



**PARCO NAZIONALE**  
DEL GRAN SASSO E MONTI DELLA LAGA



*la Biodiversità nel piatto*

Il patrimonio agroalimentare del Parco

# Vi presentiamo...

La grande estensione del Parco, la sua conformazione geomorfologica e la conseguente diversificazione climatico-vegetazionale del territorio, determinano una varietà di paesaggi agrari, testimoni di tradizioni secolari e di un rapporto non sempre facile dell'uomo con la natura. Tale varietà si ravvisa nelle coltivazioni d'alta quota, nei vigneti rupestri della Laga, negli orti lungo il fiume Tirino, nei vigneti nella conca di Ofena, negli uliveti nel versante pescarese, nei mandorleti del versante meridionale.

Il Parco, inoltre, è un ricco giacimento di prodotti tipici, di antiche varietà colturali e produzioni locali, di razze di bestiame autoctono che nel passato fecero la fortuna dei borghi montani. L'area montuosa, coincidente con il massiccio del Gran Sasso d'Italia, ricca di pascoli permanenti, negli anni ha indirizzato le attività primarie verso la zootecnia estensiva, praticata attraverso l'allevamento ovino e, in parte, bovino da carne.

Diverse, invece, le forme di utilizzo agricolo del territorio nelle aree pedemontane e collinari, le più periferiche del Parco, in cui prevalgono le colture cerealicole e foraggere. Qui, in alcuni comprensori, l'allevamento bovino da carne e da latte assume una notevole rilevanza economica.

Nelle aree più intensamente coltivate emergono caratteri profondamente diversi nei vari versanti, sia in relazione agli ordinamenti colturali e alle tipologie di allevamento praticate, sia in relazione alle forme di gestione aziendale. Tali diversità hanno un importante riflesso sulla formazione di quelle tipologie di paesaggio agrario, uniche nel loro genere, che sono prodotte dall'ap-

plicazione di tecniche colturali di tradizione secolare. La loro conservazione assume un ruolo strategico nella gestione complessiva del territorio del Parco, anche in considerazione delle specie di avifauna che sono legate alla loro presenza.

Specifiche connotazioni hanno le aree del versante meridionale del Gran Sasso dove si riscontra un sistema diffuso di "campi aperti" fino alle quote limite di 1300 -1400 m. Anche qui si è assistito al tentativo estremo da parte dell'uomo di strappare spazi per la coltivazione all'ambiente naturale, determinando la formazione di un sistema di campi, spesso coincidenti con le vallette nivali, all'interno delle quali l'azione erosiva delle piogge e delle nevi favoriva l'accumulo sui fondovalle di suolo più adatto alla crescita delle piante.

Grazie alla tenace azione dell'uomo, ne è risultato un sistema di piccoli campi destinati ad uso agricolo e pastorale nei quali, in perfetto equilibrio con l'ambiente naturale, si è instaurato un complesso rapporto con alcune specie di avifauna, la cui conservazione riveste un ruolo strategico, tanto per gli aspetti paesaggistici che faunistici. In questi campi, si pratica la coltivazione alternata di colture foraggere, cereali minori e piccoli legumi. Permane, inoltre, un'agricoltura di tipo hobbistico, che si concretizza in un sistema di orti localizzati presso i centri abitati, che rappresentano non solo elementi di archeologia rurale attestanti l'origine povera e legata all'autosussistenza, ma anche uno scrigno di biodiversità da riscoprire e tutelare.

Fondato sul legame culturale con il territorio, il patrimonio agro-



*Campo coltivato. Sullo sfondo i Monti Gemelli (Te)*

limentare conta molti prodotti di pregio: lo zafferano dell'Aquila, i fagioli, le cicerchie e i legumi dell'area aquilana, i marroni e il farro della Laga, le carni, le ventricine, i formaggi, i mieli e tante altre produzioni di valore. Il riconoscimento del Canestrato di Castel del Monte, del Pecorino di Farindola, della Mortadella di Cam-

potosto e della Lenticchia di Santo Stefano di Sessanio, quali "Presidi" Slow Food, rappresenta un'ulteriore testimonianza della qualità dei prodotti del Parco e del valore delle pratiche agricole e zootecniche che costituiscono ancora oggi la tradizione gastronomica dell'area protetta.

