

## Verdure, patate e crescione dell'Alto Adige

*Verdure sono sane, come anche patate. Entrambe sono adatte per un'alimentazione equilibrata, anche vegetariana. Le verdure e le patate acquisiscono un sapore particolare grazie all'altitudine alla quale vengono coltivate.*



## NOZIONI DI BASE

Già nel 2005 gli ortaggi (patate, lattuga iceberg, radicchio e cavolo) hanno ottenuto il marchio Qualità Alto Adige. Nel 2014 sono seguiti gli asparagi e nel 2022 anche il crescione.

Wikipedia definisce verdura nel seguente modo:

*è un termine gastronomico-nutrizionale utilizzato per indicare varie parti (fiori, frutti, fusti, foglie, radici, semi) di piante utilizzate nell'alimentazione umana, come ad esempio gli ortaggi.*

Ed ecco anche qualche specificazione per quelle verdure che in Alto Adige hanno il marchio Qualità:

- Patata  
(*Solanum tuberosum*) è una pianta erbacea appartenente alla famiglia delle Solanacee, originaria del Perù, della Bolivia, del Messico e del Cile e portata in Europa dagli spagnoli nel XVI secolo intorno al 1570.  
La parola "patata" deriva dallo spagnolo patata, a sua volta dalla lingua taíno batata che significa però patata dolce, non la pianta oggi conosciuta semplicemente come patata. Attraverso la lingua italiana e l'inglese i termini «patata» e l'analogo «potato» si diffusero nel resto d'Europa, sopravvivendo con alcuni nomi in disuso nei dialetti della lingua tedesca (Patätsche, Pataken). Più fortuna ebbe il nome Tartifola datole in Italia a partire dal XVI sec.: assimilato il tubero di *Solanum tuberosum* per forma e commestibilità al tartufo, oggi il termine relativo in italiano sopravvive solo in alcuni dialetti, mentre si è

affermato in tutta l'area [mitteleuropea](#) e [germanica](#) nella variante Kartoffel, termine che poi tornò in alcuni dialetti del [Friuli](#) nella variante latinizzata di «cartufole» o «cartufolaria».

#### - [Asparago](#)

(*Asparagus officinalis*), è una [angiosperma monocotiledone](#) che appartiene alla [famiglia](#) delle [Asparagaceae](#).

Il termine deriva dalla parola in [latino](#) asparagus a sua volta dal [greco antico](#) ἀσπάραγος, aspáragos, di etimologia incerta ma ricondotta al verbo in [greco antico](#) σφαραγέομαι, spharagéomai, "rigurgitare".

Le fonti differiscono per quanto riguarda l'areale nativo della pianta, ma generalmente includono la maggior parte dell'[Europa](#) e dell'[Asia](#) temperata occidentale.

Di solito si mangiano solo i giovani germogli degli asparagi: una volta che le [gemme](#) iniziano ad aprirsi, i germogli diventano rapidamente legnosi.

#### - [Lattuga](#)

è una specie di [pianta angiosperma dicotiledone](#) della [famiglia](#) delle [Asteraceae](#).

Il nome del genere (*Lactuca*) deriva dall'abbondanza di sacchi lattiginosi contenuti in queste piante (una linfa lattea nel gambo e nelle radici). L'epiteto specifico (*sativa*) significa "ciò che è seminato", indicando quindi che la pianta è coltivata. Nel linguaggio colloquiale [italiano](#) questa pianta viene spesso, ed erroneamente, chiamata [insalata](#), essendo spesso parte o ingrediente principale dell'omonima pietanza.

La varietà iceberg (o brasiliana) ha forma tonda molto compatta, foglie estremamente croccanti, dal colore chiaro, sapore molto delicato.

#### - [Radicchio](#)

Nome volgare di alcune varietà di [Cichorium intybus](#)

In cucina si ha una prima differenziazione tra cicoria selvatica (o da campo o cicorelle) spontanea da raccolta in campo ma ultimamente anche coltivata e le sue varietà orticole in genere solo coltivate. Queste ultime possono produrre un cespo carnoso basale che si presta a ricette che ampliano il solo tradizionale utilizzo delle foglie (consumo a crudo con o senza condimento, lessatura, ribollita, frittura, arrosto, ecc.). Se si fa un uso costante delle foglie fresche si ottengono anche i benefici medicamentosi descritti sopra.

