme senza mai poter giocare con un amico!

Un giorno al castello il Re subito li fece allestire uno spettacolo da due giocolieri per la sua piccola principessa.

Wi e Cia, così si chiamavano i due giocolieri, iniziarono subito a far volteggiare delle eccentriche palline. Eh sì, quelle di Wi erano tutte verdi e un po' ovali, mentre quelle di Cia erano di un bel colore arancione; ma la stranezza stava nel fatto che più volteggiavano nell'aria e più emanavano una luce colorata e spruzzavano stelline minuscole che si posavano ovunque nel grande salone. Bianchina era affascinata dall'esibizione spettacolare dei due giocolieri tanto che si avvicinò a loro per ammirarli meglio.

Ad un tratto le guance di Bianchina si colorarono di rosa e il suo visino brillava come le stelline nell'aria.

Il Re non credendo ai suoi occhi fece subito interrompere la festa e disse ai due giocolieri: "Che cosa avete fatto?! Ora svelatemi il vostro segreto!"

I due giovani si guardarono un po' impauriti poi Cia rispose: "Maestà, noi siamo due umili ragazzi, cerchiamo di guadagnare qualcosa facendo i giocolieri; siamo poveri e non abbiamo soldi per comprare le palline...Maestà....non ci punite, abbiamo fatto volteggiare i frutti del nostro frutteto...non volevamo...noi...noi...scusateci, raccattiamo le nostre cose e andiamo subito via."

"NOOOOOOOO - tuonò il Re - cosa avete capito? Io vi sarò per sempre grato per aver guarito la mia principessina e vi darò una montagna di oro e di pietre preziose, ma voi ditemi come posso fare per avere questi frutti?"



Wi e Cia avevano frutta in abbondanza nel loro giardino e ne mangiavano con gusto ogni giorno. Spiegarono allora al Re che bastava piantare arboscelli di Arance, di Kiwi e di mille altri frutti, per avere, in poco tempo, “le palline stravaganti” che spruzzano polverine magiche e che fanno diventare più forti e sani!

Da quel giorno il giardino del castello si trasformò in un'enorme fonte di ricchezza per tutti gli abitanti del regno e la Principessa Bianchina? Giocava all'aria aperta correva, saltava, era felice e...con i suoi amici ogni giorno faceva delle merende straordinariamente buone e ricche di sostanze magiche: le VITAMINE!

Cari, piccoli amici...mangiate con gioia i frutti della nostra terra, con le loro vitamine ci fanno diventare più forti proprio come la principessa Bianchina!

Buona merenda a tutti con Wi e Cia!!!

*Dr.ssa Silvia Venturiello
Specialista in Malattie Infettive
silvia.venturiello@gmail.com*

Dobbiamo scegliere un condimento, cosa usiamo? l'olio d'oliva o il burro? Questi due alimenti sono tra loro molto diversi anche perché la loro origine e natura è differente. Il burro deriva dal latte, o meglio dalla sua parte grassa: la panna. L'olio d'oliva invece è ricavato dalla spremitura delle olive: il frutto dell'albero di olivo. La differenza più grande è che nell'olio ci sono anche delle sostanze benefiche importantissime, amiche del nostro sviluppo: i polifenoli e gli omega 6, assenti invece nel burro.

Dell'ottimo olio d'oliva viene prodotto dalle olive delle nostre colline, in particolar modo nelle aree di Itri e Sonnino.

Controllate gli ingredienti delle vostre merende...

Scegliendo quindi l'olio d'oliva pontino abbiamo la possibilità di utilizzare il condimento più adatto per la nostra salute, favorendo la tutela del territorio e l'economia della provincia pontina; quindi il nostro futuro.

Paola Ruggeri Biologa



Miei piccoli amici di Latina, con grande piacere vi dedico questa pagina sull'alimentazione.

Quando introducete in bocca del cibo state eseguendo una delle azioni più importanti della vostra vita insieme al respirare, al bere e al dormire.

Per questo motivo dovete dedicare ad essa grande attenzione e grande impegno, imparando a scegliere il cibo più sano e più piacevole al palato.

Abbiate sempre la curiosità di chiedere a mamma e a papà o alle maestre se mangiate a scuola, che cosa vi è stato cucinato e pretendete di conoscere gli ingredienti e i modi di cottura : è un vostro diritto, indispensabile per crescere sani e per dedicarvi con impegno e con piacere allo studio e al divertimento.

