



# Parco Nazionale dell'Appennino Lucano Val D'Agri Lagonegrese



# 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 Nazionale Appennino Lucano Val D'Agri Lagonegrese è la new entry della protezione italiana. Ultimo in ordine di arrivo ma non per importanza, visto il ruolo fondamentale che gioca nella conservazione del paesaggio di questo lembo meridionale di Appennino e delle valli che lo solcano. Sono 69 mila

ettari difesi con il DPR dell'8 dicembre 2007 che ha istituito l'area tutelata: un'oasi verde che comprende alcune delle cime più alte dell'area e crea un raccordo con i vicini parchi nazionali del Pollino e del Cilento.

La notevole estensione longitudinale ne fa un'area ricca di biodiversità sia dal punto di vista vegetale (dalle fitte faggete delle alture al caratteristico abete bianco) che per le specie animali. Nelle valli montane volano il nibbio, il falco pellegrino, il gracchio corallino e la poiana. Nei boschi si trovano il gatto selvatico, il lupo (3 o 4 nuclei), la martora e la puzzola. Tra gli anfibi vanno ricordati l'ululone dal ventre giallo e la salamandrina dagli occhiali, una specie endemica. Inoltre la qualità dei fiumi e delle aree umide permette la presenza della lontra, molto sensibile all'inquinamento e perciò sempre più rara, e della cicogna nera che nidifica in questa area.

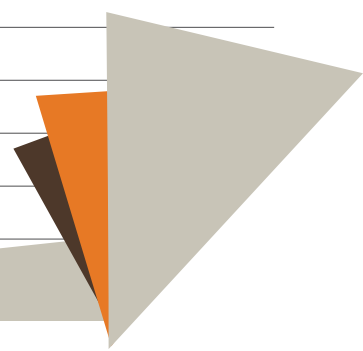
Le tante aree coltivate sono il segno di una presenza umana antica: l'abbondanza dei siti archeologici, dei santuari e dei monumenti artistici dimostrano che fin dall'antichità questo parco è stato un crocevia di tradizioni, arte, cultura e fede. Oltre a figure leggendarie come quella di Annibale, altri uomini importanti hanno fatto la storia della Val d'Agri nell'antichità. Ad esempio il martire Laverio, decapitato nel 312 d. C. tra il fiume Agri e il torrente Sciaura e lì fu sepolto, presumibilmente nella necropoli di età romana che sorgeva a poca distanza dall'insediamento urbano. Tra i siti archeologici da non perdere figurano le rovine di Grumentum, la città romana più importante della

Lucania antica e uno dei siti romani meglio conservati d'Italia: qui nel 207 a.C. si scontrarono gli eserciti di Annibale e del console Claudio Nerone.

Altrettanto antica sono la storia e la tradizione alimentari. L'ormai conosciuto Fagiolo di Sarconi è solo uno dei vari cultivar del legume che si sono andati selezionando nei secoli; ci sono vini fatti come al tempo dei Greci e dei Romani; mentre la Salsiccia Lucanica è di fatto partita da queste terre per conquistare il mondo, almeno dal punto di vista lessicale, trasformandosi nella Luganega veneta e nella Luchanica greca. Un bel punto di arrivo per un'agricoltura veramente "eroica", dove la sussistenza era assicurata dal lavoro duro sul fianco delle montagne aride di contadini e allevatori.

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







## Canestrato di Moliterno stagionato

È il prodotto caseario più rinomato dell'Appennino Lucano, tutelato dalla denominazione IGP e dal Con-

sorzio Canestrato di Moliterno. Il latte utilizzato per questo ovicaprino proviene da pecore e capre la cui alimentazione è costituita principalmente dal pascolo, da foraggi freschi e comunque da fieni prodotti nell'area indicata dal disciplinare, in 60 comuni della Basilicata coincidenti alle storiche aree di transumanza delle greggi. La stagionatura ammessa avviene soltanto nei caratteristici



“fondaci” di Moliterno, edifici storici risalenti all'epoca medievale durante la quale venivano utilizzati come magazzini interrati per mantenere fresche le derrate alimentari deperibili.

Il Canestrato ha una pasta dura, compatta, di colore giallo paglierino. La forma è cilindrica, con un peso che varia dai 2 ai 5 chili e la tipica canestratura esterna, dalla quale prende il nome, è data dai canestri di vimini che lo conservano durante la stagionatura. E' dal sapore piccante, forte e aromatico e può essere consumato in purezza o accompagnato da marmellate salate o miele. Può essere consumato in tre stadi diversi di maturazione: primitivo, se ha stagionato soltanto 6 mesi; stagionato, se non supera i 12 mesi, ed extra, se invecchia per oltre un anno.

