

MANGIA PARCO



Parco Nazionale del Pollino



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.

POLLINO

★ IL PARCO ★

Il Patriarca, con i suoi mille anni di vigilanza sull'anticima del Pollino, rappresenta il decano dei rappresentanti di una specie che sopravvive qui e sul Monte Olimpo, dove custodisce il ricordo degli greci. Parliamo del *Pinus heldreichii*, meglio noto come pino loricato; lo chiamano così per le placche corrugate che si arrampicano sul tronco e somigliano al corpetto metallico dei legionari dell'impero romano. Questo avamposto di veterani resiste sulle cime della Serra del Prete e del Dolcedorme, simbolo di una lunga battaglia contro i nemici naturali e gli assalti episodici dei vandali che il parco del Pollino è riuscito con fatica ad arginare.

Il pino loricato è il simbolo di una catena montuosa disposta ad arco tra il Tirreno e lo Ionio: 191 mila ettari che comprendono i monti del Pollino (2.248 metri a presidio del confine tra Basilicata e Calabria), quelli dell'Orsomarso (con le loro cime rocciose sulle valli di faggi), il complesso del Monte Alpi (una grande terrazza da cui osservare la Val d'Agri).

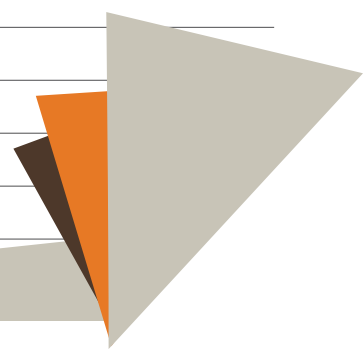
È un panorama tessuto da rocce laviche e grandi fosse tettoniche; pianori carsici, con gli inghiottitoi, le doline, i depositi morenici; gole profonde, come quella spettacolare attraversata dal velocissimo Raganello; specchi d'acqua placida raccolti in piccole radure; boschi imponenti di faggio e praterie montane. Una grande varietà di ambienti che ospita una grande varietà di forme viventi: lontre e lupo, rapaci diurni e notturni, salamandre e caprioli.

Il Pollino - sicuramente un'isola di biodiversità - è anche un ponte tra culture diverse, anche alimentari: sapori che cambiano con il mutare dei versanti e con l'alternarsi di tradizioni lontane nel tempo e anche nello spazio, come

quelle delle minoranze di origine albanese che ne abitano da secoli i versanti. Così, solo per citare alcune produzioni e piatti caratteristici, il celebre Peperone di Senise è una specialità lucana e la Melanzana Rossa è un tipica del versante calabrese, mentre il Mischiglio è una sorta di summa delle paste tradizionali che si ottiene con farina di ceci, orzo, semola di grano duro, fave e avena, una specialità che sembra mettere d'accordo anche tradizioni agricole e gastronomiche molto diverse.



www.parcopollino.gov.it



POLLINO

★ I PRODOTTI ★

Peperone di Senise

È tra le più note specialità lucane. Il suo legame con il territorio, la coltivazione che avviene ancora oggi con metodi naturali e le caratteristiche di assoluta tipicità ne

hanno fatto un prodotto riconosciuto a livello europeo, tanto da meritare il marchio Igp (Indicazione geografica protetta) dal 1996. Elemento prioritario nella cucina contadina lucana, può avere forma appuntita, a tronco o a uncino, ed è lungo circa 10-15 centimetri. Di colore verde o rosso porpora, si caratterizza per



le piccole dimensioni e la polpa sottile (da 1,5 a 2,2 mm). Il peduncolo è ben saldato alla bacca, tale da non staccarsi nemmeno ad essiccazione avvenuta.

Il prodotto secco si deve presentare in collane di lunghezza variabile da 1,5 a 2 m. Il sapore è dolce. Viene commercializzato fresco, secco e in polvere.