# Agrobiodiversità

Il Parco rivela una straordinaria biodiversità agronomica dovuta all'eterogeneità geomorfologica ed ambientale dell'esteso territorio, all'isolamento che, in alcune aree, è stato imposto da un'orografia accidentata ed aspra e, non ultimo, all'attaccamento delle comunità alle proprie usanze, modi di vita ed economie tradizionali. Qui l'agricoltura si è sempre basata sul binomio inscindibile cereali-legumi, colture complementari sia sotto l'aspetto agronomico che nutrizionale, integrati, ove possibile, dalla coltivazione delle vite, che si è spinta anche a quote superiori ai 1000 m.

La foresta ha rappresentato una fonte di risorse aggiuntive, più che in altri contesti territoriali.

Sui Monti della Laga, ad esempio, il castagneto ha rappresentato a lungo la risorsa principale ed il castagno può essere veramente considerato "l'albero del pane". Per secoli, le popolazioni dei villaggi della Laga si sono alimentate di castagne, conservate secche oppure nelle "ricciare", ovvero buche scavate nel terreno.

Gli stessi frutti sono stati determinanti nell'allevamento dei maiali, anche di quelli situati nella fascia pedemontana. Gli uomini hanno impiantato piccoli castagneti ogni qualvolta affioravano le arenarie tra i calcari, come nel territorio di Isola del Gran Sasso o di Pietracamela.

L'importanza dei castagneti è sottolineata, inoltre, dalle molteplici varietà selezionate nei secoli: rustica, ricciara, castagna 'nzita, mentre, tra i marroni, si annoverano il marrone della Laga e il pallante, dalle dimensioni maggiori.

I cereali più rustici: farro, segale e miglio, insieme al panico, furono le prime colture impiantate sui terreni conquistati alla montagna. Sui Monti della Laga si sono così diffusi i "secinari", i piccoli campi posti anche ad oltre i 1600 m di quota coltivati a segale, un cereale che ben si presta ad essere seminato su terreni acidi e sabbiosi. Il grano seminato nelle fasce più elevate era la "biancola o biancuccia", un grano tenero con lunghe reste, probabilmente la solina delle aree meridionali d'Abruzzo e del Molise.

Spesso i cereali venivano coltivati in consociazione ai legumi e, in particolare, alla lenticchia. Si seminavano nello stesso campo il frumento e la lenticchia; durante la mietitura, il grano veniva tagliato alto affinché sugli steli rimasti in piedi sul terreno, le piantine di lenticchia, ancora in fase di crescita, si potessero arrampicare e far maturare i loro baccelli.

Con la scoperta dell'America furono introdotte in Europa nuove colture che ben presto si radicarono nelle campagne e negli usi della popolazione. Sembra che i primi prodotti del Nuovo Mondo a diffondersi in Abruzzo siano stati i fagioli del genere *Phaseolus*, in uso già nella seconda metà del Cinquecento.

Il mais si diffuse in maniera radicale solo dopo la perniciosa carestia del 1764. Lungo le grandi pianure fluviali e costiere del Teramano, il granoturco si impose quale coltura di sostituzione del riso. In montagna, il mais ben presto soppiantò il miglio e il panico e divenne la coltura da avvicendare a quella del frumento.

Il nuovo cereale si impose velocemente quale cibo delle classi so-

ciali meno abbinati: la polenta e la pizza di granone ormai erano il cibo quotidiano dei contadini. Le patate, invece, si diffusero qualche decennio più tardi, sul finire del Settecento e, sebbene inizialmente suscitavano qualche indecisione e ripensamento tra i contadini, ben presto divennero una risorsa agricola strategica per le genti di montagna. Infatti, questa solanacea vegeta anche a quote elevate e garantisce buone produzioni.

Oltre a queste colture, si diffusero anche altri vegetali americani di interesse agronomico come i peperoni, i pomodori o le zucche del genere Cucurbita. Queste attività, fortemente radicate nella tradizione popolare e, al tempo stesso, legate intimamente ad una gestione oculata del territorio, rappresentano un punto di forza essenziale dell'area protetta.

