

CONSORZIO DI TUTELA DELLA RUCOLA  
DELLA PIANA DEL SELE IGP

Rucola Igp  
Lo **Smeraldo**  
della Piana del Sele



*Il verde è il colore principale del mondo  
e ciò da cui nasce la sua bellezza.*  
Pedro Calderà de la Barca

*Con il contributo del*



**Rucola Igp  
Lo Smeraldo  
della Piana del Sele**

*Edizioni*

Consorzio di Tutela della Rucola  
della Piana del Sele IGP

S.S. 18 Località Corno d'Oro snc 84025 Eboli (SA)

[consorziorucolaigp@pec.it](mailto:consorziorucolaigp@pec.it)

[presidenzaconsorziorucolaigp@pec.it](mailto:presidenzaconsorziorucolaigp@pec.it)

[segreteriaconsorziorucolaigp@pec.it](mailto:segreteriaconsorziorucolaigp@pec.it)

*Testi*

**Belinda Villanova**

**Vito Busillo**

*Traduzione*

**Gilda Fortunato**

*Coordinamento editoriale*

*Progetto grafico*

**Francesco Cannavale**

*Stampa*

La Modulistica > Pontecagnano Faiano (Sa) Italy

© Consorzio Tutela Rucola Piana Sele IGP

Pubblicazione fuori commercio

*La riproduzione anche parziale di questa pubblicazione  
e la sua diffusione, con qualsiasi mezzo, sono vietate*

CONSORZIO DI TUTELA  
DELLA RUCOLA DELLA PIANA DEL SELE IGP

Rucola Igp

Lo **Smeraldo**  
della Piana del Sele





**Spesso** ci siamo chiesti quanto vale un prodotto a marchio. Oltre al suo valore economico, sociale e culturale, vi è un valore multidimensionale identitario e reputazionale legato al suo metodo di coltivazione dettato dal disciplinare che garantisce il consumatore.

*Il consumatore trova nei prodotti a marchio trasparenza, sistemi di coltivazione sostenibile, consapevolezza di una rete di controlli partecipativa che ne garantisce la tracciabilità e la rintracciabilità.*

*Acquistando un prodotto a marchio Igp/Dop, contribuisce ad esaltarne la dimensione di sviluppo sostenibile economico e sociale.*

*Questo volume è un contributo del Consorzio di tutela della Rucola della Piana del Sele Igp volto alla promozione del territorio e alla conoscenza di tutte le caratteristiche nutraceutiche della rucola Igp.*

**Vito Busillo**

Presidente Consorzio di Tutela  
della Rucola della Piana del Sele Igp



# Indice

Introduzione

- 1 Ecosistema  
nel territorio della Piana del Sele
- 2 La rucola nella Piana del Sele
- 3 Il Consorzio di Tutela della Rucola  
della Piana del Sele Igp
- 4 Il Disciplinare di Produzione  
della Indicazione Geografica Protetta  
Rucola della Piana del Sele
- 5 La Rucola super food
- 6 Bibliografia Generale  
Fonti Archivistiche  
Riviste e Abbreviazioni



*La rucola*, con il suo colore verde intenso, può essere paragonata a smeraldi<sup>1</sup> che brillano nelle lunghe distese della Piana del Sele, come per gli antichi egizi le piramidi rappresentavano dei raggi di sole che splendevano verso la terra.

Sono però le sue proprietà organolettiche, che rendono la rucola I.G.P. della Piana del Sele diversa dalle altre rucole coltivate in Italia.

Odore, sapore e colore sono, infatti, gli elementi fondamentali che la distinguono.

In particolare:

- il suo colore verde, paragonabile alla pietra dello smeraldo, determinato dall'inclinazione dei raggi del sole, che aumentano il pigmento delle foglie, favorendo la formazione della vitamina C. Cento grammi di rucola I.G.P. Piana del Sele contengono 110 mg di vitamina C;
- il suo forte profumo ed il sapore speziato anche gradevolmente piccante, dipendono dalle caratteristiche del terreno di origine vulcanica, ricco di fosforo, magnesio e potassio, nonché dal clima mite e dall'acqua.

La rucola, quindi, con il suo tocco pungente al palato può essere abbinata a varie pietanze e risultare in grado di esaltare il nostro umami o quinto senso definito dai giapponesi.

Il clima mite, l'abbondanza d'acqua e l'humus sono elementi essenziali per gli agricoltori della Piana del Sele, che assecondano la natura, nel rispetto della fertilità, dan-

do maggiore vitalità al terreno e non trascurando l'equilibrio dell'ecosistema. Concetti che richiamano le basi dell'agricoltura biodinamica di Rodolf Steiner, fondatore dell'antroposofia, per la quale tutto ciò che è vita, è in continua trasformazione.

È necessario un confronto tra presente e passato attraverso una verifica metodologica di dati e documenti storici, per poter ricostruire e capire i cambiamenti alimentari. Il cibo non è solo il nutrimento per il nostro corpo, ma trasmette potenziale energetico alla mente. Per questo è importante associare il cibo ai colori e alla natura per avere sensazioni positive.

Ippocrate affermava «lascia che il cibo sia la tua medicina e la medicina sia il cibo».

Una stretta relazione tra cibo e medicina, che aveva indotto già gli antichi romani ad usare alcuni ortaggi come alimenti curativi.

Plinio il Vecchio scriveva che un infuso con i semi di rucola era utile per guarire i vermi intestinali ed era un ottimo rimedio contro lo scorbuto. Ovidio, invece, nel libro "Ars Amatoria" definiva la rucola *erba salax*, cioè erba afrodisiaca.

I benefici della rucola oggi sono scientificamente dimostrati, pertanto possiamo definire la rucola come alimento funzionale, in quanto oltre al suo valore nutrizionale può promuovere più funzioni nell'organismo umano per prevenire e in parte curare varie malattie; e ciò per le sue proprietà benefiche.

La rucola della Piana del Sele è, infatti, ricca di potassio, magnesio e sali minerali, nonché di calcio, fibre e vitamine del gruppo B e C. È stato inoltre attestato dall'Università Federico II di Napoli, che la rucola è un ottimo ricostituente per le ossa e un rinforzante per il sistema immunitario.

La stretta relazione tra alimentazione e benessere ci riporta agli insegnamenti della Scuola Medica Salernitana seguiti anche dal famoso inventore Thomas A. Edison, il quale

sosteneva, tra la fine dell'Ottocento e l'inizio del Novecento, che il medico del futuro non avrebbe prescritto solo farmaci, ma che avrebbe anche motivato i suoi pazienti a prendersi cura del proprio corpo attraverso una corretta alimentazione.

Questo tipo di approccio olistico da parte dei consumatori è sempre più seguito, partendo dalla dieta mediterranea, eletta come la migliore dieta nel mondo per il quinto anno consecutivo.

Mangiare più frutta e verdure è possibile con i prodotti di IV gamma, pronti da portare a tavola.

Siamo in una nuova era alimentare dove il consumatore è più attento a ciò che mangia e i prodotti di IV gamma hanno tutti una tabella nutrizionale, che fornisce informazioni dettagliate sulla provenienza del prodotto. Nel caso della rucola IGP attraverso moderne tecnologie geonomiche si definisce e si identifica la provenienza.

L'alimentazione è il frutto della cultura di un popolo. Le sue tradizioni alimentari e culinarie restano metodi interessanti per conoscere una civiltà.

## Belinda Villanova

1 la rucola viene paragonata alla pietra dello smeraldo non solo per il colore verde, ma per le sue numerose proprietà terapeutiche simili alla rucola; infatti viene identificata come la pietra dell'amore e del cuore.





1

**Ecosistema**  
nel **territorio**  
della **Piana del Sele**



## Il territorio della Piana del Sele

La Piana del Sele, nota anche come Piana di Eboli o di Paestum, è un'ampia zona pianeggiante estesa per circa 500 kmq nella provincia di Salerno e solcata dal percorso del fiume Sele.

Il Sele dopo il Volturno è il secondo fiume della Campania, nasce da sorgenti carsiche a 438 metri sul livello del mare dal monte Cervialto (Monti Picentini).

Le azioni alluvionali del fiume Sele hanno reso il suolo particolarmente fertile per la presenza di limo e argilla che, insieme alle altre particelle di natura vulcanica, hanno dato la fertilità a questa terra.

Questo territorio, che fino a tutto l'Ottocento era malarico, paludoso e quasi invivibile, è stato sottoposto ad importanti attività di bonifica agli inizi del Novecento, come più volte definito da Gabriele De Rosa: «Il mondo rurale si presenta informe e arcaico, più tribale che precapitalistico, dove la viabilità non è mai guidata da criteri di economicità, ma nasce dalla paura del bisogno di fuggire la morte che viene dalla palude o dal mare»<sup>1</sup>.

Oggi la Piana del Sele risulta tra i comprensori più sviluppati della regione Campania, sia dal punto di vista agricolo che industriale. I centri più importanti sono la storica Eboli (*Ebhura* per gli indo-europei) e Battipaglia, città di più recente costituzione.

Tale sviluppo è dovuto in buona parte all'incessante opera del Consorzio di Bonifica in Destra del Sele.

Il profondo dissesto idrogeologico e l'arretratezza vissuti durante i secoli scorsi nella Piana del Sele sono stati oggetto

di una notevole riflessione, sostenuta da vari studi storici, tanto da richiedere un accurato approfondimento sul territorio nel suo complesso e sulle trasformazioni dinamiche intervenute in un'ampia zona paludosa.

Per oltre un cinquantennio, in conseguenza degli interventi radicali operati con la bonifica sui latifondi privati, vastissimi terreni improduttivi e abbandonati vennero espropriati per realizzare le opere pubbliche necessarie. Il territorio ne è risultato profondamente modificato, non solo a livello demografico, ma anche paesaggistico.

È da considerare che quei lunghi cinquant'anni sono stati vissuti con un rapporto conflittuale, quasi di odio e amore, tra l'acqua e la terra, che non è possibile dimenticare, lasciandoli completamente alle spalle, senza alcuna menzione particolare.

La bonifica che viene portata avanti in varie fasi (sinteticamente indicabili come bonifica idraulica, bonifica integrale, bonifica ambientale) con le sue opere ed attività ha prosciugato le terre strappandole alle acque, rendendole coltivabili e stabilendo un nuovo e migliore equilibrio non soltanto da un punto di vista agricolo, ma anche sociale e di sviluppo civile di zone un tempo considerate svantaggiate.

Far crescere, infatti il territorio attraverso la pratica di nuove colture agricole non significa soltanto favorirne uno sviluppo compatibile con l'ambiente, ma anche ristabilire l'equilibrio dell'intero ecosistema.

Nella Piana del Sele numerose colture si sono avvicendate, partendo da quelle del grano, del tabacco, del pomodoro, per poi cedere il posto a chilometri di frutteti, tra cui le pesche e le mele, ed ancora a campi di carciofi presso le piccole aziende agricole e le grandi case coloniche.