La zona di produzione comprende le aree limitrofe al comune di Senise che si affacciano sulla valle del Sinni e sull'Agri. Sin da quando il peperone arrivò a Senise, tra il 1500 e il 1600, i contadini riuscirono ad appropriarsene, selezionando nel tempo una varietà che ancora oggi primeggia nei mercati, tanto che sono frequenti i tentativi di contrabbandare per Peperoni di Senise altre varietà certo non di ugual pregio. Inizialmente questa solanacea crebbe e si sviluppò in un panorama agricolo caratterizzato soprattutto dall'autoconsumo, diventando successivamente una coltura sempre più specializzata e quindi capace di garantire un reddito.

L'essiccazione dei Peperoni di Senise avviene secondo metodi locali naturali per mezzo di esposizione indiretta ai raggi solari in lunghi serti appesi in siti soleggiati e areati. Un ultimo passaggio rapidissimo nel forno elimina ogni residuo di umidità e agevola la eventuale successiva molitura per ottenere la famosa polvere.

Con i Peperoni di Senise si realizzano numerosi piatti della tradizione contadina. Passati in olio bollente e salati vengono chiamati "cruschi", cioè croccanti, e accompagnano formaggi e verdure fresche, come fave o insalate. L'uso della polvere ottenuta da questi peperoni esalta la preparazione di molti salumi lucani, ai quali conferisce gusto, colore e un'ottima stagionatura. È prodotto a Senise e in altri dodici paesi siti sui promontori che dominano le valli del fiume Sinni e del suo affluente Serrapotamo. Seminato tra febbraio e marzo e trapiantato a maggio, si raccoglie in piena estate, nella prima quindicina d'agosto.

Biscotto a Otto

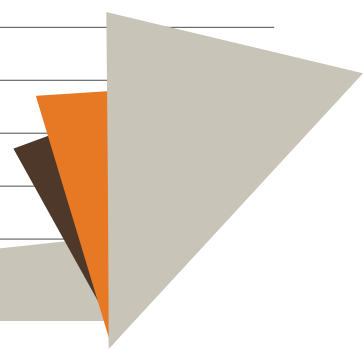
Il Biscotto a Otto è un semplice scaldatello, cioè è un biscotto prima scaldato in acqua bollente e poi cotto in forno. La sua peculiarità è la forma, quella dell'ot-



to, simbolo magico e dell'infinito. Gli ingredienti sono solo farina bianca, acqua e sale, ma proprio nei semplici ingredienti sta tutta la sua particolarità. La farina deve essere di antico

grano Carosello, un grano tenero di montagna coltivato fra i 600 e i 1000 metri di altitudine, la cui spiga si presenta rapata, carosata in dialetto; l'acqua è quella caratteristica della Calda, le Terme di Latronico, le cui acque sono moderatamente sulfuree. Per la sua tipicità il prodotto sta per essere inserito nella lista dell'ALSIA-Agenzia Lucana di Sviluppo e Innovazione in Agricoltura.

L'uso tipico di questi biscotti lucani è la "zuppa nel vino": opportunamente spezzato, viene inzuppato in bassi bicchieri per il vino, per un mangia&bevi d'altri tempi. Un antipasto ideale in attesa che rascatieddi e maccarune fossero pronti oppure come fine pasto, se non si era ancora sazi, dal momento che biscotti e vino si facevano in casa e costavano poco.





Cardoncelli in olio di oliva

Questa preparazione tradizionale veniva utilizzata per la conservazione in vaso durante tutto l'anno. I cardoncelli arrostiti sott'olio si accompagnano perfettamente agli arrostiti di carne rossa e a un buon vino rosso corposo.

Modalità preparazione:

Lavare accuratamente i funghi cardoncelli: hanno numerose lamelle e per questo si consiglia di sciacquarli in acqua fredda corrente, per poi proseguire con carta da cucina o un canovaccio umido. Far asciugare i cardoncelli su un canovaccio asciutto, tamponandoli con delicatezza.

Riscaldare una griglia e cuocere i funghi per circa 4 minuti, prima dal lato del cappello e poi sull'altro lato (2 minuti per lato). Durante questa cottura, passare sopra i funghi un rametto di rosmarino imbevuto di olio.

Una volta grigliati, i funghi vanno tagliati a dadini grossolani e conditi con un composto di olio, prezzemolo tritato, aglio a fettine e privato dell'anima interna, sale e pepe a piacere. Lasciare riposare i funghi per qualche minuto e servire ancora caldi o riporre in vasi di vetro, ammolati nel composto di condimento.