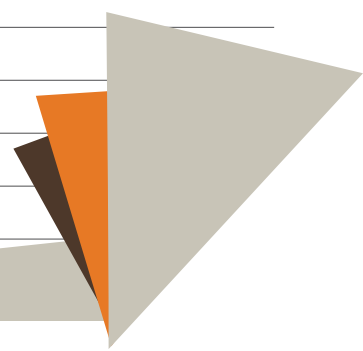
## Caciocavallo Podolico Lucano

Questo formaggio è la punta di diamante di una produzione casearia regionale d'incredibile qualità che vanta come materia prima un latte speciale, quello della vacca podolica, razza pregiata che viene allevata allo stato brado in luoghi ricchi di piante aromatiche, arbusti e piantine di sottobosco che conferiscono al formaggio sapori e profumi unici. Le vacche podoliche si adattano molto bene alla vita rustica, ma producono pochissimo latte, ragione per cui il Caciocavallo Podolico è un prodotto raro e pregiato. E' un formaggio che nasce dalla tecnica detta “a pasta filata” che il Sud Italia ha messo a punto nei secoli per garanti-



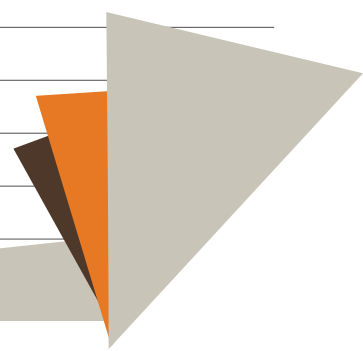
re conservabilità e salubrità ai formaggi di latte vaccino. La cagliata, ottenuta mediante riscaldamento e coagulazione del latte, subisce una seconda cottura, sino a che diventa elastica e può essere manipolata senza rompersi.

Le forme dalla caratteristica forma a fiasco vengono stagionate legate a coppie con una fune appoggiata a “cavallo” - da qui il nome - di una trave del soffitto. Il formaggio viene fatto maturare per mesi e in alcuni casi per anni: più è lunga la stagionatura più aumenta il sapore intenso e piccante. La pasta del Caciocavallo Podolico è paglierina, piuttosto compatta, elastica quando non è molto stagionato e con poca occhiatura. Nelle forme molto stagionate è facile trovare delle spaccature all'interno. Queste non rappresentano un cattivo invecchiamento, ma sono la prova della lunga durata dello stesso. La produzione del Caciocavallo Podolico è realizzata principalmente nel periodo primaverile ed estivo quando gli animali sono all'alpeggio e partoriscono i vitelli. Il formaggio è un presidio Slow Food.









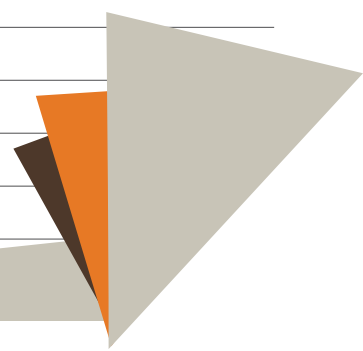


## Salsiccia Lucanica

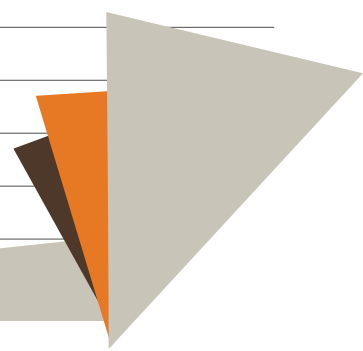
La Lucanica, salsiccia tipica di un'area della Basilicata che fa capo al piccolo comune di Picerno, è più di un prodotto gastronomico. È il simbolo e il risultato della civiltà contadina lucana strettamente legata al culto del maiale, una civiltà che ha saputo conservare valori e tradizioni riconosciuti fin dall'epoca dei Romani, al punto che il nome dell'insaccato lucano è stato preso in uso in altre regioni italiane, pensiamo per esempio alla luganega lombarda o veneta. La Lucanica della Basilicata è una salsiccia, dolce o piccante, dalla caratteristica forma a ferro di cavallo, simile alla lettera "U", che può essere catalogata come "magra" perché la quantità di grasso difficilmente arriva al 30%. Infatti dai tagli snervati e privati dei grassi in eccesso si ricava un impasto a grana non troppo fine che dopo la salatura s'impresiosisce con semi di finocchietto e - nella versione piccante - con piccole scaglie o polvere di peperoncino. È la tipica salsiccia prodotta dai lucani nel rispetto di consolidate tradizioni in cui il "porco" veniva quasi considerato un membro della famiglia, una tradizione che ha trovato riconoscimenti di illustri personaggi dell'antica Roma come Varrone, Cicerone, Marziale o Apicio.



