Le coltivazioni della Tenuta Ricrio

FOODING

Le coltivazioni dipendono molto da clima, tipo di terreno e di esposizione al sole. La scelta di anno in anno è poi influenzata dal mercato, dalla presenza di aiuti comunitari alla coltivazione e dalla stipula di eventuali contratti di filiera.
Nella Tenuta coltiviamo frumento di vario genere destinato all'alimentazione umana come il grano duro, il grano tenero, e il farro. L'orzo come foraggio per la cinta senese, che alleviamo in ampi recinti controllati. Le leguminose come il favino hanno la funzione di sovescio, ovvero vengono avvicendate alla coltivazione del frumento per arricchire il terreno di nutrienti, mentre l'erba medica rappresenta un buon foraggio per gli animali e viene conservata facilmente in covoni essiccati al sole. Inoltre questo tipo di coltivazioni poco invasive consentono alla fauna selvatica di trovare un proprio spazio trofico essenziale per la riproduzione.

The wild fruits of the Ricrio Estate are those typical of temperate areas where the Mediterranean scrub is predominant, but thanks to the phytogeographic position due to the transition between the European and Mediterranean regions, at higher altitudes there is a great variety of submontane plants.
We have selected some of the many species on the Estate that are still used today for food and medicinal purposes. This is also an important resource from the cultural point of view, that finds in .....

FAVINO
Detto anche mortella
Nome scientifico: *Vicia faba var. minor.*
È è una pianta della famiglia delle Leguminose o Fabaceae detta comunemente "favino" è utilizzata come foraggio o sovescio;
Possiede un apparato radicale fittonante, con numerose ramificazioni laterali nei primi 20 cm che ospitano specifici batteri azotofissatori (*Rhizobium leguminosarum*).
La fava viene avvicendata come coltura miglioratrice tra due frumenti. Il terreno viene preparato in estate, poi affinato e concimato: la semina si fa a righe o a buchette, in modo da avere 8-10 piante/m². Essendo una pianta che teme il caldo, nelle zone climatiche temperate calde la semina delle fave va effettuata in autunno o all'inizio dell'inverno, con raccolti a partire da circa 180 giorni dopo. Per le zone molto fredde è meglio seminare in primavera.
Stando ad una credenza popolare diffusa in Italia, se si trova un baccello di fava contenente sette semi si avrà un periodo di grande fortuna.

ENGLISH Also called *mortella*.
Scientific name: Myrtus communis.
Very common evergreen shrub, typical of the Mediterranean scrub, it can reach three meters, sometimes even more. The white flowers, very fragrant, turn into blue-black berries in late season when ripe.
Food and officinal use: famous liqueurs with myrtle berries produced, with some variations, in many regions overlooking the sea; **Local recipe for the liqueur**: 1 liter of alcohol at 95 °, 1 kg of berries. Infuse the berries in the alcohol for 40 days. At the end of the period prepare the syrup with 1 kg of sugar and 800 gr of water. Add the cold syrup to the infusion and leave to rest for another 4 days after which filter and bottle.

Graminacee e leguminose

GRANO DURO
Nome scientifico: *Triticum durum*.
È è il prodotto da cui, previa macinatura, si ottiene la semola utilizzata principalmente per la produzione della pasta.
Le spighe del grano duro, rispetto a quelle del grano tenero, hanno un profilo più esteso ed allungato e cariossidi più solidi.
La semola di grano duro, più granulosa e grossolana rispetto a quella di grano tenero e di colore giallastro a causa della presenza elevata di carotenoidi e antiossidanti che bloccano gli effetti dei radicali liberi. La semola di grano duro è ricca di proteine e glutine ed ha un indice glicemico più basso rispetto alla farina di grano tenero.
La semola di grano duro è utilizzata per la pasta, alcuni tipi di pane (es. pane di Altamura, Pane di Matera, Pane di Laterza, Cous Cous, Bulgur (grano duro germogliato e sottoposto a particolari lavorazioni).

COLTIVAZIONE:
Preparazione campo: aratura profonda tra fine luglio e fine ottobre
Semina: da inizio novembre a fine gennaio
Concimazione: in presemina o contemporanea alla semina
e a febbraio
Raccolta: mietitura (taglio della pianta) e trebbiatura (separazione dei chicchi dalla paglia) giugno-luglio

ENGLISH
Name scientific: *Triticum durum*.
È è il prodotto da cui, previa macinatura, si ottiene la semola utilizzata principalmente per la produzione della pasta.
Le spighe del grano duro, rispetto a quelle del grano tenero, hanno un profilo più esteso ed allungato e cariossidi più solidi.
La semola di grano duro, più granulosa e grossolana rispetto a quella di grano tenero e di colore giallastro a causa della presenza elevata di carotenoidi e antiossidanti che bloccano gli effetti dei radicali liberi. La semola di grano duro è ricca di proteine e glutine ed ha un indice glicemico più basso rispetto alla farina di grano tenero.
La semola di grano duro è utilizzata per la pasta, alcuni tipi di pane (es. pane di Altamura, Pane di Matera, Pane di Laterza, Cous Cous, Bulgur (grano duro germogliato e sottoposto a particolari lavorazioni).

