



Parco Nazionale delle Cinque Terre



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.

CINQUE TERRE

★ IL PARCO ★

Il Parco Nazionale delle Cinque Terre con i suoi 3.868 ettari in Provincia della Spezia in Liguria, è il Parco Nazionale tra i più piccoli d'Italia e allo stesso tempo il più densamente popolato, con circa 4.000 abitanti suddivisi in cinque borghi: Riomaggiore, Manarola, Corniglia, Vernazza e Monterosso al Mare. Qui

l'uomo in più di mille anni ha "modificato" l'ambiente naturale sezionando gli scoscesi pendii delle colline per ricavarne strisce di terra coltivabili, i cosiddetti ciàn, sorrette da migliaia di chilometri di muri a secco. Questo è il vero tratto identitario delle Cinque Terre, con un paesaggio atipico e fortemente antropizzato: ecco perché è il Parco dell'Uomo, istituito nel 1999, un territorio diventato Patrimonio Mondiale dell'Umanità nel 1997.



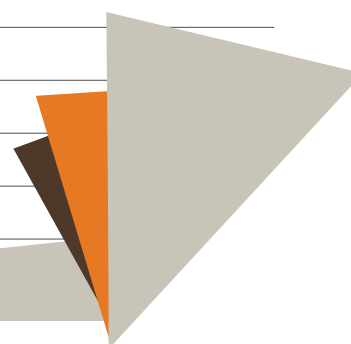
Il Parco nazionale nasce come strumento di tutela, salvaguardia e valorizzazione del territorio, dell'identità locale e della biodiversità delle Cinque Terre, un'area nei secoli profondamente modificata nella propria fisionomia geografica e morfologica dal duro lavoro dell'uomo. Gli antichi abitanti di questi luoghi, infatti, senza alcuna imposizione da parte di sovrani tiranni, ma per la ferrea necessità di ricavare spazi coltivati in un ambiente ostile, hanno sostituito l'antica vegetazione naturale di questi ripidi declivi con una fitta tessitura di terrazzamenti coltivati a vite. In questi anni il Parco Nazionale e l'Area Marina Protetta delle Cinque Terre, che dal 1999 sono entrati a far parte del Santuario dei Cetacei, hanno attivato una serie di progetti con numerose aree protette italiane ed europee.

www.parconazionale5terre.it



Blank lined writing area on the left page.

Blank lined writing area on the right page.



CINQUE TERRE

★ I PRODOTTI ★

Vino Bianco Cinque Terre DOC

La millenaria coltura della vite è stata per il territorio delle Cinque Terre un elemento capace di modellare il paesaggio e modificarne in profondità la fisionomia.

Nel passato in alcune zone si coltivavano anche olivi ed agrumi e, solo marginalmente, alcuni campi erano destinati alle produzioni orticole. I tratti di terreno più alti erano coperti da boschi (come del resto ancora oggi) che fornivano frutti spontanei (soprattutto castagne), legname e foglie da interrare per fertilizzare il terreno coltivato a vigneto. Questo sistema non ha retto all'urto con lo sviluppo del sistema industriale dominante nelle vicine località del litorale ligure, decretando così il declino della produzione vitivinicola, con conseguente degrado e dissesto ambientale.

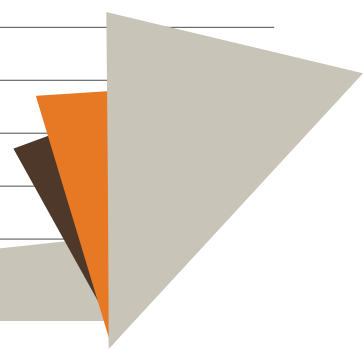
A scoraggiare l'investimento di energie e risorse nella terra ha contribuito il fatto che il territorio delle Cinque Terre è difficilissimo da coltivare, un fazzoletto di terra scosceso a strapiombo sul mare, difeso da chilometri di muretti a secco, del tutto inaccessibile alle macchine agricole normalmente utilizzate su altri territori. Le monorotaie, importate dalla Svizzera solo a partire dagli anni Ottanta, sono l'unica meccanizzazione agricola utilizzabile.