Diffidate del petto di pollo impanato il cui sapore non si distingue dal bastoncino di pesce o dal sofficino al prosciutto e formaggio perchè ciò significa che è avvenuta una manipolazione esagerata delle materie prime, pretendete, invece, di farvi mostrare il pollo, il pesce, il prosciutto e il formaggio interi e nelle varie fasi della lavorazione, annusandoli e riconoscendone i rispettivi profumi, in modo che rimangano per sempre nella vostra memoria.

A questo punto mi sembra altrettanto importante farvi riflettere sul modo in cui dovete procedere all'introduzione del cibo durante la colazione, il pranzo e la cena, a casa, a scuola o in qualunque altra sede.

La vostra sedia a tavola deve essere comoda e sufficientemente alta da permettervi di guardare nel piatto, il cibo deve avere un bell'aspetto, procurarvi l'acquolina in bocca e invitarvi alla masticazione.

Quest'ultima deve essere eseguita lentamente, numerose volte, fino a quando il boccone non diventi liquido e risulti più digeribile allo stomaco perchè, come dicevano gli antichi romani, la prima digestione avviene in bocca e, come dicevano i saggi cinesi, bevi ciò che mangi e mangia ciò che bevi, intendendo come sia indispensabile per una corretta digestione ridurre il boccone ad una consistenza semiliquida e come sia importante bere a piccoli sorsi anche in presenza di una sete mostruosa, magari dopo una partita di calcio.

Questi consigli che mi sono permesso di darvi sono sicuro che contribuiranno sempre alla vostra buona salute, fatene partecipi i vostri genitori e, ad essi e alle vostre maestre, chiedete il significato di qualche parolina di questo testo forse un pò difficile da comprendere, intanto vi saluto con affetto

*Dr. Giuseppe Migliarese
Medico*



LATINA : tra CULTURA ... e ... AGRI - CULTURA

Il Territorio che oggi ci ospita fu sottratto alle Paludi con sapienti ed imponenti opere di Bonifica che videro nei secoli scorsi coinvolte le migliori menti della nostra Nazione, da Leonardo da Vinci ai grandi agronomi ed ingegneri idraulici dei primi del 1900

Oggi questo stesso territorio produce le più svariate tipologie di prodotti agricoli ed agro Alimentari, che rappresentano un *“fiore all’occhiello”* per l’Italia a livello europeo e mondiale.

La nostra Provincia è la principale area al mondo di produzione di Kiwi, che attualmente viene esportato dall’Australia al Sud America.

In Europa non esiste una concentrazione di vivai di piante ornamentali come quella presente nell’agro Pontino. Una buona parte di gerani, ciclamini, buganvillee, stelle di natale e tante altre piante in vaso, che adornano i nostri balconi ed i giardini italiani ed europei sono pontini.

Le nostre colline sono ricoperte da oliveti, che ci consentono di produrre sia due oli a denominazione di origine protetta (DOP) sia la oliva da mensa DOP *“Itrana”*

I vigneti caratterizzano tutta la nostra Provincia, sia le parti collinari che la nostra pianura e hanno la particolarità di produrre numerosi vini di grande qualità DOP e IGP.

Le produzioni ortofrutticole sono molto diversificate, si ricordano tra le principali, le zucchine, i pomodori di Fondi, il sedano di Sperlonga, le angurie, le fragole Favetta di Terracina, le rape ed i ravanelli prodotti per l’esportazione. Le nostre aziende orticole sono, in buona parte, dotate di certificazioni di qualità che consentono la commercializzazione nei grandi supermercati italiani ed europei

Le produzioni zootecniche hanno fin dall’origine caratterizzato la nostra agricoltura; ogni podere era dotato di una stalla per l’allevamento di almeno 10 capi bovini; oggi il nostro territorio entra a pieno titolo tra le zone di produzione della *“mozzarella di bufala”* DOP.