COLTIVAZIONE:
Preparazione campo: aratura profonda tra fine luglio e fine ottobre
Semina: da inizio novembre a fine gennaio
Concimazione: in presemina o contemporanea alla semina
e a febbraio
Raccolta: mietitura (taglio della pianta) e trebbiatura (separazione dei chicchi dalla paglia) giugno-luglio

GRANO TENERO
Triticum aestivum è il nome scientifico dei termini più comunemente utilizzati: grano tenero o frumento tenero Il Grano tenero è la specie di frumento che, per il suo largo impiego nella panificazione e nella produzione di paste alimentari fresche.

COLTIVAZIONE:
Preparazione campo: aratura profonda tra fine luglio e metà ottobre
Semina: da metà ottobre a fine gennaio
Concimazione: in presemina o contemporanea alla semina e a febbraio
Raccolta: mietitura (taglio della pianta) e trebbiatura (separazione dei chicchi dalla paglia) giugno-luglio
In azienda si coltiva in misura ridotta rispetto al grano duro in quanto le spighe sono prive di arista rendendole particolarmente appetite ai cinghiali che devastano spesso e volentieri i raccolti.
Il grano tenero è particolarmente adatto alla produzione di farine per pane e nella pasticceria si utilizza anche per pasta (ma la legge italiana consente utilizzo della semola di grano tenero solo per pasta all'uovo).
Le farine ottenute dalla molitura, in base al grado di setacciatura e raffinazione si dividono in:
Farina 00
È la più raffinata, utilizzata per: besciamella e creme, pastella, biscotti, pasta frolla, pasta sfoglia e dolci.
Farina 0
La farina 0 è ricavata sempre dal chicco, ma con una maggiore quantità di pellicole, che si trovano nella parte più esterna del chicco. Utilizzata per panificati e lievitati, pasta fresca e panature.
Farina 1
La farina di tipo 1 viene ricavata dal chicco e dalle pellicole esterne. E' perfetta per tipologie di pane di alta qualità.
Farina 2
La farina 2 o semi-integrale è abbastanza ricca di fibre, sali minerali e sostanze nutritive. E' perfetta per fare il pane casereccio e pizze, soprattutto se a breve lievitazione.
Farina integrale. Questo tipo di farina è la migliore a livello nutritivo poiché, non essendo sottoposta a nessun tipo di lavorazione (solo alla macinatura iniziale), essa conserva intatti tutti i suoi principi nutritivi.

ENGLISH
Triticum aestivum è il nome scientifico dei termini più comunemente utilizzati: grano tenero o frumento tenero Il Grano tenero è la specie di frumento che, per il suo largo impiego nella panificazione e nella produzione di paste alimentari fresche.

COLTIVAZIONE:
Preparazione campo: aratura profonda tra fine luglio e metà ottobre
Semina: da metà ottobre a fine gennaio
Concimazione: in presemina o contemporanea alla semina e a febbraio
Raccolta: mietitura (taglio della pianta) e trebbiatura (separazione dei chicchi dalla paglia) giugno-luglio
In azienda si coltiva in misura ridotta rispetto al grano duro in quanto le spighe sono prive di arista rendendole particolarmente appetite ai cinghiali che devastano spesso e volentieri i raccolti.
Il grano tenero è particolarmente adatto alla produzione di farine per pane e nella pasticceria si utilizza anche per pasta (ma la legge italiana consente utilizzo della semola di grano tenero solo per pasta all'uovo).
Le farine ottenute dalla molitura, in base al grado di setacciatura e raffinazione si dividono in:
Farina 00
È la più raffinata, utilizzata per: besciamella e creme, pastella, biscotti, pasta frolla, pasta sfoglia e dolci.
Farina 0
La farina 0 è ricavata sempre dal chicco, ma con una maggiore quantità di pellicole, che si trovano nella parte più esterna del chicco. Utilizzata per panificati e lievitati, pasta fresca e panature.
Farina 1
La farina di tipo 1 viene ricavata dal chicco e dalle pellicole esterne. E' perfetta per tipologie di pane di alta qualità.
Farina 2
La farina 2 o semi-integrale è abbastanza ricca di fibre, sali minerali e sostanze nutritive. E' perfetta per fare il pane casereccio e pizze, soprattutto se a breve lievitazione.
Farina integrale. Questo tipo di farina è la migliore a livello nutritivo poiché, non essendo sottoposta a nessun tipo di lavorazione (solo alla macinatura iniziale), essa conserva intatti tutti i suoi principi nutritivi.