Dopo l'istituzione del Parco Nazionale, gli sforzi per recuperare la tradizione legata all'attività vitivinicola sulle terrazze delle Cinque Terre hanno dato buoni risultati e nonostante i cento ettari coltivati a vigneto non siano minimamente paragonabili ai 1.400 di un secolo fa, il cambiamento inizia ad essere significativo. Le vigne sono coltivate con un sistema di potatura detto "a tendone basso", e basse lo sono davvero, tanto che non è raro vedere i contadini lavorare in ginocchio. Sacrifici e fatiche che hanno portato Veronelli a definire quegli agricoltori "angeli matti": facile da intuire il perché "matti", "angeli" per l'im-

portante opera di salvaguardia del territorio e di impedimento alle frane fatta mantenendo i muretti a secco dei terrazzamenti, che modellano e contengono il terreno.

Il Cinque Terre Bianco è un vino secco da uve Bosco, Albarola e Vermentino, che ben si accompagna a piatti di pesce, sia primi (ad esempio zuppe di pesce, risotti e spaghetti allo scoglio) che secondi (acciughe, fritto di paranza, branzino al cartoccio etc). Si tratta di un vino con un profumo fresco, dal colore giallo chiaro o giallo paglierino con riflessi verdognoli. Il profumo del Vino delle Cinque Terre Bianco DOC è delicatissimo ma durevole e il sapore è decisamente sapido e salmastro ma morbido in bocca.







Sgabeo

Tipica focaccia frita della zona della Lunigiana preparata con pasta di pane, tagliata a strisce e frita e poi salata in superficie. Viene servita semplice o farcita con formaggi o affettati. Le sue origini risalgono alla storia delle campagne della Val di Magra, dove le donne friggevano nello strutto la pasta di pane avanzata, per accompagnare salumi e formaggi, nella ricetta originale l'impasto veniva arricchito di farina gialla per rendere lo sgabeo più croccante e fragrante nel tempo.

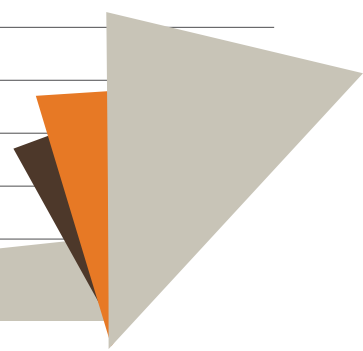
Modalità preparazione:

Setacciare la farina sul piano di lavoro e ricavare la classica fontana. Versare al centro il lievito di birra sciolto in acqua tiepida, una presa di sale e l'acqua tiepida. Impastare fino a ottenere un composto morbido ed elastico. Farlo lievitare per 1 ora e mezzo circa coperto. Stendere la pasta e tagliarla a strisce di circa 3 cm di larghezza e 15 cm di lunghezza. Far lievitare le strisce per altri 30 minuti.

In una padella scaldare l'olio e friggere gli sgabei. A raggiungimento della doratura classica del fritto, scolarli e salarli a piacere.

farina 400 g.
lievito di birra 20 g.
1 bicchiere e ½ di acqua
olio ½ lt
sale q.b.







Sciacchetrà Cinque Terre DOC

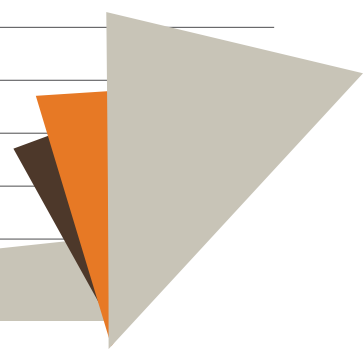
È un leggendario passito dolce (Doc dal 1973), forse il più famoso tra i vini liguri, prodotto dalla vinificazione delle stesse uve che danno il Cinque Terre e nonostante l'elevatissima richiesta, è paradossalmente quasi introvabile. Il nome sembra derivare da "shekar", un antico termine mediorientale con cui si indicavano le bevande fermentate, mentre la tecnica del suo appassimento potrebbe essere stata introdotta a Riomaggiore nell'VIII secolo a.C. da esuli gre-



ci. Le uve, dopo aver raggiunto una sovramaturazione in vigna, sono appese in locali al riparo dal sole - che ne "cuocerebbe" gli aromi - fino a raggiungere la giusta concentrazione; a questo punto sono pigiate e inizia una lunga fermentazione. Lo Sciacchetrà ha un bel colore ambrato,

sprigiona profumi di cacao, macchia mediterranea e albicocca e offre una beva ricca, grassa, sostenuta da buona acidità. La convinzione che il futuro delle Cinque Terre sia legato alla possibilità di mantenere attiva la coltivazione della vite ha spinto l'Ente Parco e Slow Food a creare un Presidio per la sperimentazione, la produzione e la commercializzazione di uno Sciacchetrà eccellente.