L'exploit della coltivazione delle fragole negli anni '70 - '80 ha cambiato ulteriormente la morfologia del territorio: dai terreni colorati dalle coltivazioni miste a pieno campo, si è passati alle distese monocromatiche delle bianche serre.

Verso la metà degli anni '90, a causa dell'impoverimento del terreno e dati gli elevati costi di produzione, gli agricoltori della Piana del Sele si sono orientati sulle coltivazioni orticole, in particolare: rucola, valeriana e lattughino a campo aperto, riconvertendo gli impianti delle serre utilizzati per la coltivazione delle fragole.

## Principali colture nella Piana del Sele

Fino agli anni '50	Tabacco, grano, legumi, pomodoro
Anni '50 - '70	Pesche, albicocche, nettarine, prugne, pere, pomodoro
Anni '70 - '80	Fragole, finocchi, scarola, lattuga, cavoli, cavolfiori, broccoli
Anni '80 - '90	Kiwi, fragole, mais, finocchi, scarola, lattuga, cavoli, cavolfiori, broccoli
Anni '90 - '95	Kiwi, fragole, mais, finocchi, scarola, lattuga, cavoli, cavolfiori, broccoli
Anni '95 - '00	Rucola, lattughino (inizio colture IV Gamma), finocchi, scarola, lattuga, cavoli, cavolfiori, broccoli
Anni '00 - '18	Rucola, lattughino, spinacino, valeriana, basilico, carota, bietola, radicchio, ravenello (in IV Gamma), finocchi, scarola, lattuga, cavoli, cavolfiori, broccoli

Fonte: Cfr Eruca/Rucola nella Piana del Sele - B. Villanova | V. Busillo

Il maggior consumo di ortaggi, avvalorato dai riconoscimenti ottenuti dalla dieta mediterranea a patrimonio UNESCO, ha indotto anche un cambiamento delle abitudini alimentari della popolazione.

È opportuno, a questo punto, fare un passo indietro nella storia dell'alimentazione in Campania: già anticamente, in molte zone della regione, l'alimentazione era caratterizzata dalla costante presenza di cereali abbinati a scarse risorse di origine animale, con una eterogenea e variegata qualità di ortaggi. Tale regime era più accentuato nell'alimentazione popolare e meno seguito da parte dei borghesi e degli aristocratici.

Queste preferenze rappresentavano una caratteristica che accomunava le *élites* di tutta l'Europa<sup>2</sup>.

La più urgente necessità, ancor prima del nutrimento, restava quella di sfuggire alla fame e, naturalmente, per chi aveva un'ampia disponibilità alimentare, le verdure rappresentavano un'opportunità secondaria che accompagnava gli alimenti principali. Nella sua dimensione più popolare invece, il consumo degli ortaggi non costituiva elemento accessorio bensì parte integrante delle magre risorse a disposizione.

Un consumo certamente favorito dalla dimensione domestica dell'orto, spazio delimitato, dove un'assidua frequentazione era necessaria, sia per le cure da riservare alle piante, sia per la raccolta quotidiana.

Nonostante la costante presenza degli ortaggi, si trattava di una scelta in qualche modo "forzata", in quanto le sole capacità sazianti non sembrano sufficienti a giustificarne un costante utilizzo insieme ai cereali, alle uova, ai latticini o alle più rare risorse animali quali la carne, nonché a descrivere il gradimento degli ortaggi nel lungo termine e, in definitiva, i tratti più autentici della loro *mediterraneità*<sup>3</sup>.

Non va trascurato l'aspetto nutritivo di molte piante ortensi, come anche dei legumi, ricchi di proteine nobili; consumati nelle tante minestre della tradizione popolare oppure utilizzati nei pani di mescola che offrivano un elevato apporto energetico<sup>4</sup>.

L'essenzialità del valore alimentare dei legumi (fagioli, fave, piselli, lenticchie, ceci, cicerchie), emerge anche sotto l'aspetto produttivo. Sono infatti, tra le poche piante che, in un'ottica di economia domestica, trovano spazio nei campi aperti come negli orti<sup>5</sup>, andando ad occupare integralmente l'ambiente produttivo contadino.

Altri ortaggi che godevano di un particolare gradimento a livello popolare, erano quelli a foglia verde scuro, come i cavoli, gli spinaci, nonché le bietole, la ruchetta selvatica che cresceva liberamente nei campi.

## Riflessioni storiche

La rucola o ruchetta (dal latino *eruca sativa*) ha avuto grande diffusione, sin dai tempi dei Romani, come erba dalle qualità magiche: infatti veniva utilizzata anche per i filtri amorosi, in quanto ritenuta sostanza afrodisiaca.

Plinio asseriva: «*si ritiene che il desiderio amoroso sia stimolato anche da cibi come l'eruca*»; Discoride, medico greco, affermava che «*per destare Venere bisogna mangiare molta eruca cruda*».

I Romani, considerata la particolarità dell'eruca, iniziarono a coltivarla in ampie distese denominandola *herba salax* ovvero "erba lussuriosa" e, in onore di Priapo, Dio della virilità e di Ovidio, poeta dell'amore, facevano realizzare, nei terreni coltivati a rucola, delle statue con simboli fallici.

Il medico senese Andrea Matthioli, nel libro *Discorsi del Matthioli*, sosteneva che la rucola dovesse essere mangiata cruda per *destare Venere*; anche il medico Galeno scrisse: «*è preferibile mangiarla con la lattuga perché da sola provoca eccitazione agli uomini*».

Inoltre, il Matthioli evidenzia come la rucola spenga le lentiggini e le macule della faccia ed afferma che essa era già conosciuta da molti popoli, tanto che i Greci la chiamavano *ròka*, i Latini *eruca*, gli Arabi *iergir*, gli Egiziani *giardir*, i Tedeschi *vueiszsenff*, gli Spagnoli *oruga* o *arugua* e i Francesi *roquette*, mentre in Italia veniva chiamata *ruchetta* o *rucola*.

Nel *Moretum* di Virgilio si descrive la giornata faticosa del contadino Simulo che, dopo aver lavorato dall'alba al tramonto per il padrone, si ritirava nella sua casupola, con l'orto protetto da una palizzata di vecchie canne, dove coltivava cavolo, bietola, malva, enula, zucca, pastinaca e porro; prodotti che egli destinava al mercato per vivere, mentre domava la sua fame con la cipolla rossastra, porri a spicchi, l'acre nasturzio, la cicoria e mangiava la eruca che gli ridestava le forze d'amore languenti<sup>6</sup>.

I DISCORSI  
DI M. PIETRO  
AND. MATTHIOLI

SANESE,

Medico del Serenifs. Principe Ferdinando  
Archiduca d'Austria &c.

NE I SEI LIBRI

DI PEDACIO DIOSCORIDE ANAZARBEO

*Della Materia Medicinale.*

Iquai DISCORSI in diuersi luoghi dall'Autore medesimo sono stati  
accresciuti di uarie cose, con molte figure di piante, & d'animali  
nouamente aggiunte.



Con gratia & priuilegio del Sommo Pontefice, dell'Illustrissimo  
Senato Vinitiano, & d'altri Principi.

IN VENETIA,

Appresso Vincenzo Valgrisi.

M D. LXIIL

L'erborista Matthias de Lobel nel XVI secolo raccontava che alcuni monaci, avendo mangiato spesso e in abbondanza la rucola, avevano abbandonato il voto di castità.

Negli orticelli dei frati domenicani venivano coltivati vari ortaggi, tranne la rucola, il sedano e la pastinaca (carota) a cui venivano riconosciute capacità afrodisiache naturali, era sempre invece presente nell'orticello un arbusto di foglie calmanti di agnocasto che serviva per tenere gli animi dei frati tranquilli.

L'importanza che l'orto e i suoi prodotti avevano nell'alimentazione contadina, può evidenziarsi anche sotto un altro aspetto, infatti in esso c'era uno spazio particolare dedicato alle erbe gentili o, più in generale, alle piante la cui più evidente virtù era quella aromatica.

L'alimentazione contadina, difettava nel sapore, almeno nella quotidianità; il prevalente denominatore comune vegetariano e l'eccesso di alimenti amidacei determinavano un fondo gustativo monotono; pertanto erano molto utilizzate le erbe aromatiche.

Nel Salernitano, la rucola è presente già nel periodo medioevale ed evidenti tracce vi sono nelle opere mediche attribuibili alla "Scuola Medica Salernitana" ed in particolare a Costantino l'Africano (1015-1087), medico cartaginese, primo divulgatore in occidente della scienza medica islamica, venuto a Salerno nel 1077, autore dell'opera *Particulares Dietae*<sup>7</sup>.

Un altro testo molto interessante è il *De Flore* che tratta dei rapporti tra gli alimenti e il corpo umano; nel capitolo "Il fiore delle diete - selezione dei principi dietetici" si parla dell'alimentazione dell'uomo medioevale nel salernitano, quindi circoscrivendo anche la dimensione territoriale; si evidenziano le colture ed i benefici delle produzioni vegetali e cerealicole oltre che delle carni e si suggeriscono l'uso di leguminose, frutta fresca ed ortaggi, quali rucola, borragine, asparagi, cipolle, blito, aneto accompagnati sempre da buon vino.

I maestri salernitani erano profondi conoscitori del mondo vegetale e abili manipolatori delle erbe. In diversi trattati divulgano le varie applicazioni terapeutiche definite come rimedi; i precetti igienici di maggiore diffusione della Scuola Medica Salernitana li troviamo nel *Regimen Sanitatis Salernitanum*<sup>8</sup>.

Non era un trattato di medicina, ma venne seguito per secoli come un vero testo medico; in quanto, conteneva un rimedio per ogni occasione e consigli per preservare la salute da ogni malanno. Ricordiamo che al Re d'Inghilterra la Scuola Medica di Salerno unanime scrisse:

*Se vuoi star bene, se vuoi vivere sano;  
Scaccia i gravi pensieri, l'adirarti ritieni dannoso.  
Bevi poco, mangia sobriamente;  
Non ti sia inutile l'alzarti dopo pranzo;  
Fuggi il sonno del meriggio;  
Non trattenere l'urina,  
nè comprimere a lungo il ventre.  
Se questi precetti fedelmente osserverai,  
tu lungo tempo vivrai.  
Se ti mancano i medici,  
siano per te medici queste tre cose:  
l'animo lieto, la quiete e la moderata dieta.*

Questi brevi rimedi dettati dai medici salernitani evidenziano che è necessario salvaguardare la salute mantenendo un perfetto equilibrio tra uomo e natura.

Tale passaggio storico è necessario per sottolineare che alcuni ortaggi che sembrano un'innovazione nella nostra alimentazione erano e sono stati presenti nelle varie epoche storiche, non soltanto come alimento, ma anche come coltivazioni soprattutto negli orti; la variazione si è verificata nel modo di coltivazione estensiva a campo aperto e sotto serra e con l'ausilio di mezzi tecnologici per la raccolta.

## La Eruca/Ruola

La ruola è una pianta erbacea appartenente alla famiglia delle brassicacee (*Crucifere*) la stessa dei cavoli e dei broccoli. È originaria dell'area del Mediterraneo, dove cresce spontaneamente. Esistono tuttavia due tipi di ruola: quella coltivata, il cui nome scientifico, come già detto, è *eruca sativa* e quella selvatica *diplotaxis tenuifolia*.

