

MANGIA PARCO



Parco Nazionale dei Monti Sibillini



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.

MONTI SIBILLINI

★ IL PARCO ★

Sono le montagne di Alcyna, una profetessa dai poteri straordinari il cui mito ha animato per secoli ricerche affannose, speranze e perfino roghi, accessi per condannare gli eretici che credevano nella Sibilla. Oggi di questa antichissima leggenda resta lo “spirito selvaggio” del parco che prende il nome da questa figura avvolta nel mistero.

Pareti verticali, forre severe, canyon impervi come le Gole dell'Infernaccio rappresentano un aspetto suggestivo dei Sibillini che convive con un lato più dolce: morbidi rilievi, fioriture spettacolari di crochi, bucaneve narcisi, orchidee, vastipianori carsici come il Piano Grande che con i suoi 1.300 ettari è tra i più grandi d'Italia. E acqua, tanta acqua. Il più famoso dei laghetti che punteggiano queste valli è il lago di Pilato che, secondo la tradizione, avrebbe accolto le spoglie del console romano: un relitto glaciale, incastonato in un anfiteatro naturale formato dalle cime vicine, che fa da casa a un piccolo crostaceo, il chirocefalo del Marchesoni, introvabile altrove (e sempre più minacciato, purtroppo, anche nel suo habitat unico).

L'alternarsi degli ambienti naturali crea una grande biodiversità. Man mano che ci si sposta dall'altezza di base (500 metri) il paesaggio cambia. Fino ai mille metri troviamo i boschi di querce, carpini neri, ornielli. Poi la faggeta. Al di sopra dei 1.700-1.750 metri cominciano le praterie di altitudine, con le loro sorprese. Come il genepì dell'Appennino (*Artemisia petrosa ssp. eriantha*), le sassifraghe, la stella alpina dell'Appennino (*Leontopodium alpinum ssp. nivale*), la nigritella (un'orchidea dal colore rosso scuro), il giglio marta-gone e il papavero alpino.

In cielo volteggiano l'aquila reale, il cui numero di esemplari è in aumento grazie al maggior livello di protezione dei luoghi, l'astore, lo sparvierio, il falcone pellegrino. Nei boschi troviamo il lupo, il gatto selvatico, l'istrice, il capriolo e, grazie a progetti di reintroduzione che hanno funzionato, il cervo, il camoscio appenninico. E chi si avventura in una passeggiata notturna può sentire il verso del gufo e dell'allocco.

Altrettanto variegato il paesaggio alimentare: altipiani e versanti delle montagne hanno da sempre ospitato un'agricoltura ricca di legumi (alcuni dei quali recuperati appena ora dall'oblio del Novecento) e frutta e una pastorizia che ha creato sapori unici. I Sibillini sono quindi terra di lenticchie, formaggi, salumi, tartufi, carni, liquori che rappresentano uno dei valori portanti della tipicità italiana.

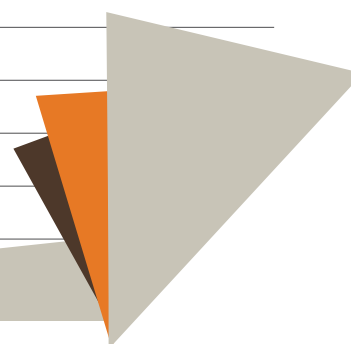


www.sibillini.net



Blank lined writing area on the left page.

Blank lined writing area on the right page.



MONTI SIBILLINI

★ I PRODOTTI ★

Lenticchia di Castelluccio

Lo splendido altopiano di Castelluccio di Norcia è la patria di questo e antico prezioso legume, da sempre coltivato sul pianoro carsico ai piedi del massiccio del Vettore,

a un'altezza di circa 1500 metri. L'uso di questo legume è antichissimo come dimostra il ritrovamento di semi in tombe neolitiche datate 3000 A.C.

