

# MANGIA PARCO



# Parco Nazionale della Majella



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.

MAJELLA

## ★ IL PARCO ★

**L**a chiamano la “montagna fiorita d’Europa” e si trova proprio al centro dell’Italia: un’isola di natura ancora in buona parte selvaggia. Il parco della Majella, 74 mila ettari nel cuore dell’Abruzzo, è stato il ritiro scelto per secoli da eremiti come Pietro da Morrone, che accettò con sofferenza - e per

un brevissimo periodo - l’elezione a pontefice. Fu Celestino V, il famoso papa del “gran rifiuto” condannato da Dante nella Divina Commedia.

A molti eremi si può arrivare anche seguendo i 66 chilometri del Sentiero dello Spirito, il trekking che parte dalla badia di Sulmona, s’inerpica fino all’eremo di Sant’Onofrio, sale sul Monte Morrone, scende per la spettacolare gola dell’Orfento e si conclude alla badia di San Liberatore a Majella. È un assieme importante di testimonianze che rappresenta comunque solo uno degli aspetti di una storia straordinariamente ricca dal punto di vista archeologico.

La Majella è stata popolata in epoche molto lontane. Si è trovata traccia della presenza di ominidi 800 mila anni fa, dell’uomo di Neanderthal, della diffusione dell’agricoltura e della pastorizia attorno a 6 mila anni fa. Fino ad arrivare a un’importante documentazione storica: dalle mura ciclopiche costruite in pietra bianca per difendere le comunità italiche preromane all’abbazia di Santo Spirito al Morrone, fondata nel Duecento da Celestino V, successivamente trasformata in prigione e oggi sede del Parco.

Nonostante una presenza umana così antica la “montagna madre”, come è stata chiamata da Gabriele D’Annunzio, continua a custodire la forza di un paesaggio per larga parte poco segnato dall’antropizzazione. Quasi il 40 per cento della superficie del parco è coperto di boschi: roverella, carpino nero e cerro sui pendii collinari, i faggi che dominano la fascia compresa fra gli 800-900 e i 1.800 metri. Poi c’è il gioco delle acque e delle grotte (più di 100): a causa del fenomeno carsico il territorio montano del parco appare arido in quota ma è ricco di falde idriche sotterranee che sgorgano copiose nelle

sorgenti di valle. È qui, nei campi ai piedi o sulle pendici montuose di quota meno elevata, che nasce e si sviluppa la biodiversità alimentare della Majella: si tratta soprattutto di frutti una volta considerati poveri (mele e pere che crescono solo qua, sopportando gli inverni duri) o coltivazioni classiche delle zone montane come la solina, l’aglio rosso e i grani antichi. Non tutto, della ricca tradizione della montagna, è riuscito a sopravvivere: il Parco opera per recuperare il patrimonio di tradizioni e tipicità che può servire oggi a rilanciare una parte importante dell’economia dell’area.

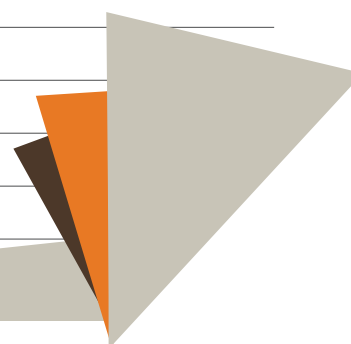
[www.parcomajella.it](http://www.parcomajella.it)





Blank lined writing area on the left page.

Blank lined writing area on the right page.





## Grano Solina

È il frumento tenero tipico delle montagne abruzzesi conservatosi sino a oggi per il caratteristico sapore e profumo che conferisce al pane e alla pasta fatti in

casa. È un grano rustico, molto resistente al freddo, in grado di dare produzioni limitate ma costanti anche su terreni poco fertili. Inoltre ben si presta alla coltivazione con i metodi dell'agricoltura biologica.

Documenti storici ne attestano la presenza in Abruzzo già nel 1500, è tra l'altro citato in alcuni atti notarili di compravendita stipulati presso la Fiera di Lanciano. A fine '700 nel libro di Michele Torcia "Nel Paese de' Peligni" viene nominata la Solina come il grano dal quale si ricavava "uno dei migliori pani del Regno (di Napoli)". Si tratta quindi di un raro esempio di legame storicamente documentato tra una varietà alimentare e un territorio. La conferma che si tratti di un cereale molto antico emerge anche da alcuni detti popolari come: "la Solina è la mamma di tutti i grani" oppure "se vuoi fare la farina devi coltivare la Solina". Il frumento è incluso nell'elenco dei Prodotti Agroalimentari Tradizionali.



