



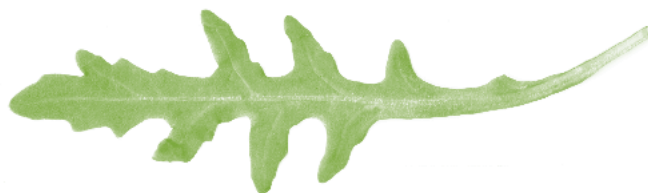


# TROPPO SPESSO LA RICERCA

scientifica ha trascurato le colture tradizionali malgrado la loro importanza a livello locale. Eppure queste colture rappresentano la soluzione a molti problemi legati alla malnutrizione ed alla salute. Varietà di frutta e verdura tradizionali sono spesso ricche di vitamine e di minerali. Una dieta diversificata che includa queste colture tradizionali può avere un impatto significativo sulla nostra alimentazione e quindi sulla nostra salute aiutandoci a prevenire quelle malattie derivanti anche da una alimentazione sbagliata, tipo l'obesità, il diabete di tipo II e le malattie cardiovascolari. Bioversity International è impegnata a promuovere queste colture tradizionali per garantire a tutti un benessere migliore.

# INCONTRIAMO STEFANO PADUOLOSI,

esperto di biodiversità e colture tradizionali. Ha vissuto e lavorato in molte parti del mondo, dall'Africa al Medio Oriente, prima del recente rientro nel suo paese, l'Italia. Stefano ha una grande passione: aiutare la gente a riscoprire la loro eredità culinaria e a ritornare a quei cibi che nonni e bisnonni hanno così tanto apprezzato nel passato. Ma l'interesse di Stefano non è un nostalgico richiamo alla tradizione del passato, bensì qualcosa di più importante.











## IL SUO LAVORO GLI HA FATTO CONOSCERE

come molti cibi tradizionali, alcuni dei quali a base di piante che si possono trovare soltanto nei boschi e nei campi selvatici, posseggono delle ricche proprietà nutrizionali. L'uso di questi prodotti non più popolari sulle nostre tavole, rappresenta un'opportunità per controbilanciare le cattive abitudini alimentari. Dice Stefano, cibi fritti nei fast-food con oli di bassa qualità, prodotti conservati a lungo con additivi e antimicrobici, resi appetibili dai coloranti, merendine soffici a base di farine raffinate, grassi idrogenati e zuccheri rapidamente assimilabili, vere bombe caloriche "vuote" di vitamine e oligoelementi, sono corresponsabili dell'aumento di molte patologie della nostra civiltà: diabete, malattie cardiovascolari, cancro, obesità.

# IL CRESCENTE IMPOVERIMENTO

della qualità nutrizionale della dieta di tante persone nel mondo è spesso riconducibile al fenomeno della globalizzazione e dei cambiamenti degli stili di vita. Questa situazione è oggi diffusa in molti paesi, compresi quelli in via di sviluppo, dove molte popolazioni sono già afflitte da povertà e insicurezza alimentare.

Una alimentazione non corretta è un problema serio in Europa e in America. In Italia circa il 33% dei bambini è grasso o addirittura obeso, vantando il triste primato in Europa del paese a più alta incidenza di obesità infantile. Un fenomeno per così dire paradossale per l'Italia, paese che tanto ha contribuito e tuttora contribuisce alla promozione della sana dieta mediterranea.









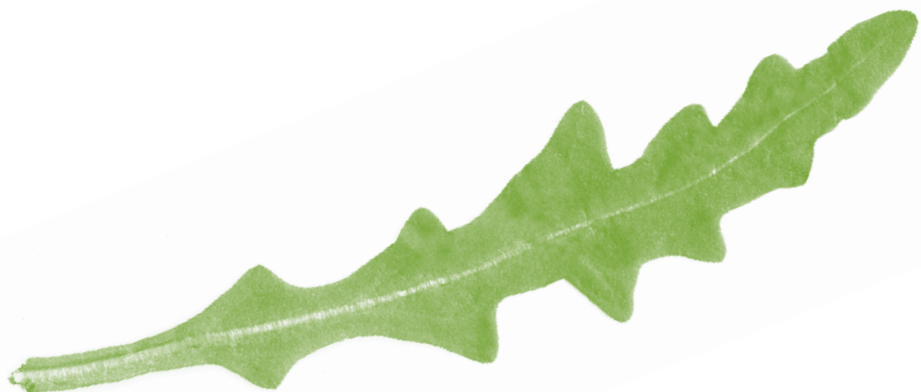
# “AGLI ITALIANI È SEMPRE PIACIUTO IL CIBO”