Le piante sono simili, ma differiscono per sapore, colore e conformazione delle foglie. La ruola selvatica è una pianta perenne, ha un sapore forte, le foglie sono allungate e frastagliate ed i fiori sono di colore giallo intenso.

La ruola coltivata, invece, può raggiungere anche i 50 cm di altezza; le foglie sono sostenute da piccoli fusti, riuniti alla base a forma di rosetta dal colore verde con margini dentellati, di forma oblunga; l'odore è forte e piccante, come anche il sapore.

Il sapore, in particolare, varia dal tipo di terreno su cui la pianta viene coltivata; quanto più il terreno è arido tanto maggiore sarà l'intensità del sapore.

I fiori della ruola sono formati da quattro petali dalla colorazione bianco-giallastra o violacei, la cui fioritura avviene da febbraio a giugno.

I frutti della ruola contengono piccoli semi che un tempo venivano anche utilizzati per la semina.

Dal punto di vista nutrizionale la ruola è ricca di sali minerali: magnesio, calcio e potassio nonché di fibre. Inoltre contiene una buona quantità di vitamina A e vitamine del gruppo B e C; ha proprietà depurative e drenanti oltre che tonificanti e digestive; contiene poche calorie, pertanto è molto indicata nelle diete dimagranti; stimola il metabolismo e combatte le anemie ed è un buon ricostituente per le ossa; aiuta a rinforzare il sistema immunitario; rende l'organismo più resistente alle allergie; combatte l'insonnia e

protegge la pelle dall'invecchiamento e dai dannosi effetti dei radicali liberi.

Questa pianta era ed è un ottimo afrodisiaco naturale non solo per gli antichi Romani, come ampiamente accennato nella parte storica, ma anche secondo i recenti studi della Facoltà di Scienze Farmacologiche dell'Università di Milano e di Bologna.

Tra le proprietà terapeutiche da essa possedute vi è anche quella di aiutare ad abbassare la pressione arteriosa ed a proteggere il sistema cardiovascolare.

La rucola viene principalmente usata nelle insalate, ma può essere consumata anche cotta.

## I benefici della rucola

La rucola è composta per il 31,7% di acqua, 2,5% di proteine, 1,4% di ceneri, 1,6% di fibre, 0,7% di grassi, 2% di zuccheri e da minerali quali: calcio, fosforo, sodio, magnesio, zinco, ferro, potassio, rame, selenio e manganese.

Nella rucola sono presenti le vitamine A, B1, B2, B3, B5, B6, C, E, K e J. Contiene inoltre beta-carotene, luteina e zeaxantina, tutti potenti antiossidanti. Contrasta l'attività dei radicali liberi e svolge un'azione preventiva nei confronti di alcuni tumori e delle malattie cardiovascolari.

Secondo alcuni studi recenti delle Università di Pisa, di Firenze e della Federico II di Napoli, supportati dal Consiglio per la Ricerca in Agricoltura e l'Analisi dell'Economia di Bologna hanno evidenziato le proprietà anti ipertensive attraverso i glucosinati che rilasciano l'enzima "mirosinasi" dopo la masticazione della rucola. Tale studio è stato anche pubblicato dal British Journal of Pharmacology.

Come dimostrato dagli studi universitari, la rucola ha numerosi benefici, infatti, i composti flavonoidi presenti nelle

verdure a foglia verde hanno dimostrato di avere proprietà antitumorali soprattutto nei confronti della pelle, bocca e polmoni; in quanto il solforafano presente nella rucola ha un ruolo attivo nella prevenzione di alcuni tumori come quello alla mammella, del colon e della prostata; come anche gli antociani, i fenoli, i carotenoidi sono capaci di uccidere le cellule tumorali per apoptosi.

La rucola contiene vitamine del gruppo B e C, contiene ferro, ed è indicata per le anemie, ha un buon contenuto di antiossidanti per la presenza di prostaglandine è considerata un vegetale con proprietà antiulcera ed rinforza il sistema immunitario<sup>9</sup>.

Secondo la medicina cinese le verdure a foglia larga come il tarassaco e la rucola hanno benefici sul fegato soprattutto se la verdura viene cotta ed ha effetti curativi sull'ulcera allo stomaco e per la tosse nervosa.

La rucola, inoltre, ha anche proprietà carminative, in quanto favorisce l'espulsione dei gas dall'intestino.

Per questo nei tempi antichi veniva conosciuta come erba dalle proprietà terapeutiche: Plinio il Vecchio scriveva nelle sue opere che un infuso ottenuto con i semi di rucola era utile per guarire i vermi intestinali e veniva anche considerata un ottimo alimento *anti scorbuto*: in quanto era un'erba disponibile tutto l'anno nella Piana del Sele.

Lo scorbuto è una malattia dovuta a carenza di vitamina C; attualmente è una malattia piuttosto rara, ma che nei tempi passati nella Piana del Sele era molto diffusa.

La rucola, come è stato già evidenziato, veniva usata dai romani più per le proprietà curative che alimentari; infatti secondo il filosofo Lucio Apuleio Saturnino tale pianta veniva denominata "erba coraggina" perché utilizzata per le cure cardiache.

Questa intuizione è stata ripresa dai ricercatori dell'Università di Salerno in collaborazione con il Consorzio della Rucola Igp per produrre un farmaco con gli scarti della ru-

cola a base di "erucina", un principio attivo con proprietà antipertensive e vasodilatatorie<sup>10</sup>.

Queste indicazioni sono state segnalate da nutrizionisti ed esperti dell'alimentazione, ma è doveroso evidenziare che le notizie indicate sono a titolo informativo e non a scopo curativo, per cui è sempre necessario non eccedere nelle quantità dell'uso della rucola e soprattutto seguire il consiglio del proprio medico.

- 1 L. CASSESE, *Scritti di storia meridionale*, La Veglia Editore, Salerno, 1970.
- 2 Per la proprietà saziatile delle piante ortensi e degli alimenti vegetali in genere, rimane la certezza di un utilizzo sociale profondamente diverso.
- 3 Senza considerare la patata, arrivata solo tardivamente a rappresentare una comune e diffusa presenza alimentare, i fagioli, le fave, i piselli, le lenticchie, i ceci, erano le piante ortensi dal maggior valore alimentare.
- 4 M. SENTIERI, *Cibo e Ambrosia. Storia dell'Alimentazione mediterranea tra caso, necessità e cultura*, p. 181.
- 5 Una alternativa di coltivazione non precisa, ma che coincideva con le caratteristiche di crescita delle piante; quelle nane o striscianti erano più adatte alla coltivazione campestre, invece le specie rampicanti trovavano il loro habitat colturale più idoneo nei piccoli spazi e nelle chiuse degli orti.
- 6 M. CAROTENUTO *Disegni per il Moretum* Elea Press, versi 60-84.
- 7 Biblioteca della Universidad Complutense di Madrid, Africanus Constantinus, *Opuscula Medica*, Sig. 116-Z-31, N. 119 del Cat. de Villa-Amil. Il titolo e l'autore sono segnati in testa al primo f. del ms. membran, con grafia moderna. La notizia dell'esistenza del codice è riportata da JOHN F. BENTON, *Trotula Women's Problems, and the Professionalization of Medicine in the Middle Ages*, in "Bulletin of the History of Medicine", 59 (1985), p. 41.
- 8 ARNOLDO DA VILLANOVA *Raccolta commentata*, XIII sec.
- 9 [www.rucola](http://www.rucola) - proprietà e benefici.
- 10 cfr Agropress, 17 maggio 2023





2

La **Rucola**  
nella **Piana del Sele**



## La coltivazione della rucola

La *rucola della Piana del Sele* è particolarmente apprezzata in ambito nazionale; infatti negli ultimi anni si è registrata una richiesta in costante crescita e tale da indurre i produttori a destinare alla sua coltivazione i terreni più idonei e ad adottare le tecniche più rispondenti allo standard qualitativo richiesto dai mercati.

Il suolo gode di una propria specificità; infatti è di natura vulcanico-alluvionale, grazie all'azione del Vesuvio nelle sue fasi eruttive e all'azione alluvionale del fiume Sele. Esso è infatti particolarmente fertile, in quanto ricco di potassio con giusta presenza di limo e argilla che, mescolato alle particelle di natura vulcanica ne aumenta la capacità idrica a favore delle colture.

Come affermano alcuni agronomi, pur essendoci altre zone con aziende specializzate nel Lazio, Puglia e Calabria, nessuna al momento si sta rivelando con capacità produttive simili a quelle della Campania.

Le caratteristiche della nostra terra più uniche che rare facevano dire ai nostri nonni: *viviamo nel ventre della vacca*<sup>1</sup>.

Le condizioni ambientali e di coltivazione, devono essere quelle tradizionali della zona di produzione atte a conferire al prodotto, specifiche caratteristiche di qualità. La coltivazione viene effettuata in multi-tunnel, non riscaldati, coperti con film di polietilene al fine di proteggere la coltura dalla grandine e dalle piogge eccessive che potrebbero causare dannosi ristagni d'acqua.

Gli standard costruttivi prevedono solitamente un multi tunnel in ferro zincato, con doppia apertura per l'areazione, della larghezza di circa 7,20 metri, della lunghezza tra i 40 e i 50 metri ed un'altezza alla gronda da 2,20 a 4 metri.

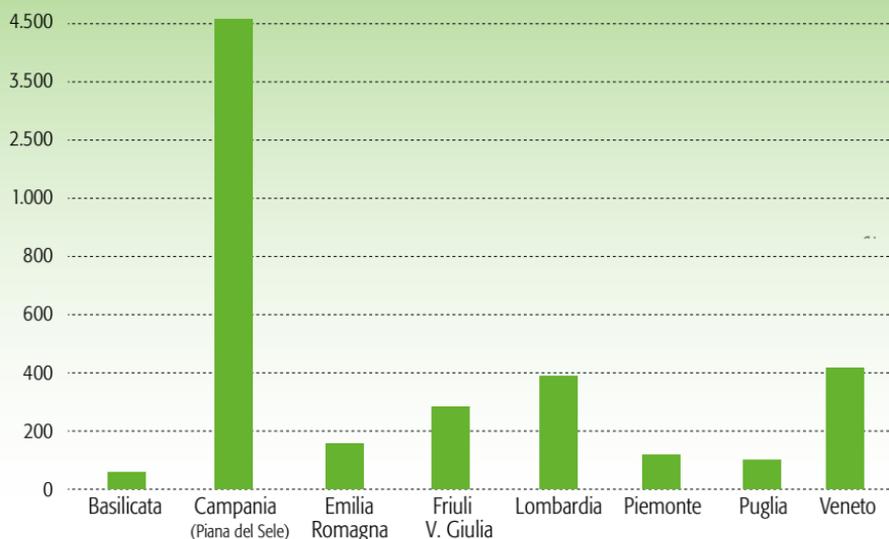
Le semine invernali iniziano ad ottobre mentre, a seconda delle successioni colturali, possono aversi dalle 4 alle 8 raccolte annuali. Per ciascun taglio si può stimare una media di raccolta dai 400 ai 500 grammi di rucola. (cfr Tavola)

Sia la preparazione del terreno, sia la semina, sia la raccolta sono ormai completamente meccanizzate ed avvengono attraverso specifiche attrezzature, anche abbastanza sofisticate che, oltre a rifilare il taglio della rucola, ne aspirano anche i residui, ponendo il germoglio della piantina nelle migliori condizioni per ripartire. In alcuni casi e per particolari esigenze di mercato, la raccolta può essere anche manuale per mazzetti o con falciatore, con costi di produzione ovviamente diversi.