La lenticchia di Castelluccio, coltivata da pochi contadini specializzati nella produzione delle lenticchie esclusivamente con metodi biologici, è un prodotto di nicchia, iscritto nell'elenco degli IGP. È una pianta annuale, che viene seminata non appena il manto nevoso è completamente disciolto, fiorisce tra maggio e agosto e verso la fine di luglio, primi di agosto viene raccolta. Una volta questa operazione, "la carpitura", era fatta esclusivamente a mano, per lo più da donne, "le carpirine", che affluivano dai paesi vicini per un lavoro faticoso e lungo. Oggi si ricorre, quasi sempre, alle falciatrici meccaniche ma comunque i ritmi e i "rituali" obbligatori fanno della raccolta un momento di massimo impegno per i contadini del posto. Le lenticchie di Castelluccio sono piccole, di un colore variegato che va dal verde screziato al marroncino chiaro, molto tenere, saporite e non hanno bisogno di essere tenute in acqua ad ammorbidire prima della cottura. Possiedono delle notevoli qualità nutritive: proteine, vitamine, fibre e sali minerali le rendono ottime per chi necessita di una dieta ricca di ferro, potassio e fosforo, povera di grassi e molto nutritiva. Ingredienti di svariate ricette locali, sono molto apprezzate perché non perdono la buccia e tengono straordinariamente la cottura.

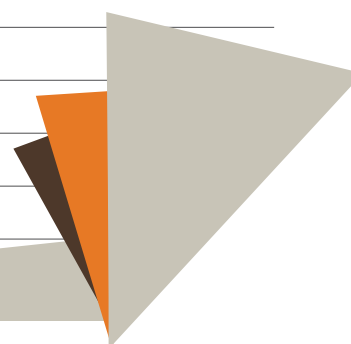
Roveja

La Roveja è un piccolo legume simile al pisello, dal seme colorato che va dal verde scuro al marrone-grigio. Nei secoli passati era coltivato su tutta la dorsale appenninica umbro-marchigiana, dove i campi si trovavano anche a quote elevate: è resistente anche alle basse temperature, si coltiva in primavera-estate e non ha bisogno di molta acqua. Cresce anche in forma spontanea, lungo le scarpate e nei prati, ma nei secoli passati era protagonista dell'alimentazione dei pastori e contadini dei Sibillini con altri legumi poveri quali lenticchie, cicerchie, fave. Proprio perché cresce da sempre anche selvatica alcuni ricercatori sostengono che si tratti di un progenitore del pisello comune. Secondo altri invece è una vera e propria specie (*Pisum arvense*) differente da quella del pisello (*Pisum sativum*), in ogni caso la classificazione botanica è ancora indefinita. Esiste invece un totale accordo sulla sua valenza nutritiva: è molto proteica, in particolare se consumata secca, ha un altro contenuto di carboidrati, fosforo, potassio e pochissimi grassi. La Roveja - detta anche roveglia, rubiglio, pisello dei campi, corbello - si può mangiare fresca oppure essiccata, in questo caso diventa un ottimo ingrediente per minestre, zuppe. Macinata a pietra, si trasforma in una farina dal lieve retrogusto amarognolo che serve per fare la farecchiata o pesata: una polenta tradizionalmente condita con un battuto di acciughe, aglio e olio extravergine di oliva, buona anche il giorno successivo, affettata e abbrustolita in padella. La Roveja è tutelata da un Presidio Slow Food.



Blank lined writing area on the left page.

Blank lined writing area on the right page.



MONTI SIBILLINI

★ LE RICETTE ★

Crescia al formaggio

La pizza, crescia o crescia brusca è diffusa in tutto il territorio marchigiano, ma sembra abbia origini a Jesi in provincia di Ancona. È un tipico prodotto consumato durante la colazione pasquale. Ha un sapore deciso e una consistenza soffice e tenace. L'ingrediente principe è il pecorino dei Monti Sibillini con presidio Slow Food.

