

# MANGIA PARCO



# Parco Nazionale del Gran Sasso e Monti della Laga



# 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.



**I**l Parco, localizzato nel cuore dell'Appennino, si estende sul territorio di tre regioni: l'Abruzzo, il Lazio e le Marche, comprendendo nel suo perimetro cinque province: L'Aquila, Teramo, Pescara, Rieti ed Ascoli Piceno, e ben 44 comuni.

E' il regno del vento, dei lupi, delle volpi, delle lepri, delle arvicole delle nevi e delle farfalle. Sulla cresta del Sentiero del Centenario non è difficile scorgere il camoscio appenninico (*Rupicapra pyrenaica ornata*) che ha ripreso possesso del suo antico habitat. E giù, tra i campi coltivati, si possono ammirare uccelli come l'averla capirossa, la starna, gli zigoli e piante come il fiordaliso, la vaccaia e l'androsace massima (inclusa nella lista rossa delle piante protette della Regione Abruzzo).

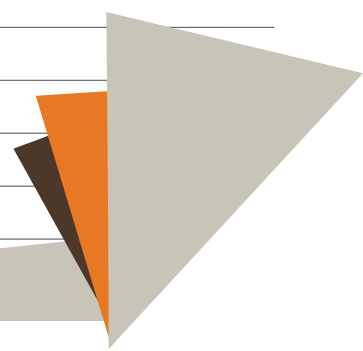
Sono alcune delle possibilità che offre il Parco del Gran Sasso, custode della cima più alta degli Appennini e di una vivace proposta culturale. Nell'area di Castel del Monte ci sono gli scavi archeologici di Colle della Battaglia, di Rocca Calascio, di S. Maria del Monte. Presso l'antico convento di San Colombo di Barisciano si può visitare il Museo del fiore, con l'erbario e l'orto botanico. Conoscere questo parco vuol dire immergersi in uno scenario segnato da importanti presenze della cultura medioevale e rinascimentale: dallo splendido borgo mediceo di Santo Stefano di Sessanio, a Calascio, con le sue caratteristiche case-torri dominate dall'antica Rocca; da Castel del Monte, patria della transumanza, al borgo fortificato di Carapelle Calvisio.

Salendo di quota si trova il grande altopiano di Campo Imperatore delimitato dalle cime più elevate del Gran Sasso e da paesaggi rurali di origine molto antica, come i piccoli campi coltivati a zafferano (la spezia che nei secoli passati richiamò a L'Aquila mercanti di tutta Europa), i campi aperti (in cui si coltivano cereali tradizionali come la solina e la segale e i legumi come la cicerchia di Castelvechio Calvisio e la lenticchia di Santo Stefano) che ri-

salgono all'alto medioevo, i mandorleti, le piccole valli coltivate oltre i 1.500 metri di quota, le ciclopiche opere di terrazzamento dei versanti montani. I prodotti alimentari di questo Parco di montagna severa rispecchiano secoli di agricoltura strappata alla verticalità e di pastorizia transumante: oggi sono uno scrigno di diversità colturale e culturale.

[www.gransassolagapark.it](http://www.gransassolagapark.it)







## Zafferano dell'Aquila

Il *Crocus sativus*, il fiore autunnale da cui si ricava il prezioso zafferano, cresce sull'Altipiano di Navelli in provincia de L'Aquila tra i 450 e i 1.100 metri di altitudine.

È uno degli ingredienti principe di numerosi piatti tipici della zona ed è conosciuto e utilizzato in Italia e nel mondo per preparazioni gastronomiche importanti.

La raccolta si svolge a mano, come una volta. Durante le prime ore del mattino dalla seconda metà di ottobre ai primi dieci giorni di novembre, i raccoglitori recidono i fiori di *Crocus* e li depongono in canestri di vimini. Altre mani



esperte e delicate separano gli stimmi dal resto del fiore. Su un setaccio, il cuore del *Crocus* viene messo ad asciugare sulla brace di roverella. Si tratta di un processo molto complesso e delicato: per ottenere un chilo di zafferano sono necessari ben 200 mila fiori. La lavorazione più pregiata prevede la commercializzazione in stimmi o fili, ma è facile trovarlo in vendita come polvere.

