



Parco Nazionale dell'Alta Murgia



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.



Le impronte dei dinosauri in una cava abbandonata alle porte di Altamura, le torri solenni di Castel del Monte, il volo radente del falco grillaio in cerca di prede. Sono tre dei punti di riferimento principali per tracciare la mappa del Parco dell'Alta Murgia, che dalla costa di Barletta e dagli uliveti di Andria sale verso il confine con la Basilicata.

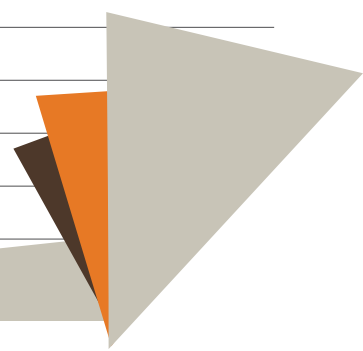
Sono 68 mila ettari di una Puglia dominata dai pianori, un paesaggio di creste rocciose, doline, inghiottitoi, cavità carsiche, boschi di quercia e di conifere che racconta storie di pastori erranti, di massari impegnati nella lavorazione del latte e della lana o nella produzione di cereali, mandorle, vino. Per millenni in questo luogo l'azione della natura si è mescolata con quella dell'uomo che ha costruito masserie fortificate per difendersi dall'attacco dei predoni, scavato tombe nella pietra, realizzato opere imponenti come Castel del Monte, uno dei segni più importanti lasciati da Federico II, l'imperatore mecenate che parlava sei lingue e su questi altipiani amava andare a caccia con i falchi.

Ma Castel del Monte non è l'unico capolavoro artistico all'interno del parco. Ci sono la cattedrale di Altamura, con una facciata che è tra le meraviglie del gotico pugliese e i due campanili cinquecenteschi. I trulli, che oltre a costituire un formidabile motivo di appeal del territorio rappresentano una lezione di architettura bioclimatica, quella che il cambiamento climatico ha reso ancor più di attualità. Le gravine tra Matera e Taranto, una trentina di forre calcaree su cui sono stati costruiti gioielli architettonici come le chiese rupestri. Questa è stata anche la terra dell'oro giallo, del grano che ricopriva grandi

estensioni di campi. E anche se questa coltura si è molto ridotta dal punto di vista della superficie coltivata e dell'importanza nell'economia regionale, il segno paesaggistico del frumento resta una delle caratteristiche del parco assieme all'ottimo pane e prodotti da forno che se ne ricavano. Così come gli uliveti che caratterizzano il paesaggio della Murgia con le loro piante secolari dai profili tormentati regalando al territorio l'olio pregiato e gli allevamenti ovini che continuano a produrre le numerose varietà di formaggi tipici.



www.parcoaltamura.gov.it



ALTA MURGIA

★ I PRODOTTI ★

Lampascioni

I *pampasciuni*, nome dialettale pugliese del lampascione, è un lontano parente dell'aglio, da cui differisce però per gusto e forma. È una pianta erbacea (*Leopoldia comosa* è il suo nome scientifico) diffusa nelle regioni mediterranee, con fiori violacei che sbocciano in primavera e sono persistenti fino all'estate. Ma la parte della pianta apprezzata nella tradizione culinaria dell'Alta Murgia è il bulbo che si trova sotto terra, raccolto dopo quattro anni dalla semina, simile a una piccola cipolla di sapore amarognolo. I lampascioni sono consumati quasi esclusivamente in Puglia e Basilicata, sono raccolti a mano e si prestano alla preparazione di moltissime ricette della tradizione. Possiedono, inoltre, una moltitudine di proprietà benefiche per la salute.