## Chicocce e pizza randinje (Zucca e pizza di granturco)

Un piatto tradizionale della cucina povera abruzzese, con la caratteristica pizza di granturco che una volta veniva cotta sulle braci in una teglia oliata e coperta.

### Modalità preparazione:

Tagliare la zucca a pezzi non tanto grandi e metterla in una casseruola con olio, cipolla tritata, alloro e rosmarino e far rosolare. Aggiungere 1/2 bicchiere di vino cotto e lasciare cuocere per 20 minuti circa.

A parte preparare la pizza. Disporre la farina a fontana sul piano di lavoro, aggiungere acqua calda salata e impastare fino ad ottenere un composto piuttosto duro. Stendere l'impasto e formare una pizza dello spessore di circa 2 cm. Mettere in una teglia unta e cuocere in forno a 200° C per 15 minuti circa, ricordando di capovolgerla a metà cottura, quando si sarà formata una crosticina dorata.

A cottura ultimata con le mani rompere la pizza grossolanamente e unirla alla zucca cotta.

zucca gialla 500 g.  
farina di mais otto file  
500 g.  
1 cipolla  
½ bicchiere di vino cotto  
alloro q.b.  
rosmarino q.b.  
sale q.b.  
olio q.b.









# Aglione Rosso di Sulmona

Facilmente riconoscibile per la notevole dimensione della testa, l'aglio di Sulmona (detto anche "solimo") ha le tuniche esterne bianche e quelle interne – che avvolgono il bulbo – rosse. È un aglio pregiato, dall'odore e dal sapore particolarmente intensi, sicuramente la varietà italiana con il più alto contenuto di oli essenziali: per questa ragione è utilizzato anche in campo farmaceutico ed erboristico. Coltivato principalmente nella Valle Peligna, il cui maggiore centro è la cittadina di Sulmona, si pianta tra novembre e dicembre e si raccoglie a luglio. Nonostante negli ultimi anni ci sia stata una contrazione delle superfici coltivate, grazie alle sue eccellenti qualità produttive, l'aglio di Sulmona è ancora richiesto dal mercato, specialmente quello del Centro Italia. Purtroppo spesso viene contraffatto con prodotti esteri, simili all'aglio di Sulmona solo per la buccia rossa, ma ben lontani per proprietà e gusto.

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

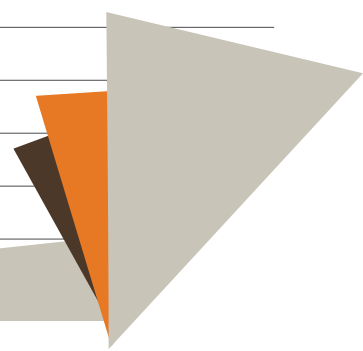
---

---

---

---

---



MAJELLA

★ LE RICETTE ★

## Polpette di orapi e ricotta

Gli orapi sono spinaci selvatici che crescono spontaneamente soprattutto nelle aree montane di pastorizia.

orapi 200 g.

ricotta di capra 220 g.

parmigiano grattugiato q.b.

acqua q.b.

farina q.b.

sale q.b.

pepe q.b.

pan grattato q.b.

olio q.b.

### **Modalità preparazione:**

Far appassire gli orapi in una padella con un pizzico di sale, poca acqua e olio. Attendere che esaurisca tutta l'acqua in modo che non ne rilascino nella polpetta. Tritare grossolanamente gli orapi una volta raffreddati e unire la ricotta, il parmigiano, un pizzico di sale e pepe a piacere.

Creare con questo composto delle polpette e metterle in frigo disposte su un vassoio per circa un'ora.

A parte preparare una pastella con acqua e farina che non sia troppo densa, dopo aver fatto riposare le polpette, estrale dal frigo e "pastellarle". Ripassare le polpette nel pan grattato.

