



Parco Nazionale del Cilento, Vallo di Diano e Alburni



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.





Con i suoi 181.000 ettari a terra e i 9.000 a mare - grazie all'istituzione delle Aree Marine Protette di "Santa Maria di Castellabate" e di "Costa degli Infreschi e della Masseta" - è la più grande area protetta d'Italia. Preserva un patrimonio di inestimabile valore, al centro del Mediterraneo, risultato delle millena-

rie e armoniche interazioni tra ambienti naturali e opera dell'uomo.

Tale complessità di patrimonio ha trovato inserimento dapprima, nel 1997, nelle Riserve di Biosfera del programma MAB dell'UNESCO e, successivamente, nel 1998, nella World Heritage List dell'UNESCO quale "paesaggio culturale di rilevanza mondiale", insieme al Parco Archeologico di Velia, l'Area Archeologica di Paestum e la Certosa di San Lorenzo in Padula.

A coronamento dalle attività svolte in passato, dal 2010, il Parco è stato inserito anche nella Rete Europea e Globale dei Geoparchi.



Ed ancora, nel 2010, l'Ente Parco ha rappresentato, per l'Italia, insieme al Comune di Pollica, la Comunità Emblematica per l'inserimento della Dieta Mediterranea nella prestigiosa lista del Patrimonio Immateriale dell'Umanità, sancito dall'UNESCO a Nairobi, in Kenya, il 16 novembre 2010.

Il padre della Dieta mediterranea è il fisiologo americano Ancel Benjamin Keys la cui vicenda umana è legata al Cilento, sua seconda patria e meta dei suoi viaggi per conoscere le tradizioni, i comportamenti alimentari, gli stili di vita delle popolazioni locali.

È un modello nutrizionale ispirato alle tipologie alimentari tradizionali dei Paesi del bacino del Mediterraneo che hanno in comune la prevalenza di alimenti vegetali (cereali integrali, legumi ed olio di oliva), le modeste quantità di prodotti di derivazione animale, il consumo significativo di pesce, frutta e verdura. Inoltre, studi sempre più numerosi sulla sostenibilità suggeriscono che la Dieta mediterranea non è solo benefica per la salute dell'uomo ma anche per quella dell'ambiente, in termini di minor consumo di risorse energetiche e di acqua, minori emissioni di gas-serra e minor uso della terra. In conclusione il Parco è un paesaggio vivente, un vero e proprio "laboratorio di biodiversità", uno dei pochi luoghi d'Italia dove si conservano mille profumi e sapori e dove la costa e la montagna ancora dialogano.

www.cilentoediano.it





Alici di Menaica

Le alici sono pescate secondo un'antichissima tecnica, sviluppatasi fin dal tempo degli antichi greci in tutto il Mar Mediterraneo, che resiste grazie a un piccolo gruppo di pescatori a Marina di Pisciotta, un piccolo borgo sulla costa del Cilento a metà strada tra Velia e Capo Palinuro. Le Alici di Menaica, tutelate come Presidio Slow Food, vengono pescate nelle giornate di mare calmo, tra aprile e luglio: i pescatori escono al tramonto con un piccolo gozzo a remi, detto menaide,



e stendono la rete al largo sbarrando il passaggio dei pesci nelle ore notturne. La particolarità di questa tecnica è proprio la rete, la menaica appunto, che seleziona solo le alici più grandi, lasciando passare quelle più piccole. Una volta ritirate a mano le reti, le alici vengono estratte dalle maglie, ripulite e sistemate in cassette di legno e - fatto molto importante - non si

utilizzano né il ghiaccio né altri tipi di refrigerante per il trasporto. Le alici vanno lavorate immediatamente: prima si lavano in salamoia e poi si dispongono in vasetti di terracotta, alternate a strati di sale. Quindi inizia la stagionatura, che avviene nei cosiddetti magazzini, locali freschi e umidi dove un tempo, prima che nascesse il porto, si ricoveravano anche le barche. Qui le alici devono maturare, ma senza asciugare troppo, almeno tre mesi. Le Alici di Menaica sotto sale si distinguono per la carne chiara tendente al rosa e per il profumo intenso e delicato, che le rende assolutamente uniche.