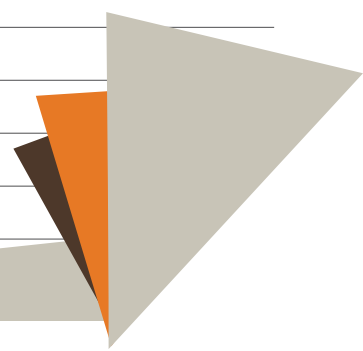
Apprezzato fin dai tempi degli Egizi, dei Greci e dei Romani, le sue virtù furono esaltate dal celeberrimo medico greco Galeno e da numerosi altri studiosi dell'antichità, che attribuirono a questa pianta presunte proprietà afrodisiache. È ricco flavonoidi, potassio, calcio, fosforo, ferro, rame, manganese e magnesio, vitamine e sali minerali, e una quantità consistente di acqua e fibre. Oltre ad un basso apporto calorico (ideale dunque per mantenere la linea), possiede proprietà diuretiche, lassative, antinfiammatorie, antimicrobiche ed emollienti. Inoltre, contribuisce a diminuire la pressione sanguigna e la percentuale di grassi nel sangue, aumenta l'appetito e stimola la digestione. Caratteristica peculiare dei lampascioni è inoltre la presenza di mucillagine, sostanza che, a contatto con l'acqua, si gonfia, producendo effetti emollienti e rinfrescanti per l'intestino, prevenendone anche la degenerazione tumorale. Possono essere serviti sia crudi, come ingredienti di insalate, sia sott'olio come antipasti, sia cotti, ingredienti di sughi tipici.

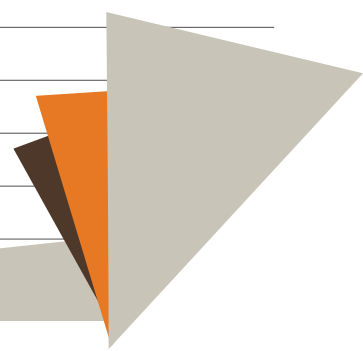
Cardoncelli

Famoso fin dall'antichità, il Cardoncello (*Pleurotus eryngii*), è presente sul tutto il territorio murgiano ed è considerato uno dei funghi più pregiati: è di colore scuro, carnoso, sodo e dall'inconfondibile sapore. Nel Medioevo era particolarmente apprezzato ed era considerato un potente afrodisiaco, al punto tale da essere messo all'indice dal Santo Uffizio perché distoglieva i Cristiani dall'idea di penitenza.

L'altopiano delle Murge è la culla di questa varietà: qui si concentra la maggior parte della produzione sia spontanea che coltivata perché in questi terreni poveri a misto prato il fungo trova il suo habitat ideale, crescendo sulla pianta ospite naturale di *Eryngium campestre* e *maritimum* (un altro tipo di fungo). Viene considerato un fungo "onesto" perché non si confonde allo stato naturale con nessun fungo velenoso, "discreto" perché il suo profumo in cucina non è penetrante, ma sottile ed elegante e "democratico" perché con i suoi aromi equilibrati non copre ma valorizza il sapore di altre pietanze, tanto da suscitare l'interesse gastronomico dei migliori maestri di cucina del mondo.

Il Cardoncello, oltre a essere una leccornia, è importante da un punto di vista dietetico. Quello fresco contiene mediamente dall'85-90 % di acqua, il 4-5% di zuccheri, il 3,8-4% di proteine, lo 0,4-0,7% di grassi, amminoacidi e vitamine. Viene anche largamente impiegato in diete ipocaloriche per il basso contenuto di grassi e per il ridotto valore energetico (28 calorie per ogni 100 grammi). Inoltre, la ricerca scientifica ha recentemente evidenziato la presenza nei funghi di sostanze capaci di avere ricadute positive in termini di salute umana perché abbassano il colesterolo e aumentano le difese immunitarie.







Cicerchie

La cicerchia è un legume fino a pochi anni quasi in disuso, ma che ultimamente si sta riaffermando come piatto delle tipiche produzioni contadine. Il sapore varia tra una fava e un cece: nell'Alta Murgia ha trovato il suo habitat migliore e come legume si presta molto bene nella rotazione dei cereali migliorandone la qualità.

La sua coltivazione nasce nell'Antico Egitto, quando veniva utilizzato nelle preparazioni di focacce, pani e semplici zuppe. Il seme, diverso per ogni tipo di pianta e dall'aspetto simile a un sassolino, cresce anche su terreni poveri e in condizioni difficili, resiste alla siccità e alle basse temperature. La raccolta avviene a fine luglio ma il legume è disponibile tutto l'anno.

