

MANGIA PARCO



Area Marina Protetta Torre Guaceto



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.

TORRE GUACETO

★ IL PARCO ★

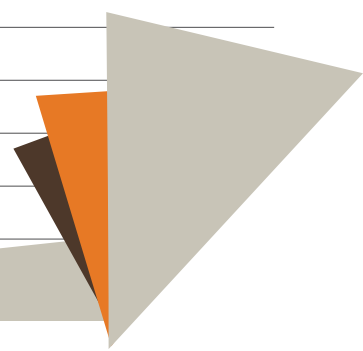
Istituita nel 1991, è un gioiello incastonato nella costa pugliese, tra Penna Grossa e Apani, a circa 17 chilometri a nord di Brindisi. L'area protetta integra in un unico complesso di territorio sia una riserva terrestre - rilevante per un'importante zona umida, tutelata a livello internazionale dalla convenzione di

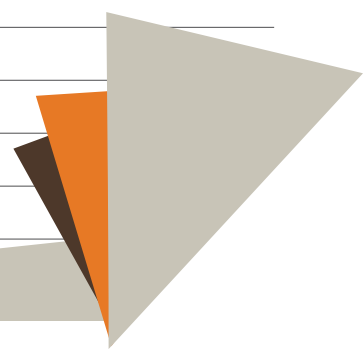
Ramsar - sia un parco marino. Prende il nome alla maestosa torre aragonese che domina la baia, da sempre importante punto di approdo per i naviganti, soprattutto per la presenza di acqua dolce. Infatti "Guaceto" deriva dall'arabo *gaw sit* che significa luogo d'acqua dolce, una caratteristica che ha sempre favorito la presenza umana sin dalla preistoria, come confermano le numerose testimonianze archeologiche. La riserva marina comprende una grande varietà di fondali, da quelli sabbiosi e poco profondi della baia, a tratti accidentati con rocce, basse falesie e il posidonieto, protetto a livello europeo, fino a zone più profonde verso il mare aperto, con la presenza di formazioni di coralligeno. A questa complessità del substrato corrisponde una grande biodiversità di specie vegetali e animali: posidonia, coralli, alghe colorate, spugne e poi polpi, astici, aragoste, gamberi, gronchi e murene.

La Riserva è un modello della perfetta integrazione fra attività umane e tutela ambientale. Il 70% della superficie terrestre è dedicata all'agricoltura: gli uliveti secolari tutelati dal progetto "L'Oro del Parco" producono olio extra vergine biologico, mentre nelle zone più pianeggianti della fascia costiera si coltivano, sempre con metodi biologici, pomodori, uva, carciofi, meloni e ogni altro tipo di ortaggi dal marcato sapore mediterraneo.

Nella zona C dell'area marina protetta i pescatori professionisti residenti nei comuni di Brindisi e Carovigno svolgono l'attività di piccola pesca costiera. Con l'ente di gestione è stato elaborato un disciplinare della pesca sostenibile per evitare un impatto negativo sulla comunità ittica che ha permesso di ottenere rese di pesca notevolmente superiori rispetto a quelle delle zone di mare esterne all'area protetta, pur preservandone la ricchezza delle specie.

www.riservaditorreguaceto.it





TORRE GUACETO

★ LE RICETTE ★

Maritati con cime di rapa, mollica e acciughe saltate

I maritati sono un formato di pasta tipico della zona di Brindisi. Sono l'unione, da qui il nome, dei due formati di pasta più tradizionali della Puglia: le orecchiette e i maccheroncini. Si preparano come l'impasto delle orecchiette e acquistano la loro forma arrotolando la pasta su un ferro cilindrico.

Pasta maritati di semola di grano duro Senatore Cappelli
400 g.

cime di rapa 2 kg.

5 filetti di acciuga sottolio

mollica di pane raffermo sbriciolata q.b.

olio q.b.

2 spicchi di aglio

peperoncino frantumato q.b.

sale q.b.

Modalità preparazione:

Pulire, lavare e lessare le cime di rapa. Nel frattempo, in una padella, far soffriggere aglio, olio e peperoncino. Quando l'aglio inizia a colorarsi aggiungere le molliche di pane raffermo sbriciolate e le acciughe e far soffriggere ancora per qualche minuto.

Scolare le cime di rapa conservando l'acqua di cottura, che verrà utilizzata per cuocere i maritati. Aggiungere le cime di rape al soffritto precedentemente preparato e fare insaporire a fuoco basso.

Cuocere i maritati e saltarli in padella con il sugo di cime di rapa, molliche e acciughe.

