

Presentazione del volume:

L'Aglione della Valdichiana
di Graziano Tremori e Gianfranco Santiccioli

Firenze, 12 ottobre 2017

Il volume realizzato da Graziano Tremori e Gianfranco Santiccioli *L'Aglione della Valdichiana* è stato presentato ai Georgofili nel corso di un incontro che ha visto la presenza di un folto pubblico.

Giampiero Maracchi, presidente dell'Accademia dei Georgofili, nel suo indirizzo di saluto, ha messo in evidenza come l'Accademia presenti sempre con piacere lavori di accademici che trattano argomenti tesi alla riscoperta e valorizzazione di colture legate al territorio.

L'aglione della Valdichiana è una coltivazione che, seguita con la doverosa attenzione, potrebbe costituire per i produttori una nuova fonte di reddito.

Il presidente Maracchi, che ha guidato e coordinato l'incontro, ha poi dato la parola a Salvatrice Delaimo, dirigente Scolastico dell'Istituto Vegni, che ha sottolineato l'importanza di dirigere una simile Scuola, realtà storica fortemente radicata nel territorio, complessa, ma ricca di moltissime opportunità. Grazie all'impegno di tutte le componenti scolastiche questa istituzione continuerà a formare tanti giovani che, come in passato, si affermeranno per serietà, preparazione e forza di volontà.

Ha poi ringraziato "gli Amici del Vegni" e tutti i presenti per la partecipazione alla presentazione del volume di Tremori e Santiccioli, oltre che l'Accademia dei Georgofili per aver ospitato la manifestazione.

Marco Mearini, vicepresidente dell'associazione Amici del Vegni, ha portato il saluto del Sodalizio che oggi, grazie all'opportunità concessa, è presente all'Accademia dei Georgofili con molti soci e studenti delle Capezzine.

Lo stesso ha ricordato che uno dei cardini dello Statuto dell'Associazione è quello di tramandare i migliori valori della tradizione del Vegni e di divulgare il più possibile la scienza agronomica.

Sono seguite, come da programma, due relazioni.

La prima, di Piero Luigi Pisani Barbacciani, professore emerito dell'Università degli Studi di Firenze, dal titolo "Alla riscoperta di un antico prodotto: l'Aglione della Valdichiana", letta essendo il relatore assente per motivi di salute, l'argomento è stato analizzato con dovizia di particolari e arricchito di citazioni originali.

Partendo dalle origini e dalle caratteristiche botaniche dell'Aglione il relatore ha toccato tutti i punti tecnico-colturali più salienti per arrivare infine al suo utilizzo in cucina.

Scrive infine nelle sue conclusioni che «un aspetto che caratterizza sul piano estetico questo libro, facilita la comprensione della materia trattata e la rende gradevole a qualsiasi lettore è indubbiamente l'ampia, accurata documentazione iconografica costituita da 110 illustrazioni in colore, di cui 11 fuori testo. Tra le immagini molto bella ed interessante mi appare quella della copertina, che nelle intenzioni degli Autori ritengo abbia un particolare significato: le due mani di donna che congiunte a coppa offrono un bianco bulbo di Aglione esprimono e significano la grazia e la delicatezza di questo prezioso ed elegante prodotto del mondo vegetale».

Il presidente Maracchi ha quindi dato la parola a Virginia Lucherini, biologa nutrizionista che ha trattato il tema "Le proprietà nutrizionali dell'Aglione". Nel suo intervento, ha analizzato con chiarezza le molteplici qualità nutrizionali e salutistiche della coltura. Soffermandosi sulle differenze fra aglio e aglione, caratterizzato il secondo da un odore e un sapore più blando per il minor contenuto di composti sulfurati, ha evidenziato la presenza nell'Aglione di fruttani che favoriscono, fra l'altro, la crescita di alcuni microrganismi come *Bifidum bacterium* e *Lactobacillus*.

Tra gli elementi chimici più presenti c'è lo zolfo che costituisce il terzo elemento, per abbondanza nel corpo umano, dopo calcio e fosforo.

Inoltre la relatrice ha elencato le più importanti funzioni esplicate dall'Aglione: anti-ipertensiva, anti-aterogena, anti-batterica, anti-ossidante, ipoglicemizzante, antitumorale, carminativa e prebiotica proprio ad opera dei fruttani che nutrono la flora intestinale.

