Prodotti agroalimentari tradizionali del Lazio

Vengono definiti "prodotti agroalimentari tradizionali" quei prodotti tipici cui metodi di lavorazione, conservazione e stagionatura sono praticati in un certo territorio in maniera omogenea e secondo regole tradizionali e protratte nel tempo, per un periodo comunque non inferiore a 25 anni.

La Regione Lazio ha individuato circa 350 prodotti rappresentativi di tutte le realtà territoriali del Lazio.

Aglio rosso di Castelliri

L'Aglio Rosso di Castelliri è caratterizzato da una forma ovale del bulbo, una pellicola esterna o "tunica" di colore bianco ,e quella interna che avvolge gli spicchi o "bulbilli"  è di un colore rosso porpora molto lucente. Di norma il peso di una testa di aglio è di circa 60 gr.  
Ha un aroma acre e pungente, dal sapore leggermente piccante.  
In cucina viene utilizzato per l'intenso e caratteristico aroma. Ha un'ottima conservabilità

L'Assessorato alle attività produttive del Comune di Castelliri insieme ad un attivo numero di produttori dell'Aglio Rosso ( che si sono da poco uniti in una cooperativa) portano avanti un progetto volto alla promozione del prodotto, alla valorizzazione delle sue tecniche colturali, coinvolgendo la regione Lazio e L'ARSIAL. Quest'ultima ha già riconosciuto L'Aglio Rosso come prodotto Tradizionale.  
L'obiettivo finale è quello di arrivare ad avere un giorno un marchio di riconoscimento DOP o IGP con certificazione del seme.

Aglio rosso di Proceno

Prodotto ad Acquapendente (VT), Proceno (VT).

Gli Etruschi, antichi abitatori di Proceno, coltivavano l'aglio e ne facevano un uso abbondante grazie alle sue caratteristiche igieniche, curative, afrodisiache e stimolanti.

Nelle zone particolarmente ombrose e collinari l'aglio cresceva spontaneo e gli Etruschi impararono a concimarlo con la cenere.

Intorno al IV secolo ritroviamo l'aglio tra gli ortaggi più diffusi nella provincia di Viterbo, in quanto usato era utilizzato a scopi alimentari, farmaceutici e terapeutici.

La sagra dell'aglio rosso di Proceno istituita all'incirda nel 1980, si tiene nel mese di agosto.

http://secure-it.imrworldwide.com/cgi-bin/m?ci=it-ade&cg=13418&si=it-garofalo_u01_gentefudAsparago verde di Canino e Montalto di Castro

### L'Asparago Verde di Canino  viene prodotto nel territorio del comune di Canino ed in misura minore nel comune di Montalto di Castro, Tessennano, Arlena di Castro e Tuscania. A rendere "speciale" l'asparago di Canino è il suo colore verde brillante ma soprattutto l'assenza della parte legnosa che in genere si scarta, peculiarità che gli è valsa l'appellativo di "mangiatutto".

La coltivazione dell’asparago verde risale alla fina degli anni ’70, quando una nota industria agroalimentare ne sperimentò la produzione per farne dei surgelati.

Gli ottimi risultati, dovuti anche alle condizioni climatiche favorevoli ed alla tecnica di coltivazione per geotermia, indussero gli agricoltori locali a continuare la coltivazione degli asparagi.

La tradizionalità del prodotto, oltre che dalle testimonianze orali raccolte, è documentata negli archivi delle cooperative in cui gli agricoltori conferiscono da anni il loro prodotto.

Questo prodotto è ottimo dal punto di vista nutrizionale visto il suo apporto di carboidrati, vitamine e sali minerali.

Broccoletto di Anguillara

A Roma per "broccoletti" si intendono le cime di rapa e il broccoletto di Anguillara prende il nome dalla zona di produzione che si trova lungo la via Braccianense Claudia ed in particolare nell'area del comune di Anguillara, affacciato sul lago di Bracciano. Il periodo di produzione di questo ortaggio è da metà settembre e il suo sapore è dolce con retrogusto di cavolfiore. Tipici della cucina romana sono i broccoletti ripassati in padella con aglio, olio d'oliva e peperoncino e una vera specialità è la crema di broccoletti che si produce proprio ad Anguillara e si utilizza sia per condire la pasta, sia come crema per gustosi antipasti..  
La leggenda fa risalire la coltivazione di questo ortaggio a inizio secolo, attribuendola ad un anziano agricoltore di Anguillara, tale “O Ciafero”, che trovò nel gozzo di un piccione strani semi. Li sparse nel terreno e, a distanza di qualche giorno, comparve un abbondante raccolto di broccoletti.

Da qui la tradizione locale della coltivazione di questo prezioso ortaggio, talmente radicata nel territorio, da far chiamare gli stessi abitanti del paese “broccolettari”.

In origine il broccoletto era utilizzato esclusivamente come foraggio per animali, ma durante la prima guerra mondiale si imparò a consumarlo come alimento: iniziarono per primi i contadini, ma poi anche i signori di Anguillara impararono ad apprezzarne sapore e qualità.

Broccolo romanesco

Il broccolo romanesco è una [varietà](https://it.wikipedia.org/wiki/Variet%C3%A0_(biologia)) di [cavolo broccolo](https://it.wikipedia.org/wiki/Cavolo_broccolo) ([*Brassica oleracea*](https://it.wikipedia.org/wiki/Brassica_oleracea) var. italica). I broccoli rientrano nel gruppo di piante di cui non vengono mangiate le foglie bensì le infiorescenze non ancora mature.

Questo broccolo è conosciuto in tutta la campagna romana da tempo remoto. Nel 1834, [Giuseppe Gioacchino Belli](https://it.wikipedia.org/wiki/Giuseppe_Gioacchino_Belli), uno dei poeti in[romanesco](https://it.wikipedia.org/wiki/Romanesco) più noti ed importanti insieme al [Trilussa](https://it.wikipedia.org/wiki/Trilussa), nel suo sonetto “Er Testamento Der Pasqualino”chiama l'ortolano “Torzetto” perché coltivava e vendeva i broccoli romaneschi.

