

MANGIA PARCO



Parco Nazionale Abruzzo, Lazio e Molise



MANGIA PARCO



EXPO E TERRITORI

DALLA TUTELA DELLA BIODIVERSITÀ
ALLE PRODUZIONI DI QUALITÀ
DEI CIBI ITALIANI

Paddaccio, cacioni, tritico e lampascioni. E ancora, lucanica, pappaluni, giuraje, farrate, solina, gruttazzo. Nomi bizzarri, spesso antichi e perlopiù sconosciuti, ma dietro ai quali si celano straordinari formaggi, dolci squisiti, ortaggi e legumi rari, salumi prelibati, cereali antichi. In altre parole uno dei tesori più preziosi del Belpaese: le nostre eccellenze agroalimentari.

Quel che pochi sanno è che molte di queste prelibatezze sono custodite e prodotte all'interno dei Parchi italiani, dove natura protetta e lavoro dell'uomo sono legati indissolubilmente da millenni. Alcuni di questi prodotti fanno parte da sempre della cucina tipica regionale, altri sono stati salvati dall'estinzione e sono tornati sulle tavole grazie alla tenacia di agricoltori esperti il cui lavoro è stato promosso e sostenuto proprio dai parchi e dalle amministrazioni locali.

Quel che emerge è una geografia dell'Italia protetta all'insegna del buon gusto, dei cibi sani e delle tradizioni agroalimentari che si intreccia, in unione perfetta, con quella dei paesaggi naturali e della tutela di flora e fauna.

Dalla tutela della biodiversità alle produzioni di qualità, dunque. È questo uno degli obiettivi di Expo e territori, l'iniziativa promossa per conoscere da vicino le eccellenze agroalimentari italiane, per collegare l'evento di Milano ai campanili, ai campi, alle tavole del nostro Paese, per ampliarne l'efficacia.

È un viaggio alla scoperta dei luoghi di produzione del cibo e contemporaneamente del patrimonio culturale e paesaggistico, delle tradizioni e dell'ospitalità italiana. Ma è anche il racconto del rapporto che lega ogni prodotto tipico con il suo territorio: storia, arte, stile di vita. È un catalogo con oltre 80 prodotti tipici d'eccellenza per scoprire i sapori e le bellezze delle regioni italiane, in tutta la loro ricca e preziosa diversità.

Il progetto è coordinato dalla Presidenza del Consiglio dei Ministri; realizzato con il Dipartimento per lo Sviluppo e la Coesione Economica e il supporto operativo di Invitalia, l'Agenzia nazionale per l'attrazione degli investimenti e lo sviluppo dell'impresa. Sono coinvolte tutte le Regioni Italiane, che hanno formulato un pacchetto d'offerta territoriale, e cinque Ministeri (Affari esteri e cooperazione internazionale; Politiche Agricole, alimentari e forestali; Beni e attività culturali e turismo; Istruzione, università e ricerca; Ambiente, tutela del territorio e del mare) che hanno avviato, in Italia e all'estero, iniziative collaterali di promozione, interscambio culturale, animazione e formazione.

ABRUZZO, LAZIO E MOLISE
★ IL PARCO ★

È su queste montagne che, per salvare gli ultimi orsi marsicani e gli ultimi camosci dell'Appennino, è nata la protezione della natura in Italia. Il 2 ottobre 1921 la Federazione Pro Montibus et Sylvis affittò dal Comune di Opi 500 ettari della Costa Camosciara, nell'alta Val Fondillo, e il mese successivo fu costituito

l'Ente Autonomo Parco Nazionale d'Abruzzo. Il 9 settembre 1922 un'area di 12 mila ettari (nei Comuni di Opi, Bisegna, Civitella Alfedena, Gioia dei Marsi, Lecce dei Marsi, Pescasseroli e Villavallelonga) divenne parco nazionale. Era il nucleo iniziale dell'attuale Parco Nazionale d'Abruzzo, Lazio e Molise che oggi comprende un territorio di 50 mila ettari con una zona di protezione esterna di circa 80 mila ettari, 24 Comuni e tre Regioni.