Virginia Lucherini ha concluso la sua relazione presentando alcuni piatti tipici del territorio mettendo in risalto le proprietà benefiche dell'Aglione.

Sono seguiti due brevi interventi degli Autori che, ringraziando l'Accademia dei Georgofili per aver loro concesso la presentazione del volume, hanno rivolto parole di gratitudine ai relatori e a tutti i presenti.

Hanno evidenziato come l'obiettivo del loro lavoro sia stato quello di sensibilizzare l'opinione pubblica sulla coltivazione di un ortaggio, prodotto di nicchia, in modo da evitarne l'abbandono totale e la conseguente perdita in

termini di biodiversità genetica. Questo scopo è stato ampiamente raggiunto, oltre le più rosee previsioni.

In particolare hanno ricordato come l'Aglione sia stato di recente inserito fra i PAT toscani e nazionali e sia stata costituita l'Associazione per la tutela e valorizzazione dell'Aglione della Valdichiana.

Questa Associazione comprende attualmente oltre 30 Soci, si è dotata di un proprio logo (bulbo di aglione con all'interno l'immagine di una casa leopoldina) e di un disciplinare di produzione alla cui stesura hanno contribuito Santiccioli e Tremori come primo, importante passo per arrivare alla DOP.

Gli Autori hanno aggiunto altresì che molti agricoltori stanno riscoprendo l'Aglione della Valdichiana anche per la crisi delle altre coltivazioni tradizionali e per gli alti redditi che consente di raggiungere.

Purtroppo manca "il seme" in quanto le produzioni sono ancora scarse e insufficienti per soddisfare le richieste dei produttori. Sarà necessario tuttavia produrre con serietà e tutelare questa eccellenza da infiltrazioni straniere, per garantire quei consumatori disposti a spendere qualche euro in più per questo ortaggio.

Al termine del loro intervento gli Autori hanno proiettato un video in cui scorrevano le immagini più significative dell'Aglione accompagnate da un sottofondo musicale.

In chiusura dei lavori è intervenuto Marco Mancini, già studente dell'Istituto Vegni, il quale ha informato il pubblico che nel sito dell'Accademia è stato aperto un "portale" per tutti agricoltori dove possono porre domande alle quali esperti dell'Accademia risponderanno; il servizio è completamente gratuito.

Sono seguiti alcuni interventi del pubblico presente che hanno rivolto domande pertinenti sull'argomento agli autori e ai relatori, dando ulteriore valore aggiunto alla manifestazione, segno di interesse e partecipazione convinta e motivata.

GRAZIANO TREMORI e GIANFRANCO SANTICCIOLI

La riscoperta di un antico prodotto: l'Aglione della Valdichiana

Nel variopinto e multiforme panorama dell'agricoltura del nostro Paese si trovano anche coltivazioni tradizionalmente attuate entro aree più o meno ristrette, caratterizzate da particolari condizioni climatico-pedologiche o socio-economiche, i cui prodotti sono chiamati "di nicchia", termine indubbiamente molto espressivo ed elegante. Di solito la produzione totale di tali coltivazioni raggiunge livelli alquanto limitati, è nota e presente solo nei mercati locali ed è utilizzata nella tradizione culinaria della zona. Prodotti di nicchia, tuttavia, che possono anche essere molto interessanti, perché dotati di caratteristiche qualitative particolarmente pregiate: e questo è indubbiamente il caso dell'Aglione della Valdichiana. Graziano Tremori e Gianfranco Santiccioli, che nel 2012 pubblicarono un manuale molto interessante e apprezzato dedicato al *Giaggiolo*, tipica coltura di nicchia presente da tempi remoti soprattutto in alcune zone del Chianti, hanno rivolto la loro attenzione a una specie da lungo tempo coltivata in alcune zone della Valdichiana, l'Aglione (*Allium ampeloprasum* L. var. *holmense* Mill.), ortaggio molto interessante sia per le elevate dimensioni del bulbo, e per questo localmente noto come "aglio gigante", sia, soprattutto, per la quasi totale assenza nel bulbo della alliina e dei suoi derivati, che sono presenti nell'aglio comune e responsabili della difficile digeribilità e, soprattutto, di quell'alito sgradevole che può creare disagio o addirittura indurre a privarsi del piacere di gustare piatti tradizionalmente aromatizzati con aglio. Con l'impiego dell'Aglione «il loro alito», precisano testualmente gli Autori nella premessa del libro, «resterà 'incontaminato e soprattutto a prova di bacio! Per questa sua afrodisiaca gentilezza durante le fiere i produttori e i commercianti lo propongono sempre come "aglio del bacio" o