La pianta è originaria del Medio Oriente e pare sia stata introdotta in Italia da un frate domenicano, attorno al 1300. In Abruzzo - e soprattutto nell'Altopiano di Navelli e nell'intera conca aquilana - si sono conservate le tecniche e le abilità necessarie alla raccolta e alla preparazione di questa spezia ricercatissima. Lo zafferano di quest'area è ritenuto il migliore del mondo ed è conosciuto, oltre che per le sue virtù gastronomiche, anche per quelle medicamentose. Oggi se ne studiano le proprietà protettive sulle cellule: una volta veniva usato anche come colorante per stoffe pregiate e le dame lo utilizzavano in cosmesi.

## Lenticchia di Santo Stefano

Cresce veramente in alto una delle lenticchie più rustiche tra la molte varietà italiane, quella di Santo Stefano di Sessanio: per raccoglierla occorre inerpicarsi su altopiani che vanno dai 1200 ai 1600 metri di altezza, sulle pendici del Gran Sasso, anche nei comuni di Calascio, Barisciano, Castelvechio Calvisio e Castel del Monte.

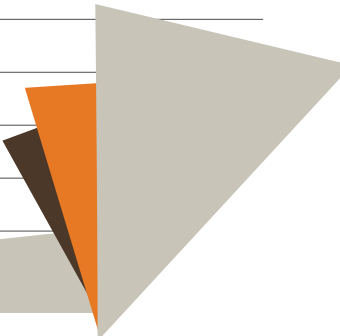
Alcuni documenti storici (*Chronicon Vulturense*) risalenti all'epoca medievale attestano che in quell'area venivano già coltivati questi legumi che vengono citati in documenti che risalgono a prima dell'anno Mille. Di sicuro, le lenticchie



- conosciute anche come "carne dei poveri" - rivestivano un ruolo centrale nell'agricoltura povera dell'Appennino.

Le lenticchie di Santo Stefano di Sessanio sono piccole, saporite, di colore più scuro rispetto alle altre varietà e di buccia sottile: non hanno quindi bisogno di stare in ammollo prima di essere consumate, sono di rapida cottura e si mantengono integre una volta cotte.

Ricche di ferro e molto tenere, sono ideali per piatti veloci. Da circa trent'anni, a Santo Stefano di Sessanio la prima domenica di settembre viene organizzata la sagra delle lenticchie.





## Zuppa di lenticchie di Santo Stefano di Sessanio

L'utilizzo di queste lenticchie ha il vantaggio di non prevedere l'ammollo in acqua prima della cottura. È un piatto veloce e molto gustoso, tipico della zona dell'Aquila.

### Modalità preparazione:

In una pentola con poca acqua lessare le lenticchie con olio, aglio e una foglia di alloro.

Lasciare cuocere mescolando di tanto in tanto con un cucchiaio di legno, fino ad addensamento avvenuto. Servire dopo aver fatto riposare per qualche minuto a fuoco spento, con un filo di olio a crudo. Per le quantità di lenticchie il consiglio è di utilizzare una tazzina di caffè colma a persona.

lenticchie di Santo Stefano Sessanio 500 g.  
spicchi di aglio 1  
alloro q.b.  
olio evo q.b.  
pepe q.b.  
sale q.b.

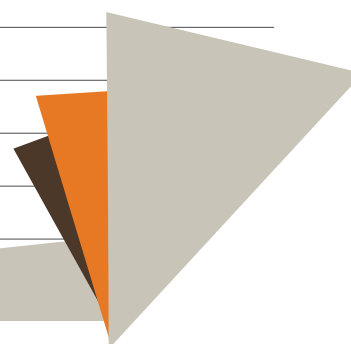






Blank lined writing area on the left page.

Blank lined writing area on the right page.





## Canestrato di Castel del Monte

La transumanza e le sue tradizioni. Il viaggio dei pastori dai pascoli estivi del Gran Sasso a quelli invernali del Tavoliere delle Puglie. Le greggi e il loro latte.

Da una tradizione antica e tramandata fino a oggi deriva non solo il fascino di una pratica agricola, ma anche un prodotto unico nel suo genere: il canestrato di Castel del Monte.



Prodotto con latte crudo, si caratterizza per la semplicità della lavorazione e il sapore legato alle stagioni e alle erbe di cui si cibano le pecore al pascolo.

La versione estiva del Canestrato ha un gusto deciso, che richiama i pascoli dell'altopiano di Campo Imperatore, costituiti da centinaia di specie vegetali, in prevalenza graminacee e

leguminose. Il formaggio prodotto nel periodo invernale, invece, è un connubio perfetto dei sapori aromatici della macchia mediterranea.