I nostri oltre 100 km di costa ed i numerosi specchi d’acqua interni consentono di poter offrire una grande varietà di prodotti ittici

Non dobbiamo trascurare la suscettibilità ambientale del nostro territorio come testimoniato dai numerosi parchi e riserve naturali presenti, che impongono nella realizzazione di queste produzioni una grande attenzione alla loro eco-sostenibilità



PRODOTTI AGRO-ALIMENTARI

Sedano bianco Sperlonga



Carciofo Romanesco



Kiwi di Latina



Mozzarella di Bufala



Olio Colline Pontine



Agnello del Centro-Italia



Pecorino Romano



Ricotta Romana



VINI DOP

Aprilia

Trebbiano di Aprilia

Merlot di Aprilia

Cori

Circeo

Moscato di Terracina

Nettuno

Velletri

Dr Agr. Giuseppe La Rocca



L'olivo di varietà Itrana è una pianta originaria proprio della zona meridionale del Lazio, è forte e vigorosa, resistente al freddo.

La coltivazione dell'Itrana è praticata qui sin dall'antichità, persino Virgilio ne parla nell'Eneide.

Ma l'utilizzo maggiore che si è fatto di questa oliva nei secoli non è l'olio: la si è lavorata come oliva da mensa: fare olive da tavola era molto più remunerativo e sicuramente più facile che fare un buon olio. Come oliva da tavola è più nota con il nome di Oliva di Gaeta, porto di imbarco del prodotto, e conosciuta in tutto il mondo.

Solo negli ultimi anni, grazie a olivicoltori illuminati e determinati, l'oliva Itrana ha iniziato ad essere utilizzata per la produzione di olio di alta qualità, dimostrando di essere una grande varietà "da olio". Nel 2010 è arrivato il riconoscimento della Unione Europea: la nuova Denominazione di Origine Protetta per l'olio da Itrana delle Colline Pontine.

Punto di forza dell'olio di Itrana è la freschezza e la piacevolezza del fruttato, accompagnata da una grande eleganza e da un ottimo equilibrio in bocca. Si accompagna perfettamente con piatti a base di verdura, con pesce e crostacei.



Il RAVANELLO, conosciuto anche col nome di rapanello

è una pianta erbacea appartenente alla famiglia delle crucifere originaria dell'Asia; il suo ciclo vegetativo è molto breve tanto che i suoi piccoli fiori sbocciano già tre mesi dopo la semina dando origine in seguito ai suoi frutti dal caratteristico colore rosso scuro. Il ravanello viene coltivato da Fondi a Latina ed è un prodotto che riscuote successo nelle esportazioni nell'Europa Settentrionale.

La sua disponibilità in natura corrisponde al periodo primaverile estivo; aprile e luglio i mesi migliori per la sua raccolta.

Il **ravanelli**, già conosciuti all'epoca dell'impero romano, erano impiegati per favorire il sonno, questo grazie alla presenza della vitamina B e delle sue proprietà tranquillanti

IL CARCIOFO è un ortaggio coltivato sia a scopo alimentare che per via delle relative **proprietà benefiche**, oggetto di attenzione da parte della medicina naturale.

L'Italia è il Paese europeo in cui i carciofi vengono maggiormente coltivati e L'Agro Pontino vanta una importante tradizione.

Proprietà e benefici dei carciofi

Come gran parte degli ortaggi, i carciofi sono costituiti principalmente da acqua e **fibre vegetali**, utili per stimolare il buon funzionamento dell'intestino. Essi rappresentano una fonte importante di preziosi **sali minerali**, tra i quali troviamo sodio, potassio, fosforo e calcio. I carciofi contengono inoltre **vitamina C**, e vitamine del gruppo B, con particolare riferimento alla vitamina B1 ed alla vitamina B3. Contengono inoltre vitamina K, ritenuta utile nella prevenzione dell'osteoporosi. Essi rappresentano una fonte di **ferro** e di rame, elementi impiegati dal nostro organismo nella produzione delle cellule del sangue. Sono inoltre una fonte di betacarotene e luteina, preziosa per proteggere la vista.

Per quanto riguarda gli **utilizzi culinari** del carciofo, essi portano immediatamente alle ricette tipiche della cucina contadina dei Paesi Lepini, in particolar modo Sezze. I carciofi alla romana sono una preparazione tipica di questo ortaggio, che precede che esso venga stufato con prezzemolo, olio extravergine d'oliva, aglio e mentuccia.