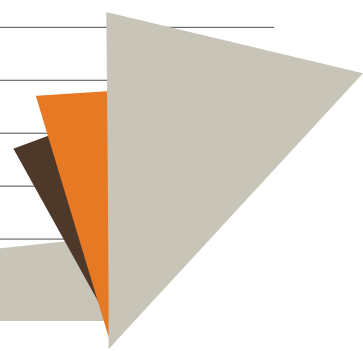
Nel corso dei secoli molti personaggi illustri hanno parlato dello Sciacchetrà, spesso in termini entusiastici: si pensi a Boccaccio, Petrarca, Giosuè Carducci, che lo descrisse come l'essenza di tutte le ebbrezze dionisiache, Giovanni Pascoli, Gabriele D'Annunzio e il pittore Telemaco Signorini.





Blank lined writing area on the left page.

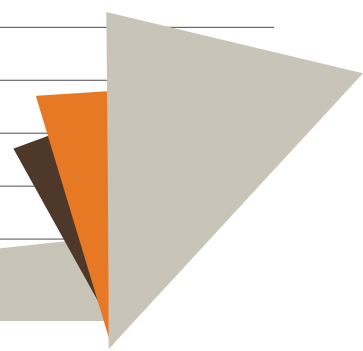
Blank lined writing area on the right page.





Blank lined writing area on the left page.

Blank lined writing area on the right page.



CINQUE TERRE

★ LE RICETTE ★

Linguine al pesto

Le linguine al pesto sono diventate uno degli emblemi della dieta mediterranea. Semplice e completo, era il piatto cardine dei pranzi domenicali. Il vero pesto genovese si prepara da tradizione in un mortaio di marmo con pestello di legno. La prima ricetta scritta di questo sugo risale alla metà dell'800 e da allora non è mai cambiata.

pasta tipo linguine 400 g.

4 mazzetti di basilico
genovese D.O.P.

1 patata

10 fagiolini verdi

pecorino grattugiato 25 g.

pinoli sgusciati
(1 cucchiaio)

aglio (1 spicchio ogni 30
foglie di basilico)

parmigiano grattugiato 25 g.

½ bicchiere di olio q.b.
sale grosso q.b.

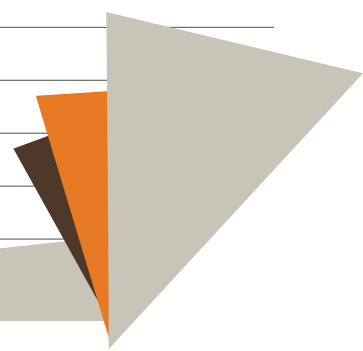
Modalità preparazione:

Per il pesto: lavare in acqua fredda il basilico e metterlo ad asciugare su un canovaccio. Nel frattempo nel mortaio pestare uno spicchio di aglio per ogni 30 foglie di basilico insieme a qualche grano di sale grosso, fino al raggiungimento di una crema. A questo punto aggiungere i pinoli sgusciati, amalgamare e iniziare ad aggiungere le foglie di basilico poco alla volta, continuando a pestare gli ingredienti con delicatezza (ruotare il pestello nel mortaio dolcemente, in modo da stracciare, non tranciare le foglie e ricavare il massimo degli oli essenziali). Ottenere una crema e iniziare ad aggiungere i formaggi grattugiati e infine l'olio extravergine versato a goccia. Lavorare il pesto a temperatura ambiente e nel minor tempo possibile per evitare l'ossidazione degli elementi "verdi".

Per la pasta: far bollire in una pentola acqua e sale grosso, 1 patata a tocchetti e i fagiolini tagliati. A ebollizione raggiunta e cottura quasi ultimata delle verdure, aggiungere sale grosso e buttare le linguine.