ERB A MEDICA
Detta anche erba Spagna, o anche alfalfa (dall'arabo *al-fasfasa* "foraggio")
Nome scientifico: *Medicago sativa*.
È una pianta erbacea, originaria dell'Asia sud-occidentale, appartenente alla famiglia delle Fabaceae (o Leguminose).
Pianta perenne, con apparato radicale fittonante lungo fino a3-5 m; dalla corona basale si originano steli più o meno eretti che possono raggiungere il metro di altezza, cavi all'interno. Le foglie sono trifogliate
Pianta foraggera per eccellenza, è utilizzata principalmente come coltura da fieno o per produrre farina disidratata.
Come foraggio rappresenta la specie più usata tra le leguminose in quanto presenta un alto tenore proteico e vitaminico (caroteni) e la possibilità di essere conservata, in genere, sotto forma di fieno o farina.
È un vegetale azotofissatore e quindi la sua coltivazione produce anche il risultato di arricchire nuovamente il suolo di azoto, in modo naturale, dopo l'impoverimento dato da precedenti coltivazioni di altre famiglie di vegetali. I residui dei suoi apparati radicali inoltre migliorano la permeabilità del suolo.

ENGLISH
Small bushy and perennial plant, the buds are not to be confused with those of hops or ruscus.
Scientific name: *Asparagus acutifolus*.
The asparagus plant is thorny and it is common in the entire Mediterranean basin, frequent in woods, in uncultivated lands and at the edge of fields.
Food and officinal use: the sprouts are used in various ways in the traditional kitchen, for omelettes, sauces, risotti etc.
However, it is important to suspend harvesting at the end of spring, to allow the plant to complete the vegetation cycle and, in this way, to keep it alive for the years to come.

ORZO
Nome scientifico: *Hordeum vulgare*
È un cereale, impiegato come alimento umano e animale, ottenuto dalle cariossidi dell'*Hordeum vulgare* (Graminacee).
Dopo il mais, l'orzo è il principale cereale destinato ad usi zootecnici.
Per L'alimentazione umana l'orzo è utilizzato in diversi modi:
La granella è impiegata previa decorticazione o brillatura per preparazione di zuppe. Trasformato in farine, è utilizzato nella panificazione e per la preparazione di dolci e piatti tipici.
Tostato in forno a temperature sui 170-180 °C e macinato molto finemente, fino ad ottenere una polvere si usa per preparare usate come sostitutivi del caffè.
Previa trasformazione in malto, l'orzo è impiegato come materia prima nei birrifici per la produzione della birra, e nelle distillerie per la produzione di liquori ad alta gradazione alcolica.
L'orzata è una bevanda analcolica composta da acqua e Orzo.

ENGLISH
Plant of arboreous type, with branches covered with needle-like leaves. Its berries are commonly known as coccole.
Scientific name: *Juniperus communis*
It commonly grows in sunny places with low water input.
Food and officinal use: folk medicine attributes to it tonic, digestive and anti-inflammatory properties but in medicine its use has recently been replaced by drugs whose side effects are more easily controlled. In the kitchen it is used as a spice to flavor roasts and to produce alcohol and spirits.

FARRO
Il farro (dal latino *far*), nome comune usato per tre differenti specie del genere *Triticum*
Rappresenta il più antico tipo di frumento coltivato, utilizzato come nutrimento umano fin dal neolitico.
Si distinguono:
farro piccolo o farro monococco (*Triticum monococcum*);
farro medio o farro dicocco o semplicemente farro (*Triticum dicoccum*);
farro grande o farro spelta o semplicemente spelta (*Triticum spelta*).
La caratteristica comune di queste tre specie è che il chicco dopo la trebbiatura rimane rivestito dagli involucri glumeali . Perciò si effettua una svestitura prima dell'uso alimentare. Esistono macchine decorticatrici che provvedono all'operazione.
Il farro è famoso per essere stato la base dell'alimentazione delle legioni romane che partirono alla conquista di quello che sarebbe divenuto l'impero. Veniva usato soprattutto per preparare pane, focacce e polente . La stessa parola "farina" deriva da "farro".
Nel farro è presente il glutine in quantità minore che nel frumento, una forma di glutine leggermente diversa da quella del frumento e, per questo, considerata meno irritante; con la farina di farro è possibile fare un pane con un gusto più aromatico di quello della farina di frumento.

ENGLISH
Also called strozzapreti.
Scientific name: *Prunus spinosa*.
Thorny shrub that blooms in spring, whitening the still bare hedges, while the blue berries ripen in autumn and are very appetizing for birds and other wild animals.
Food and officinal use: the fruits contain a lot of vitamin C and they are used for jams, syrups, liqueurs and sauces. Even the flowers are edible. Its very hard wood is used to make small tools.