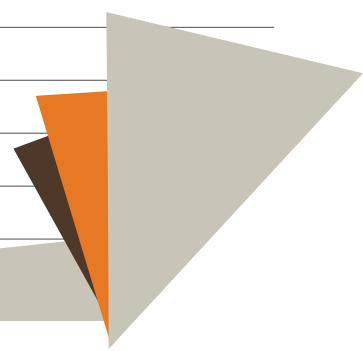






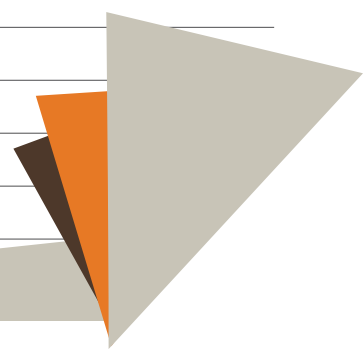














## Salsicce con fagioli di Sarconi IGP e cipolle

### Modalità preparazione:

Dopo averli ammollati una notte in acqua tiepida, lessare i fagioli di Sarconi in un litro di acqua, con due bicchieri di vino rosso, uno spicchio di aglio tritato, il prezzemolo, l'alloro e il timo (mazzetto aromatico). Ad ebollizione raggiunta, aggiungere le cipolle tagliate a spicchi, una presa di sale e una macinata di pepe.

Cuocere a fuoco basso per circa un'ora con coperchio. Aggiungere la salsiccia a tocchetti e cuocere per altri 40 minuti. Prima di servire eliminare il mazzetto aromatico, controllare la densità del sugo (in caso fosse troppo liquido farlo addensare a fuoco vivace per qualche minuto) e servire ben caldo.

fagioli di Sarconi IGP 500 g.  
salsiccia 500 g.  
4 cipolle rosse di Tropea  
alloro  
timo  
2 bicchieri di vino rosso  
prezzemolo q.b.  
1 spicchio di aglio  
sale q.b.  
pepe q.b.





## Tartufo lucano

Nonostante sia meno conosciuta rispetto ad altre regioni italiane, la Basilicata è terra di tartufi di grandissima qualità. Una caratteristica supportata non solo da eccellenti tradizioni culinarie basate su questo tubero, ma avallata da ricerche scientifiche piuttosto recenti - come quelle condotte dall'Alsia (Agenzia Lucana Sviluppo e Innovazione in Agricoltura) in collaborazione con il Dipartimento di Biologia, Difesa e Biotecnologie Agro-Forestali dell'Università degli Studi di Basilicata, e con l'Istituto di Genetica vegetale del CNR di Perugia nel 2004 - che hanno individuato alcune zone particolarmente ricche di questi preziosi tuberi e con eccellenti proprietà organolettiche. Nelle aree del parco sono presenti allo stato spontaneo numerose specie di tartufo, tra cui il tartufo bianco pregiato, il tartufo nero estivo o Scorzone, il tartufo bianchetto o marzuolo, il tartufo nero pregiato, solo per citare i più nobili e apprezzati.

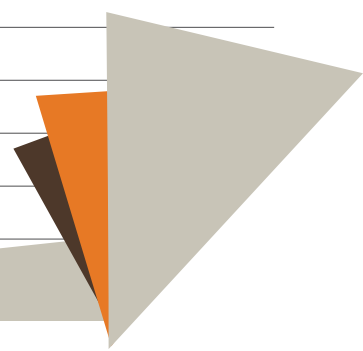


## Rafano

Conosciuto una volta come il tartufo dei poveri, il rafano è una radice coltivata sulle colline dell'entroterra lucano. Febbraio è il mese giusto per consumarlo in tutta la sua ricchezza, apprezzandone l'aroma penetrante e deciso e il sapore complesso con note dolci e fortemente balsamiche che fanno da contorno alla caratteristica piccantezza. E se il palato ringrazia, la salute non è da meno,