Quanto agli impianti d'irrigazione, essi sono in gran parte strutturati per l'aspersione attraverso diverse linee di spruzzatori che percorrono tutta la serra. Più raro è invece l'utilizzo di impianti a goccia che avviene talvolta per la rucola da confezionare a mazzetto.

L'areale di coltivazione comprende il territorio dei Comuni di Battipaglia, Bellizzi, Eboli, Pontecagnano-Faiano, Giffoni Sei Casali, Giffoni Valle Piana, Montecorvino Pugliano, Montecorvino Rovella, Serre, Campagna e Capaccio nella

## Superficie investita a ortaggi da foglia da taglio nelle principali regioni produttive



Fonte: *Ortaggi da foglia e da taglio* F. Pimpini, M. Giannini e R. Lazzarin Ed. Veneto Agricoltura 2007

provincia di Salerno. Tale territorio è caratterizzato da condizioni climatiche tipicamente mediterranee, con inverni miti e piovosi e con estati calde ed asciutte.

La specificità climatica della zona di produzione, è peraltro influenzata da un lato dalla vicinanza del mare che ne lambisce la costa occidentale e dall'altro dalla presenza della catena dei monti Alburni che la protegge a nord-est dai venti freddi provenienti dai Balcani, consentendo altresì la raccolta delle piogge provenienti da ovest, negli invasi sotterranei naturali.

Le condizioni ambientali innanzi descritte presenti in quell'area di produzione si sono rivelate del tutto particolari ed assolutamente idonee alla coltivazione della rucola.

D'altronde è stato scientificamente dimostrato che la rucola coltivata nella Piana del Sele, rispetto a quella col-

tivata in altre zone, possiede valori particolarmente elevati di sostanza secca, di fenoli e di vitamina C che, assieme ad una sua spiccata attività antiossidante proteica, ne fanno un alimento dal gusto croccante, saporito e di grande valore nutrizionale.

Alla luce appunto di tali caratteristiche qualitative e preso atto della rapida affermazione sul mercato del prodotto, importanti imprenditori del Nord Italia hanno trovato conveniente, progressivamente, individuare una parte sempre più consistente delle proprie aree di fornitura nella Piana del Sele.

Alla fine degli anni 80 Tino Bellina, imprenditore agricolo del Bergamasco, consegna dei semi di rucola a degli agricoltori della Piana del Sele e verifica che la rucola prodotta in questa zona ha delle proprietà/caratteristiche diverse da quella prodotta nel Bergamasco come certificato da uno studio fatto dalla Facoltà di Agraria di Portici, ed inoltre può essere coltivata per tutto l'anno, per il clima mite.

Inizia così un vero lavoro di squadra con più agricoltori locali che collaborano in sinergia per raggiungere un obiettivo comune: coltivazione di rucola su ampie distese con l'utilizzo di una seminatrice.

Tino Bellina non solo ha insegnato agli agricoltori della Piana del Sele le tecniche di coltivazione, confezionamento e distribuzione ma è stato il promotore delle insalate di IV Gamma.

La denominazione *Rucola della Piana del Sele* si è diffusa sul piano commerciale per l'alta qualità del prodotto che viene utilizzato sia per il consumo fresco sia quale ingrediente di numerose ricette culinarie adottate da ristoranti, agriturismi e pizzerie.

## La Quarta Gamma

Gli agricoltori locali si sono orientati sempre più decisamente verso la coltivazione della rucola, ambito nel quale si sono altamente specializzati, integrandola negli ultimi dieci



## *La Quarta Gamma*

**Raccolta**

**Cernita**

**Lavaggio**

**Asciugatura**

**Pesatura**

**Confezionamento**

**Distribuzione**

anni con lattughino, valeriana, spinacino, basilico, radicchio, bietola, carota, ravanello ed insalate varie, prodotti identificati come *Quarta Gamma*. Basti pensare che la S.a.u. di queste aree ascende a circa 25.000 ettari, di cui oltre 6.000 ettari investiti a coltura protetta sotto serra. Le colture a foglia destinate alla quarta gamma occupano non meno di 4.500 ettari.

È necessario sottolineare che dalla fase di raccolta alla lavorazione e successivamente alla vendita i tempi sono brevi per garantire la freschezza del prodotto; in quanto, nei prodotti di quarta gamma non vengono aggiunti conservanti, ma il freddo è l'unico elemento che preserva la qualità del prodotto.

I primi controlli partono nel settore agricolo, cioè nei campi, dove è necessario rispettare il GLOBAL G.A.P.<sup>2</sup> - GRASP & LEAF Marque che è suddivisibile in tre moduli:

- 1) modulo base usato in tutte le aziende agricole;
- 2) modulo base usato per l'attività di coltivazione;
- 3) modulo per l'ortofrutta.

In questo modo l'azienda potrà eseguire un monitoraggio delle pratiche adottate fornendo maggiori requisiti di garanzia.

Lo stabilimento produttivo invece è soggetto al sistema di autocontrollo (HACCP) con frequenti verifiche degli organi ufficiali per eventuali contaminazioni.

Nello stabilimento industriale i prodotti di quarta gamma sono soggetti a due fasi di lavaggio in vasca con ricambio continuo di acqua potabile o resa potabile attraverso sistemi tecnologici, inoltre le superfici dove avviene la lavorazione del prodotto sono perfettamente sanitizzate; dopo il lavaggio il prodotto viene accuratamente asciugato per evitare residui di acqua che potrebbe causare deterioramento.

Gli ortaggi di quarta gamma conservano tutti gli aspetti nutritivi di quelli di prima gamma (ortofrutta fresca tradizionale).

L'offerta di verdura, frutta e ortaggi è articolata in cinque gamme distinte secondo i vari processi di lavorazione ap-

plicati al prodotto dal momento della raccolta alla messa in vendita al consumatore finale.

La prima gamma si riferisce all'ortofrutta fresca tradizionale; la seconda gamma all'ortofrutta e verdura in conserva con zucchero, acqua, olio, aceto o altro liquido di governo o sostanze idonee alla conservazione; la terza gamma alla frutta e verdura congelata o surgelata, la quarta gamma, alla ortofrutta fresca e verdure, che subiscono un processo di lavorazione dopo il raccolto in apposite macchine che tagliano, lavano, asciugano, pesano e imbustano con etichetta rendendo il prodotto pronto per il consumo e la commercializzazione sul mercato.

Visto che nella società attuale i tempi sono sempre più ridotti, si è già pronti per una quinta gamma che propone frutta e verdure processate e ricettate, confezionate e pronte al consumo; questi ultimi due sistemi di distribuzione facilitano l'utilizzo di tali prodotti dando la possibilità a tutti di seguire una dieta sana ed equilibrata.

- 1) cfr C. LANARO *Rucola nella Piana del fiume Sele* - 11 gennaio 2016
- 2) GLOBAL G.A.P. - nato nel 1997 come iniziativa delle più importanti catene distributive europee è un protocollo di prodotti agricoli per la tracciabilità e per il rispetto dell'ambiente e della salute.





3

**il Consorzio**  
di **Tutela** della **Rucola**  
della **Piana** del **Sele Igp**



## Iter storico della Rucola Igp

La rucola della Piana del Sele ha ricevuto il marchio di identificazione geografica protetta (IGP), nonché il prestigioso riconoscimento dell'Unione Europea e il Regolamento di esecuzione sulla Gazzetta Ufficiale UE il 3 agosto 2020, anche grazie al contributo determinante di tecnici illuminati di altissimo livello: dott. Antonio Falessi, dott. Michele Bianco e dott. Gianluca Merola.

Tale riconoscimento, viene attribuito ai produttori agricoli che coltivano in una certa area geografica una determinata qualità di un prodotto, nel caso specifico la rucola coltivata nella Piana del Sele.

Il percorso della "rucola IGP" è iniziato negli anni 2017 e 2018 da un Comitato promotore costituito da vari agricoltori della Piana del Sele - guidati da Vito Busillo - in sinergia con la Regione Campania, il Ministero delle Politiche Agricole Alimentari e Forestali e dall'Unione Europea.

Per poter meglio definire l'iter burocratico dell'Igp è necessaria un'analisi retrospettiva per spiegare che vi è stato alla base un ampio lavoro di ricerca storico-documentale da cui si è evidenziato che la rucola era presente nell'area mediterranea a partire dagli antichi romani ed era coltivata e venerata in quanto era la pianta dedicata a Priapo, dio mitologico, simbolo della fertilità.

Nella Scuola Medica Salernitana si riscontrano tracce della rucola anche nel testo del De Flore, infatti i medici salernitani che usavano le erbe come applicazioni terapeutiche, suggerivano l'utilizzo della rucola come rimedio per vari malanni.



A conferma di tale documentazione storica si sono aggiunti recenti studi scientifici dell'Università Federico II di Napoli (Dipartimento di Agraria - Sezione di Genetica e Biotecnologie Vegetali) al termine dei quali sono state evidenziate le proprietà nutrizionali, le vitamine presenti nella rucola e in particolare l'alta percentuale di vitamina C.

Sono state eseguite determinate analisi a campione tra due aree geografiche di coltivazione: la rucola proveniente da Eboli (Salerno) e da Martinengo (Bergamo).

Da questa analisi si è evidenziata la percentuale maggiore di clorofilla del campione di rucola proveniente dalla zona di Eboli dovuta alle particolarità climatiche ed alle caratteristiche del terreno, all'inclinazione dei raggi del sole, con la differenziazione anche del sapore speziato e piccante, per questo detta anche "Eruca" che significa bruciare.

Per poter ottenere l'IGP i produttori della Piana del Sele si sono dovuti associare con un atto pubblico nel quale sono stati menzionati gli scopi sociali, la volontà della registrazione del prodotto rucola e la predisposizione ad un disciplinare di produzione dove sono stati segnalati i seguenti punti:

- il nome del prodotto "rucola";
- il logo;
- la descrizione del prodotto "rucola" con le caratteristiche fisico-chimiche, microbiologiche e organolettiche;
- la descrizione dell'area geografica e gli elementi che giustificano i collegamenti con l'ambiente di produzione;
- la descrizione del metodo di controllo;
- gli elementi specifici di etichettatura.

