

Parco Nazionale



I prodotti tipici del *Parco Nazionale* dei *Monti Sibillini*





I prodotti tipici del *Parco Nazionale dei Monti Sibillini*

Viaggio alla ricerca del gusto, tra biodiversità e cultura

Indice

Mappa dei prodotti tipici del Parco	pag. 6
Un patrimonio di ricchezza e biodiversità... a tavola!	pag. 6
 Carni, pesci e prodotti derivati	pag. 8
L'antica tradizione della "norcineria"	pag. 8
La famiglia dei salumi	pag. 12
Un salame speciale: il "ciauscolo"	pag. 14
Il prosciutto	pag. 16
Il cinghiale	pag. 17
La pecora	pag. 18
La cacciagione	pag. 19
Le altre carni	pag. 20
La trota	pag. 21
Le lumache	pag. 22
 L'arte casearia dei pastori	pag. 24
Il pecorino	pag. 28
La ricotta	pag. 29
La caciotta	pag. 29
 Il mondo dei legumi	pag. 30
La lenticchia	pag. 32
La roveja	pag. 33
Cicerchie, ceci, fagioli	pag. 34
 I cereali delle terre alte	pag. 36
Il Farro	pag. 39
L'orzo	pag. 40
Il mais ottofile	pag. 40
Il grano saraceno	pag. 41
 Funghi e tuberi: tesori dalla terra	pag. 42
I funghi	pag. 42
Il tartufo	pag. 45
La patata	pag. 47

La magia delle erbe	pag. 48
Il finocchio selvatico	pag. 50
Gli orapi	pag. 51
Lo zafferano	pag. 52
 Le dolcezze del bosco e dei prati fioriti	pag. 54
Il miele	pag. 56
Castagne e marroni	pag. 58
Mela rosa	pag. 60
Ginepro	pag. 61
 Vino e distillati dei Sibillini	pag. 62
 L'acqua dei Monti Sibillini	pag. 66
 Le ricette dei Monti Sibillini	pag. 68
Acquacotta	pag. 69
Cacioni al formaggio	pag. 70
Coppa maritata	pag. 71
Coratella d'agnello	pag. 72
Crostone con pecorino fresco ed erbe	pag. 73
Farrecchiata	pag. 74
Filetto di trota al forno	pag. 75
Fregnacce	pag. 76
Frittata con gli orapi	pag. 77
Frittata con il tartufo	pag. 78
Lumache (cucciole) in porchetta o in umido	pag. 79
Pane di mais	pag. 80
Pappardelle al ragù di cinghiale	pag. 81
Pasta alla Norcina	pag. 82
Patate sotto la cenere	pag. 83
Pecora alla callara	pag. 84
Polenta	pag. 85
Spezzatino di cinghiale con le mele rosa	pag. 86
Tagliatelle al sugo di trota	pag. 87
Zuppa di farro	pag. 88
Zuppa di legumi e castagne	pag. 89
Zuppa di lenticchie	pag. 90



Mappa dei prodotti tipici del Parco

Un patrimonio di ricchezza e biodiversità... a tavola!

Quella che vi approntate a leggere è una mappa dei prodotti tipici del Parco Nazionale dei Monti Sibillini, pubblicazione realizzata grazie ad un finanziamento del Ministero dell'Ambiente e della Sicurezza Energetica per la valorizzazione delle risorse agroalimentari del Parco.

Una mappatura in continuità con un precedente lavoro realizzato in anni passati, precisamente nel 2002, da Slow Food in collaborazione con Legambiente e Federparchi grazie a un finanziamento dell'allora Ministero dell'Ambiente e della Tutela del Territorio. Quel lavoro produsse un atlante, calibrato su tutto il territorio italiano, di cui rimane testimonianza il sito atlanteparchi.it, ancora on line al momento di questa pubblicazione, capace di offrire una prima, parziale, panoramica sui prodotti tipici dei Parchi. Il lavoro di ricerca realizzato all'epoca ha costituito una buona base di partenza per la presente indagine, articolata in capitoli, al cui interno troverete

descritti singoli prodotti e lavorazioni gastronomiche specifiche. Di certo è che parliamo di un territorio ricchissimo di biodiversità, acqua e natura incontaminata, a cavallo tra due regioni (Marche e Umbria) e quattro province (Ascoli Piceno, Fermo, Macerata, Perugia), che si estende lungo la dorsale appenninica per una superficie di circa 70.000 ettari e che, per millenni, ha convissuto con l'uomo traendo da tale convivenza un valore aggiunto e disegnando a due mani paesaggi di impareggiabile bellezza. È la presenza antropica, infatti, che ha determinato lo straordinario giacimento di risorse agrosilvopastorali e, conseguentemente, gastronomiche che rendono unico il Parco Nazionale dei Monti Sibillini.

Non solo: tale convivenza tra uomo e Natura ha alimentato e continua ad alimentare un mondo di leggende che, a volte, s'intreccia anche nella quotidianità più spicciola, investendo persino le tradizioni culinarie. Ne è buon esempio il Menù della Sibilla, l'itinerario gastronomico proposto dal Parco per rafforzare il concetto di filiera corta tra produttori e ristoratori del territorio al fine di valorizzare le produzioni agricole e zootecniche e che, guarda caso, prende il nome proprio dalla figura simbolo di queste montagne: la Sibilla.

Dott.ssa Maria Laura Talamè
Direttore del Parco Nazionale dei Monti Sibillini

Carni, pesci e prodotti derivati

L'antica tradizione della "norcineria"

La norcineria, termine che trae la sua origine dalla città di Norcia, è una tradizione tipica del territorio dei Sibillini, una lavorazione delle carni suine che attinge a frequentazioni antiche con il sus, come i romani chiamavano il maiale, risalenti al neolitico e forse ancor prima. Una volta addomesticato e poi allevato, il maiale è entrato prepotentemente nella sfera alimentare umana.

La peculiarità della norcineria umbro-marchigiana è dovuta, oltre a un'indiscussa capacità di interpretazione della lavorazione delle carni suine in termini di taglio, utilizzo, conservazione, anche a una contaminazione con conoscenze di anatomia che attingono alla tradizione medica della scuola chirurgica di Preci, piccolo comune nel versante nord della Valnerina, in provincia di Perugia, il cui territorio rientra, in parte, all'interno del Parco. Nel Medioevo erano i monaci a praticare la chirurgia e a Preci, castello che ricadeva nell'orbita d'influenza della più potente città di Norcia, sorgeva uno dei luoghi più importanti del monachesimo occidentale, l'abbazia di Sant'Eutizio, risalente all'incirca al VI secolo, edificata su un preesistente presidio fondato da eremiti e monaci siriani su cui s'innestarono poi i





benedettini. Quando venne impedito a quest'ultimi, proprio dalle istituzioni ecclesiastiche, di esercitare l'arte medica, i monaci avevano già provveduto a istruire dei chirurghi "laici" scelti tra le famiglie preciane, alcuni dei quali divennero così bravi da essere chiamati ad operare nelle corti di mezz'Europa da principi e regnanti.

Non era poi così facile poter sperimentare la conoscenza anatomica su corpi umani, sempre per impedimenti di ordine religioso, come la Bolla *De sepulturis* promulgata da Bonifacio VIII nel 1299, per cui spesso si operava direttamente su animali per procedere nel sapere scientifico. E i maiali erano tra i favoriti per la somiglianza anatomica con la nostra specie¹. Questo riporta Renato Mattioni nel suo *Non di solo pane. Le storie del ciauscolo*, "a Preci, in quell'Umbria che s'appoggia con la montagna e l'ultima terra picena (...) s'insaccava riflessione spirituale e fatica da squartatori d'uomini. La scuola chirurgica di Preci (...) si mette dentro a questo bailamme di sangue umano e di porco, di tavole operatorie e suini"², sintesi narrativa esemplare della figura del norcino.

Del maiale, dice un detto popolare, non si butta via niente e i "norcini", intesi come abitanti del territorio di Norcia di cui Preci faceva parte, acquisirono ben presto la fama di bravi

ammazzatori di porci, un mestiere stagionale che praticavano durante i mesi invernali. Carlo Lasinio, tra i più grandi incisori del '700, immortalò la figura del norcino in una veduta di mercato a Firenze: l'illustrazione, che raffigura un portatore di maiali e un macellaio intento a tagliare una carcassa, è accompagnata dalla frase "Venghiam da Norcia ognun di voi ci chiami/A ammazzar porci e imbusecchiar salami". Dunque, un'attività stagionale, esercitata necessariamente come secondo mestiere: in forma ambulante, presso pubblici macelli o in abitazioni private (succede ancora oggi) che potevano permettersi la cosiddetta "salata" ossia, appunto, la macellazione e conservazione delle carni del maiale.

"Il ricorso a uno specialista", scrive l'antropologo Luciano Giacché, "era giustificato dalla complessità del processo di lavorazione che richiedeva innanzitutto un'approfondita conoscenza dell'anatomia dell'animale, oltre a una comprovata capacità e una consumata esperienza sia nella macellazione, sia nella trasformazione delle carni in una variegata gamma di prodotti alimentari capaci di conservarsi nel tempo. L'uccisione del porco, la spezzatura e la preparazione di tutte le sue parti, senza buttar via nulla, neppure le ossa usate per farne sapone, costituivano le fasi di un processo di lavorazione con elementi di ritualità nella sequenza delle operazioni e nei gesti che facevano del norcino un singolare connubio fra un sacerdote e un chirurgo"³.

I maiali erano di casa a Norcia e dintorni, perché quelle terre erano ricche di boschi, in particolare querceti, che producevano naturalmente il miglior cibo per i suini: le ghiande. E, oltre al maiale allevato, anche il cinghiale, ossia la sua versione selvatica, veniva cacciato, lavorato e poi mangiato. Certo, il sapore delle carni era più forte e la fibrosità più intensa, ma era ed è sufficiente trattarle con lunghe cotture dopo averle ben marinate e frollate per ottenere un risultato eccellente.

La norcineria ha generato, dunque, un'importante economia per il territorio, in particolare attraverso alcune lavorazioni che costituiscono, con buona ragione, una parte fondamentale di questa "Mappa dei prodotti tipici del Parco Nazionale dei Monti Sibillini". Un tentativo inevitabilmente non esaustivo, bensì motivato da un approccio dinamico, pronto a rimodularsi e riaggiornarsi ogni qualvolta se ne presenti fondata ragione.

¹ Research4life, Perché i maiali nella ricerca biomedica, <https://www.research4life.it/perche-i-maiali-nella-ricerca-biomedica/>, (Ultima consultazione: 21/09/2024)

² Mattioni R., *Non di solo pane. La storia del ciauscolo*, il lavoro editoriale, 2016, Ancona, p. 17

³ Giacché L., *Norcino, un chirurgo sacerdote*, <https://www.unicaumbria.it/storia-e-storie/norcino-norcineria-norcino-origine-carne/>, (Ultima consultazione: 18/09/2024)

Oltre ai maiali, un cenno meritano senz'altro le pecore, di cui parleremo specificamente nella sezione dedicata ai formaggi, e i bovini di razza "marchigiana". Quest'ultimi sono il frutto di vari incroci che gli allevatori attuarono nell'Ottocento tra la razza autoctona "podolica" e i tori "chianini" con successivi innesti di razza "romagnola" e che portarono a selezionare esemplari allevati per lo più allo stato semibrado nell'area dei Sibillini. Il risultato è un animale con spiccata attitudine di adattamento anche ad ambienti difficili, da cui si ricavano carni di ottima qualità ma niente latte vaccino per la produzione di formaggi. La "marchigiana", insieme alle razze "romagnola" e "chianina", ha ottenuto l'IGP (Indicazione Geografica Protetta) per il vitellone bianco dell'Appennino centrale, primo marchio di qualità per le carni fresche bovine approvato dalla Comunità Europea per l'Italia⁴.



La famiglia dei salumi

Lonza e capocollo sono la stessa cosa, ossia il frutto di una selezione di carni di suino che si trovano tra capo e collo, l'estremità della cosiddetta "lombata", particolarmente ricca di grasso. Ed è proprio il grasso a rendere speciale questo insaccato perché gli conferisce morbidezza e sapore. Fondamentale, ovviamente, l'utilizzo delle spezie e di altri aromi insieme alla giusta stagionatura per dare carattere a questa lavorazione donandole un gusto particolare e unico. Che il

prodotto finito si chiami lonza o capocollo poco importa: la differente denominazione dipende dalle aree geografiche.

Un altro tipico insaccato è la salsiccia che può essere mangiata sia fresca che secca. Le carni utilizzate sono tipicamente la spalla e la pancetta, opportunamente macinate e poi condite con sale, vino rosso e diverse spezie. Il trito così ottenuto viene insaccato in budelli di maiale ben lavati e stretti alle estremità con dello spago per conferire la tipica forma allungata. Per la versione "secca" le salsicce si mettono a riposo in ambienti umidi a temperatura costante per consentire anche alle muffe, che naturalmente si formano, di poter svolgere il loro fondamentale ruolo nel processo di stagionatura. Una variante della classica salsiccia è il fegatino, frutto dell'aggiunta del fegato del maiale al trito di carne grassa e magra che conferisce all'insaccato la classica colorazione scura e un sapore decisamente più intenso. A volte il fegatino viene aromatizzato con l'aggiunta di buccia d'arancia grattugiata.

Il salame è un'altra lavorazione che attinge alle parti più pregiate del maiale con un rapporto tra carne grassa e magra di uno a tre. Ciò vuol dire che nella selezione della carne 2/3 saranno di polpa, spalla o lombo mentre 1/3 sarà composto da pancetta, lardo di gola e altre parti non di magro. La macinazione può essere più o meno fina, così come l'utilizzo di spezie, aromi e vino per insaporire le carni può variare a seconda dei gusti. Una volta insaccato in un budello di maiale ben pulito si passa al processo di stagionatura che richiede alcuni mesi.

Lavorazioni analoghe per salami e salsicce sono quelle che si seguono con la carne di cinghiale, con qualche accortezza in più perché per mitigarne il sapore si tende a mischiarla con la carne di suino in proporzioni variabili, in modo da renderla più morbida nella consistenza e più piacevole al gusto.

Abbiamo già ricordato come del maiale non si butti via niente, e questo modo di dire trova la sua esplicitazione più gustosa nella preparazione della coppa, altro salume tipico che prevede l'impiego della testa e delle parti meno nobili del maiale, sempre mantenendo un ottimale equilibrio tra parte grassa e parte magra. La carne così ottenuta viene bollita lentamente per poi essere tritata e aromatizzata con ingredienti vari tra cui sale, pepe, aglio, arance, olive, mandorle, pistacchi, etc... in base all'esperienza del norcino e a seconda della zona di provenienza. Successivamente si procede all'insaccatura in budelli naturali o di cellulosa, conferendogli la tipica forma allungata. Il prodotto viene quindi lasciato maturare per permettere agli ingredienti di

⁴ <https://www.vitellonebianco.it/vitellone-bianco/cose-il-vitellone-bianco-dellappennino-centrale-igp/> (ultima consultazione: 30/10/24)



amalgamarsi e sviluppare pienamente il sapore. La stagionatura è relativamente breve e può variare da alcune settimane a qualche mese, a seconda della ricetta e delle dimensioni del prodotto. Le coppiette sono un altro prodotto della lavorazione delle carni di maiale che trae le proprie origini dalla necessità che avevano i contadini e i pastori di nutrirsi durante le lunghe camminate per recarsi ai mercati cittadini o per la transumanza: uno spuntino gradevole, altamente proteico, facile da conservare e trasportare. Le parti del maiale utilizzate sono quelle più magre, lombi, filetto, cosce, che vengono tagliate a strisce, legate in coppia (motivo per cui vengono chiamate coppiette), essiccate e aromatizzate con spezie quali peperoncino, aglio, anice stellato, finocchietto selvatico e, talvolta, anche vino bianco o rosso. Hanno un gusto forte, dal sapore piccante e verace, che rievoca epoche lontane tant'è che si dice che anche i legionari romani ne facessero uso durante le loro campagne militari. Nella tradizione le coppiette si facevano anche con carne di cavallo, di bovino o di pecora, secondo la disponibilità. Oggi la maggior prevalenza delle coppiette di maiale è dovuta al minor costo della carne suina rispetto alle altre presenti sul mercato. Possono consumarsi al naturale oppure cotte per ammorbidirle e dare sapore e consistenza alle verdure, tra tutte gli orapi, di cui parleremo in seguito.