Ricco di calcio e fosforo, la cicerchia contiene un principio amaro (latirina) indigesto per molti, da qui la necessità di macerazione in acqua salata per almeno 12 ore e bollitura accurata. È un legume molto salutare, contiene proteine e amidi, vitamina B1, B2 e PP e fibre alimentari, tanto da essere consigliata in varie pratiche di medicina dolce, tra cui l'oligoterapia nutrizionale, per disturbi della memoria e affaticamento cerebrale, negli studenti e negli anziani. La cicerchia si presta alla perfezione per ricette di zuppe, farine e dolci vegetariani, ma trova largo spazio anche nella cucina tradizionale. Ottima in minestre e zuppe della tradizione contadina delle Murge.





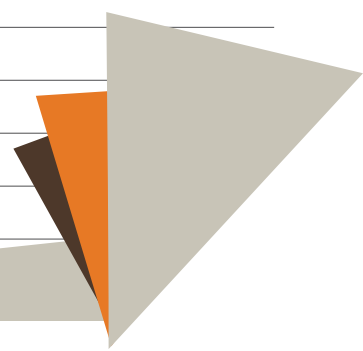
Pane di Altamura

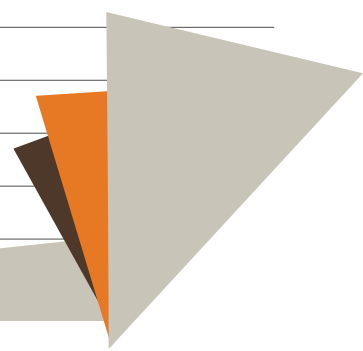
Il pane di Altamura, conosciuto in tutto il mondo, ha ottenuto nel 2003 la certificazione europea D.O.P. (Denominazione d'Origine Protetta). E' l'unico pro-

dotto della categoria merceologica Panetteria e prodotti da forno a vantare questo bollino europeo di qualità. Il pane di Altamura, frutto di una tradizione secolare, si ottiene mescolando la semola rimacinata di grano duro con acqua e lievito naturale, detto "lievito madre"; il tutto si lascia riposare per qualche ora e viene cotto nei forni a legna all'alba per essere presente sui banconi già alle prime ore del mattino.

Il pane di Altamura è di due tipi: alto (in dialetto skuanète) e basso. Presente ormai sulle tavole d'Europa, ha tra le sue numerose caratteristiche organolettiche, quella della lunga durata. In passato, infatti, anche dopo diversi giorni, il pane non veniva mai buttato, bensì riutilizzato in diversi modi. Antiche ricette di riutilizzo del pane che oggi sono patrimonio gastronomico locale. Tra queste ricette ricordiamo la Cialda fredda e il Pane cotto, per secoli alimenti base di contadini e pastori altamurani.

Ad Altamura i forni tradizionali in pietra fanno ancora parte del paesaggio urbano. Realizzati nell'Ottocento, con tipiche cappe molto alte, pale dai manici lunghissimi e bocche capaci di ospitare anche più di 300 chili di pane, sfornano il tipico pane dalla forma di cappello a falda larga.





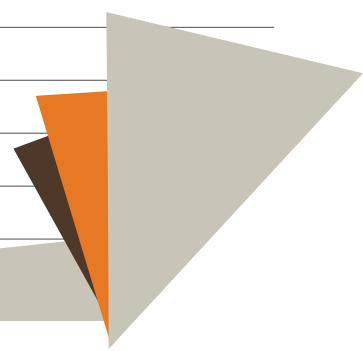


Olio DOP di Bitonto

Nella Terra di Bari molte cittadine fondano la loro economia sull'olivo ma certamente Bitonto le rappresenta tutte in modo emblematico poiché è il centro dove l'olivicoltura è più specializzata e la pianta dell'olivo e

l'olio "fine" a uso alimentare rappresenta un volano economico quasi esclusivo, quasi un vero e proprio culto. L'importanza dell'olivo e dell'olio è testimoniata già dall'antichità in leggende, citazioni, emblemi e simboli legati all'olivo, come ad esempio l'albero di olivo e il motto, attribuito all'imperatore Federico II, riportati nello stemma araldico: "Ad pacem promptum designat oliva Botontum" ovvero "L'olivo designa Bitonto a proporre la pace".