* Professore emerito, Università degli Studi di Firenze

“kissingarlic”, il cui uso «sicuramente avrebbe fatto felice anche Shakespeare il quale nel *Sogno di una notte di mezza estate* dice agli attori “anime mie, badate a non mangiar aglio o cipolla, ch  dobbiamo esalare tutti un alito che deve riuscir dolce e gradevole”».

Nel capitolo che segue la presentazione   riportata una ampia serie di interessanti notizie sull’origine e diffusione dell’Aglione, secondo le quali una variet  di aglio dal capo molto grosso potrebbe essere stata introdotta in Toscana dalle isole del Giglio o di Ischia.

Molto interessante   indubbiamente anche quanto esposto nel successivo capitolo dedicato allo stato attuale e alle prospettive della coltivazione dell’Aglione, da considerare, rilevano gli Autori, «un prodotto di nicchia, sia per l’esigua superficie coltivata, che per i modesti quantitativi prodotti e per la diffusione localizzata del consumo», la cui coltivazione   attuata «presso poche aziende di modeste dimensioni e condotte direttamente da coltivatori che si avvalgono prevalentemente di manodopera familiare e che   ancora oggi scarsamente meccanizzata, soprattutto per le operazioni di semina e di raccolta che risultano pertanto piuttosto onerose»; da ci  derivano «gli elevati costi di manodopera e la sua scarsa disponibilit » «cause prioritarie che da sempre ne limitano l’espansione». La coltivazione dell’Aglione, osservano gli Autori, necessiterebbe, quindi di essere sostenuta e incentivata con interventi particolari quali, anzitutto, la iscrizione della specie nel Repertorio Regionale della Toscana per evitare il pericolo della sua estinzione genetica. Sarebbe, inoltre, importante fare conoscere al grande pubblico le sue particolari propriet  organolettiche, nutrizionali e terapeutiche, nonch  organizzare l’offerta per realizzare prezzi pi  elevati e infine ridurre i costi di produzione con opportune innovazioni culturali. Gli Autori suggeriscono inoltre l’istituzione di un Marchio o di una specifica DOP per tutelare l’Aglione prodotto nella Valdichiana nei confronti di aglio con il bulbo grande eventualmente prodotti in altre zone italiane ed estere, tenuto conto, a quest’ultimo proposito, che, precisano gli Autori «Negli USA ad esempio si produce da circa ottanta anni un tipo di aglio dal bulbo di notevoli dimensioni chiamato “aglio gigante”» che si ritiene sia «stato importato da immigrati provenienti dai Balcani» e che   commerciato con il nome di “elephant garlic”.

Dopo avere indicato l’origine dei nomi *Allium* e *ampeloprasum* gli Autori riportano una serie di interessanti informazioni sull’inquadramento sistematico del genere *Allium*, basate anche sui risultati di recenti ricerche sul DNA nucleare e plastidiale, e sulla specie *Allium ampeloprasum*, che secondo alcuni botanici sarebbe composta da differenti variet , e sarebbe derivata «da una fortuita riproduzione tra due genitori selvatici». Gli Autori espongono quin-

di una accurata e dettagliata trattazione delle caratteristiche morfologiche, fisiologiche, biologiche dell'Aglione con specifici riferimenti alle varie fasi del suo ciclo vitale dal germogliamento dei bulbilli al completamento del ciclo produttivo e alle relative esigenze ecologiche. Segue una accurata e dettagliata descrizione delle singole fasi della tecnica colturale, dall'avvicendamento alla preparazione del terreno e alla semina (raccomandando a questo proposito di usare bulbetti uniformi, di elevata pezzatura, preventivamente conciatì a secco o in bagno per evitare attacchi fungini). Vengono, quindi, dettagliatamente descritte le cure successive alla semina, sarchiature, irrigazione, asportazione dello scapo florale (operazione che è detta "starlatura"), controllo della vegetazione infestante, raccolta, pulizia dei bulbi, essiccazione e loro confezionamento per la vendita.