Il broccolo romanesco è ricco di antiossidanti e vitamina C.

Cacio di Genazzano

La produzione del pecorino di Genazzano, chiamato localmente "cacio" risale a molti anni fa.

Secondo testimonianze scritte risalenti a più di 50 anni fa, il cacio veniva utilizzato, insieme ad altri prodotti agroalimentari, come pagamento per l’affitto di terreni.

I racconti dei pastori locali, che ancora oggi producono questo formaggio, fanno risalire l'origine del formaggio a più di 100 anni.

Caciocavallo vaccino (semplice e affumicato)

Prodotto a Poggio Mirteto (RI), Cassino (FR), Civita Castellana (VT).

### Il caciocavallo vaccino è senza dubbio uno dei più antichi formaggi dell’Italia meridionale, già citato da Ippocrate (500 a.C.), quando illustra l'arte usata dai Greci per preparare il cacio. Nasce dalla tecnica detta a "pasta filata", messa a punto proprio nel Meridione per garantire conservabilità ai formaggi di latte vaccino.

E' un formaggio diffuso su tutto il territorio regionale con prevalenza storica nel sud del Lazio. Tradizionale di tutte le regioni che formavano il Regno di Napoli, fu pure oggetto di modi di dire popolari come ad esempio: "Far la fine del caciocavallo" ossia morire impiccato, per analogia con la sua forma, e fu tanto apprezzato dal re Ferdinando IV che in una epistola destinata al cardinale Ruffo scrisse: "Famme truvà tante casecavalle".

Caciotta della Sabina

Formaggio a pasta molle e grassa; forma cilindrica a scalzo; pezzatura da 2 a 4 kg; colore giallo paglierino interno e grigio (per aspersione della fecola di patate) all'esterno; stagionatura di 20 - 30 giorni; sapore dolce o leggermente salato.

Caciotta genuina romana

Trattandosi di un formaggio piuttosto fresco e prodotto un po’ dappertutto, il nome è una diretta emanazione di cacio, il termine di origine latina utilizzato fino all’Ottocento per indicare il formaggio. Questo formaggio ha una storia relativamente recente. La caciotta è nata, infatti, nel momento in cui è stato abbandonata la pratica della transumanza e con lo sviluppo della catena del freddo, quando i produttori hanno cercato di immettere sul mercato un formaggio meno stagionato, meno forte e piccante, che riscontrasse il consenso di un pubblico più vasto. Di qui la caciotta, la cui tecnica ricorda molto quella del pecorino, dal quale si differenzia per alcuni accorgimenti. Si tratta di un formaggio a pasta molle prodotto in genere con tutti i tipi di latte; al tatto si presenta morbida, elastica e cremosa e, al taglio, la superficie è compatta, bianca con rada occhiatura.

Carciofo di Sezze

### Prodotto a Pontinia (LT), Priverno (LT), Sermoneta (LT), Sezze (LT).

Il carciofo accompagna da tempo immemorabile la cultura gastronomica del Centro Italia. Le radici della sua coltivazione risalgono ai tempi degli antichi Etruschi, come attestato dalle figure parietali rinvenute a Tarquinia.

Tuttavia, fu solo dopo la Seconda guerra mondiale che il carciofo cominciò a diffondersi con grande rapidità.

Il carciofo romano di Sezze è prodotto in un’area climatica particolarmente vocata alla sua coltivazione: i Monti Lepini la proteggono dal nord mentre la brezza marina la riscalda da sud ovest, favorendo lo sviluppo delle caratteristiche tipiche di questa cultivar.

Se la coltura del carciofo è ben diffusa nelle regioni meridionali, è nel Lazio che si sono affermate le coltivazioni migliori fino all’eccellenza del Carciofo Romanesco, tutelato a livello comunitario.

Carciofo romanesco

La tipica zona di produzione è il litorale laziale, in particolare la zona di Cerveteri e Ladispoli, così come testimoniano le raffigurazioni di foglie di carciofo in alcune tombe della necropoli Etrusca di Tarquinia.  
Questo ortaggio è largamente impiegato nella cucina ebraico-romana per preparare i rinomati carciofi alla Giudia e carciofi alla romana.  
Il prodotto è protetto dall’Indicazione Geografica Tipica (IGP) ed è tutelato dal Consorzio per la tutela del Carciofo Romanesco.

Castagna di Terelle

Secondo testimonianze orali degli abitanti di Terelle, la diffusione dl castagno risale al 1350, periodo in cui si assiste ad una crescita demografica di questa zona montana.

A causa delle difficili condizioni climatiche, poco adatte allla coltivazione di specie erbacee, gli abitanti di Terelle si spinsero verso la coltivazione di castagni per mangiarne i frutti ed ottenerne la farina per il pane.

Ancora oggi la lavorazione e la conservazione del prodotto, rispetta i tempi ed i metodi tradizionali.

La castagna di Terelle si differenzia in tre ecotipi: la Primutica, grande e di colore marrone chiaro, la Pelosella piccola e di colore marrone cupo ed in fine la Pizzutella di colore rossiccio e di pezzatura piccola.

Gli alberi sono molto alti con rami grossi e sviluppati in verticale per ricevere la maggiore luce possibile.

La raccolta delle castagne avviene manualmente, da metà Settembre a fine Ottobre.

Castagna di Vallerano

A Vallerano, paese in provincia di Viterbo, la castagna è Dop. Considerata un prodotto d'eccellenza della nostra regione, è un bene che va ‘protetto', come ha stabilito l'Unione Europea il 9 aprile del 2009, iscrivendola nel Registro di Denominazione dell'Origine Protetta​.

La zona di produzione è esclusivamente il territorio del Comune di Vallerano, una terra particolarmente adatta alla crescita di questo prodotto già dal 1500, che comprende circa 635 ettari di castagneti. E' una castagna gustosa, dalla polpa bianca e croccante, ha  sapore dolce, è resistente alla cottura e presenta ottime caratteristiche organolettiche. Un prodotto diventato ingrediente fondamentale di tanti piatti tipici della zona come la zuppa, i secondi di carne, dolci e marmellate.

