

# MANGIA PARCO



# Parco Nazionale del Gargano



# 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.

GARGANO

## ★ IL PARCO ★

**I**l Parco Nazionale del Gargano è terra modellata dall'uomo e dalla natura. Territorio variegato e ricco, che spazia dalla costa marina, ai valloni, alla montagna, alle lagune, alle steppe, ricco di fauna e flora per una bellezza paesaggistica inimitabile. All'elevata diversità di paesaggi corrisponde una ricchezza

di flora, un terzo della flora italiana, e di fauna: nidificano ben 172 specie di uccelli, su un totale di 250 in Italia, sono presenti ben 5 specie di picchi e sulle scogliere dell'arcipelago delle Tremiti, autentica perla dell'Adriatico con la sua Riserva naturale marina, fanno il loro nido colonie di berte (minore e maggiore), il Lago Salso e la Laguna di Lesina, le zone umide del Parco, rappresentano uno scrigno naturalistico di primaria importanza faunistica. Il Gargano è una meta turistica ormai affermata in grado di esprimere, oltre alle valenze naturalistiche, quelle archeologiche e storiche, della spiritualità. La collina, la montagna, il mare e i laghi, le isole ma anche i terrazzamenti, le masserie, i pascoli, gli ulivi e gli agrumi, le gole, le doline si presentano al viaggiatore come un mosaico di eccezionale valore. Valore dal sapore di natura, di spiritualità, cultura e di storia dove la presenza dell'uomo con le abbazie, i santuari, i castelli, i centri abitati raccontano il percorso dell'uomo nella sua secolare convivenza con la natura.

Il Santuario di San Michele Arcangelo, già nel medioevo meta dei pellegrini, le tante abbazie e conventi, i castelli di epoca sveva e aragonese, le torri costiere, fino a spingersi alle testimonianze archeologiche come le pitture parietali di Grotta Paglicci completano un quadro di straordinario valore del Parco.

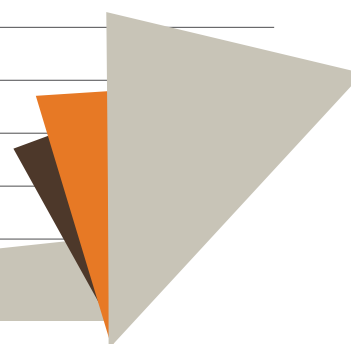
[www.parcogargano.it](http://www.parcogargano.it)





Blank lined writing area on the left page.

Blank lined writing area on the right page.



GARGANO

★ I PRODOTTI ★

## Olio extra vergine di oliva Dauno dop

La denominazione di origine protetta Dauno, accompagnata dalla menzione geografica Gargano, è riservata all'olio extravergine di oliva ottenuto da una varietà coltivata nella zona: l'*Ogliarola Garganica*. Questa varietà si ricava da piante secolari di mole gigantesca e sempre più spesso si associa ad altre varietà come la Coratina, presente di frequente nei nuovi impianti, e anche la *Peranzana* e la *Rotondella* che trovano spazio in coltivazioni di tipo misto e possono essere utilizzate fino al limite massimo del 30%, perché l'olio possa continuare a fregiarsi della DOP. La coltura è scarsamente assistita da impianti di irrigazione e la raccolta viene effettuata a mano sulla pianta. L'olio ottenuto è molto variabile da zona a zona e risente molto della tessitura del terreno, della distanza dal mare e naturalmente della composizione delle varietà. Si ottiene solitamente un olio dal colore che spazia dal verde al giallo, odore di fruttato medio con sensazione erbacea e sapore fruttato con retrogusto di mandorla. L'area di interesse riguarda la quasi totalità dei comuni del Parco, e si estende su una superficie di circa 20 mila ettari, interessando le pianure e le aree collinari a terrazzamenti del Gargano.