La trattazione della tecnica colturale è completata da un ampio capitolo dedicato alle avversità, suddivise in fitopatie causate da agenti biotici (funghi, batteri, virus, nematodi, insetti), e fitopatie dovute a agenti abiotici, con la puntuale indicazione dei mezzi atti ad assicurare una efficiente protezione delle colture, tenendo presente, a questo riguardo, che possono essere usati i fitofarmaci impiegati per l'aglio comune, poiché per l'Aglione chianino, che non è iscritto al registro nazionale delle varietà, non esistono specifici principi attivi registrati e autorizzati. Sulla base, infine, di informazioni raccolte direttamente presso aziende che coltivano l'Aglione in Valdichiana viene presentato un calcolo sia dei costi delle singole operazioni colturali per costituire e gestire un impianto di Aglione di 1.000 mq (osservando che particolarmente onerosa, pari al 50% del totale, risulta la spesa per l'acquisto del materiale di propagazione), sia dei ricavi ottenibili calcolando una produzione di 1.500 kg di bulbi venduti a 7,10 euro al kg.

Il penultimo capitolo della pubblicazione inizia con una serie di dettagliate informazioni sulla composizione chimica dell'Aglione, rilevando, in particolare, che, rispetto all'aglio comune, contiene una quantità molto bassa di alliina e di altri composti solforati dai quali per idrolisi indotta dall'enzima allinasi, si forma allicina, molecola odorosa molto instabile, che è dotata di interessanti proprietà antimicrobiche e battericide, antiossidanti, immunostimolanti, antitumorali ed epatoprotettive – ma che è anche responsabile del tipico sgradevole odore pungente –, proprietà, queste, che sono state poeticamente esposte anche da Aldo Fabrizi in un simpatico sonetto: «Se la cipolla è la regina, l'Ajo / è un Re, sia cortivato che servatico, / come medicinale è antiasmatico, / e cura mar de stommico e travajo. / Si pe' li baci rippresenta un guaio, / pe' li bacilli è un acido muriatico, / in più è depurativo, antireumatico, / e chi non l'usa spesso, fa 'no sbajo. / Mi madre me metteva, da

pupetto, / 'na collanina d'aji intorno ar collo / e poi me ce mannava puro a letto. / "Li vermini" diceva "so' birboni, / e l'ajo, fijo, è l'unico controllo / che non li fa salì ne li pormoni».

L'Aglione, consumato crudo, possiede tutte le importanti azioni benefiche esercitate dall'aglio comune sull'organismo umano, tanto che, rilevano gli Autori, «grazie a queste proprietà nell'ultimo decennio sono sempre più diffusi in erboristeria e fitoterapia preparati liofilizzati in polvere, in granuli o in fette, utilizzati variamente come integratori, bevande, tisane, ecc.».

«La nostra Toscana vanta una tradizione culinaria dalle origini antiche che oggi viene identificata con la tradizione contadina, dai sapori decisi, sinceri e mai troppo elaborati» rilevano gli Autori all'inizio dell'ultimo capitolo dedicato a *L'Aglione in cucina*, osservando che «con l'Aglione si possono preparare innumerevoli pietanze, dagli antipasti ai primi e secondi piatti, alle salse e contorni, alle bevande e ai dolci per arrivare al gelato», affermazione che viene dimostrata con la puntuale, dettagliata descrizione di una serie di ricette di primi e secondi piatti nelle quali l'Aglione viene usato per accompagnare ed esaltare i sapori degli ingredienti di base. Tra queste ricette predominano quelle dei "pici" con sugo abbondantemente aromatizzato con Aglione, «piatto che», riferiscono gli Autori «alcuni ristoratori e buongustai della Valdichiana hanno definito, con un pizzico di presunzione, l'ottava meraviglia!».