dice Stefano. “È strettamente legato alla nostra storia, alle nostre radici, ad una ricca cultura e alla tradizione popolare. Quando abbandoniamo i cibi tradizionali a favore dei “moderni” fast-food non mettiamo a rischio soltanto la nostra salute, ma facciamo qualcosa di più: voltiamo le spalle ad una parte importante del nostro stesso essere italiani!”



## PER FORTUNA, NON DEVE ESSERE

sempre così. È il caso della rucola, una verdura che ha visto un grande ritorno sulle nostre tavole negli ultimi 15 anni.









RUGHETTE  
ITALICA

€ 1.00  
16  
MAZZO



## LA RUCOLA O RUGHETTA

(conosciuta anche nei dialetti regionali come arucola, ruca, ruchetta, rucoletta, rugolo, r'cuacceo) non rappresenta una specie singola, bensì diverse specie erbacee, che crescono un pò in tutto il mondo. Il loro grado di utilizzo varia da paese a paese. In Egitto, per esempio, si utilizza per l'alimentazione una varietà a foglie larghe e poco aromatica, mentre in India la rucola, introdotta durante il periodo coloniale, viene impiegata non a scopi alimentari ma esclusivamente per l'estrazione di un olio da lampada ottenuto dai suoi semi. L'impiego della rucola anche per usi medicinali è presente nella tradizione popolare di molti paesi del Mediterraneo, mentre in altri la specie è conosciuta solo come pianta da foraggio.

# IN ITALIA LA GENTE È ABITUATA

a mangiare la rucola da secoli. Molte sono le testimonianze nei testi d'epoca romana a riprova di questa usanza alimentare (valgano per tutte le frequenti citazioni di Plinio il Vecchio che sottolinea anche il potere afrodisiaco della pianta). La rucola è particolarmente ricca in sali minerali (ferro, calcio) e vitamine (soprattutto A e C). Tradizionalmente la si raccoglieva ai margini dei campi, tra le mura in rovina, nei pressi di edifici abbandonati e al riparo dal calpestio e dagli animali. Da un punto di vista scientifico, c'è da dire che essa non ha riscosso l'attenzione dei ricercatori se non verso la fine degli anni '80.













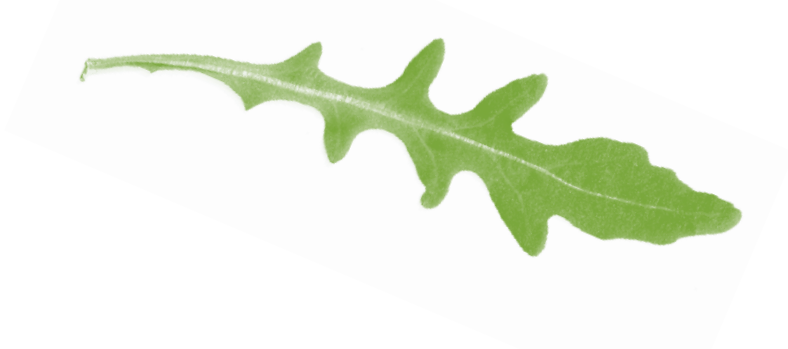
## ANCHE SE OGGI

la rucola si trova con grande facilità nei negozi, la gente continua a raccoglierla nei campi, magari durante una passeggiata all'aria aperta. Secondo Silvana Bonas, che la raccoglie nei dintorni di Maccarese, “la rucola selvatica ha un sapore intenso e aromatico. Mi piace molto, ma sta diventando sempre più difficile trovarla a causa della crescita delle città e dell’urbanizzazione delle campagne”.