Lievito madre rinfrescato
almeno 2 volte 250 g.
farina 375 g.
parmigiano reggiano
grattugiato 145 g.
pecorino grattugiato dei
Monti Sibillini 145 g.
pecorino fresco dei Monti
Sibillini 170 g.
olio 50 g.
strutto 30 g.
1 cucchiaino di sale
1 cucchiaino di pepe
5 uova intere
latte 100 ml.

Modalità preparazione:

Preparare il composto di uova e formaggi grattugiati, mescolando in una ciotola tutti questi ingredienti insieme a olio, strutto, sale e pepe e lasciare riposare perché i sapori si leghino bene.

Intiepidire il latte, unire il lievito madre e iniziare a mescolare e lavorare il composto facendo sciogliere il lievito. Aggiungere la farina setacciata e il composto uovo-formaggio precedentemente preparato, alternandolo con la farina a poco a poco e continuando a mescolare. Lavorare il composto fino all'”incordatura” (aspetto compatto e lavorabile di un impasto), fermando la lavorazione quando l'impasto assume una consistenza morbida ma ancora leggermente appiccicosa.

Rovesciare l'impasto sul piano di lavoro e aggiungere, distribuendoli bene, i cubetti di pecorino fresco. Far riposare in una ciotola per 15 minuti circa e nel frattempo ungere bene con olio e strutto una teglia dai bordi alti almeno 15 cm.

Riprendere l'impasto e ripiegarlo più volte su se stesso per

MONTI SIBILLINI

★ LE RICETTE ★

dare struttura, arrotolarlo a palla e trasferire l'impasto nella teglia coprendolo con pellicola trasparente. Far lievitare fino a raggiungimento di una massa di circa il doppio del volume iniziale (circa 3-4 ore a seconda della temperatura del lievito madre utilizzato).

Accendere e preriscaldare il forno a 190° C con lo sportello aperto, dopo circa 5 minuti porre sul fondo del forno un pentolino con acqua calda e infornare la pizza coperta con un foglio di alluminio.

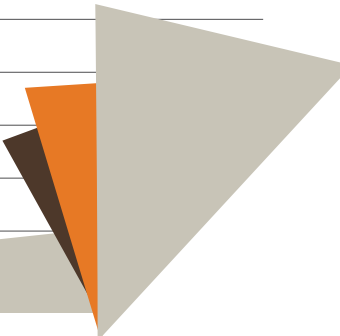
Dopo 40 minuti togliere il pentolino e il foglio di alluminio a copertura e proseguire la cottura per almeno altri 20-25 minuti.

Togliere dal forno e far riposare, servire calda, tiepida o fredda.



Blank lined writing area on the left page.

Blank lined writing area on the right page.





Ciavuscolo IGP

Questo singolare “salame da spalmare” (detto anche ciauscolo e ciabuscolo) è il salume più tipico delle Marche. La ricetta tradizionale prevede di confezionarlo con carni tratte dalla pancetta, dalle costate e dalla spalla e di aggiungere una consistente percentuale di lardo (circa il 50% del totale, ma ci sono varianti molto più magre). Gli ingredienti, conditi con sale, pepe, aglio finocchio, buccia di arancia grattugiata, vanno sminuzzati finemente e tritati in modo da ottenere una pasta molto fine e omogenea. Il Ciavuscolo asciuga appeso e si affumica leggermente, per passare poi in un luogo fresco e asciutto. Si consuma entro i 15-20 giorni successivi alla preparazione, spalmato su fette di pane toscano. Ne esistono più versioni, in particolare il Ciavuscolo dell’Ascolano è un po’ più magro e compatto, mentre quello del Maceratese è un po’ più morbido e grasso.

