

MANGIA PARCO



Parco Nazionale dell'Aspromonte



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.

ASPROMONTE

★ IL PARCO ★

Un luogo magico dove si può camminare guardando il mare, l'Etna, la Sicilia. È il Parco dell'Aspromonte con la Valle delle Grandi Pietre (Pietra di Febo, Pietra Cappa, Pietra Lunga, Rocca del Drago), le fumare, le foreste abitate dal lupo, dal capriolo italico, dal gatto selvatico. Terra, fin dal secolo scorso, di briganti e sequestri, con l'istituzione del parco l'Aspromonte ha trovato la sua forza e il suo riscatto.

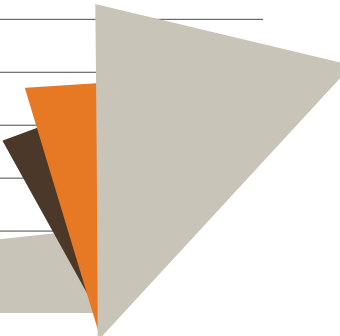
L'Ente Parco, con i suoi 64.544 ettari, comprende 37 comuni. È un territorio popolato da misteri, leggende, feste popolari, villaggi fantasma, borghi come Africo legati alla civiltà bizantina di cui si conservano lingua e antiche usanze: il profondo Sud della Calabria è il versante più carico di testimonianze della cultura greca nella regione. Un paesaggio carico di emozioni e di conoscenza, che può trovare uno sviluppo economico puntando anche sul turismo outdoor e sul turismo rurale, su escursioni a cavallo e a piedi, sui percorsi enogastronomici sorretti da una varietà di prodotti tipici tanto grande quanto vaste sono le influenze della storia su questo estremo lembo montuoso della penisola.

Ad esempio il *musulupu*, un formaggio misto ovino e caprino, senza crosta con pasta molle o i *pappaluni*, cioè i fagioli aspromontani tendenti al giallo ocra e picchiettati da macchioline rossicce. I grandi pani leggermente aciduli e fragranti, con il lievito madre e la farina di frumento bianca spesso mischiata a segale. Le castagne da cui si ricava la farina utilizzata per la preparazione del tradizionale castagnaccio. E infine le varietà locali di patate, da gustare come accompagnamento alla carne di capretto oppure in zuppa

con le cipolle: la Bellina, rotonda e a pasta bianca; la Spunta, dalla forma allungata e dai due diversi tipi di pasta (gialla o bianca) ideale per le frittiture o cotta al forno: la Rosa, dal corpo leggermente allungato, con la pasta di colore bianco tendente al rosa pallido, che si usa nella preparazione di impasti dolci o salati, come gnocchi o crespelle.

www.parcoaspromonte.gov.it





ASPROMONTE

★ I PRODOTTI ★

Olio extra vergine d'oliva

La lunga lista delle cultivar - autoctone e alloctone - che ben si sono adattate alle condizioni pedoclimatiche calabresi comprende Coratina, Frantoio, Leccino, la

Nocellara del Belice e quella Messinese, Carolea, Cassanese, Dolce di Rossano, Roggianella, Grossa di Gerace, Ottobratica e Sinopolese. Da un così eterogeneo gruppo di varietà nascono olii extravergine di oliva dalle caratteristiche organolettiche varie, contraddistinti da un intenso profumo fruttato e vegetale, o dalle piacevoli note di mandorla o nocciola.