Nel 1815 erano censiti 70 frantoi (Catasto Murattiano) che cresceranno in pochi anni fino a 200; nel 1864, su 176 opifici (frantoi e cantine) della Terra di Bari, ben 119 erano frantoi di Bitonto. Con l'introduzione della meccanizzazione il numero dei frantoi è naturalmente calato, ma ancora oggi nella sola Bitonto si contano 20 frantoi. L'olio inizialmente prodotto con la Cima di Bitonto (Ogliarola barese), dolce e dai sentori di mandorla, dall'800 viene integrato con la varietà Coratina (più tipica di comuni più settentrionali come Andria e Corato) dalle rese molto alte ma soprattutto più facile da raccogliere per la grande dimensione delle olive. La pianta è completamente diversa, è alta e maestosa, ma soprattutto è una delle varietà al mondo con il più alto contenuto in polifenoli. Questo significa che produce oli molto fruttati e piccanti (soprattutto se l'oliva non è completamente matura) che mantengono inalterate le loro caratteristiche per tempi lunghi: oltre 2 anni, grazie alla naturale capacità di resistere alle ossidazioni. Molti oliveti di Cima di Bitonto sono reinnestati nel tempo e il mix delle due varietà rendono l'Olio di Bitonto ancora più apprezzato sia dal punto di vista organolettico che commerciale per la sua lunga durata. Altra caratteristica dell'area di Bitonto è l'apertura anticipata dei frantoi che avviene in concomitanza della festa dei Santi Medici Cosma e Damiano a ottobre, circa 20 giorni prima di tutti gli altri comuni pugliesi.



ALTA MURGIA

★ LE RICETTE ★

Orecchiette al tegamino

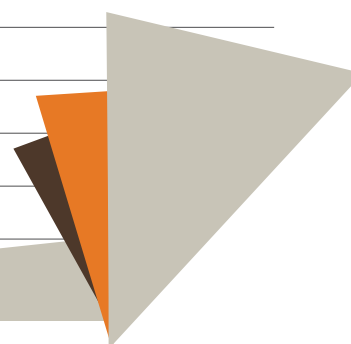
pomodori pelati 800 g.
salsiccia fresca 300 g.
orecchiette secche 350 g.
1 mozzarella
1 carota
½ peperoncino piccante
1 gambo di sedano
1 cipolla
½ bicchiere di vino bianco
olio q.b.
sale q.b.
alloro q.b.
formaggio grattugiato q.b.

Modalità preparazione:

Tritare cipolla, carota e sedano per il soffritto. Frullare i pomodori pelati. Far soffriggere le verdure e poi coprire il tutto e far cuocere per circa 2 minuti. Aggiungere la salsiccia sminuzzata e farla rosolare senza coperchio, quando si colora aggiungere alloro e vino bianco. Quando il vino è evaporato, aggiungere i pelati frullati. Aggiungere sale e il mezzo peperoncino sbriciolato. Coprire e cucinare per circa 20 minuti.

A parte lessare le orecchiette con acqua salata per mezza cottura, scolare e condirle con il formaggio e il sugo con la salsiccia. Riempire con questa pasta condita dei tegamini di terracotta, aggiungere uno strato di mozzarella e altro sugo e continuare in quest'ordine per due strati.

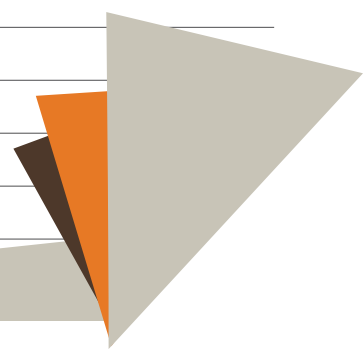
Infornare i tegamini in forno preriscaldato a 180° C per 30 minuti circa.





Blank lined writing area on the left page.

Blank lined writing area on the right page.





Tagliolini con le lenticchie

Modalità preparazione:

Mettere in ammollo le lenticchie secche per almeno due ore in acqua fredda. Lavare e tagliare finemente sedano, carota e cipolla. Far appassire in una pentola le verdure con un po' di olio e dopo qualche minuto aggiungere i cubetti di pancetta affumicata. Far rosolare la pancetta e aggiungere le lenticchie scolate, il rosmarino e la passata di pomodoro.