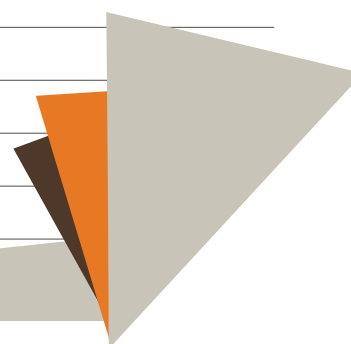
Le consolidate tecniche di lavorazione, conservazione e stagionatura del Ciauscolo sono direttamente riconducibili alla sapiente tradizione delle popolazioni contadine e rurali del territorio Piceno. La macellazione e la lavorazione del maiale, infatti, sono sempre stati momenti di socializzazione tra vicini, nonché un’occasione di scambio e di regalie da parte del mezzadro al proprietario del fondo. Secondo la definizione etimologica, il nome deriverebbe da “ciabusculum” ossia piccolo cibo o piccolo pasto, spuntino consumato a piccole dosi, fedelmente con la tradizione contadina, negli intervalli tra la colazione e il pranzo e tra il pranzo e la cena. Lo stesso dizionario Zingarelli della lingua italiana fa risalire l’etimologia del nome al 1939 e lega il prodotto alle tradizioni della regione Marche.





Blank lined writing area on the left page.

Blank lined writing area on the right page.





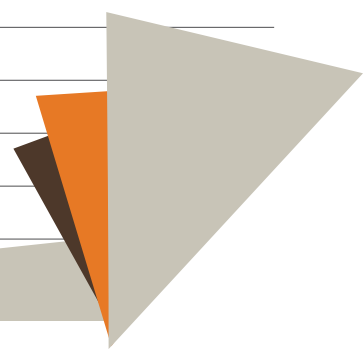
Farecchiata (Farina di roveja)

- farecchiata (farina di roveja) 1 kg.
- alici sotto sale 100 g.
- 1 spicchio di aglio
- acqua 6 lt.
- olio q.b.
- peperoncino q.b.

Modalità preparazione:

Versare lentamente la farecchiata in 6 lt. di acqua bollente salata, mescolando in continuazione, come per la polenta. Lasciar bollire per almeno 45 minuti a fuoco lento, continuando a mescolare. In una padella a parte soffriggere nell'olio e peperoncino, l'aglio e le alici, fino a quando queste non si saranno sciolte. Versare la polenta di farecchiata nei piatti e condire con il soffritto a filo.

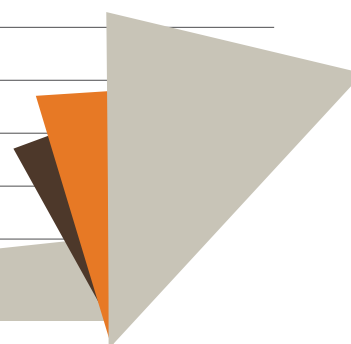
La farina di roveja è ottima anche per la preparazione di minestre, purea per antipasti a base di acciughe o guanciale di maiale.





Blank lined writing area on the left page.

Blank lined writing area on the right page.





Tartufo Bianco dei Sibillini

È considerato il tartufo per antonomasia e riveste una notevole importanza commerciale. Ha un aspetto globoso e irregolare e può raggiungere facilmente le dimensioni di una grossa arancia, superando spesso i 200-300

grammi di peso. La superficie esterna è liscia e leggermente vellutata con un colore che varia dall'ocra pallido al crema scuro fino al verdastro. La sua carne o gleba si presenta chiara, giallo grigiastro, rosata o bruno tenue con sottili venature bianche. Il profumo fortemente complesso ma piacevolmente aromatico, seppur con componenti agliacee e di gas metano, è unico e inconfondibile. Vive in simbiosi principalmente con querce, salici e pioppi che ne determinano il colore della gleba e l'intensità dell'aroma.

Il Tartufo Bianco dei Sibillini matura dalla tarda estate all'inverno su terreni soffici e umidi ricchi di calcio in special modo nei versanti montuosi.