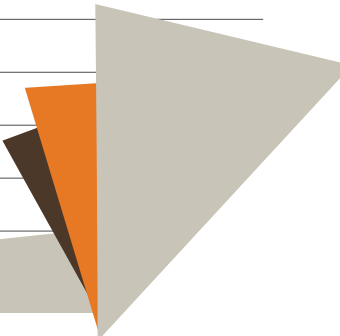
La coltivazione dell'olivo in Calabria ha una tradizione antica, lo testimoniano le tante pendici coltivate e i resti di numerosi frantoi lungo i corsi d'acqua. Per estensione agricola la Calabria è la seconda regione italiana dopo la Puglia, raramente però, questo patrimonio è trasformato in olio di qualità. Il più delle volte le aziende praticano un'olivicultura quasi anacronistica, soprattutto nelle zone più interne. Qualcosa sta cambiando lungo la fascia costiera, dove sta prendendo piede e radicandosi presso alcuni validi olivicoltori, una produzione più orientata alla qualità che alla quantità.

Passito Greco di Bianco

Nel comune di Bianco e in parte in quello di Casignana, in provincia di Reggio Calabria, si produce una gemma enologica, da alcuni esperti ritenuto uno dei vini più antichi d'Italia: il passito Greco di Bianco. Quest'area ha terreni calcarei argillosi, bianchi, che danno vini strutturati, alcolici, di forte carattere. Pochissimi lo producono ancora secondo il metodo tradizionale che prevede l'appassimento sulle *cannizze*. Nel mese di settembre, si pongono i grappoli di greco su intrecci di canne, le *cannizze* appunto, dove sono lasciati ad appassire da 8 a 15 giorni. La resa è bassa, da un quintale di uve si ricavano in media 30 litri di vino passito che danno il meglio a 3-4 anni di invecchiamento. È ottimo bevuto freddo ma anche a temperatura ambiente in accompagnamento a dessert e gelati.

Pane di grano

Presso l'area del Parco di Aspromonte, come in tutta la Calabria e nel Sud in genere, è frequente trovare forni a legna che producono pani di grandi dimensioni, di uno o anche due chili, dalla forma rotonda oppure ovale, con tagli trasversali sulla crosta. Spesso la lievitazione avviene grazie al lievito "madre", rigenerato ogni giorno. La farina di frumento bianca è sovente mischiata a scura segale, detta in dialetto grano *iermano* o *urmano*. Grazie alla lievitazione naturale e alla cottura nel forno a legna, il risultato è un pane dal profumo intenso, friabile e non gommoso, con una leggera nota acidula al palato, che rimane fragrante anche per diversi giorni. In passato era raro trovare pane di farina bianca: in Aspromonte si cuocevano pani di granoturco, di castagne e soprattutto di segale. Le indicazioni che riportano la scritta "pane di grano" visibili ancora oggi in prossimità dei forni sulle strade dei paesi dell'Aspromonte, segnalano appunto la produzione di pani di frumento.





Pasta e fagioli Pappaluni

I fagioli Pappaluni occupano un posto di rilievo nella dieta dell'area medio-alta dell'Aspromonte. Il terreno e il micro-clima hanno una naturale predisposizione per la coltura di questi legumi.

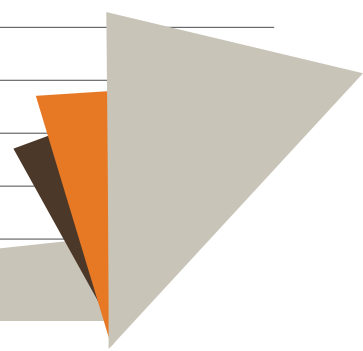
Modalità preparazione:

Ammollare i fagioli per una notte in acqua tiepida, lessarli in acqua salata e a metà cottura aggiungere l'aglio, i gambi di sedano spezzettati e lasciare "consumare" l'acqua lentamente.

Scolare la pasta e amalgamare bene con i fagioli, irrorare di olio a crudo e spolverare con pepe rosso. Prima di servire lasciare riposare per qualche minuto.

fagioli Pappaluni 200 g.
pasta tipo conchigliette
300 g.
2 gambi di sedano
olio q.b.
sale q.b.
pepe rosso q.b.
aglio q.b.