Il gusto è in genere amarognolo che può essere valorizzato opportunamente in combinazione con altri ingredienti più neutri. In genere le raccolte dopo i primi freddi invernali sono più dolci, a volte per nulla amarognole mentre le cicorie a ciclo primaverile-estivo sono notoriamente più amare. La cicoria selvatica da campo dopo la pulizia da steli, radici, terra, viene lasciata spurgare in acqua e sottoposta a una prima bollitura e scolatura per ridurne l'amarognolo.

#### - [Cavolo](#)

(*Brassica oleracea*, 1753) è una [pianta](#) appartenente alla [famiglia](#) delle [Brassicaceae](#). Sebbene il cavolo abbia una storia molto lunga, è difficile risalire alle sue origini esatte a causa delle numerose varietà. Secondo la teoria del triangolo di U dell'evoluzione e delle relazioni tra le specie di Brassica, *B. oleracea* rappresenta una delle tre linee ancestrali da cui hanno avuto origine tutte le altre verdure coltivate Brassicaceae.

La pianta è coltivata da lunghissimo tempo e nel corso dei secoli ne sono state selezionate molte [varietà](#) e [cultivar](#). La forma selvatica dalla quale hanno avuto origine tutte queste tipologie (talvolta indicata come *Brassica oleracea* subsp. *oleracea*), è originaria delle coste [atlantiche](#) dell'[Europa occidentale](#).

#### - [Crescione](#)

(*Lepidium sativum*), il **crescione dei giardini** o **crescione inglese** appartiene alla

famiglia Brassicaceae, facile da coltivare e di sapore gradevole; ha foglie sottili dalla forma ovale.

*Il crescione è molto aromatico, ha un sapore acidulo e piccante, molto caratteristico. Di colore verde chiaro ha piccoli fiori bianchi. I semi sono di colore rosso scuro.*

Il disciplinare per ottenere il marchio Qualità Alto Adige per verdure, patate e crescione prevede i seguenti criteri di qualità:

- Coltivazione in Alto Adige,
- Coltivazione all'aria aperta (eccetto il crescione coltivato in gameti interrati),
- Coltivazione ad altitudini tra 600 e 1.700 m.s.l.m (esclusi gli asparagi), affinché con una lenta maturazione i prodotti sviluppino appieno aromi e gusto,
- Controlli regolari da parte di enti di controllo indipendenti.

### Patate

Le patate si coltivano principalmente in Val Pusteria. La Cooperativa Produttori Sementi è stata fondata nel 1958 e dal 1993 ha sede a Brunico con un ampio magazzino (magazzino a casse = 1.000 kg per cassa). La cooperativa conta 112 soci, di cui 75 attivi con circa 150 ettari di superficie coltivata. A seconda della zona, vengono coltivate 25 varietà diverse di patate. Le sementi sono certificate e provengono dalla Germania e dai Paesi Bassi.

Se le precipitazioni sono sufficienti, non è necessario irrigare i campi, altrimenti si ricorre all'irrigazione a pioggia. A seconda delle condizioni meteorologiche, è necessario anche il trattamento fitosanitario.

Il periodo di raccolta (meccanizzata) va da fine agosto a fine settembre. Le patate vengono conservate a una temperatura compresa tra 4 e 4,5 °C. Raccolto: ca. 6.000 t

Le varietà coltivate sono: Spunta, Monalisa, Juwel, Krone, Big Rossa, Desiree, Draga, Majestic, Kennebec, Kipfler e Blaue St. Galler.

Le patate vengono distinte in base alle loro caratteristiche e al loro utilizzo in cucina:

- **soda** per patate lessate, saltate in padella e per insalata
- **mediamente soda** per patate fritte, arrostiti e minestrone
- **farinosa** per purè e gnocchi

### Asparagi

La zona più estesa di coltivazione degli asparagi si trova tra Terlano, Settequerce e Vilpiano. Gli asparagi vengono coltivati anche a Castelbello in Val Venosta e a Termeno.

A Terlano, circa 13 agricoltori coltivano asparagi su 10 ettari con il marchio "Margarete". I campi vengono utilizzati per circa 10 anni, poiché l'asparago (pianta della famiglia delle Liliaceae) è una pianta perenne che permette un piccolo raccolto solo nel secondo anno e un raccolto completo a partire dal quarto anno. Le piante provengono dalla Germania e dai Paesi Bassi.