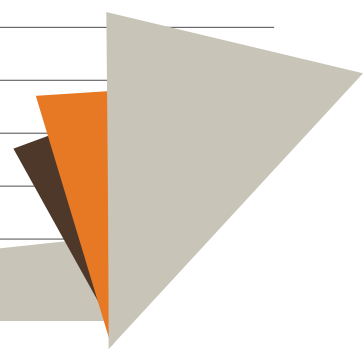
funghi cardoncelli 600 g.
olio
prezzemolo
1 spicchio di aglio
rosmarino q.b.
sale q.b.





Blank lined writing area on the left page.

Blank lined writing area on the right page.





Mischiglio

È la regina delle paste tradizionali, consumata dai nobili e notabili locali per il pasto delle feste comandate, ancora prima dell'Unità d'Italia. Ma al-



cuni documenti fanno risalire la presenza di questo prodotto tipico alla fine del '500. Si ottiene con una farina composta originariamente da quattro elementi: ceci, orzo, semola di grano duro e fave, talvolta con l'aggiunta successiva di un quinto elemento, l'avena. Questo composto viene trasformato in due tipi di

pasta: rascatieddi e strascinati lunghi, detti anche tapparelle, che vengono conditi con cacioricotta e peperoni secchi, secondo una ricetta che ancora oggi molti ristoratori del parco servono, preparata secondo modalità tradizionali o rielaborata in chiave moderna. La particolarità del prodotto, che lo rende tipico, è che i legumi vengono inseriti direttamente nell'impasto.



Piccidat

Il piccidat è uno dei pochi lussi che la cultura contadina si concedeva nella ricorrenza delle festività cristiana. Alcuni lo traducono nella versione italiana come “buccellato” da buccella, nel senso di piccolo pane a forma di corona o bocca (bucca). Il



piccidat di Castelluccio si può trovare a forma di pane maschio, con un uovo centrale, e di cuzzola, che invece riproduce le sembianze di una bambola. Talmente complicate erano le operazioni legate alla realizzazione dei piccidat e tanto sentita era dalle popolazioni dell'epoca tutta la fase di realizzazione che il processo

è divenuto icona del procedimento difficoltoso per antonomasia e i piccidat sono una metafora delle difficoltà. La frase del dialetto di Castelluccio “han crisciut i piccidat” (letteralmente: “i piccidat sono lievitati”), infatti, è ancora oggi usata nel gergo quotidiano per dire che si è riusciti a venire a capo di una situazione difficile.

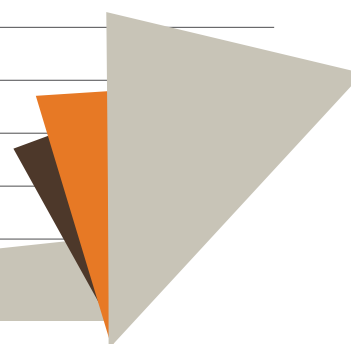
Paddaccio

Il nome deriva dalla forma sferica, da cui a palla, padda in dialetto. È un formaggio ovicaprino, il cui latte proviene da animali allevati al pascolo e coagula con caglio di capretto o di agnello. La sua



produzione è estremamente limitata, pochi quintali all'anno, ed è circoscritta a pochi mesi (da giugno a settembre) e a pochi paesi: in particolare, i comuni di Rotonda, Viggianello e Terranova di Pollino. Si consuma fresco e secondo un'antica tradizione era

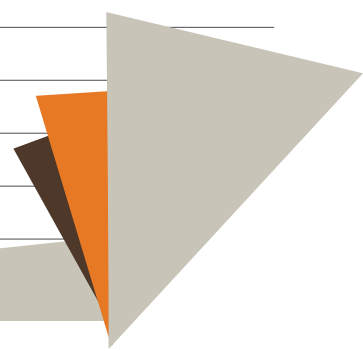
utilizzato come merce di scambio: per ricambiare un favore ricevuto, per avviare una pratica, per ottenere un certificato. Ha colore bianco avorio tendente al grigio, al tatto è leggermente untuoso, in bocca è morbido, cremoso, con piacevoli note acidule.