Un salame speciale: il “ciauscolo”

Morbido tanto da poter essere spalmato sul pane, è questa la caratteristica che rende unico il ciauscolo, il salame più tipico delle marche e per il quale è stata riconosciuta l'indicazione geografica protetta (IGP) sia a livello nazionale (2006) che europeo (2009). Detto anche ciavuscolo o ciabuscolo, deriva probabilmente il suo nome dal latino *cibusculum*, a indicare piccolo cibo, spuntino, merenda. La sua singolare consistenza viene ottenuta grazie alla notevole percentuale di grasso nell'impasto delle carni (all'incirca il 50% del totale) che vede insieme pancetta, costate e spalla in proporzioni variabili. L'IGP contempla solo alcuni aromi in aggiunta alle carni tritate, ma la tradizione del ciauscolo è antica e ogni famiglia contadina aveva e continua ad avere i propri segreti. L'adozione del disciplinare IGP implica di non definire ciauscolo se non il prodotto che segue strettamente quanto stabilito dallo stesso, ragion per



cui parleremo di salame spalmabile per ricomprendere tutta una serie di condimenti, sia da disciplinare che non, quali sale, pepe, aglio, finocchio, buccia di arancia grattugiata, vino, etc... Con questi ingredienti le carni vengono mischiate, sminuzzate e tritate in modo da ottenere una pasta fine e omogenea che sarà poi insaccata in un budello naturale. Il ciauscolo (o salame spalmabile) viene quindi appeso, asciugato e affumicato leggermente avviandolo a una breve stagionatura di almeno 2/3 settimane. Si consuma preferibilmente tra i 15 e i 40 giorni successivi alla preparazione.

Come per le salsicce esiste, quando entra in scena il fegato, una sorta di variante del ciauscolo. Si tratta di un mix di carni di maiale dove predominano, appunto, fegato e parte magra; la parte grassa è inferiore a quella prevista per il ciauscolo tradizionale, ma la procedura di lavorazione è analoga. L'impasto viene quindi condito con sale e pepe, poco aglio, noce moscata e altri aromi, infine insaccato nel budello naturale. Ha un particolarissimo sapore dolce salato e, spalmato - dopo una brevissima stagionatura - su fette di pane tostato, esprime il meglio di sé.



Il prosciutto

Il prosciutto rappresenta il pezzo forse più pregiato del suino e, nel caso specifico del Norcia, la sua lavorazione segue un vero e proprio disciplinare, trattandosi di un prodotto che dal 1997 può fregiarsi del marchio di Indicazione Geografica Protetta. Ma al di là dell'IGP riconosciuta a questo prosciutto, in tutta l'area dei Sibillini la coscia di maiale, opportunamente lavorata e preparata, è destinata dopo una lunga stagionatura a finire sui piatti dei commensali in gustose e colorite fette al taglio, capaci di sprigionare il meglio dell'animale, rendendo onore alla sua dipartita. La versione "selvatica", ossia il prosciutto di cinghiale, segue le medesime procedure di lavorazione, ma ne è meno diffuso il consumo. Tuttavia, testimonia come anche il cinghiale, che fa parte di uno specifico progetto di gestione dell'animale da parte del Parco per mitigarne l'impatto sulle coltivazioni e per il contenimento della peste suina, rientri tra le specialità gastronomiche dell'intera area dei Sibillini⁵.



Il cinghiale

Tra Medioevo e Rinascimento la presenza del cinghiale sulle tavole di corte e aristocratiche è celebrata con sfarzo e, a testimonianza di questa consuetudine, resta in epoca moderna la riproposizione di piatti a base di questo suino selvatico nelle rievocazioni storiche o nei menù tipici proposti dalle attività ristorative del territorio. Nel Medioevo la differenza tra maiale e cinghiale era abbastanza labile, poiché entrambi pascolavano liberamente nei boschi, spesso accoppiandosi. Il cinghiale ha un peso che, in età matura, può sfiorare il quintale, alto alla spalla fino a un metro, ha una sagoma massiccia e inconfondibile, così come inconfondibile è il suo caratteristico grugnito. Una femmina di cinghiale può partorire fino a dieci piccoli anche due volte in un anno, e ciò comporta un aumento della diffusione della specie che è divenuta problematica, non soltanto in area Parco, per i danni arrecati all'agricoltura e perché spesso questi animali sono coinvolti in incidenti stradali. Come già evidenziato, il sapore delle carni è decisamente forte e la fibrosità intensa e per questo è necessario trattarle con lunghe cotture dopo averle marinate e/o frollate per ottenere un risultato eccellente. La carne si presta particolarmente agli intingoli, dove il liquido di salse o sughi è abbondante, ma anche a lavorazioni tradizionali quali la produzione di insaccati o prosciutti.



⁵ <https://sibillini.net/attivita/attivita/pianoCinghialeMonitoraggioCapriolo/index.php> (ultima consultazione: 30/10/24)

La pecora

La pecora non era solo formaggio: prima o poi sarebbe divenuta anche carne. Ottima carne da mangiare. Ed ecco allora le tante ricette che la vedono protagonista nella gastronomia del territorio del Parco: dalla tradizionale pecora alla callara, spezzatino di lunga cottura in acqua, vino ed altri aromi, all'agnello marinato allo spiedo; dalle coratelle tritate e stufate e talvolta accompagnate da uova sbattute, al brodo di pecora servito caldo sopra fette di pane raffermo impreziosite da saporiti tocchi di carne. Addirittura, i pastori ne ricavano salsicce e persino prosciutti, una consuetudine che si è andata via via perdendo. Tutto ciò testimonia come, nuovamente, il legame tra pastori e animali sia stato forte, e tutt'ora lo sia: ne è prova la cura con cui diversi allevatori se ne fanno carico proteggendoli, per quanto possibile, dai predatori naturali come il lupo, grazie anche all'utilizzo di cani pastori maremmani e recinti elettrificati. Ogni singola pecora rappresentava un patrimonio di ricchezza naturale che andava dal latte alla lana alla carne e, pertanto, era necessario salvaguardarla e custodirla nel migliore dei modi.



La cacciagione

In passato, in queste terre, un ruolo importante dal punto di vista culturale, sociale e gastronomico lo ha avuto senz'altro la caccia, con il conseguente utilizzo in cucina di cacciagione, spesso alle tavole dei ceti signorili erano riservate le carni più pregiate mentre ai contadini la selvaggina minore, quella considerata di pregio inferiore e dimensioni ridotte, i cosiddetti "uccelletti", abbattuti col fucile o catturati con strumenti elementari, ma efficaci, come le reti: parliamo di storni, passeri, quaglie, tordi, merli, allodole che potevano fare da eccellente condimento per polente altrimenti stoppacciose e mono gusto. Per non dire delle lepri che, talvolta, potevano cadere in trappola per finire poi stufate in succulenti intingoli, o delle pernici, delle beccacce e dei fagiani che potevano trasformarsi in profumati arrostiti. Con l'istituzione del Parco, avvenuta oramai più di trent'anni fa, esattamente il 6 agosto 1993, la caccia è divenuta vietata entro i confini dell'area protetta. Gli unici abbattimenti consentiti riguardano il cinghiale ai fini della gestione e del contenimento della specie, necessari per ricomporre squilibri ecologici accertati e per salvaguardare le attività agricole. Tuttavia, la tradizione gastronomica è ancora viva ed è possibile gustare un piatto di selvaggina in alcune sagre o in ristoranti del territorio per particolari occasioni.



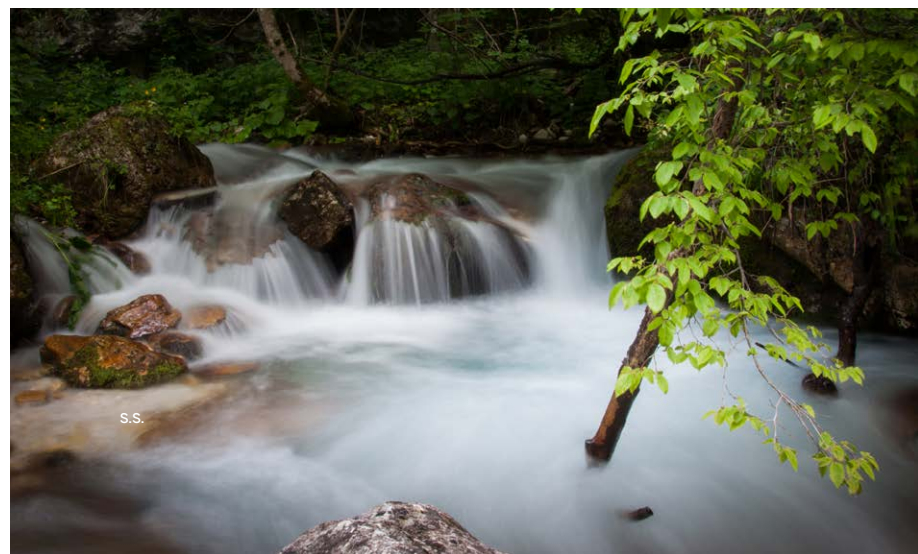


La trota

I fiumi e i torrenti, di cui il territorio dei Sibillini è ricco, non ospitano solo trote. Altri pesci, infatti, popolano le limpidissime acque del Parco, ma è indiscutibile che la trota, anche se spesso ibridata, rappresenti una delle popolazioni ittiche più numerose. Nello specifico, la trota autoctona del Sibillini è la trota Mediterranea, una vera e propria specie endemica inserita tra quelle di interesse comunitario perché vulnerabile, ossia a rischio di estinzione. Altre specie o sottospecie sono la trota iridea, quella salmonata, i salmerini e la fario atlantica. Quest'ultime sono divenute pesci d'allevamento nei vari stabilimenti di itticoltura presenti nel territorio del Parco. Purtroppo, la trota Mediterranea, oltre ad avere una biologia fortemente influenzata dai cambiamenti climatici, ha subito, in virtù di reintroduzioni non controllate, fenomeni di ibridazione che l'hanno portata a un rischio alto di estinzione o, comunque, di inquinamento genetico. Il Parco, nell'ambito del progetto "Life Streams", ha avviato la costruzione di incubatoi per la riproduzione, in funzione della reintroduzione, della trota autoctona: la biodiversità dei Sibillini passa anche per la tutela di questi pesci. Le altre tipologie di trote, il cui allevamento si è affermato già negli anni '50 del secolo scorso, sono entrate nei menù di diversi ristoranti della zona divenendo oggetto di piatti semplici come la trota alla griglia, impanata e gratinata al forno o come ragù che accompagna le tagliatelle, oppure di originali

Le altre carni

Altri animali sono stati e sono allevati per la produzione di carne: capre, vacche, asini, cavalli. Tradizioni culinarie che, in parte, si sono perse o diluite nel tempo. Ancora sopravvive l'allevamento della capra facciuta della Valnerina, diffusa anche nel visano, così come dei cavalli sull'altopiano di Castelluccio. Prevalente, ovviamente, l'allevamento bovino per la carne da macello, in particolare la razza "marchigiana" cui sopra si è accennato: diverse le fattorie che, grazie alla ricchezza dei pascoli, possono garantire un discreto approvvigionamento sulle tavole dei buongustai. Anche il capretto e l'agnello contribuiscono a rendere ricca l'offerta delle carni dei Sibillini grazie alla loro genuinità e al fatto che, seguendo le giuste ricette, se ne può esaltare il sapore rendendo unica l'esperienza della loro degustazione.



e preziose lavorazioni gastronomiche come nel caso dei filetti immersi nell'olio d'oliva o aromatizzati al tartufo nero pregiato. Le carni di questi pesci sono saporite e, al tempo stesso, delicate, e si adattano a un'ampia varietà di lavorazioni, dall'affumicatura alla marinatura, dalla cottura in forno alla grigliata. Importante però che si mantenga una situazione di salvaguardia della trota Mediterranea attraverso politiche gestionali che ne tutelino la specificità e la conservazione, in linea con le direttive comunitarie (Acque e Habitat) che chiedono sì migliori la qualità ecologica degli ecosistemi di acqua dolce. Ed è proprio ciò che il progetto "Life Streams" si pone come obiettivo.



Le lumache

In realtà le lumache sono patrimonio di un ben più ampio contesto territoriale, tuttavia quelle di montagna, dette "cucciole", per il fatto di essere raccolte in natura, soprattutto dopo i temporali o, comunque, allevate all'aperto potendo godere di un ambiente incontaminato, rientrano a pieno titolo nella tradizione culinaria dei Sibillini. Non a caso sono "protagoniste" di alcune sagre di paese e fanno parte del companatico tipico del contadino che, non potendo permettersi carni di maggior pregio, doveva accontentarsi di quel che la terra, generosamente, gli offriva.

Alle lumache, tra l'altro, si accompagnano parecchie superstizioni e rituali: ad esempio, si diceva che s'accoppiassero con i serpenti, e che per questo occorresse una cura particolare nello spurgarle. E, in effetti, la spurgatura è la pratica che precede la preparazione gastronomica delle lumache. Tra le ricette ricomprese nel Menù della Sibilla, cui già si è accennato, ricordiamo le "cucciole in umido", cucinate con il guscio in un guazzetto di pomodoro e accompagnate dall'immancabile connubio con il finocchietto selvatico. Altra preparazione è quella che le predilige anche sgusciate e stufate in padella con ortaggi, piante aromatiche e patate.

L'arte casearia dei pastori

Nella mappa dei prodotti tipici del Parco un posto d'eccellenza occupano i formaggi. E questo perché il formaggio, soprattutto qui, è figlio della pecora, e la pecora è una presenza costante nel rapporto uomo animale in Appennino, ancor prima di quanto sia accaduto con il maiale o con la mucca. Parliamo delle prime fasi del Neolitico, quando si era da poco conclusa l'ultima glaciazione (circa 12.000 anni fa) e quella che oggi chiamiamo Italia era una grande immensa foresta e la pianura Padana appariva molto simile a una palude.

Le pecore abbisognano di pascoli ed ecco allora che l'uomo di quei tempi comincia la sua opera di cambiamento del contesto naturale boschivo abbattendo alberi e lasciando spazio a una vegetazione fatta per lo più di erbe corte e tenere di cui gli ovini sono particolarmente ghiotti.

La pecora fornisce prima cibo, sottoforma di carne e latte, e poi riparo dal freddo grazie al suo ricco vello che diviene coperta e abito. La sua versatilità e la facilità con cui può essere allevata ne fanno un animale fondamentale per l'uomo preistorico, ancor più dei bovini, che pure cominciano il loro percorso di convivenza con gli umani grosso modo nello stesso periodo, ma verranno prevalentemente utilizzati come animali da lavoro: per l'aratura dei campi o per i trasporti.





Nei millenni il rapporto tra uomo e pecora si rafforza al punto che il loro vivere insieme diviene costante: il pastore accompagna e custodisce le pecore durante tutta la loro vita e quando, nel periodo invernale, vi è l'esigenza di cambiare zona e passare dalle montagne alle pianure e alle aree costiere dove il clima è più mite, comincia quel fenomeno di migrazione di uomini e bestie che prenderà il nome di transumanza. Antichi tratturi, sentieri erbosi o sterrati, distinguibili ormai solo per alcuni tratti, e pochi vecchi rifugi rimangono a testimonianza di questa millenaria pratica. Oggi le greggi vengono spostate su autocarro oppure ricoverate, d'inverno, in grandi stalle dove possono nutrirsi con foraggio secco e mangimi: della transumanza rimane una visione quasi romantica, che trova però spazio in una dimensione di riscoperta e valorizzazione sia sul piano storico-culturale che turistico con la creazione di esperienze e percorsi di conoscenza di quegli antichi saperi e sentieri. Grazie a questo lavoro di recupero del passato si è stati in grado di restituire dignità a una razza di pecore tipica del territorio dei Sibillini, la cosiddetta sopravvissana, frutto di incroci tra popolazioni locali e arieti merinos nel periodo che va dalla metà del XVII alla metà del XX secolo, quando il numero di ovini

allevati nelle aree montane tra Visso e Ussita contava a decine di migliaia di capi. Oggi la consistenza numerica della popolazione di pecora sopravvissana raggiunge a stento qualche migliaio di unità e viene allevata per la carne, per il latte e per la lana. L'altra razza presente nel Parco è la pecora appenninica, una meticcia robusta e rustica, anch'essa frutto di incroci, che dà un ottimo latte⁶.

È interessante notare come la transumanza abbia lasciato tracce anche nella tradizione gastronomica locale: l'approdo durante l'inverno nelle aree della maremma laziale o del tavoliere delle Puglie ha consentito di poter esplorare gusti e sapori non proprio tipici delle montagne appenniniche. I pastori transumanti, marchigiani, umbri, abruzzesi, laziali, hanno consentito, con i loro formaggi, lo scambio di prodotti e quindi la conoscenza di pesci di mare conservati sotto sale quali acciughe, aringhe, baccalà. Le acciughe, ad esempio, entrano come ingredienti nella preparazione della farfecchiata, tipica ricetta a base di roveja di cui parleremo più avanti.