Oliva Salella Ammaccata del Cilento

Si scelgono sulla pianta le olive più adatte, le più polpose ma che non hanno ancora iniziato il processo di maturazione, si ammaccano una a una con una pietra di mare, poi si snocciolano pazientemente e si immergono in acqua per qualche giorno, avendo l'accortezza di cambiare l'acqua ogni mattina e sera. Trascorsi quattro o cinque giorni si prepara una salamoia con acqua, sale, alloro e finocchietto selvatico e si lasciano immerse in questa soluzione per alcuni giorni. Prima di porle sott'olio si deve pressarle per far uscire l'acqua in eccesso.



Quindi si possono condire con olio extra vergine, origano o timo e porre in barattolo, tenendole premute per evitare che si imbevano di olio e diventino molli. Così giorno per giorno da fine settembre a novembre. Un lavoro che richiede perizia e pazienza, basti pensare solo al fatto che le olive raccolte devono essere ammaccate, snocciolate e messe in acqua in giornata

per evitare processi di disidratazione e che per ogni raccolta deve essere preparata una salamoia diversa. Solo grazie alla bravura dei contadini cilentani e alla presenza su queste terre di una oliva dal gusto inconfondibile, la salella, il risultato diventa eccezionale. Il presidio Slow Food dell'oliva ammaccata è sostenuto dall'Ente Parco Nazionale del Cilento, Vallo di Diano e Alburni e dai Comuni di Pollica, Casalvelino e San Mauro Cilento.





A series of horizontal lines for writing, consisting of 20 evenly spaced lines that span the width of the page.



Acquasale

Modalità preparazione:

Bagnare il pane e disporlo in un piatto aggiungendo pomodori spezzettati con le mani. Condire con sale, olio extra vergine di oliva DOP Cilento, aglio e origano.

biscotti di pane di grano
(uno per ogni commensale)

origano q.b.

sale q.b.

olio q.b.

pomodori q.b.

1 spicchio di aglio





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





Fico bianco del Cilento Dop

La denominazione è riferita al prodotto essiccato della cultivar “Dottato”, pregiata varietà di fico diffusa in tutto il Mezzogiorno. In particolare, il prodotto tutelato è quello derivato da uno specifico ecotipo della cultivar Dottato, che si è andato selezionando e diffondendo nel Cilento nel corso dei secoli. La zona di produzione comprende 68 comuni, a sud di Salerno, dalle colline litoranee di Agropoli fino al Bussento e in gran parte inclusi nell’area del Parco Nazionale del Cilento, Vallo di Diano e Alburni.

Marrone di Roccadaspide (IGP)

Il Marrone di Roccadaspide, dal nome dell’ecotipo da cui deriva, fa parte del gruppo genetico di castagne presenti in Campania riferibili alla cultivar-madre “Marrone di Avellino”. La zona di produzione è localizzata nella provincia di Salerno e in particolare nell’areale che comprende gli Alburni, il Calore salernitano e una parte del Cilento, coincidente in larga misura con il territorio del Parco del Cilento, Vallo di Diano e Alburni. I Comuni interessati sono 70, anche se il territorio considerato è solo quello posto al di sopra dei 250 metri di altezza.



CILENTO, VALLO DI DIANO

★ I PRODOTTI ★

E ALBURNI

Cece di Cicerale

Questo piccolo legume, originario dell'Asia occidentale e arrivato da noi migliaia di anni fa, ha trovato un territorio di elezione sulle colline che circondano il paese di Cicerale, abbarbicato sui primi contrafforti del Cilento. È una pianta piccola, dal portamento semi prostrato, che non necessita di acqua durante



la coltivazione e cresce nelle condizioni pedoclimatiche più difficili. Il nome Cicerale e il blasone comunale di questo paese testimoniano una produzione importante sin dal Medioevo: “Terra quae cicera alit” (terra che nutre i ceci), recita lo stemma del paese che raffigura anche una pianta di ceci intrecciata con una graminacea. E ancora oggi nei terreni di Cicerale si produce una varietà locale di piccoli semi rotondi, dal colore leggermente più dorato rispetto a quelli comuni, con sfumature nocciola chiaro e dal sapore intenso. Per il suo basso contenuto di umidità alla raccolta si conserva per molto tempo e tende a ingrossarsi notevolmente in fase di cottura. Per coltivarlo si seguono i criteri dell'agricoltura biologica, non si usano prodotti chimici e non si fa irrigazione. Quando il seme è maturo, le piante vengono estirpate, poggiate su sacchi di iuta, coperte e poi battute con grossi bastoni di legno, in seguito i baccelli vengono separati per ventilazione e infine, confezionati. Il legume è un presidio Slow Food.