## Agrumi del Gargano

I giardini del Gargano erano, una volta, frutteti realizzati nei pressi delle case padronali, protetti dal vento da muretti a secco o da barriere di canne, di leccio o di alloro. Ancora oggi è possibile ammirarne una quantità tale da costituire un paesaggio unico, un'oasi agrumaria: purtroppo si tratta di una produzione agricola marginale rispetto ai fasti della metà dell'Ottocento, quando nel Gargano si trovavano importanti società agrumarie che esportavano per mare i profumati



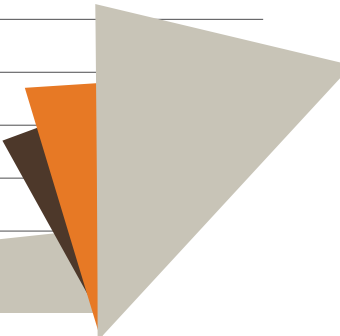
frutti pugliesi fino ai mercati inglesi e americani. Oggi lo spopolamento delle campagne ha anche significato l'abbandono dei cosiddetti "giardini". Eppure questi

agrumi antichi danno frutti succosi e profumati che maturano tutto l'anno. Come il Melangolo a frutto dolce; l'arancia Bionda del Gargano, che matura tra aprile e maggio conservandosi perfettamente sull'albero fino a settembre; la Duretta del Gargano, un'arancia dalla polpa dura e croccante a rischio di estinzione. E ancora il Femminello del Gargano, il limone più antico d'Italia. Alcuni produttori di agrumi del Gargano confezionano ottime marmellate, canditi e limoncello. Gli agrumi del Gargano sono un presidio Slow Food sostenuto dal Parco.



Blank lined writing area on the left page.

Blank lined writing area on the right page.





## Farrata

La farrata è un dolce tradizionale della città di Manfredonia. Si chiama così perché composta prevalentemente, nella sua versione originaria, da farro, oggi sostituito con grano: è un rustico ripieno di ricotta e cannella al profumo di maggiorana.

### Modalità preparazione:

Rimuovere i ramoscelli dalla maggiorana e lasciare solo le foglie. Mescolare in un recipiente la ricotta, il grano cotto e la maggiorana appena pulita. Aggiungere il pepe e la cannella e mescolare fino ad ottenere un impasto uniforme. Far riposare per 30 minuti, per lasciare che gli aromi insaporiscano la ricotta.

Nel frattempo, impastare la farina aggiungendo lentamente l'acqua e il sale. Amalgamare bene fino a ottenere un impasto non troppo morbido, ma elastico. Preparare delle sfoglie di pasta non più spesse di 2mm e tagliarle a forma circolare. Le forme ottenute saranno usate a coppie, una per il fondo e una per coprire il ripieno della farrata.

Riempire ogni sfoglia con due cucchiari dell'impasto di ricotta e coprirla con un'altra sfoglia. Unite le due sfoglie ripiegando la pasta verso l'interno della farrata, a mo' di calzone. Montare i due tuorli d'uova e con un pennello piccolo (anticamente si usava un pennello nuovo da barba) cospargere la parte superiore della farrata. Prima di infornare bucare con una forchetta la parte superiore della farrata, per evitare bolle d'aria all'interno. Infornare per 30 minuti a 180°.

Grano duro (o farro) cotto  
500 g.

2 mazzetti di maggiorana  
farina 1 kg.

Pepe 15 g.

2 cucchiari di sale

2 bicchieri d'acqua

2 tuorli d'uova  
cannella q.b.

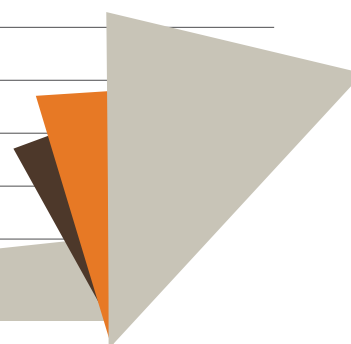






Blank lined writing area on the left page.

Blank lined writing area on the right page.





## Fava di Carpino

La fava (*Vicia faba maior*) è un legume con ottime proprietà nutrizionali: a fronte di un valore calorico inferiore di un terzo a quello dei cereali ha un elevato contenuto di proteine, vitamine, sali minerali e fibre. La sua coltivazione, molto antica nell'area mediterranea, trova condizioni ideali nei terreni dell'agro di Carpino, argillosi e ricchi di calcio. Qui si seminano e si raccolgono le fave più apprezzate della Puglia, i cui baccelli un tempo erano essiccati al sole e sgratiati facendoci passare sopra un cavallo che sbucciava le fave senza schiacciarle. Oggi dopo la raccolta, vengono essiccate al sole nelle aie e poi vengono battute a mano.