La ricetta tradizionale prevede la frittura in olio bollente. Per una cottura più leggera le polpette possono essere passate in forno a 180° C per 10 minuti circa.

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

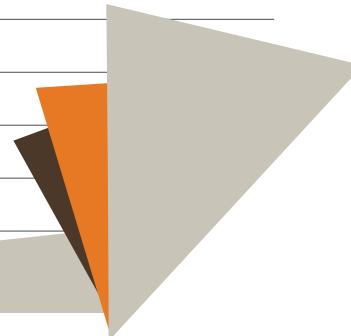
---

---

---

---

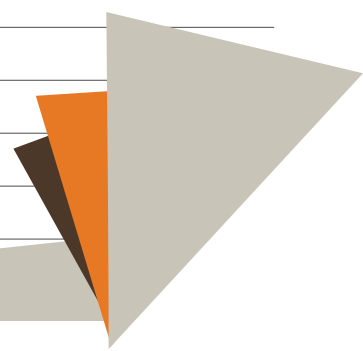
---





Blank lined writing area on the left page.

Blank lined writing area on the right page.





MAJELLA

★ I PRODOTTI ★

## Mele Piane

Si tratta di piante vigorose con frutti molto profumati, di pezzatura media e dalla caratteristica forma appiattita-arrotondata. Il peduncolo è grosso generalmente medio-corto inserito in una cavità larga e poco profonda,

mentre la buccia è generalmente di colore verde con sfumature gialle a cui si associano leggeri arrossamenti. La polpa di colore bianco, leggermente acidula, aromatica e croccante.

La varietà - anche detta mela casolana - era molto conosciuta e diffusa in passato, già citata dal poeta Gianbattista Marino che tra il 1500 e il 1600 fu ospite dei principi di Conca, signori dell'importante stato feudale di Palena. Un esplicito riferimento a questo frutto è attribuito da alcuni autori al Boccaccio che, nella novella di Frate Puccio tratta dal Decamerone, accennando ad una donna, scriveva "fresca bella e rotondetta che pareva una mela casolana". E' coltivata principalmente nei comuni di Lama dei Peligni, Torricella Peligna e Casoli, in provincia di Chieti.

## Pere "Trentatrè Once"

Varietà a maturazione invernale con frutti dalla taglia molto grande, forma ovoidale, colore verde ricoperto quasi completamente dal sovraccolore marrone chiaro. La polpa di media consistenza ha un sapore gradevole. Pera già conosciuta nel 1700 e citata dal viaggiatore e scienziato partenopeo Michele Torcia nel suo viaggio "Pel paese dei Peligni" (1792), il cui nome è forse da attribuire al peso del frutto.

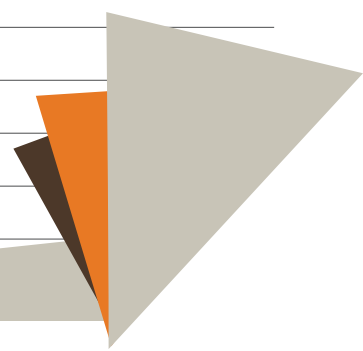
## Confetti di Sulmona

L'originalità dei metodi di produzione dei confetti a Sulmona è descritta già in alcuni documenti datati alla fine del XV secolo. Da allora i confetti si producono con una procedura inalterata nel tempo che prevede l'utilizzo come materia prima delle pregiate mandorle siciliane di Avola e con la confettatura lenta, consistente nel far depositare intorno alle mandorle lo sciroppo di zucchero in piccole quantità e a intervalli regolari, così da ottenere una crescita a strati della copertura cristallina. Altra prerogativa sulmonese è la lavorazione artistica dei confetti per la preparazione di grappoli, spighe, rosari, cestini. L'azienda Pelino, che ha festeggiato nel 1983 i 200 anni di attività, ha allestito all'interno della propria fabbrica un Museo dell'arte e della tecnologia confettiera, che propone un affascinante percorso attraverso l'evoluzione delle tecniche e delle attrezzature.



Blank lined writing area on the left page.

Blank lined writing area on the right page.

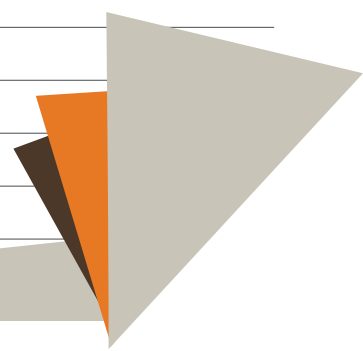






Blank lined writing area on the left page.