Anche l'allevamento di bovini vanta una sua tradizione, più però per la produzione di carni pregiate di qualità che per il latte e i suoi derivati. Tuttavia, a partire almeno dagli anni '30 del XX secolo, comincia a registrarsi, soprattutto nell'area di Norcia, un utilizzo del latte di mucca nell'ambito della caseificazione domestica. In realtà i formaggi misti erano da tempo presenti nella cultura casearia della montagna, una scelta dovuta a una ragione ben precisa: la transumanza degli ovini verso le valli pugliesi e laziali nei mesi invernali comportava una carenza di latte di pecora in quella stagione. Durante questi periodi nelle stalle, soprattutto nelle zone più marginali, rimanevano solo una minima parte delle pecore, destinate a produrre carne e il latte per il sostentamento delle famiglie. In questi duri mesi invernali si usava produrre il formaggio misto mescolando il ricco e nutriente latte vaccino con il latte delle poche pecore rimaste. Oggi sono attive nel territorio del Parco aziende specializzate nella lavorazione e distribuzione di prodotti caseari derivanti dal latte di mucca, in purezza oppure mischiato con latte di pecora, utilizzando bovini appartenenti per lo più alla razza pezzata rossa italiana. Tra i formaggi più caratteristici del Parco segnaliamo:

⁶ Le principali informazioni riguardo alle pecore appenninica e sopravvissana sono tratta dal sito <https://biodiversita.umbria.parco3a.org/cat-risorse/ovicapriini/>, (ultima consultazione: 20/09/2024)



Il pecorino

Il pecorino è l'essenza sublimata della potenza dei pascoli montani, dell'aria pura, della natura incontaminata, dei panorami incantati, del silenzio rotto soltanto dal vento, dai belati, talvolta dall'ululato dei lupi, dai latrati dei cani maremmani e dal fischio del pastore che richiama le greggi perché rientrino all'ovile. Tutto questo, grazie al lavoro dell'uomo che munge le pecore, ne raccoglie il latte e lo trasforma con l'aggiunta del caglio, trova un approdo virtuoso e delizioso in una forma rotonda, con una crosta e una pasta interna che possono essere più o meno dure, a seconda della stagionatura. È il miracolo del formaggio. Primo sale, fresco, semi-stagionato e stagionato, con la possibilità anche di versioni particolari, come quelle che vedono l'aromatizzazione del latte prima della cagliatura con un mazzetto di erbe o l'avvolgimento della caciotta nel fieno, nelle foglie di noce, in grotta. Di sicuro un'esperienza olfattiva e gustativa di straordinario valore gastronomico per chi apprezza questo tipo di sapori. Da solo o accompagnato con miele e marmellate locali o con dell'ottimo pane casareccio rappresenta uno dei momenti clou del tipico desinare ispirato al territorio dei Sibillini. Nella versione a lunga stagionatura, che lo rende duro e secco, può essere grattugiato per impreziosire le classiche "carbonare" e "amatriciane". È anche ingrediente fondamentale della torta pasquale al formaggio, cui conferisce un sapore deciso e caratteristico.



La ricotta

È il frutto residuale della lavorazione del pecorino. Ha una consistenza molto morbida e un sapore delicato. Va consumata freschissima poiché, appena fatta, esprime il massimo del suo gusto. Spesso si accompagna a mieli o composte di frutta e viene utilizzata per ripieni di formati particolari di pasta come i ravioli e i tortelli, o in preparazioni dolciarie quali crostate e "cacioni". Ne esiste anche una versione "secca", ottenuta facendo stagionare la ricotta per 2/3 mesi, usata per lo più come condimento per le pastasciutte. La ricotta può essere anche di latte vaccino, mista, con una minor percentuale di grassi rispetto a quella ottenuta soltanto da latte di pecora, o di capra per andare incontro alle esigenze di consumatori attenti a una maggior leggerezza e digeribilità.



La caciotta

Fresca o a stagionatura breve, a volte anche aromatizzata alle erbe, al tartufo o allo zafferano, viene prodotta con latte vaccino o di pecora, spesso mischiato, e rappresenta una gustosa e più morbida e delicata alternativa al sapore deciso dei formaggi derivanti dal latte di sola pecora o capra. Assume diversi nomi, a seconda delle aree in cui viene prodotta. Soprattutto nella versione classica, ossia senza aromatizzazioni particolari, si accompagna a composte e marmellate di frutta o a mieli dal sapore intenso come quello di castagno. È molto buona anche semplicemente gustata con una generosa fetta di pane casareccio.

Il mondo dei legumi

Il mondo dei legumi è un'altra delle grandi risorse alimentari del Parco. Parliamo di lenticchie, ceci, cicerchia, roveja... Nell'economia di sussistenza delle famiglie contadine di questi luoghi, fino almeno agli anni '50 del secolo scorso i legumi sopprimevano come contributo proteico alla carenza di carne nell'alimentazione quotidiana. Le lenticchie di Castelluccio sono ormai entrate nell'immaginario collettivo a livello nazionale (e non solo), soprattutto per il ruolo che questa pianta gioca nell'ormai famosa fioritura che, ogni anno, richiama migliaia di persone sull'altopiano a cavallo tra Umbria e Marche nei mesi di giugno e luglio. Ma lenticchia non è solo Castelluccio (altra area di produzione all'interno del Parco è nel comune di Castelsantangelo sul Nera) e legumi non è solo lenticchia. Scopriamoli, dunque, nelle loro versioni più diffuse dal punto di vista gastronomico.



La lenticchia

La lenticchia è un classico della tradizione culinaria umbro-marchigiana, soprattutto nel periodo invernale. Spesso viene cucinata per accompagnare il cotechino e lo zampone, ma è buonissima anche da sola, gustata nel suo brodo di cottura, con un tocco di cipolla, un trito di carote e sedano, un pizzico di passata di pomodoro e una generosa spruzzata di olio extravergine di oliva. È utilizzata pure fredda, per arricchire insalate estive. Prima di essere cucinata se ne consiglia spesso l'ammollo, che può essere più o meno lungo a seconda della grandezza del legume e dello spessore della buccia. Le lenticchie di Castelluccio, risultano molto tenere e saporite. Sono notoriamente piccole, con buccia fina, e hanno bisogno di poco o nessun ammollo e richiedono tempi di cottura che non superano la mezz'ora. Hanno ottenuto il riconoscimento IGP, ossia Indicazione Geografica Protetta, a significare l'elevata qualità del prodotto e la sua origine territoriale: il fatto di essere coltivata su un altopiano, a oltre 1300 metri d'altezza, fa sì che la pianta non sia attaccata da parassiti, non abbia bisogno di diserbanti e, pertanto, si qualifichi come naturalmente pura. Raccolta nel mese di agosto, la lenticchia di Castelluccio può essere consumata anche secca perché il legume conserva intatte le sue proprietà nutritive e l'inconfondibile sapore.



La roveja

Una leguminosa che cresce pure spontanea, ma del cui uso s'era quasi persa traccia, persino nella memoria dei contadini più anziani: la roveja o pisello dei campi (*pisum arvense* il suo nome latino), conosciuta anche come rubiglio o corbello. Si tratta di una coltivazione molto antica che per secoli ha accompagnato la dieta delle popolazioni dell'Appennino centrale. Era usata anche come foraggio per gli animali, soppiantata poi nel secondo dopoguerra da colture più gestibili e dal maggiore valore energetico. La riscoperta e la nuova valorizzazione della roveja avvengono a cavallo tra l'ultima decade del XX e la prima del XXI secolo al punto che, nel 2006, viene riconosciuta come presidio Slowfood. Resistente a basse temperature e bisognosa di poca acqua, viene seminata a marzo e raccolta in agosto. Si può consumare sia fresca che essiccata, in minestre e zuppe, ma anche macinare a pietra per ottenere una farina con cui si realizza un piatto tipico dell'area appenninica tra Umbria e Marche, la cosiddetta *farrecchiata*⁷, una polenta condita con un battuto di acciughe, aglio e olio extravergine d'oliva. Secondo alcuni studi recenti è emerso che nell'area dei Sibillini questa polenta a base di roveja venisse chiamata anche pesata. Ottima dal punto di vista nutrizionale, ricca di fibre, carboidrati, proteine, fosforo, potassio e povera di grassi, la roveja ha un colore che varia dal verde scuro al marrone grigiastro e un sapore dal retrogusto amarognolo che l'assomiglia a quello delle fave.

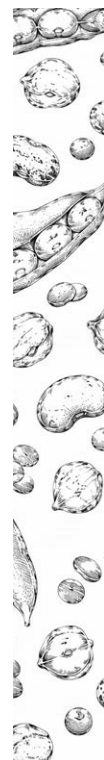
⁷ AA.VV., Roveja. Progetto di sperimentazione e recupero di produzioni agricole ed agroalimentari, CERMIS, Tolentino, 2005, p. 9

Cicerchie, ceci, fagioli

I contadini, in passato, ne mangiavano in abbondanza, perché era ciò che la terra poteva offrire loro con maggior facilità, soprattutto in periodi di carestia. I legumi, in generale, hanno fatto parte della dieta delle popolazioni più povere garantendo, per quanto possibile, un adeguato apporto di proteine vegetali. La loro versatilità e adattabilità, il fatto di poter essere consumati sia freschi che secchi, li ha resi protagonisti di una grande varietà di ricette, soprattutto per l'utilizzo in zuppe e minestre. Cicerchia e ceci prima di essere consumati vanno tenuti in ammollo, per ammorbidirli e favorirne la cottura ma anche, nel caso della cicerchia, per abbattere una neurotossina che questa pianta contiene in misura variabile, ma pericolosa solo se assunta per lunghi periodi. Ma questa tossicità è largamente superata dai benefici che la cicerchia apporta per essere ricca, oltre che di proteine vegetali, di vitamine, calcio, fosforo... Dei fagioli esistono diverse varietà e anch'essi si caratterizzano per essere altamente proteici, ricchi di vitamine, potassio, fibre e altri sali minerali. Il territorio dei Sibillini, così come per le lenticchie e la roveja, è un contesto ideale per questo tipo di coltivazioni che sono entrate a far parte, da secoli, delle tradizioni gastronomiche locali. Non solo: qui hanno trovato



spazio anche alcune cultivar specifiche quali i fagioli giganti, i ceci quercia, i fagioli monachelli, detti anche barbe del frate, insomma un mondo di sapori che rendono l'esperienza di una zuppa di legumi qualcosa di assolutamente straordinario per il palato.



I cereali delle terre alte

Come tutte le popolazioni che vivono di terra e sulla terra, le genti di montagna e delle zone pedemontane dei Sibillini hanno, da sempre, coltivato sottraendo spazio alle superfici boschive. Non tanto per le attività di pastorizia e allevamento, dunque, perché la sottrazione di superfici interessava persino i pascoli⁸, ma, soprattutto, per la conduzione di orti e piccoli appezzamenti di terreno dove poter ricavare un minimo di economia di sopravvivenza: patate, legumi, erbe selvatiche, grano saraceno e cereali. Sì, cereali, ossia l'avena, l'orzo, il grano, ma anche il farro e il mais, per il pane, le zuppe, la polenta, la "pannella" ossia la sfoglia di acqua e farina, ingredienti base cui aggiungere eventualmente uova, latte, lievito, etc... per preparare focacce o la pasta fatta in casa. Quest'ultima lavorazione, assieme al pane, rappresentava una delle pratiche quotidiane tipiche della società mezzadrile. Come scrive Giuseppina Pieragostini nel suo libro *La bellezza del poco. Il cibo sparito dei contadini*, all'origine dei maccheroni vi "era la pannella che successivamente arrotolata veniva tagliata a seconda della ricetta del giorno: tajiuli, tagliatelle, quadriccioli, capillini, pappardelle, fregnacce, taccù, papparozzi, gravioli"⁹. Ancora si trovano in area Parco e zone limitrofe antichi mulini ad acqua per la molitura del frumento, residui di archeologia industriale risalenti a secoli passati, dove i contadini portavano le sementi raccolte per farne farina. Questa tradizione di colture cerealicole è transitata in anni più recenti in una cultura gastronomica vera e propria che ha consentito la creazione di piatti dal sapore unico come la minestra di farro in brodo di ossa di maiale o il polentone condito, nella versione rossa, con sugo di carne, nella versione bianca, con trifola di funghi e salsiccia e spolveratura di pecorino. Del resto, la polenta, o qualcosa di simile ma dall'aspetto più scuro, grigio cenere, veniva cucinata ben prima dell'arrivo del mais dall'America utilizzando il farro,

⁸ Cfr. AA. VV., *Storia dell'alimentazione della cultura gastronomica e dell'arte conviviale nelle Marche*, a cura di Bellesi U., Franca E., Lucchetti T., Il lavoro editoriale, Ancona, 2009, pp. 21-22

⁹ Pieragostini G., *La bellezza del poco. Il cibo sparito dei contadini*, Pentagora, Savona, 2018, pp. 43-44





l'orzo, il grano saraceno o persino le castagne o i fagioli¹⁰. Il mais diverrà predominante nell'alimentazione dei contadini marchigiani a partire dal Settecento per questioni di natura economica, dal momento che il grano veniva destinato dai proprietari terrieri quasi totalmente alla vendita, essendo richiestissimo dal mercato. Di conseguenza i contadini dovettero adattarsi a coltivare anche il mais, più versatile, meno costoso, e in grado di offrire molteplici possibilità alimentari sottoforma di pane, schiacciate, polenta appunto. Tuttavia, all'eccessivo consumo di questo prodotto è legata la diffusione di una malattia, la pellagra, che causò un'alta percentuale di morti proprio tra i contadini e, in particolare, nella provincia di Macerata¹¹ all'inizio del XX secolo: una dieta di sola polenta di mais, infatti, magari mischiata con farine di fave o addirittura di ghiande a indicare la povertà e la miseria di quella classe sociale, non apportava i nutrimenti e le sostanze necessarie perché si potesse crescere e mantenere un corpo sano. Oggi, per fortuna, la dieta è molto più variegata e ricca, e la polenta rappresenta un'ottima e gustosa alternativa alimentare. Altro piatto della tradizione sono le fregnacce, tipico della cucina contadina locale, un preparato molto semplice, una pasta sfoglia all'uovo che viene poi arrotolata, lessata e condita con sughi bianchi o rossi. Chiudiamo questa carrellata di pietanze con la coppa

¹⁰ Cfr. AA.VV., *Il riso, il mais e gli altri cereali (grano, farro, orzo, avena, segale) nella cucina della tradizione regionale*, a cura dei Centri Studi Territoriali dell'Accademia Italiana della Cucina, Bolis Edizioni, Bergamo, 2023, p. 14

¹¹ Cfr. AA.VV., *Il riso, il mais e gli altri cereali (grano, farro, orzo, avena, segale) nella cucina della tradizione regionale*, op. cit., p. 127-128

maritata, fette di pane passate nell'uovo sbattuto con l'aggiunta di un pizzico di sale e parmigiano, e poi fritte nell'olio bollente. Queste sono soltanto alcune delle testimonianze che l'antica frequentazione con i cereali ci ha lasciato in eredità.

Il Farro

Il farro è il cereale che ha dato il nome alla farina¹². La ragione probabilmente risiede nel fatto che è tra quelli più anticamente coltivati dall'uomo, già ai primordi del neolitico, nella regione mesopotamica e in Siria e Palestina. I romani lo trattavano addirittura come moneta per pagare i tributi in natura, a testimonianza di quanto fosse diffuso in quell'epoca e di come venisse altamente considerato. Adatto ad essere seminato in terreni anche di montagna e calcarei, come sono i nostri Sibillini, ha resistito alle dinamiche di sostituzione del grano e altre colture dal rendimento maggiore, grazie alla perseveranza e alle tradizioni di coltivazione dei contadini. Oggi è tornato prepotentemente nelle diete alimentari per il fatto di essere ricco di fibre e di altri nutrienti essenziali come le vitamine e sostanze minerali, e per risultare altamente proteico. Inoltre, trattandosi di una pianta che abbisogna di minore o nullo trattamento chimico, meglio si presta a coltivazioni di tipo biologico. Le Marche sono tra le regioni in Italia che ne coltivano di più¹³.

¹² Cfr. Pellati R., *La storia di ciò che mangiamo*, Daniela Piazza Editore, Torino, 2010, p. 69

¹³ Cfr. AA.VV., *Il riso, il mais e gli altri cereali (grano, farro, orzo, avena, segale) nella cucina della tradizione regionale*, op. cit., p. 129





C.P.