considerato il suo altissimo contenuto di sostanze utili all'organismo. Nonostante alcuni utilizzino le sue foglie nella preparazione dell'insalata, quella ad essere prediletta è senza alcun dubbio la radice che ha bisogno di almeno due anni per maturare e acquistare il suo caratteristico potere aromatizzante. In realtà, il rafano continua a vivere nel terreno anche dopo essere stato colto: infatti una delle tecniche migliori per conservarlo consiste nell'interrare la radice dopo aver tagliato la parte necessaria per preparare i propri manicaretti. Questa verrà ripulita dalla membrana esterna e grattugiata in modo che sprigioni le sue proprietà aromatiche. Certo, si tratta di un'impresa da temerari: chiunque voglia cimentarsi nell'operazione metta in preventivo occhi rossi e qualche lacrima. Una caratteristica per la quale, ancora oggi, gli anziani chiedono scherzosamente alle ragazze che piangono dopo aver litigato con il fidanzato, se hanno grattato la radice. Il rafano, nonostante possa essere anche seccato al forno, o conservato sott'olio, esprime il meglio di sé fresco: la tradizione lucana lo impiega per insaporire i ferretti conditi con il ragù di maiale o cinghiale, e per preparare la rafa nata, a base di uova pecorino e naturalmente rafano.







## Lagane e fagioli

Le lagane sono una pasta tipica della Lucania, molto simili alle tagliatelle ma un po' più larghe. Sono a base di farina di semola e acqua, senza uova.

farina di semola 150 g.

farina 00 150 g.

pomodori pelati 200 g.

fagioli secchi 250 g.

1 spicchio di aglio

sale q.b.

olio q.b.

### Modalità preparazione:

Mettere a bagno i fagioli per 12 ore. Sciacquarli sotto acqua corrente, scolarli e metterli in una pentola coperti da abbondante acqua fredda. Far cuocere senza sale fino a quando saranno pronti.

**Per le lagane:** scaldare leggermente un po' di acqua, setacciare le farine, regolare di sale. Al centro delle farine unire un po' per volta l'acqua tiepida e iniziare a impastare. Far riposare per qualche minuto l'impasto coperto con un canovaccio pulito. Infarinare il piano di lavoro, dividere l'impasto in tre parti e stenderle con il mattarello tirando una sfoglia non molto sottile. Far asciugare per qualche minuto. Infarinare le sfoglie e arrotolarle sul mattarello. Sfilare il mattarello e, con un coltello ben affilato, tagliare le lagane della misura che preferite. Srotolare le lagane e infarinare leggermente. Far asciugare per 1 ora circa.

**Per il condimento:** in un tegame far scaldare un filo di olio e far rosolare lo spicchio di aglio diviso in tre. Schiacciare con una forchetta i pomodori pelati e unirli all'olio. Girare e amalgamare il tutto. Dopo circa 10 minuti di cottura del sugo aggiungere i fagioli scolati. Mescolare e versare qualche mestolo di acqua di cottura dei fagioli. Regolare di sale. Far cuocere per circa 20 minuti. Portare a bollore abbondante acqua salata e cuocere le lagane per pochissimi minuti. Far saltare il tutto a fuoco vivace e servire caldo.







## Pecorino con acini d'uva caramellati e Polvere di Ippocrasso

La Polvere di Ippocrasso è un vino antichissimo che risale a una ricetta dell'anno 1000, ha un sapore forte e deciso e viene degustato insieme a scaglie di pecorino accompagnato da acini d'uva caramellati.

### Modalità preparazione:

Lavare, sgranare e asciugare l'uva. In una pentola versare lo zucchero e un cucchiaino di rum e far caramellare a fuoco basso mescolando continuamente. Imbrunire il caramello. Con uno spiedino di legno prendere un acino d'uva alla volta e immergerlo nel caramello. Porre gli acini su un piatto e lasciare raffreddare. Servire con il formaggio e un buon bicchiere di Polvere di Ippocrasso.

Per l'uva caramellata:

2 grappoli di uva rossa  
zucchero 250 g.

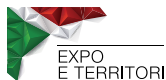
1 cucchiaino di rum







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 dell'Appennino Lucano, Val d'Agri, Lagonegrese  
Via Manzoni, 1 - 85052 Marsico Nuovo (PZ) - Tel: 0975/344222 - info@parcoappenninolucano.it