I carciofi possono essere utilizzati crudi per la preparazione di insalate, dopo essere stati affettati a lamelle. Essi possono inoltre rappresentare un ottimo ingrediente per la preparazione di **salse per il condimento della pasta**, dopo essere stati stufati e frullati. Tra i condimenti ideali per i carciofi, oltre all'olio extravergine d'oliva, troviamo il **succo di limone**, utile per evitare che i carciofi anneriscano dopo essere stati tagliati. Essi possono essere inoltre preparati al forno e gratinati utilizzando pane secco casereccio grattugiato e pinoli.

INNO DEL CARCIOFO DI SEZZE

di Manenti Simona Romina (Sociologa)

Come ogni anno il dolce carciofo dal tenero cuore si veste da guerriero e cresce nell'orto insieme agli altri ortaggi. Quando è primavera attende trepidante di essere raccolto e messo insieme agli altri. A Sezze da circa 40 anni il carciofo vestito da guerriero ottiene la sua gloria. Una grande festa con balli e musicanti attorno al suo paese, elogiano le doti di questo vegetale. Attraverso le vie del paese tra musiche, balli e banchi del mercato ciascuno può provarne lo splendido sapore. Così finisce in pace la carriera del carciofo che splendido si erge dentro ad ogni piatto.



Uno dei prodotti della terra che caratterizzano l'**Agro Pontino** è il **KIWI**, prodotto Igp da una decina d'anni, che in questo territorio ha trovato un sua ideale zona di produzione.



Il kiwi è nato **oltre 700 anni fa in Cina**, dalle quale all'inizio del secolo scorso fu portato in Nuova Zelanda da alcuni missionari.

L' «**uva Spina Cinese**», come fu chiamata, era costituita da **viti ornamentali rampicanti da giardino** e solo successivamente, con selezioni ed innesti, i coltivatori neozelandesi riuscirono ad ottenere una varietà commercializzabile cui diedero il nome del loro uccello simbolo, il kiwi, appunto.

Dalla **Nuova Zelanda**, che rappresenta il primo paese produttore , in poco tempo il frutto **si impose in tutto il mondo, ed anche in Italia**, per l'ottimo sapore della sua polpa e per l'alto contenuto di vitamina c e di minerali; nella classifica dei produttori di questo frutto che **non può più essere considerato "esotico"**, l'Italia, dove il kiwi è arrivato all'inizio degli anni '70, segue a ruota il paese del Pacifico precedendo la Francia e gli Stati Uniti.

I coltivatori pontini sono stati i primi a credere in questa specie botanica "**Actinidia deliziosa**", che qui ha trovato un'ottima collocazione per le favorevoli condizioni del clima temperato-umido e la mancanza o quasi di gelate e per le caratteristiche del suolo, sabbioso e ricco di minerali di origine vulcanica.

Qui i terreni sono infatti freschi, **profondi, ben drenati e ricchi di magnesio e potassio**; le piante iniziano a produrre frutti dopo circa due anni dopo essere state impiantate; la raccolta si effettua a cavallo tra fine ottobre ed inizio novembre.

La loro lavorazione prevede che vengano **selezionati a seconda delle dimensioni** e poi confezionati nelle classiche cassette da frutta per la commercializzazione.

Il Kiwi di Latina Igp ha **forma cilindrica-ellissoidale**, la buccia di colore bruno-chiaro con fondo verde chiaro; **la polpa è verde smeraldo chiaro**, con la columella biancastra, morbida, circondata da una corona di piccoli semi neri, di buon sapore e mediamente profumata e zuccherina.

Il Kiwi si consuma soprattutto **al naturale**, dopo essere stato sbucciato, ma viene sempre più spesso **adoperato per marmellate, gelatine di frutta, guarnizioni di dolci** oppure impiegato nella preparazione di sciroppi e liquori.

Molti gastronomi lo abbinano anche con il pesce azzurro, specialmente negli antipasti.

LA CICERCHIA DI CAOMPODIMELE

La cicerchia è una leguminosa apprezzata già in tempi remoti in Medio Oriente che viene raccolta con difficoltà sui terreni pietrosi del monte.

La zuppa di cicerchie è piatto semplice e sano. Si mettono in ammollo le cicerchie la sera prima, l'indomani si lessano a fuoco lento per un'oretta insieme a prosciutto, aglio e scalogno, e infine se ne versa il contenuto sulle fette di pane aggiungendo mezzo cucchiaino di olio d'oliva per piatto.