Fagioli di Casalbuono

In questo piccolo paese sulle colline del Vallo di Diano, la tradizione della coltivazione dei fagioli è molto radicata e la sua fama arriva fino a Napoli. Tra le ragioni, il clima mite, influenzato dal fiume Calore che impedisce eccessive escursioni termiche e garantisce un'elevata umidità notturna, l'esposizione dei terreni coltivati, ben riparati dai venti freddi di tramontana, e la presenza di numerose sorgenti naturali. Sette sono le varietà di fagioli (alcune nane e altre rampicanti) coltivate. Tra le più interessanti, due varietà rampicanti: la sant'antere, che produce semi reniformi con fondo beige e screziature dal rosso al marrone, e la panzariedda, con semi tondi metà bianchi e metà beige. La coltivazione delle varietà rampicanti è più complessa: le piante, infatti, devono essere sostenute da tutori in legno oppure dalla pianta di mais, se seminate in consociazione, come da tradizione. La fioritura e la maturazione scalare richiedono molti passaggi per la raccolta, che è manuale come l'essiccazione e la sgranatura dei baccelli. Questi legumi sono tutelati dal Presidio Slow Food.



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





Alici 'Mbuttunate (Alici ripiene)

sugo di pomodoro fresco 1 lt

alici 1 kg.

3 uova intere

formaggio caprino grattugiato

200 g.

olio q.b.

prezzemolo q.b.

sale q.b.

Modalità preparazione:

Pulire, lavare e spinare le alici aprendole a libretto.

A parte, cuocere il sugo di pomodoro a fuoco moderato.

Preparare il ripieno delle alici mescolando le uova con il formaggio caprino grattugiato e il prezzemolo tritato.

Porre il ripieno tra due alici stese e sistemare i pesci ripieni nella padella con la salsa.

Far cuocere per circa 10 minuti.





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



CILENTO, VALLO DI DIANO

★ I PRODOTTI ★

F. ALBURNI

Fagiolo di Controne

Controne è terra di olio e fagioli, un paese incastonato in una splendida cornice di campi e uliveti che si spingono fino alle pendici del massiccio degli Alburni che sovrasta il piccolo centro. Ed è la roccia, una stratificazione ricca di carbonati non molto profonda che si allunga sotto i terreni di Controne, che genera il sostrato fresco e fertile adatto a questo fagiolo dalla buccia sottile e facile da cuocere. L'altra



grande risorsa è l'acqua proveniente dalle tante sorgenti alimentate dalla falda acquifera degli Alburni, che dal paese si spinge verso sud ovest rendendo i terreni di Controne ideali per la coltivazione di questi legumi. La tradizione di coltivare fagioli a Controne si tramanda da centinaia di anni e le tipologie messe a dimora

dai contadini del luogo sono ancora oggi variegate: c'è il fauciariello (di colore terreo e con piccole striature, la cui forma ricorda la falce), il lardariello, il suscella e il minichella, tutti di colore terreo-bruno e leggermente picchiettati. Ma la tipologia che ha reso Controne famosa e che si è ottimamente adattata nei secoli a questo areale è l'ecotipo bianco: un fagiolo piccolo dai semi chiarissimi, di forma tondeggiante e leggermente ovoidale, senza macchie né occhi. I baccelli che li contengono sono anch'essi di colore bianco-crema. È un fagiolo tardivo, si semina tra la prima e la seconda decade di luglio e si deve aspettare novembre per la raccolta. Anche i fagioli di Controne rientrano tra i presidi di Slow Food

Fico Monnato

Si tratta di fichi sbucciati ed essiccati al sole che rappresentano quanto di più tipico possa offrire il territorio cilentano. Ottenuti dal Fico Bianco del Cilento – che per le sue qualità costituisce una DOP di grande importanza - l'essiccazione si ottiene con una lavorazione che, secondo l'antica tradizione, avviene con un lento processo di disidratazione del fico al sole, solo dopo averlo sbucciato a mano. A partire da questi fichi mondi ed essiccati è possibile realizzare delle originali preparazioni dette capicolli, una sorta di “insaccati” dolci.