Blank lined writing area on the right page.





## Arrosticini di pecora

Gli arrosticini di pecora sono una delle particolari e gustose tipicità della cucina povera abruzzese, oggi più che mai rappresentativa della tradizione alimentare locale. Presenti e diffusi su tutto il territorio regionale

da secoli, in particolare nella fascia montana e pedemontana orientale del Gran Sasso, in provincia di Pescara e Teramo, dove si trovano molte trattorie specializzate rinomate per la bontà di questo gustoso e socializzante cibo popolare.

In passato l'impiego della pecora per l'alimentazione quotidiana dei pastori e delle classi meno abbienti era legato alla cultura della pastorizia transumante.

Oggi, invece, gli arrosticini di pecora sono una pietanza molto apprezzata. Il loro caratteristico sapore ha sempre incontrato il gusto dei consumatori: per questo sono tra le preparazioni più tradizionali, originali e identificative della terra d'Abruzzo. In tutte le feste folcloristiche e tradizionali della regione ci sono stand in cui si preparano e si vendono ottimi arrosticini accompagnati da fette di pane casereccio cosparse di olio extravergine di oliva. Secondo la tradizione gli arrosticini si preparano con carne di castrato o di pecora, tagliata in piccoli pezzi di forma quadrata, infilati in spiedini di canna e arrostiti lentamente sulla brace. Vanno consumati appena cotti per meglio assaporarne il caratteristico gusto e fragranza.

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

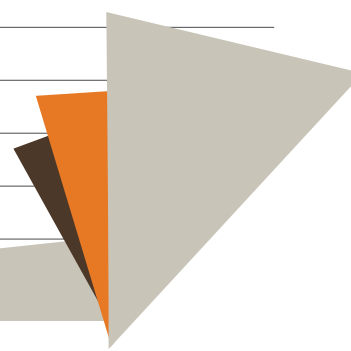
---

---

---

---

---







## Pera S. Giovanni gratinata ai formaggi

### Modalità preparazione:

Sbucciare la pera e tagliatela longitudinalmente, poi scavarla e sbollentarla e sistemarla su una placca antiaderente.

Preparare un composto di formaggio (scamorza, emmenthal e fontina), metterlo in una terrina con la besciamelle, una macinata di pepe bianco e mascarpone. Riempire le pere con questo composto, spolverarle con granella di pistacchi e parmigiano reggiano.

Cuocere in forno a 170° per 10 minuti e servire su un letto di carote a julienne.

Ingredienti per 6 persone:

n. 3 pere "San Giovanni"

¼ litro di besciamella

parmigiano reggiano q.b.

300 gr. di formaggi (100 gr. di scamorza, 100 gr. di emmenthal, 100 gr. di fontina)

pepe bianco q.b.

granella di pistacchi

1 cucchiaio da tavola di mascarpone

carote a julienne

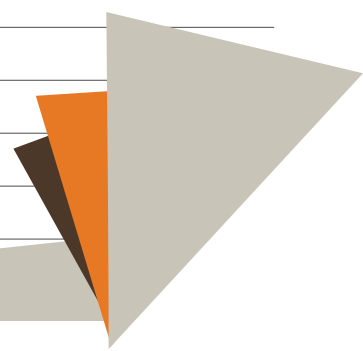






Blank lined writing area on the left page.

Blank lined writing area on the right page.





## Pallotte cacio e ova

Tipiche della tradizionale cucina povera e senza sprechi abruzzesi, queste polpette di pane raffermo erano un'alternativa saporita a zuppe e carne arrostita.

pane raffermo 400 g.

formaggio pecorino 300 g.

4 uova

pomodori maturi 400 g.

1 peperone verde

2 spicchi di aglio

1 bicchiere di latte

prezzemolo q.b.

basilico q.b.

olio q.b.

sale q.b.

pepe q.b.