Fagioli pappaluni

Il territorio del Parco dell'Aspromonte, per la qualità delle risorse idriche e per la composizione dei terreni, è da sempre un habitat ideale per la coltivazione dei legumi, che non a caso rivestono un ruolo di primo piano nelle tradizioni gastronomiche locali. Fra i più famosi ci sono senz'altro i pappaluni, i prelibati fagioli aspromontani che si coltivano in due varietà: quello colorato in varie sfumature verdolino, marroncino, tendenti al giallo ocre e picchiettati da macchioline rossicce, di dimensioni piccole e quello bianco, di dimensioni più grandi, simile al Bianco di Spagna. I pappaluni si seminano a fine aprile e si raccolgono in ottobre. La varietà bianca si usa per preparare contorni o primi piatti in brodo o asciutti, accompagnata da altre verdure. Il colorato, gustoso e tenero, è ottimo nelle zuppe. Insieme ai broccoli, alle patate a dadini, a pezzetti di cotenna e di carne di maiale, con un poco di peperoncino fresco e un cucchiaino di olio extravergine d'oliva, è l'ingrediente fondamentale della "pasta e fagioli" tipica aspromontana.



ASPROMONTE

★ I PRODOTTI ★

Castagne dell'Aspromonte

Tratto caratteristico della cultura gastronomica della Vallata del Gallico e di tutta la provincia reggina, le castagne sono coltivate in Aspromonte fin dai tempi

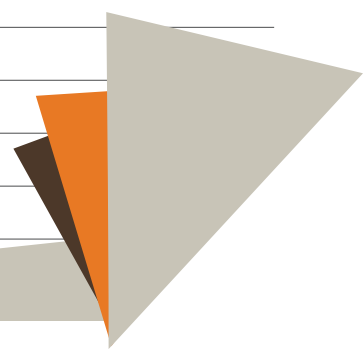
antichi. Prima dello spopolamento delle campagne erano considerate quasi l'alimento principale della popolazione locale, molto nutriente e ricco, utilizzabile come frutto oppure macinato come farina. Il castagno veniva infatti chiamato "albero del pane", poiché di esso si utilizzava ogni parte, dalle foglie ai rami, dai frutti ai fiori (il famoso miele di castagno). Da questa definizione dell'albero, la castagna venne denominata il "pane dei poveri" e base essenziale dell'economia montana dell'area.

In Calabria, dal Pollino all'Aspromonte, le varietà più produttive e coltivate sono la "Lucente", la "Giacchettara", la "Curcia", la "Nserta" (di forma rotondeggiante e di media grandezza), tutte apprezzate per le caratteristiche organolettiche. La "Riggiola", ovale e leggermente schiacciata è ottima essiccata e per alcune trasformazioni, come la canditura, oltre che per la preparazione delle tipiche castagne al mosto cotto. La "Mamma" ed il "Selvatico di Cenadi" sono, invece, ottime varietà da legno.

Molteplici gli impieghi di questo frutto ad alto potere nutritivo. Raccolte da settembre a novembre, le castagne possono essere consumate fresche o secche, crude, bollite o arrostate. Regine dell'autunno, sono protagoniste, dall'antipasto al dolce, di piatti tradizionali molto apprezzati. Con la farina si possono preparare le "pitticelle" (frittelle), alcuni tipi di focacce e il pane. Per la sua importanza nell'economia locale, rivalutata ultimamente anche dalle istituzioni locali come volano della ripresa eno-gastronomica e turistica dell'Aspromonte, alla castagna è dedicato un museo, sito a Cerva (CZ).