Blank lined writing area on the left page.

Blank lined writing area on the right page.



POLLINO

★ LE RICETTE ★

Lagane e fagioli poverelli di Rotonda

Primo piatto tipico e completo delle campagne del Pollino.

Una ricetta tradizionale tramandata dalle donne della zona, di madre in figlia.

farina 0 di Carosella 400 g.

2 uova

fagioli poverelli bianchi
di Rotonda secchi 300 g.
(se freschi 200g.)

1 spicchio di aglio

1 cucchiaino di peperone

Senise a scaglie

sale

acqua

Modalità preparazione:

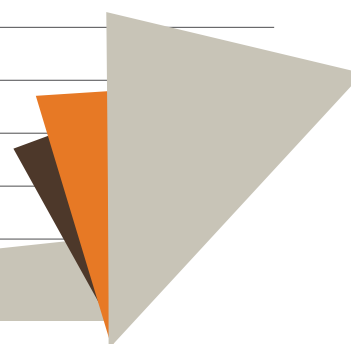
Ammollare i fagioli di Rotonda in acqua tiepida per 12 ore.

Lessarli e nel frattempo preparare le lagane, impastando la farina a fontana con le uova e l'acqua. Lasciare riposare l'impasto, farlo asciugare per 30 minuti circa e tagliare le lagane (strisce di pasta larghe circa 5 mm tagliate grossolanamente nella lunghezza).

Cuocere le lagane in abbondante acqua salata, scolarle lasciando sul fondo della pentola un po' di acqua di cottura. Aggiungere a questa acqua i fagioli lessati e lasciare riposare per qualche minuto.

A parte, soffriggere l'aglio nell'olio, spegnere il fornello non appena si imbriondisce, aggiungendo il peperone Senise a scaglie.

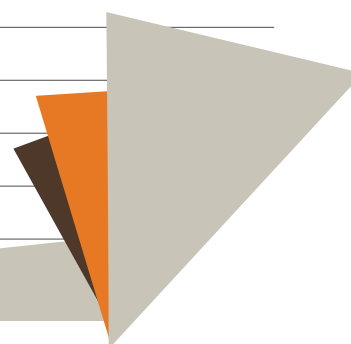
Buttare le lagane nella loro pentola insieme ai fagioli e colare l'olio con aglio e peperoncino sopra la pasta. Mescolare bene e servire.





Blank lined writing area on the left page.

Blank lined writing area on the right page.



POLLINO

★ I PRODOTTI ★

Fagioli bianchi del Tondino e Poverello di Rotonda

Sono legumi tipici del Pollino, certificati dalla DOP, coltivati prevalentemente nella Valle del Mercure. Si seminano entro la prima metà di giugno e sono varietà che non si adattano ad altitudini inferiori ai 600 metri, privilegiando luoghi con temperature massime estive intorno ai 30°, il che rafforza il contenuto in zuccheri semplici. La semina avviene deponendo da 5 a 12 semi in ciascuna delle



tradizionali postarelle, piccole fosse quadrate che formano file ordinate. Essendo colture rampicanti, il Poverello e il Fagiolo Bianco devono essere sostenuti da tutori: a questo scopo sono generalmente utilizzati paletti di castagno o apposite reti. Raccolti a mano in due o tre passaggi tra settembre e ottobre, arrivano sul mercato come bac-

celli freschi e verdi da sgusciare, oppure in granella, vale a dire secchi. I semi sono di forma ovale e tonda, bianchi tendenti al giallo, senza alcuna screziatura. Queste particolari varietà di fagioli rappresentano una forte testimonianza del passato, che ha tramandato ricette di alcuni saporitissimi piatti tipici: scarole e fagioli bianchi, cavoli e fagioli, patate e fagioli, “minesta mpastata”, fagioli e “scorza” (cotica di maiale), lagane e fagioli (pasta fatta in casa). Negli ultimi anni sono stati valorizzati anche al di fuori del consumo familiare, nei piatti proposti nei menu degli agriturismi e nelle sagre paesane.