Esistono diverse varietà adatte a seconda del terreno, del clima e della posizione: Viatlim, Ramires, Rakete, Gijnnlim (classica).

La distanza tra le file è di circa 2-2,20 m. La piantagione meccanica avviene a una profondità di circa 15 cm e con una distanza di circa 25 cm tra le piante. Sono necessari terreni sabbiosi, ovvero terreni alluvionali. L'irrigazione avviene a goccia.

Se è necessaria una protezione fitosanitaria, questa è contro i funghi, come nella viticoltura.

La raccolta avviene, a seconda delle condizioni meteorologiche, da metà marzo a fine maggio. Dei circa 62.000 kg, circa il 30% viene venduto nel negozio della Cantina Produttori Terlano, il 40% nei negozi dell'Alto Adige e il 30% viene distribuito alla gastronomia locale.

Il raccolto avviene ogni giorno a partire dalle 7:00 del mattino. Alle 9:00 apre l'impianto di Andriano, dove si procede prima al lavaggio con acqua fredda, poi alla selezione

(dimensioni, spessore, forma) e alla lavorazione. A partire dalle 12:00 si avviene la consegna e la distribuzione.

Dopo il raccolto, gli asparagi crescono come arbusti.

A novembre, i filari vengono ricoperti con teli (tunnel). I teli sono bianchi da un lato e neri dall'altro. Il colore influenza il calore e la crescita della pianta: il lato bianco rivolto verso l'alto raffredda, mentre quello nero assorbe il calore. La pianta cresce meglio a una temperatura del suolo di 8 °C.

### Buono a sapersi

- **Verdure** sono coltivate da 400 aziende agricole a conduzione familiare, che producono oltre 10.000 tonnellate di verdure e patate all'anno. La produzione annuale può essere suddivisa come segue in base al tipo di verdura:
  - Patate 6.000 t
  - Cavolfiori 3.000 t
  - Cavoli e crauti 800 t
  - Radicchio 400 t
  - Lattuga iceberg 350 t
  - Asparagi 70 t
  - Crescione 15.000 cassette
- In Alto Adige vengono coltivate come **crescione** 11 diverse varietà di "microgreens" con il marchio Qualità Alto Adige, inizialmente in celle di germinazione e successivamente in celle di crescita.
- **Patate** sono composte da acqua (80%), amido (15%), proteine (2%), sali minerali (1,8%) e si dividono in due categorie: patate novelle (da marzo a giugno) e patate "vecchie" (da luglio in poi). La buccia della patata può essere bianca (giallastra, ambrata, ocra) o rossa. La buccia può essere liscia, ruvida, squamosa o verrucosa.
- **L'altitudine di almeno 600 m.s.l.m.** permette alle verdure di sviluppare il loro sapore. Sono quindi più croccanti e ricche di vitamine e sostanze nutritive, tra cui:
  - cavolfiore (potassio, acido folico, vitamine C, B5 e B6),
  - lattuga iceberg (calcio, potassio, vitamina A),
  - patate (potassio e vitamina C),
  - cavolo e crauti (vitamina C),
  - radicchio (calcio, potassio, magnesio, vitamine A e C),
  - asparagi (potassio, fosforo, magnesio, calcio, ferro, acido asparagico, vitamine A, C, E, B1, B2, B6),
  - crescione (vitamine C, B ed E, calcio, magnesio, ferro).
- In Val Venosta il **cavolfiore** viene coltivato fino a un'altitudine di 1.750 m. Le varietà più importanti sono Seoul e Clapton, Casper per la coltivazione biologica.
- Inoltre, in Val Venosta vengono coltivati le seguenti **verdure biologiche**: patate, cavolfiori, sedano, lattuga iceberg, cavolo bianco e barbabietole rosse.

### Storia

Nella storia della verdura bisogna nettamente distinguere tra il "prima" e il "dopo" la scoperta dell'America nel 1492.

*Gli **asparagi** sono stati utilizzati come verdura per il loro sapore caratteristico e in medicina per le loro proprietà [diuretiche](#) e la loro presunta funzione [afrodisiaca](#). Sono raffigurati come offerta su un [fregio](#) egizio risalente al 3000 a.C. Anticamente erano conosciuti anche in Siria e nella penisola iberica. Greci e Romani li mangiavano freschi durante la stagione estiva, mentre li essiccavano per utilizzarli in inverno. L'imperatore [Augusto](#) coniò l'espressione "più*

veloce della cottura degli asparagi" per indicare un'azione rapida.