### Modalità preparazione:

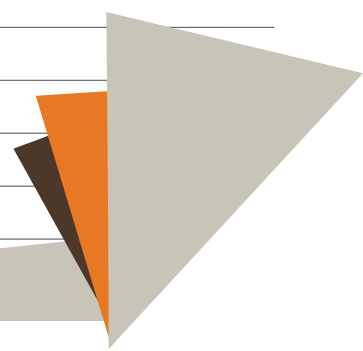
**Per le pallotte:** bagnare il pane raffermo nel latte e ottenere un composto omogeneo. Strizzare il pane eliminando il latte.

In una ciotola a parte mescolare le uova con il pecorino grattugiato, il prezzemolo e 1 spicchio di aglio tritati, un pizzico di pepe e il pane ammollato. Lasciare riposare per un'ora circa. Formare delle polpette e friggerle nell'olio bollente, scolarle e porle su carta assorbente.

**Per il sugo:** far soffriggere 1 spicchio di aglio in olio insieme al peperone tagliato a dadini. Aggiungere i pomodori a cubetti e un bicchiere di acqua e portare ad ebollizione. Far rapprendere il sugo e aggiungere qualche foglia di basilico, poi spegnere il fuoco.

Unire le pallotte al sugo e lasciarle insaporire per qualche minuto.

Lined writing area with approximately 25 horizontal lines for notes, starting from a wavy top edge and ending near a decorative orange and grey graphic at the bottom right.



MAJELLA

★ LE RICETTE ★

## Sagne di farina di grano tenero solina con fagioli-pisello

Pasta tipica del Parco della Majella, preparata con la farina di grano tenero solina, una cultivar antica ritrovata e macinata a pietra, e i fagioli-pisello secchi o freschi. Un piatto unico gustoso della cucina contadina.

farina di grano tenero solina 300 g.  
fagioli-pisello freschi 300 g. (200 g. se secchi)  
pomodori "a pera" maturi 500 g.  
4 cucchiaini di olio  
1 cipolla  
2 carote  
1 gambo di sedano

### Modalità preparazione:

**Per le sagne:** impastare la farina di grano tenero con acqua, far riposare l'impasto per 30 minuti circa e stendere una sfoglia non troppo sottile. Arrotolare la sfoglia e tagliare le sagne (larghezza massima 2 cm e lunghezza 5 cm). Mettere a bollire acqua salata per la cottura delle sagne

**Per il sugo:** lessare i fagioli-pisello in acqua con la cipolla, il sedano, le carote e il sale. Se i fagioli-pisello sono secchi, lasciarli in ammollo dalla sera precedente e cuocerli con lo stesso procedimento. A parte preparare una salsa con i pomodori maturi a cubetti e olio e far cuocere per 10 minuti circa, fino a ottenere un sugo di pomodoro denso e ricco di polpa. A termine cottura aggiungere i fagioli-pisello (una piccola parte va frullata con acqua di cottura) e lasciarli insaporire nel pomodoro a fuoco basso per 5 minuti, regolando di sale e densità con acqua di cottura dei fagioli.

Cuocere le sagne al dente, scolarle e saltarle nel sugo di fagioli-pisello e pomodori.

Servire con peperoncino e olio a crudo.

## Broccoli ricci e pizza randinje

### Modalità preparazione:

Lavare e pulire i broccoli, lessarli al dente in acqua leggermente salata e scolarli.

A parte, preparare la pizza randinje. Disporre la farina a fontana sul piano di lavoro, aggiungere acqua calda salata e impastare fino ad ottenere un composto piuttosto duro. Stendere l'impasto e formare una pizza dello spessore di circa 2 cm. Mettere in una teglia unta e cuocere in forno a 200° C per 15 minuti circa, ricordando di capovolgerla a metà cottura, quando si sarà formata una crosticina dorata. Saltare i broccoli in padella con aglio imbiondito nell'olio e insaporito con lo *sferzellone*. Cuocere a fuoco lento, mescolando di tanto in tanto. A cottura ultimata, spegnere il fuoco, tagliare a grossi pezzi la pizza randinje che nel frattempo si è raffreddata un po' e versarci sopra i broccoli ricci ripassati. Decorare con quel che resta dalla cottura dello *sferzellone*.

farina di mais otto file 500 g.

broccoli ricci 1,5 kg.

acqua ½ lt.

olio q.b.

1 peperone semi-piccante secco (*sferzellone*)

1 spicchio di aglio  
sale q.b.