La lettura di un libro di orticoltura interessa indubbiamente gli agricoltori in generale e, in particolare, i tecnici e operatori nelle diverse sezioni dello specifico settore, nonché studiosi della materia ai quali offre ampie possibilità di approfondimento anche attraverso la numerosa bibliografia costituita da oltre 100 citazioni e 27 links. La lettura di questo libro di Santiccioli e Tremori può risultare, peraltro, interessante e piacevole a qualsiasi lettore, poiché l'argomento, seppure trattato con ineccepibile correttezza ed esattezza scientifica nei suoi vari aspetti tecnici, genetici, fisiologici, ed economici, è arricchito di notizie, considerazioni, riflessioni e suggerimenti che riguardano i vari aspetti della nostra cultura, come viene rilevato dalle parole di Baba Dioum riportate nella prima pagina del libro: «Alla fine conserveremo solo ciò che amiamo, ameremo solo ciò che conosciamo, conosceremo solo ciò che ci hanno insegnato».

Un aspetto che caratterizza sul piano estetico questo libro, facilita la comprensione della materia trattata e la rende gradevole a qualsiasi lettore è indubbiamente l'ampia, accurata documentazione iconografica costituita da 110 illustrazioni in colore, di cui 11 fuori testo. Tra le immagini molto bella ed interessante mi appare quella della copertina, che nelle intenzioni degli Autori ritengo abbia un particolare significato: le due mani di donna che con-

giunte a coppa offrono un bianco bulbo di Aglione esprimono e significano la grazia e la delicatezza di questo prezioso ed elegante prodotto del mondo vegetale.

Le proprietà nutrizionali dell'aglione della Valdichiana

L'aglione, prodotto tipico del nostro territorio, è un alimento che fa parte della dieta mediterranea insieme ai suoi parenti aglio e cipolla, che sono approvati e riconosciuti dal mondo scientifico come alimenti benefici per la salute umana nonostante siano in pochi a conoscerne le proprietà.

L'aglio è noto per il tipico odore e sapore penetrante, infatti una volta ingerito viene eliminato con l'alito e con il sudore. Non solo: sempre più persone oggi sono intolleranti al principio attivo dell'aglio, manifestando alla sua ingestione segni visibili sulla pelle, con arrossamento e prurito, o altri sintomi a carico dell'apparato digerente e respiratorio. L'aglio è quindi scarsamente digeribile, specialmente se consumato cotto, riproponendosi anche dopo la digestione. L'aglione invece, pur appartenendo alla stessa famiglia dell'aglio, è caratterizzato da un odore e un sapore più blando o addirittura assente, a causa del minor contenuto di composti sulfurati: per questo motivo si mostra più delicato e gentile al nostro palato e presenta maggior digeribilità. È inoltre molto versatile in cucina e si può usare al posto dell'aglio in tantissime altre preparazioni culinarie.

Da un punto di vista chimico, l'aglione è composto per il 65% di acqua e per il 35% da sostanza secca. Quest'ultima è composta prevalentemente da carboidrati (rappresentati dai fruttani), proteine, lipidi, composti sulfurati, composti fenolici, minerali come fosforo, potassio, zinco e selenio, e vitamine come la A e la C. Gli studi sulla sua composizione chimica hanno rilevato anche la presenza di altri minerali in tracce come il ferro.

I fruttani sono polimeri del fruttosio a catena corta (detti fruttoligosaccaridi o più brevemente FOS) e a catena lunga (rappresentati dalla inulina).

* *Biologa nutrizionista*

Insieme a pectine, β -glucani, emicellulose, gomme e mucillagini, i fruttani costituiscono la fibra gelificante o solubile, ovvero quella frazione di alimenti vegetali resistente all'idrolisi degli enzimi digestivi, costituita da carboidrati non disponibili.