A questo punto, si separano dalla paglia con forche di legno e, per eliminare le particelle minute, si gettano in aria con pale di legno approfittando della brezza pomeridiana. Piccoline e con una fossetta nella parte inferiore, le fave di Carpino sono verdi al momento della raccolta e, con il tempo, diventano color bianco sabbia. Negli ultimi anni, per difficoltà legate a problemi di conduzione e commercializzazione, la superficie coltivata si è ridotta ma produttori e amministratori pubblici hanno intrapreso una serie di iniziative per valorizzare la fava di Carpino, tra le quali il sostegno, da parte del Parco, a Presidio Slow Food.



GARGANO

★ I PRODOTTI ★

## Capperi del Gargano

Varietà autoctona dell'area garganica, la *Capparis spinosa* si presenta cespugliosa, con rami esili e penduli con foglie spesse e rotondeggianti. I boccioli sono di colore verde intenso, simili ai piselli ma più grandi. Una volta raccolti sono messi a maturare in salamoia, ricoperti di sale grosso e mescolati per alcuni



giorni. La diffusa presenza di rupi calcaree rende il cappero una specie molto diffusa sul Gargano. Qui la pianta vegeta nella macchia mediterranea, nelle pinete e spesso nei muri a secco dei terrazzamenti degli uliveti. Non c'è neanche una vera e propria coltivazione, ma piuttosto una raccolta del prodotto da piante spontanee e alcuni limitati interventi di potatura e di eliminazione delle erbe che ostacolano le operazioni di raccolta. Particolarmente indicate per la produzione del cappero sono le località poste in vicinanza del mare. La produzione dei capperi va da fine maggio a metà settembre, periodo nei quali i boccioli vengono

raccolti e posti sotto sale dopo un adeguato lavaggio. Nel comune di Mattinata storicamente si colgono anche i getti terminali della pianta, o cime di capperi, tagliando i rametti teneri a una lunghezza intorno ai 10-15 cm.

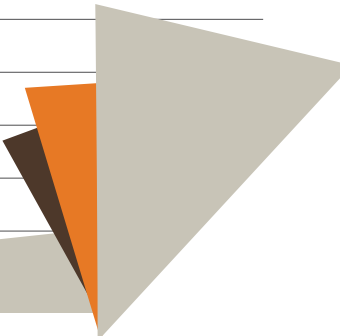
## Pane di Monte Sant'Angelo

Con 300 varietà di grano (duro, tenero, semiduro) tuttora coltivate, la Puglia è la regione italiana dove la produzione di frumento è più diversificata. A questa varietà fa riscontro un gran numero di pani, derivati perlopiù da sfarinati di grano duro, di grossa pezzatura e di forma rotonda. In Gargano la semola di grano duro o la farina di frumento tipo 0 è impastata, in due tempi, con acqua,



sale e lievito naturale, senza additivi. Il pane garganico forse più noto è quello di Monte Sant'Angelo: si tratta di forme molto grandi con un diametro che va dai 30 ai 50 centimetri e un peso sui

5/6 chili che in alcune panetterie del paese - secondo un'usanza tradizionale - sono agganciate e appese fuori dal negozio.







Blank lined writing area on the left page.

Blank lined writing area on the right page.



GARGANO

## ★ I PRODOTTI ★

### Carne di vacca Podolica

Una mandria di vacche Podoliche al pascolo sul Gargano è uno spettacolo che non si dimentica. Con le larghe corna e il mantello grigio che spicca sullo sfondo di boschi e macchia mediterranea ispirano una sorta di sacrale tranquillità. Ma il loro allevamento è tutt'altro che semplice. La straordinaria adattabilità di questa razza, la sua resistenza alle malattie e la sua rusticità ne hanno favorito inizialmente la capillare diffusione su tutto il territorio: sono le stesse caratteristiche che poco si confanno all'allevamento moderno e ne stanno provocando la vistosa riduzione. La podolica è una razza brada, con una scarsa attitudine alla stabulazione, la cui produzione di latte, se pur saporito e aromatico, è minima; le carni sono sapide, sane, ricche di sali minerali, ma difficili per il consumatore di oggi, con il grasso giallo, perché gli animali mangiano erbe ricche di carotene; la consistenza più fibrosa (i pezzi necessitano accurate frollature).