Da non perdere la "Sagra della castagna di Vallerano", ogni anno dal mese di ottobre per tutti i week end fino al 1°novembre.

Chiacchietegli di Priverno

Nelle aree pianeggianti del comune di Priverno, in prossimità del fiume Amaseno, si coltiva una varietà di broccoletti (Brassica Oleracea), chiamata localmente chiacchietegli, caratterizzata dal colore viola e da un sapore delicato.  
L’origine di questo ortaggio è sconosciuta, i produttori della zona si sono tramandati la semente e la tradizione di padre in figlio: ogni anno in estate fanno la semina in semenzaio e poi il successivo trapianto in campo. I germogli sono raccolti in modo scalare fino a Pasqua: devono essere staccati via via che se ne formano di nuovi. Si tratta di un’operazione simile alla cosiddetta “scacchiatura” della vite: i cacchi o chiacchi sono i germogli e il nome chiacchietegli trarrebbe origine da questa similitudine.  
I germogli dei broccoletti si conservano sott’olio o si mangiano freschi, cucinati in numerosi piatti del territorio e, in particolare, nella tradizionale zuppa di chiacchietegli.

Nel 2014 sono stati inseriti nell’elenco dei presìdi Slow Food.

Cicerchia di Campodimele

La coltivazione della cicerchia di Campodimele vanta antiche tradizioni, ampiamente diffusa nelle colline interne laziali fino al dopoguerra. Consueto alimento per gli abitanti di Campodimele ha costituito e costituisce una importante fonte alimentare proteica.  
Per i contadini di queste zone, fino al dopoguerra, è stato importantissimo l’apporto costituito da questa fonte alimentare proteica. Da allora è passato un periodo in cui la coltivazione è andata quasi a estinguersi per poi riprendere negli ultimi anni. Oggi la Cicerchia di Campodimele ha il riconoscimento D.O.P. e a lei è dedicata una sagra che si svolge il 6 di agosto.

Cicoria di Catalogna frastagliata di Gaeta (puntarelle)

I germogli della cicoria, solitamente consumati crudi (spesso con aggiunta di aglio e [acciughe sotto sale](https://it.wikipedia.org/wiki/Acciughe_sotto_sale)), sono anche noti come puntarelle (o anche mazzocchio) e considerati un piatto tipico della [cucina romana](https://it.wikipedia.org/wiki/Cucina_romana).

La Regione [Lazio](https://it.wikipedia.org/wiki/Lazio) ha riconosciuto la tipicità di questo ortaggio inserendolo nell'elenco dei [prodotti agroalimentari tradizionali italiani](https://it.wikipedia.org/wiki/Prodotti_agroalimentari_tradizionali_italiani) (P.A.T.) col nome cicoria di catalogna frastagliata di [Gaeta](https://it.wikipedia.org/wiki/Gaeta) (puntarelle), corrispondente alla [varietà](https://it.wikipedia.org/wiki/Variet%C3%A0_(biologia)) che viene consumata cruda.

Ciliegia di Celleno

La provincia di Viterbo contribuisce per oltre il 25% alla produzione regionale del ciliegio.  
La coltivazione nel viterbese si sviluppa prevalentemente in zone collinari, caratterizzate da scorci paesaggistici di notevole impatto estetico.   
La tradizione secolare del ciliegio in alcune località del viterbese (Celleno, Roccalvelce e San Angelo) è stata pubblicamente riconosciuta dal Ministero delle Politiche e Forestali, iscrivendo il prodotto proveniente da quelle zone all'elenco nazionale dei Prodotti Tipici Tradizionali, con la denominazione "Ciliegia di Celleno".  
Tra l'altro in suddette zone, dove si svolge una conduzione degli allevamenti di ciliegio ancora di tipo tradizionale, con scarso uso di prodotti di sintesi e di meccanizzazione, si riscontra un vivace interesse da parte delle comunità locali nel valorizzare le proprie produzioni costituite ancora da una ricca gamma varietale. Inoltre le diverse varietà che costituiscono il patrimonio genetico della ciliegia della Tuscia contribuiscono a mantenere alto il valore della biodiversità nel territorio, che insieme alle tipologie di conduzioni tradizionali, promuove una gestione ecosostenibile delle coltivazioni, recuperando al contempo aggregazioni sociali e sapori di antica memoria.

Ciliegia Ravenna della Sabina

### Prodotta a Montelibretti (RM), Montorio Romano (RM), Moricone (RM), Nerola (RM), Palombara Sabina (RM).

Le piante secolari di Ciliegio Ravenna testimoniano la sua presenza nella zona da oltre un secolo.

Esistono due locandine storiche della “Festa delle Cerase” di Palombara Sabina degli anni 1936 e 1937 ed un articolo del Messaggero, datato 28 maggio 1833, che racconta della “1° Sagra delle Ciliegie di Palombara Sabina”.

La ciliegia Ravenna della Sabina si ottiene dalle varietà locali di Ravenna precoce e Ravenna tardiva, ha una forma rotonda del calibro di 15 - 20 mm.

La polpa di questo frutto è caratterizzata da un colore rosa tendente al vinoso, al palato è ottima: dolce, persistente e di tessitura grossolana.

La sua raccolta avviene nei mesi di maggio, giugno e luglio.

Fagiolina di Arsoli

I fagioli sono arrivati in Italia nella prima metà del XVI secolo, grazie a Carlo V di Spagna, sovrano di un vastissimo impero tra Europa, Africa e America. Le prime varietà (introdotte in Spagna in seguito alla scoperta delle Americhe) giungono a Roma come omaggio al Papa. Le origini della fagiolina partono prorio di qui. La sua coltivazione è attestata nel paese di Arsoli (provincia di Roma) già nel 1552: nella zona, si ripetevano spesso furti di fagiolina tanto che il Papa Giulio III si vide costretto a inviare due magistrati. Nei secoli successivi si è acclimatata perfettamente nella valle del Fosso del Bagnatore, alle pendici di Arsoli: esistono testimonianze della sua coltivazione in diversi documenti ed è protagonista di proverbi e canti tradizionali.  
Ad Arsoli si cucina nella pignatta di terracotta e si gusta in una zuppa con le ciciarchiole (quadrati di pasta fatta in casa) o in umido con cipolle, olio extravergine di oliva, pepe nero e pane raffermo.