Il latte, caseificato in purezza, proviene prevalentemente da pecore Sopravvisane o Gentili di Puglia. Nella preparazione del formaggio, ogni allevatore segue una propria tecnica, in comune c'è l'utilizzo delle tradizionali fiscelle che conferiscono la caratteristica forma finale al formaggio. La stagionatura può durare da due mesi a un anno e il pecorino stagionato si presenta in forme a pasta dura di peso variabile (da mezzo chilo a due chili e mezzo) con un sapore pronunciato e piccante: è ottimo sia da taglio che grattugiato.



## Patata Turchesa del Parco

È stato proprio grazie al Parco Nazionale che si è avviato il recupero dell'antica varietà di patata detta Turchesa, fino ad allora viva solo nel ricordo di alcuni

anziani e in qualche vecchio testo. Si è partiti da pochissimi tuberi ritrovati da alcuni coltivatori della zona di San Pietro di Isola del Gran Sasso e di San Giorgio di Crognaleto, per poi allargare l'areale di coltivazione a vari centri delle province dell'Aquila, Teramo, Pescara e Rieti, creando una vera e propria rete di agricoltori-custodi. Il tubero ha una buccia viola intenso, che la rende ricca di sostanze antiossidanti. L'interno della pasta è di colore bianco, ha un basso contenuto d'acqua e granulosità media, queste caratteristiche fanno sì che la Patata Turchesa possa essere adatta ai diversi tipi di preparazioni gastronomiche. E' riconoscibile, oltre che per l'inconfondibile colore esterno, anche per la forma irregolare, bitorzoluta, e i numerosi occhi profondamente incavati, segno genetico distintivo delle varietà antiche. Si semina tra maggio-giugno e viene raccolta a ottobre.

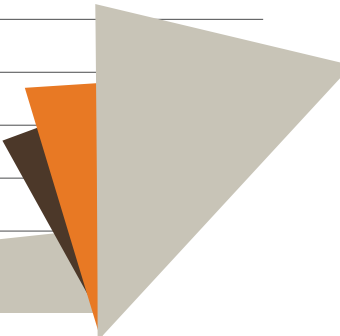
## Farro

Grazie al suo potenziale produttivo espresso anche in ambienti difficili e marginali, il farro nell'area del Parco è coltivato sin dall'antichità per il consumo familiare su piccoli appezzamenti soprattutto nelle zone montane, dove sono presenti in cascinali abbandonati, i resti di vecchi mulini a pietra.

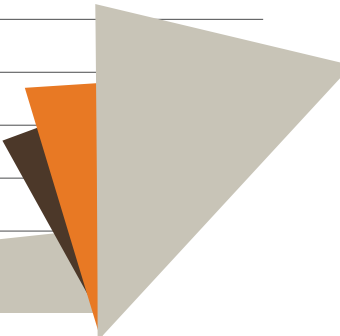
La sua coltivazione è documentata almeno dal primo decennio dell'Ottocento (Demarco, 1988; Manzi, 2006). Era utilizzato per la produzione di pane e la farina era alla base della dieta delle popolazioni latine.

In commercio si possono trovare diverse forme: farro intero, decorticato, perlato, spezzato, in farina. Nella gastronomia locale rappresenta un ottimo ingrediente per preparare zuppe, minestre o insalate fredde, si abbina ad altri legumi e verdure o anche semplicemente ai funghi porcini.

Esistono due tipologie di farro quello a semina autunnale e quello a semina primaverile, con raccolta che, a seconda dell'altitudine, si effettua da metà luglio a metà agosto.