Patate dell'Aspromonte

Arrostate al forno o alla brace, come accompagnamento alla carne di capretto oppure in zuppa con le cipolle, le patate sono da sempre presenti nella cucina calabrese e, in particolare, in quella aspromontana, come del resto in tutte le aree montane, anche al Nord. Le condizioni pedoclimatiche che favoriscono la coltivazione dei legumi sono le stesse ideali anche per le patate. Le varietà coltivate nell'area interna del parco sono la Bellina, rotonda e a pasta bianca, ottima lessa, e la Spunta, dalla forma allungata e dai due diversi tipi di pasta (gialla o bianca) ideale per le frittiture o cotta al forno. I pastori aspromontani erano soliti cuocere questa varietà di patata con la buccia sotto la brace. Le patate, una volta cotte, venivano condite con olio, sale e peperoncino piccante. C'è poi la patata Rosa, dal corpo leggermente allungato e più piccola della Spunta, con la pasta di colore bianco tendente al rosa pallido, usata nella preparazione di impasti dolci o salati, come gnocchi o crespelle (preparate con un impasto di farina e patate lesse, e fritte in olio di oliva dopo la lievitazione e condite con zucchero o miele).



ASPROMONTE

★ LE RICETTE ★

Stocco con i funghi

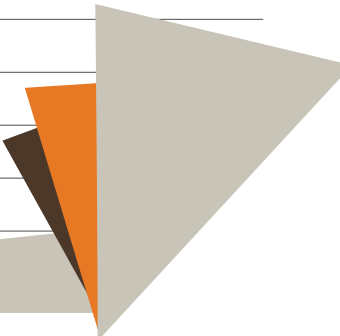
Antico piatto della zona di Mammola, nel Parco Nazionale dell'Aspromonte, molto diffuso soprattutto nel periodo di raccolta dei funghi porcini, viene preparato bianco o macchiato con sugo di pomodoro.

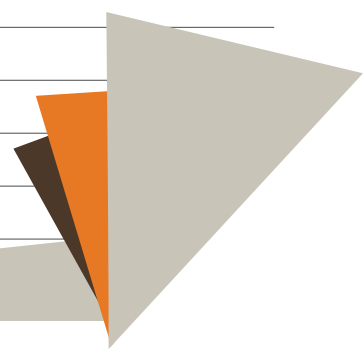
stoccafisso "stocco" di Mammola spugnato a pezzi 1 kg.
funghi porcini di Mammola 300 g.
pomodori pelati 200 g.
1 cipolla
aglio q.b.
olio q.b.
prezzemolo q.b.
peperoncino q.b.
sale q.b.

Modalità preparazione:

Soffriggere nell'olio in un tegame di terracotta o in padella la cipolla e l'aglio tritati finemente. Aggiungere i funghi porcini a fettine (se si usano quelli secchi, devono essere fatti rinvenire in acqua qualche ora prima). Aggiungere i pomodori pelati e il peperoncino a piacere, lo stoccafisso a pezzi e sale a gusto.

Far cuocere a fuoco lento e a cottura ultimata spolverare con una manciata di prezzemolo tritato. Servire aggiungendo olio d'oliva a crudo.





ASPROMONTE

★ I PRODOTTI ★

Bergamotto IGP

L'agrume dalla buccia preziosa simile ad una piccola arancia, ama solo la Calabria, anzi solo quell'angolo di Calabria che fa da cornice a Reggio in vista dello Stretto. Invano qualcuno ha tentato di trapiantarli altrove.

Numerosi i tentativi effettuati in Spagna, Costa d'Avorio, California e persino nelle Isole Comore e nella lontana Isola di Formosa da parte dei Giapponesi. Niente da fare: il bergamotto, ostinato e fedele, cresce bene solo qui. La sua colorazione va dal verde al giallo, secondo la maturazione. La buccia è sottile e liscia e il peso di ciascun frutto varia dagli 80 ai 200 grammi. Se ne coltivano tre varietà: Femminello, dai rami esili e frutti lisci, Castagnaro, più vigoroso, con frutti meno sferici, un po' rugosi e Fantastico (circa il 75% della produzione riguarda questa varietà). Il frutto contiene dai 10 ai 15 spicchi. Il suo fiore, la zàgara (dall'arabo *zahara*, cioè fiore) è formato da cinque petali bianchi profumatissimi. Il bergamotto comincia a fiorire alla fine di marzo, nelle località soleggiate prossime al mare e per tutto il mese di aprile nelle zone più interne e viene raccolto da ottobre a dicembre.