TORRE GUACETO

★ LE RICETTE ★

Zuppa di farro al Susumaniello

Il Susumaniello è un vitigno a bacca nera tradizionale del Salento, viene utilizzato in questa ricetta per amalgamare e aumentare il sapore della preparazione.

Modalità preparazione:

Lessate il farro in abbondante acqua leggermente salata per circa 15 mn (pari al 70% della cottura) e scolatelo. In una casseruola soffriggete lo spicchio d'aglio e le foglie di alloro. Unite la pancetta, precedentemente ridotta a fiammifero, e fatela saltare finché non risulta ammorbidita e lucida. Togliete l'aglio e l'alloro e aggiungete il vino. Raggiunta l'ebollizione unite il farro fino a completarne la cottura. Adagiate la zuppa in un piatto di portata e arricchitelo con abbondanti scaglie di caciocavallo e una generosa macinata di pepe nero.

300 gr di farro perlato

70 gr di pancetta affumicata di Martina Franca

100 gr di caciocavallo podolico stagionato 18 mesi

300 cl di Susumaniello

1 spicchio di aglio

2 foglie di alloro

sale q.b.

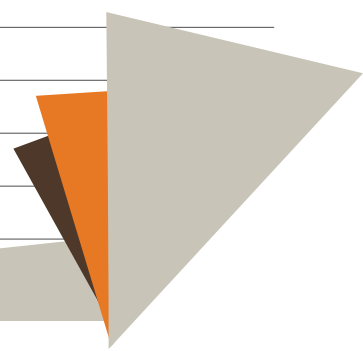
olio extra vergine d'oliva q.b.

pepe q.b.



Blank lined writing area on the left page.

Blank lined writing area on the right page.





Pomodoro fiaschetto di Torre Guaceto

Questo saporito pomodoro è per la zona di Torre Guaceto una cultivar storica, che tuttavia ha quasi rischiato di sparire perché era troppo dispendiosa la coltivazione e soprattutto la raccolta, troppo scarsa la quantità prodotta rispetto alla redditività dei moderni ibridi da sugo. Ma grazie alla sfida lanciata dall'Ente Parco e raccolta dagli agricoltori dell'area, oggi il pomodoro fiaschetto è di nuovo coltivato, rigorosamente con metodi biologici, ed è diventato un presidio Slow Food.

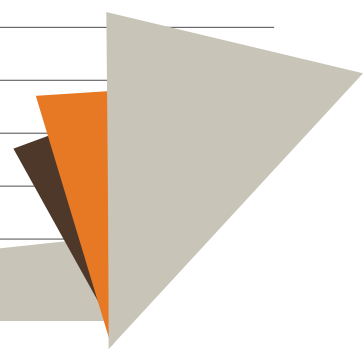
Il fiaschetto si presenta di forma ovale col pizzo, di colore rosso e colletto verde, buccia sottile, ricco di semi, con un peso medio di 15-20 grammi. La produzione è in piccoli grappoli con 4/5 pomodori. La polpa è molto saporita e concentrata. La coltivazione a ridosso del mare e l'impiego di acqua salata dei pozzi gli conferiscono un tipico sapore acidulo, tanto che in passato, subito dopo la raccolta, veniva fatto maturare all'ombra, su graticci di canne, per renderlo più dolce. Il fiaschetto fa parte della storia gastronomica di queste terre: era la base per la passata che tutte le famiglie, anche quelle urbane, si producevano per l'inverno. La scelta del metodo biologico per la produzione del fiaschetto (con bassi input di acqua e assenza di sostanze chimiche di sintesi) è stata dettata anche dal fatto di essere all'interno di un'area naturale protetta, un laboratorio di sviluppo sostenibile applicato all'agricoltura. La comunità di agricoltori del parco produce anche numerosi altri ortaggi come cime di rape, cavoli, broccoli, verze, melanzane, peperoni, cornaletti, zucchini, cetrioli, capperi, lampascioni, vari legumi (fave, piselli, ceci, fagioli, lupini, cicerchia) e frutta (uva da tavola, angurie, meloni, pesche, albicocche, fioroni, fichi, pere, melecotogne, fichidindia).





Blank lined writing area on the left page.

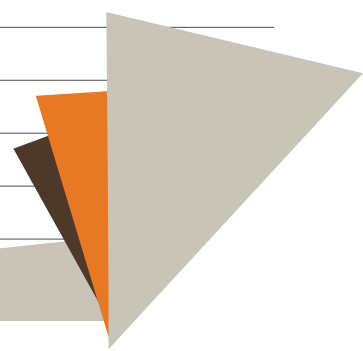
Blank lined writing area on the right page.