Olio extra vergine di oliva Dop Cilento e Dop Colline Salernitane

Relativamente alla produzione di olii nel territorio del Parco sono state riconosciute due Denominazioni di Origine Protetta: l'olio DOP Cilento e l'olio DOP Colline Salernitane.

La zona di produzione del primo prodotto comprende 62 comuni, posti a sud della provincia di Salerno, tutti inclusi nell'area sud-occidentale del Parco Nazionale del Cilento, Vallo di Diano e Alburni e tutti caratterizzati dalla presenza di olivi secolari che rappresentano l'elemento dominante del paesaggio. La D.O.P. Colline Salernitane interessa invece l'area nord del Parco con 86 comuni della Provincia di Salerno, presenti in una vasta area coltivata a olivi che comprende la Costiera Amalfitana, la Valle del Calore, i Picentini, gli Alburni, l'Alto e Medio Sele, le colline del Tanagro e parte del Vallo di Diano





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



CILENTO, VALLO DI DIANO

★ LE RICETTE ★

E ALBURNI

Cauraro (Zuppa primaverile di verdure e alici)

alici fresche 300 g.
2 filetti di alici di Menaica
sotto sale
2 cipolle piccole fresche
1 spicchio di aglio
patate novelle sbucciate 200 g.
cicoriette di campo 400 g.
fave fresche 200 g.
1 mazzetto di finocchietto
selvatico
olio q.b.
sale q.b.

Modalità preparazione:

Soffriggere l'aglio e le cipolle a striscioline con olio in una pentola alta. Quando sono imbrionditi abbassare il fuoco e aggiungere i filetti di alici di Menaica, fino a scioglimento. Aggiungere il finocchietto tritato finemente, coprire con acqua e portare a bollire, aggiungere le patate e dopo 2 minuti anche le cicoriette e le fave (entrambe pulite e sgusciate).

Far cuocere lentamente facendo in modo che la zuppa sia sempre coperta dall'acqua. Quando le verdure hanno quasi raggiunto la cottura, aggiustare di sale e aggiungere i filetti di alici fresche, far cuocere per altri 5 minuti e servire caldo.







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



Ciccimmaretati

Piatto tipico della tradizione cilentana, che rappresenta un augurio per l'abbondanza delle campagne. Il nome del piatto deriva dalla parola greca "kykeon" che significa "miscuglio" e la preparazione prevede infatti un misto di legumi e cereali appassiti insieme in pentola.

Modalità preparazione:

Mettere a bagno, in recipienti separati e con acqua tiepida, i legumi e cereali 12 ore prima della preparazione della ricetta. Portarli a cottura, facendoli bollire in abbondante acqua, nel seguente ordine: granoturco, grano, orzo, ceci, fave piselli, fagioli e lenticchie. Salare a fine cottura.

In un mortaio preparare il battuto. Versare olio, aglio, prezzemolo e sale grosso. Battere fino ad ottenere una salsa cremosa. Versare il battuto in una pentola e portare a cottura a fuoco lento. Servire caldo, versando il battuto su pane biscottato integrale e utilizzando la zuppa di cereali e legumi come "letto" del piatto.

fave 100 gr.
cicerchie 100 gr.
varie qualità di fagioli
100 gr.
piselli 100 gr.
ceci 100 gr.
lenticchie 100 gr.
grano 100 gr.
granoturco 100 gr.
orzo 100 gr.
olio q.b.
sale q.b.

Ingredienti per il battuto:

olio
1 spicchio di aglio
1 ciuffo di prezzemolo
sale grosso





Carciofo bianco di Pertosa

È un carciofo privo di spine, con grandi infiorescenze, rotonde e globose, di colore molto chiaro tendente all'argento. Il carciofo bianco è coltivato in campi di dimensioni abbastanza ridotte, per lo più a conduzione familiare, con una lavorazione completamente manuale. E' una specie che cresce in un'area ristretta della provincia di Salerno, per la precisione nei comuni di Pertosa, Auletta, Caggiano e Salvitelle. Negli anni '80 questa specie era a rischio di estinzione, poi grazie a un gruppo di agricoltori la coltivazione è stata ripresa: da circa un ettaro di campi di quegli anni si è raggiunta oggi una superficie stimabile in circa 15 ettari. La produzione generalmente inizia verso la seconda decade di aprile e continua fino alla fine di maggio, a seconda dell'andamento stagionale. I capolini principali vengono consumati freschi e cucinati in svariati modi, mentre i capolini secondari vengono utilizzati per essere conservati sott'olio extravergine di oliva, oppure trasformati in crema e conservati.