L'orzo



L'orzo è un altro dei prodotti tradizionali della cerealicoltura dei monti Sibillini, componente essenziale di zuppe, minestre e farine per preparare pane o focacce. Apprezzato sin dall'antichità, tanto da risultare uno dei primi cereali coltivati dall'uomo in Medio Oriente già in età neolitica (VII-VIII millennio a.C.), dopo una fase di abbandono ha conosciuto negli ultimi anni, a livello nazionale, un nuovo sviluppo nella coltivazione, grazie anche ad utilizzi in ambiti meno consueti come, ad esempio, la produzione di birra. Viene consumato anche in fiocchi o macinato finemente e reso solubile per il caffè ed altre bevande. Ma il suo utilizzo principale rimane, in cucina, quello per la preparazione di zuppe e prodotti di panificazione. Tra le sue qualità principali la presenza di fibre, vitamine e sali minerali che lo rendono altamente digeribile, alleato della salute cardiovascolare per le sue proprietà equilibratrici dei valori di colesterolo nel sangue, e con funzioni lenitive dell'apparato gastrointestinale.

Il mais ottofile

Trenda di, sessanta pulende ossia trenta giorni, sessanta polente: l'adagio popolare bene spiega quanto questo alimento fosse diffuso e quanto a lungo abbia rappresentato il cibo principale dei contadini, a pranzo e a cena. Ciò non stupisce se si considera l'importanza che ha assunto la coltivazione del mais nelle Marche. Una delle tipologie più coltivate era l'Ottofile, una varietà antica che, soprattutto nella variante gialla (detta anche "giallo spadone") era particolarmente adatta per

la polenta. Il nome deriva dal fatto che la pianta produce una pannocchia con otto file di chicchi, ma è detta anche "mais del Re" perché pare che il primo ad apprezzarne la qualità e a farla coltivare fosse il Re Vittorio Emanuele II° in una delle sue tenute piemontesi. La farina che deriva dalla macinatura ha un odore delicato, un aroma intenso, un sapore molto gradevole ed è ricca di antiossidanti naturali, ben più di altre farine di mais integrali o biologiche.

Il grano saraceno

Il grano saraceno, conosciuto anche come formentone, è un vegetale che appartiene alla famiglia delle poligonacee. Non è un cereale ma presenta caratteristiche nutrizionali simili a quelle delle graminacee, soprattutto per l'elevata presenza di amido. La sua coltivazione sembrerebbe attestata in Valnerina sin dal Medioevo. Dopo aver conosciuto un quasi totale abbandono a vantaggio di colture più produttive, ora sopravvive anche in alcune aree del Parco. Risulta particolarmente adatto a pratiche agronomiche sostenibili poiché non ha bisogno di diserbanti chimici, concimazioni e trattamenti fitosanitari. La sua farina, dal colore scuro, può essere utilizzata per la preparazione di polente o, nella versione in granella, per zuppe tipiche come quella, tradizionale appunto della Valnerina, che la vede cucinata insieme alle lenticchie. Per sostenere il suo rilancio e ripristinare la filiera locale di questo prodotto è stato costituito un presidio Slow Food¹².

¹² <https://www.fondazioneSlowFood.com/it/presidi-slow-food/grano-saraceno-della-valnerina/> (ultima consultazione: 30/10/2024)

Funghi e tuberi: tesori dalla terra

I funghi

I funghi rappresentano un'altra straordinaria manifestazione di biodiversità nel contesto naturale del Parco Nazionale dei Monti Sibillini, perché contribuiscono in modo determinante a mantenerne e regolamentarne l'ecosistema. Non solo: la loro diffusione e commestibilità (non di tutti ovviamente) li ha portati ad approdare felicemente in cucina poiché rappresentano una fondamentale risorsa alimentare caratteristica di tutta l'area. Parliamo di qualche centinaio di specie di funghi censite nel Parco, la maggior parte delle quali tipiche degli ambienti collinari e montani dell'Appennino centrale. Tuttavia, alcune sono considerate abbastanza rare come l'*Infundibulicybe geotropa*, di ottima resa in cucina per la sua spiccata aromaticità. Tra i funghi commestibili la parte del leone la fa, come al solito, il porcino. Ne esistono quattro specie eduli, tutte presenti entro i confini del Parco, ma in particolare il *Boletus reticulatus* e il *Boletus aereus*, ricercatissimi da tutti i raccoglitori e apprezzatissimi dagli chef per la loro bontà e versatilità in cucina: dai sughi al sottolio, dalla brace alla frittura, e poi nell'omelette, nelle zuppe, nei risotti e persino crudi nelle





insalate. Uno dei funghi più caratteristici dell'intera area dei Sibillini è però il *Tricholoma gonyospermum*, conosciuto anche come fungo del pastore, porcino di montagna o, al prulale, cardarelle di San Giovanni (perché si raccoglie prevalentemente all'inizio dell'estate, in prossimità del 24 giugno quando cade la festività di San Giovanni Battista), a seconda delle zone di raccolta. Altri funghi molto diffusi e ricercati sono le roscole (*Russula cyanoxantha*), il sanguinello (*Lactarius deliciosus*), il piopparello (*Cyclocybe cylindracea*), l'orecchione o gelone (*Pleurotus ostreatus*), i galletti (*Cantharellus pallens*), l'ovolo buono (*Amanita caesarea*), i prataioli (*Agaricus campestris* e *Agaricus crocodilinus*), i prugnoli (*Calocybe gambosa*) e le trombette dei morti (*Craterellus cornucopioides*). Riguardo a quest'ultime tre specie, i prataioli (nello specifico l'*Agaricus crocodilinus*, detto anche torino), i prugnoli e le trombette dei morti, val la pena sottolineare due particolarità, entrambe di carattere, come dire, magico che ben si addicono ai "nostri" monti, magici per definizione: i primi due nascono formando i cosiddetti *cerchi delle streghe*, spazi che la tradizione leggendaria riteneva fossero adibiti a ospitare danze di streghe, fate ed elfi (ne parla anche Shakespeare nell'opera teatrale *La Tempesta* quando fa dire a Prospero "voi, minuscoli spiriti, che alla luce della luna segnate quei circoli magici da cui poi rifugge la pecora; voi che altra cura non avete se non di far spuntare i

funghi a mezzanotte...")¹⁵ o che aprissero le porte di regni fatati; le trombette invece, oltre che per il colore grigio cenere, vengono associate ai morti poiché spuntano tra ottobre e novembre, ossia nel periodo delle festività dedicate proprio ai defunti. Parliamo comunque di funghi commestibili e particolarmente ricercati per il loro sapore: in particolare le trombette, conservate anche essiccate o in polvere, vengono definite il tartufo dei poveri. E, a proposito di tartufi, lasciamo spazio proprio al tartufo nero pregiato, un altro tipo di fungo, stavolta ipogeo, che racchiude, per chi sa apprezzarlo, uno degli odori e sapori più ammalianti che si possano incontrare in natura, frutto, anch'esso, della straordinaria armonia degli alberi del bosco (querce, faggi, castagni, carpini, pioppi, noccioli, etc...) con cui vive in stretta simbiosi.



Il tartufo

Esistono diversi tipi di tartufi, e non tutti commestibili. Ma quelli che a noi interessano sono essenzialmente quattro, perché caratteristici dell'area del Parco e utilizzati a fini eduli. Cominciamo dal tartufo nero estivo (*Tuber aestivum* Vittadini), conosciuto anche con il nome di scorzone, molto gradevole per il sentore di fungo e un aroma intenso e penetrante che ricorda il malto d'orzo essiccato. Per tali peculiarità ha bisogno

¹⁵ Shakespeare W., *La Tempesta*, Newton Compton Editori, Roma, 1990, p. 64



di un trattamento culinario che non lo mortifichi coprendone il gusto con altri profumi o spezie. In generale, i tartufi sono nemici del calore, quindi, al massimo, può essere stiepidito ma certamente non cotto. Di forma rotondeggiante e dimensioni variabili, da tre a una decina di centimetri, presenta una scorza (peridio) di colore scuro tendente al nero e una parte interna (gleba) di color chiaro con striature bianche che l'attraversano. Il fatto che venga definito estivo ne indica il periodo di raccolta. Proseguiamo con il tartufo nero pregiato (*Tuber melanosporum* Vittadini), straordinaria espressione, in termini di profumo e sapore, di ciò che i funghi ipogei possono esprimere nel nostro territorio. Rispetto allo scorzone, la differenza maggiore si coglie, visivamente, nell'aspetto della gleba che appare nero violacea con fini e ramificate venature bianche mentre, sul piano del sapore, il pregiato si caratterizza per un profumo gradevolissimo e quasi dolce. Sopporta meglio la cottura per cui ha un utilizzo ancor più versatile in cucina sposandosi egregiamente con vari tipi di pietanze tipicamente invernali (è anche il periodo della sua cavatura), dalle zuppe ai risotti, dalla polenta alle uova, dalle carni arrosto ai crostini. Il Bianchetto (*Tuber borchii*) o marzuolo fresco può essere considerato il parente povero del tartufo bianco con cui, a volte, nasi inesperti lo confondono. In realtà si distingue dal bianco pregiato per un aroma inizialmente tenue che tende, successivamente, ad assumere toni di aglio e un profumo decisamente più pungente. Ha caratteristiche simili perché si presenta con forma rotondeggiante e regolare e con un colore bianco sporco anche se, quando giunge a maturazione (nel mese di marzo, ed è questo il motivo per cui viene anche chiamato marzuolo), si scurisce sia dentro che fuori. Infine, presentiamo il tartufo bianco dei Sibillini (*Tuber magnatum* pico), altra straordinaria specialità che si

differenzia per il colore chiaro della superficie e per una gleba altrettanto chiara con piccolissime striature bianche. Il profumo è inconfondibile, intenso, fortemente aromatico: ricorda la terra bagnata, il fieno, il sottobosco, con sentori di aglio e di gas. E proprio la complessità del suo odore va salvaguardata dalla cottura, che ne altererebbe irrimediabilmente l'aroma. Va quindi consumato crudo, tagliato a lamelle, accompagnando cibi non troppo sapidi, come formaggi, fondute, uova.

La patata

Tra le prelibatezze ipogee che il territorio del Parco produce vi sono anche le patate. Sin dalla seconda metà dell'800 la zona pedemontana dei monti Sibillini, in particolare le aree di Montegalgo e Montemonaco, cominciò ad affermarsi per la qualità delle patate che vi si coltivavano, le cosiddette "biancone", nome dovuto alla caratteristica pasta bianca che le contraddistingueva. Le patate facevano per lo più parte di un'agricoltura di sussistenza, legata alla coltivazione negli orti, che però consentiva sia di poter contribuire a sfamare le famiglie che di utilizzarle come mangime per i maiali. Tutt'ora la "biancona" viene coltivata insieme ad altre varietà e la patata è entrata prepotentemente nella tradizione culinaria dei Sibillini: da ingrediente di zuppe e minestrone a composto principale degli gnocchi, dalla classica frittata con le patate alla tradizionale frittura, con il tubero tagliato a fette sottili che vengono poi immerse nell'olio bollente, dalla cottura alla brace sotto la cenere a quelle lessate, schiacciate e mischiate con la verza, dal delicato purè all'utilizzo come contorno cucinato al forno per arrosti, stufati, etc...



La magia delle erbe

Raccontare le erbe è raccontare un'altra magia della natura, che ne rivela la potenza in termini di gusto, varietà, capacità terapeutiche, biodiversità. Le erbe spontanee commestibili presenti nel territorio del Parco sono numerose. E, comunque, quasi sempre trattengono in sé elementi che le rendono potenzialmente pericolose se assunte in gran quantità. È come se la natura chiedesse di dosarne l'utilizzo, per non impoverirsi, per non trovarsi mai priva, e per non arrecare danno all'uomo invece che sollievo in seguito ad un uso non equilibrato. Eppure, per millenni, proprio l'uomo se n'è nutrito abbondantemente, perché le trovava generosamente germoglianti nei vari spazi dell'incolto e capaci, almeno in parte, di saziare la fame. Asparagi selvatici, borragine, mentuccia, caccialepre, ortica, finocchi selvatici, vitalbe, pimpinella, porcacchia, erba carlina, ginepro, tarassaco, genziana, anice, alcuni tipi di cardi, orapi, cicorie (anche selvatiche che, localmente, vengono chiamate rugni). Quest'ultima, in particolare, è entrata ben presto nella dieta delle famiglie contadine che hanno imparato a cucinarla in vari modi, cruda e cotta, in insalata o "strascinata" in padella con l'aggiunta di olio, aglio e peperoncino, lessata in acqua bollente salata oppure utilizzata in infuso, grazie alla polvere di radice tostata, per preparare un surrogato del caffè dal caratteristico gusto amaro. Stessa cosa si può dire per gli orapi,





uno spinacio selvatico di montagna conosciuto anche col nome di buon enrico, le cui foglie e germogli, opportunamente lessati o soffritti in padella, possono essere gustati singolarmente o accompagnati a legumi o paste semplici, a base di acqua e farina, e persino utilizzati come ripieno per ravioli, panzerotti, frittate... Tra quelle coltivate, per lo più piante aromatiche, consideriamo, in un'accezione ampia, anche lo zafferano, che rappresenta un'ulteriore eccellenza del territorio del Parco. Parliamo, in ogni caso, di vegetali ricchi di vitamine e sostanze minerali, quindi altamente nutritivi, ma sempre da assumere, in virtù della presenza talvolta di elementi potenzialmente tossici, nell'ambito di una dieta equilibrata. Precauzioni nell'uso delle piante sono sempre opportune, tuttavia va sottolineato come alcuni di quei principi nocivi che possono contenere siano stati spesso utilizzati, sia pure in piccole dosi, per finalità farmaceutiche, a rafforzare l'ambiguità di fondo delle erbe, spontanee e no. Molte di esse sono entrate nella tradizione gastronomica locale. Vediamo, in dettaglio, alcune delle erbe più caratteristiche del territorio dei Sibillini.

Il finocchio selvatico

Parliamo di una pianta selvatica dal gusto inconfondibile, capace di aromatizzare e rendere uniche preparazioni a base di carne come la porchetta, il coniglio, le lumache, i pesci e impreziosire il sapore delle olive conservate. Ma ha anche un impiego officinale per le sue riconosciute proprietà calmanti, in particolare per aiutare a contrastare la cattiva digestione. Oltre i fiori e il fusto, se ne usano in cucina anche i semi, una volta essiccati, per aromatizzare salumi. Opportunamente tritato può gradevolmente accompagnare ottime insalate.



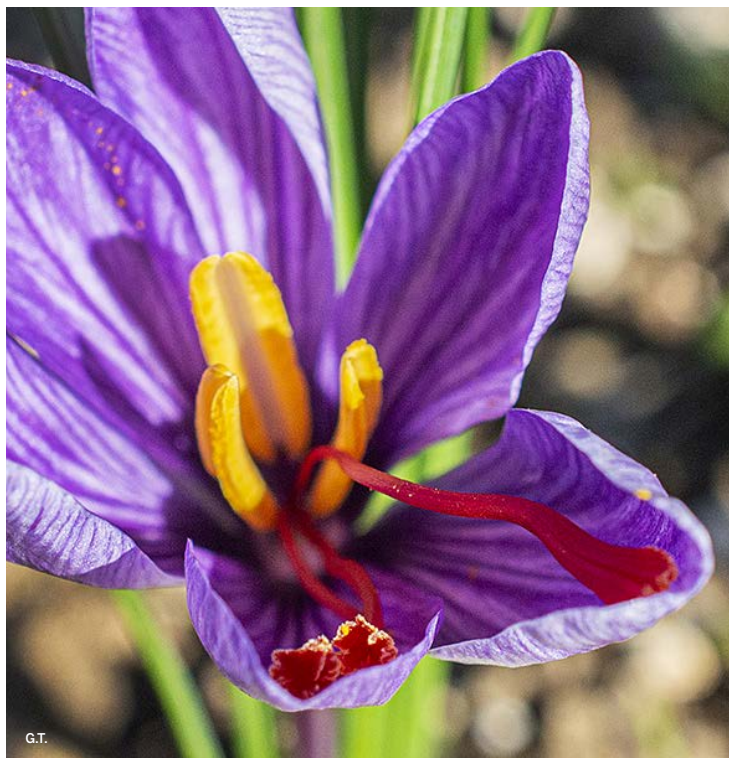
Gli orapi

Parliamo di uno spinacio selvatico che assume diversi nomi a seconda delle aree in cui viene raccolto. Il suo nome scientifico è *chenopodium bonus-henricus* e, per questo, viene anche semplicemente chiamato buon enrico, in ricordo probabilmente del re Enrico IV di Navarra, poi re di Francia e primo della casata dei Borbone che, in un periodo di carestia, si racconta, decise di aprire "i cancelli del suo reale parco alla popolazione affamata, permettendole di cibarsi delle erbe selvatiche"¹⁶ ottenendo un duplice risultato: ripulire il parco dalle erbe infestanti e sfamare i cittadini. In cucina viene utilizzato alla stregua dei classici spinaci, in insalata oppure lessato e ripassato in padella, per arricchire frittate o come ingrediente per paste ripiene, minestre, vellutate. Possiede proprietà terapeutiche in virtù dei preziosi minerali e oligoelementi che contiene, in particolare per combattere l'anemia. Svolge anche azione lassativa e depurativa e le sue foglie, utilizzate a mo' d'impacco, possono accelerare i processi di maturazione e cicatrizzazione di ascessi, ferite, scottature. Tuttavia ne è sconsigliato il consumo a chi soffre di calcoli poiché contiene acido ossalico.