Mescolare il tutto e coprire con il brodo vegetale. Far cuocere a pentola chiusa per circa 40 minuti, fino a quasi esaurimento del brodo. Verso il termine della cottura eliminare il rosmarino e aggiungere un paio di mestoli di acqua bollente. Aggiungere sale e i tagliolini, che cuoceranno in questa zuppa.

Portare a cottura la pasta, aggiungendo, nel caso si asciugasse il composto, altra acqua bollente.

tagliolini 350 g.
passata di pomodoro
4 cucchiari
lenticchie 200 g.
pancetta affumicata 80 g.
1 carota
½ cipolla
1 gambo di sedano
brodo vegetale 600 ml.
rosmarino q.b.
olio q.b.
sale q.b.
pepe q.b.



ALTA MURGIA

★ I PRODOTTI ★

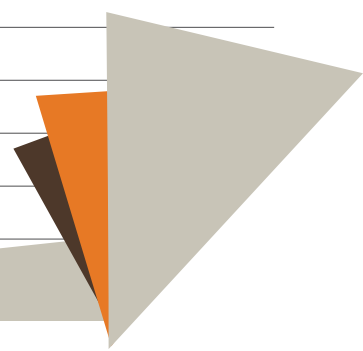
Canestrato Pugliese

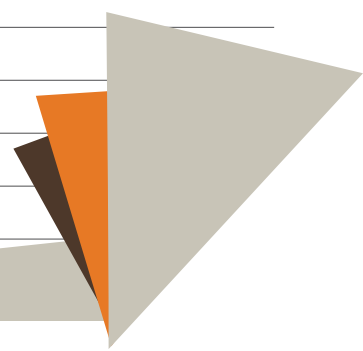
Il Canestrato Pugliese è un formaggio a pasta dura cruda, ottenuto da latte intero di pecora di razza gentile di Puglia, le cui origini si collegano alla razza merinos. Il nome di questo formaggio deriva dai canestri di giunco nei quali lo si fa stagionare. E proprio questi canestri di giunco, le cosiddette fiscelle, sono uno dei prodotti più tradizionali dell'artigianato pugliese. La lavorazione del Canestrato avviene con una tecnologia caratteristica derivante dalla tradizione casearia pugliese. Si tratta di un processo molto lungo, a seconda delle dimensioni del formaggio, che vanno dai 7 ai 14 chili. Nel periodo di lavorazione le forme vengono racchiuse nei canestri di giunco, che conferiscono la caratteristica rugosità della crosta, e in questi vengono pressate per fare fuoriuscire l'eccesso di umidità. La salatura, che rappresenta il procedimento fondamentale per la preparazione, si effettua a secco, spargendo attorno ai prodotti sale grosso marino delle saline di Margherita di Savoia. Una volta tolte dai canestri, le forme vengono poste a stagionare per almeno 90 giorni in ambienti freschi e più volte rivoltate e spazzolate. Al termine, la crosta dura e spessa viene trattata con olio extravergine di oliva. La durata della maturazione va da un minimo di 3 mesi per un prodotto da consumare fresco, fino a circa 10 mesi per l'utilizzo da grattugia. Il sapore è deciso e lievemente piccante, ma ogni forma ha le sue caratteristiche, perché gli aromi derivano, oltre che dal tipo di pascolo e dal latte, dal caglio di agnello essiccato e con molta cura conservato con bucce secche di aranci, limoni e foglie di ortica.

Pallone di Gravina

Il Pallone di Gravina è un formaggio di latte crudo vaccino a pasta filata, dalla forma sferica e dal gusto tendente al piccante. Il nome deriva dalla sua tipica forma a palla, ottenuta per poterlo legare meglio con le corde e per trasportarlo a dorso d'asino durante la transumanza. Oggi a Gravina soltanto alcuni caseifici e allevamenti garantiscono una produzione costante e l'alta qualità del latte necessaria.