Al livello del colon i fruttani arrivano indigeriti e sono in gran parte attaccati e scissi dai batteri intestinali ivi presenti, favorendo la crescita di alcuni microrganismi come *Bifidum bacterium* e *Lactobacillus* e producendo come metaboliti acqua, idrogeno, metano e acidi grassi a catena corta (acido acetico, propionico e butirrico), che svolgono un'azione antinfiammatoria limitando infatti la crescita di batteri patogeni come Stafilococchi e Clostridi, contribuiscono all'assorbimento del sodio e dell'acqua al livello del colon e regolano la digestione di zuccheri e grassi. Inoltre i fruttani nel colon permettono un abbassamento del pH intraluminale, che incrementa l'assorbimento dei minerali e seleziona i microrganismi presenti. È possibile pertanto definire i fruttani "prebiotici" in quanto favoriscono lo sviluppo del microbiota intestinale, costituito da miliardi di batteri i quali se ben alimentati ci proteggono da molte patologie, mentre se mal alimentati si ribellano aggredendo le nostre cellule.

Ai fruttani si accompagnano altre molecole importantissime per la nostra salute, che sono i composti fenolici tra i quali polifenoli e flavonoidi, che si comportano come dei modulatori genetici, interagendo con il DNA e con i singoli geni, modulando l'espressione genetica in senso positivo (attivando i geni) o in senso negativo (spengendo i geni). Lo studio di queste molecole è fatto dalla genomica nutrizionale, che è quindi la scienza che studia come il cibo introdotto con l'alimentazione una volta digerito e assorbito, arrivi alle singole cellule dove entrando nel nucleo interagiscono con il DNA. Nel caso specifico dell'aglione, i composti fenolici in esso contenuto vanno a spengere i geni responsabili dell'invecchiamento tissutale.

I composti sulfurati, di cui fa parte l'alliina, molecola principe dell'aglione, sono totalmente inodori ed insapori quando il bulbo è integro. Nel caso dell'aglio, quando esso viene rotto, sminuzzato o schiacciato in cucina, la struttura cellulare si rompe favorendo l'uscita dell'enzima allinasi dai vacuoli al citoplasma dove idrolizza l'alliina in allicina, responsabile del tipico odore pungente.

Essendo l'allicina un composto instabile, si trasforma in diallilsolfuro, diallildisolfuro, dialliltrisolfuro e ajoeni. Nell'aglione invece anche dopo lo schiacciamento e la rottura l'alliina rimane inalterata: questo perché l'enzima allinasi è disattivato in ambienti molto acidi con $\text{pH} < 3$ o da elevate temperature, pertanto sia durante la cottura che al livello del nostro apparato digerente l'allicina non può essere prodotta.

Tra gli elementi chimici più presente nell'aglione c'è lo zolfo, che rappresenta il 3° elemento per abbondanza nel corpo umano, dopo calcio e fosforo. Nel nostro corpo lo zolfo è presente in pelle, muscoli ed ossa ma svolge un ruolo chiave anche in altri sistemi del corpo. Ad esempio, costituisce la cheratina, proteina di capelli ed unghie; conferisce elasticità ai tessuti connettivi e alle cartilagini; ma soprattutto è necessario per la corretta attività enzimatica, ad esempio, fa parte della struttura molecolare dell'insulina, la quale senza ponti di zolfo non esplicherebbe la sua importante funzione, ed è coinvolto nella conversione di vitamina B1 (tiamina) in H (biotina), essenziali per la corretta conversione dei CHO in energia. Anche se non è stato stabilito il fabbisogno giornaliero di zolfo, il modo migliore per assumerlo è tramite l'alimentazione: carne e pesce ne sono ricchi, così come le uova, i legumi, la famiglia di aglio e cipolle, di cui fa parte l'aglione, cavolo e asparagi.

L'aglione esplica importanti funzioni positive nei confronti del corpo umano (è bene ricordare tuttavia che deve essere consumato crudo affinché mantenga inalterate le sue proprietà curative).

Di seguito alcune delle sue azioni:

- anti-ipertensiva: la sua azione vasodilatatoria a livello dell'endotelio vasale provoca una maggiore diuresi con conseguente abbassamento della pressione arteriosa;
- anti-aterogena: determina un aumento del rapporto HDL/LDL del colesterolo, riducendo così il rischio di formazione di placche aterosclerotiche;
- anti-batterica: i composti sulfurati, in particolare l'alliina, prevengono le infezioni batteriche;
- anti-ossidante: ad opera dei vari composti sulfurati e fenolici, minerali e vitamine, riducono i radicali liberi responsabili dell'invecchiamento cellulare;
- ipoglicemizzante: grazie agli alcaloidi simili all'insulina che riducono il tasso di glucosio nel sangue;
- antitumorale: gli ajoeni e i disolfuri, rallentano la crescita cellulare fino ad arrivare all'arresto del ciclo cellulare, all'apoptosi e all'inibizione dell'angiogenesi;
- carminativa: riduce l'aria nello stomaco e nell'intestino;
- prebiotica: ad opera dei fruttani che nutrono la flora intestinale.