¹⁶ Taffetani f., op. cit. p. 48

Lo zafferano

In realtà parliamo degli stimmi di un fiore, il *crocus sativus*, dalla cui essiccazione si ricava, appunto, lo zafferano, dalla caratteristica coloritura rosso arancione, una spezia preziosissima sin dall'antichità e oggi diffusa e coltivata in diverse aree del Parco. Difficile però reperirla in natura, perché questa pianta non è in grado di produrre frutto e seme, si moltiplica esclusivamente tramite partizione dei bulbi, per cui fondamentale risulta essere l'intervento umano ed è questo il motivo per cui parliamo di coltivazione dello zafferano. La fioritura del *crocus sativus* avviene una volta all'anno, tra la fine di settembre e la metà di novembre: in quell'occasione si procede al raccolto, da ogni fiore si ricavano tre stimmi e per comporre un solo grammo di zafferano occorrono oltre un centinaio di fiori. Il suo utilizzo in cucina è vario, dai risotti alle

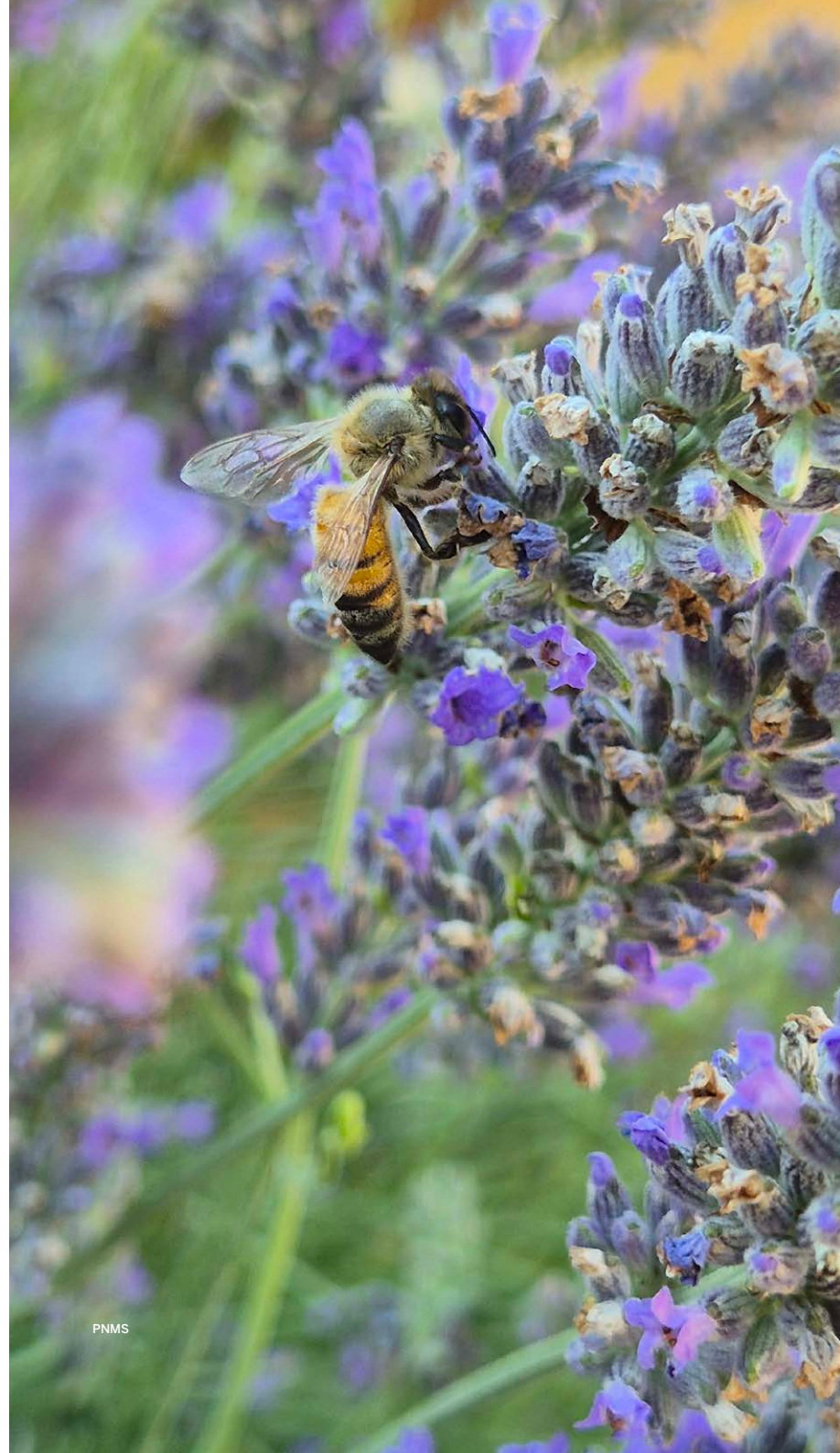


tagliatelle, dal pane alle frittate, dalle salse ai distillati e anche per l'aromatizzazione delle caciotte, tutte preparazioni cui conferisce la classica coloritura giallo oro e una riconoscibile ed esclusiva sfumatura di sapore. Poiché trattasi di pianta che, come detto, non si trova spontanea in natura, occorre fare attenzione e non confonderla con il cosiddetto zafferano selvatico, simile nell'aspetto ma altamente tossico.



Le dolcezze del bosco e dei prati fioriti

Il bosco e i prati fioriti rappresentano un altro straordinario "immaginario" di cosa significhi benessere e biodiversità. Le api ronzanti, le farfalle dalle splendide ali colorate e gli altri laboriosi insetti impollinatori ci ricordano, in una giornata di sole, l'importanza del ciclo vitale che prevede che ogni singolo essere vivente, anche il più piccolo, giochi la sua parte per assicurare salubrità e continuità all'ecosistema. Gli alberi, il sottobosco, persino i tronchi marcescenti svolgono un ruolo fondamentale così come gli altri animali delle foreste, in un equilibrio dinamico da cui l'uomo può solo trarre benefici, se è in grado di rispettarlo. Benefici di varia natura, da quelli più immateriali, che possono riguardare la sfera psichica ed emotiva, a quelli più materiali come, ad esempio, le prelibatezze che la natura è in grado di offrirci. Ma tantissimi sono i doni che boschi e prati dei monti Sibillini regalano ai visitatori: mirtilli, more, fragoline, lamponi, rose canine, prugnoli, castagne, sambuco, mele, noci, nocciole... frutti selvatici e spontanei di cui molti hanno dimenticato o ignorano il sapore. Consumati freschi appena raccolti, trasformati in composte o marmellate oppure utilizzati come ingredienti per la preparazione di altre ricette, rappresentano una straordinaria sorpresa per il palato. La lavorazione della frutta in marmellate era diffusa a livello



famigliare, soprattutto per evitarne lo spreco: nasceva infatti dall'esigenza di conservare quella raccolta durante la stagione, per poterla consumare nei periodi in cui non era disponibile. Oggi, e già a partire dalla seconda metà del Novecento, la produzione di composte e marmellate è divenuta anche attività aziendale per cui diverse realtà si sono organizzate per realizzarle e commercializzarle promuovendo le bontà del territorio sul piano del gusto. Anche il miele fa parte di questa categoria delle bontà e, insieme alle castagne e alla mela rosa, ne approfondiremo alcuni aspetti.



Il miele

Il miele è probabilmente l'alimento più straordinario che si conosca, poiché è interamente prodotto dalle api a partire dal nettare dei fiori. A seconda del particolare fiore da cui si raccoglie il nettare, il miele assume colori, sapori, caratteristiche e nomi diversi, e così avremo il prezioso e delicato miele d'acacia, l'ambrato e più intenso miele di castagno o il biondo millefiori, dalle tante sfumature d'essenze profumate. Gli elementi necessari per ottenere un miele di qualità sono un ambiente incontaminato e un'abbondante fioritura naturale, condizioni che il Parco garantisce pienamente grazie alla presenza di vasti altipiani ricchi di leguminose, trifoglio, colture foraggere e a un clima mite sia nel periodo primaverile che estivo. Ricco di zuccheri semplici, sali minerali, amminoacidi, enzimi, vitamine e antibiotici naturali quali flavonoidi e polifenoli, il miele, oltre a

risultare gustoso di natura, è facilmente digeribile e rappresenta uno straordinario serbatoio di energia da cui attingere oltre ad avere proprietà antiinfiammatorie e antiossidanti.

I campioni di miele e cere prodotti nel territorio del Parco mostrano, in base a rilevamenti effettuati tra il 2021 e il 2022 nell'ambito del progetto "BEE SAFE: Salviamo le api e gli altri impollinatori" sostenuto dalla Direttiva UE Habitat, ottimi valori per quanto riguarda le analisi dei parametri chimico fisici, con nulla o quasi nulla presenza di residui di antibiotici, pesticidi e metalli pesanti, a significare la naturalità e salubrità degli stessi mieli. Non solo, lo studio del residuo pollinico ha evidenziato ben 58 diversi taxa vegetali che attestano la grande biodiversità dell'ecosistema del Parco. L'alveare e i prodotti apistici possono essere considerati, dunque, un ottimo strumento di indagine per testare lo stato di salute dell'ambiente in cui si sviluppano. Importante, pertanto, è tutelare la popolazione autoctona dell'ape ligustica italiana, che è quella più a rischio, favorendo la salubrità dei contesti ambientali in cui vive e l'adozione di pratiche di apicoltura che ne salvaguardino l'integrità genetica evitando ibridazioni con api commerciali. Per questo il territorio dei monti Sibillini si pone come luogo privilegiato per lo sviluppo di attività economiche sostenibili e funzionali alla tutela della biodiversità, com'è l'apicoltura che qui viene praticata. Non a caso tra i mieli premiati nell'ambito dei concorsi per la selezione dei migliori mieli dei Parchi dell'Appennino troviamo, spesso, quelli prodotti in area Parco. Venendo alle questioni più strettamente gastronomiche, nella preparazione dei dolci tradizionali il suo utilizzo è molto frequente ed è spesso impiegato come sostitutivo dello zucchero. La sua dolcezza naturale arricchisce una vasta gamma di pietanze, dai prodotti da forno e fritti (cicerchiata, sfrappe, castagnole) alle marinature, dai formaggi alle salse e laccature per arrosti e interviene persino in lavorazioni tradizionali quali il sanguinaccio, dolce preparato con il sangue del maiale.



Castagne e marroni

Castagne e marroni appartengono alla magia del bosco. Sono i frutti dell'autunno, custoditi in ricci rotondeggianti, caratterizzati da irti aculei che li proteggono, fino a schiuderli a nuova gemmazione e alla rinascita di nuovi alberi. Se ne trovano a iosa in ottobre e novembre, alla base dei castagni dagli alti fusti, che possono arrivare sino a una trentina di metri: il suono attutito della loro caduta si distingue appena dal ticchettio della pioggia autunnale che, sovente, ne accompagna la danza. Ma di quei piccoli tesori, lucidi e dal colore marrone, sono in molti ad esserne ghiotti, a cominciare dai cinghiali. L'uomo, nei secoli, ne ha scoperto la commestibilità, dapprima, per bontà e necessità, poiché questi frutti hanno contribuito a sfamare intere generazioni, "anche per la loro proprietà di essere riducibili in farine, molto spesso strategiche per il vitto popolare"¹⁷ tant'è che i castagni, in passato, venivano spesso chiamati alberi del pane; successivamente, solo per bontà, così che le castagne sono entrate ben presto nei ricettari delle cucine tradizionali e tipiche. Dal punto di vista nutritivo la castagna contiene carboidrati, fibre, proteine, vitamine, minerali ed è altamente energetica. Va detto che di castagne ne esistono diverse varietà, addirittura con marchi di tutela IGP e DOP. Ma tutte derivano dalla *castanea sativa*, o castagno europeo, che si differenzia da quello cinese e giapponese che pure appartengono allo stesso genere. Piuttosto va chiarita la differenza con i marroni, che sono una versione, come dire, più sofisticata delle castagne originali

perché derivano da piante che hanno conosciuto innesti e interventi di potatura per renderle cultivar più performanti: questa differenza segna il passaggio dalla castagna, intesa come mero prodotto di raccolta, al marrone, frutto di una coltivazione selettiva. Pertanto, la castagna è tendenzialmente più piccola perché all'interno del riccio se ne possono trovare anche sei o sette, mentre di marroni al massimo tre. Sempre dal punto di vista visivo, l'estremità di base del marrone appare più stretta e definita mentre quella della castagna è decisamente più larga e diffusa. Inoltre, la polpa del marrone, a differenza di quella della castagna, risulta più facilmente separabile dalla pellicola che le protegge. Vi è poi una differenza di gusto, percepibile dai palati più fini, per cui la castagna risulta meno saporita e preferibile nelle preparazioni salate, mentre i marroni, più dolci e croccanti, meglio si utilizzano per creme, marmellate, crostate, canditure. Restando in tema di cucina, sia i marroni che le castagne possono essere preparate in vario modo: bollite in acqua (le cosiddette casciole), abbrustolite utilizzando la classica padella bucherellata o sotto la brace (caldarroste), in polenta, come farciture di arrostiti e spezzatini, in minestre e zuppe accompagnate da ceci e porcini nella migliore delle ipotesi o da solo pane come nel caso della tradizionale "paniccia", minestra povera tipica dell'area di Amandola¹⁸, in preparazioni come il castagnaccio o i ravioli dolci al ripieno di castagne con aggiunta di cacao e liquore, o ridotte in farina. Infine, a castagne e marroni sono dedicate diverse sagre di paese, soprattutto nel periodo di raccolta che coincide con la ricorrenza di San Martino, l'11 novembre, ed è tradizione accompagnarne il consumo con un generoso bicchiere di vino nuovo.



¹⁷ AA.VV., *Storia dell'alimentazione, della cultura gastronomica e dell'arte conviviale nelle Marche*, a cura di Bellesi U., Franca E., Lucchetti T., il lavoro editoriale, Ancona, 2009, p. 95



G.T.

¹⁸ "Intanto il Vecchio appendeva alla catena una caldaia con acqua, e preparava farina di miglio per fare la paniccia, minestra caratteristica molto usata dagli Amandolesi, vicini ed allora nemici dei Fortinesi che, perciò, a scherno, li chiamavano panicciari": citazione tratta da Pasquale Enrico Papiri, *Ludovico Euffreducci o l'ultima riscossa dei Guelfi nelle Marche. Romanzo storico del 1520*, Civitanova Marche, 1871, p. 85



Mela rosa

La mela rosa dei monti Sibillini rappresenta ciò che rimane di un'antica coltivazione da sempre praticata in questi luoghi, tra i 400 e i 900 metri di altitudine. Si tratta di un frutto di piccole dimensioni, leggermente schiacciato, con un corto peduncolo e una coloritura verdognola che sfuma dal rosa al rosso vivace. Ha un sapore intenso, al tempo stesso acidulo e zuccherino, una polpa soda ma croccante e un profumo inebriante. Nonostante la sua serbevolezza (si raccolgono a ottobre e si conservano fino ad aprile) che ne aumenta la piacevolezza poiché la polpa col passare del tempo si ammorbidisce, tale coltivazione è stata a lungo abbandonata e relegata in piccoli orti o piante sporadiche. Oggi è stata finalmente riscoperta non solo in virtù della sua bontà, ma anche perché risponde perfettamente ai canoni di una alimentazione sana, equilibrata, sostenibile, in quanto, la sua coltivazione non richiede alcun tipo di trattamento e può pertanto essere considerata un frutto biologico, tra l'altro riconosciuta come presidio Slow Food. Le vengono dedicati sagre ed eventi ed è tornata ad animare pranzi e cene, sia come fine pasto oppure cotta sotto la brace o trasformata in marmellata e composti da utilizzare principalmente per accompagnare piatti di formaggi e di carne e, addirittura, rielaborata in sidro spumantizzato o in distillato. A completare un quadro che vede la mela rosa riconquistare spazi dal punto di vista produttivo e riconoscimenti sul piano gastronomico, si aggiunge un progetto di ricerca che l'Università di Camerino ha avviato sui fitonutrienti e le proprietà salutistiche di questo frutto, in particolare per quel che riguarda l'utilizzo degli scarti di lavorazione nel settore degli integratori alimentari e dei cosmetici in virtù di un estratto purificato dal forte potere antiossidante¹⁹.