Fagiolo a pisello

Bianco, tondo, dalla buccia pressoché inesistente e dalla consistenza pastosissima, il “Fagiolo a Pisello” (così viene chiamato a causa della forma dei suoi semi) è coltivato quasi esclusivamente per il consumo familiare o regalato come una vera merce preziosa. Il “Fagiolo a Pisello” è caratteristica distintiva dell’esclusivo menù di tutti i ristoranti locali e si propone nella raffinata cucina del “Gambero Rosso” come squisitissima purea a corredo di piatti di carne e pesce. Il legume è protagonista di un’affollatissima Sagra che si tiene nel periodo autunnale, subito dopo l a raccolta.

Fagiolo borbontino

### Il Fagiolo Borbontino, una varietà del Borlotto, è stato inserito dal 2002 nell’elenco nazionale dei prodotti agroalimentari tradizionali e nel 2006 tra i prodotti tradizionali del Lazio. Ha una buccia sottile che lo rende digeribile ed un sapore caratteristico che ricorda quello delle castagne. Viene prodotto in quantità minime, principalmente perché vengono usati gli attrezzi e i metodi del passato (ad esclusione dei trattori per l’aratura) e senza l’uso di alcun concime chimico, al quale viene preferito il letame animale.

Fagiolo cannellino di Atina

**Prodotto DOP dal 2010**, viene ottenuto dalla coltivazione della pianta di Phaseulus vulgaris, ecotipo locale **Cannellino di Atina,** e la sua zona di produzione comprende i comuni di Atina, Villa Latina, Picinisco, Casalvieri, Casalattico e Gallinaro in provincia di Frosinone.  
   
Le origini del Fagiolo Cannellino di Atina DOP si perdono nella notte dei tempi, in quanto questo legume, che da secoli rappresenta la base proteica per le popolazioni rurali delle aree interne del Mezzogiorno d'Italia, è sempre esistito nel comprensorio di Atina.

Fagiolone di Valle Pietra

Nel cuore del parco dei Monti Simbruini, a circa 800 metri di altitudine, sorge il piccolo borgo di Vallepietra, un centro agropastorale che pare sia stato fondato nel VI secolo da contadini fuggiti dalla campagna romana durante l’invasione dei Goti. La coltivazione del fagiolone di Vallepietra, detto anche "ciavattone" in queste terre risale a un’altra dominazione, quella spagnola del XVI secolo.   
La zona, una valle senza uscita completamente circondata da alture, ha un microclima unico, anche grazie alla presenza di numerose sorgenti di acqua purissima (in alcuni casi addirittura oligominerale) che danno vita ad un piccolo fiume che scorre a valle e che alimenta l’acquedotto del Simbrivio, collegato direttamente con Roma. La presenza di acqua e l’altitudine hanno permesso di acclimatarsi a questa tipologia di fagiolo, una varietà rampicante che tradizionalmente era coltivata insieme al mais locale agostinella, così chiamato perché raccolto a fine estate, per essere poi macinato nel piccolo mulino ad acqua del paese e diventare farina da polenta.   
Il seme del fagiolone è grande e ha un colore bianco perlaceo. Grazie ai terreni calcarei la sua buccia è molto sottile. Si mangia in bianco con olio extravergine e cipolle, oppure condito con sugo di salsiccia e cotenna di maiale o ancora in zuppe e insalate.

Favetta di Terracina

### Prodotto a Fondi (LT), Monte San Biagio (LT), Pontinia (LT), Priverno (LT), Sabaudia (LT), San Felice Circeo (LT), Sonnino (LT), Terracina (LT).

Alla fine degli anni ’50, un’azienda Francese che produceva sementi, propose agli agricoltori della pianura Pontina di impiantare una nuova varietà di fragola: la Favette. Intenzione dell'azienda era diffondere la cultivar in tutto il mondo, ma qualcosa non ha funzionato.

Questo frutto dolcissimo riesce a trovare terreno favorevole solo nella pianura Pontina, in un'estensione di poco più di 100 ha, pertanto, l'azienda decise di non rinnovare il brevetto. Da allora, nella zona, la conservazione del seme avviene per opera degli stessi agricoltori che mandano a fioritura le piantine.

Il prodotto deriva esclusivamente dall'impiego di una varietà di origine francese, "Favette", introdotta nel territorio in esame circa 50 anni fa e ancora oggi presente, grazie alle favorevoli condizioni ambientali che le hanno consentito di attecchire esclusivamente in questa zona.

Questo prodotto è coltivato a livello mondiale solo nell’Agro Pontino.

La Fragola Favette di Terracina presenta una forma tonda-circolare, colore rosso intenso, un sapore molto più dolce ed un profumo più intenso rispetto alle altre varietà.

Finocchio della Maremma viterbese

Prodotto a Montalto di Castro (VT), Tarquinia (VT).

Molti sono i riferimenti storici che attestano la tradizionalità del finoccho della Maremma virebese. Già dal 1379, nello Statuto degli Ortolani, si fa riferimento alle contrade ortive coltivate fuori mura, fornendo informazioni sia sulle specie orticole prodotte, fra cui il finocchio, che sulla loro vendita.

In un contratto di vendita di un orto, datato 1 aprile 1850, da parte del conte Luciano Bruschi Fulgari si fa riferimento a circa 700 piante di finocchio. L'Istituto nazionale per il commercio estero, nel 1939, pubblicò "Produzione e commercio dei prodotti agricoli italiani" rilevando nel Lazio una produzione di finocchio quantificata da un minimo di 150 ad un massimo di 400 q ad ettaro. Inoltre nel 1949 ci fu la creazione del Consorzio di Bonifica della Maremma Etrusca in contemporanea con la bonifica degli anni 1950, che determinò la diffusione della coltivazione del finocchio su gran parte del territorio tarquiniese.