Una storia lunga quasi un secolo che ha consentito a questo angolo d'Italia di diventare un caposaldo della battaglia per la difesa di animali simbolo come l'orso bruno marsicano (che si differenzia dagli orsi delle Alpi e costituisce una sottospecie autonoma), il camoscio d'Abruzzo (ormai salvo dopo aver sfiorato l'estinzione), il lupo appenninico (fondamentale nel suo ruolo di "ago della bilancia" nell'equilibrio tra predatori e prede), l'aquila reale, il cervo, il capriolo. Nel complesso ci sono 66 specie di mammiferi, 230 di uccelli, 52 di rettili, anfibi e pesci, e moltissime specie di insetti (compresi importanti endemismi).

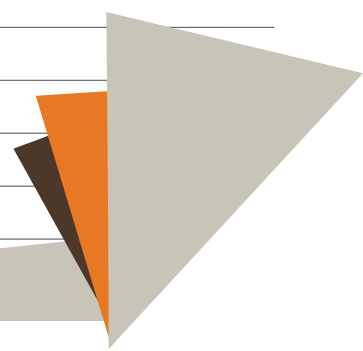
Anche la flora del parco è di grande valore: è possibile elencare circa 2.000 specie di piante superiori senza considerare i muschi, i licheni, le alghe e i funghi. Tra le più belle il giaggiolo (*Iris marsica*), endemismo del parco che fiorisce tra maggio e giugno, la Scarpetta di Venere (*Cypripedium calceolus*), un'orchidea che fiorisce negli angoli più nascosti tra maggio e giugno. Un'altra rarità esclusiva è il pino nero di Villetta Barrea (*Pinus nigra*), una specie che risale al Terziario.

La gastronomia del parco è fatta di piatti poveri, decisamente improntati

alla civiltà agro-pastorale: oltre che delle carni e, più spesso, delle frattaglie ovine, si fa largo uso di erbe spontanee quali gli orapi (spinaci selvatici che crescono solo oltre i 2000 metri - *Chenopodium bonus-henricus*). L'artigianato alimentare ha i suoi prodotti di punta nei formaggi: si fanno soprattutto pecorini ma anche un raro caprino, la Marzolina.

www.parcoabruzzo.it







Je Frascatieglie

Minestra tradizionale, che veniva preparata senza aggiunta di legumi e verdure, perché servita alle nutrici e alle madri nel periodo di allattamento. La ricetta è semplice e contiene pochi ingredienti facilmente reperibili nelle case contadine. Il nome deriva dal termine per indicare i grumi che si formano nella farina quando ci si spruzza sopra dell'acqua. Questa ricetta è la rivisitazione di una preparazione tradizionale.

Modalità preparazione:

Preparare il brodo di carni miste aggiungendo la passata di pomodoro. Mentre il brodo cuoce, preparare un impasto di farina e uova e amalgamarlo fino ad ottenere una pasta morbida. Sbriciolare l'impasto ottenuto fino a ottenere dei piccoli grani (grumi).

Versare poco alla volta la pasta nel brodo bollente, mescolando continuamente. Far cuocere fino a quando brodo e grani di pasta non assumono una consistenza cremosa.

Per 4/6 persone
carni miste per brodo
una cipolla
farina bianca 400 g.
un uovo
sale q.b.
olio q.b.
acqua q.b.
pomodoro (passata) 200 g.