¹⁹ <https://www.unicam.it/pressroom/comunicati-stampa/1866452673>
(ultima consultazione: 18/09/2024)

Ginepro

Piante di ginepro si trovano ovunque nel territorio del Parco, però anche in questo caso occorre fare attenzione perché ne esistono più specie e una soltanto, tra le più diffuse per fortuna, risulta essere quella commestibile e utilizzabile in cucina. Parliamo del ginepro comune, un arbusto sempreverde che si caratterizza per le foglie pungenti e l'asprezza del sapore delle bacche. Secondo alcuni il nome ginepro deriva appunto dalla fusione di due parole di origine celtica, *gen*, che significherebbe cespuglio, e *prus*, aspro, ruvido. La parte utilizzata in cucina sono le bacche, piccole, violacee e rotondeggianti, dall'aroma pungente e resinoso. Ne bastano poche per conferire un gusto particolare agli arrosti, agli stufati, in genere alle carni, ma viene anche utilizzato per insaporire patate al forno, preparazioni a base di cavolo, pesce alla griglia. L'altro uso commestibile riguarda la produzione di distillati, nello specifico il gin che prende proprio dal ginepro il suo nome, un liquore a base di frumento e orzo fermentati e aromatizzati con erbe e spezie, in cui il ginepro è però protagonista. In passato si ha notizia che ne venisse anche estratta una bevanda "spiritosa, salubre e di pochissima spesa" detta *Vino de' poveri* e che infusa in acquavite se ne ricavasse un eccellente rosolio²⁰. Questa pianta possiede anche proprietà officinali grazie ad alcune sostanze che contiene e che esercitano una notevole azione diuretica, antisettica e balsamica. È utile anche per combattere l'acidità di stomaco favorendo la digestione. Tuttavia, non è consigliata per chi soffre di infiammazioni renali, intestinali e in gravidanza. Quindi, come sempre, attenzione e parsimonia nel consumarla.

²⁰ Cfr. Taffetani F., *Rugni, speragne e crispigne. Piante spontanee negli usi e nelle tradizioni del territorio maceratese*, Carima Arte srl (Fondazione Cassa di Risparmio della Provincia di Macerata), Macerata 2005, p. 18



Vino e distillati dei Sibillini

Le zone di montagna sembrerebbero poco adatte alla coltivazione della vite, eppure esistono vitigni che possono arrivare ad altezze anche superiori ai mille metri, soprattutto in quest'epoca di cambiamenti climatici che stiamo vivendo. Ma la tradizione del vino nell'area dei Sibillini è antica, quasi quanto la presenza accertata delle prime popolazioni primitive che scoprirono la bontà dei grappoli d'uva maturi e come da questi se ne potesse ricavare, una volta schiacciati, un succo fermentato che sarebbe poi divenuto vino. Una tradizione viva ancor oggi in tante famiglie che continuano a produrne per autoconsumo. Non è un caso che, proprio nelle alture intorno a Visso, si sia sviluppato un particolare vitigno conosciuto con il nome di vissanello, che altri non è che l'antesignano del pecorino, varietà autoctona del versante appenninico marchigiano, molto più conosciuta. Il vissanello è uno dei pochi vitigni centenari d'Italia sopravvissuto alla strage della fillossera che colpì le viti europee nella seconda metà dell'Ottocento causandone una





vera e propria devastazione e mettendone in serio pericolo la sopravvivenza. È una vite, cosiddetta “maritata”, ossia legata a un albero affinché la sostenga e ne sia, in qualche modo, tutore. L'albero scelto per il vissanello è stato, da secoli, l'acero. Oggi, grazie a una viticoltura di montagna definita da taluni “eroica”, il vissanello è tornato in auge ed è rientrato tra le varietà vinificate da alcune cantine del territorio. Ma anche altri sono i vitigni che animano i vini prodotti nelle terre del Parco, a completare un'offerta enologica di assoluto pregio e qualità.

Tuttavia, è ai distillati e agli amari che si lega, in qualche modo, la fama liquoristica del territorio dei monti Sibillini. E sono di nuovo le piante protagoniste di tale preziose lavorazioni. Gli abitanti delle aree montane dovevano conoscere le erbe e le possibilità che il loro impiego poteva offrire per accompagnarne l'esistenza, sia come nutrienti che come medicinali. Alcuni impararono a mettere a frutto i segreti che la tradizione locale aveva costruito nel corso dei secoli sull'uso di queste erbe iniziando dapprima a preparare rimedi medicamentosi che poi divennero bevande da far seguire ai pasti, anche per elevare la socialità del convivio e favorire la digestione. Genziana, anice, ginepro, finocchio selvatico, menta, sambuco, altre erbe aromatiche e officinali, insieme, talvolta, all'utilizzo di parti di frutta (mele e arance in particolare) e di miele, concorsero, con lavorazioni diverse, a dar vita a distillati e amari che ancor oggi impreziosiscono la straordinaria offerta liquoristica del territorio

del Parco Nazionale dei Monti Sibillini. Tra questi una posizione di assoluta preminenza riveste il mistrà, una bevanda spiritosa secca tipica dell'area marchigiana, ottenuta dalla distillazione di piante aromatiche, tra cui l'anice verde e il finocchio selvatico, scorze di arancia e semi di coriandolo lasciati in infusione per diversi giorni. Anche del mistrà esistono più versioni poiché tante famiglie contadine lo producevano in casa, ognuna custodendo con cura qualche ingrediente segreto che conferiva un carattere originale ed esclusivo al distillato ottenuto. Il suo utilizzo in cucina è vario poiché non viene utilizzato solo come digestivo, magari accompagnato al caffè a fine pasto, ma anche per aromatizzare primi piatti oltre che dolci e biscotti, sorbetti alla frutta e cocktail.



L'acqua dei Monti Sibillini

La catena dei monti Sibillini è serbatoio importantissimo delle acque potabili delle regioni del centro Italia, in particolare Umbria e Marche. La natura prevalentemente calcarea delle rocce che costituiscono queste montagne ha consentito, nel corso delle ere geologiche, di immagazzinare straordinari giacimenti idrici di assoluta qualità che oggi alimentano diverse sorgenti. L'acqua dei Sibillini viene in parte captata e convogliata in acquedotti che servono vari comuni delle province marchigiane e umbre. La necessità di un equilibrio nella gestione della risorsa che ne razionalizzi l'uso e ne eviti gli sprechi è un tema sempre più centrale al fine di salvaguardare anche il sistema di alimentazione idrica dei corsi d'acqua che hanno origine e attraversano il territorio del Parco. Negli anni sono stati avviati stabilimenti per l'imbottigliamento delle acque minerali che rappresentano un valore aggiunto per l'economia del territorio. Alcune sorgenti sono state convogliate in fontanili essenziali per l'abbeveraggio del bestiame, anche se ultimamente, per cause probabilmente legate ai recenti eventi sismici e al cambiamento climatico in atto con la relativa diminuzione delle precipitazioni, diversi si sono prosciugati o hanno diminuito la portata. In ogni caso si tratta di acque che godono, tutte, di ottime qualità chimiche e organolettiche in virtù della natura incontaminata che le circonda e le alimenta: povere di sodio e con niente o scarsissima presenza di arsenico o altri contaminanti, ma ricche di oligoelementi necessari ad influenzare positivamente le funzioni vitali.

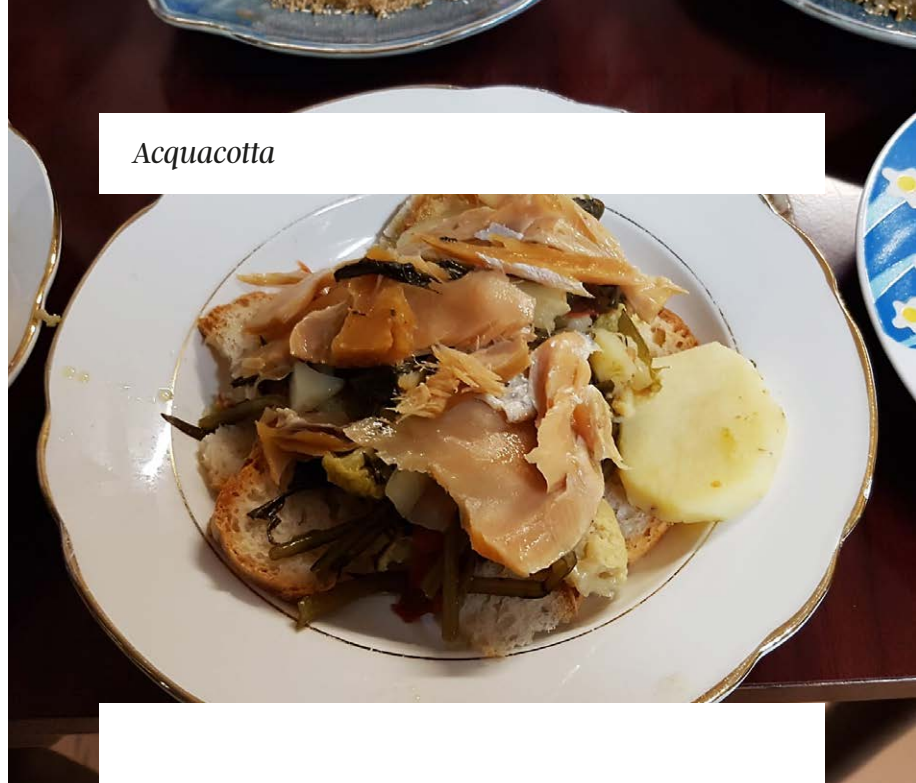


Le ricette dei Monti Sibillini

La capacità degli uomini di restare in equilibrio con la natura utilizzando tutta la ricchezza dei suoi prodotti, così preziosi e vari, ha dato vita, nel tempo, a una cucina del territorio genuina e semplice. Le attività agricole, la pastorizia, l'allevamento, la caccia, la pesca, la capacità di trasformare e conservare le risorse naturali e, non ultima, la necessità di sfruttare al meglio ciò che le stagioni ciclicamente offrono, hanno contribuito a costruire tradizioni e abitudini gastronomiche tuttora ben radicate. Dalle *erbe trovate* ai formaggi, dalle carni ai pesci, per non parlare della ricca varietà di legumi, funghi, tartufi, frutta, cereali, miele, tutto concorre alla nascita di quei piatti che, ancora oggi, si possono gustare nei ristoranti del territorio. Ne sono esempio la zuppa di legumi e castagne, la frittata con gli orapi, lo spezzatino di cinghiale con le mele rosa, l'acquacotta per citarne solo alcuni. Connubi perfetti per gusto, che restituiscono al visitatore i sapori del Parco e che sono stati codificati nel Menù della Sibilla, una sorta di itinerario gastronomico nato dall'idea di favorire la filiera corta tra produttori dell'agroalimentare e ristoratori.



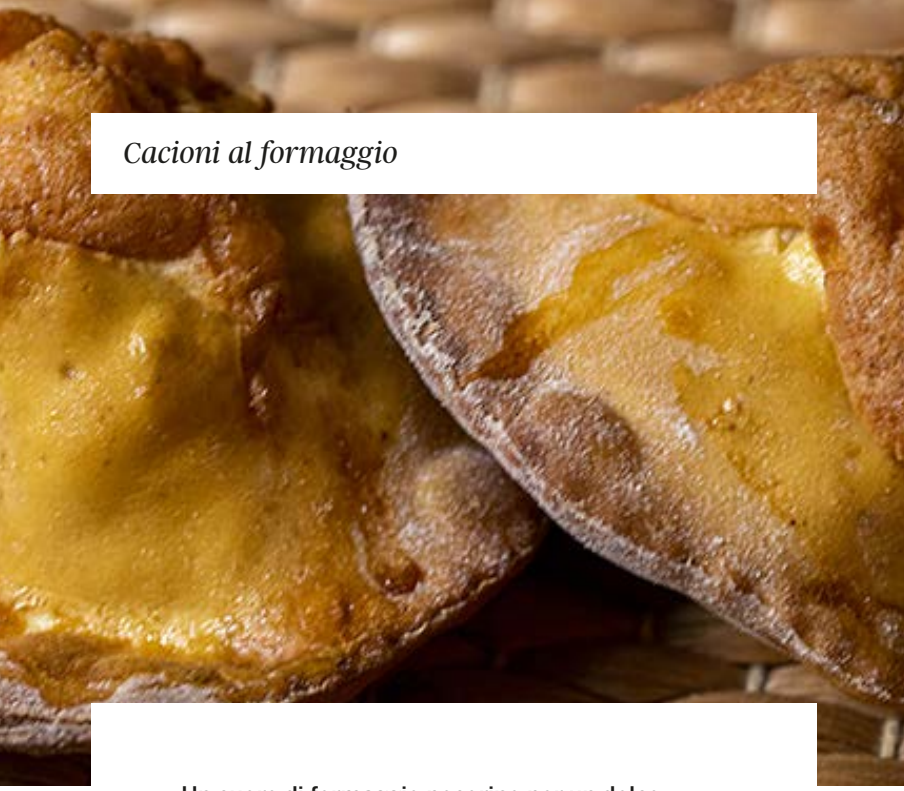
Acquacotta



**Pane secco, erbe di campo e pecorino:
una zuppa che fa di necessità virtù.**

Un piatto rurale che nasce tra le montagne, legato al mondo dei pastori. L'acquacotta è l'incontro armonioso tra pane secco, erbe di campo e pecorino, un matrimonio che fa di necessità virtù. Si tratta di una zuppa che trova tante varianti a seconda delle località, ma che essenzialmente prevede l'impiego di lardo, cipolla, sedano e pomodoro e in aggiunta, a fine cottura, uova e pecorino.

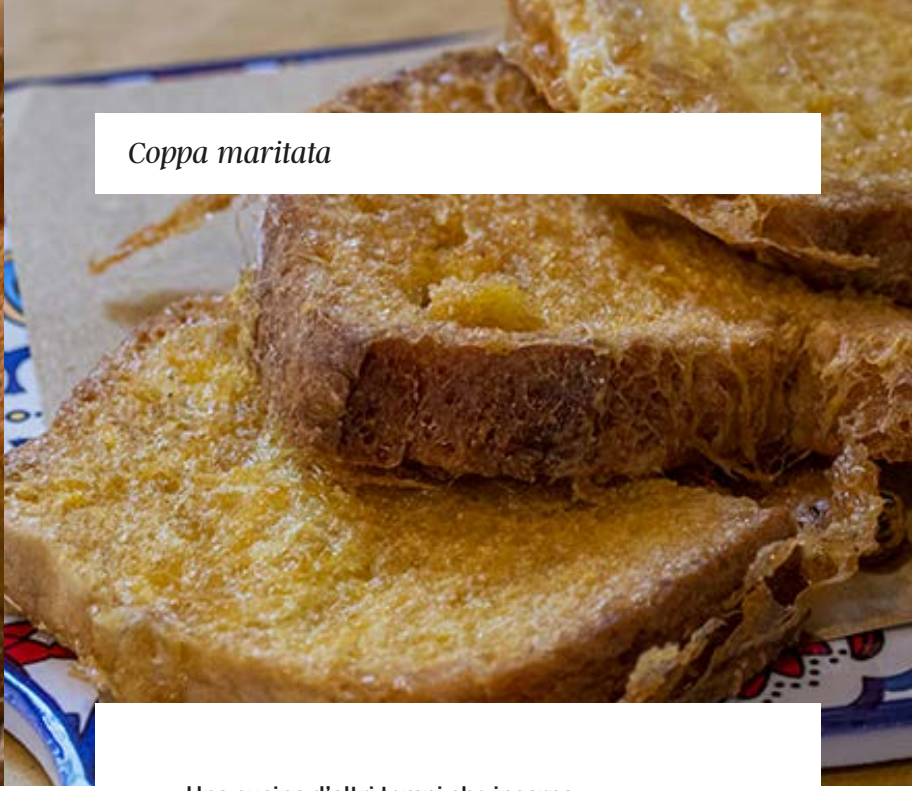
Spesso l'acquacotta veniva preparata con legumi già lessati, come lenticchie e cicerchia. Il pane raffermo ammorbidito dalla zuppa era il condimento finale che rendeva più corposo e nutriente il piatto. Il nome acquacotta indica la povertà del piatto in quanto il brodo si ricavava sostanzialmente dalla semplice bollitura dell'acqua con pochissimi ingredienti. Ne esiste una versione con il baccalà, a conferma degli scambi di prodotti favoriti dalla transumanza che vedeva i pastori dell'Appennino recarsi nelle aree della maremma laziale e della Toscana.