## Mortadella di Campotosto

Documenti storici, accertano la produzione di questo salume, nella zona di Campotosto, fin dal 1796. Il fattore che contribuisce a caratterizzare la Mortadella di Campotosto è il clima della zona: le catene mon-

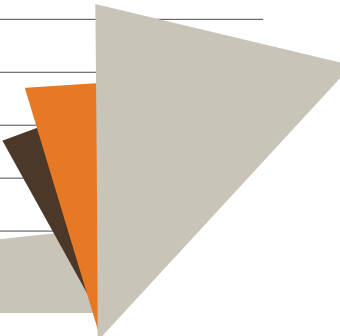
tuose che si estendono tutt'intorno, il vicino lago e l'orografia del territorio, attribuiscono all'area particolarità climatiche che offrono i fattori ideali per la fase di stagionatura, caratterizzate da venti di freddi di tramontana. I produttori hanno voluto conservare nella lavorazione della mortadella, la tradizione contadina per tutelarne l'identità; la mortadella di Campotosto, infatti, non è solo una realtà alimentare o economica, ma rappresenta una tradizione e una caratteristica di identificazione tramandata attraverso usi e conoscenze. È consuetudine che la prima produzione di Mortadelle vengano assaggiate dalla gente di Campotosto durante la tradizionale colazione della domenica di Pasqua, quando le famiglie si riuniscono anche per festeggiare la fine della lunga stagione invernale.

Si presentano alla vendita legate in coppia, l'aspetto esterno deve avere forma sub-ovoidale, conferita dalla lavorazione manuale dell'impasto che può essere contenuta nel palmo delle mani poste a coppa e che ha fatto guadagnare al salame l'appellativo di "Coglioni di mulo". La mortadella viene lavorata in autunno ed è pronta al consumo dopo un periodo di stagionatura di 60 - 90 giorni. Viste le limitate produzioni, le scorte si esauriscono già nei primi mesi dell'anno.

## Vino cotto

Il vino cotto è una tipicità del territorio abruzzese, nelle zone a più vocata produzione vitivinicola. La più antica testimonianza scritta sul "vino cotto" in Abruzzo risale agli inizi del 1800, ma è probabile che da secoli questa tradizione si tramandi di generazione in generazione.

Il vino cotto presenta una gradazione alcolica variabile secondo la tecnica di produzione e il periodo d'invecchiamento. Può essere secco o dolce per la presenza di residuo zuccherino, ma mantiene un retrogusto sapido. Sono caratteristici il colore, che varia dal rosso ambrato al rosso granato, e l'odore intenso. Deriva dalla lavorazione del mosto appena ottenuto dalla pigiatura di uve bianche o rosse che, versato in caldaia e portato a bollitura, si concentra del 40-70%, trasformandosi in un prodotto da accompagnare ai dessert. Fondamentale risulta la fase di invecchiamento in botte di legno, che si può protrarre anche fino ad oltre 30-40 anni. Si trova in commercio durante tutto l'anno anche se i quantitativi, vista la produzione artigianale, non sono particolarmente elevati.







## Farro spezzato con verdure ed erbe aromatiche

Il farro è utilizzato in molte ricette della tradizione contadina, sia in estate come insalata che in inverno come zuppa.

### **Modalità preparazione:**

In una padella larga versare tre cucchiari di olio e far appassire lo scalogno e il cipollotto tritato, unire la melanzana e la carota tagliate a cubetti e saltare per qualche minuto a fuoco alto. Saltare poi le zucchine insieme al pomodoro per qualche minuto. Salare man mano che si cuociono i vari ortaggi.

In un tegame largo versare il farro spezzato e farlo tostare, unire a poco a poco acqua bollente salata (o brodo vegetale) e portare a cottura come se fosse un risotto. Qualche secondo prima di terminare la cottura, unire le verdure. Il tempo di cottura consigliato del farro spezzato è di 15 minuti. Una volta cotto unire le erbe aromatiche tritate e mescolare bene.

Trasferire in una larga ciotola e far intiepidire. Può essere gustato sia appena tiepido che freddo. In alternativa al farro spezzato volendo si può usare il farro intero.

farro spezzato 250 g

scalogno 1

cipollotto 1 (o 1 cipolla piccola)

melanzana 1

zucchine 2

carota 1

pomodoro 1

un mazzetto di basilico, erba  
cipollina, timo e origano fresco

olio extra vergine di oliva q.b.

sale q.b.

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

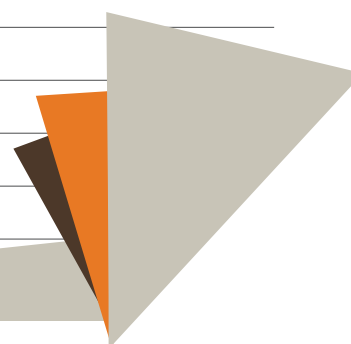
---

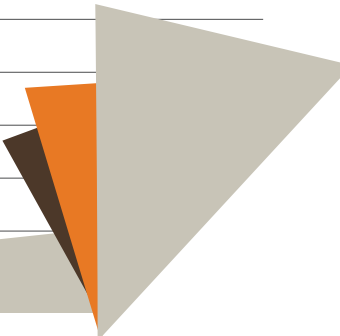
---

---

---

---







## Panonta

La panonta rappresenta il pasto unico, ma sostanzioso e calorico, che accompagnava le giornate dei pastori in montagna, cui abbinare un buon bicchiere di vino.

