



## I FINOCCHI

Pianta erbacea tipica del Mediterraneo, i finocchi sono uno degli ortaggi protagonisti della cucina tradizionale siciliana, sia per gli utilizzi molteplici e particolarmente gustosi, sia per le proprietà nutrizionali di questa verdura. Come spiega la campagna di informazione di UNAPROA “Nutritevi dei colori della vita”, il finocchio fa parte del gruppo di frutta e verdura di colore bianco e di tale gruppo contiene tutte le proprietà nutritive. L’intervista su questo prodotto sarà anche occasione per ricordare quanto suggerito dalla campagna UNAPROA, ovvero che chi ha a cuore la propria salute deve mangiare almeno 5 porzioni quotidiane di frutta e verdura di 5 colori diversi, tra i quali, appunto, il bianco. L’estremo sud della Sicilia, in provincia di Ragusa, è il regno degli ortaggi, che grazie soprattutto al sole che scalda queste terre qui possono dare il meglio dei propri sapori e profumi. È **Davide Alfieri**, produttore dell’azienda Spataro srl associata all’op dell’OP **UnoSicilia**, a presentarci i finocchi di questo territorio, che da questa Organizzazione di Produttori vengono coltivati completamente con metodo biologico.

### **Signor Alfieri, qual è la varietà di finocchio tipica di queste terre e quali sono le sue caratteristiche principali?**

“Esistono numerose varietà di finocchio, quella che nel tempo ha dato i migliori risultati è la “Apollo” che possiamo ormai definire “tipica” del nostro areale. Veniamo alle sue caratteristiche più tipiche: ha un ciclo medio di coltivazione, è adatto a impianti precoci di coltivazione (i primi si possono fare già ad agosto), è rustico, il suo grumolo, ovvero la parte edibile del finocchio (il produttore tenendolo in mano mostra il grumolo), è solitamente uniforme e di elevata pezzatura, la sua pasta è bianca e tenera”.

### **Credete fermamente nell’utilizzo di tecniche colturali eco-compatibili e qui praticate esclusivamente agricoltura biologica. In che cosa consiste esattamente?**

“L’agricoltura biologica è una forma di agricoltura rispettosa dell’ambiente che ha come scopo principale il mantenimento degli equilibri ecologici del terreno e il miglioramento della fertilità con concimazioni organiche di fondo, la coltivazione sistematica di essenze leguminose da sovescio e la rotazione colturale. Fondamentale è il riordino dell’agroecosistema, con la creazione di siepi, laghetti artificiali, muri a secco e piante sparse di arbusti e di alberi tipici, come carrubo e olivo, allo scopo di assicurare quella biodiversità necessaria all’equilibrio ambientale. Sono, ovviamente, banditi tutti i fertilizzanti chimici e tutti i fitofarmaci di sintesi”.

### **Qual è periodo di maturazione di questi finocchi e, appena sono pronti, come avviene la raccolta?**

“Questi finocchi maturano in circa 90 giorni, con un impianto a scalare possiamo raccogliere prodotto da novembre a maggio. La raccolta avviene manualmente, eseguendo un taglio alla base del grumolo: i frutti raccolti vengono posti in cassette di plastica e mandati al magazzino di lavorazione per la pulitura e il condizionamento”.

**Quando andiamo a comprarlo, da che cosa possiamo riconoscere un finocchio che ci porti tutto il gusto tipico di questo ortaggio e conservi intatte le sue proprietà nutritive? E a casa come è bene conservare questa verdura?**

“Il prodotto biologico va identificato dal confezionamento e dall’etichettatura conforme ai regolamenti comunitari, deve riportare il simbolo della foglia stellata e la dicitura “Agricoltura Italia”, se è di origine italiana. Il finocchio in particolare deve avere il caratteristico odore di anice, la superficie lucida e integra e, soprattutto, deve essere croccante. Per usufruire al meglio delle sue proprietà nutritive è bene, come per tutti gli ortaggi e la frutta, consumarli nel più breve tempo possibile e possibilmente crudi. Altrimenti frutta e verdura vanno conservati in frigo, nell’apposito settore, all’interno di un sacchetto per alimenti”.