Fragolina di Nemi

La storia di questa fragola è legata al Nemus nemòris, il bosco sacro della dea Diana che, dall’attuale comune di Nemi, si snoda alle pendici dell’omonimo lago. Il mito racconta che l’amore del giovane Adone era conteso tra Venere e Persefone; quest’ultima, irritata dal comportamento amoroso di Venere nei confronti del ragazzo, si rivolse a Marte che, infuriato, si trasformò in cinghiale e, durante una battuta di caccia, lo uccise. Le lacrime di Venere a contatto con il sangue di Adone si trasformarono in piccoli cuori rossi, le fragole appunto.  
Questo mito ha dato luogo ad una festa in onore di Adone che si svolgeva il 13 giugno in Piazza Campo de’ Fiori a Roma nella ricorrenza di Sant’Antonio da Padova: le fragolare preparavano un canestro per contenere la statua del santo e tutt’intorno adagiavano cestini di fragole da distribuire ai passanti. Dopo l’Unità d’Italia, la festa è stata trasferita a Nemi dove, nella prima settimana di giugno, le ragazze indossano l’antico costume tradizionale (gonna rossa, bustino nero, camicetta bianca e mandrucella candida in testa) e percorrono le strade del paese distribuendo fragole, alternandosi a carri allegorici.

Kiwi (Latina)

Il kiwi è un frutto proveniente dalla Cina utilizzato originariamente come pianta ornamentale da giardino e solo nell'immediato dopoguerra fu sviluppata la prima varietà commerciale per il consumo alimentare.

Il kiwi arrivò in Italia solo negli anni '70 e la provincia di Latina è tra le prime zone italiane ad ospitare impianti specializzati per la coltura dell'actinidia.

Il kiwi di Latina presenta delle caratteristiche organolettiche che lo rendono un prodotto d'eccellenza, rappresenta un forte traino per l'economia locale e nazionale, tanto da rendere l'Italia uno tra i primi produttori di kiwi a livello mondiale. Nel 2004 ha ricevuto il riconoscimento a livello europeo di Indicazione Geografica Protetta​ (IGP).

Lattuga signorinella di Formia

Questa tipologia di lattuga viene coltivata sia in pieno campo che in ambiente protetto. In pieno campo, dopo una accurata preparazione del terreno, la semina viene effettuata in semenzaio o in contenitori di vario tipo; il trapianto delle piantine avviene quando hanno raggiunto almeno 4-5 foglie ben formate (gennaio-febbraio); la raccolta manuale inizia nel mese di aprile in modo scalare in base alla maturazione dei singoli cespi. Una volta raccolti vengono portati subito al mercato. Numerose sono le testinomianze orali degli agrircoltori locali che attestano, fin da tempi remoti, la coltivazione di questo prodotto.

Lenticchia di Onano

La Lenticchia di Onano è una [leguminosa](https://it.wikipedia.org/wiki/Leguminosa), riconosciuta come uno dei [prodotti agroalimentari tradizionali italiani](https://it.wikipedia.org/wiki/Prodotti_agroalimentari_tradizionali_italiani) [presidii di Slow Food](https://it.wikipedia.org/wiki/Presidii_ed_Arca_del_Gusto_di_Slow_Food).

Poche lenticchie possono vantare un passato così documentato. Nel territorio le lenticchie si coltivano da secoli e già in passato erano molto ricercate. Uno Statuto del 1561 tratto da *Ordini, statuti, leggi municipali della comunità e popolo di Onano* prescrive sanzioni per chi è sorpreso a danneggiare o a rubare leguminose. Ancora nel Seicento, e poi nel secolo scorso, tracce documentarie ne attestano la vendita e il consumo niente meno che alla corte papale, con una memoria tradizionalmente legata a due personaggi celebri, come il cardinale [Prospero](https://it.wikipedia.org/wiki/Prospero_Caterini) Caterini e papa Pio XII.

All'inizio del Novecento la lenticchia di Onano era presente in varie esposizioni internazionali: a [Roma](https://it.wikipedia.org/wiki/Roma) e [Buenos Aires](https://it.wikipedia.org/wiki/Buenos_Aires) nel 1910, a Londra e infine a Parigi nel 1911, in occasione della III Esposizione Internazionale del Progresso Moderno. Intorno agli anni '60 del novecento la cultura ha un momento di crisi, sostituita da coltivazioni più redditizie. La ripresa della produzione è legata agli orti famigliari e a un produttore biologico.

Tonda e saporitissima, di colore marrone chiaro con sfumature che vanno dal piombo scuro al cinereo rosato, al verdastro, marmorizzata in superficie, la lenticchia *dei papi* cresce bene nei terreni vulcanici, sabbiosi e leggeri di Onano, ideali per i legumi.

Lenticchia di Rascino

L’altopiano di Rascino è una vasta conca carsica nella zona del Cicolano, in provincia di Rieti, quasi al confine con l’Abruzzo, tra i 900 e i 1300 metri di altitudine. Per via della scarsità di insediamenti umani, è una terra isolata e incontaminata, ricca di piante selvatiche (in particolare orchidee) e di numerose popolazioni animali (tra cui il lupo). Da sempre, in quest’area, le uniche attività possibili sono la pastorizia e la coltivazione di lenticchie, farro e biancòla, una varietà locale di grano tenero. L’agricoltura è favorita dalla presenza di una sorgente importante, la stessa che origina l’acquedotto di Peschiera, una delle maggiori risorse idriche per la città di Roma. E si coltiva senza diserbanti, fertilizzanti chimici di sintesi e trattamenti antiparassitari.   
Quest’altopiano è sempre stato luogo di passaggio per i pastori che facevano la transumanza, spostandosi dai pascoli montani a quelli della campagna romana. Durante il viaggio, era tradizione portare con sé un po’ di lenticchie da coltivare in l’estate sull’altopiano. Secondo gli anziani, le lenticchie erano il prodotto più appetibile, perché facili da coltivare e da conservare, e perché molto nutrienti (spesso erano cotte nel latte per i più deboli o gli ammalati).   
La lenticchia di Rascino ha un seme piccolo e di colore marrone, con poche maculature e sfumature rossastre.