### Modalità preparazione:

Tagliate il guanciale a fettine di medio spessore e la salsiccia a pezzi. Mettete la carne in un tegame con l'olio. Cuocete a fuoco basso girando spesso con un cucchiaio di legno. Quando la carne è cotta toglietela dal tegame e riponetela al caldo. Friggete nel grasso lasciato dal guanciale e dalle salsicce nel tegame le fette di pane a fuoco vivace. Salate e distribuite la carne e le fette di pane nei piatti di portata.

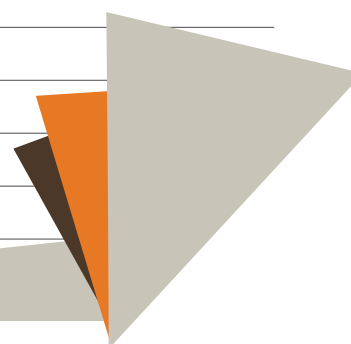
guanciale 200 g  
salsicce 400 g  
pane casereccio 6 fette  
olio extravergine d'oliva 2  
cucchiai  
sale q.b.





Blank lined writing area on the left page.

Blank lined writing area on the right page.





## Pasta alla pecorara

Altro piatto della tradizione pastorale e legato alla transumanza dei pastori abruzzesi che in estate si spostavano dai pascoli montani al tavoliere delle puglie per l'inverno.

### **Modalità preparazione:**

In padella far soffriggere la cipolla e il guanciale tagliato a cubetti o a listarelle, aggiungere la ricotta fresca e lo zafferano in pistilli. A parte cuocere la pasta scolarla e mantecarla nella padella. Servire nei piatti con una spolverata di ricotta fresca grattugiata, un pizzico di pepe e un filo di olio.

pasta 500 g

guanciale 100 g

ricotta di pecora 250 g

zafferano dell'Aquila  
in pisitilli 1/2 g

formaggio pecorino 50 g

ricotta di pecora stagionata qb

olio extra vergine d'oliva q.b.

pepe q.b.

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

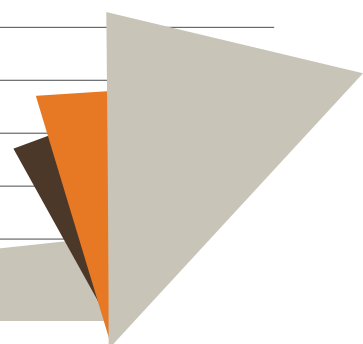
---

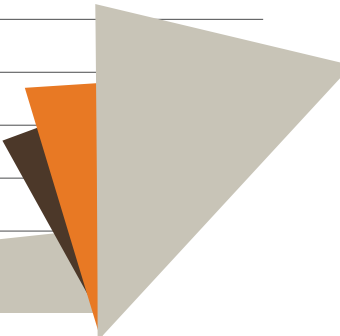
---

---

---

---







## Spaghetti all'amatriciana

Gli spaghetti all'amatriciana sono il piatto nazionale per eccellenza, noto in tutto il mondo per la sua bontà. La sua patria è il borgo di Amatrice in provincia di Rieti e nel cuore dei Monti della Laga.

- spaghetti 500 g
- guanciale di Amatrice 125 g
- olio di oliva extravergine  
1 cucchiaio
- vino bianco secco q.b.
- pomodori San Marzano 6 - 7 o  
400 g di pomodori pelati
- formaggio pecorino  
di Amatrice grattugiato 100 g  
sale q.b.

### Modalità preparazione:

Tagliare il guanciale in listarelle di circa 1 cm e metterlo a rosolare in una padella (preferibilmente di ferro), sfumare con mezzo bicchiere di vino secco facendolo evaporare, dopo aggiungere i pomodori. Contemporaneamente mettere a cuocere gli spaghetti. Il tempo di cottura della pasta al dente (circa 12 minuti) è lo stesso che permette alla salsa di amalgamarsi perfettamente.

