

di Francesco Di Gioia e  
Pietro Santamaria

09 settembre 2015

## UNA NUOVA ESPRESSIONE DELLA BIODIVERSITÀ ORTICOLA: I MINI-ORTAGGI

\*\*\*



I micro ortaggi (in inglese, *microgreens* o *microherbs*) sono piccole e tenere piantine commestibili di specie orticole, specie erbacee, erbe aromatiche e specie spontanee eduli, che generalmente vengono raccolte allo stadio di foglie cotiledonari, con gli abbozzi delle prime foglie vere, poche settimane dopo la semina, e consumate prevalentemente crude.

I micro ortaggi sono un nuovo prodotto dell'orticoltura; potremmo definirli una nuova categoria di ortaggi e un'ulteriore espressione della biodiversità.

Sono plantule eduli che hanno qualche giorno di vita in più rispetto ai già noti germogli (*sprouts*) e sono più giovani degli ortaggi da foglia che, invece, vengono raccolti dopo la completa formazione delle prime foglie vere (*baby leaf*). A differenza dei germogli, i micro ortaggi hanno un sapore più marcato e colori, forme e consistenze con cui è possibile arricchire numerosissimi piatti (antipasti, insalate, zuppe, primi e secondi piatti di carne e pesce, dessert, ecc.), nonché bevande.

Presso il Dipartimento di Scienze Agro-Ambientali e Territoriali dell'Università degli Studi di Bari Aldo Moro, in partnership con l'associazione Ortinnova, impegnata da alcuni anni nella valorizzazione dell'agrobiodiversità pugliese e la definizione di innovazioni di prodotto che

comprendono anche l'uso come ortaggi di alcune specie di fiori eduli, stiamo studiando due aspetti principali dei micro ortaggi: nuove specie e varietà provenienti dall'enorme patrimonio di biodiversità orticola della Puglia, da utilizzare appunto per la produzione di micro ortaggi (micro ruchetta, cima di rapa, cicoria, bietola da costa, cavolfiore, cavolo broccolo, cavolo riccio, borragine, senape, boccioni, tarassaco, ecc.), e le loro caratteristiche nutrizionali.

Le attività di ricerca e di divulgazione rientrano in uno dei 29 progetti selezionati dal MIPAAF per EXPO 2015 (tra un migliaio di proposte progettuali ricevute): "Micro-ortaggi: nuovi alimenti freschi e funzionali per esplorare tutto il valore della biodiversità".

I risultati ottenuti finora sono molto interessanti, tanto da ipotizzare l'impiego dei micro ortaggi anche come strumento per aumentare la sicurezza alimentare nelle aree rurali ed urbane del mondo, nonché come prodotti salutistici e funzionali, anche per fasce di consumatori particolari. Infatti, in letteratura è riportato che spesso i micro ortaggi hanno un contenuto maggiore di vitamina C, vitamina K, vitamina E, carotenoidi e altri composti bioattivi rispetto agli stessi ortaggi raccolti a maturazione commerciale. Del resto, i micro ortaggi non richiedono agrofarmaci e possono essere prodotti anche senza fertilizzanti.

Nei prossimi mesi, parallelamente ad Expo Milano 2015, svilupperemo diverse attività di divulgazione sui micro ortaggi: un libro (anche in versione elettronica, gratuita), un video, mostre fotografiche e, per finire, un corso di formazione.

**Foto: micro bietola da coste**

Contatti:

Dott. Pietro Santamaria

Dipartimento di Scienze Agro-Ambientali e Territoriali

Università degli Studi di Bari Aldo Moro

Via G. Amendola, 165/A

70126 Bari

Tel.: ( 39) 080 5443098

Email: [pietro.santamaria@uniba.it](mailto:pietro.santamaria@uniba.it)

Associazione Ortinnova

Dott. Francesco Di Gioia

Dott. Carlo Mininni

<http://www.gustailbiodiverso.com>

### ***The new expression of horticultural bio-diversity: mini-vegetables***

*Micro-vegetables are a new horticultural product. We could even call it a new category of vegetables and a further expression of bio-diversity.*

*They are edible seedlings that are some days older than the already familiar sprouts but are younger than leaf vegetables that are harvested after the complete formation of the first baby leaves. Unlike sprouts, micro-vegetables have a more pronounced taste and can enrich a number of dishes and drinks with their colors, shapes, and textures.*

*The research results so far are very interesting, so much as to consider the possibility of using micro-vegetables as a means to increase food security in the world's rural and urban areas as well as using them also as health and functional food for consumers with special needs. In fact, it is reported in the literature that micro-vegetables often have a higher content of vitamin C, vitamin K, vitamin E, carotenoids and other bioactive compounds compared to the same, commercially ripened vegetables. Moreover, micro-vegetables do not need pesticides and can also be produced without fertilizers.*