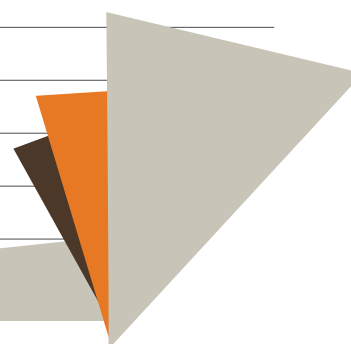
Conciato di San Vittore

Il Conciato è uno dei formaggi più antichi del territorio laziale. La sua ricetta si è tramandata dall'epoca dei Sanniti, già Cicerone e Marziale lo descrivevano come

uno dei prodotti più consumati nella zona al confine tra Lazio e Campania. Negli ultimi anni ha rischiato di scomparire a causa di una mancata trasmissione delle tradizioni casearie della zona di Frosinone, ma ha poi finalmente trovato una sua collocazione come prodotto D.O.L. (Di Origine Laziale). Viene prodotto con latte ovino al 100% e la sua caratteristica principale è la stagionatura con speziatura. Il Conciato viene avvolto in 15 erbe, tra le quali il timo serpillino, il lauro, il ginepro, la salvia, il rosmarino, il finocchio selvatico, l'anice, l'aglio, il coriandolo, il pepe nero, il pepe bianco e il basilico. Insieme ai profumi e sapori dati da questo mix di spezie, il Conciato porta con sé gli odori e la freschezza dei pascoli al confine tra Lazio e Abruzzo: camomilla, erbe spontanee, rovi, dei quali le pecore di razza Sopravvissana, Camosciata e Massese si nutrono durante il periodo primaverile ed estivo.

Le origini della speziatura risalgono alla tradizione dei pastori ciociari che, per conservare il formaggio per l'intera annata e quindi mantenere una scorta alimentare per le famiglie, scelsero un mix di spezie ed erbe aromatiche che impedisce lo sviluppo batterico grazie agli antiossidanti presenti.

Il Conciato è ottimo in purezza, per apprezzare le note profumate e quelle della stagionatura che varia dai 45 ai 90 giorni. Nella cucina moderna è diventato un'ottima base per piatti da consumare negli aperitivi, ma rimane comunque il "principe dell'assaggio" con pane casereccio e un buon bicchiere di vino bianco strutturato.





Rape e patate

Le rape, intese come parte fogliare della pianta, sono tra le poche verdure coltivate nel territorio del Parco durante l'inverno, perché necessitano di piccoli quantitativi di acqua e resistono anche a temperature molto basse. Nella ricetta tradizionale veniva utilizzata la loro versione selvatica, la *rapeschia*.

Per 4 persone

Modalità preparazione:

foglie di rapa 300 g.

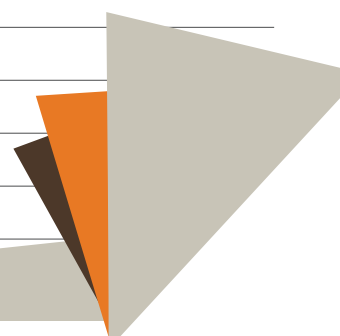
Sbollentare rape e patate in acqua e scolarle al termine della cottura. A parte soffriggere l'aglio con l'olio. Quando il soffritto è pronto, aggiungere nella padella le foglie di rapa e le patate tritate grossolanamente e procedere con la rosolatura.

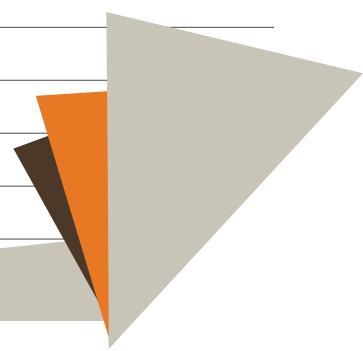
patate 300 g.

olio di oliva q.b.

sale q.b.

aglio q.b.







Caciocavallo di mucca

Un must tra i formaggi in latte vaccino, che trova la sua versione anche nelle terre abruzzesi al confine con il Molise. Il Caciocavallo si contraddistingue per la sua cagliatura a freddo di latte di mucca: nel territorio del

Parco Nazionale di Abruzzo, Lazio e Molise viene utilizzato quello prodotto dalla pregiata razza di mucche "Pezzata Rossa".

I suoi tratti caratteristici sono la crosta gialla e la pasta compatta con le tipiche "sfogliature". A seconda del periodo di stagionatura può passare da un gusto dolce e pastoso a uno piccante e più strutturato.