Raggiunta la cottura al dente, scolare la pasta con le verdure e condire subito con il pesto mantecato precedentemente con un poco di acqua di cottura. Servire con abbondante formaggio grattugiato.







Muscoli ripieni

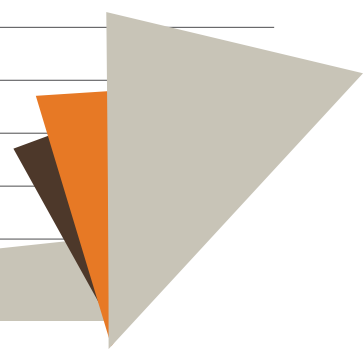
Il muscolo o più comunemente la cozza (*Mytilus galloprovincialis*) è uno dei prodotti locali tipici delle coste liguri. La ricetta dei muscoli ripieni è tradizionale della zona di La Spezia.

Modalità preparazione:

Lavare e pulire bene i muscoli, grattando il guscio per togliere incrostazioni, parti erbose e il bisso (o barbina). Aprirli facendo attenzione che le due valve non si stacchino l'una dall'altra. In una terrina preparare il ripieno unendo 10 muscoli, un pochino di aglio e gli aromi tritati, la mollica bagnata nel latte e strizzata, il parmigiano, le uova e la mortadella. Aggiungere pepe e regolare di sale. Mescolare bene. Riempire i muscoli leggermente aperti. In una casseruola stufare prezzemolo e aglio tritati, spruzzare con vino bianco e aggiungere i pomodori. Dopo qualche minuto, unire i muscoli ripieni e cuocere nel tegame coperto a fuoco lento o nel forno a 200° C, per 30 minuti circa.

muscoli abbastanza grossi
1kg.
2 uova
pomodori pelati 300 g.
mollica di pane
mortadella tritata 50 g.
parmigiano reggiano
grattugiato 30 g.
qualche rametto di timo
un ciuffo di maggiorana
prezzemolo
4 cucchiaini di olio
1 bicchiere di vino bianco
secco
1 spicchio di aglio
latte fresco intero 50 cl.
sale e pepe q.b.





Acciughe di Monterosso ripiene

acciughe fresche aperte a

libro 700 g.

1 uovo

mollica di pane bagnata
nel latte e strizzata

2 cucchiaini di parmigiano
grattugiato

prezzemolo q.b.

maggiorana q.b.

timo q.b.

½ spicchio di aglio

sale q.b.

pepe q.b.

olio q.b.

Modalità preparazione:

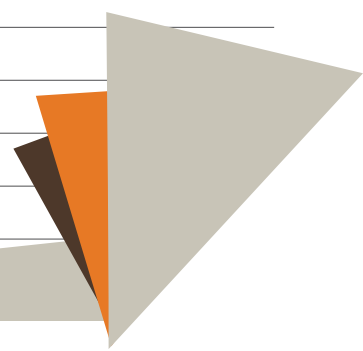
Tritare le acciughe più piccole e mescolarle con l'uovo, la mollica di pane ammollata, il parmigiano grattugiato, il prezzemolo tritato finemente, la maggiorana, il timo, l'aglio tritato, sale, pepe e olio.

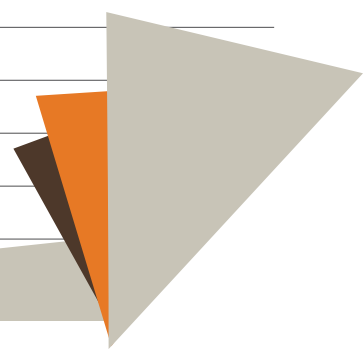
Ungere il fondo di una teglia da forno e disporre le acciughe in un primo strato. Coprire con il composto appena preparato e fare un altro strato di acciughe. Salare, pepare e irrorare con un filo d'olio e infornare a 180° C per 20/25 minuti.