## COME SI ACCENNAVA,

verso la fine degli anni '80 la rucola non era coltivata in maniera così estensiva come lo è oggi, e non era difficile scorgere delle persone, soprattutto donne anziane, che la raccoglievano nei campi per arricchire il piatto del giorno con il gusto inconfondibile delle loro foglie. C'è da dire che allo stesso tempo tantissime persone, parlando della rucola, la collegavano ad un tipo di alimentazione povera e da dimenticare.

Oggi invece lo scenario è totalmente cambiato, grazie anche all'intervento della ricerca scientifica. Si può trovare la rucola in ogni mercato – grande o piccolo – su tutto il territorio Italiano, e perfino oltr'alpe! La domanda è spontanea: a che cosa si deve questo sempre crescente interesse per la rucola? Sarà solo una moda, il gusto speziato e unico delle sue foglioline, oppure c'è qualcos'altro?



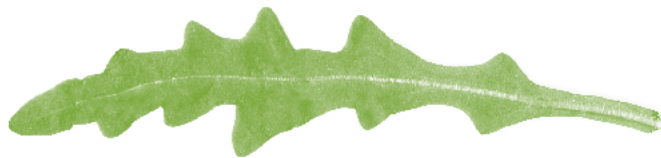






## CHIEDIAMOLO AL PROF. VITO VINCENZO BIANCO

dell'Università di Bari, uno dei massimi esperti italiani di orticoltura. “Negli anni scorsi abbiamo effettuato degli studi nutrizionali sulla rucola e abbiamo scoperto che è una delle verdure più nutrienti che si trova in Italia”, ci risponde. “Alcune foglie di rucola nell'insalata quotidiana è quello che ci vorrebbe per contribuire a soddisfare i nostri fabbisogni giornalieri di vitamina C”.







## L'INDISCRIMINATA RACCOLTA

delle popolazioni selvatiche di rucola destò molta preoccupazione sulla disponibilità di tale risorsa nel futuro. Questa fu tra le motivazioni che spinsero Bioversity International ad organizzare una collaborazione internazionale grazie al sostegno del Governo Italiano. Il progetto riuscì con successo a creare importanti sinergie tra ricercatori di diversi paesi (come Egitto, Turchia ed Israele) che condividevano l'esigenza di interventi volti a salvaguardare le specie di rucola e a sviluppare varietà migliorate e nuove tecniche agronomiche per promuoverne al meglio la coltivazione.









## DAL CANTO SUO, STEFANO AGGIUNGE:

“Abbiamo collaborato con successo a promuovere l'addomesticamento e lo sviluppo di tecniche di coltura per la rucola e di confezionamento del raccolto al fine di prolungarne la freschezza durante la commercializzazione. Tale lavoro, e campagne di marketing intraprese dalle compagnie private, dava i frutti desiderati: la rucola non era più una pianta marginale da raccogliere ai bordi della strada, bensì una specie di grande valore commerciale con spiccate caratteristiche organolettiche apprezzate da tutti i più esigenti buongustai!”





## ECCO IL PROF. DOMENICO PIGNONE,

un altro appassionato della rucola. Dirige il Centro di Conservazione di Bari del Consiglio Nazionale delle Ricerche dove cura una banca di semi di centinaia di specie e varietà di interesse agrario per assicurarsi la loro disponibilità nel tempo. “Creare varietà migliorate di rucola partendo dal materiale selvatico e sviluppare un mercato vigoroso per la loro vendita è il modo migliore per garantire che questa specie non vada nel ‘dimenticatoio’ come sta accadendo a tante altre colture. Il successo della rucola è uno stimolo per noi a continuare la sperimentazione su altre specie ortive magari oggi desuete, per sviluppare tipi migliori, più resistenti a insetti e malattie e che possano adattarsi meglio ai cambiamenti climatici. Nel nostro Centro di Bari abbiamo una grande quantità di semi di diverse varietà di rucola, circa 35, una garanzia per tutti noi, scienziati ed agricoltori, che i nostri campi di rucola saranno sempre verdi!”