Utilizzo compatibile delle risorse limitate, cura del territorio, proseguimento delle antiche tradizioni, valorizzazione degli aspetti antropologici e culturali legate al settore primario, rappresentano facce della stessa medaglia. La secolare contrapposizione dell'uomo alla natura, nell'intento di strappare il proprio sostentamento all'ostilità e durezza degli elementi, si è tramutata, nel tempo, in saperi e antiche conoscenze che trovano la loro sintesi assoluta nei prodotti tipici ed ancor più nell'alchimia delle ricette del territorio. Attraverso una vecchia ricetta, un piatto tradizionale, si entra in contatto con un mondo lontano, ancestrale, in cui l'ostinazione e l'ingegno degli agricoltori, la fatica e la pazienza dei pastori, la forza e l'esperienza delle massaie, hanno saputo interpretare e domare le bizzarrie della natura, trasformandole in autentici capolavori del gusto, oggi in grado di gratificare i sensi e la mente.



*La raccolta delle patate*

# Cereali

La conformazione prevalentemente montana dell'area protetta ha consentito la coltivazione di una molteplicità di cereali antichi. Tra questi il farro (*Triticum turgidum* L. subsp. *dicoccum* Schubler), coltura ancora radicata nel territorio dell'aquilano. Di questo cereale, noto anche come farrone, sono conosciute due varietà, una a semina autunnale l'altra primaverile, tuttora impiegate sia nell'alimentazione umana che per usi zootecnici.

Tra i grani teneri va segnalata la presenza della solina, nel settore meridionale del Gran Sasso, mentre nel settore settentrionale dell'area protetta è presente la biancola, anch'essa una varietà di grano tenero dalle lunghe reste divaricate, molto vicina alla solina. Ancora, nel settore meridionale del Gran Sasso è sopravvissuta un'altra antica varietà di grano tenero aristato: la rosciola, caratterizzata dalla spiga di colore scuro ed adattata alla semina nei terreni umidi montani, in particolare nel fondo delle conche e degli impluvi. Nel territorio di Camarda persiste la coltivazione di un altro grano tenero coltivato nella regione almeno dalla prima metà del XIX secolo: la casorella, un cereale con spiga mutica.

Gli orzi (*Hordeum vulgare* L.) tradizionalmente coltivati sono il majolino o maggiolino, una varietà il cui nome è legato al periodo di maturazione. Meno frequente è l'orzo distico, che si caratterizza per la disposizione dei semi in due file, conosciuto come orzo marzolo, termine che allude al periodo di semina. La coltivazione dell'orzo si spinge anche a quote molto elevate, superando i 1400 m. L'orzo oggi viene prodotto esclusivamente per usi zootecnici; in passato la sua farina è stata utilizzata nella panificazione e per la preparazione di un particolare tipo di gnocchi, i sorgetti.

Ben radicata è anche la coltivazione della segale (*Secale cereale* L.), cereale che cresce bene anche a quote elevate e sui suoli acidi come quelli dei Monti della Laga, che venivano chiamati secinari. La coltivazione della segale è finalizzata essenzialmente all'alimentazione del bestiame e, raramente, a quella umana, solitamente nei tempi di carestia. In diverse località montane d'Abruzzo con la farina di segale, unitamente a quella di mais o grano, si confezionava il parrozzo, una specie di focaccia o pizza cotta sotto il coppo. La paglia di questo cereale, come anche quella della spelta (*Triticum spelta* L.), era molto ricercata ed apprezzata in quanto lunga e sottile. Tali qualità rendevano i culmi della segale idonei per la copertura di capanni e pagliai e per i lavori di intreccio (cappelli di paglia e canestri).

Il mais fece la sua comparsa in Abruzzo, quale cereale coltivato, già nella prima metà del XVIII secolo. La varietà di mais più nota è la "quarantina", un granturco che si caratterizza per la pannocchia non molto grande ed i semi di colore arancione scuro.

Tra i cereali minori a semina primaverile, quali il panico (*Setaria italica*), miglio (*Panicum miliaceum* L.) e il sorgo (*Sorghum bicolor* L. Moench), solo quest'ultimo risulta ancora in uso. Quella del miglio, insieme alla segala e al farro, era la prima coltura ad essere impiantata nei terreni da poco disboscati, ricorrendo alla pratica dell'incendio e per questo chiamati incotte (Palma, 1837), termine ancora radicato nella toponomastica di molte aree. Il sorgo viene ancora piantato negli orti o tra il mais per utilizzarne i culmi elastici per la fabbricazione di eleganti scope. In passato sorgo, miglio e panico, almeno fino al XIX secolo, venivano coltivati anche per l'alimentazione umana. Con la loro farina veniva preparata una specie di polenta.

