

# **DISCIPLINARE DÌ CORRETTA PRASSI PER LA PRODUZIONE INTEGRATA DEL CAVOLO VERZA**





## ASSOCIAZIONE PER LA VALORIZZAZIONE E PROMOZIONE DEL CAVOLO VERZA DI MONTALTO DORA

### Sommario

PREMESSA.....	3
INTRODUZIONE .....	4
1.0 Tipologie di produzione.....	4
CARATTERISTICHE.....	5
2.0. Caratteri botanici .....	5
2.1. Composizione chimica e caratteristiche nutritive del Cavolo Verza .....	6
2.2. Proprietà curative .....	6
TECNICA COLTURALE .....	7
3.0. La semina.....	7
3.1. Ambiente di coltivazione e vocazionalità pedoclimatica.....	7
3.2. Sistemazione e preparazione del suolo .....	7
3.3. Trapianto.....	7
3.4. Avvicendamento colturale .....	8
3.5. Fertilizzazione.....	8
3.6. Irrigazione.....	8
3.7. Difesa integrata e controllo delle infestanti .....	8
3.8. Raccolta .....	9
FASI FENOLOGICHE.....	9



ASSOCIAZIONE PER LA VALORIZZAZIONE E PROMOZIONE  
DEL CAVOLO VERZA DI MONTALTO DORA

**PREMESSA**

*Egregio/a Sig./ra siamo lieti del suo interessamento verso il nostro prodotto.*

*Ci teniamo pertanto a fornire anche una breve descrizione del nostro operato e dell'organizzazione:*

*L'Associazione per la Valorizzazione e Promozione del Cavolo Verza di Montalto Dora è stata fondata, da un gruppo di persone di Montalto Dora, con l'obiettivo di promuovere la cultura del territorio, valorizzando un prodotto locale (il Cavolo verza di Montalto Dora), di origine autoctona, che si stava perdendo; l'associazione non ha pertanto fini di lucro.*

*L'Associazione è legalmente riconosciuta: disponiamo infatti di un nostro statuto, siamo iscritti alla camera di commercio ed il nostro logo è registrato. All'interno dell'Associazione le decisioni sono prese a livello Direttivo, ma soprattutto a livello collegiale con tutti i soci, in occasione delle riunioni tenute con frequenza settimanale.*

*Tutti i soci si impegnano in attività sociali per quanto di loro competenza (cucina, lavoro nei campi, vendita, ecc.) e prestano detti servizi a titolo di volontariato, senza percepire alcun compenso.*

*La coltivazione dei cavoli avviene in maniera collettiva ed organizzata direttamente dall'Associazione. Ogni anno viene assegnato in maniera "simbolica," ad ogni socio, un certo numero di cavoli, in modo da spingere i soci a perseguire la cultura della qualità del prodotto che ottiene il riconoscimento "figurato" in occasione della Sagra del Cavolo Verza nei premi "Qualità" e "Cavolo più grande".*

*I ricavi dalla partecipazione a varie iniziative sono gestiti amministrativamente in regime forfettario come definito dalla legge n. 398/1991. Detti ricavi vengono utilizzati per fare fronte alle spese correnti dell'associazione, per l'acquisto di nuove attrezzature ed anche per donazioni verso associazioni varie che operano sul territorio.*

*La gestione seria ed accurata ed il grande impegno profuso dai soci fondatori, ha consentito di raggiungere traguardi impensabili: basti pensare al consenso riscontrato della Sagra del Cavolo Verza di Montalto Dora o al riconoscimento che ha ottenuto il Cavolo Verza inserito nel paniere dei prodotti tipici della provincia di Torino.*

## INTRODUZIONE

### ***1.0 Tipologie di produzione***

Oltre alle metodiche di produzione convenzionale, conformi alle disposizioni normative comunitarie e nazionali, si devono tenere in considerazione le tecniche di produzione integrata e di produzione biologica:

- *il sistema di produzione integrata ecosostenibile* persegue l'obiettivo della ottimizzazione qualitativa e quantitativa delle produzioni, intervenendo su tutte le tecniche colturali, salvaguardando l'ambiente e privilegiando la sicurezza alimentare.

I principi di base sono rappresentati dalla razionale scelta dei semi, dall'adeguata preparazione del terreno, dall'impiego minimo e controllato di fitofarmaci biologici basato sull'effettivo fabbisogno della coltura e dall'uso esclusivo di letame natura quale concime.