Carciofo di Paestum (IGP)

È una varietà appartenente alla famiglia dei carciofi di tipo "Romanesco". L'aspetto rotondeggiante dei suoi capolini - è anche detto il Tondo di Paestum -, la loro elevata compattezza, l'assenza di spine nelle brattee sono le principali caratteristiche qualitative e peculiari del Carciofo di Paestum. L'area di produzione è concentrata nella Piana del Sele, in provincia di Salerno, e più precisamente nei comuni di Agropoli, Albanella, Altavilla Silentina, Battipaglia, Bellizzi, Campagna, Capaccio, Cicerale, Eboli, Giungano, Montecorvino Pugliano, Ogliastro Cilento, Pontecagnano Faiano, Serre.

A favorire il consumo di questo ortaggio sono i numerosi pregi, tra cui le virtù

terapeutiche e salutari dovute al suo contenuto salino e vitaminico: il carciofo contiene calcio, fosforo, ferro, sodio, potassio, vitamine A, B1, B2, C, PP, acido nicotico, acido citrico, cinarina, tannino e zuccheri. È quindi un tonico, stimola il fegato, calma la tosse; contribuisce poi a purificare il sangue, a fortificare il cuore, a dissolvere i calcoli e disintossicare. Le caratteristiche organolettiche e morfologiche consentono, inoltre, al Carciofo di Paestum di essere molto apprezzato sul mercato e in cucina, dove viene utilizzato nella preparazione di svariate ricette tipiche e piatti locali come la pizza con i carciofini, la crema e il pasticcio ai carciofi.

Cipolla di Vatolla

Il nome deriva da quello di un piccolo centro che è frazione del Comune di Perdifumo. La cipolla ha forma a trottola o affusolata con tuniche esterne color paglierino/rosa; è piuttosto grossa (400-500 grammi fino a un chilo e oltre). È molto dolce, dal profumo delicato e poco penetrante. È estremamente apprezzata per l'elevata digeribilità e inoltre si prepara senza dover necessariamente lacrimare mentre la si taglia. Si pianta in autunno/inverno ed è pronta ad aprile-maggio. È un prodotto che va consumato fresco, con un breve periodo di conservazione (2-3 mesi).

È molto indicata per la preparazione di insalate e di frittate; tradizionalmente viene utilizzata per la zuppa, particolarmente digeribile e delicata nel sapore e nel profumo. È una varietà intensamente utilizzata, a tutt'oggi, nell'orticoltura familiare dell'area, generalmente per autoconsumo. Viene prodotta da pochi piccoli agricoltori, senza particolari accorgimenti, secondo indicazioni tramandate dal passato, adottando, comunque, maggiori distanze di trapianto più ampi rispetto alle altre cipolle normalmente coltivate, per permettere ai bulbi di raggiungere grosse dimensioni.



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





Mozzarella di Bufala Campana DOP

È uno dei prodotti italiani più conosciuti al mondo. La Mozzarella di Bufala Campana DOP fa parte di quei formaggi freschi a pasta filata, prodotta esclusivamente con latte di bufala proveniente dalla zona di origine e realizzata con un processo tecnologico rispondente al disciplinare di produzione. Il latte di bufala ha una composizione diversa da quella di altre specie animali utilizzate per la produzione di formaggio, ad esempio vacca o pecora: è più ricco di proteine, grassi e soprattutto calcio totale. Queste caratteristiche chimiche permettono a chi lo trasforma di ottenere delle rese di caseificazione pari al doppio di quelle che in genere si ottengono con il latte di mucca. Un'altra caratteristica singolare è l'assenza di carotenoidi nella sua composizione e questo si traduce nelle caratteristiche del prodotto del tipico e unico colore bianco porcellanato della Mozzarella di Bufala Campana.