Oggi la vacca podolica è presente soltanto nelle regioni meridionali (Campania, Calabria, Basilicata e Puglia) e, per di più, largamente incrociata con altre razze. Se nel 1983 se ne potevano contare circa 100 mila esemplari puri, oggi sono ancora 25 mila i capi registrati nel libro genealogico della razza. La vacca podolica del Gargano è un presidio Slow Food sostenuto dal Parco.

### Caciocavallo Podolico del Gargano

Con il latte delle vacche Podoliche si fanno formaggi straordinari, primo fra tutti il Caciocavallo, ma la produzione è scarsa e limitata a certi periodi dell'anno. Si può comprendere dunque come questa razza, un tempo dominante sul territorio italiano, sia ormai confinata nelle poche aree del Meridione dove il pascolo è avaro, l'acqua poca e difficile la sopravvivenza. Anche la lavorazione del formaggio non è agevole: per modellare il Caciocavallo Podolico nella caratteristica forma di fiasco panciuto con una testina si taglia a fettine la pasta e la si bagna con acqua bollente.

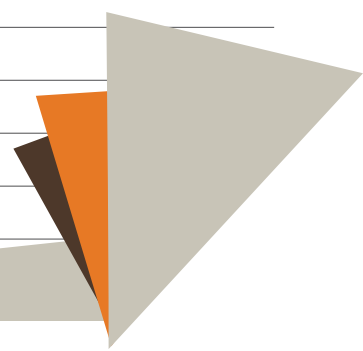


Il Caciocavallo Podolico, presidio Slow Food sostenuto dal Parco, è un formaggio nobile, che non viene usato in cucina, ma soltanto da tavola. Viene messo a maturare legato a coppie e disposte a "cavallo" di assi di legno. Quando è ben maturo - e può stagionare da pochi mesi e fino ad alcuni anni - ha profumi complessi, ampi, di pascolo e spezie e una persistenza gustativa inimitabile



Blank lined writing area on the left page.

Blank lined writing area on the right page.



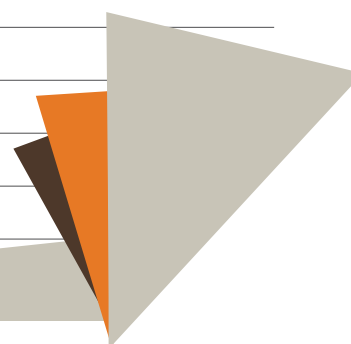






Blank lined writing area on the left page.

Blank lined writing area on the right page.





## Pancotto

### **Modalità preparazione:**

Il pancotto è una zuppa di verdure preparata con un ingrediente tipico delle campagne del Gargano: il pane casereccio di grano duro raffermo. La sua caratteristica è la stagionalità garantita dalla ricetta a base di verdure.

Non esiste per questo piatto una ricetta con ingredienti fissi, se non per la presenza del pane raffermo e delle erbe aromatiche, che insieme a olio e aglio vengono fatte soffriggere in una padella a parte e aggiunte alla zuppa vegetale 4-5 minuti prima del termine della cottura, così pure come il pane. Ad ogni modo, assieme alle verdure, spesso è garantita la presenza di legumi, tra cui, le più apprezzate sono le fave.