L'asparago fu appunto citato da [Teofrasto](#), [Catone](#), [Plinio](#) e [Apicio](#); in particolare questi ultimi due ne descrissero accuratamente non solo il metodo di [coltivazione](#), ma anche quello di preparazione. Agli [imperatori romani](#) gli asparagi piacevano così tanto, che, ad esempio, sembra che abbiano fatto costruire delle [navi](#) apposite per andarli a raccogliere, navi che avevano come denominazione proprio quella dell'asparago ("asparagus").

Dal [XV secolo](#) è iniziata la coltivazione in [Francia](#), per poi, nel [XVI secolo](#), giungere all'apice della popolarità anche in [Inghilterra](#); solo successivamente fu introdotto in [Nord America](#). I [nativi americani](#) essiccavano gli asparagi per successivi [usi officinali](#) (Wikipedia)

Gli antichi Greci avevano alcune varietà di **cavolo**, come menzionato da [Teofrasto](#), anche se non si sa se fossero più strettamente imparentate con il cavolo odierno o con una delle altre colture di Brassica. La varietà di cavolo cappuccio era nota ai Greci come krambe e ai Romani come brassica o olus; la varietà aperta e fogliosa ([cavolo riccio](#)) era nota in Greco come raphanos e in Latino come caulis. Gli egiziani tolemaici conoscevano le colture di cavolo come gramb, sotto l'influenza del krambe greco, che era stata una pianta familiare agli antecedenti macedoni dei Tolomei. Già ai primi tempi dei Romani, gli artigiani e i bambini egiziani mangiavano cavoli e [rape](#), oltre a un'ampia varietà di altre verdure e [legumi](#). Le [miniature dei manoscritti](#) mostrano l'importanza del cavolo nella cucina dell'Alto Medioevo, e i semi di cavolo figurano tra l'elenco dei semi acquistati per l'uso da parte del re [Giovanni II di Francia](#) quando fu prigioniero in Inghilterra nel 1360, ma i cavoli erano anche un alimento base familiare per i poveri.

Molte varietà di cavolo, tra cui alcune ancora comunemente coltivate, furono introdotte in Germania, Francia e nei [Paesi Bassi](#). Nel XVI secolo gli orticoltori tedeschi svilupparono la [verza](#). Durante il XVII e XVIII secolo, il cavolo era un alimento [base](#) in paesi come Germania, Inghilterra, Irlanda e Russia, e il cavolo sottaceto veniva consumato frequentemente. I [crauti](#) venivano utilizzati dai marinai olandesi, scandinavi e tedeschi per prevenire lo [scorbuto](#) durante i lunghi viaggi in nave. (Wikipedia)

Molti tipi di verdure (mais, pomodori, ecc.) provengono dal "Nuovo Mondo", così come la patata. Quest'ultima sembra essere stata coltivata nelle Ande già 8.000 anni fa.

## **Dove si coltiva quale verdura**

Ad eccezione degli asparagi e del crescione, le verdure e le patate vengono coltivate sopra i 600 metri di altitudine in diverse valli dell'Alto Adige. Ciò dipende dalla composizione del terreno e dalle zone climatiche.

Cavolfiore: prevalentemente Lasa in Val Venosta, Valle Isarco, Val Pusteria e Renon

Patate: Val Pusteria

Cavoli e crauti: Valle Isarco, Val Pusteria e Val Venosta

Radicchio: Val Pusteria e Val Venosta.

## **I produttori di verdure, patate e crescione con il marchio Qualità Alto Adige**

sono indicati sul sito [Prodotti Qualità Alto Adige](#)

## INFORMAZIONI AGGIUNTIVE

---

### Curiosità

#### Sapevate che

Aneddoti sulla patata:

- Quando la patata fu introdotta in Europa, veniva coltivata come pianta ornamentale nei giardini reali, imperiali e papali. La pianta della patata sviluppa fiori che, una volta impollinati, producono bacche verdi. Un nobile di campagna le fece cucinare per i suoi amici, senza sapere che erano velenose a causa della solanina, un alcaloide in esse contenuto. La pianta fu quindi estirpata e bruciata insieme al tubero sotterraneo. Fu allora che si scoprì che il tubero profumato era commestibile;
- In gran parte dell'Europa si verificavano ripetutamente carestie. La coltivazione delle patate fu di grande aiuto, ma non tutti ne furono entusiasti fin dall'inizio...  
*Una leggenda narra che, per mancanza di istruzioni, i contadini avessero cotto i semi o le piante di patate invece dei tuberi e si fossero quindi rifiutati di coltivarli. Il re, quindi, ha fatto coltivare le patate nelle sue tenute, facendo sorvegliare i campi dai soldati. Questo ha incuriosito i contadini della zona e, dopo aver chiesto informazioni, hanno saputo che il re faceva coltivare i tuberi per la tavola reale in quei campi. I soldati sarebbero stati incaricati di proteggere i preziosi tuberi per impedire qualsiasi furto. Si dice che i contadini si fossero allora intrufolati nei campi durante la notte e avessero rubato i semi di patate per piantarli nei propri campi. Le guardie, come da ordini, dovettero chiudere gli occhi e fare finta di nulla. In ricordo di quell'ordine sulle patate, oggi visitatori spesso depongono delle patate sulla [tomba di Federico il Grande a Sanssouci](#).*

Gli asparagi devono sempre arrivare sulle tavole freschissimi. Per garantire ciò, durante il periodo di raccolta degli asparagi Margarete a Terzano e dintorni, il “[taxi degli asparagi](#)” va di campo in campo e porta il raccolto immediatamente al centro di lavorazione di Andriano.

Perché gli **asparagi sono bianchi**? Il colore delicato e chiaro degli asparagi di Terzano è dovuto al fatto che i germogli crescono nascosti sottoterra. Dei cumuli di terra protettivi li tengono lontani dalla luce solare fino al momento del raccolto, impedendo così la formazione di clorofilla.

Anche a Castelbello in Val Venosta si coltivano [asparagi](#) su una superficie di circa 3 ettari. A causa dell'altitudine elevata, la raccolta avviene qui tra metà aprile e inizio giugno.

Da molti anni gli **chef stellati dell'Alto Adige** collaborano con contadini che coltivano verdure speciali secondo metodi di coltivazione particolari, come ad esempio:

- [Herbert Hintner](#) (zur Rose, Appiano)
- [Norbert Niederkofler](#) (Atelier Moessmer, Brunico)
- [Theodor Falser](#) (Johannesstube, Nova Levante)

### Ricette

Patate farinose sono ideali per preparare d'estate deliziosi [canederli alle albicocche](#). Una ricetta che unisce l'est (patate della Val Pusteria) e l'ovest (albicocche della Val Venosta) dell'Alto Adige. Un piccolo consiglio: i canederli alle albicocche possono essere congelati e gustati in un secondo momento!

Gli asparagi di Terlano si gustano in modo classico con la [salsa bolzanina](#). Questa ricetta è nata quando i bolzanini benestanti venivano a Terlano per mangiare gli asparagi e, durante l'attesa che gli asparagi fossero cotti, iniziavano a schiacciare uova sode e a condirle con erba cipollina, sale, pepe, olio, aceto e senape.

## **Verdure in primo piano**

Quando a Terlano è [Tempo di asparagi](#), ogni anno viene eletta una regina degli asparagi, che durante la grande festa di inaugurazione ha il privilegio di raccogliere i primi asparagi. Oltre alle specialità gastronomiche offerte dai ristoratori locali, vengono organizzate anche escursioni a piedi e in bicicletta sul tema degli asparagi.

Durante le [Settimane degli asparagi](#) di Castelbello, oltre alle esperienze culinarie nei ristoranti della zona, vengono organizzate anche escursioni, visite e tour guidati.

A Villabassa ogni anno a settembre si svolge la [Sagra della patata](#). Il momento clou è sempre la festa della patata con il mercato contadino e gli stand gastronomici.

Ogni anno, tra metà settembre e metà ottobre, in Alta Val di Non si svolgono le [Giornate del radicchio](#). I ristoranti locali offrono numerose specialità culinarie a base di radicchio.

Nei mesi di ottobre e novembre a Lasa in Val Venosta si svolgono le [Settimane del crauti della Val Venosta](#). Oltre alle specialità a base di crauti che si possono gustare nei ristoranti locali, viene allestito anche uno speciale mercato contadino.

Fonti: VIP, Marchio Qualità Alto Adige, Wikipedia, Cooperativa Produttori Sementi, Asparagi Terlano Margarete