- *il sistema di produzione biologico* prevede una serie di vincoli per garantire la conservazione dell'ambiente e prevenire alla radice qualsiasi rischio per chi coltiva e per chi consuma.

Tale metodo infatti prevede:

- 2 anni di conversione dei terreni per essere certi che non ci siano contaminazioni da culture precedenti.
- divieto assoluto dell'uso di prodotti chimici di sintesi, quali fertilizzanti-fitofarmaci;
- ubicazione dei terreni lontano da potenziali fonti di inquinamento.

La metodica da noi adottata attualmente si pone tra le due tipologie di coltura sopra descritte con l'obiettivo di tendere nel tempo a soddisfare completamente i requisiti necessari per certificare una coltura biologica.





## CARATTERISTICHE

### 2.0. Caratteri botanici

<b>Nome scientifico</b>	<i>Brassica oleracea sabauda</i>
<b>Classificazione</b>	Regno Plantae Phylum Magnoliophyta (angiosperme) Classe Magnoliopsida (dicotiledoni) Ordine Capparales Famiglia Brassicaceae (o Crocifere)
<b>Inglese</b>	Verza de Chou
<b>Francese</b>	Verza de Chou

Il genere *Brassica*, della famiglia delle Crucifere, comprende numerose specie tra le quali la *Brassica oleracea*, nell'ambito della quale si distinguono diverse sottospecie o varietà botaniche. Tra queste ricordiamo il Cavolfiore (*Brassica oleracea* L. var. *botrytis*), il **Cavolo verza** (*Brassica oleracea* L. var. *sabauda*); il Cavolo cappuccio (*Brassica oleracea* L. var. *capitata*) ed il Cavolo broccolo (*Brassica oleracea* L. var. *italica*).

Fin dai tempi più antichi, a questa pianta erano attribuite proprietà benefiche. Il cavolo era, infatti, considerato una vera panacea, utile a curare ogni sorta di male: Ippocrate, padre della medicina, lo prescriveva per coliche e dissenteria; Catone il Vecchio sosteneva che i Latini, grazie alle proprietà curative di questo ortaggio, per secoli avevano fatto a meno del medico e, in genere, i Romani lo utilizzavano crudo per assorbire meglio l'alcool durante i banchetti.

Il cavolo predilige le zone a clima fresco e umido e, data la sua tolleranza alle basse temperature, viene coltivato durante tutto l'anno. L'esigenza di temperature basse per la formazione dell'infiorescenza (corimbo), permette la distinzione tra cultivar tardive e precoci. Le prime richiedono, per la formazione del corimbo, un periodo di freddo di circa 30 giorni, a temperature al disotto dei 10°C (vernalizzazione). Le cultivar precoci, invece, formano il corimbo anche a temperature un po' più elevate, anche se la germinazione a basse temperature può contribuire ad una migliore qualità del prodotto.

La parte commestibile è costituita da una rosetta di foglie, quelle esterne sono rivolte in fuori, quelle interne si avvolgono e si sovrappongono, formando un grosso cappuccio globoso, serrato, abbastanza consistente. Le nervature sono numerose e sottili; quella centrale è molto pronunciata e di colore bianco.

Il cavolo Verza di Montalto Dora appartiene alla tipologia "tardiva". È un prodotto tipico del Canavese conosciuto da tempo nei ristoranti e nei mercati del Piemonte, Valle d'Aosta e Lombardia, per le ottime caratteristiche organolettiche ed il sapore inconfondibile.

Si riconosce per la morfologia della testa e per la bollosità ed il colore delle foglie. Le foglie esterne della corona sono ampie di colore verde medio brillante, con bollosità regolare, non molto accentuata. Le foglie della testa sono avvolgenti di colore verde, più chiare e meno bollose di quella della corona.

La testa di dimensioni medio grandi ha forma globosa, leggermente appiattita, compatta e consistente. Le nervosità sono evidenti ma non troppo pronunciate. Il sapore caratteristico ed inconfondibile, è rappresentato da un armonico connubio tra zuccheri ed aromi tipici di questa nobile crucifera, riconosciuta botanicamente come varietà "Sabauda".