Cacioni al formaggio

Un cuore di formaggio pecorino per un dolce tipico della tradizione di Pasqua.

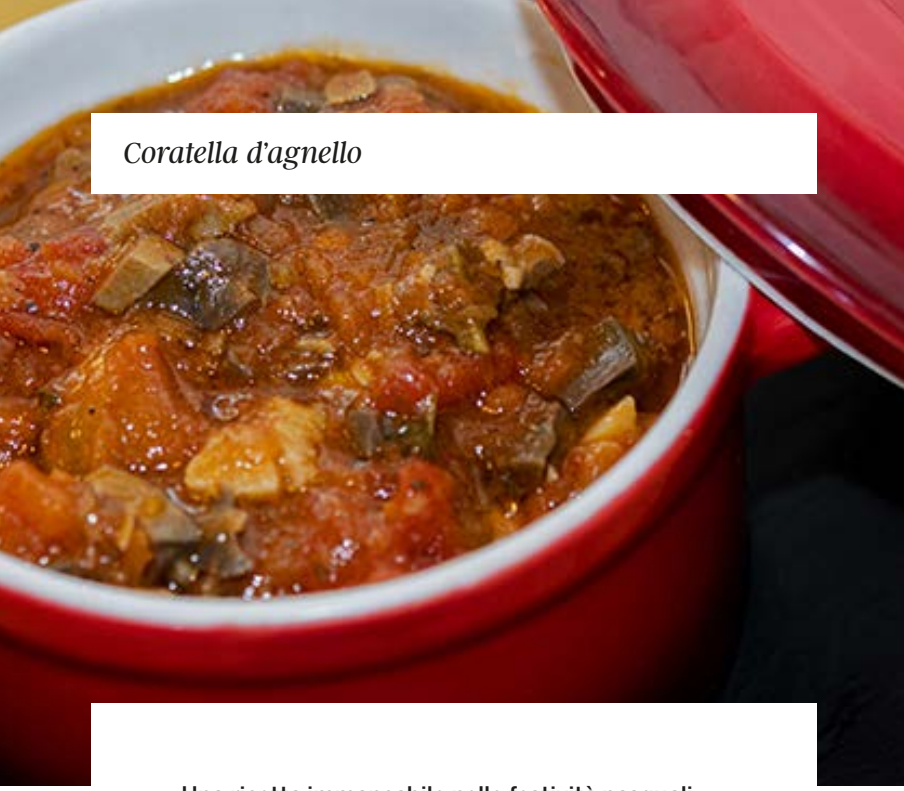
Un cuore salato avvolto da una frolla dolce identifica i "cacioni" preparati soprattutto nel periodo pasquale. Il ripieno consiste in formaggio pecorino stagionato lavorato insieme a uova, zucchero e buccia di limone. Con questi ingredienti si realizza il ripieno, che viene avvolto da una sottile sfoglia di pasta, incisa a croce nella sommità prima di essere messa in forno. Esistono diverse versioni dei "cacioni" che prevedono anche ripieni di ricotta, castagne e cacao. Il nome, che prende diverse accezioni a seconda dei dialetti locali (caciù, caciuni o piconi), deve la sua origine al termine latino cacium, proprio in riferimento al formaggio, ingrediente principale.



Coppa maritata

Una cucina d'altri tempi che incarna il principio del riuso virtuoso.

Ecco un piatto che nasce dai più semplici ingredienti, come il pane raffermo e le uova, e fa onore al principio del riuso in cucina. Le coppe maritate altro non sono che semplici fette di pane, meglio se di qualche giorno, bagnate nell'uovo sbattuto e poi fritte in poco olio. Una preparazione gustosa, che veniva consumata così, semplicemente, anche come merenda per i bambini, oppure abbinata ai salumi.



Coratella d'agnello

Una ricetta immancabile nelle festività pasquali.

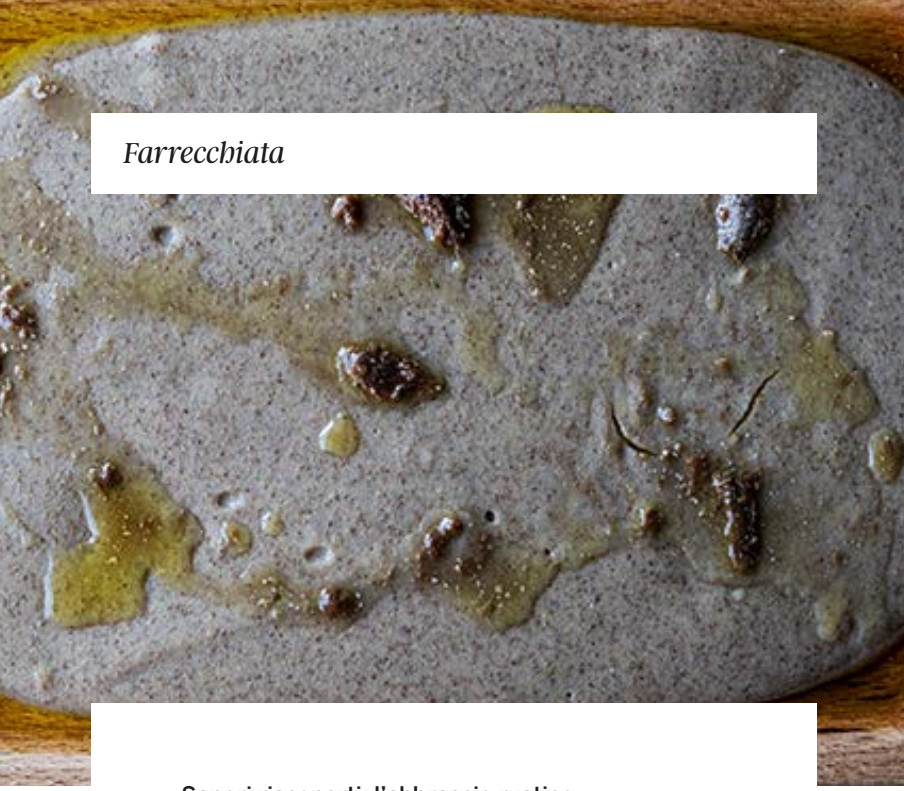
Piatto tipico del territorio legato al mondo della pastorizia. Con il termine coratella s'intendono gli organi interni e le interiora dell'animale: polmoni, fegato, cuore, milza, reni, animelle. Queste frattaglie vanno dapprima lavate e poi tagliate a tocchetti. dopo aver fatto rosolare, in una capiente padella, una cipolla in olio extravergine di oliva, vanno aggiunte bagnandole con un po' di vino e una spruzzata di limone. In alcune varianti la coratella viene lessata prima di passarla in padella. Si lascia cuocere il tutto a lungo e a fuoco basso, versando acqua calda o, meglio, brodo, secondo necessità, perché la coratella non si asciughi troppo e rimanga morbida. Si può utilizzare anche un cucchiaino o più di concentrato di pomodoro per arricchire la preparazione. Nella tradizione umbro-marchigiana, in occasione della Pasqua la coratella può essere servita con le uova, che si aggiungono in fine cottura, sbattute con sale e pepe e un po' di buccia di limone grattugiata.



Crostone con pecorino fresco ed erbe

Il trionfo della semplicità.

Un piatto tanto semplice quanto nutriente, reso gustoso dall'abbinamento di prodotti d'eccellenza del territorio, come il pecorino e le erbe di stagione. Le verdure, che siano cicoria, orapi o erbe miste, vengono lavate, pulite e lessate in acqua salata; successivamente possono essere ripassate in padella con aglio e/o peperoncino per insaporirle maggiormente. Il pane, tagliato in larghe e spesse fette, accoglie un pezzo di pari misura di pecorino fresco, dal sapore deciso e dalla pasta compatta, che al calore del forno si scioglierà senza perdere la sua consistenza. Si aggiungerà al momento di servire un ciuffo di erbe sopra il formaggio. Di solito si degusta come antipasto.



Farrecchiata

Sapori riscoperti: l'abbraccio rustico della farina di roveja.

La roveja, prodotto antico oggi rivisitato e rivalutato, si trasforma in diverse preparazioni culinarie grazie alla sua duttilità, che consente di utilizzarla sia come seme che come farina. Proprio in quest'ultima veste è protagonista in un piatto tradizionale del territorio, arrivato fino a noi e ancora preparato in famiglia e nella ristorazione locale: la farrecchiata. Per la cottura si procede come per la polenta: la farina di roveja viene, a poco a poco, aggiunta all'acqua, prima che questa arrivi a bollore, e lasciata cuocere lentamente fin quando non assume una consistenza morbida e setosa. Il gusto è lievemente amarognolo e il condimento tradizionale è generalmente in bianco: cipolle e lardo o alici, con aggiunta di olio e pecorino locale, ma può essere servita con condimenti più ricchi come il ragù. Una volta rassodata, magari il giorno dopo, si consuma tagliata a fette o in tocchetti e di nuovo condita. Con la farina vengono preparate anche tagliatelle, mentre il seme può essere utilizzato in zuppe e minestre.



Filetto di trota al forno

Una semplice preparazione per valorizzare questo pesce d'acqua dolce.

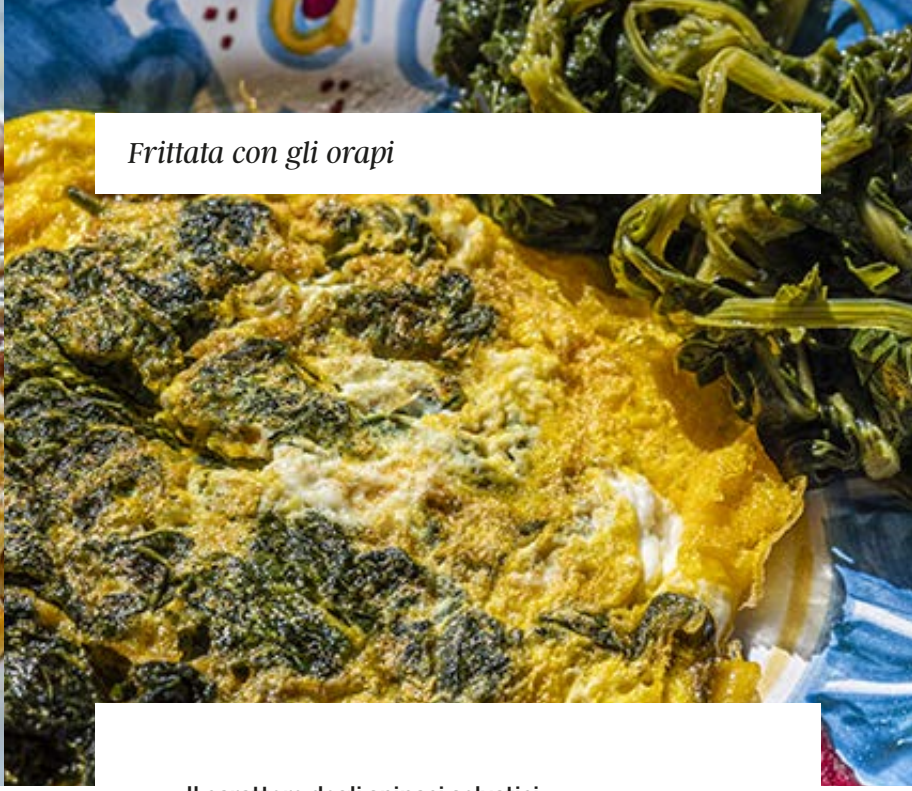
La trota offre una carne delicata e magra che merita di essere esaltata con semplicità, come nel caso di questa ricetta. Per prepararla, si realizza una panatura di pan grattato, aromatizzata con aglio, prezzemolo fresco o altre erbe, olio extravergine di oliva, sale e pepe. Con questo composto si ricoprono i filetti di trota, pesci che si possono acquistare nei numerosi allevamenti siti all'interno del Parco. I filetti, dopo essere stati bagnati con olio e una spruzzata di vino bianco o limone, vanno adagiati in una teglia e cotti nel forno. Si può anche infornare il pesce intero impanato ma, in questo caso, la cottura richiede tempi più lunghi (max 25 minuti, variabile in base al peso del pesce) a una temperatura costante (intorno ai 180°), finché la crosticina esterna non risulterà dorata e la carne tenera e succosa.



Fregnacce

Pasta fresca che sembra un cannellone, ma non lo è! Manca il ripieno...

Chi racconta “fregnacce”, nel linguaggio colloquiale, dice una sciocchezza, ribadisce cose non vere, che promettono a parole ma non mantengono nei fatti. E proprio in questa accezione il nome è stato attribuito a questo piatto, tipico di Amandola, che, se non mantiene nel contenuto, sicuramente lo fa nel gusto. Si tratta, infatti, di sfoglie di pasta all'uovo tirata a mano, tagliate a quadrati, lessate e arrotolate a mo' di cannellone, ma senza ripieno: da qui l'inganno per l'occhio e per il palato! Le fregnacce sono nate come piatto di recupero: si realizzavano con le parti di sfoglia avanzate dalla preparazione dei vincisgrassi ed erano condite tradizionalmente con olio, pecorino locale e pepe. Oltre che in bianco, le fregnacce possono essere servite con condimenti al ragù, al sugo “finto” di solo pomodoro o accompagnate da una generosa grattata di tartufo. In realtà con il termine fregnacce si ricomprendono localmente altri tipi di preparazioni, tra cui, ad esempio in area umbra, anche dolci cotti al forno.



Frittata con gli orapi

Il carattere degli spinaci selvatici incontra la semplicità delle uova.

Tra le erbe spontanee che crescono in altura nel territorio del Parco e che entrano tradizionalmente in diversi piatti popolari di montagna, vi sono gli orapi. Perfetto esempio di biodiversità, questi spinaci selvatici, chiamati anche “buon enrico”, sono ricchi di vitamine e sali minerali; si utilizzano le foglie in varie preparazioni poiché si adattano facilmente ad abbinamenti con i prodotti più tipici dell'agricoltura e della pastorizia locale. Crudi in insalata, cotti nelle zuppe di legumi e cereali, nelle paste ripiene o come contorno, in accompagnamento a piatti di carne: il loro gusto, più deciso e piccante rispetto ai tradizionali spinaci, dona sapidità e carattere a tutti i piatti, anche ai più poveri come la frittata. Le foglie ben pulite e lavate, sminuzzate e fatte appassire in padella in olio extravergine d'oliva, trovano il caldo abbraccio delle uova sbattute dando vita a un piatto semplice, ma gustoso, genuino e completo.



Frittata con il tartufo

**Giallo d'uovo e nero di tartufo:
il segreto di un profumo che incanta.**

Dopo aver preparato il tartufo nero pregiato lavandolo e spazzolandolo con cura fino a eliminare ogni residuo terroso, lo si grattugia o lo si pesta al mortaio per poi metterlo in un recipiente aggiungendovi olio extravergine d'oliva e un pizzico di sale. In una ciotola a parte rompere quattro uova, unire il tartufo appena preparato, aggiungere un goccio di vino bianco e sbattere il tutto. Cuocere a fuoco lento in padella fino a ottenere una frittata morbida, quindi poco cotta. È importante non prolungare troppo la cottura per non disperdere i profumi volatili del tartufo. Una volta impiattata, si può esagerare con una ulteriore grattata di tartufo a scaglie sottili sopra le uova ancora fumanti per rendere indimenticabile questa frittata



Lumache (cucciole) in porchetta o in umido

**Una ricetta che ha per protagonista
il finocchietto selvatico.**

Coniglio, fave e lumache di terra (in dialetto "cucciole") in porchetta: è questo un metodo di preparazione tipico delle Marche che, come nel caso della porchetta di maiale, prevede l'uso del finocchietto selvatico come aroma identitario del piatto. Le lumache di terra vanno dapprima sottoposte a una pulizia attenta del guscio dai residui di terra e poi "spurgate", ossia tenute qualche giorno in un contenitore areato e senza cibo per liberare l'intestino dell'animale. Per cucinarle occorre prima lessarle per una mezz'ora almeno. Nel frattempo, si prepara un soffritto con aglio e finocchio selvatico tritati finemente insieme cui si aggiungono, una volta questi siano ben rosolati, pomodori pelati a pezzi e una spolverata di peperoncino. Infine, si uniscono le lumache lessate lasciandole cuocere ancora per un'oretta e aggiustando di sale. Può essere utile versare uno o più bicchieri d'acqua calda per ultimare la cottura dopo aver coperto la pentola con un coperchio.