Di sapore acidulo e dal profumo intenso, la tradizione gastronomica locale è ricca di prodotti realizzati con questo frutto, a cominciare dalla crema e dal liquore di bergamotto. La polpa è utilizzata per preparare sciroppi, canditi e acido citrico, usato per prodotti farmaceutici.

Ancora più importante è la sua buccia. Da essa si estrae l'oro verde: essenza indispensabile per la creazione di profumi pregiati. Il rapporto frutto-estrazione si aggira intorno ai 1.500 bergamotti per un chilogrammo di essenza estratta. Le curiosità legate alla sua storia e al suo utilizzo sono infinite.

Con l'essenza di bergamotto calabrese si producono le famose caramelle *Bergamotes di Nancy*, inventate nel 1857 da un confettiere della città lorenese. Sin dal 1830 l'inglese Earl Grey mise in commercio un tè aromatizzato al bergamotto di

Calabria: il *Twinings Earl Grey Tea*, ancora oggi uno dei tè più diffusi e graditi dagli appassionati. Con la buccia si realizzano inoltre le caratteristiche *tabacchiere di Varapodio*, dei contenitori artigianali un tempo usati per aromatizzare il tabacco. Nel 1999 l'olio essenziale di bergamotto di Reggio Calabria ha ottenuto la DOP.

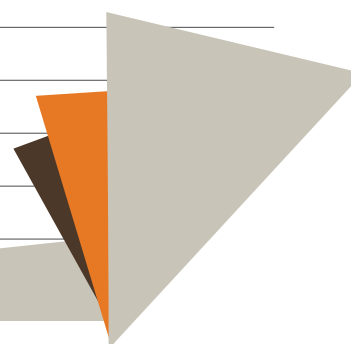
Capocollo

Il Capocollo, di cui in Calabria si produce anche una versione D.O.P., è un salume che deve il suo nome alla parte del suino utilizzata per la sua preparazione: tra testa e lombo. Il taglio, del peso di 3-4 chili, di prodotto fresco, dev'essere contornato da uno strato di grasso che lo mantiene morbido durante la stagionatura. La presenza di grasso è comunque una bassa percentuale e questo rende il salume piuttosto leggero, nell'ambito degli insaccati di suino tradizionali. La carne è salata a secco, a giorni alterni, per una settimana, poi bagnata con vino (per il capocollo D.O.P. si usa aceto), massaggiata e pressata. Si aggiungono infine pepe rosso macinato ed erbe aromatiche (spesso il finocchietto selvatico), si avvolge nel diaframma di suino, si lega con spago e canne per stringerlo e si fora il budello per evitare bolle d'aria. All'asciugatura, preceduta da alcuni giorni di affumicatura, segue la stagionatura in locali ben ventilati, a temperatura e umidità costanti per circa 15 settimane. Al taglio il salume ha un colore roseo naturale, con piccole striature di grasso. Il sapore, delicato, si evolve con la maturazione.



Blank lined writing area on the left page.

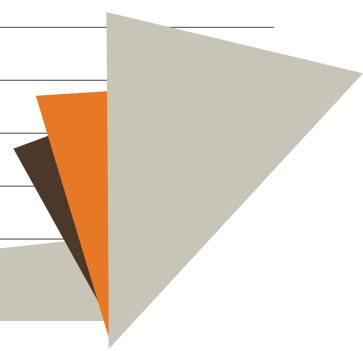
Blank lined writing area on the right page.





Blank lined writing area on the left page.

Blank lined writing area on the right page.





Melanzane ripiene al caprino di Limina

Modalità preparazione:

Lavare le melanzane e tagliarle a metà per il lato lungo. Praticare due o tre tagli lungo la parte interna in modo da favorire la cottura e lessarle in una pentola con abbondante acqua.