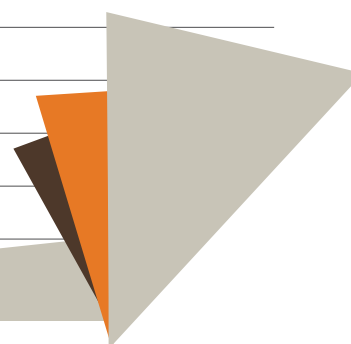
Mela Rosa dei Monti Sibillini

Le Mele Rosa sono un'antica popolazione da sempre coltivata sui Monti Sibillini. Sono piccoline, irregolari, leggermente schiacciate e con un peduncolo cortissimo, il colore è verdognolo con sfumature che vanno dal rosa al rosso violaceo. La polpa è acidula e zuccherina, il profumo intenso e aromatico. La loro coltivazione è stata quasi completamente abbandonata: era sopravvissuto solo qualche vecchissimo albero sparso nel territorio e soltanto da qualche anno sono tornate in coltura, ma le quantità prodotte sono sempre minime. Un tempo erano preziose e ricercate per la loro serbevolezza: raccolte nella prima decade di ottobre, infatti, si conservano perfettamente fino ad aprile, anzi diventano più buone, perché la polpa soda e compatta, con il tempo si ammorbidisce. Tutte qualità che rendono questa mela perfetta anche per la preparazione di torte e dolci. La mela rosa dei Sibillini è diventata da qualche anno un Presidio Slow Food. Sono stati individuati otto ecotipi di mele appartenenti a tre gruppi, che si diversificano per colore di fondo, sovracoloro e consistenza del frutto.



Blank lined writing area on the left page.

Blank lined writing area on the right page.





Zuppa di lenticchie di Castelluccio di Norcia I.G.P.

2 carote
1 cipolla piccola
1 spicchio di aglio
1 gambo di sedano
1 patata
passata di pomodoro fresco
q.b.
sale q.b.
pepe q.b.
olio q.b.
prezzemolo q.b.
brodo vegetale/acqua 1 lt.
Pastina per minestra 80 g.

Modalità preparazione:

Mettere le lenticchie in ammollo 12 ore prima della preparazione, in acqua tiepida.

Tagliare grossolanamente le verdure, tritare l'aglio e farlo rosolare insieme agli ortaggi in una pentola con un filo di olio. Aggiungere le lenticchie e farle tostare a fiamma vivace. Unire la passata di pomodoro (la quantità varia a seconda di quanto si desideri una zuppa rossa), amalgamare e incorporare il brodo vegetale (o l'acqua), fino a coprire le lenticchie.

Raggiunta l'ebollizione, aggiustare di sale, aggiungere un pizzico di pepe, abbassare la fiamma, coprire e portare a cottura. Se necessario, aggiungere altra acqua o brodo.

Le lenticchie saranno cotte in 30-35 minuti circa. A cottura raggiunta versare nella pentola la pastina per minestre e terminare la cottura. Servire calda, con un filo d'olio a crudo e una spolverata di prezzemolo tritato.





Crostini al tartufo bianco dei Monti Sibillini

Modalità preparazione:

Abbrustolire in forno le fette di pane.

Nel frattempo, in una casseruola sciogliere il burro con il brodo di carne, profumare con il succo di mezzo limone e aggiungere il formaggio. Quando si sarà formata una crema, aggiungere il tartufo bianco a fette.

Far amalgamare e spalmare sulle fette di pane abbrustolito.

fette di pane da bruschetta
burro

1 mestolo di brodo di carne
succo di mezzo limone
parmigiano reggiano 50 g.
tartufo bianco affettato
sottilmente





Blank lined writing area on the left page.

Blank lined writing area on the right page.



MONTI SIBILLINI

★ LE RICETTE ★

Cacioni

I “cacioni”, “calcioni”, “caciù” o “piegati” sono un piatto tipico marchigiano dall’antica storia legata alle tradizioni pasquali. Sono preparati in versione dolce o salata, ripieni di crema, marmellata o formaggi dei Monti Sibillini come il pecorino.

farina 250 g.