Uno dei piatti tipici della nostra regione che vede come ingrediente principale l'aglione è il "Picio all'aglione", che rappresenta la tradizione culinaria Toscana nel rispetto della civiltà contadina della bassa provincia di Siena, apprezzato anche nel grossetano, nel viterbese e nel perugino. Con l'aglione è possibile preparare anche altri primi piatti, come ad esempio gnocchi di pata-

te con pesto a base di pinoli, basilico, aglione e olio, dove l'aglione sostituito all'aglio, conferisce a questo pesto un sapore più delicato rispetto al classico pesto che tutti conosciamo.

L'aglione ben si presta anche per la classica bruschetta al pomodoro che può essere consumata con piacere senza il timore di ritrovarsi l'alito cattivo in bocca: anche in questo caso l'aglione si sposa bene con le proprietà antiossidanti del pomodoro. È possibile usarlo per aromatizzarvi dei secondi piatti, come alici condite con salsa verde (prezzemolo, capperi, olio e aglione frullati): in questo piatto le proprietà benefiche dell'aglione si uniscono a quelle dei capperi, potenti antiossidanti, olio extra-vergine di oliva che è alla base della nostra dieta mediterranea e soprattutto alici, ottima fonte di acidi grassi omega-3 importanti per la salute dell'apparato cardiovascolare. Oppure ancora lo si può usare per insaporire alcuni tipi di carne, come quella di maiale e di manzo, o per preparare dei sorbetti come accompagnamento della pietanza. L'aglione della Valdichiana è quindi molto versatile in cucina, pertanto oltre ai classici "Pici all'aglione" è possibile elaborare molto altri piatti appetibili a base di questo benefico prodotto, dagli antipasti, ai primi e ai secondi.

RIASSUNTO

L'aglione della Valdichiana appartiene alla famiglia delle *Alliaceae* come i suoi parenti aglio e cipolla, ma a differenza di questi ultimi l'aglione è caratterizzato da un odore e da un sapore molto più delicato e dolce tanto che si presenta più gentile al nostro palato. Inoltre è più digeribile dell'aglio ed è versatile in numerose preparazioni culinarie; un esempio è il piatto tipico toscano detto "Pici all'aglione". L'aglione contiene numerose sostanze benefiche, tra le quali flavonoidi, minerali, vitamine e fruttani, questi ultimi svolgono una funzione prebiotica e favoriscono la crescita del microbiota intestinale. L'aglione contiene anche composti solforati, tra i quali l'alliina, che hanno proprietà antibatteriche e antiossidanti e possono inibire l'angiogenesi tumorale; inoltre i composti solforati aiutano ad abbassare la pressione arteriosa e i livelli di glucosio nel sangue. Sulla base di queste ottime proprietà, sarebbe necessario valorizzare maggiormente questo benefico prodotto utilizzandolo più spesso nelle nostre cucine e apprezzandolo sempre di più sulle nostre tavole per la sua delicatezza organolettica rispetto ai prodotti simili.

ABSTRACT

The Valdichiana elephant garlic, called "*aglione*", belongs to the *Alliaceae* family like garlic and onion but its taste is much milder, sweeter and more palatable than garlic.

It is also more digestible and it can be used in many recipes like in a typical Tuscan dish called "*Pici all'aglione*". Elephant garlic contains flavonoids, minerals, vitamins and

fructans, which have a prebiotic function and induce the gut microbiota growth. The “*aglione*” also contains sulforate compounds such as alliin, which have antibacterial and antioxidant properties and can inhibit cancer angiogenesis. Furthermore sulforate compounds help to lower blood pressure and glucose levels in the blood. Thanks to its great and delicate organoleptic properties, the elephant garlic should be more appreciated and used in our cooking.