Questi elementi sono stati esaminati ed accettati per l'idoneità del prodotto dal Ministero delle Politiche Agricole Alimentari e Forestali (MIPAAF) e successivamente dopo aver esaminato il disciplinare previsto secondo i regolamenti vigenti comunitari, sono stati pubblicati sulla Gazzetta Ufficiale.

Con l'approvazione della Commissione Europea viene anche autorizzato l'utilizzo del logo per il riconoscimento dei

prodotti agricoli registrati con l'IGP. Tale logo si ispira alle dodici stelle che costituiscono il simbolo dell'UE con i colori giallo e blu propri dell'Europa.

A seguito dell'approvazione dei vari Regolamenti viene dato il riconoscimento comunitario per le produzioni tutelate; a questo punto il legislatore italiano è intervenuto affidando a delle strutture di controllo il compito di garantire la certificazione dei prodotti in base ai requisiti del disciplinare presentato, nonché in riferimento ai vari decreti del MIPAAF dove sono state disposte le modalità di controllo, da parte della autorità nazionali competenti, e le procedure riguardanti l'autorizzazione degli organismi di controllo privati (DQA Dipartimento Qualità Agroalimentare s.r.l.)

A tutela e promozione del marchio IGP si è costituito il "Consorzio Rucola Piana IGP" nel 2021 il cui obiettivo principale è quello di rispondere a un concetto unidisciplinare non solo teorico, ma anche pratico, in quanto è stato necessario inserire "l'ortaggio rucola" in un contesto politico, sociale, economico e giuridico, per la valorizzazione del territorio e per un approccio integrato nell'agricoltura della Piana del Sele per la coltivazione della rucola.

Il marchio IGP, insieme al logo del Consorzio, identifica l'area geografica e le caratteristiche del prodotto come stabilito nel disciplinare dove vengono formulati i concetti chiave di tutta l'analisi e in particolar modo, le applicazioni di tutte le direttive, nonché la necessità di creare una uniformità dell'intero settore produttivo per avere un certo equilibrio e una stabilità che duri nel tempo per le varie aziende agricole.

Oltre all'identificazione di una metodologia è necessario evidenziare che siamo in presenza di un fenomeno dinamico; pertanto è opportuno analizzare sia la prospettiva attuale dell'utilizzo della rucola non solo nel breve, ma anche nel lungo periodo.

Il successo di questo prezioso ortaggio della Piana del Sele nell'ambito europeo ha dato ottimi profitti e questo

incita a continue sfide per il futuro investendo in ricerca e cura costante della produzione.

La rucola IGP, interessa una superficie di circa 3.100 ettari distribuiti in otto Comuni che compongono questa area geografica con una produzione media di circa 400 milioni di chilogrammi di prodotto che è il 73% della produzione nazionale con un fatturato di oltre 680 milioni di euro con 5.000 addetti alla produzione e 4.000 all'indotto.

Secondo l'economista Philip Kotler è «l'analisi, la pianificazione, la realizzazione ed il controllo di programmi volti all'effettuazione di scambi desiderati con i mercati che determinano l'obiettivo e lo scopo di realizzazione aziendale».

La rucola, infatti, è stata distribuita su tutti i mercati europei e sarà sempre di più in espansione; in quanto il marketing utilizzato rappresenta una manovra strategica combinata e finalizzata al conseguimento dei massimi obiettivi d'impresa e di tutti i fattori controllabili dall'offerta alla domanda.

Per la vendita della rucola come strategia economica sui mercati viene utilizzato il marketing mix che è l'insieme delle azioni che in sintesi vengono indicate da Jerome McCarthy con la sigla delle quattro P (*product, price, place, promotion*).

Vito Busillo, Presidente del Consorzio Rucola IGP, applicando l'analisi costi-benefici, cerca di abbattere anche i costi energetici della irrigazione secondo le varie coltivazioni attraverso un'autonoma produzione di energia rinnovabile.

Con queste innovazioni, l'agricoltura dell'area geografica IGP, rappresenta un connubio tra aspetti produttivi ed ecosistema, un vero modello di sviluppo sostenibile che insieme al *Prodotto, Prezzo, Punto vendita e Promozione* rappresentano le leve decisionali del successo e del profitto della rucola della Piana del Sele che può essere paragonata ad una pietra preziosa quale lo smeraldo per il suo colore verde intenso e per le sue proprietà terapeutiche.





4

**Disciplinare di Produzione**  
della **Indicazione Geografica Protetta**  
**Rucola** della **Piana del Sele**



**MINISTERO DELL'AGRICOLTURA  
DELLA SOVRANITÀ ALIMENTARE  
E DELLE FORESTE**



Dipartimento dell'Ispettorato Centrale della Tutela della Qualità  
e della Repressione Frodi dei Prodotti Agroalimentari  
Direzione Generale per il Riconoscimento degli Organismi di Controllo  
e Certificazione e Tutela del Consumatore

*Autorizzazione all'organismo denominato  
"DQA Dipartimento Qualità Agroalimentare s.r.l."  
ad effettuare i controlli per l'indicazione geografica protetta  
"Rucola della Piana del Sele", registrata in ambito Unione Europea.*

DQA - Dipartimento Qualità Agroalimentare s.r.l. con sede in Roma, via Antonio Bosio n.4, è autorizzato ad espletare le funzioni di controllo, previste dagli articoli 36 e 37 del Regolamento (UE) n.1151/2012, per l'indicazione geografica protetta **Rucola della Piana del Sele**, registrata in ambito Unione europea con Regolamento (UE) n.1767 del 20 novembre 2020

**Art. 1 • Denominazione** L'indicazione geografica protetta (I.G.P.) "Rucola della Piana del Sele" è riservata al prodotto che risponde alle condizioni ed ai requisiti stabiliti nel presente disciplinare di produzione.

**Art. 2 • Caratteristiche del prodotto** La denominazione "Rucola della Piana del Sele" IGP, designa le foglie di rucola prodotte nella zona delimitata al successivo art. 3 e riferibili alla specie botanica *Diplotaxis tenuifolia* (L.) DC. (fam. Brassicaceae), volgarmente denominata "Rucola selvatica". Il prodotto è immesso in commercio allo stato fresco o già pronto per il consumo (IV gamma) essendo stato sottoposto a processi tecnologici di minima entità, articolati nelle fasi di selezione, cernita, taglio, lavaggio, asciugatura e confezionamento in buste, in vaschette sigillate o altro come meglio dettagliato al successivo art. 8, con eventuale utilizzo di atmosfera protettiva.

La "Rucola della Piana del Sele" IGP, all'atto della raccolta in campo, deve possedere le seguenti caratteristiche:

**Foglie:** larghe 2-5 cm e lunghe 8-25 cm, pennatifide o pennatosette o pennatolobate, con lobi stretti, lunghi fino a 4 cm e denticolati (talora con forte riduzione della dentatura fino ad essere del tutto intere). Esse, inoltre, sono glabre (con pubescenza pressoché nulla) ed opache-glaucoscenti. Il segmento apicale è allungato-trilobo e le foglie superiori, se presenti, risultano a segmenti ristretti.

Le foglie di rucola devono essere integre, di aspetto fresco, pulite e prive di sostanze estranee visibili, prive di odori e/o sapori estranei. Esse, inoltre, devono essere esenti da attacchi parassitari in atto. Eventuali danni da pregressi attacchi parassitari non devono superare la soglia massima del 10%.

**Caratteristiche essenziali:**

- Aroma speziato e piccante particolarmente intenso e penetrante;

- Accentuazione della consistenza croccante delle foglie;
- Percettibile sapidità del prodotto che potrebbe fare escludere l'uso di cloruro di sodio nel condimento.

**Art. 3 • Zona di produzione** La zona di produzione della IGP "Rucola della Piana del Sele" comprende il territorio amministrativo dei comuni di Battipaglia, Bellizzi, Eboli, Pontecagnano - Faiano, Giffoni Valle Piana, Montecorvino Pugliano, Montecorvino Rovella e Capaccio-Paestum, nella provincia di Salerno.

**Art.4 • Prova dell'origine** Al fine di garantire l'origine del prodotto ogni fase del processo produttivo viene monitorata documentandone gli input e gli output. La tracciabilità del prodotto avviene attraverso l'iscrizione, in appositi elenchi gestiti dalla struttura di controllo, dei produttori, dei condizionatori, dei confezionatori e di eventuali intermediari, nonché attraverso la denuncia annuale, alla struttura di controllo, dei quantitativi prodotti dai singoli produttori. Tutte le persone fisiche o giuridiche, iscritte nei relativi elenchi, sono assoggettate alle verifiche da parte della struttura di controllo secondo quanto disposto dal disciplinare di produzione e dal relativo piano di controllo.

**Art. 5 • Metodo di ottenimento del prodotto** Le condizioni ambientali e di coltivazione, devono essere quelle tradizionali della zona di produzione atte a conferire al prodotto, specifiche caratteristiche di qualità.

In tutto l'areale di cui al precedente Art.3, la "Rucola della Piana del Sele" IGP può anche essere coltivata secondo il metodo dell'Agricoltura Biologica.

Tipicamente, la coltivazione della "Rucola della Piana del

Sele" IGP, è effettuata in tunnel o multi-tunnel, non riscaldati, coperti con film plastico al solo fine di proteggere la coltura dalla grandine e da piogge eccessive che potrebbero causare dannosi ristagni d'acqua. Nel periodo primaverile estivo può essere prodotta anche in pieno campo o sotto reti protettive.

In particolare, si evidenzia quanto segue, in merito alle tecniche colturali adottate:

**Interventi colturali in pre-semina:** per la produzione della «Rucola della Piana del Sele» IGP, non è ammessa la coltivazione fuori suolo.

Sui terreni destinati a tale coltura, prima della semina al fine di assicurare la necessaria quantità di sostanza organica nel suolo, è consentita la pratica del sovescio. A partire dalla metà di giugno, è consentita la pratica della solarizzazione del terreno, quale intervento, di natura meramente fisica, per la disinfestazione e la disinfezione del suolo.

Segue la fase di lavorazione del terreno, con l'impiego di apposite macchine che sommuovono il terreno e lo rivoltano, per poi procedere alla preparazione del letto di semina.

**Semina:** La "Rucola della Piana del Sele" IGP deve provenire da semente certificata e OGM free. La semina va effettuata con l'impiego di seminatrici di precisione, su terreno sistemato, utilizzando 13-15 milioni di semi ad ettaro pari a 4 - 5 Kg di semente/Ha.

**Trapianto:** È consentita la tecnica del trapianto.

**Pacciamatura:** È consentita la tecnica della pacciamatura del terreno.

**Irrigazione:** L'irrigazione avviene per aspersione, mediante appositi irrigatori dislocati lungo tutto il tunnel di coltivazione, oppure mediante ali gocciolanti a terra o per subirrigazione. Grazie alla buona capacità idrica dei terreni di coltivazione, l'irrigazione è, limitata ad alcune specifiche fasi della coltivazione: la prima subito dopo la semina, per assicurare la germinazione del seme e la seconda a germinazione avvenuta.

nuta. Dopo ogni raccolta, si pratica un'irrigazione allo scopo di favorire il "ricaccio" delle piante.