Trittico

È il re dei caciocavallo, pesa dagli 8 ai 25 chili, ha forma cilindrica e una pasta filata dal sapore unico e intenso. Il Trittico esalta il meglio dei sapori, coniugando sapientemente tre tipi di latte biologico di bestiame allevato nel Parco Nazionale di Abruzzo, Lazio e Molise: mucca, pecora e capra in proporzioni dosate per ottenere un particolare gusto deciso, sapido e leggermente piccante.

La lunga stagionatura, di un anno e mezzo circa, avviene in locali con umidità e temperatura controllata.

Caciocavallo barrique

Versione elaborata del caciocavallo che arriva direttamente da ricette tradizionali dei pastori, il Caciocavallo barrique è un formaggio a pasta filata prodotto con latte biologico di mucca Pezzata Rossa crudo, senza l'aggiunta di fermenti vivi.

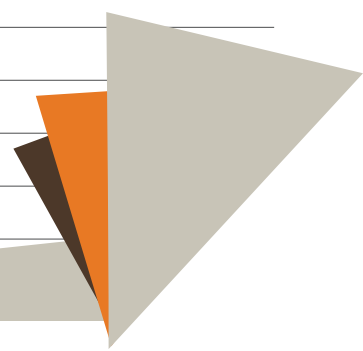
Dopo i primi sei mesi di stagionatura naturale, viene affinato all'interno di "barricche" (botti) in rovere per un anno, ricoperto di crusca. Questa pratica di produzione dalle antiche origini consente alla pasta del formaggio di assorbire i profumi del vino che era contenuto nelle botti, arricchendolo con le note amaro-gnole della crusca di grano, che ne assicura la giusta umidità.

Per il suo gusto particolare è un formaggio da fine pasto, da accompagnare a un cucchiaino di miele, che ne esalta fragranza e gusto. È ottimo anche come ingrediente per gustosi aperitivi e antipasti.



Blank lined writing area on the left page.

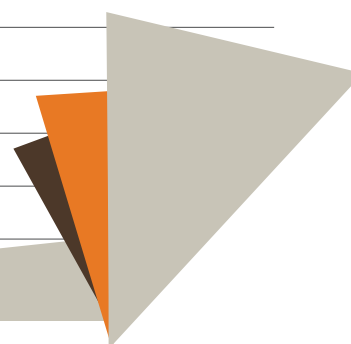
Blank lined writing area on the right page.





Blank lined writing area on the left page.

Blank lined writing area on the right page.





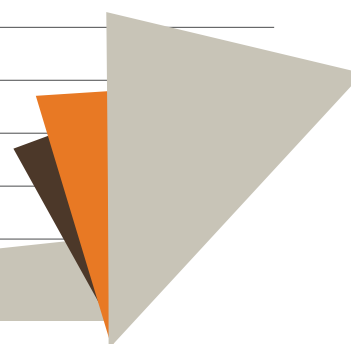
Gregoriano

La famiglia dei pecorini comprende anche questo formaggio definito come “pecorino tenero”, per il poco tempo di stagionatura e l’utilizzo di una combinazione tra latte crudo di pecora e la tecnica di produzione della “coagulazione lattica”. Questa procedura, che non prevede l’aggiunta al latte utilizzato per produrre il formaggio di coagulanti o caglio, è una lavorazione particolare e più lenta di quella tradizionale, ma rende il Gregoriano morbido e aromatico.

Questo formaggio ha una tipica forma schiacciata e arrotondata sul bordo; la crosta è bianca o verdastra. La peculiarità del Gregoriano è di acquistare morbidezza con la stagionatura, fino a diventare quasi stracchinato.

Questo pecorino molto particolare nasce dalla sapiente rielaborazione recente delle migliori tradizioni casearie della Valle del Sagittario. Degustarlo con pane nero e frutta secca, soprattutto noci, esalta le sue note acide e la caratteristica morbidezza. Insieme a marmellate dal gusto deciso come quella di mora, mirtillo o rosa canina esprime al meglio le sue peculiarità organolettiche.