GARGANO

## ★ I PRODOTTI ★

### Capra garganica

Soltanto 15 anni fa questa razza contava ancora 30 mila capi, oggi ridotti drasticamente a 3 mila. Legata al Gargano, il territorio che le dà il nome, la Capra Garganica è particolarmente rustica, perfetta per crescere libera, brucando nei pascoli più aridi e nelle stoppie. Si riconosce facilmente grazie al pelo nero corvino e lungo, e alla testa voluminosa e tozza, con un



ciuffo sulla fronte e una lunga barba sotto il mento. Le corna sono importanti e si aprono lievemente verso le punte, descrivendo un arco. È una razza sia

da carne che da latte. I capretti sono molto ricercati durante le feste di Natale e Pasqua mentre è tradizione del mese di agosto cucinare (alla brace o in umido) la carne delle capre giunte a fine carriera (la stessa, inoltre, può essere tagliata a striscioline ed essiccata per produrre “mushiska”, altro prodotto tipico di Puglia). Dal latte si ricavano caprini, cacioricotta e una delicatissima ricotta fresca. Anche per tutelare questa razza autoctona è nato un presidio Slow Food sostenuto dal Parco del Gargano.

### Ostie ripiene e farrate

Leggenda vuole che le *ostie chjéne* siano nate, attorno al 1600, nel monastero delle Clarisse di Monte Sant'Angelo, dove sorge un celebre santuario dedicato all'arcangelo Michele. Si racconta che mentre alcune monache preparavano l'impasto per le ostie della Comunione, poche mandorle caddero in una ciotola di miele caldo. Per raccoglierle vennero impiegate proprio due pezzi di ostia. Le mandorle, ricoperte di miele, si attaccarono immediatamente all'ostia, forman-



do un unico composto. Oggi le cialde ovoidali, della larghezza di 7 centimetri e la lunghezza di 15, talvolta con la superficie decorata con immagini sacre, sono farcite con miele, mandorle tostate,

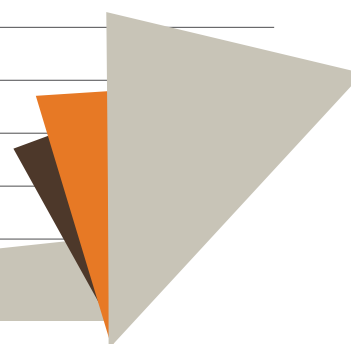
cannella, zucchero e pressate a due a due con tavolette di marmo o legno.

Le farrate, tipici dolci di Manfredonia, si preparano in casa e nelle panetterie dei paesi, dall'autunno inoltrato alla fine dell'inverno, unendo alla pasta base ricotta, chicchi di grano (una volta farro), pepe e cannella, spennellando la superficie con tuorlo d'uovo e cuocendo i dolci nel forno.



Blank lined writing area on the left page.

Blank lined writing area on the right page.

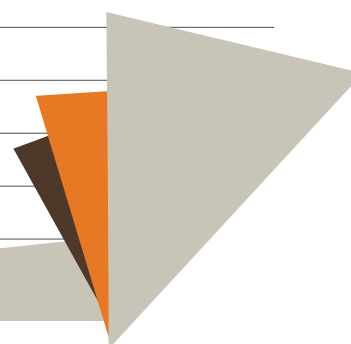






Blank lined writing area on the left page.

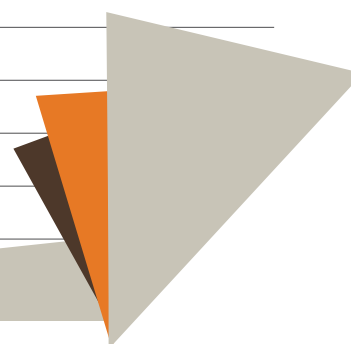
Blank lined writing area on the right page.





Blank lined writing area on the left page.

Blank lined writing area on the right page.

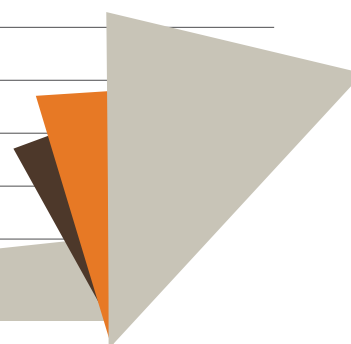






Blank lined writing area on the left page.

Blank lined writing area on the right page.





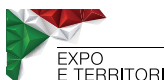
A series of horizontal lines for writing, consisting of 25 evenly spaced lines that span the width of the page.



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



Parco Nazionale del Gargano  
via Sant'Antonio Abate, 121 - 71037 Monte Sant'Angelo (FG) - Tel. 0884/568911-29 - info@parcogargano.it