L'acqua utilizzata per l'irrigazione, al fine di monitorarne l'idoneità all'uso irriguo, dovrà essere sottoposta ad analisi fisico-chimiche e microbiologiche, con periodicità almeno semestrale, per verificarne la conformità ai parametri qualitativi previsti dalla specifica normativa vigente.

**Fertilizzazione e difesa fitosanitaria:** Per quanto attiene alla fertilizzazione e alla difesa fitosanitaria della "Rucola della Piana del Sele" IGP si fa riferimento, rispettivamente, a quanto riportato nel disciplinare di produzione integrata e nelle norme tecniche di difesa integrata della Regione Campania. Per le produzioni biologiche, si fa riferimento alle norme tecniche specifiche di tale metodo di coltivazione.

**Raccolta:** è realizzata mediante l'impiego di apposite macchine raccogliatrici oppure "a mano", mediante l'impiego di appositi falcioni, falcetti e coltelli.

Il prodotto è raccolto allorquando le foglie abbiano raggiunto uno sviluppo di 8-25 cm di lunghezza.

A seconda del periodo, il numero di raccolte può variare da 1 a 10, con una produzione massima, per taglio, di 60 quintali di Rucola/Ha.

Immediatamente, dopo la raccolta, nella stessa azienda agricola di produzione, il prodotto deve essere collocato in cassette e posto in celle idonee al raffreddamento o in camion refrigerato (temperatura compresa tra +2 e +6°C) così da mantenerne integre le imprescindibili condizioni di freschezza per la successiva sua preparazione per il mercato del fresco o per la preparazione delle confezioni di IV gamma.

**Art. 6 • Legame con l'ambiente** La domanda di registrazione della IGP "Rucola della Piana del Sele" si basa sull'intenso, specifico aroma speziato e piccante del prodotto, sulla tipica consistenza croccante delle foglie e sulla loro percettibile

sapidità, che potrebbe far escludere, nel condimento, l'uso di cloruro di sodio, ma si basa anche sull'acquisita e diffusa reputazione del prodotto sui mercati.

Tali caratteristiche specifiche della "Rucola della Piana del Sele" IGP sono la conseguenza diretta di un ambiente di coltivazione assolutamente caratteristico sia sotto il profilo pedologico sia sotto quello climatico.

Infatti, il terreno agricolo destinato alla coltivazione della "Rucola della Piana del Sele" IGP, è costituito da uno spesso strato superficiale di suolo, di natura vulcanico - alluvionale, formatosi grazie all'azione del Vesuvio, nelle sue trascorse fasi eruttive, ed all'azione alluvionale del fiume Sele e degli altri corsi d'acqua superficiali, che si diramano sul territorio.

Un suolo così originatosi risulta molto ricco di macro e micro elementi, specialmente potassio, calcio e ferro che intervengono nei processi biologici che assicurano al prodotto le sue tipiche caratteristiche di aroma, consistenza e sapidità.

Anche sotto il profilo climatico l'area di coltivazione della "Rucola della Piana del Sele" IGP contribuisce in maniera sostanziale a determinare, in sinergia con le già citate peculiarità del suolo, le caratteristiche proprie del prodotto, consentendo alle coltivazioni le migliori condizioni di sviluppo e di crescita minimizzando il rischio di dannosi stress idrici e termici.

Tale importante specificità climatica dell'areale, è congiuntamente determinata dall'azione termoregolatrice del Mar Tirreno, che ne lambisce la costa occidentale e da quella, svolta dalla catena montuosa degli Alburni, ubicata a nord-est, che oltre a proteggere il territorio dai freddi provenienti dai Balcani, consente anche, a beneficio delle coltivazioni, la raccolta negli invasi sotterranei naturali, delle piogge provenienti da Ovest.

La coltivazione della rucola nella Piana del Sele era già diffusamente praticata nel periodo medievale, come si rileva dalle "Opere mediche" attribuibili alla "Scuola medica sa-

lernitana" ed in particolare a Costantino l'Africano (1025-1087), medico cartaginese venuto a Salerno nel 1077, autore dell'opera *Particulares Dietae*, ma è solo a partire dalla fine degli anni '80 dello scorso secolo, che gli operatori agricoli dell'area, in considerazione delle grandi opportunità economiche evidenziate in Italia nel nascente settore delle produzioni agricole di IV gamma, hanno progressivamente iniziato a praticare, con sempre maggiore interesse, accuratezza e competenza la coltivazione delle insalatine ed in particolare la coltivazione della rucola sia per il mercato del fresco sia per quello di IV gamma.

Ben presto, come si rileva da numerose testimonianze orali e scritte di agricoltori e commercianti locali, la coltivazione della rucola, si è decisamente diffusa come coltivazione tipica di qualità del territorio e si è contemporaneamente consolidata la denominazione "Rucola della Piana del Sele" per indicare un prodotto di particolare aroma e sapidità che, per la sua tipica consistenza, meglio si adatta alle preparazioni di IV gamma.

Proprio alla luce di tali peculiarità del prodotto, importanti produttori del Nord Italia hanno trovato e trovano conveniente dislocare una parte sempre più consistente delle proprie aree di fornitura proprio nella Piana del Sele e gli agricoltori locali si sono orientati sempre più decisamente verso la coltivazione della rucola, ambito nel quale si sono altamente specializzati.

La denominazione "Rucola della Piana del Sele", oramai adottata nella documentazione commerciale di molti produttori agricoli e commercianti della zona, risultava già presente nella fatturazione commerciale risalente al 1993 ancora conservata da qualche vecchio produttore locale.

A partire da tale epoca, la denominazione "Rucola della Piana del Sele", si è notevolmente diffusa, grazie anche a numerose manifestazioni promozionali ("Sagra della pizza con la Rucola della Piana del Sele"- I edizione - dal 5 al 14

agosto 1994 e XIII edizione 2 al 4 agosto 2007) e convegni (“Presente e futuro nella coltivazione della Rucola nella Piana del Sele” - 17 settembre 2001; “La Rucola della Piana del Sele verso l’IGP” - 1 marzo 2013), che hanno avuto luogo sul territorio per sottolineare la crescente estensione delle coltivazioni, per definire la messa a punto delle agrotecniche e per evidenziare l’alta qualità di un prodotto che è sempre più conosciuto.

Inoltre, si segnalano le seguenti pubblicazioni dedicate alla Rucola della Piana del Sele:

- *Eruca/Rucola nella piana del Sele* (Belinda Villanova, ed. Consorzio di Bonifica in Destra del fiume Sele, 2018);
- *La Piana del Sele - La Terra e i Contadini*, un intero capitolo dal titolo “Gli anni del boom economico e la riscoperta della Rucola nella Piana del Sele” dedicato alla coltivazione della Rucola della Piana del Sele (Belinda Villanova, Ed. Federazione Coltivatori Diretti di Salerno, 2003).
- *Ricette con la Rucola della Piana del Sele* (Belinda Villanova, Ed. Federazione Coltivatori Diretti di Salerno).

La “Rucola della Piana del Sele” è citata anche in articoli scientifici, nello specifico:

- L’articolo *Nutrizione razionale, un «comandamento» per la rucola* pubblicato sulla rivista “Informatore agrario” n. 24-25/2019, cita la Piana del Sele come principale area di coltivazione della rucola.
- L’articolo *Rucola per IV gamma: aspetti produttivi e nutrizionali* pubblicato sulla rivista “Informatore Agrario” n. 37/2016, fornisce informazioni in merito ad uno studio comparativo tra rucola selvatica e rucola coltivata. Tra i campioni utilizzati per lo studio della rucola coltivata vi è la “Rucola della Piana del Sele”.
- L’articolo *Quarta gamma e Baby leaf nella piana del Sele - Torzella, rucola e crescita sempre più richiesti in Europa*, pubblicato su ARPA Campania Ambiente n.54 del 15.10.2012.

- L'articolo *Interventi di ricerca per l'innovazione della filiera della rucola nella Piana del Sele* pubblicato sulla rivista "Dal seme" (CREA, anno IX- giugno 2016 n. 2, pag.11 riporta «La coltivazione di rucola selvatica (*Diplotaxis tenuifolia* (L.) DC.) in Italia rappresenta un settore in forte crescita; in particolare, la Piana del Sele (provincia di Salerno) rappresenta il maggior polo produttivo nazionale e uno tra i principali punti di riferimento nel mercato europeo».

Nella trasmissione televisiva "La Linea Verde Orizzonti" andata in onda sul canale Rai Uno sabato 8 febbraio 2014 "La Rucola della Piana del Sele" è stata definita "L'oro verde della Piana del Sele".

Proprio a volerne sottolineare la tipicità, la Rucola della Piana del Sele è finanche entrata a far parte degli ingredienti di numerose ricette culinarie adottate da importanti ristoranti, agriturismi e pizzerie ("Coroncine di risotto alla Nerano, Rucola della Piana del Sele e fiore di zucca ripieno"; "Scaglette di pecorino scamosciato con Rucola della Piana del Sele"; "Fusilli con pesto di rucola della Piana del Sele"; "Tagliata di vitello, con Rucola della Piana del Sele, scaglie di parmigiano, pomodorini e glassa balsamica"; "Pizza Rucola, con pomodoro, mozzarella e Rucola della Piana del Sele") ed anche di uno specifico prodotto liquoroso denominato "Rucoletta" e realizzato specificamente con l'infuso di Rucola della Piana del Sele.

**Art. 7 • Controlli** I controlli, sulla conformità del prodotto al relativo disciplinare di produzione, è svolto da uno specifico Organismo di controllo, così come sancito dagli articoli 36 e 37 del Regolamento UE n.1151/2012.

Tale organismo di controllo è il **Dipartimento Qualità Agroalimentare** (DQA), con sede legale in Roma (Cap: 00161) alla via Bosio, n.4 - telefono +39 06/85451240, mail: [info@dqacertificazioni.it](mailto:info@dqacertificazioni.it)

**Art. 8 • Confezionamento ed Etichettatura** Per l'immissione al consumo la "Rucola della Piana del Sele" IGP, deve essere confezionata in buste a rete oppure in contenitori quali: vassoi, buste, vaschette, casse, con o senza l'impiego di atmosfera protettiva. I citati contenitori possono essere realizzati in plastica, legno, cartone o ogni altro materiale considerato idoneo, per tale uso, secondo i termini di legge. Il contenuto di ciascun imballaggio deve essere sempre ben visibile. Tutte le confezioni devono essere sigillate in modo tale che il prodotto non possa essere estratto senza la rottura della confezione stessa. Non è ammessa la vendita di prodotto sfuso.

La fase di confezionamento della IGP "Rucola della Piana del Sele" può anche aver luogo fuori dell'area di produzione.

In ogni caso, allo scopo di evitare il decadimento delle caratteristiche fisiche ed organolettiche del prodotto è essenziale che esso, sin dalla raccolta e fino al confezionamento per il mercato del fresco o per quello di IV gamma, sia sempre condizionato a temperatura compresa tra +2 e +6°C.