### 2.1. Composizione chimica e caratteristiche nutritive del Cavolo Verza

Il cavolo-verza è molto ricco in vitamina A (1.000-1.600 UI), vitamina C (55 mg/100g di sostanza fresca), vitamina K (importante per la coagulazione del sangue) e di elementi minerali come potassio, fosforo, ferro, calcio, zolfo (responsabile anche del caratteristico odore percepibile durante la cottura).

Il cavolo è molto ricco in acqua (più del 90%) ma con un valore energetico non trascurabile, porta in media 30 Kcal per 100 g di prodotto e danno un buon senso di sazietà.

Tabella 1

Composizione per 100 g di parte edibile

#### CAVOLO VERZA CRUDO

Parte edibile	92 %	Vitamine		Minerali		Energia Kcal	
Acqua	90,7 g	Tiamina		Sodio		Energia KJ	
Proteine	2 g	Riboflavina		Potassio			
Glucidi disponibili		Niacina		Ferro			
Amido	Tr	Vitamina C		Calcio			
Glucidi solubili		Vitamina A	0 µg	Fosforo			
Fibra alimentare	2,9 g	Vitamina E		Magnesio			
Lipidi totali	0,1 g			Zinco			
Colesterolo				Rame			

Tabella 2

Composizione per 100 g di parte edibile

#### CAVOLO VERZA BOLLITO

Parte edibile	100 %	Vitamine		Minerali		Energia Kcal	
Acqua	90,1 g	Tiamina		Sodio		Energia KJ	
Proteine	2,1 g	Riboflavina		Potassio			
Glucidi disponibili		Niacina		Ferro			
Amido	Tr	Vitamina C		Calcio			
Glucidi solubili		Vitamina A	0 µg	Fosforo			
Fibra alimentare	2,6 g	Vitamina E		Magnesio			
Lipidi totali	0,2 g			Zinco			
Colesterolo				Rame			

Banca Dati di Composizione degli Alimenti per Studi Epidemiologici in Italia

### 2.2. Proprietà curative

Recenti studi hanno dimostrato che il cavolo-verza, grazie alle sue proprietà organolettiche e alla presenza di alcune sostanze dette indoli, sono da considerarsi protettivi nei confronti di alcuni tumori, soprattutto quelli dell'apparato digerente ed urinario. Il decotto di foglie di cavolo verza sembra aiutare a combattere bronchiti ed asma nonché malattie dell'apparato gastro digerente. L'acqua di cottura è ricca in zolfo ed è utilizzata per la cura di eczemi ed infiammazioni.

Il succo di cavolo-verza è molto utile anche per combattere la stipsi: a tal fine si fa bollire il cavolo in poca acqua per non più di 2/3 minuti (per evitare la perdita di numerose proprietà) e si filtra il succo, da bersi la mattina e la sera.



## **TECNICA COLTURALE**

### ***3.0. La semina***

La semina è una tecnica che, sebbene permetta di ottenere risultati molto soddisfacenti sotto il profilo qualitativo, richiede cure molto impegnative per la preparazione del letto di semina e il mantenimento dell'umidità del terreno.

I semi sono prodotti direttamente dalla Ns. organizzazione selezionando di anno in anno i prodotti migliori con l'obiettivo di affinare sempre più la qualità di questa specie autoctona.

La semina avviene in semenzaio e successivo trapianto quando la pianta raggiunge un'altezza di 20 cm, circa 40 giorni dopo la semina.

### ***3.1. Ambiente di coltivazione e vocazionalità pedoclimatica***

I cavoli sono piante annuali che vegetano bene in quasi tutti i terreni, purché ricchi di sostanza organica, ben drenati e perfettamente livellati per evitare ristagni idrici (richiedono frequenti irrigazioni dopo il trapianto).

Il pH ottimale è compreso tra 6.5 e 7.2; al di sopra di tali valori si possono manifestare carenze di boro.

Le temperature ottimali di sviluppo sono di 15-18 °C con massime di 25 °C; oltre tale valore le "teste" risultano poco compatte, con deprezzamento della qualità e prefioritura.

### ***3.2. Sistemazione e preparazione del suolo***

La sistemazione e preparazione del terreno deve favorire l'allontanamento delle acque meteoriche in eccesso, evitare fenomeni erosivi, ridurre i rischi di compattamento e mantenere la fertilità.

La preparazione accurata del terreno è una fase fondamentale per ottenere produzioni soddisfacenti sotto il profilo quantitativo e qualitativo. Lo sminuzzamento del terreno è infatti essenziale per un buon attecchimento delle piante, soprattutto per trapianti effettuati nel periodo estivo.