## Solina



*Triticum aestivum* Desf. subsp. *vulgare* Host.

È un frumento tenero, di taglia elevata, portamento tendenzialmente prostrato, spiga di dimensioni medio-lunghe e di colorazione bianca, caratterizzato da ariste medio-lunghe, molto divaricate e dello stesso colore della spiga. È una varietà tardiva nella spigatura e nella maturazione. Produce cariossidi grandi, discretamente provvisti di proteine. Molto rustica, ben adattata a terreni poveri, molto resistente al freddo, di produttività limitata ma dalle rese costanti.

Si tratta di un cereale molto antico, forse già presente in epoca romana: il miglior grano per la panificazione secondo gli anziani agricoltori. In passato, la coltivazione di questo grano tenero, nell'Appennino Abruzzese, ha interessato territori posti anche a quote superiori a 1600 m. Prevalentemente utilizzata per la produzione di pane e pasta. Dal grano di Solina si ricava una farina classificabile tra quelle direttamente panificabili e poco tenace, adatta alla lavorazione manuale.

## Farro Rosso



*Triticum turgidum* L. subsp. *dicoccon* Schubler

Conosciuto anche come Levesa, Levesa rossa, Farro nero o Farro scuro, è una specie autunnale con ciclo lungo. Il termine *lèveuse*, circoscritto ai Monti della Laga, potrebbe derivare dal greco *alura* o, più verosimilmente, dal latino *alica*, anticamente in uso per indicare la farina ricavata dal farro. Con il termine *alvese*, si individua nell'Aquilano, agli inizi dell'Ottocento, il farro che nel Teramano è detto *olivese*. Plinio il Vecchio, nella sua "Storia naturale", descrive il pane di *alica* prodotto nel Piceno come una prelibatezza per i romani: "Dopo averlo fatto macerare per nove giorni, il decimo lo impastano con succo d'uva passa, e ne fanno una sfoglia; poi lo cuociono in forno dentro vasi che si rompono al fuoco. Lo si può mangiare solo inzuppato, generalmente in latte e miele". Sui Monti della Laga con la *lèveuse* si produce il farro: minestra, o polenta, in cui le cariossidi del cereale, "svestite" delle glume con il pestello nei mortai di arenaria, venivano successivamente frantumate con il macinello, un'antica macina domestica.

# Legumi

Nel Parco si è conservata una molteplicità di legumi, coltivati sia per l'alimentazione umana sia per quella animale. Oltre a specie e varietà vegetali primitive, si tratta spesso di forme culturali antiche, altrove abbandonate. È il caso della consociazione agronomica legumi-cereali, localmente nota come mesticone, la farrago degli antichi Romani. Insieme all'avena o all'orzo, si seminavano la veccia (*Vicia sativa* L.), o la cicerchiola (*Lathyrus cicera* L.), detta anche far-chione. In primavera, cereali e legumi potevano essere sfalcitati per ricavarne foraggio fresco o da essiccare; più frequentemente il mesticone veniva trebbiato per ottenere la granella di legumi e cereali. Nei campi migliori è ancora in uso la tradizione di coltivare insieme fagioli e mais poiché gli steli degli ultimi fungono da sostegno per i primi; in tal modo le piante di mais si mantengono verdi più a lungo e si prestano a fornire pannocchie fresche, utili per l'alimentazione umana, anche nella stagione avanzata.

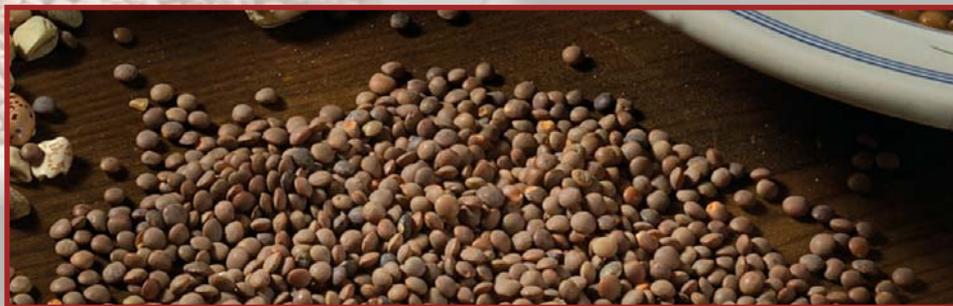
I legumi all'origine dell'agricoltura mediterranea, in particolare lenticchie e cicerchie, tuttora vengono largamente coltivati nel Parco. Si deve, probabilmente, alle quote elevate l'assenza nei semi di parassiti, i quali, a causa delle basse temperature, non riescono a compiere il proprio ciclo vitale. La cicerchia, scomparsa in gran parte dell'Abruzzo come coltura produttiva, persiste alle pendici meridionali del Gran Sasso, in particolare nel territorio di Castelvecchio Calvisio. La pianta viene seminata nei "campi aperti" che segnano, nella loro geometrica suddivisione, alcune valli interne.