Orzo che utilizziamo per l'alimentazione animale, in particolar modo per l'allevamento della nostra cinta senese

AVENA COMUNE
Nome scientifico *Avena sativa*.
È una pianta della famiglia delle poacee (o graminacee)
Rispetto ad altri cereali, l'avena integrale produce un alimento ricco di proteine (17%), grassi (7%), fibre (dal 12 al 14%) e carboidrati (circa 64%) Ha anche un buon contenuto di sali minerali, soprattutto calcio, magnesio, potassio, silicio e ferro, che ne fa un ottimo remineralizzante.
L'avena viene generalmente seminata all'inizio della primavera e raccolta in piena o tarda estate.
I chicchi di avena vengono destinati all'alimentazione umana o animale; le piante verdi sono spesso messe a fieno, immagazzinate nei silos e utilizzate come foraggio, mentre le piante essiccate costituiscono un ottimo materiale da lettiera per il bestiame. Inoltre, l'avena viene impiegata in distilleria per la produzione del whiskey..

ENGLISH
If touched it releases, through the hairs placed on the leaves, an itching fluid that irritates the skin.
Scientific name: *Urtica dioica*
Distributed in all temperate areas of Europe, Asia and America, on the edge of the uncultivated lands and along streams of water. It hosts a large number of insect species, including the caterpillars of some butterflies.
Food and officinal use: used in the kitchen for numerous dishes, since the Greeks and Romans, for omelettes, soups, risottos etc., however cooked to cancel the stinging effect. In phytotherapy: it is mainly used against anemia because iron and folic acid contained in it stimulate the production of red blood cells. The plant also has vasoconstrictor and hemostatic properties as well as mineralizing and, for external use, it is an excellent emollient.

Grani antichi

I grani antichi sono un raggruppamento di grani e pseudocereali che sono stati minimamente modificati dall'allevamento selettivo negli ultimi millenni, al contrario di cereali più diffusi come mais, riso e moderne varietà di grano, che sono il prodotto di migliaia di anni di allevamento selettivo. I grani antichi sono spesso commercializzati come più nutrienti dei grani moderni, sebbene i loro benefici per la salute siano stati contestati da alcuni nutrizionisti.

I grani antichi includono varietà di grano: farro, grano Khorasan (Kamut), freekeh, bulgur, farro, einkorn; i cereali miglio, orzo, teff, avena e sorgo; e gli pseudocereali quinoa, amaranto, grano saraceno e chia.
Il grano moderno è un discendente ibrido di tre specie di grano considerate grani antichi.

Si definiscono "grani antichi" tutte le varietà che venivano coltivate prima che iniziasse la selezione di grani per fini industriali, indicativamente a partire dagli anni Sessanta del Novecento. I grani moderni industriali sono nati negli ultimi decenni per rispondere alle esigenze dell'industria alimentare che ha bisogno di farine forti, dall'alto indice di glutine, che possano essere lavorate velocemente e ad alte temperature per accorciare i processi produttivi.

Rispetto ai grani antichi, infatti, i grani moderni presentano in primo luogo un indice di glutine molto più alto e danno vita a impasti più elastici e resistenti agli shock termici. Così, ad esempio, è diventato possibile ridurre i tempi di essiccazione della pasta da oltre 24 ore a 2-3 ore alzando la temperatura di essiccazione dai 30-40°C delle antiche lavorazioni ai 120 e oltre di oggi.

ENGLISH
Small bushy and perennial plant, the buds are not to be confused with those of hops or ruscus.
Scientific name: *Asparagus acutifolus*.
The asparagus plant is thorny and it is common in the entire Mediterranean basin, frequent in woods, in uncultivated lands and at the edge of fields.
Food and officinal use: the sprouts are used in various ways in the traditional kitchen, for omelettes, sauces, risotti etc.
However, it is important to suspend harvesting at the end of spring, to allow the plant to complete the vegetation cycle and, in this way, to keep it alive for the years to come.
Small bushy and perennial plant, the buds are not to be confused with those of hops or ruscus.
Scientific name: *Asparagus acutifolus*.
The asparagus plant is thorny and it is common in the entire Mediterranean basin, frequent in woods, in uncultivated lands and at the edge of fields.
Food and officinal use: the sprouts are used in various ways in the traditional kitchen, for omelettes, sauces, risotti etc.
However, it is important to suspend harvesting at the end of spring, to allow the plant to complete the vegetation cycle and, in this way, to keep it alive for the years to come.

Traduzione/Traslation
Giulia Baldini

Foto di Autori vari
Copyright free on line

Arts & altro grafica
www.artsealtrografica.it
Cell +393486548869

Tenuta Ricrio