Blank lined writing area on the left page.

Blank lined writing area on the right page.



Orecchiette alle cime di rapa e rana pescatrice

La pasta tiradizionale della Puglia si sposa con la sua più tipica verdura e col pescato fresco.

Cime di rapa 1 kg.

2 spicchi di aglio

4 pomodori da sugo

½ cipolla

rana pescatrice in filetti 600 g.

olio q.b.

sale q.b.

pepe q.b.

pinoli (una manciata)

Modalità preparazione:

Portare ad ebollizione l'acqua di cottura per le orecchiette, nel frattempo preparare il sugo.

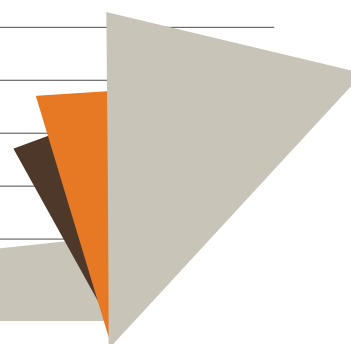
Soffriggere aglio e cipolla finemente tritati in una padella con olio. Aggiungere il pomodoro da sugo tagliato a cubetti e lasciar cuocere a fuoco lento per circa 5 minuti.

A parte pulire le cime di rapa e tritarle grossolanamente.

Aggiungere le cime di rapa al sugo di pomodoro e lasciar cuocere fino a che la verdura non è ammorbidita, ma ancora croccante. Per la cottura delle cime di rapa nel sugo, si può sfumare con vino bianco. Salare e pepare a piacere.

Mentre il sugo cuoce, tagliare i filetti di rana pescatrice a cubetti e aggiungerli insieme ai pinoli quando il sugo è quasi cotto (cottura cime di rapa).

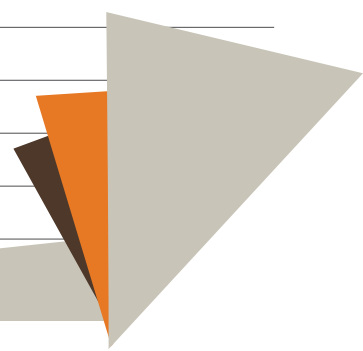
A cottura delle orecchiette ultimata, saltarle in padella con il sugo e servire caldo con olio a crudo.





Blank lined writing area on the left page.

Blank lined writing area on the right page.



Muggine Liza in Oro del Parco

Il muggine Liza presente a Torre Guaceto differisce dal cefalo comune, presente solitamente nelle acque portuali, per una larga macchia dorata molto evidente sull'opercolo.

Le sue carni sono più pregiate di quelle del cefalo comune e difficilmente hanno sapore di fango.

A Torre Guaceto viene pescato dopo la deposizione delle uova e le sue carni risultano sode e saporite.

Proprio per le sue caratteristiche organolettiche viene prodotto come trasformato, conservato sott'olio con Oro del Parco degli ulivi millenari.

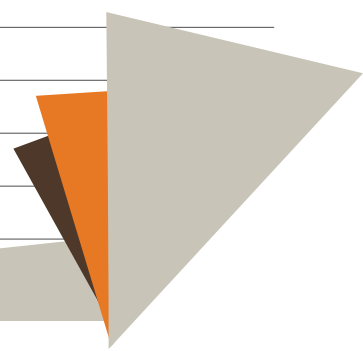
La lavorazione avviene nello stabilimento Tonno Colimena ad Avetrana (Ta).

Lined area for notes or additional information, consisting of multiple horizontal lines.



Blank lined writing area on the left page.

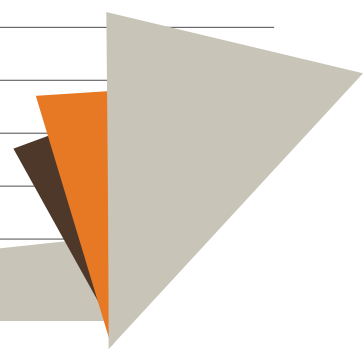
Blank lined writing area on the right page.





Blank lined writing area on the left page.

Blank lined writing area on the right page.