Altro legume di notevole interesse storico è il cece. Nel Parco persistono ancora varietà antiche quali i ceci rossi, i neri e i pizzuti. Al contrario, è stata quasi dimenticata la coltivazione del robiglio (*Pisum sativum* L. var. *arvensis* L. Gams), pisello di montagna coltivato sia

per usi zootecnici sia per il consumo umano.

Merita particolare menzione anche il fagiolo (*Phaseolus vulgaris* L.), specie di origine americana la cui diffusione, in Abruzzo, probabilmente ebbe inizio già a partire dal XVI secolo, generando in alcune aree un'economia particolarmente florida. Nell'Aquilano, Paganica può essere considerata la "capitale" del fagiolo per il radicamento storico della coltura, la sua estensione e l'interesse economico che tuttora suscita. Ancora oggi, infatti, nel versante teramano del Gran Sasso, i fagioli vengono indicati con il termine paganicce, dal nome del centro di maggior produzione dove gli stessi teramani si recavano per approvvigionarsi del prezioso legume, valicando la montagna. Tra le varietà di *Phaseolus vulgaris*, quella di maggior interesse economico è il fagiolo a olio, mentre, tra le altre varietà ricordiamo il fagiolo a pisello, con semi tondi e chiari e quello dei poverelli, cultivar seminata in estate sui terreni da poco mietuti. Molte altre varietà si aggiungono a quelle citate, con distribuzione puntuale e limitata. Ampiamente diffuso è il fagiolo di Spagna (*Phaseolus coccineus* L.) che si caratterizza per i semi di grosse dimensioni e di colore chiaro. Localmente è conosciuto come fascioleozze, a fava, favone o scafa e viene usato in cucina soprattutto per preparare sughi. In tempo di fame, non di rado, si consumavano anche i semi della veccia (*Vicia sativa* L.) altrimenti destinati al bestiame. Gli stessi semi nei momenti più tristi sono stati utilizzati anche per panificare. Tuttora, in diverse aree abruzzesi, è vivo il detto: "In tempo di fame, pane di veccia". Analogamente, in passato, hanno rivestito notevole interesse agronomico i mochi (*Vicia ervila* L. Willd), legume i cui semi costituiscono un alimento fortemente nutritivo per muli, agnelli e suini e che, alle falde del Gran Sasso, sono chiamati iervi.

## Lenticchia di Santo Stefano di Sessanio



*Lens culinaris Medicus* biotipo Santo Stefano di Sessanio

Si coltiva nella zona montana del Gran Sasso, in una fascia territoriale che ha il suo fulcro nello stupendo borgo mediceo di Santo Stefano di Sessanio la cui architettura medioevale, possente ed elegante, è rimasta intatta, segnata solo dal passare inesorabile del tempo ed oggi, purtroppo, dalle conseguenze del sisma del 2009. La lenticchia viene coltivata in piccoli campi pazientemente spietrati e sottratti con immmani fatiche alla montagna arida ed avara. Le coltivazioni, dai 1000 m di quota, si spingono a toccare l'altitudine di quasi 1600 m; le maggiori superfici dei campi, però, si collocano nella fascia altitudinale compresa tra 1100-1400 m. Le pratiche colturali, sebbene in parte meccanizzate, sono ancora quelle di una volta; la chimica è rimasta fuori dai campi: concimi di sintesi ed erbicidi sono del tutto sconosciuti. Sono le pratiche colturali, come la rotazione, a rendere fertili i terreni. Le lenticchie coltivate in alta montagna non vengono parassitate dai tonchi, piccoli insetti che si nutrono dei semi delle leguminose, poiché l'altitudine elevata ne impedisce lo sviluppo.