Melanzana rossa di Rotonda

Questo particolarissimo ortaggio, tipico di Rotonda, presidio Slow Food dal 2002, è di piccole dimensioni, più o meno come una mela, inizialmente di colore aranciato via via che la maturazione procede, assume gradazioni rossastre di maggiore intensità. Più che una melanzana ricorda un caco o un pomodoro, tant'è vero che in zona è conosciuta come merlingiana a pummadora.

Si presta ad essere consumata come antipasto o contorno di piatti a base di carne (arrosti e/o grigliate), in abbinamento a vini rossi leggeri. Si consuma preva-



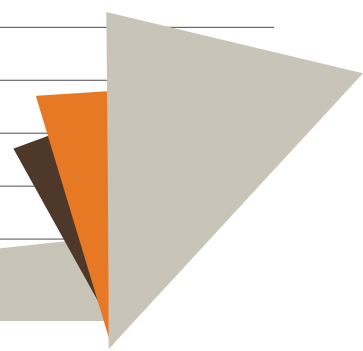
lentemente sott'olio e sott'aceto, raramente fresca appena colta, ma sono apprezzate anche le tenere e gustose foglie, che si differenziano nettamente da quelle della melanzana comune per forma e dimensioni. Ricercata per il suo sapore caratteristico, ha un profumo intenso e fruttato, un gusto gradevolmente piccante e un retrogusto

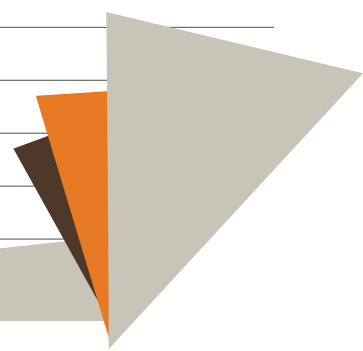
leggermente amarognolo. Un'altra peculiarità è rappresentata dalla polpa carnosa, che non annerisce dopo il taglio, a contatto con l'aria, come invece avviene per le comuni melanzane. Questa strana verdura (*Solanum aethiopicum*) è originaria dell'Africa tropicale ed è arrivata in Italia solo verso la fine dell'Ottocento, come dimostra una ricerca condotta nel 1995 da G. Langhetti basata sulle testimonianze degli anziani del luogo. Nonostante le ottime caratteristiche organolettiche è conosciuta solo a livello locale.



Blank lined writing area on the left page.

Blank lined writing area on the right page.







Peperoni secchi fritti

Tipica ricetta della Basilicata, che utilizza i peperoni dolci di Senise, ora prevalentemente impiegati come antipasti o piatto da aperitivo, un tempo simbolo della festa e dell'arrivo dell'estate.

Modalità preparazione:

Lavare i peperoni freschi, asciugarli accuratamente e unirli dal picciolo con ago e filo di cotone. Disporre i peperoni uno vicino all'altro formando una collana e farli seccare al sole per qualche giorno, riportandoli al chiuso dopo il tramonto. Una volta secchi, dividere i peperoni in due parti ed eliminare il picciolo e la maggior parte dei semi (non tutti, perché conferiscono un sapore caratteristico). dividerli ancora a metà e pulirli delicatamente con un panno asciutto, senza mai bagnarli.

Versare l'olio in una padella e mettere nell'olio ancora freddo uno spicchio d'aglio. Scaldare l'olio per qualche minuto, fino a quando l'aglio non sarà dorato. Togliere, spegnere il fuoco e versare 3 pezzi di peperoni alla volta, facendoli friggere per soli 3 secondi per lato.

I peperoni secchi "cruschi" fritti si possono conservare per alcuni mesi in un vasetto di vetro a chiusura ermetica. L'olio di cottura dei peperoni fritti è un gustoso intingolo, perfetto per condire la pasta.

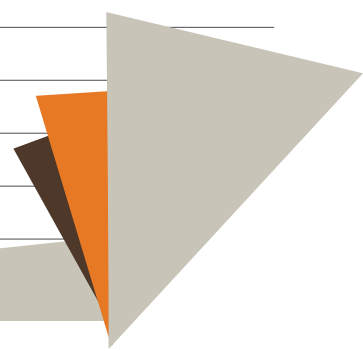
4 peperoni dolci di Senise
1 spicchio di aglio
olio q.b.
sale q.b.