2 uova

1 cucchiaino di olio
mezzo guscio di vino bianco

sale

Per il ripieno:

3 uova

parmigiano grattugiato
200 g.

pecorino grattugiato 100 g.

pepe q.b.

Modalità preparazione:

Cacioni salati

Preparare il ripieno sbattendo le uova insieme ai formaggi fino a ottenere un composto morbido ma lavorabile con le mani. A parte, stendere la pasta in strisce larghe circa 8 cm. e posizionare delle palline di composto di formaggi e uovo a intervalli regolari sulle strisce. Tagliare dei quadrati attorno al ripieno e chiuderli su loro stessi.

Posizionare i cacioni in una placca da forno ricoperta con carta da forno, spennellare con l’uovo e fare un taglio a croce sul cacione in modo da far “esplodere” il ripieno in cottura. Cuocere a 190° C per circa 15-20 minuti. Servire caldi, tiepidi o freddi.

Modalità preparazione:

Cacioni dolci

Preparare la pasta frolla e lasciarla riposare in frigo per almeno 30 minuti.

Nel frattempo preparare il ripieno. In una terrina versare la ricotta, i tuorli d’uovo, lo zucchero, le mandorle tritate, il cioccolato, la cannella, la buccia del limone e il rum. Amalgamare gli ingredienti lavorandoli con un cucchiaino di legno o con una frusta.

Riprendere la pasta frolla, stendere una sfoglia di circa 3 mm di spessore e tagliarla in piccoli dischi di circa 8-10 cm di diametro. Mettete al centro di ogni disco un cucchiaino di ripieno, ripiegare la pasta e pressarla con le dita tutt’attorno, a formare un raviolo.

Con i cacioni pronti, si può procedere con due diversi metodi di cottura: in forno o in padella.

Per la cottura in forno, disporre i cacioni sulla placca da forno con carta da forno e spennellarli con albume d’uovo sbattuto o con latte, mettere la placca in forno preriscaldato a 200° C per circa 30 minuti.

Per la cottura in padella, friggere i cacioni in abbondante olio bollente per pochi minuti per lato, scolarli con un mestolo forato su carta assorbente da cucina. Spolverizzarli con lo zucchero a velo.

Farina bianca 300 g.

burro o margarina freddi
120 g.

zucchero 150 g.

1 buccia di limone
grattugiata

1 uovo

sale q.b.

Per il ripieno:

Ricotta asciutta e soda
200 g.

mandorle tritate 50 g.

cioccolato fondente

grattugiato 50 g.

3 tuorli d’uovo

3 cucchiaini di zucchero

1 pizzico di cannella in
polvere

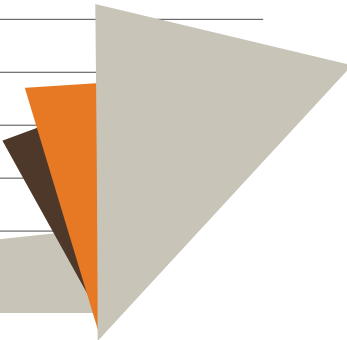
1 buccia grattugiata di
limone

1 bicchiere di rum



Blank lined writing area on the left page.

Blank lined writing area on the right page.





Pecora Sopravvissana

Nata nel XIII secolo dall'incrocio tra arieti spagnoli di razza Merinos e pecore Vissane, dal territorio laziale la Sopravvissana si è diffusa in Umbria, nelle Marche, in Toscana e in Abruzzo. Di taglia media (60-70 chili nei maschi e 40-50 nelle femmine), ha il vello bianco e la testa dal profilo leggermente montonino nei maschi e rettilineo nelle femmine. Gli arieti hanno robuste corna a spirale, mentre le pecore sono prive di corna. Un tempo questa razza era molto conosciuta per la finezza della lana, oggi la pecora Sopravvissana rischia l'estinzione. Attualmente i capi sono circa tremila e un buon numero (un migliaio circa) si trova nel Parco dei Sibillini. Qui le Sopravvissane sono allevate per la carne: gli agnelli si vendono al peso di 10-12 chili, all'età di due o tre mesi.