MAJELLA

★ LE RICETTE ★

## Minestra di lenticchie abruzzesi e patate rosse di Secca

La minestra di lenticchie era un piatto unico immancabile sulle tavole di pastori e contadini. Le lenticchie abruzzesi, coltivate in montagna, e le patate rosse di Secca, tipiche entrambi del Parco della Majella, si sposano in un connubio di sapori semplici, ma decisi.

lenticchie di montagna 300 g.

5 spicchi di aglio rosso di Sulmona

3 scalogni

1 gambo di sedano

patate rosse di Secca 600 g.

prezzemolo q.b.

pancetta fresca 100 g.

olio q.b.

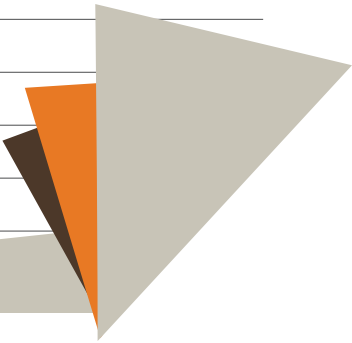
sale q.b.

### Modalità preparazione:

Lessare le lenticchie abruzzesi con gli spicchi d'aglio "vestiti" e schiacciati e un cucchiaio d'olio fino a raggiungere una mezza cottura (10 minuti circa). Se le lenticchie sono secche, ammollarle in acqua tiepida per 12 ore.

Soffriggere in una casseruola gli scalogni, il sedano, la pancetta battuta e il prezzemolo tritato. A soffritto pronto, aggiungere le lenticchie con la loro acqua, le patate tagliate a dadini e portare a cottura. Quando la zuppa sarà cotta e le verdure saranno amalgamate tra loro, togliere dal fuoco e servire calda con olio a crudo e pane unto riscaldato in padella o forno e strofinato con aglio rosso di Sulmona.



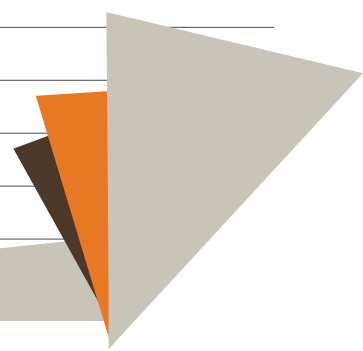






Blank lined writing area on the left page.

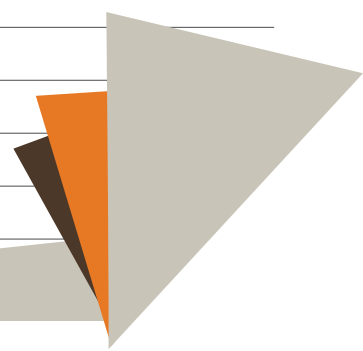
Blank lined writing area on the right page.

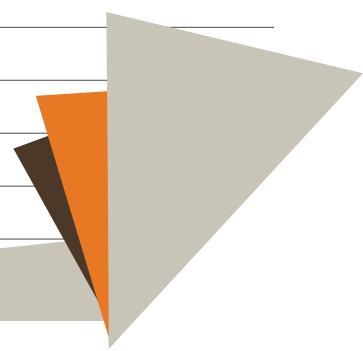




Blank lined writing area on the left page.

Blank lined writing area on the right page.







Programma realizzato nell'ambito dell'Accordo di Programma Quadro (APQ) Stato-Regioni EXPO E TERRITORI in attuazione della Delibera CIPE del 10 novembre 2014, e della Convenzione Attuativa delle azioni per Expo 2015 di cui agli accordi quadro del 3 febbraio 2015 e dell'11 febbraio 2015.



MINISTERO DELL'AMBIENTE  
E DELLA TUTELA DEL TERRITORIO E DEL MARE

 **Federparchi**  
FEDERAZIONE ITALIANA PARCHI E RISERVE NATURALI

 **EUROPARC**  
EUROPEAN PARKS

**UNIONCAMERE**  


CAMERE DI COMMERCIO D'ITALIA



**EXPO  
E TERRITORI**



Parco Nazionale della Majella

via Badia, 28 – 67039 Sulmona [AQ] - Tel. 0864.25701 - [www.parcomajella.it](http://www.parcomajella.it)