### **Etichettatura**

L'etichetta da apporre sulle confezioni, oltre alle informazioni corrispondenti ai requisiti di legge, deve riportare le seguenti ulteriori indicazioni:

- il simbolo europeo della IGP;
- il logo della "Rucola della Piana del Sele" IGP, con dimensioni non inferiori ad altre diciture eventualmente presenti sullo stesso imballaggio;
- il nome o la ragione sociale ed indirizzo o sede del produttore singolo e/o associato e/o del confezionatore;
- il peso netto all'origine.

È vietata l'aggiunta di qualsiasi qualificazione non espressamente prevista. È tuttavia consentito l'utilizzo di indicazioni che facciano riferimento a nomi o ragioni sociali o marchi privati, purché non abbiano significato laudativo o tali da trarre in inganno il consumatore, nonché di altri riferimenti

veritieri e documentabili che siano consentiti dalla normativa comunitaria, nazionale o regionale e che non siano in contrasto con le finalità e i contenuti del presente disciplinare.

### Logotipo

Il logo della denominazione è il seguente:



Esso è costituito da un emblema a forma circolare che riporta una foglia stilizzata di Rucola di colore verde (pantone 7730 C), parzialmente bordata in azzurro (pantone 3005 C), a voler rappresentare il fiume Sele e il mar Mediterraneo e reca, nella zona più bassa, la scritta "IGP" in un bollino azzurro (pantone 3005 C).

Al centro del logo compare la scritta: "RUCOLA della Piana del Sele". I font utilizzati sono: Alice Regular, Info Text Book e Info Text Semibold Tf Roman.

Il logo potrà essere adattato alle varie declinazioni di utilizzo, rispettando il rapporto 1:1, per un minimo di 1 cm per lato.







5

La Rucola  
super food

## Consigli in cucina

Scegliere il cibo che mangiamo è fondamentale per mantenere una buona salute.

Per farlo in modo consapevole vi forniamo alcune informazioni utili di come cuocere le verdure e di come utilizzare la rucola attraverso delle semplici ricette di natura domestica.

La rucola è preferibile mangiarla fresca, ma per alcune ricette riportate è necessario cuocerla, in tal caso si consiglia di sbollentarla per qualche minuto per evitare di perdere tutte quelle proprietà di cui abbiamo parlato precedentemente.

Le verdure sono ricche di fibre e dovrebbero essere mangiate crude, ma nei periodi invernali si preferisce un piatto caldo.

Cosa c'è di più soddisfacente in inverno di una zuppa fatta in casa che sprigiona il profumo in cucina scaldando l'ambiente?

Per secoli la zuppa di verdure è stata il nutrimento di intere famiglie, nel passato era un piatto di sopravvivenza, ma oggi è un piatto essenziale della tradizione gastronomica. I sapori sono più ricchi, la minestra è il cibo più servito sia nel pranzo che nella cena e non ha barriere geografiche.

Per mantenere i valori nutritivi delle verdure bisogna usare poca acqua per la cottura ed evitare di tagliarle o grattugiarle; non cuocere per molto tempo, non aggiungere in cottura il bicarbonato, che è vero che tiene i colori più vivi, ma riduce il contenuto vitaminico.

Le verdure devono essere immerse nell'acqua salata bollente e occorre farle cuocere senza coperchio.

Si sconsiglia vivamente di non usare la pentola a pressione, ma una pentola d'acciaio inossidabile.

Per evitare di far scurire le verdure ferrose trattarle prima mettendole in una casseruola con succo di limone e poca farina e due cucchiaini di olio e portare tutto all'ebollizione, schiumare e ultimare la cottura. Questo è necessario per un tipo di verdure che contengono molto ferro: i carciofi, i cardi, i topinambur...

La cottura migliore per le verdure è quella a vapore, per non far alterare le proprietà nutrizionali.



## Rucola e treccia di bufala della Piana del Sele

Ingredienti per 4 persone

1 treccia di bufala  
300 g di pomodorini  
150 g di rucola  
Basilico  
Olio e sale q. b.

*Tagliate la treccia una parte a fette e l'altra a dadini, quindi tagliate i pomodorini e mescolateli; condite con un pizzico di sale e un filo d'olio; aggiungete del basilico spezzettato e impiattate su letto abbondante di rucola con intorno i pomodorini e servite a tavola.*

È un antipasto, ma può essere anche utilizzato come secondo piatto.

## Spaghetti allo smeraldo

Ingredienti per 2 persone

4 zucchine  
6 pomodorini  
2 cucchiaini di pesto di rucola  
Sale q. b.

*Lavate le zucchine in acqua fredda, eliminate l'estremità delle zucchine, tagliatele prima a metà in lungo e iniziate a creare delle fette trasversali di 3 o 4 mm di spessore.*

*Iniziate quindi a tagliare delle striscioline sottili e mettetele da parte su di un piatto.*

*Sbollentate gli spaghetti di zucchine in acqua leggermente salata per circa 2 minuti; scolateli con un colino a maglie strette.*

*Conditele con il pesto di rucola e pomodorini a tocchetti e servite in tavola.*

Il contenuto del piatto è importante, ma anche la preparazione ed i colori. Usate piatti chiari se avete già dei colori forti negli ingredienti quali il verde ed il rosso dei pomodori.

## Girelle gamberetti e rucola

Ingredienti per 4 persone

150 g di formaggio Philadelphia  
o altro formaggio morbido

100 g di rucola  
100 g di gamberetti  
2 fette di pane per tramezzini

*Sovrapponete le fette di pane per tramezzini sul lato più lungo di circa 1 cm e con un matterello schiacciatele così da unirle.*

*Sbollentate i gamberetti, per 5 minuti, scolateli e lasciateli raffreddare e sgusciateli.*

*Spalmate il formaggio morbido e cremoso, aggiungete la rucola e poi i gamberetti.*

*Arrotolate ben strette le fette di pane e avvolgete il cilindro ottenuto in un foglio di pellicola riponendolo in frigorifero almeno 20 minuti; prima di servire tagliate le girelle e servitele su un piatto da portata.*

Si può usare anche la crescenza o lo stracchino e, in sostituzione dei gamberetti anche il salmone o il tonno.

## Straccetti di pollo limone e rucola

Ingredienti per 4 persone

500 g di pollo a straccetti

200 g di farina di mais

1 fascetto di rucola

Olio, burro

Limone q. b.

Sale e pepe q. b.

68

*Mettete gli straccetti di pollo nel succo di limone con sale e pepe e lasciate marinare per mezz'ora. In una casseruola con olio e burro fate rosolare gli straccetti, dopo averli passati nella farina di mais; aggiungete il succo di limone e finite la cottura. Servite il tutto in un vassoio arricchito con rucola fresca.*





## Pizza casalinga alla rucola

Ingredienti per 4 persone  
(dose per due teglie da forno)

600 g di semola rimacinata

400 g di farina 00

Una tazzina di olio d'oliva

1 panetto di lievito da 25 g

1 cucchiaino (da caffè) raso di sale fino

Acqua q. b. per un impasto morbido (non molliccio)

*Lasciate l'impasto in lievitazione in luogo caldo per almeno tre ore. Stendete l'impasto con le dita e riempite in modo omogeneo la teglia, se occorre aiutatevi con un filo d'olio, e mettete il pomodoro passato. Il forno deve essere caldo, quindi prima di iniziare a stendere la pasta accendete già il forno a 180° e dopo mettete la mozzarella quando già la pizza è quasi cotta. In uscita aggiungete la rucola fresca.*

## Insalatona di rucola

(piatto unico)

Ingredienti per 1 persona

50 g di rucola  
100 g di carote  
100 g di avocado  
100 g di filetto di salmone  
50 g di calamari  
2 cucchiaini di olio extravergine di oliva  
Sale q. b.  
Pepe a piacere

*Tagliate il salmone a piccole fette sottili cuocetelo a vapore. Tagliate i calamari ad anellini, lavateli e lessateli in acqua bollente per circa mezz'ora. Lasciate raffreddare il pesce nell'abbatitore se lo avete altrimenti a temperatura ambiente. Lavate la rucola e asciugatela con un panno di lino delicatamente. Pelate le carote e l'avocado. Prendete un'insalatiera, possibilmente di colore bianco, visto che gli ingredienti sono già molto colorati. Prendete tutti gli ingredienti e inseriteli nell'insalatiera, mettete l'olio extravergine di oliva, il sale ed il pepe se volete e mescolate il tutto.*

N.B. Se esaminiamo i singoli ingredienti di questa nutrita insalatona, notiamo che ognuno di essi ha un ruolo specifico nel nostro organismo: la rucola favorisce la produzione di collagene, utile per la pelle contro l'invecchiamento, perché ricca di vitamina C. Le carote contengono betacarotene, il salmone invece è ricco di Omega 3, i calamari contengono rame, utile per la formazione dell'elastina, dalla quale dipende l'elasticità della pelle; l'avocado, invece, è ricco di vitamina E potente antiossidante utile per il rallentamento dell'invecchiamento cellulare. Come possiamo vedere tutti questi ingredienti sono utili per una buona nutrizione e per rallentare l'invecchiamento delle nostre cellule, pertanto è necessario saper abbinare bene gli alimenti per dare il giusto nutrimento al nostro corpo. *Rivista Starbene, settembre 2022, n. 9 pag. 53*

## Pesce spada con rucola

Ingredienti per 4 persone

4 fette di pesce spada  
1 mazzetto di rucola  
2 bustine di pinoli  
Olio extravergine di oliva  
Aceto q. b.  
Sale q. b.

74

*Marinate il pesce spada nell'aceto con un pizzico di sale; dopo questa preparazione mettere la rucola con i pinoli nel piatto di portata*

## Frullato alle fragole e rucola

Ingredienti per 4 persone

2 banane mature  
4 vaschette di fragole  
Malto di riso q. b.  
Foglie di rucola q. b.  
1 limone

*Si tratta di un frullato da consumare fresco nelle serate estive.*

*Frullate nel mixer le banane con il succo di limone ed una decina di fragole. Aggiungete una manciata di foglie di rucola e proseguite a frullare aggiungendo acqua fino ad ottenere un frullato della consistenza desiderata.*

*Addolcite con un cucchiaino di malto di riso.*

## Decotto di mela fragole e rucola

Ingredienti per 4 tazze

- 1/2 mela rossa con la buccia a fette
- 2 fragole, lavate a metà
- 6 chiodi di garofano
- 1 stecca di cannella
- 1/2 litro di acqua
- 1 cucchiaino di tè verde in foglie
- 10 foglie di rucola

*Posizionate in una teiera il cestello con le fette di mela, di fragole, di chiodi di garofano e la stecca di cannella e aggiungete l'acqua e portate ad ebollizione per qualche minuto. Aggiungete il tè verde e le foglie di rucola e lasciate riposare per 5 minuti.*

*Filtrate il decotto con un colino a maglia fine. Servite subito o travasate in una bottiglia di vetro e conservate in frigorifero.*

## Liquore digestivo alla rucola

Ingredienti per 1 litro

- 50 foglie di rucola
- 1 litro di alcol
- 1 litro di acqua
- 1/2 stecca di cannella
- 1 arancia
- 1 limone
- 700 g di zucchero
- Chiodi di garofano, 1/2 bacca di vaniglia

*Lasciate macerare al buio per una decina di giorni le foglie di rucola in un litro di alcol, insieme alle scorze di un'arancia e di un limone tagliate finemente e una mezza stecca di cannella, mezza bacca di vaniglia ed un cucchiaino di chiodi di garofano.*

*In seguito filtrate il liquore ed incorporatevi uno sciroppo preparato semplicemente con l'acqua e lo zucchero.*

*Aggiungete lo sciroppo all'alcol, imbottigliate e lasciate riposare 30 giorni.*





6

**Bibliografia Generale**  
**Fonti Archivistiche**  
**Riviste e Abbreviazioni**

## Bibliografia Generale della Monografia

ARRIGO L., TISCORNIA E., *Ricerche sperimentali sul significato nutrizionale della carne di vitello*, in Riv. Soc. It. Sci. Alim., 1973.