Per trasformarlo nel principe della convivialità, si può abbinare a un vino rosso deciso, tannico o a un vino liquoroso come il moscato dolce.





Patate maritate

Ricetta tipica della zona di Pescasseroli, in provincia de L'Aquila, composta da ingredienti tipici della vita legata alla pastorizia. Era considerato un piatto unico e semplice, ma di grande sostanza.

Modalità preparazione:

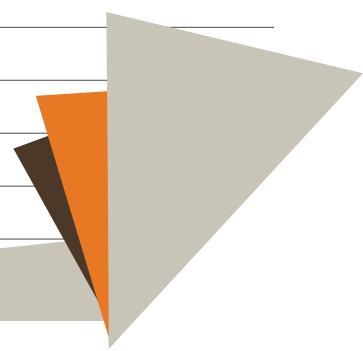
Tagliare le patate a fettine e iniziare a comporre una specie di sformato in teglia, su carta da forno o dopo aver unto con olio di oliva il fondo.

Creare uno strato di patate. Aggiungete, parmigiano, scamorza tagliata finemente, sale e erbe aromatiche. Continuare a sovrapporre strati per almeno un totale di 3 strati finali. Cospargere l'ultimo livello di patate con parmigiano, scamorza e pan grattato per creare la tipica "crosticina" croccante.

Infornare in forno preriscaldato a circa 180° C per 15 minuti con coperchio e continuare la cottura per altri 10 minuti senza coperchio.

Per 6 persone
patate 1 kg.
parmigiano q.b.
scamorza 300 g.
pan grattato 250 g.
olio q.b.
sale q.b.
alloro e rosmarino q.b.

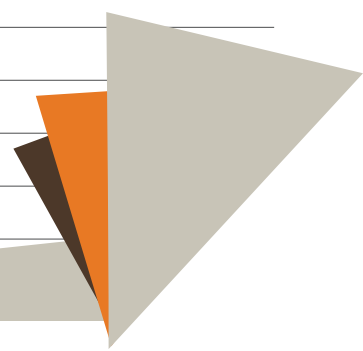






Blank lined writing area on the left page.

Blank lined writing area on the right page.



Zuppa di orapi e fagioli

Gli orapi (*Chenopodium bonus-henricus*) sono spinaci selvatici che crescono nei pascoli estivi, ricchi di concime naturale.

Per 5/6 persone

orapi 600 g.

fagioli 400 g.

aglio rosso q.b.

pancetta a cubetti 100 g.

peperoncino q.b.

olio q.b.

pane da bruschetta q.b.

Modalità preparazione:

Lessare in acqua bollente gli orapi e, a parte i fagioli. Conservare le acque di cottura di entrambe le verdure. In una padella o recipiente di coccio piuttosto largo, soffriggere 4 spicchi di aglio rosso schiacciati uniti alla pancetta. Far rosolare aglio e pancetta e unirvi gli orapi bolliti. Aggiungere peperoncino a piacere e portare a ebollizione con acqua di cottura degli orapi.

Aggiungere per ultimi i fagioli uniti a un bicchiere della loro acqua di cottura.

Far cuocere fino alla riduzione dei liquidi e servire su crostini di pane bruscato, meglio sulla legna.

Maccheroni alla chitarra con ragù di agnello

Gli spaghetti o maccheroni alla chitarra sono presenti come pasta tradizionale in tutta l'area del Parco Nazionale di Abruzzo, Lazio e Molise, anche se denominati in modo diverso a seconda dei dialetti regionali. La loro caratteristica è la sezione quadrata, ottenuta con un utensile particolare chiamato appunto chitarra, perché composto da fili metallici che ricordano la disposizione delle corde dello strumento musicale.

Modalità preparazione:

Disporre la farina a fontana, aggiungere le uova e lavorare la pasta per circa 35-40 minuti. Col matterello fare una sfoglia non troppo sottile. Tagliare la sfoglia in rettangoli lunghi 60 cm circa e larghi circa 20 cm. Porre ogni rettangolo sulle corde della chitarra (nel senso della lunghezza) e premere con il matterello, così da ottenere i maccheroni.