Lenticchia di Ponza e Ventotene

La lenticchia (nome scientifico: lens esculenta) è stato il primo legume a essere coltivato e consumato dall’uomo. Originaria della Siria, si diffuse poi per tutto il Mediterraneo e divenne cibo base dei Greci e dei Romani per il suo alto valore nutritivo. Sembra che abbiano dato il nome a una delle più importanti famiglie romane, quella dei Lentuli. Catone dettò alcune norme per cucinarle nel modo migliore e Galeno, celebre medico, ne sottolineò le virtù terapeutiche. Nella Bibbia (Genesi, XXV) Esaù vendette al fratello Giacobbe il diritto di primogenitura in cambio di un fumante piatto di lenticchie. Nei secoli successivi le lenticchie continuarono a essere apprezzate e consumate grazie alla loro  facile reperibilità, tanto da essere state definite “carne dei poveri”.

Le prime coltivazioni di lenticchie sull’Isola di Ventotene pare che risalgano all’inizio del 1800, ma c’è chi sostiene che tale coltivazione fosse già praticata ai tempi della colonizzazione dell’isola da parte dei  Romani. Dopo aver raggiunto quote di produzione ragguardevoli (circa 1500 quintali annui) tali da stimolare l’esportazione del prodotto in terraferma, si è avuto, in seguito allo spopolamento dell’isola nell’immediato dopoguerra, un forte calo della produzione, fino ad arrivare a una coltivazione a carattere prettamente familiare stimata intorno ai 50 quintali annui. Di contro si nota oggi una leggera inversione di tendenza, anche in considerazione del grande successo che la lenticchia di Ventotene riscuote dai suoi estimatori. Dal 2002 è stata inserita nell’elenco dei prodotti agroalimentari tradizionali del Lazio.

Marrone (dei monti Cimini, di Segni, di Cave, di Arcinazzo)

La vera “regina gastronomica” d’autunno. Abbrustolita sulla brace ardente, manipolata in cucina o lavorata in raffinate preparazioni di pasticceria, la castagna, che evoca istantaneamente sensazioni e piaceri tipicamente stagionali, è il prodotto che meglio rappresenta questo periodo dell’anno.

Per secoli, questo alimento straordinario è stato consumato soprattutto dalle popolazioni povere, che riuscivano a garantirsi la sopravvivenza anche in condizioni di assoluta indigenza, grazie alle sue straordinarie proprietà nutritive e alla sua economicità. Sul piano nutrizionale, cento grammi di castagne corrispondono a circa duecento calorie, che aumentano notevolmente quando il frutto è secco, in virtù della maggiore concentrazione di sostanze nutritive: soprattutto carboidrati complessi, sali minerali, potassio e vitamine del gruppo B.

.Già al tempo dei romani questo alimento era conosciuto ed apprezzato per il gusto e le proprietà. E grandi autori latini, quali Virgilio e Marziale, ne raccomandavano il consumo, soprattutto assieme al formaggio, dopo averle cotte con il latte. Oggi, le castagne si consumano preferibilmente bollite o arrosto. Oppure polverizzate in farina, dove diventano l’ingrediente forte in decine di preparazioni, dolci o salate, tipiche o sperimentali.

Tra le produzioni più rinomate della nostra regione, figurano sette diverse tipologie di castagne**: la Castagna di Terelle, il Marrone dei Monti Cimini e di Cave, il Marrone Antrodocano, il Marrone di Arcinazzo Romano, il Marrone di Latera, il Marrone Segnino e la Castagna di Vallerano DOP,**tipica di questo piccolo centro viterbese, dove viene commercializzata sin dal ‘500.

Miele di eucaliptus dell’Agro pontino

L’eucalipto (*[Eucalyptus Camaldulensis, Eucalyptus Globulus](http://www.mieliditalia.it/index.php/apicoltura/flora-apistica)*, e altre varietà della famiglia delle mirtacee) è una pianta sempreverde, originaria dell’Australia, osservata per la prima volta da un botanico francese nel 1792 e introdotta in Italia alla fine del ‘700. Fu adottata alla fine dell’Ottocento nell’Agro Romano per iniziativa dei Monaci Trappisti di un’Abbazia vicina a Roma, sulla base del presupposto (erroneo) che gli effluvi delle piante potessero risanare il territorio dalla malaria: di fatto però la capacità di queste piante di assorbire l’acqua stagnante cominciò a esercitare un effetto benefico. Durante e dopo la bonifica dell' Agro Pontino, avvenuta durante il ventennio fascista, vennero piantati numerosi esemplari di eucalipti in filari, sia con funzione frangivento, sia per limitare la dispersione d'acqua nei casi di irrigazione a lungo getto. Oggi l’eucalipto viene considerato una pianta naturalizzata.  Dalle foglie è possibile estrarre un olio essenziale, l'eucaliptolo: da esso si ricavano prodotti che hanno proprietà calmanti della tosse, antisettiche, balsamiche, antiparassitarie. Il miele di eucalipto è uno di quelli a cui vengono (erroneamente) attribuite le proprietà farmacologiche di altre componenti della pianta.   
Fiorisce in luglio-agosto. Le produzioni più abbondanti vengono dalla maremma Toscana, dal Lazio e dalla Sardegna. In Calabria, nel crotonese, si produce un miele uniflorale anche da E. globulus, a settembre. Questo miele ha tendenzialmente un colore più scuro ed un aroma più forte rispetto al miele estivo di E. camaldulensis.

Nocciola romana

La Tonda gentile Romana è la più importante varietà del Lazio e i suoi frutti maturano in periodo medio-tardivo. La Nocchione presenta un frutto di grosse dimensioni con bassa resa alla sgusciatura, utilizzato per il consumo fresco e per l'industria.  
La coltivazione della pianta di nocciolo nel Lazio ha origini antiche. La presenza sul territorio della varietà Tonda Gentile risalirebbe già ad epoca pre-romana, mentre la sua coltivazione è attestata a partire dal XV secolo. Il consumo di questo delizioso frutto secco si diffuse ampiamente nel secolo successivo, arrivando ad arricchire persino i banchetti papali. Nella Storia del Carnevale Romano sono infatti citate le “nocchie” come alimento assai gradito a Papa Leone X. La reputazione della Nocciola Romana è cresciuta nel tempo, fino a raggiungere l’apice nel XX secolo, quando è riuscita a ritagliarsi uno spazio tutto suo nel mercato agroalimentare, soprattutto come ingrediente base di prodotti dolciari.