Vacca Marchigiana

La storia della razza Marchigiana inizia alla metà XIX secolo: da un incrocio tra il bovino Podolico e tori Chianini si ottiene una razza con una migliore attitudine al lavoro e alla produzione di carne, ideale per il pascolo nelle aree marginali e difficili. Rispetto alla razza Podolica autoctona, ha un maggiore sviluppo muscolare, un mantello più chiaro, corna più corte e testa più leggera. Un ulteriore incrocio con la razza Romagnola ne abbassa l'altezza e si arriva così alla razza Marchigiana attuale. Il mantello è a pelo corto, bianco e liscio, con sfumatura grigia sulle spalle e sulle zampe anteriori; il collo è corto e gibboso nei maschi. E' un'ottima produttrice di carne di qualità, rosata e a grana fine.

Pecorino dei Monti Sibillini

L'habitat del Parco è ideale per la produzione dei formaggi di pecora. In particolare qui si alleva la pecora appenninica, una meticcia robusta e rustica, derivata dal ceppo della Sopravvissana, che fornisce un ottimo latte. La tecnica di caseificazione è quella classica del pecorino di montagna: al latte appena munto si aggiunge caglio di agnello o capretto. Una pratica antichissima e quasi scomparsa prevede inoltre l'aromatizzazione del latte prima della cagliatura con un mazzetto di erbe spontanee, in particolare il timo serpillio o timo selvatico. Dopo la rottura della cagliata in grani molto fini, si procede alla cottura e alla pressatura a mano della pasta nelle fascere. Quindi inizia la stagionatura: in un primo periodo la forma è frequentemente lavata con siero tiepido. Poi deve essere collocata in cantine fresche dove può affinare anche fino a due anni. Ben stagionato ha una fragranza e un'aromaticità straordinarie.

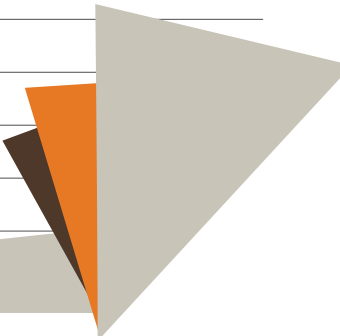
Pane di Mais

Fino agli anni Trenta del secolo scorso nei comuni del Parco dei Sibillini si panificava quasi esclusivamente pane di mais. Ora è praticamente introvabile ma qualche panettiere produce ancora queste pagnotte gialle, sode, fragranti e dall'intenso profumo di polenta. Un tempo era prassi comune impastare pagnotte di mais rotonde e infornarle adagiate su una foglia di cavolo, per evitare che si attaccassero al fondo del forno.



Blank lined writing area on the left page.

Blank lined writing area on the right page.





Rose dei Sibillini con salsa di zafferano

Le mele rosa dei Sibillini sono una varietà caratterizzate dalla colorazione rosata della buccia. Sono dolci con un retrogusto agro e per questo sono considerate ottime nelle preparazioni agro-dolci ad esempio con carne di maiale.

Modalità preparazione:

Tagliare il filetto di maiale in bocconcini. Rosolare in olio e cipolla la carne, salare e pepare e sfumare con birra.

Aggiungere le mele intere con la buccia.

Ammollare i pistilli di zafferano in poca acqua tiepida.

Far raffreddare la preparazione e passarla al tritacarne in modo da ottenere un composto morbido e compatto.

Impastare la farina con le uova e poca acqua, tirare l'impasto, stenderlo e tagliare dei rombi di 6-7 cm di lato.

Farcire i rombi con la preparazione di carne e mele e chiuderli "a saccottino".