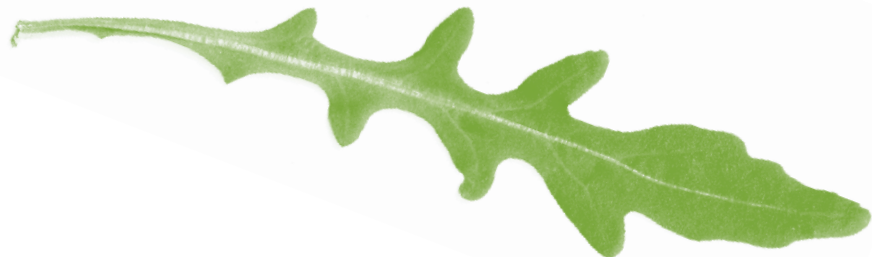


PREZIOSA E LAVATA  
**Era ORA**  
**RUCOLA**

*Finalmente la fantasia già pronta da condire*

# IL SUCCESSO DEL RITORNO IN TAVOLA

della rucola è davanti agli occhi di tutti. Arelis lavora in un supermercato al centro di Roma. “La rucola è la verdura per insalata più venduta da noi” dice. “Ne vendiamo diversi tipi, dal leggermente aromatico al piccante. La rucola è pre-lavata e ben confezionata per assicurare la sua freschezza nel frigo per un paio di giorni.” Questo è un enorme cambiamento nel trattamento della rucola rispetto al passato. Prima non era così facile trovare nei campi tutta la rucola richiesta dal mercato. E spesso chi la desiderava per la sua insalata se la doveva raccogliere di persona!





## MARCELLA, VENDITRICE DI VERDURE

al mercato di Campo de' Fiori a Roma, concorda. “Io lavoro in questo mercato da 30 anni ed è soltanto dagli ultimi dieci anni che si può trovare facilmente qui tanta rucola d’alta qualità. Vendevamo esclusivamente le varietà selvatiche ma la fornitura non era mai costante, anche perché spesso era difficile localizzarla nei campi. E raccoglierla in quantità sufficiente è un lavoro stancante. Adesso abbiamo una eccellente fornitura che ci viene direttamente dagli agricoltori, e la domanda poi non è mai stata così elevata”.





Insalati  
cabric







## “I NOSTRI CLIENTI AMANO LA RUCOLA”

dice Aben Bardocco, un cameriere del ristorante Il Duca a Roma. “A tal punto che abbiamo deciso, da alcuni anni, di specializzarci in piatti a base di rucola. Alcune delle ricette sono tipicamente tradizionali, altre invece sono totalmente nuove. I nostri menu a base di rucola sono davvero un grande successo!”



## LA STORIA DELLA RUCOLA

rappresenta un esempio tra tanti di come una coltura tradizionale, anche precedentemente trascurata, possa, attraverso una giusta combinazione di ricerca e marketing, essere oggetto di una grande riscoperta. Bioversity International è impegnata, insieme ai suoi partner in Italia e nel mondo, a garantire a tutti un futuro migliore attraverso la salvaguardia e l'uso più completo del ricco patrimonio di biodiversità agraria presente nei nostri territori.





È ALLORA... BUON APPETITO!



**TESTO:** Ruth Raymond   **FOTO:** Roberto Faidutti/Bioversity International   **DESIGN:** Maxtudio Roma/NYC



## **Bioversity International**

Via dei Tre Denari 472/a

00057 Maccarese

Rome, Italy

TEL: +39 06 6118 1 FAX: +39 06 61979

EMAIL: [bioversity@cgiar.org](mailto:bioversity@cgiar.org)

WEB: [www.bioversityinternational.org](http://www.bioversityinternational.org)