



# COPAS

Consorzio Produttori Agrumi Sicilia

VIA MADONNA DELLE GRAZIE, 41  
95024 ACIREALE - SICILIA

## LE INSALATE VERDI

Non sono solo bellissime le campagne che circondano Acireale. Il territorio dell'area ionico-etnea è anche reso particolarmente fertile dalla fortunata compresenza di fattori favorevoli, quali un terreno ricco di azoto, un clima temperato e ventilato grazie alla vicinanza del mare, l'abbondanza d'acqua sorgiva in contrada Reitana. Tra le coltivazioni di queste terre vi è l'insalata, un prodotto fresco e molto poco calorico, che consente - come suggerisce la campagna di informazione di UNAPROA "Nutritevi dei colori della vita", che raccomanda di consumare almeno 5 porzioni al giorno di frutta e verdura di colore diverso - di arricchire la propria dieta con le proprietà salutari legate al colore verde dell'ortofrutta. Ci sono due sostanze nutrienti che accomunano tutti gli ortaggi verdi e in particolare quelli a foglia: il magnesio e l'acido folico. Il magnesio è parte della molecola della clorofilla e nell'uomo contribuisce al normale metabolismo energetico e alla riduzione della stanchezza e dell'affaticamento, al normale funzionamento del sistema nervoso e di quello muscolare. L'acido folico o folato, invece, oltre a essere estremamente utile durante i primi mesi della gravidanza, contribuisce alla riduzione della stanchezza e dell'affaticamento e alla normale funzione del sistema immunitario. Ci fa conoscere più da vicino questi ortaggi a foglia **Luciano Privitera**, del **Consorzio Copas**.

### **Dottor Privitera, quali varietà sono le più tipiche di questo territorio alle pendici dell'Etna?**

"Qui coltiviamo insalate da trasformazione industriale, soprattutto indivia riccia, pan di zucchero, radicchio e rucola. In questo territorio si verificano le condizioni ideali per avere un prodotto eccellente sia dal punto di vista organolettico sia dal punto di vista della ricchezza di sostanze nutrienti: il sole caldo della Sicilia, l'alta concentrazione d'azoto tipica delle terre vulcaniche, la giusta presenza di venti che vengono dal mare".

### **Le insalate ci accompagnano durante tutto l'anno, consentendoci di avere in tutte le stagioni in tavola il colore verde. Qual è il momento della raccolta? Qual è il suo ciclo di maturazione?**

"Le insalate si coltivano durante tutto l'anno, in questi campi facciamo solo una breve pausa estiva. Il tempo di maturazione varia dai 60 ai 120 giorni e dipende da alcuni fattori climatici come la solarizzazione e l'umidità: più la stagione è bella e calda più i tempi si accorciano. La maturazione avviene quando si compie il ciclo vitale: il cespo si chiude e le verdure a foglia verde si possono raccogliere quando le piante sono ancora giovani e dal sapore delicato".

### **Voi siete molto attenti a garantire – in tutte le fasi della filiera produttiva – la salute del consumatore e dell'ambiente. Quali gli strumenti che mettete in campo in questo senso?**

"Coniughiamo l'alta tecnologia di strutture all'avanguardia con le antiche tradizioni imprenditoriali e contadine. È importante mantenere saldo il legame con il territorio etneo, il rapporto fiduciario con la sua gente, l'apprezzamento per le sue risorse. Il rispetto dell'ambiente e l'agire all'insegna del risparmio delle risorse, rispettando al massimo l'ecosistema sono alla base del nostro modo di lavorare. Limitiamo il più possibile l'utilizzo di diserbanti e antiparassitari, preferendo tecniche colturali particolari di utilizzo del

territorio, e utilizziamo il criterio della lotta integrata, nel rispetto dell'ambiente e della biodiversità. Così si garantisce un prodotto sano, che rispetta la natura e la salute del consumatore”.

**Per quanti giorni le insalate conservate in frigorifero mantengono intatte la loro bontà e le loro proprietà nutrizionali?**

“Le insalate già tagliate e lavate possono essere conservate in frigo fino a 8 giorni, la materia prima non lavorata fino a 15 giorni, naturalmente se viene correttamente rispettata la catena del freddo e si tiene il prodotto a circa 1”.