A parte, preparare il ragù con il soffritto di cipolla e carota, i pomodori pelati, la carne, il burro, l'olio. Far cuocere questo sugo per almeno un'ora a fuoco lento, lasciando sobbollire.

Portare ad ebollizione dell'acqua in una pentola, per la cottura dei maccheroni, scolarli quando sono al dente (caratteristica cottura tradizionale) e saltarli in padella con il ragù. Spolverare con parmigiano o pecorino grattugiato.

Per 6 persone

farina 350 g.

4 uova intere

agnello 200 g.

200 g di magro di maiale

pomodori pelati 2 lt circa

burro 50 g.

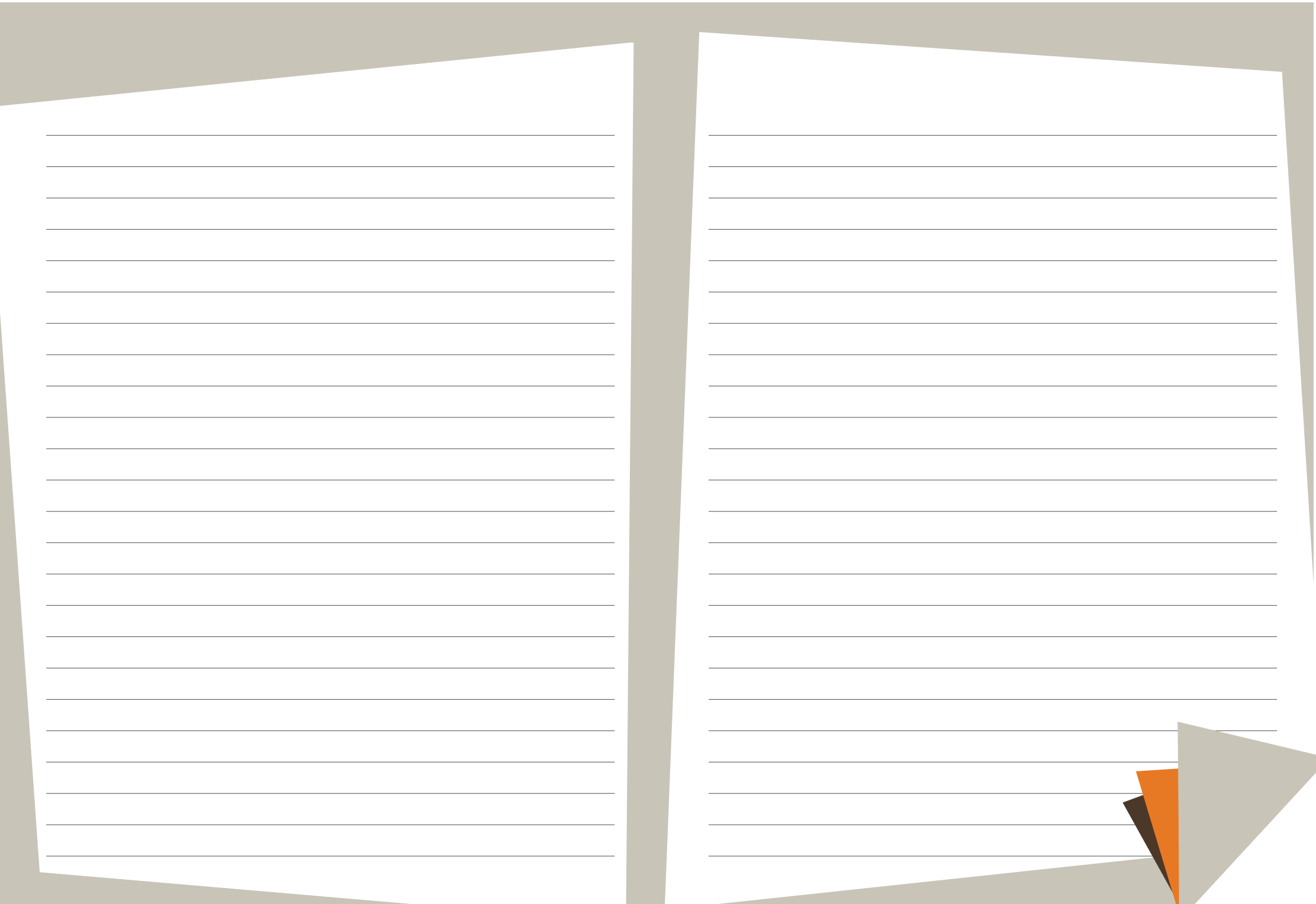
olio q.b.