Oltre alla forma tondeggiante che parte dai 20 grammi (perlina, ciliegina, bocconcino), il disciplinare di produzione prevede diverse altre tipologie, quali nodini e trecce fino a tre chilogrammi.

Cacioricotta del Cilento

Macchia mediterranea, arbusti, erbe cespugliose, alberi bassi rappresentano il nutrimento ideale per le capre, erbivoro rustico e vivace, tipico del Cilento. La configurazione particolare del territorio ha anche determinato nei secoli la differenziazione di una popolazione autoctona con caratteristiche specifiche: la capra del Cilento, che comprende tre sottogruppi differenziati per il colore del mantello, grigio, fulvo o più spesso nero. Le ottime qualità del pascolo e del tipo



di allevamento delle capre si rispecchiano nei formaggi prodotti, che si distinguono per la complessità aromatica. Tra questi c'è senz'altro il Cacioricotta, presidio Slow Food, formaggio di capra il cui nome deriva dalla particolare tecnica di coagulazione del latte. La procedura di lavorazione prevede che il latte venga riscaldato fino a ebollizione e lasciato poi raffreddare in

modo naturale fino a 37° circa. A questa temperatura si aggiunge caglio di capretto. La cagliata viene rotta energicamente e successivamente raccolta e compattata nelle fuscelle, i tipici cestini di vimini, per la fuoriuscita del siero. La particolare combinazione di temperature e caglio determina la coagulazione delle proteine del latte, cioè il cacio, e del siero, la ricotta. Il prodotto che si ottiene viene consumato fresco o stagionato.



Mozzarella nella Mortella

La mozzarella *co' a murtedda*, in dialetto, nasce nel territorio del Basso Cilento, dalla trasformazione del latte di vacca. È un prodotto tipico inserito nell'elenco dei prodotti agroalimentari tradizionali italiani (PAT).

La denominazione nasce dall'usanza di confezionare le mozzarelle, di forma allungata e più o meno piatta (la cosiddetta "mozzarella stracciata"), alternandole a fronde di mirto (detto mortedda o mortella in dialetto) appena raccolte e successivamente legarle alle estremità coi rami sottili e flessibili delle ginestre. Anticamente la mozzarella veniva prodotta vicino alle zone dove gli animali erano al pascolo e si presentava dunque l'esigenza di conservarla in involucri che la proteggessero durante il trasporto fino ai paesi dove veniva venduta. Si è scelto di utilizzare il mirto perché oltre a essere pianta sempreverde, è facilmente reperibile come essenza spontanea nelle zone di pascolo del Cilento e perché conferisce al prodotto un aroma molto particolare.

Salsiccia e Soppresata del Vallo di Diano

La caratteristica di questi prodotti è la laboriosa selezione e lavorazione delle carni che avviene manualmente tagliando a punta di coltello le parti magre e grasse da insaccare (spalla, pancetta, lombo e prosciutto per la salsiccia e parti magre e lardo del dorso per la soppresata). Dopo l'asciugatura e una stagionatura successiva di 30-40 giorni, l'eventuale conservazione del prodotto avviene tradizionalmente sotto olio o sotto grasso, in barattoli di vetro o terracotta. Entrambe i prodotti sono Presidi Slow Food.

Soppressata di Gioi

Notizie storiche di questo insaccato risalgono al 1835, nel “Compendio di agricoltura pratica” in cui si parla diffusamente della soppressata di Gioi, sottolineando l’antichità di questa produzione (i primi cenni risalgono addirittura al XI secolo) e la singolarità della tecnica. Infatti è l’unico salame campano lardellato, una tecnica che si ritrova ad esempio in Abruzzo. Evidentemente gli scambi di informazione ai tempi della civiltà pastorale transumante funzionavano meglio di quanto crediamo.