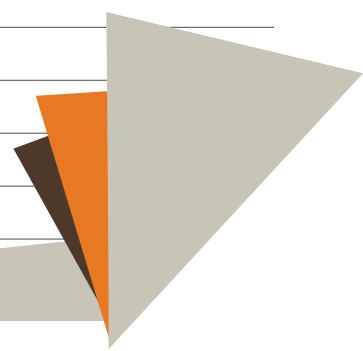
Olive Ogliarola salentina e Cellina di Nardò

Sono state le due cultivar autoctone più diffuse del Salento, dalla cui spremitura si ottiene il prezioso olio pugliese. Purtroppo la produzione da queste due varietà di

olive, già in sensibile regresso negli ultimi anni, ha subito un durissimo colpo a causa della recente diffusione del parassita *Xylella fastidiosa*.

A tutt'oggi l'Ogliarola salentina è ancora la cultivar pugliese più diffusa, con una superficie coltivata di oltre 130 mila ettari in tutte le provincie pugliesi, ma soprattutto in quelle di Lecce e Brindisi. L'albero si presenta vigoroso, a portamento espanso; con fronda serrata verde, corteccia grigio scura. La foglia, di medie dimensioni, è di forma ellittico-lanceolata più lunga della Cellina, con la pagina superiore di colore verde e quella inferiore giallo-verdastro non argenteo. L'oliva allungata è la più oleosa di tutte, il suo nocciolo è fragile. L'olio è dolce, denso e saporito.

La Cellina di Nardò è coltivata su oltre 60 ettari nelle provincie di Lecce e Brindisi. Per costanza produttiva e tenore organolettico dell'olio ha progressivamente sostituito nelle campagne salentine la varietà Ogliarola, che esprime una maggiore resa in olio, ma non costanza produttiva. La pianta si differenzia per i rami di cima vigorosi e rami laterali tendenti al pendulo, la corteccia è chiara. Il frutto Cellina è ovale, alquanto incurvato, nero e lucente a maturità.





Filetti di cefalo marinato

Modalità preparazione:

Pulire i cefali, squamarli, privarli delle interiora, eliminare le lische e ricavarne i filetti. Lavare i filetti e asciugarli delicatamente. In un recipiente alto preparare la marinatura versando 60 g. di olio di oliva, pepe in grani, sale, succo di limone, maggiorana e prezzemolo tritati. Mescolare e immergervi i filetti di cefalo rigirandoli delicatamente nella marinata.

Aggiungere i chiodi di garofano e lasciare a marinare per 3 ore circa, rigirando i filetti di tanto in tanto.

Estrarre i filetti dalla marinata, adagiarli in una padella antiaderente e porli sul fuoco. Scottare in questo modo i filetti per qualche istante da entrambi i lati e lasciarli intiepidire. Disporre i filetti di cefalo sui piatti, spolverizzandoli con un pizzico di pepe appena macinato.

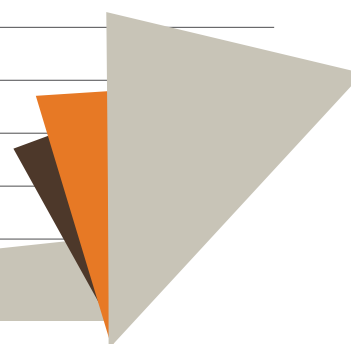
Cefalo 800 g.
prezzemolo
maggiorana
2 limoni
2 chiodi di garofano
olio q.b.
sale q.b.
pepe in grani q.b.





Blank lined writing area on the left page.

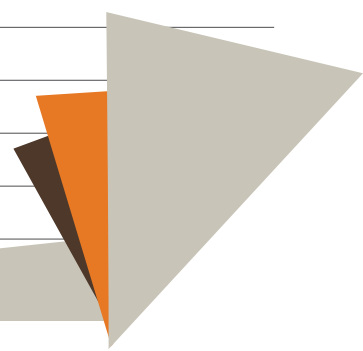
Blank lined writing area on the right page.





Blank lined writing area on the left page.

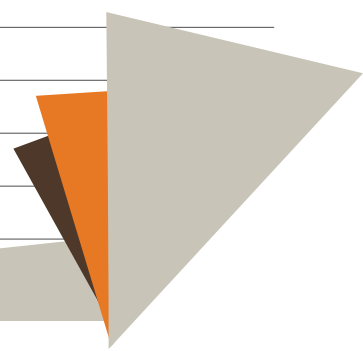
Blank lined writing area on the right page.





Blank lined writing area on the left page.

Blank lined writing area on the right page.

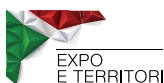




A series of 20 horizontal lines, evenly spaced, forming a writing template. The lines are thin and light grey, extending across the width of the page.



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.



Area Marina protetta Torre Guaceto
Via Sant'Anna 6, Carovigno, Italia - Tel. +39 0831 990882