Olio extravergine di Oliva

La regione vanta ben quattro territori di produzione di Olio extravergine di Oliva a marchio DOP: Canino, Colline Pontine, Sabino e Tuscia.

Nel Lazio in totale ci sono circa 300 Frantoi tra aziendali e interaziendali, di cui circa 55 gestiti da società cooperative così distribuiti: provincia di Roma (64), Rieti (44), Latina (27), Frosinone (62), Viterbo (55).

Oliva di Gaeta

L'[**oliva di Gaeta**](http://www.prolocogaeta.it/documenti.aspx?IDDoc=10) contraddistingue un frutto di forma leggermente affusolata, di colore violaceo, di sapore vinoso, amarostico con sfumature acetiche, prodotto prevalentemente nel territorio comprendente Gaeta ed i comuni limitrofi siti sui Monti Aurunci in provincia di Latina. Viene usata per produrre un ottimo olio e soprattutto le olive in salamoia (localmente olive all'acqua) che si prestano per gli usi più svariati in cucina e sono tra gli ingredienti più utilizzati dagli chef di tutto il mondo.   
  
Questo prodotto, descritto già da Virgilio nell'Eneide, ebbe la sua massima diffusione nel 1400 grazie alle attitudini all'agricoltura, al commercio ed alla navigazione dei cittadini dell'allora Ducato di Gaeta, che esportarono l'olio e le olive di Gaeta in tutto il Mediterraneo, facendone un alimento molto richiesto e apprezzato per l'ottima qualità.

Patata dell'alto viterbese

La patata inclusa nel Marchio Tuscia Viterbese corrisponde alla patata dell’Alto Viterbese, prodotto agroalimentare tradizionale già inserito nell’elenco nazionale dei prodotti tipici.  
L’area interessata alla produzione confina con l’Umbria e la Toscana, a nord del Lago di Bolsena, e comprende per intero i Comuni di Grotte di Castro, S. Lorenzo Nuovo, Gradoli, Latera, Bolsena, Onano, Acquapendente e Valentano. La patata dell’Alto Viterbese trova in questo territorio, ricco di naturali elementi nutritivi, le condizioni ideali di sviluppo e grazie alla sua naturale predilezione ai terreni sciolti d’origine vulcanica, permeabili, poveri di calcare, ricchi di potassio.

Patata di Leonessa

Tubero di particolare pregio tipico della zona di Leonessa, in provincia di Rieti, appartiene alla famiglia delle Solanaceae ed è originaria del Perù, della Bolivia, del Messico e del Cile.

In Europa venne fatta conoscere dagli spagnoli intorno al 1570 e si suppone che a Leonessa la coltivazione sia iniziata dopo il 1930 poiché, prima di quella data, la varietà maggiormente diffusa era la ‘Tonda di Berlino'.

E' tra i prodotti laziali iscritti nell'Elenco Nazionale dei Prodotti Agroalimentari Tradizionali (pubblicato sulla  G.U. n. 142/2012, supplemento ordinario n. 124).

Per celebrare questo prodotto tipico dal 1990, la seconda domenica di ottobre si tiene a Leonessa la Sagra della Patata​. A

Pecorino (romano, viterbese, ciociaro, di Picinisco)

Pochi formaggi al mondo vantano origini così antiche come il Pecorino Romano. Da più di duemila anni le greggi di pecore che pascolano liberamente nelle campagne del Lazio e della Sardegna, producono il latte da cui viene ricavato questo formaggio. Già gli antichi romani apprezzavano il Pecorino Romano: nei palazzi imperiali era considerato il giusto condimento durante i banchetti mentre la sua capacità di lunga conservazione ne faceva un alimento base delle razioni durante i viaggi delle legioni romane. Era talmente in uso fra i Romani, che fu stabilita anche la razione giornaliera da dare ai legionari, come integrazione al pane e alla zuppa di farro: 27 grammi! Questo formaggio ridava forza e vigore ai soldati stanchi e oggi sappiamo perché: il Pecorino Romano è una iniezione di energia e anche di facile digestione.

Peperone di Pontecorvo

Dal colore rosso acceso e dal sapore sapido, caratteristiche conferite dai terreni in cui si coltiva, il Peperone di Potecorvo DOP è facile da digerire grazie alla sua buccia sottile.  
Un opuscolo del 1830 riporta che tra le colture del principato di Pontecorvo (che ricadeva nel dominio della Santa Sede) era presente anche quella del peperone. Inoltre in un articolo del 1873 si rivendicava il diritto di piazza per la vendita di capsicum (peperoni). Non mancano testimonianze fotografiche: nel libro “Per l’orticoltura del Lazio” di Guzzini-Gherardi (1939) si vede una fotografia raffigurante le vasche di trapianto di peperoni. L’area geografica di produzione di questo prodotto è rappresentata dall’intero territorio del comune di Pontecorvo, nella valle del fiume Liri, in provincia di Frosinone.  
  
A metà settembre a Pontecorvo si tiene la tradizionale **sagra del peperone**, un momento in cui condividere il sapore di un frutto ottimo se consumato fresco, in insalata, in pinzimonio, in agrodolce, ma anche cotto, preparato in vari modi, usato per insaporire molte preparazioni gastronomiche o come contorno a secondi piatti.

Pomodoro spagnoletto di Gaeta e di Formia

Prodotto a Formia (LT), Gaeta (LT).

Questa varietà locale viene tradizionalmente coltivata nei comprensori orticoli dei comuni di Formia e Gaeta da lungo tempo.

Numerose sono le testimonianze orali che attestano la coltivazione di questo prodotto: il Sig Pasquale Di Tucci riproduce il seme dal 1935.

