

# Indice

|    |                                                                                          |
|----|------------------------------------------------------------------------------------------|
| 8  | Prefazione                                                                               |
| 11 | Introduzione                                                                             |
| 13 | I produttori e i loro prodotti                                                           |
| 20 | Alleanze fra produttori e consumatori                                                    |
| 23 | Agricoltura ecosostenibile                                                               |
| 24 | L'agricoltura biodinamica                                                                |
| 26 | L'agricoltura biologica                                                                  |
| 28 | Protocolli di marchi biologici privati<br>e Direttive Comunitaria e Svizzera a confronto |
| 30 | Varietà orticole, sementi e loro produzione                                              |
| 33 | Spunti di riflessione                                                                    |
| 35 | La pratica in cucina                                                                     |

## Ritratti delle piante e ricette

|     |                                            |
|-----|--------------------------------------------|
| 41  | Barbabietola, bietola rossa da tubero      |
| 51  | Coste, bietola da coste, bietola           |
| 59  | <b>Cucurbitacee – <i>Cucurbitaceae</i></b> |
| 63  | Zucca                                      |
| 73  | Zucca da orto                              |
| 83  | Zucca gigante                              |
| 97  | Zucca moscata                              |
| 109 | Chayote, sechio, zucchina spinosa          |
| 114 | <b>Crucifere – <i>Brassicaceae</i></b>     |
| 117 | Cavolo                                     |
| 135 | Cavolo cinese e insalate asiatiche         |
| 145 | Cavolo verza e cavoli da foglia            |
| 157 | Cavolo di Bruxelles, cavolini, cavoletti   |
| 165 | Cavolfiore                                 |
| 173 | Rapa gialla, navone, rutabaga              |
| 181 | Rapa, rapa autunnale                       |
| 191 | Ramolaccio, remolaccio                     |

|     |                                                                                 |
|-----|---------------------------------------------------------------------------------|
| 201 | Tuberina, stachys, carciofo cinese, crosne del Giappone                         |
| 206 | <b>Ombrellifere – <i>Apiaceae</i></b>                                           |
| 209 | Carota                                                                          |
| 225 | Pastinaca                                                                       |
| 233 | Prezzemolo e radice di prezzemolo                                               |
| 241 | Sedano                                                                          |
| 249 | Valerianella, formentino, Soncino, gallinella                                   |
| 252 | <b>Composite – <i>Asteraceae</i></b>                                            |
| 255 | Endivia                                                                         |
| 259 | Cicorie                                                                         |
| 269 | Cicorie da radice                                                               |
| 283 | Scorzonera e scorzobianca, barbabuc, salsefica                                  |
| 291 | Topinambur, carciofo di Gerusalemme, girasole o patata del Canada, rapa tedesca |
| 299 | Cardo, cardone                                                                  |
| 309 | Porro                                                                           |
| 321 | Cipolla, aglio & Co.                                                            |
| 331 | Castagna                                                                        |
| 345 | Funghi coltivati                                                                |
| 356 | Spezie                                                                          |
| 359 | Spezie della famiglia delle Ombrellifere                                        |
| 361 | Spezie “calde ed esotiche”                                                      |
| 363 | Pepe e prodotti piccanti                                                        |
| 364 | Altre spezie                                                                    |
| 366 | Rizomi e foglie esotiche                                                        |
| 369 | Spezie e ingredienti acidi                                                      |
| 370 | Combinazioni etniche                                                            |
| 374 | Glossario                                                                       |
| 380 | Organizzazioni                                                                  |
| 381 | Indice dei nomi                                                                 |
| 384 | Ringraziamenti                                                                  |

## **Spunti di riflessione**

|     |                                                                               |
|-----|-------------------------------------------------------------------------------|
| 48  | Che quota del budget familiare spendiamo per l'acquisto di generi alimentari? |
| 76  | I vantaggi di bio ed eco a livello individuale e globale                      |
| 104 | Agropoli: i colossi delle sementi e i pesticidi                               |
| 126 | Il suolo come essere vivente                                                  |
| 138 | Danni causati dalla lotta ai parassiti                                        |
| 170 | Che cos'è la sovranità alimentare?                                            |
| 185 | L'alimentazione mondiale                                                      |
| 223 | I prodotti biologici sono migliori e più sani?                                |
| 239 | Voglia di carne                                                               |
| 244 | La coltivazione in serra cozza oppure no con un'idea di stagionalità?         |
| 276 | Perché scorzonera anziché asparagi in febbraio?                               |
| 317 | Lo spreco alimentare in Svizzera                                              |
| 338 | Stoccaggio e conservazione                                                    |
| 347 | I brevetti sui prodotti alimentari                                            |