A parte preparare la besciamella. Sul fuoco sciogliere il burro, aggiungere lentamente la farina setacciata e quando burro e farina sono amalgamati, senza che si rosolino,

aggiungere a filo e continuando a mescolare il latte tiepido. Aggiustare di sale e quando la besciamella avrà raggiunto una consistenza cremosa non troppo liquida,

aggiungere i pistilli di zafferano.

Portare ad ebollizione l'acqua e cuocere i saccottini di pasta. A cottura raggiunta, scolarli e saltarli in padella con la besciamella profumata allo zafferano.

Filetto di maiale

1 cipolla

2 mele rosa dei Monti Sibillini

½ bicchiere di birra

sale q.b.

pepe q.b.

olio q.b.

Per la besciamella:

latte 500 ml.

burro 50 g.

farina 50 g.

sale q.b.

pistilli di zafferano

Per la sfoglia:

farina 500 g.

4 uova

acqua q.b.



MONTE SIBILLINI

★ I PRODOTTI ★

Pizza al Formaggio

È la classica preparazione pasquale diffusa un po' in tutte le Marche. La forma è rotonda e ricorda quella del panettone. L'altezza varia, a seconda delle ricette. L'impasto è a base di farina di grano tenero, uova, pecorino

locale (c'è chi aggiunge un po' di parmigiano per addolcire il gusto), sale pepe, olio extravergine di oliva, latte.

Cacioni, Piegoni o Piegati

Si possono trovare sia dolci sia salati. Assomigliano a un grosso tortello dalla forma a mezzaluna. L'involucro è una sfoglia croccante gialla e lucida (grazie al tuorlo d'uovo spennellato) e il ripieno varia: può essere a base di ricotta, uova, zucchero, pecorino oppure arricchito con il cacao.

Miele dei Sibillini

Il miele, "cibo degli dei", è forse l'alimento più naturale che esista in quanto prodotto interamente dalle api a partire dal nettare dei fiori. A seconda del fiore da cui il nettare proviene il miele assume colorazione, caratteristiche, sapore e nomi diversi; per questo troviamo, nel Parco dei Sibillini, miele di acacia, di castagno e millefiori. Per ottenere un miele di qualità sono necessari un ambiente incontaminato ed abbondanti fioriture spontanee. Il miele è un po' lo specchio di questo territorio, di cui rappresenta i vasti altipiani ricchi di leguminose foraggere e il clima dolce, nel periodo primavera-estate, che consente fioriture prolungate.

Liquore Mistrà

Nelle campagne marchigiane il Mistrà è un liquore tradizionale, prodotto per distillazione alcolica e aromatizzazione con l'anice verde tipico dei monti Sibillini, con finocchio selvatico, mele e arance. La sua gradazione alcolica varia tra i 40 ed i 45 gradi e a differenza dell'anisetta e della sambuca che hanno un sapore dolciastro, ha un gusto molto secco, che lo rende ideale per correggere il caffè, ma può essere bevuto anche liscio oppure, mescolato con l'acqua, come l'ouzo greco e il pastis francese.

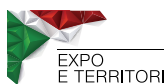
Il Mistrà trae le sue origini e il suo nome dalla conquista della città greca omonima da parte della Repubblica di Venezia, avvenuta tra la fine del '600 e l'inizio del '700; in pratica si trattava dell'ouzo, ribattezzato dai veneziani col nome della città conquistata, diventando in breve il liquore per eccellenza di Venezia. Alla fine dell'Ottocento il liquore venne riscoperto da Girolamo Varnelli, erborista e proprietario dell'omonima distilleria marchigiana, che ne interpretò e perfezionò la ricetta, partendo dall'intenzione di creare un decotto contro la malaria per i pastori transumanti, creò il liquore all'anice, tipico prodotto marchigiano che porta il suo nome.



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.



Parco Nazionale Monti Sibillini
Piazza del Forno, 1 - 62039 Visso (MC) - Tel. 0737/972711 - www.sibillini.net