La soppressata si ricava soltanto dalle parti pregiate del suino: filetto, coscia, lombo e spalla, accuratamente mondate di tutte le cartilagini e dei nervetti. La carne è sminuzzata finemente a coltello, condita con sale, pepe e, in certi casi, peperoncino e finocchietto. Quindi si insacca nel budello naturale, inserendo al centro un filetto di lardo lungo quanto il budello stesso. Inizia

poi la fase della stagionatura, che può essere preceduta da una leggera affumicatura. La presenza del lardello, oltre che dare un tocco decorativo, contribuisce a mantenere umido l’impasto nella fase di stagionatura che tende a seccare un po’ i salumi. La maturazione ottimale è di 40-45 giorni (in ambiente naturale): dopo questa fase chi voleva conservare a lungo i salami era solito immergerli in un bagno d’olio di oliva o di strutto. La soppressata di Gioi, presidio Slow Food sostenuto dal Parco, ha la forma di una pagnottella divisa in due e il colore, della buccia e dell’impasto, rosso bruno, reso ancora più intenso dal contrasto col bianco marmoreo del lardo intero.



Lagane e ceci

ceci 300 gr.
farina 0 500 gr.
acqua q.b.
olio q.b.
sale q.b.
aglio q.b.
peperoncino q.b.

Modalità preparazione:

Mettere a bagno i ceci per 12 ore in acqua tiepida.

Preparare le lagane, impastando acqua e farina fino a quando la pasta diventa compatta.

Tagliare la sfoglia a listarelle dopo averla arrotolata su se stessa. Lessare i ceci e aggiungere il sale.

Cuocere le lagane in abbondante acqua.

Mescolarle ai ceci e condire con olio, aglio schiacciato.

Pane Cuotto

In origine, questo piatto sostituiva il primo per il suo apporto di carboidrati e gusto alla dieta dei contadini cilentani. Oggi è riconosciuto come ricetta tipica utilizzata per aperitivi e antipasti.

Modalità preparazione:

Far soffriggere olio, aglio, l'acciuga e i tre pomodorini in un pentolino. Dopo la rosolatura, aggiungere acqua già bollente e il pane biscottato. Cuocere per 8 minuti e servire ben caldo.

Pane biscottato

1 acciuga sotto sale

3 pomodorini

aglio q.b.

olio q.b.



Scarole ‘mbuttunate (Insalata scarola ripiena)

2 cespi di insalata scarola

1 uovo

1 cucchiaio di formaggio
caprino grattugiato

2 cucchiari di pane
grattugiato

1 spicchio di aglio
prezzemolo q.b.

½ bicchiere di olio
sale q.b.

Modalità preparazione:

Preparare il ripieno delle scarole mescolando in un piatto l'uovo con il pane e il formaggio grattugiati, l'aglio e il prezzemolo tritati. Amalgamare il ripieno, lavare e pulire le scarole, aprirle fino al cuore centrale senza romperne le foglie.

Riempire le scarole e richiuderle all'estremità superiore con filo di cotone.

Far appassire le scarole ripiene in una pentola con 1,5 lt di acqua portata ad ebollizione insieme a ½ bicchiere di olio e sale a piacere.





Scauratielli (Zeppole)

Dolce natalizio che veniva preparato durante la notte di Natale. Dopo la messa del 24 dicembre, prima di mezzanotte, tutta la famiglia si riuniva in cucina ad aspettare il bambino, preparando gli scauratielli.

Il nome deriva dal modo in cui viene preparata la pasta.

acqua 1 lt.

farina 1 kg.

½ arancia

buccia di 1 limone

2 cucchiaini di zucchero

1 pizzico di sale

½ bicchiere di vino bianco

½ bicchiere di olio

olio per la frittura

1 rametto di rosmarino

miele

Modalità preparazione:

Far bollire per qualche minuto l'acqua con arancia, limone, vino, olio, zucchero, sale, rosmarino. Togliere dall'acqua questi aromi e versare la farina nell'acqua tutta in una volta. Far cuocere finché la pasta non si stacca dalle pareti della pentola.

Adagiare il composto ottenuto sul piano di lavoro e batterlo con un mattarello. Far raffreddare, ritagliare in forme di fiocchi e friggere in abbondante olio. Disporre in un piatto da portata e condire con miele e zucchero.





A series of horizontal lines for writing, consisting of 20 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

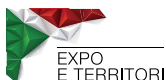
 **Federparchi**

FEDERAZIONE ITALIANA PARCHI E RISERVE NATURALI



UNIONCAMERE

CAMERE DI COMMERCIO D'ITALIA



Parco Nazionale del Cilento, Vallo di Daino e Alburni
Tenuta Montesani - 84078 Vallo della Lucania (SA) - Tel. 0974/719911