1 cipolla piccola

1 carota

sale q.b.

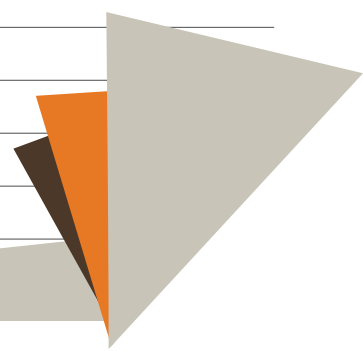
parmigiano o pecorino q.b.

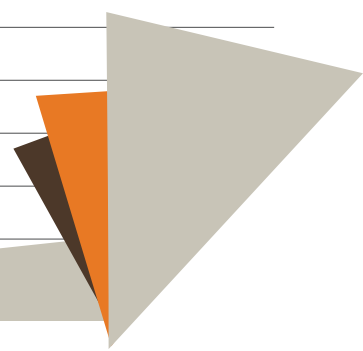




Blank lined writing area on the left page.

Blank lined writing area on the right page.





Caciotta da tavola

Sono diverse le proposte di formaggi da tavola, dolci, piccanti o particolarmente saporiti che si possono trovare nell'area del Parco Nazionale di Abruzzo, Lazio e Molise. Tradizionalmente stagionati in grotta, questi

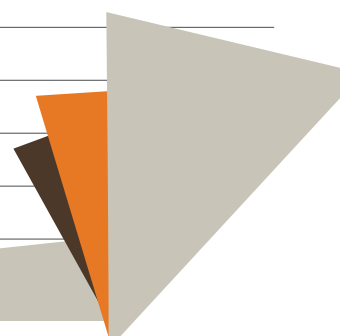
formaggi si abbinano bene con le pere, vengono gustati soli, arrostiti o freschi, addirittura appena fatti.

Per i primi 15 giorni dopo la produzione, la caciotta si conserva morbida, da pasto, poi con il trascorrere della stagionatura può essere grattugiata su primi piatti o fatta a scaglie per taglieri da antipasto. Nelle aziende tradizionali di produzione si assapora arrostita e accompagnata al miele oppure stagionata con una buona marmellata salata.

Caciotta farcita

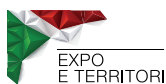
Fresca o semistagionata, la caciotta farcita del Parco Nazionale di Abruzzo, Lazio e Molise si caratterizza per gli ingredienti diversi con i quali viene aromatizzata. A seconda delle stagioni, trionfano sapori diversi, che conferiscono gusti diversi a un formaggio a pasta filata dal gusto già ottimo: limone, noci, arancia, erba cipollina, pepe, peperoncino, menta, tartufo, finocchietto e mandorle.

L'abbinamento perfetto è sul tagliere degli antipasti, con un vino bianco aromatico che ne esalti le forti note di erbe e frutta secca.





Programma realizzato nell'ambito dell'Accordo di Programma Quadro (APQ) Stato-Regioni EXPO E TERRITORI in attuazione della Delibera CIPE del 10 novembre 2014, e della Convenzione Attuativa delle azioni per Expo 2015 di cui agli accordi quadro del 3 febbraio 2015 e dell'11 febbraio 2015.



Parco Nazionale Abruzzo, Lazio e Molise
viale Santa Lucia - 67032 Pescasseroli (AQ) - Tel. 0863/91131 - www.parcoabruzzo.it