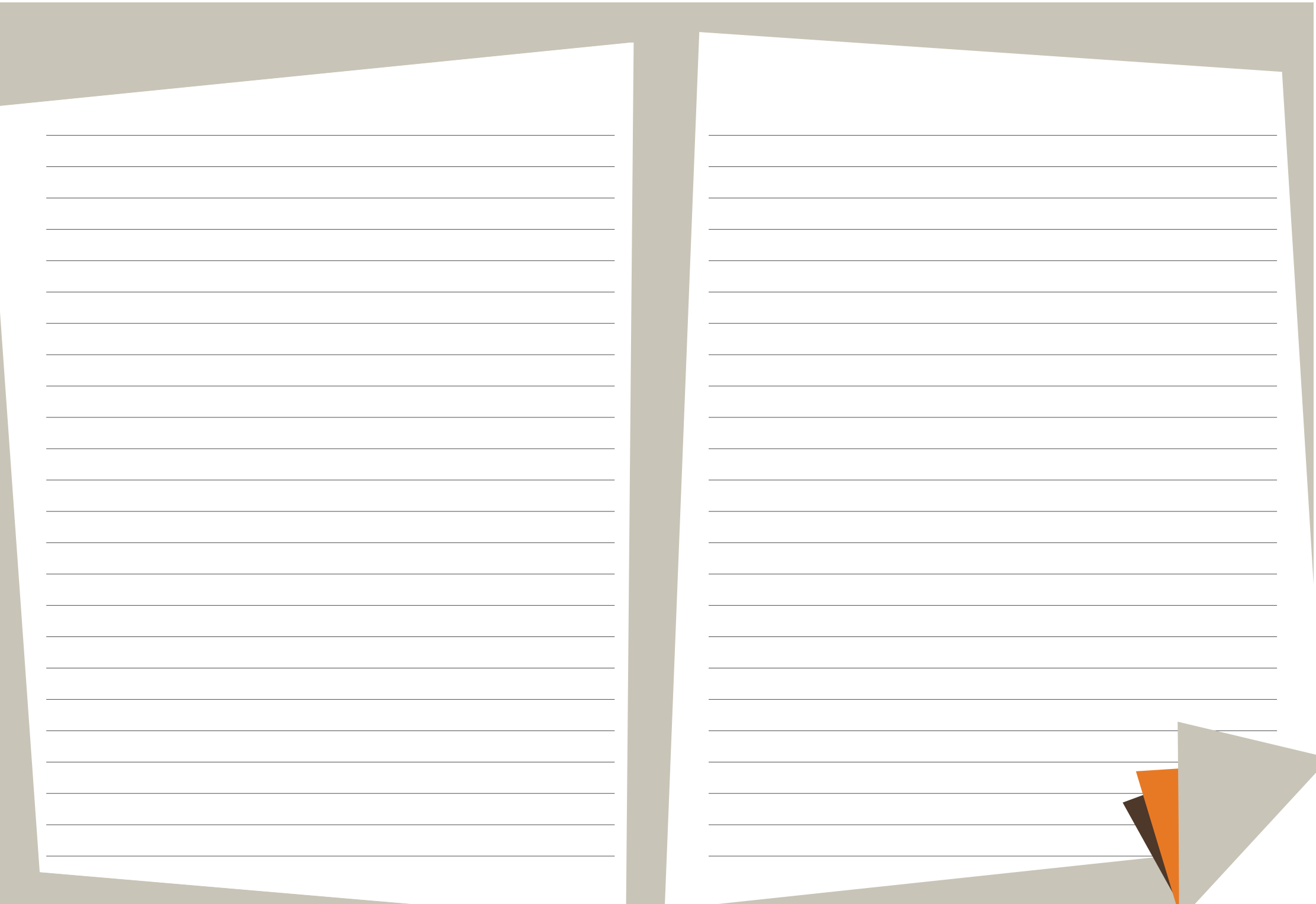
Per una ricetta più gustosa, prima di infornare le acciughe possono essere passate nell'uovo e fritte.



A large area with horizontal lines for writing, framed by a grey border. In the bottom right corner, there is a decorative graphic consisting of a grey triangle pointing up and an orange triangle pointing down, partially overlapping it.









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.



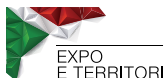
MINISTERO DELL'AMBIENTE
E DELLA TUTELA DEL TERRITORIO E DEL MARE

 **Federparchi**
FEDERAZIONE ITALIANA PARCHI E RISERVE NATURALI



UNIONCAMERE

CAMERE DI COMMERCIO D'ITALIA



Parco Nazionale delle Cinque Terre

Via Discovolo snc c/o Stazione Manarola - 19017 Riomaggiore - tel. 0187 762600 - info@parconazionale5terre.it