La coltivazione della cicerchia di Campodimele vanta antiche tradizioni, ampiamente diffusa nelle colline interne laziali fino al dopoguerra. Consuetudine alimentare per gli abitanti di Campodimele, ha costituito e costituisce una importante fonte alimentare proteica.

La Cicerchia di Campodimele è riconosciuta D.O.P.



IL SEDANO BIANCO di Sperlonga si presenta compatto, di un colore biancastro, con delle sfumature di un verde molto chiaro, lo caratterizzano delle costolature poco evidenti che lo rendono perfetto per essere consumato fresco. Al palato si notano subito le differenze con il sedano comune in quanto oltre alla minore fibrosità, il sedano bianco risulta essere meno sapido, le coste interne bianche e tenerissime sono molto dolci e quasi prive di filamenti.

L'area di produzione del sedano bianco sono i comuni di Sperlonga e Fondi, viene seminato a partire dal mese di Luglio, il clima temperato e il terreno calcareo su cui cresce gli conferiscono delle proprietà organolettiche del tutto particolari. Il suolo, infatti, denominato "pantano" è un terreno alluvionale successivamente bonificato. La raccolta viene fatta solo a mano attraverso un taglio netto proprio sotto al colletto, quindi mondato delle coste più esterne e confezionato.

Il sedano bianco è stato introdotto nella zona dei pantani solo alla fine degli anni '60 subito dopo la bonifica e, oltre ad aver contribuito alla riqualificazione di un'area pressoché abbandonata, in breve tempo ha trovato una sua collocazione sui mercati ortofrutticoli soprattutto romani. In antichità il sedano era considerato una pianta dagli effetti miracolosi, per il suo impiego in cucina si dovrà aspettare il XVII secolo.

FRAGOLA FAVETTA DI TERRACINA

Alla fine degli anni '50, un'azienda Francese che produceva sementi, propose agli agricoltori della pianura Pontina di impiantare una nuova varietà di fragola: la Favette. Intenzione dell'azienda era diffondere la coltivazione in tutto il mondo, ma qualcosa non ha funzionato.

Questo frutto dolcissimo riesce a trovare terreno favorevole solo nella pianura Pontina, in un'estensione di poco più di 100 ha, pertanto. Da allora, nella zona, la conservazione del seme avviene per opera degli stessi agricoltori che mandano a fioritura le piantine.



Il prodotto deriva esclusivamente dall'impiego di una varietà di origine francese, "Favette", introdotta nel territorio in esame circa 50 anni fa e ancora oggi presente, grazie alle favorevoli condizioni ambientali che le hanno consentito di attecchire esclusivamente in questa zona.

Questo prodotto è coltivato a livello mondiale solo nell'Agro Pontino.

La Fragola Favette di Terracina presenta una forma tonda-circolare, colore rosso intenso, un sapore molto più dolce ed un profumo più intenso rispetto alle altre varietà.



www.costruzionibarletta.it



LATINA - www.ellecom.net



**NEW
I.P.I.
SERVICE srl**
Tel. 0773.661952 LATINA

T I E L S.R.L.
COSTRUZIONI IMPIANTI ELETTRICI
Tel. 06.9258526 - Fax 06.92859858



La carta sconti della tua città
www.cartaperdue.it



Via Marittima 8, 132 LDC, Abbazia di Poverano - 04013 PIVERTANO - LT
pegbarotoli@gmail.com www.umbartopagliani.it



vetritalia
SPECIAL GLASS

www.vetritaliaog.it - Tel. 0773.853277 e il Fax 0773.840343



TENUTA PISCOIANNI

Via Corchetti, 4 - 04010 BORGIANO - Cell. 335.8754146 Fax 0773.836000
info@tenutapiscoianni.it - www.tenutapiscoianni.it



FATA
ASSICURAZIONI

Catalani Assicurazioni

LATINA - PONTINIA
TERRACINA - APRILIA



Via Migliara, 58 - Terracina (LT)
Tel. 0773.756050



SPORTELLLO CITTADINO Sede di LATINA 
CAF - PATRONATO - Disbrigo pratiche
Viale Le Corbusier, (Piazzale Agenzia delle Entrate)
04100 LATINA
Tel./Fax 0773.609685
info@sporetellocittadinolatina.it

sposabella
TAMMETTA

www.sposabella.it



LATINA - www.roccocasa.it