ASSANTE F., COLONNA M., DI TARANTO G., LO GIUDICE G., *Storia dell'economia mondiale*, Ed. Monduzzi, 2000.

BACHI R., *L'alimentazione e la politica annonaria in Italia*, Bari, 1926.

BARTOLINI A., *Gli alimenti tra salute e portafoglio*, Teti Editore, 1980.

BEVILACQUA P., *Breve storia dell'Italia meridionale dall'ottocento ad oggi*, Ed. Donzelli, 1996.

CAROTENUTO M., *Disegni per il Moretum*, Elea Press, 2002.

CASSESE L., *Scritti di storia meridionale*, Edizioni La Veglia, 1970.

CATTINI M., *La Genesi della società contemporanea europea*, Ediz. Delta, Parma, 1990.

CIALFA E., *Analisi economica della spesa per consumi alimentari in relazione alle recenti tendenze evolutive in "Atti della Conferenza Nazioni per l'educazione alimentare"* Istituto Nazionale della Nutrizione - Ministero Agricoltura e Foreste, Roma, 1977.

CIPOLLETTA I., *La previsione degli istituti europei di congiuntura*, XXXI Riunione della Società Italiana di Statistica, Torino, 1982.

CLOUGH S.B. - RAPP R. T., *Storia economica d'Europa*, Editori Riuniti, Roma, 1984.

DELILLE G., *Agricoltura e demografia nel Regno di Napoli nei secoli XVIII e XIX*, Napoli, Ed. Guida, 1977.

DE LORENZO F., *Pane e ambiente: alimentazione, ecologia, salute e società nell'Italia degli anni '80*, Milano, Longanesi, 1988.

DUCCESCHI V., *L'alimentazione umana nelle età preistoriche*, Ferrari C., Venezia, 1936.

ENTE PROVINCIALE PER IL TURISMO SALERNO, *Regimen Sanitatis, Flos Medicinae Schola Salerni*. Ed. Ept Salerno, 1980.

FIDANZA F. - LIGUORI G., *Lineamenti di nutrizione umana*, Ed. Idelson, Napoli 1984.

FIDANZA F., *L'alimentazione del lavoratore italiano. Atti Convegno Nazionale Problemi Alimentazione*, Novara, 1964.

FIDANZA F., *Tabelle di composizione degli alimenti*, Ed. Idelson, Napoli 1974.

FOURASTIE J., *La prevision economique au service de l'enterprise et de la nation*, Presse Universitaire de France, Boulevard Saint Germain-Paris, 1955.

FEINSTEIN C.H. - TEMIN P. - TONIOLO G., *L'economia europea tra le due guerre*, Laterza Ed., Bari, 1998.

GAMBETTA G., *Previsione, esperienze, incertezze. 31ª Riunione della Società Italiana di Statistica*, Torino, 1982.

HEGSTED D. M., *Problems in the use and interpretations of the recommended dietary allowances*. Ecol. Food Nutr., 1972.

IVONE D., *Attività economiche, vita civile e riti religiosi sui percorsi della transumanza in età moderna*, Torino, 1998.

JACQUOT E. - FERRANDO R., *Les caractéristiques alimentaires de la viande* Annuario Nutrizioni Alimentari, 1972.

JETTO M.G., *Alcune considerazioni introduttive sulle previsioni*. Rassegna di lavori interni dell'ISCO, Roma, 1964.

KAUFMAN H.- GROBOILLOT J. L., *La prevision economique a court terme*, Dunod, Paris, 1968

LANARO C., *Rucola nella Piana del fiume Sele*, Gennaio, 2016.

LANDES D. S., *Prometeo Liberato*, Piccola Biblioteca Einaudi, 1992

LEMBO R. - BRUNO G., *Acque e terre nella Piana del Sele*, Salerno, 1982.

LENTI L., *Teoria Generale delle Previsioni Futuribili*, Statistica Economica Utet, Roma, 1967

LIGUORI G., *Inchieste alimentari in particolari gruppi di popolazioni*, Mondadori, Quaderno Nutrizionale, 1965.

LIVI BACCI M., *Popolazione e alimentazione - Saggio sulla storia demografica europea*, Il Mulino, Bologna, 1987.

LUZZATTO G., *Storia economica dell'età moderna e contemporanea*, Parte II, Cedam Padova, 1960.

MANCINI F., *La consumation en Italie et plus particulierment celle des produits alimentaires*, Quad. Nytr. 19 283, 1959.

MARBACH G., *Previsioni e modelli globali di lungo periodo*, Franco Angeli Editori, Milano, 1979.

- MARON G.- SALOMON M., *La scelta dei modelli di previsione*, Paris, 1967.
- MIGLIORINI E., *Memorie di Geografia Economica*, Vol. I, Pironti e Figli, Napoli, 1949.
- MONDANI A., *Alcune considerazioni sui limiti di validità delle previsioni statistiche* (Riviste internazionali di scienze economiche e commerciali) Milano XV, Aprile, 1968.
- MONTANARI M., *La fame e l'abbondanza. Storia dell'alimentazione in Europa*, Edizioni Laterza, Bari, 1997.
- PESCOSOLIDO G., *Unità nazionale e sviluppo economico 1750-1913*, Nuova Cultura Edizioni, Roma, 1998.
- PIROVA M., *Industrie agrarie alimentari*, Del Bianco, Udine, 1970.
- PLATZER F., *La bonifica del Destra Sele*, INEA, Roma, 1942.
- ROSATI P., *Gli alimenti di origine animale*, Edagricole, Bologna, 1971.
- QUAGLIA G., *Scienza e tecnologia della panificazione*, Chiriotti Editori, Pinerolo, 1984.
- SANTORO G., *L'Economia della provincia di Salerno nell'opera della Camera di Commercio 1862-1962*, C.C.I.A.A. Salerno, 1966.
- SECCHI G., *I Nostri alimenti*, Edizioni Hoepli, Milano, 1967.
- SENTIERI M. - ZAZZU G.M., *I semi dell'Eldorado. L'alimentazione in Europa dopo la scoperta dell'America*, Edizioni Dedalo, Bari, 1992.
- SENTIERI M., *Cibo e Ambrosia. Storia dell'Alimentazione mediterranea tra caso, necessità e cultura*, Edizioni Dedalo, Bari, 1993.
- SERPIERI A., *La bonifica nella storia e nella dottrina*, Edizioni Agricole, Bologna, 1957.
- SORCINELLI P., *Gli italiani ed il cibo. Appetiti, digiuni e rinunce dalla realtà contadina alla società del benessere*, Clueb Editrice, Bologna, 1995.
- SOUVY A., *La Prevision économique par Alfred Souvy*, Presse Universitaires de France, Paris 1958.
- SPAGNOLI A., *Monografia economico-agraria della Piana di Salerno*, INEA, Roma, 1938.
- TOUSSANT SAMAT M., *Storia naturale e morale dell'alimentazione*, Ed. Sansoni, Firenze, 1991.
- VIANELLI S., *Relazione al Convegno Nazionale dell'Analisi Moderna delle Serie Storiche*, Napoli, 1981.

VILLANOVA B., *I Mestieri della Costa*, Ed. La Rosa, Napoli, 1998.

VILLANOVA B., *La Piana del Sele, la terra e i contadini*, Edizioni Cfs, Salerno, 2003.

VISCO S. - CIALFA E., *Problemi generali biologici e sociali dell'alimentazione di oggi e di domani*. Acta diaetetica, 1971.

VITALI DJALMA E., *I Cibi*, Editori Riuniti, Roma, 1980.

## Fonti Archivistiche

Archivio Centrale di Stato Roma, *Giunta parlamentare per l'inchiesta Agraria sulle condizioni della classe agricola* (Stefano Jacini) - 1877, Provincia di Salerno.

Archivio di Stato di Salerno, *Programma Questionario per la Giunta Parlamentare d'inchiesta sulle condizioni dei contadini nelle province meridionali e nella Sicilia*. Fondo Prefettura.

Archivio di Stato di Napoli *Ponti e strade*.

Annuario di Statistica. *La provincia di Salerno vista dalla Reale Società Economica*

Archivio Storico A.C.D.S., *Progetto di bonifica della Piana del Sele*

Compendio Statistico Italiano, *Edizioni '73 / '82*

Istituto Centrale di Statistica, *Edizioni '80 / '82*

## Riviste

Istituto Nazionale di ricerca per gli alimenti e la nutrizione:  
*Tavola Rotonda sullo stato di Nutrizione. Monografie Quaderni Nutrizione*, Roma, 1965.

*Alimenti ed Alimentazione*, Roma, 1974.

*Livelli di assunzione di nutrienti raccomandati per gli italiani*, Roma - 1977.

Fao - Organizzazione delle Nazioni Unite per l'alimentazione e l'agricoltura:

*Manual on food and nutrition policy*. FAO Nutritional studies n. 22, Roma 1969.

*Plan indicative mondial proviso ire pour le developement de l'agriculture*, Roma 1970.

*Freedom from hunger campaign. Basic Studies*, Collana "World from problems", Roma 1961 - 1970.

*Energy and protein requirements. Report of a joint FAO/OMS ad hoc expert committee*, Roma 22 march 2 april 1971 - 1973.

Europa verde, pubblicata dal Servizio Inf. Agricola, Anno 1982:

n. 167, *L'agricoltura europea nel mondo*;

n. 169, *L'agricoltura europea negli anni '80*;

n. 170, *L'agricoltura e il problema delle eccedenze*;

n. 175, *La politica agricola comune e la fame nel mondo - Aiuto alimentare*;

n. 176, *Gli interessi del consumatore nell'ambito della politica agraria comune*;

n. 179, *Le esportazioni agricole e alimentari della Comunità*;

n. 183, *Coordinamento della ricerca agricola nella Comunità*;

n. 184, *L'aiuto alimentare della Comunità*.

## Abbreviazioni

A.C.S. Archivio Centrale di Stato, Roma

A.S.S. Archivio di Stato Salerno

A.S.N. Archivio di Stato di Napoli

A.C.D.S. Archivio Storico Consorzio Bonifica Destra Sele

b. Busta

fasc. Fascicolo