Far raffreddare le melanzane, svuotarle della polpa. In un recipiente a parte mescolare la polpa delle melanzane, con il pane ammollato (quantitativo da dosare in base alla quantità d'acqua contenuta nella polpa) e con quello grattugiato, il rosso delle uova (separare dall'albume, che deve essere tenuto a parte), il caprino, il peperoncino e l'aglio tritati finemente, il prezzemolo e il sale, sino ad ottenere un impasto morbido e compatto.

Riempire le melanzane, spennellarle esternamente con l'albume d'uovo. Friggere le melanzane ripiene in abbondante olio di oliva. Appena dorata la parte esterna, porle su carta assorbente e servirle con una spolverata di caprino grattugiato.

8 melanzane medie di forma "a pera"
4 uova
pane ammollato in acqua
pane grattugiato
formaggio caprino di Limina grattugiato
olio
aglio
peperoncino
prezzemolo
sale



ASPROMONTE

★ I PRODOTTI ★

Formaggio Musulupu

Formaggio tradizionale da tavola di origine greco-albanese, il *musulupu* o anche *musulucu* si produce su richiesta tra marzo e settembre nei paesi interni della locride, sul versante orientale dell'impervio Massiccio

dell'Aspromonte, in provincia di Reggio Calabria. Secondo un'antica tradizione il nomignolo *musulupu* deriverebbe dall'antica lingua grecanica parlata in queste zone della locride, con significato di *boccone del lupo*.

Caratteristiche nella produzione di questo antico formaggio sono le "musulupare": gli stampi in legno in cui viene collocato il coagulo ottenuto dal latte. Queste possono assumere diverse forme femminili, tra le quali le mammelle o il profilo di una donna. Le musulupare sono intarsiate a mano e richiamano al culto della Madre Terra, che veniva venerata dalla cultura greco-ortodossa e grazie alla quale, secondo le credenze popolari, gli uomini potevano ogni anno ottenere un buon raccolto e buoni prodotti trasformati, come il formaggio.

Il *musulupu* si ottiene dalla lavorazione del latte misto di pecore e capre allevate al pascolo, è un formaggio fresco, senza stagionatura, dura pochi giorni e viene consumato insieme alle verdure di stagione, sulla pasta oppure come ingrediente di base per dolci tradizionali della locride.

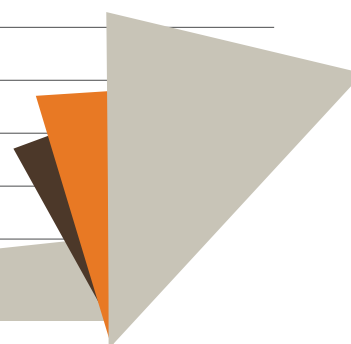
Caciocavallo di Ciminà

Ciminà è un comune di 700 abitanti della Locride, il cui territorio ricade nel Parco Nazionale dell'Aspromonte e deve il suo nome al greco *kyminà*, luogo dove abbonda il cumino selvatico o ciminaia. Il caciocavallo si produce in questa zona da tempi immemori. La forma tipica di questo caciocavallo è "a due testine", caratterizzato quindi da una piccola testa, alla cui base viene legata la corda per la stagionatura e da una seconda testa, più grande, che diventa la parte più saporita considerata in vero e proprio formaggio. Il peso varia dai 400 grammi ai 3 chilogrammi. Questo formaggio ha anche un'altra particolarità: si coagula ancora il latte crudo, di vacca e a volte anche parzialmente di capra, quasi sempre con caglio naturale di capretto. Una volta rotta con lo spino la cagliata, che i pastori chiamano tuma, si formando coaguli grandi quanto una nocciola che si raccolgono e compattano, facendo fuoriuscire il siero. Questa massa viene lasciata fermentare anche più giorni, secondo l'andamento climatico, e poi tagliata a fette e filata nell'acqua bollente. Infine si passano le forme nella salamoia per un giorno circa e si appendono poi ad asciugare a cavalcioni della tradizionale pertica. Il caciocavallo di Ciminà ha ottenuto il Presidio Slow Food e viene prodotto tutto l'anno, ma la massima produzione avviene da marzo a giugno. La stagionatura minima è di un mese.