Pane di mais

Il pane povero, sapore e memoria della civiltà contadina.

Il pane di mais era molto diffuso nell'area dei Sibillini: fino agli anni Trenta del secolo scorso il pane che si consumava in questi territori era quasi esclusivamente di granturco. In realtà, il tipo di farina utilizzata dipendeva molto dall'agiatezza delle famiglie: di grano tenero per il pane bianco di cui si cibavano i benestanti e poi, via via mescolata con altre, fino ad arrivare al pane più diffuso, di solo mais, per le famiglie dei contadini. Il pane di mais si otteneva mescolando la farina con acqua calda e salata fino a raggiungere un composto che consentisse di modellare le pagnotte. Alcuni le infornavano adagiate su una foglia di cavolo, per evitare che si attaccassero al fondo del forno. Dal gusto un po' dolce, questo pane, più leggero e digeribile, si conserva per qualche giorno e ha ancor oggi i suoi estimatori.



Pappardelle al ragù di cinghiale

Quando la sfoglia all'uovo abbraccia i profumi selvatici.

Una delle ricette tipiche che condividono storicamente Umbria e Marche, ma ormai largamente diffusa, è quella delle pappardelle al sugo di cinghiale. La carne, opportunamente frollata e marinata con vino ed erbe aromatiche quali salvia, timo, alloro, rosmarino, ginepro, è poi impiegata per il ragù, in bianco o con pomodoro, realizzato con il classico soffritto aromatico di carota, sedano, cipolla e aglio. In questa preparazione la sfoglia all'uovo, ruvida e porosa, viene tagliata più larga delle normali tagliatelle ed è così in grado di accogliere e assorbire pienamente il sugo regalando al palato un'esperienza di gusto che evoca profumi selvatici sapientemente ammorbiditi dalla delicatezza della pasta.

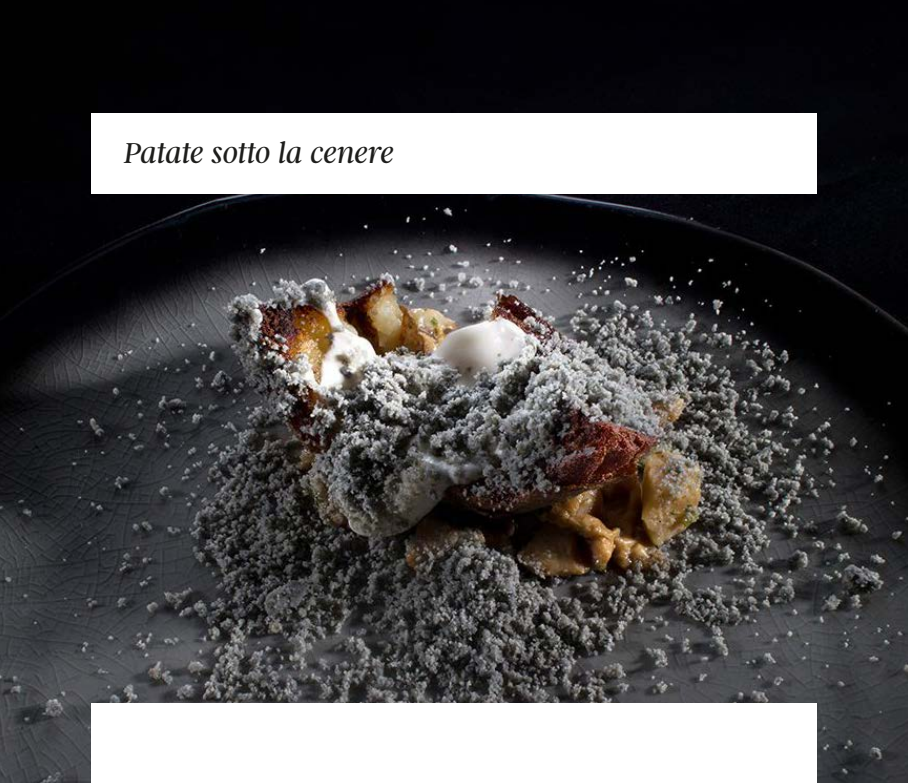
Pasta alla Norcina



**L'incontro tra l'arte della norcineria
e quella della pasta.**

Siamo ormai abituati alla versione moderna di questo piatto, che arriva in tavola con panna e l'aggiunta, talvolta, di salsa di tartufo e/o funghi. Tuttavia, la preparazione ha antiche origini legate sia all'arte della norcineria che ai prodotti tipici di Norcia. Indiscussa la titolarità dell'ingrediente principe, la salsiccia umbra ricca di sapore: sbriciolata, viene fatta soffriggere in olio di oliva con la cipolla e sfumata con vino bianco; a questa si aggiungeva una generosa manciata di pecorino locale. Una seconda ricetta, sempre legata al territorio e con la stessa denominazione, vuole il condimento arricchito con aggiunta di tartufo nero pregiato di Norcia, adatto alla cottura, e acciughe. Il tutto si completa con la scelta della pasta da abbinare alla Norcina: oggi vanno per la maggiore tagliatelle, strozzapreti, pasta corta o tortellini.

Patate sotto la cenere



Una bontà d'altri tempi sotto la brace viva.

È forse uno dei piatti più umili, ma non nel gusto. Si scelgono le patate più simili in grandezza per poterle cuocere in modo uniforme, si puliscono e si lavano, poi dopo averle bucate con i rebbi di una forchetta o con un coltello per evitare che si spaccino in cottura, vengono poste sotto la cenere di una brace calda dove devono riposare anche per un'ora, girandole ogni tanto per evitare che si brucino. E se un tempo si consumavano così, calde, con un filo d'olio o pezzetti di lardo per condimento, nelle rivisitazioni degli chef diventano oggi una base nobile e gustosa pronta ad accogliere salse e intingoli dal sapore di terra o di mare.

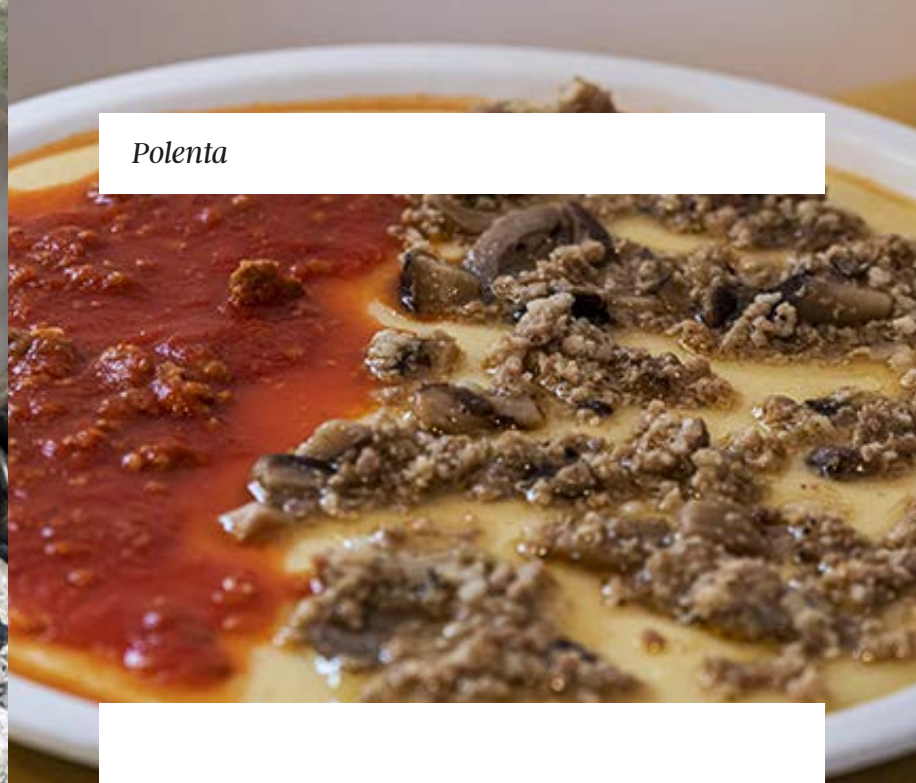
Pecora alla callara



Sapori e memorie dal mondo dei pastori.

Al mondo dei pastori sono legati alcuni piatti tipici dei Sibillini condivisi con le popolazioni dell'Appennino centrale, come la pezzata o pecora alla callara. Parliamo di uno spezzatino di pecora che necessita di lunga cottura per ottenere una consistenza tenera della carne: un piatto che accompagnava i pastori nei loro spostamenti e garantiva loro nutrimento e forze. Di certo non potevano permettersi di sacrificare animali per il proprio fabbisogno alimentare per cui le pecore utilizzate erano solo quelle che non potevano più seguire il gregge perché infortunate o morte per incidenti o naturalmente. Il nome callara deriva dal paiolo in cui la pecora veniva cotta. Il metodo di cottura prevede, oltre alla classica base aromatica di aglio, cipolla, carota e sedano, anche l'impiego di vino e altri aromi come il ginepro.

Polenta



Farina, acqua e pazienza: il sapore autentico della tavola contadina.

La polenta si lega tradizionalmente all'uso della farina di mais in cucina. Aggiunta un po' alla volta in abbondante acqua salata prima che raggiunga il bollore, viene fatta cuocere a lungo, sempre mescolando, fino alla consistenza desiderata. La polenta si degusta infatti più morbida, al cucchiaino, nella spianatoia, in condivisione con tutta la famiglia, oppure a fette, tagliate un tempo con un cordino, in sostituzione del pane. I condimenti erano semplici quanto la preparazione: un giro d'olio d'oliva, lardo, verdure dell'orto o, più raramente, una salsiccia. In stagione, la polenta trova un matrimonio perfetto con i funghi. Il polentone è una particolare preparazione consistente nel tagliare a fette sottili una polenta più consistente preparata a mo' di vincisgrassi con un condimento di sugo di pomodoro o ragù e formaggio e cotta in forno.

A close-up photograph of a spezzatino di cinghiale (wild boar stew). The dish features large, tender chunks of dark brown meat in a thick, reddish-brown sauce. Small, diced pieces of pinkish-red fruit (rosas) are visible, adding a pop of color and texture to the hearty meal.

Spezzatino di cinghiale con le mele rosa

Armonia di sapori, tra anima selvatica e freschezza antica.

Questo è un piatto che esprime la perfetta armonia tra prodotti del territorio. Il sapore acidulo e la consistenza zuccherina della mela rosa valorizzano il contrasto con il sapore deciso e corposo delle carni di cinghiale. In un tegame si fa rosolare nell'olio un trito di cipolla, aglio e carota. Si aggiunge la carne tagliata a bocconcini (collo, petto o spalla) e qualche foglia di alloro; i bocconcini si possono anche infarinare leggermente per ottenere una consistenza più cremosa del sughetto. A questo punto si bagna con vino bianco e, quando sarà evaporata la parte alcolica, si aggiunge brodo per proseguire la cottura. Le mele, sbucciate e tagliate a cubetti, vengono aggiunte alla fine perché rimangano consistenti. La preparazione può prevedere anche l'uso di pomodoro.

A close-up photograph of tagliatelle al sugo di trota (butterfly-shaped pasta with trout sauce). The wide, flat ribbons of pasta are coated in a light-colored, creamy sauce. Small, tender pieces of cooked trout are mixed throughout the pasta, and the dish is garnished with finely chopped green herbs.

Tagliatelle al sugo di trota

Quando la delicatezza del pesce sposa la pasta all'uovo.

Il sapore delicato di questo pesce d'acqua dolce ben si sposa con la pasta all'uovo, sia nella versione in bianco che in quella col pomodoro. Si fa soffriggere un trito di aglio e cipolla in olio extravergine di oliva, si aggiungono poi i filetti di trota a pezzetti per farli insaporire e si bagna con vino bianco. Si lascia sfumare, poi si aggiunge prezzemolo tritato e si porta a cottura. Per la versione rossa è necessario aggiungere salsa di pomodoro dopo che sarà evaporato il vino. In entrambe le varianti le tagliatelle cotte e scolate possono essere condite in padella per far assorbire tutto il sugo con l'aggiunta ulteriore di prezzemolo fresco tritato.



Zuppa di farro

L'anima versatile del farro: zuppa o insalata?

Analogamente ad altre zuppe di legumi o cereali tipiche di questi luoghi, anche per quella di farro si parte dal soffritto in olio extravergine di oliva di un trito di carota, sedano, aglio e cipolla; si aggiunge poi brodo vegetale e il farro, da portare a cottura. Per chi desidera una versione più intensa si può aggiungere della salsiccia e un po' di passata di pomodoro. È un piatto semplice, che si può consumare anche freddo, soprattutto in estate. Il farro, lessato e raffreddato, può essere servito anche accompagnato ad un'insalata di rucola, pomodorini, olive e quant'altro, a seconda del gusto.



Zuppa di legumi e castagne

L'inverno nel piatto: un elogio alla semplicità dei sapori.

Un piatto povero ma robusto, che unisce prodotti tipici del territorio e profuma di casa. Una minestra d'inverno e di magro che, in alcune regioni, in Umbria ad esempio, veniva consumata anche nel giorno della Vigilia di Natale. Alla cottura classica dei legumi (ceci, fagioli, lenticchie, cicerchia), che generalmente vanno messi in ammollo prima di utilizzarli, si aggiungono a fine cottura le castagne, già lessate e pulite, divise in più pezzi. La dolcezza è il gusto prevalente di questo piatto, che esprime un equilibrio perfetto di sapori cui concorrono, oltre all'aglio, aromi dal carattere inconfondibile quali rosmarino e alloro. Può essere gustata anche accompagnata con fette di pane casareccio abbrustolito e condita con un filo d'olio d'oliva a crudo.



Zuppa di lenticchie

Un piatto senza tempo che porta gioia e bontà in tavola.

Auspicio di prosperità e ricchezza, le lenticchie sono ormai una consuetudine sulle tavole italiane, in particolare nei giorni di festa di fine anno proprio per la loro simbologia. Tuttavia, è in questo territorio che poggiano le loro radici gastronomiche, grazie a una produzione agricola di pregio, che rende questo legume una costante nella tradizione culinaria locale. Uno dei piatti che non può mancare in tavola è la zuppa di lenticchie, spesso arricchita con salsicce di suino. La base aromatica è data dal trito di carota, sedano, aglio e cipolla che, soffritto in olio extravergine d'oliva, con aggiunta successiva di poco pomodoro, accoglie la lenticchia per restituire alla zuppa un gusto intenso e armonioso. La salsiccia di solito viene cotta insieme alla lenticchia, così da offrire ai commensali un energico, verace e gustosissimo piatto unico. La zuppa può essere servita anche insieme a pasta corta o spaghetti spezzettati, a seconda dei gusti.

Sono molte le persone che, direttamente o indirettamente, hanno contribuito alla realizzazione di questa pubblicazione. In particolare, ringraziamo Alberto Mandozzi, per la straordinaria conoscenza del mondo dei funghi (e non solo); Marta Zarelli, per averci condotto su sentieri e percorsi del Parco (anche gastronomici); Giorgio Tassi, per alcune delle fotografie che impreziosiscono la narrazione; Carla Chiaramoni, per la cura con cui ha riletto i testi e, in particolare, le ricette. Infine, un ringraziamento speciale va a Maria Laura Talamè, direttrice del Parco Nazionale dei Monti Sibillini, e a Cristina Paoloni, Enrico Franconi e Alessandro Rossetti, funzionari del Parco, per la loro pazienza e competenza.

I prodotti tipici del *Parco Nazionale dei Monti Sibillini*

Coordinamento

Enrico Franconi

Testi

Carlo Pagliacci

Foto

Archivio Parco Nazionale dei Monti Sibillini (PNMS), Carola Bonaventura (C.B.), Francesco Ferraro (F.F.), Roberto Ferretti (R.F.), Valentina Lepore (V.L.), Riccardo Giulio Mattea (R.M.), Paola Mezzaluna (P.M.), Carlo Pagliacci (C.P.), Andrea Piccirilli (A.P.), Paolo Salvi (P.S.), Studio Silva (S.S.), Giorgio Tassi (G.T.), Mirco Troiani (M.T.)

Foto di copertina

Giorgio Tassi

Grafica

Studio Vallorani



Progetto realizzato con il contributo del



**Parco Nazionale
dei Monti Sibillini**
Piazza del Forno, 1
62039 VISSO (MC)
T +39 0737 961563
E parco@sibillini.net

www.sibillini.net

Segui il Parco Nazionale
dei Monti Sibillini su