Una prova evidente della naturalità delle coltivazioni è offerta dalla presenza di uno straordinario numero di specie floristiche spontanee nei campi di lenticchie, cui esse conferiscono una variazione cromatica degna della tavolozza di un pittore impressionista. Tra queste, alcune sono rarissime come la vaccaria, il gittione o la falcaria, specie che per il loro valore floristico, sono inserite in varie liste rosse regionali. Le Lenticchie di Santo Stefano di Sessanio si caratterizzano per le ridotte dimensioni dei semi ed il sapore particolarmente intenso che può essere gustato pienamente in preparazioni semplici come le zuppe, che ne esaltano il profumo e il gusto, meglio se accompagnate da crostini di pane e condite con un filo di olio extravergine di oliva. Una peculiarità di questa lenticchia di montagna è che non necessita di ammollo in acqua prima della cottura. Da alcuni anni, un'Associazione di Produttori tutela il seme e le tecniche di coltivazione tradizionali nell'areale di produzione, costituito dal comprensorio dei Comuni di Barisciano, Calascio, Castel del Monte, Castelvechio Calvisio e Santo Stefano di Sessanio.

# Ortaggi

L'intero territorio del Parco, nell'ottica di un'agricoltura di autosufficienza e di prossimità, è ancor oggi contrassegnata da una solida ed antica tradizione orticola che, nell'Aquilano, si lega alla città sabino-romana di Amiternum, successivamente agli orti storici della Rivera, a ridosso della Fontana delle Novantanove Cannelle, all'Aquila, e alle aree orticole lungo il Tirino, che godono dell'abbondanza e della purezza delle acque di questo fiume. Da segnalare, come curiosità storico-antropologica, proprio nella Valle Tritana, l'uso della "noria", la caratteristica ruota idraulica, legata al mondo islamico, impiegata per sollevare l'acqua dal fiume e addurla nei canali d'irrigazione che alimentano i geometrici orti lungo le sponde del fiume.

La tradizione orticola storica si evidenzia anche nella varietà e nella qualità dei prodotti selezionati e coltivati. Gli ortolani, un tempo raggruppati "nell'Arte del Fogliame", hanno preferito ortaggi di gran pregio, quali l'insalata riccia della Rivera e lo stesso sedano della Rivera. Famosi erano, sin dal XVI secolo, i cavoli aquilani, produzione cui lega il suo nome anche il centro di Pizzoli, con la varietà di cavolo pizzolano, dalle foglie arricciate e spesso recanti sfumature di rosso. Un vero e proprio reperto di archeologia orticola è offerto dalla pastinaca, pianta coltivata per la sua radice edule.

Non mancano altre sorprese come la piccola "cipolla del bergamasco" o lo scalogno localmente conosciuto come "cipolla francese". Nella Conca di Ofena si coltiva l'aglio rosso di Sulmona, varietà di notevole interesse agronomico e culturale.

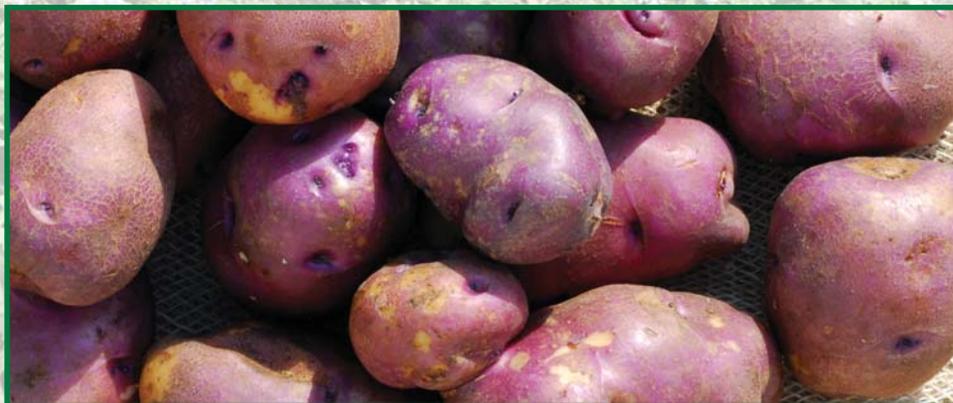
Nel versante teramano assai diffusi sono i legumi, fagioli soprattutto. In particolare si ricordano quelli rampicanti come il fagiolo della frasca, o infrascato, dal nome del ramo d'albero secco usato come sostegno. Lungo il fiume Vomano, i fagioli della frasca, dalla