Blank lined writing area on the left page.

Blank lined writing area on the right page.



POLLINO

★ LE RICETTE ★

Picciddat'

Quasi al confine con la Calabria, in tempi antichi, nacque questo pane dolce dalla forma a ciambella, classico del periodo pasquale.

farina 0 forte 500 g.
farina 00 per pane 500 g.
strutto 100 g.
11 uova medie
zucchero semolato 250 g.
latte 125 ml.
scorza grattugiata di un
limone
lievito madre secco 50 g.
lievito di birra secco 5 g.
½ tazza di olio di semi
1 uovo medio
2 uova crude col guscio
della grandezza preferita
(per la decorazione)

Modalità preparazione:

Setacciare le farine in un'ampia ciotola, aggiungere lo zucchero e i lieviti e mescolare il tutto. Creare la classica fontana, aggiungere le 10 uova intere e aggiungere il latte e la scorza di limone grattugiata. Iniziare ad impastare e lentamente aggiungere lo strutto a tocchetti, continuando ad impastare per 25-30 minuti, fino ad ottenere un impasto omogeneo.

Fare una palla con l'impasto, trasferirlo in un'altra ciotola, coprire con un panno umido e farla riposare per un paio d'ore.

Dopo aver fatto riposare l'impasto, iniziare la lavorazione con le "pieghe da pane": stenderlo con le dita in forma rettangolare, piegarlo a portafoglio, ruotarlo di 90° e ripiegarlo a portafoglio. Formare nuovamente una palla dopo queste operazioni e metterla in una ciotola coperta da pellicola alimentare per la lievitazione lunga (circa 8 ore). Trascorse le 8 ore trasferire la palla di impasto in frigo per altre 4 ore. Dopo queste 12 ore complessive di lievitazione, riprendere l'impasto e su una spianatoia allargarlo con le mani e tagliarlo poi in 4 spicchi uguali.

Da ogni spicchio ricavare un rettangolo, arrotolarlo su se stesso lungo il lato più grande e formare un filoncino del diametro di 6-7 cm.

Intrecciare due filoncini per volta e richiuderli a ciambella (verranno due ciambelle a treccia) attorno ad uno stampo cilindrico, in modo che durante la cottura il buco centrale non si chiuda.

Spennellare la superficie con olio di semi e rimettere a lievitare in forno spento per altre 5 ore.

Trascorse queste ultime ore di lievitazione, preriscaldare il forno a 180° C dopo aver estratto le due ciambelle di pane che saranno quasi triplicate di volume.

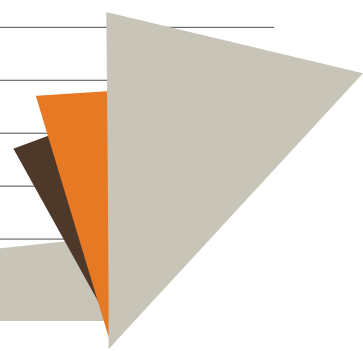
Mentre il forno si scalda preparare il composto per "verniciare" il picciddat: sbattere un uovo intero con due cucchiaini di latte e due cucchiaini di zucchero semolato. Al termine di questa operazione, porre un uovo crudo con guscio al centro di ciascuna ciambella di pane e spennellarle con il composto di latte, zucchero e uova.

Infornare per circa 40 minuti. Sfornare e servire dopo un giorno dalla cottura.



Blank lined writing area on the left page.

Blank lined writing area on the right page.



POLLINO

★ I PRODOTTI ★

Lenticchia di Mormanno

È una lenticchia piccola e dal colore variegato che va dal rosa, al verde o al beige, probabilmente di origine mediorientale e asiatica. La lenticchia di Mormanno si credeva perduta fino a quando, alcuni anni fa, i tecnici

dell'Agencia Regionale per i Servizi di Sviluppo Agricolo della Calabria (Arssa) hanno recuperato piccole quantità presso alcuni agricoltori che l'avevano conservata per autoconsumo e si è deciso di promuoverne nuovamente la coltivazione. Le lenticchie un tempo sfruttavano i terreni più marginali, meno fertili,