Al fine di evitare dannosi ristagni idrici, è sempre consigliabile una lavorazione profonda del terreno, a 30-40 cm, seguita da una lavorazione d'affinamento

Il cavolo, adattandosi facilmente a tutti i tipi di terreno, non crea particolari problemi per la coltivazione ma predilige, ad ogni modo, i terreni di medio impasto, con una buona quantità di sostanza organica, a pH compreso tra 6 e 7.; il terreno, così predisposto, contribuisce alla concentrazione dei tempi di maturazione, fattore critico nella coltivazione di questo prodotto.

### ***3.3. Trapianto***

Le piantine trapiantate non devono avere più di 40 giorni, altrimenti si ha un'anticipazione della fioritura (bottonatura). E' preferibile l'uso di cubetti medi per trapianti su terreni sabbiosi e medio piccoli per terreni di medio impasto.

Generalmente i trapianti vengono eseguiti in luglio per produzioni autunno-invernali.

La densità di trapianto soddisfa i seguenti sestri d'impianto: (cm) 50-70 tra le file; 50-70 (cm) Sulla fila

Il trapianto, che deve essere praticato ad una profondità non eccessiva.



### **3.4. Avvicendamento colturale**

Gli obiettivi della rotazione sono: preservare la fertilità del suolo, limitare le problematiche legate alla sua stanchezza, alla specializzazione di malattie e fitofagi e migliorare la qualità delle produzioni.

Considerata, nella maggior parte dei casi, una coltura intercalare, il cavolo segue spesso i cereali ed in modo particolare, per rispettare le tradizioni locali che la nostra organizzazione persegue, il trapianto avviene su campi in cui è appena stato mietuto il grano.

E' sempre consigliabile evitare la mono successione

### **3.5. Fertilizzazione**

Normalmente, la coltivazione del cavolo richiede apporti di calcio, azoto, fosforo, potassio e magnesio. Grande importanza riveste per il cavolo l'apporto di calcio, poiché la mancanza di tal elemento può provocare una malattia detta Ernia delle crucifere.

Questo prodotto predilige l'impiego di sostanze organiche, così al momento della lavorazione principale viene distribuito letame maturo.

### **3.6. Irrigazione**

Per la crescita regolare delle piante è molto importante mantenere costante e a livelli ideali il grado di umidità del terreno; ciò, infatti, permette da un lato un buon attecchimento delle piantine trapiantate evitando l'eccessivo essiccamento del pane di terra e, dall'altro, è indispensabile nella delicata fase della formazione dell'infiorescenza.

Le acque utilizzate devono essere idonee all'uso irriguo.

E' necessario adottare turni e volumi irrigui che tengano conto delle esigenze della coltura, delle caratteristiche del suolo e delle caratteristiche degli impianti di distribuzione al fine di ridurre gli sprechi e massimizzare l'efficienza della risorsa acqua.

### **3.7. Difesa integrata e controllo delle infestanti**

Nelle prime fasi di crescita occorre eseguire leggere sarchiature per il controllo delle infestanti, mantenere il terreno in buone condizioni strutturali e favorire la penetrazione delle acque meteoriche e di irrigazione.

Tali operazioni vengono da Noi eseguite tramite fresatura del terreno e zappatura manuale.

Non vengono mai utilizzati diserbanti.

La protezione della coltura è attuata utilizzando i prodotti fitosanitari nella minore quantità possibile e scegliendo comunque quelli a minore impatto verso l'uomo, l'agroecosistema e di sufficiente efficacia.

Vanno tenuti in debito conto la persistenza e la residualità dei principi attivi, in relazione anche alla destinazione commerciale.

Quando sono tecnicamente ed economicamente attuabili, vanno privilegiate le pratiche agronomiche e biologiche.

Si deve valutare la necessità di intervenire e scegliere il momento ottimale in relazione al parassita/patogeno e ai prodotti impiegabili.

### 3.8. Raccolta

Il momento della raccolta viene stabilito quando pezzatura, forma, colore e consistenza sono quelli propri della Ns. varietà. Il periodo della raccolta di questa specie di cavolo oscilla mediamente tra fine ottobre e dicembre.

Dopo la raccolta è vietato qualsiasi intervento di difesa con prodotti chimici.

### FASI FENOLOGICHE