La pianta a portamento prostrato (eretto se sostenuto da tutori), di taglia media (80-100 cm), è caratterizzata da una foglia con margine liscio che la rende inconfondibile con altre varietà, in quanto risulta essere più simile a quella della patata che non a quella del pomodoro.

Il frutto di piccola taglia e forma schiacciata (diametri: polare 3.5-4.5 cm; equatoriale 5.5-7.0 cm), presenta profonde ed irregolari costolature. La bacca, a maturazione di colore rosso, presenta al suo interno un numero di logge variabile da 4 a 8 ed uno spessore del pericarpo di 4-5 mm.

Dal punto di vista organolettico il pomodoro Spagnoletta si contraddistingue per il suo sapore agrodolce.

Sedano bianco di Sperlonga

Il Sedano Bianco di Sperlonga IGP è l'ortaggio appartenente alla specie Apium graveolens L. varietà dulce Mill nell'ecotipo Bianco di Sperlonga. L’indicazione Geografica Protetta (I.G.P.) “ Sedano Bianco di Sperlonga” è riservata esclusivamente al sedano ecotipo bianco di Sperlonga che risponde alle condizioni ed ai requisiti stabiliti dal disciplinare di produzione.

Il Lazio si trova ai primi posti tra le Regioni italiane nella produzione di sedano (Apium graveolens L. var. dulce) da coste e, in particolare, al primo posto in termini di superficie coltivata in coltura protetta concentrata nella provincia di Latina, soprattutto nei comuni di Sperlonga e Fondi. Nel comprensorio di questi due comuni la coltura del sedano ha avuto inizio negli anni ’50 con varietà “verdi” . Intorno alla metà degli anni ’60 nella zona è stata introdotta la coltivazione del bianco, prima in pieno campo e successivamente in coltura protetta. Attraverso il lavoro di selezione operato dagli agricoltori, l’ecotipo “ Sedano Bianco di Sperlonga” ha ottenuto ottimi risultati in termini di produzione e qualità. Questo ha spinto i produttori della zona a costituirsi in associazione, la quale ha dato incarico all’Agenzia Regionale per lo Sviluppo e l’Innovazione dell’agricoltura del Lazio di preparare un dossier e di seguire le procedure relative alla richiesta per l’ottenimento del riconoscimento del “Sedano Bianco di Sperlonga” come prodotto ad **Indicazione Geografica Protetta (I.G.P.).** In termini generali, lo strumento fondamentale per la richiesta e la gestione di un marchio di origine è il disciplinare, nel quale sono fissate le regole per ottenere l’attestazione di conformità. Esso, inoltre ha funzione di norma di riferimento per tutta la filiera, contenendo oltre alle specifiche di processo e di prodotto, anche la definizione degli standard di qualità affinchè il prodotto possa ottenere il marchio.

Uva da tavola Pizzutello di Tivoli

Prodotto a Tivoli (RM), Cisterna di Latina (LT), Latina (LT).

La coltivazione del Pizzutello risale ai tempi dei Latini come testimoniato dalle opere di Columella e di Plinio.

Nella “Storia naturale” di Plinio è indicato un vitigno, esclusivo di Tivoli e Pompei, che alcuni storici hanno identificato con il Pizzutello.

Nel 1575 Eleonora d’Este, dopo una villeggiatura nella zona di Tivoli, scrisse alla Corte di Ferrara: ”Negli orti della villa di Tivoli vi è abbondanza di Pizzutello, che i paesani chiamano uva corna a motivo della sua forma allungata da sembrare un cornetto piccolissimo. E’ molto gustosa al palato e mantiene bene lo stomaco. Ve ne è di due qualità bianca e nera perché credono che fa gli occhi belli.

Zucchina con il fiore (Piana di Fondi, Monte S. Biagio)

Dalla statistica murattiana del 1811 si evince che in Terra di Lavoro (zona del basso Lazio prima del 1927), fra gli ortaggi vi è una gran varietà di cucurbitacee, specialmente il popone del volgo, il mellone d'acqua (cucurbita citrullus) il melone di pane (cucumis melo) il citriuolo (cucumis sativus) e zucche di tutte le varietà, cucurbite e cocozzelle.

Nella zona di Fondi e Sperlonga si cominciano a produrre intorno agli anni '50 (Memoria illustrativa della carta della utilizzazione del suolo del Lazio, Elio Migliorini, Consiglio Nazionale delle Ricerche, Roma, 1973), anche se la produzione rimane limitata agli orti familiari.

Grazie alle opere di bonifica, alle irrigazioni, ai miglioramenti dei trasporti ed alla maggiore domanda interna dei prodotti del suolo, progressivamente si estendono le aree di particolare intensità colturale nell'Agro Pontino e nella Piana di Fondi.

Vino

Vastissima e di pregiata qualità è la produzione vitivinicola del Lazio. In occasione di Expo 2015, sono stati selezionati 34 vini e 2 liquori, scelti in funzione della loro originalità, della capacità di attrazione verso i consumatori nazionali ed internazionali, dei legami con il territorio e dell’eccellenza gustativa:

|  |
| --- |
|  |
| Moscato di Terracina |
| Vino Aleatico di Gradoli |
| Vino Anagni |
| Vino Aprilia |
| Vino Bianco Capena |
| Vino Cabernet di Atina |
| Vino Cannellino di Frascati |
| Vino Castelli Romani |
| Vino Cerveteri |
| Vino Cesanese di Affile |
| Vino Cesanese del Piglio |
| Vino Cesanese di Olevano Romano |
| Vino Circeo |
| Vino Civitella d'Agliano |
| Vino Colli Albani |
| Vino Colli Cimini |
| Vino Colli della Sabina |
| Vino Colli Etruschi Viterbesi |
| Vino Colli Lanuvini |
| Vino Cori |
| Vino Costa Etrusco Romana |
| Vino Est! Est!! Est!!! di Montefiascone |
| Vino Frascati |
| Vino Genazzano |
| Vino Lazio |
| Vino Marino |
| Vino Montecompatri-Colonna |
| Vino Nettuno |
| Vino Orvieto |
| Vino Roma |
| Vino Tarquinia |
| Vino Velletri |
| Vino Vignanello |
| Vino Zagarolo |