poco profondi, che non erano destinati ad altre colture economicamente più interessanti quali grano, orzo, avena, mais e patate. Si seminavano a spaglio senza nessuna cura particolare, se non quella di liberare di tanto in tanto le piantine dalle erbacce. Oggi si procede invece con la semina a file per una maggiore organizzazione in fase di

raccolta ma, come un tempo, non si praticano trattamenti, concimazioni o diserbanti chimici. La semina avviene ad aprile - un tempo si praticava anche una semina autunnale - mentre il raccolto si svolge ad agosto quando le piantine sono già essiccate in campo. La lenticchia di Mormanno è stata studiata a lungo e si dispone della caratterizzazione genetica dei semi e di analisi biochimiche. Questi dati consentono di individuare con certezza il seme originale e evitare contraffazioni. La cottura è velocissima: senza ammollo è pronta da servire in 30 minuti.



Bocconotto di Mormanno

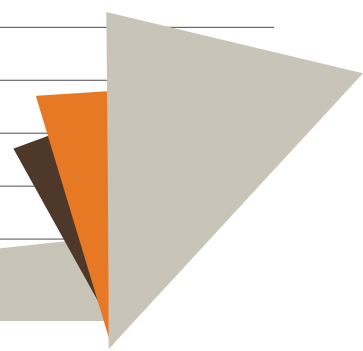
Sono squisiti dolci di pastafrolla, lavorati rigorosamente a mano, tipici di Mormanno, comune nel territorio del Parco Nazionale del Pollino, a pochi chilometri di distanza dalla Basilicata e dalle coste dell'Alto Tirreno Cosentino. Secondo la tradizione il loro nome (bocconotti o buccinotti in dialetto) deriverebbe dalla parola "boccone", in quanto la loro ridotta dimensione ne consentirebbe una rapida consumazione "in un sol boccone", appunto.

La ricetta tradizionale li vuole di forma ovale, del peso di circa un etto e farciti con mostarda o marmellata di ciliegie o albicocche, ma ne esistono anche varietà con forme e ripieni differenti: rotondi o a canestrello con pasta di mandorle, cioccolato, noci-uva passa-miele. La loro medio-lunga conservazione (anche molti giorni in un ambiente naturale) e il loro valore nutrizionale ne hanno fatto uno dei must della tradizione dolciaria calabrese. Tale dolce, inoltre, è incluso nell'elenco regionale dei Prodotti Alimentari Tradizionali (PAT) dal Ministero delle Politiche Agricole, Alimentari e Forestali.



Blank lined writing area on the left page.

Blank lined writing area on the right page.





Pecorino di Morano

Attualmente prodotto nel solo comune di Morano Calabro (CS), questo formaggio vanta antiche origini come si evince da numerose testimonianze documentate quali, ad esempio, la citazione contenuta nella “Nuova Enciclopedia Agraria” di Achille Bruni (1859). A Morano Calabro, antico borgo medievale situato nel cuore del Parco Nazionale del Pollino,



la pastorizia ha da sempre ricoperto un ruolo importantissimo nell'economia locale. Infatti, già dal 1810 il patrimonio ovino, con un ammontare di 12.300 capi, rappresentava il 16% dei capi presenti nell'intera Calabria Citeriore.

Secondo i collaboratori dell'Inchiesta Agraria del 1877-1884, ancora nei primi decenni dopo l'unità d'Italia i formaggi di pecora calabresi erano molto apprezzati sul mercato di Napoli. Il carattere vagante della pastorizia e la mancanza di strutture collettive di trasformazione impedirono la creazione di un'industria casearia, a vantaggio di modalità artigianali che si sono conservate fino ai nostri giorni. Sul Pollino sono prodotte anche molte altre varietà di pecorini fatti esclusivamente con latte crudo di animali allevati al pascolo, anche fino a 1000 metri di altitudine.