Blank lined writing area on the left page.

Blank lined writing area on the right page.



ASPROMONTE

★ I PRODOTTI ★

Canestrato dell'Aspromonte

Può essere prodotto con latte ovino, caprino, vaccino oppure misto. Il latte caprino utilizzato è generalmente quello della Capra d'Aspromonte, una razza autoctona. Che sia di pecora, capra o vacca, la caratteristica

distintiva di questo formaggio è che utilizza soltanto latte intero crudo munto da animali allevati in pascoli estensivi naturali, dove il profumo dell'aria si fonde con quello delle erbe aromatiche delle quali si cibano le bestie e che donano al canestrato il suo gusto inconfondibile.

Normalmente ha una forma cilindrica con scalzo di 7, 8 centimetri e diametro di 17-20. Il peso varia da 1 a 2 chili, la stagionatura varia da 1 a 3 mesi, fino a 1 anno. Quando la stagionatura è adeguata, la crosta ha struttura compatta con colore variabile dal giallo-bruno al grigio intenso e sono ben visibili le striature derivanti dalle caratteristiche *fascere* (fuscelle) di giunco intrecciato utilizzate nella lavorazione. A volte, prima di produrre il canestrato, parte della cagliata è trasformata in juncata, altro tradizionale formaggio calabrese.

La produzione di canestrati di eccellenza è circoscritta nella zona tirrenica del massiccio dell'Aspromonte, per la presenza di pascoli montani ricchi di essenze, piante leguminose e graminacee, tipiche della macchia mediterranea, che conferiscono particolari qualità organolettiche a questo formaggio.

Formaggio Caprino della Limina

I caprini prodotti alle pendici del Monte Limina si ottengono da solo latte di capra e hanno un aroma particolare, un sapore forte e piccantino che varia a seconda del periodo di produzione e dal tempo di maturazione.

Per prepararlo si versa in un pentolone il latte, possibilmente appena munto, si aggiunge il caglio di capretto sciolto in un po' di acqua e si lascia un'ora circa. Quando è cagliato si mescola con un cucchiaio di legno fino a farlo tornare liquido. A seguito di questa operazione, il formaggio viene raccolto a mano dal canestro e separato dalla lacciata (parte grassa del latte), lo si dispone nei contenitori di giunco, che vengono stretti fino a quando non è ben scolato. Una volta terminata questa fase di preparazione, si toglie il canestrato dalla forma e si sala in maniera uniforme. Si rimette nella forma per un giorno, poi si toglie e si lascia stagionare in cantina, ungendo la crosta con olio d'oliva per tutta la durata dell'affinamento, che può prolungarsi anche per un anno.

Il Formaggio Caprino della Limina è uno dei Prodotti Agroalimentari Tradizionali Italiani (P.A.T.) della provincia di Reggio Calabria, viene usato nei piatti tipici calabresi, in particolare per la preparazione delle melanzane ripiene (piatto tipico della cucina del territorio della Comunità Montana); grattugiato sulle paste caserecce; nella preparazione delle polpette; nelle frittate e nei ripieni in genere.

E' un prodotto locale di particolare pregio e tipicità, a produzione limitata e molto richiesto dai consumatori, tanto che non si riesce a soddisfarne tutta la domanda. Il colore è giallo paglierino chiaro all'esterno, bianco all'interno. La forma, rotonda e del peso di 1 o 2 chili, può essere consumata fresca o stagionata da 8 a 12 mesi.