Nel 2012 è stato creato il Presidio Slow Food Pallone di Gravina, grazie all'impegno dei produttori, della locale condotta Slow Food, dell'Associazione Murgiamadre e grazie all'indispensabile contributo dell'Ente Parco Nazionale dell'Alta Murgia. La lavorazione va da gennaio a marzo, il formaggio si ottiene coagulando il latte crudo intero vaccino con caglio liquido di vitello o in alcuni casi con caglio di capretto. La cagliata, dopo la rottura in grani della misura di una nocciola, si lascia depositare; successivamente si raccoglie la massa e la si deposita su un piano di lavoro dove avviene la fase dell'acidificazione, la più delicata del processo, che dura circa 12 ore, al termine della quale la pasta viene affettata e scaldata con acqua bollente per consentire la filatura. Conseguita la tipica forma sferica con un lento processo di manipolazione, il formaggio passa in salamoia, dove resta per 24-36 ore a seconda del peso e quindi va in asciugatura. Terminata questa, il Pallone può maturare in cantine naturali, dove assume aromi sempre più pronunciati. Dopo tre mesi il piccante si fa sentire, la pasta assume colorazioni che virano sul dorato intenso e i profumi danno note di caramello che si assommano all'erbaceo tipico dei formaggi di quest'area. Il suo peso va da uno a dieci chili.





ALTA MURGIA

★ LE RICETTE ★

Lampascioni fritti

L'autentica ricetta tradizionale dei lampascioni, tramandata da una generazione all'altra.

Lampascioni 400 g.

olio extravergine di oliva q.b.

sale q.b.

pepe q.b.

Modalità preparazione:

Pulire i lampascioni eliminando la parte inferiore dove si trovano le radichette e lavarli accuratamente. Per eliminare il gusto amarognolo è consigliabile, dopo averli puliti, lasciarli a bagno in acqua fredda una notte intera. Prima della frittura, praticare una profonda incisione a croce partendo dalla parte superiore (quella a punta) del lampascione, facendo attenzione a non tagliarlo del tutto. Immergerli nell'olio bollente e ritirarli dalla frittura quando si aprono assumendo l'aspetto di un fiore sbocciato. Servire ancora bollenti con aggiunta di sale e pepe a piacere.

Favette e cicoria

Modalità preparazione:

Se si utilizzano le fave secche, dopo averle sciacquate, lasciarle a bagno in acqua fredda per almeno sei ore.

Per le fave fresche, procedere come di consueto, sgusciandole e lavandole con acqua corrente.

Far cuocere le fave dolcemente a fiamma bassa in acqua poco salata per circa un paio d'ore, fino a diventare morbide. A parte pulire e lessare le cicorie.

Dopo due ore aggiungere nel tegame con le fave due cucchiai di olio di oliva e mescolare energicamente fino a ottenere una crema.

Trasferire le cicorie in una padella con aglio e olio e ripassarle con il peperoncino. Tostare le fette di pane casereccio (una per ogni commensale) su una piastra o in forno. Riempire quattro ciotole di coccio con due mestoli di crema di fave, appoggiare al centro una bella quantità di cicoria, ancora un filo d'olio d'oliva e servire con dei crostini di pane tostato.

Fave secche 300 g.

(fave fresche 600 g.)

cicoria 600 g.

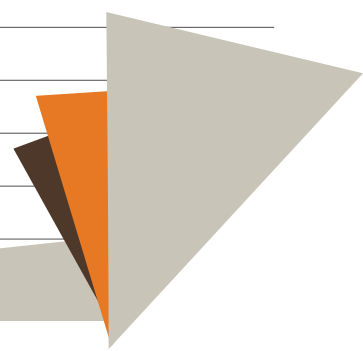
olio q.b.

sale q.b.

pepe q.b.

peperoncino q.b.

pane casereccio a fette





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**

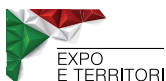
FEDERAZIONE ITALIANA PARCHI E RISERVE NATURALI



EUROPARC
EUROPEAN PARKS FEDERATION

 **UNIONCAMERE**

CAMERE DI COMMERCIO D'ITALIA



EXPO
E TERRITORI



parco nazionale
dell'**alta murgia**

Parco Nazionale dell' Alta Murgia
Via Firenze, 10 - 70024 Gravina in Puglia (Bari) - Tel. +39 080 3262268 - www.parcoaltamurgia.gov.it
OFFICINA DEL PIANO "Don Francesco Cassol" - Via Valle Noè, 5 - Ruvo di Puglia (Ba)
Tel. +39 080 3613443 - Fax : +39 0803603230 - officinadelpiano@parcoaltamurgia.it