Scolare la pasta e mantecarla nella padella con la salsa a fuoco basso. Spegner il fuoco e mantecare con il pecorino. Servire gli spaghetti nei piatti spolverando con pecorino grattugiato.

In genere il guanciale è ben aromatizzato con pepe, peperoncino e sale ma se si preferisce si possono aggiungere le spezie per esaltare il gusto del piatto.

La variante che esclude l'aggiunta di pomodori permette di gustare gli spaghetti o le mezze maniche alla 'gricia': ricetta che nella storia precede l'amatriciana prima dell'arrivo del pomodoro.

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

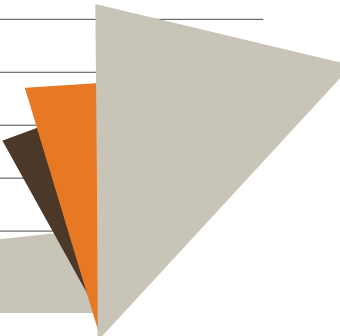
---

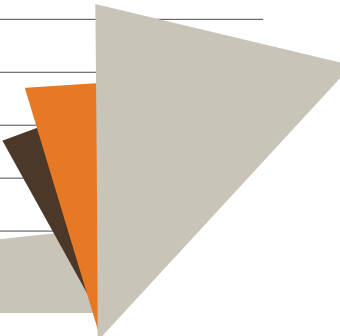
---

---

---

---









## Chitarra con pallottine alla teramana

La pasta alla chitarra sono un tipo di spaghetti realizzati con la caratteristica 'chitarra' abruzzese: un telaio di legno attraversato da fili di acciaio sottili e tesi. Questa pasta si abbina a diverse ricette della tradizione abruzzese come in questa con il sugo di pallottine.

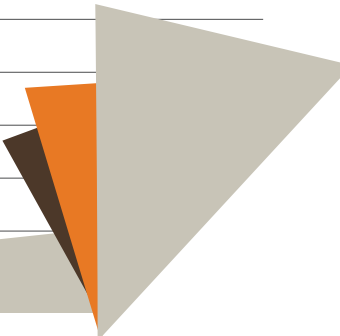
farina 00 700 gr  
6 uova (1 uovo a persona)  
+ 1 uovo per le pallottine  
macinato di carne mista  
(agnello e maiale, volendo  
castrato) per le polpettine  
500 gr  
carne di manzo per il sugo  
200 gr  
pomodori pelati 300 g  
olio extravergine d'oliva  
1 bicchiere  
cipolla piccola 1  
carota 1  
sale q.b.  
parmigiano grattugiato q.b.

### Modalità preparazione:

Disporre la farina a fontana su una spianatoia. Lavorare la pasta, aggiungendo le uova (bianchi e rossi) fino ad ottenere un impasto liscio ed elastico. Col matterello stendere l'impasto in una sfoglia non troppo sottile.

Tagliare la sfoglia in rettangoli lunghi circa 60 cm e larghi circa 20 cm. Porre ogni rettangolo sulle corde della chitarra (nel senso della lunghezza) e premere con il matterello, così da ottenere dei maccheroni. Preparare l'impasto per le polpettine amalgamando la carne macinata, poco sale, parmigiano e uovo. Impastare bene con le mani, poi formare delle polpettine (piccole). Infarinare le polpettine e friggerle, aggiungere i pomodori, la carne, l'olio, la cipolla intera e la carota e cuocere per circa 1 ora a fuoco lento. A parte cuocere i maccheroni alla chitarra scolare e unire al condimento. Servire nei piatti spolverando con abbondante parmigiano.







A series of horizontal lines for writing, consisting of 25 evenly spaced lines that span the width of the page.



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.



MINISTERO DELL'AMBIENTE  
E DELLA TUTELA DEL TERRITORIO E DEL MARE

 **Federparchi**

FEDERAZIONE ITALIANA PARCHI E RISERVE NATURALI



EUROPARC  
ITALIANI

 **UNIONCAMERE**

CAMERE DI COMMERCIO D'ITALIA



EXPO  
E TERRITORI



Parco Nazionale del Gran Sasso e Monti della Laga  
via Del Convento,1 - 67010 Assergi (AQ) - Tel. 0862/60521 - E-mail: ente@gransassolagapark.it