ASPROMONTE

★ I PRODOTTI ★

Ricotta affumicata

Viene prodotta in Calabria da tempi molto antichi e ancora oggi in modo artigianale, seguendo il processo originale, che prevede l'utilizzo di caldaie in acciaio e di cucchiari in legno di erica. Nel 2002 ha ottenuto la

denominazione P.A.T. (Prodotto Agroalimentare Tradizionale) e nel comune di Mammola la produzione è svolta da piccole aziende a conduzione familiare, che conservano l'antica ricetta. Alle origini, questa ricotta veniva prodotta dai pastori e affumicata per una migliore conservazione, che prevedeva la vendita una volta soltanto la settimana, nel giorno del mercato. La ricotta affumicata di Mammola è uno dei prodotti caseari affumicati calabresi più amati. La sua buccia è scura, il colore è beige intenso oppure marrone, a volte anche scurissimo, secondo la durata del processo di affumicatura, l'interno è bianco-avorio. La forma è quella di un piccolo cilindro di circa 10-15 cm di lunghezza, per 4-5 di diametro dal significato fallico, simbolo di fertilità.

Preparata da novembre a luglio utilizzando siero di latte caprino di Capra d'Aspromonte, addizionato di latte caprino intero crudo, ha un sapore latteo piacevolmente *fumé*, delicato e leggermente piccante. Viene raccolta nei tradizionali fuscelli, restando a scolare per una giornata circa. Salata a secco viene poi affumicata per almeno tre giorni, quindi matura per una settimana fino ad ottenere la forma tradizionale e un peso tra i 200 e i 300 grammi.

Pesce stocco

Lo stoccafisso, il "pesce che arriva dove il mare non c'è", è sempre stato popolare nelle zone interne della Calabria. In passato golette e brigantini provenienti dal Nord Europa attraccavano al porto di Pizzo, sbarcando le balle di "pesce bastone" (stock-fish) essiccato su rami di legno, che lungo la strada delle Serre risalivano verso l'Aspromonte. Nella zona di Mammola la disponibilità di acqua ricca di calcio, magnesio e ferro, quindi particolarmente adatta ad ammorzare lo stocco per consumarlo, favorì la nascita di una fiorente attività di lavorazione del pesce essiccato. Anticamente considerato un piatto per poveri, lo "stocco di Mammola" conta secoli di tradizioni ed è a oggi uno degli ingredienti base delle tipicità gastronomiche calabresi.

Lo stocco non viene direttamente prodotto in Aspromonte, ma come da tradizione importato dai paesi del Nord Europa e acquistato dalle aziende a conduzione familiare della locride, che lo "spugnano", rinvenendone le carni e lo rivendono pronto per essere la base di gustosi ed energizzanti piatti tipici. Fritto, al forno, in umido, con patate o con peperoni, in insalata o come antipasto, lo stocco conquista per le carni saporite e quasi prive di spine.

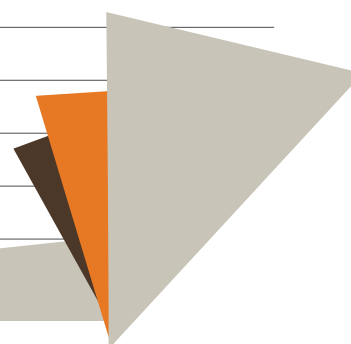
A questo prodotto è legato il concetto di regalo-scambio tra bracciante e latifondista e ancora oggi, chi "scende dal Nord" nel periodo di Natale, porta in dono lo stocco. Anche il consumo da parte delle neo-mamme è tradizionale dell'Aspromonte, dove si ritiene che cibarsi di stoccafisso aumenti la produzione di latte.

Lo stocco di Mammola è consacrato nelle stradine del borgo antico il 9 agosto, in occasione della sagra ad esso dedicata.



Blank lined writing area on the left page.

Blank lined writing area on the right page.





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.