POLLINO

★ I PRODOTTI ★

Felciata

La Felciata, in dialetto moranese 'a flicètta, ha origini antichissime e appartiene alle tradizioni della pastorizia di Morano Calabro. La Felciata prende il nome dalle felci da cui riceve il suo straordinario aroma. È

prodotta con latte di capra nel periodo estivo, addizionato con una piccolissima



parte di latte ovino, quando i pascoli conferiscono il meglio in aromi, profumi e sapori. Il latte viene filtrato con le felci e poi riscaldato nelle caldaie di rame (a 34 gradi). Quindi si aggiunge il caglio di capretto o di agnello, si lascia coagulare e, verso la fine, si sistemano i rametti di felce sulla cagliata. Quest'ultima, dopo

circa mezz'ora è raccolta con la cucchiara (tipico attrezzo di legno d'acero) ed è trasferita in secchielli di legno di gelso o di noce, avendo cura di alternare strati omogenei di cagliata e felci. Oggi si usano anche contenitori di vetro o di ceramica. La Felciata si mangia freschissima, appena fatta, quando è ancora tenera e calda. Questo prelibato formaggio da sempre ha arricchito le tavole dei nobili del luogo, tant'è che si usava chiamarla Pane degli Angeli. Inoltre, si racconta che gli artigiani del legno scambiassero un caratteristico secchiello in cambio del golosissimo formaggio.

Moscato di Saracena

Il Moscato di Saracena è un vino dolce prodotto partendo da uve moscatello, guarnaccia, malvasia e profumatissima odoacra. Il nettare è ottenuto attraverso un particolare procedimento riconducibile, pare, al Cinquecento, periodo in cui anche le cantine papali ne facevano ampia scorta. L'aromatica uva moscatello, raccolta al giusto punto di maturazione, è appesa ad appositi ganci per



15, 20 giorni. Ciò consente di concentrarne - attraverso l'appassimento - zuccheri e aromi; operazione che, nelle altre uve, è raggiunta scaldando il mosto ottenuto dopo una spremitura soffice. Gli acini di moscatello disidratati subiscono poi un'attenta selezione manuale, un tempo lavoro dalle donne, seguita da una delicata pressatura. I due mosti sono quindi

assemblati e iniziano il lunghissimo percorso fermentativo in botti di legno, al termine del quale si avrà un vino dal lucente color ambra, intensamente profumato: alle note resinose e aromatiche si uniscono aristocratici sentori di fichi secchi e frutta esotica, di mandorle e miele. Al palato mantiene eleganza e finezza, discreta persistenza, buon equilibrio, con una piacevole nota amarognola.

POLLINO

★ I PRODOTTI ★

Gruttazzo

È un formaggio a pasta molle, prodotto in prevalenza con latte crudo di capra miscelato a delle piccole quantità di latte ovino e ottenuto con l'aggiunta di caglio



liquido di vitello. La forma è irregolare e la crosta è coperta dalla caratteristica muffa di colore bianco. Può essere consumato a inizio fioritura, cioè a circa un mese di stagionatura, quando il gusto è caratterizzato da un leggero sapore acidulo ma delicato. Oppure si mangia dopo alcuni mesi di stagionatura, quando

ha acquistato un sapore molto intenso.

Pane di Cerchiara

Sebbene se ne produca pochissimo - solamente tre panifici lo sfornano quotidianamente - è tuttavia un prodotto da forno straordinario. I suoi segreti sono il



lievito madre, la farina di grano (per il 60%), la crusca (per 40%), i giusti tempi di lievitazione, la leggera acqua di montagna (siamo a circa 700 metri d'altitudine) e la cottura a legna con l'aggiunta dell'ecclesiale segno della croce fatto con la palina da forno al termine dell'informata. Il pane di Cerchiara è eccezionale

già per le dimensioni: il peso va dai 2 ai 3 chili e mezzo, la forma è rotonda con un rigonfiamento laterale (rasella) ottenuto ripiegando la pasta su se stessa. Le forme riposano in larghi cassettoni di legno adagiate su un telo per poi essere sagomate e cotte nel forno, portato a circa 300 gradi e alimentato con legna di castagno e faggio. Il risultato è un pane profumato, mai gommoso, fragrante e piacevole anche dopo 10 giorni dalla preparazione.



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



Parco Nazionale del Pollino

Complesso monumentale Santa Maria della Consolazione - 85048 Rotonda (PZ) - Tel. 0973/669311