caratteristica buccia sottile, vengono consumati specialmente in minestra e in insalata. Un piatto tradizionale dell'area ma oggi poco diffuso, è una minestra preparata con fagioli e pane raffermo. Tradizionalmente a Cortino, con questi fagioli, si preparano i tagliolini con cotiche e fagioli, classica pasta e fagioli irrobustita dalle parti grasse del maiale o dalla pelle ritagliata del prosciutto.

Altra peculiarità del teramano è legata alla coltivazione delle rape, le cui cime vengono cucinate sia sbollentate con aggiunta di olio, sale e origano, che soffritte con olio e salsiccia. In diverse aree, negli orti di uso domestico, è stata riscontrata la persistenza di una vecchia varietà di rapa con radice ingrossata. Si tratta di un vero e proprio relitto agronomico poiché le rape con radice edule ed ingrossata sono state da tempo abbandonate a vantaggio delle varietà da foglie. Le rape con "testa" ingrossata costituiscono un buon foraggio per il bestiame domestico, mentre in passato la radice veniva destinata anche alla tavola, specialmente le varietà più dolci, in cui il gusto piccante è meno pronunciato. Le radici delle rape destinate all'alimentazione umana venivano consumate bollite con altre verdure, oppure cotte sulla brace o sotto la cenere.

Sul finire del Settecento e nei primi anni dell'Ottocento, introdotta dal continente americano, fa la sua comparsa la patata, che rappresenterà per le popolazioni montane una vera e propria manna dal cielo. La coltivazione della patate è stata praticata anche a quote molto elevate, oltre i 1600 m di altitudine, contribuendo a quel fenomeno, iniziato nella seconda metà dell'Ottocento, connesso alla salita in quota dell'agricoltura, processo favorito sia dalla disponibilità di terreni fertili, sia dall'altitudine che impedisce alle piante di subire gli attacchi dei parassiti.

## Patata Turchesa



*Solanum tuberosum* L.

Le patate vengono coltivate sulle montagne abruzzesi già negli ultimi decenni del '700 e tra le forme di patate più primitive, va annoverata senza dubbio la cosiddetta patata viola, turca o turchesa, talvolta individuata impropriamente anche come rossa.

Si tratta di un tubero bitorzoluto, con le gemme incavate e la buccia di colore viola. Tale varietà di patata era ampiamente diffusa in passato sulle montagne del Parco e in qualche altra area montuosa dell'Appennino centrale ma la sua coltivazione venne successivamente abbandonata pressoché ovunque, per essere sostituita da patate da seme di altre varietà culturali.

Intorno all'anno 2000, la patata turchesa era quasi del tutto scomparsa nell'area protetta e solo qualche anziano coltivatore ne era ancora in possesso. Pochissimi tuberi di patate Turchesa sono stati fortunatamente rinvenuti ad Isola del Gran Sasso e a San Giorgio

di Crognaleto, sui Monti della Laga. A partire da essi, l'Ente Parco ha prontamente avviato un progetto di recupero, anche con l'obiettivo di ricostituire l'integrità sanitaria. Nel tempo, grazie anche ad un'efficace opera di sensibilizzazione culturale, gli agricoltori interessati alla coltivazione sono andati via via aumentando, facendo sì che nel 2009 si costituisse l'Associazione dei produttori della Patata Turchesa del Parco. La Patata Turchesa presenta un'epidermide estremamente sottile e delicata soprattutto nelle fasi antecedenti la piena maturazione. Alla raccolta si presenta di un bel colore viola-bluastrò con lievi riflessi metallici. La pigmentazione interessa anche lo strato immediatamente inferiore alla buccia con penetrazione del pigmento stesso nello strato amido. Le analisi chimico nutrizionali hanno evidenziato una bassa concentrazione di grassi e sodio ed un elevato contenuto di antiossidanti e selenio rispetto alla media.

# Piante Aromatiche

Uno degli aspetti più peculiari dell'orticoltura praticata nel territorio del Parco, che si ripercuote positivamente sulla varia e preziosa gastronomia locale, è l'uso di una straordinaria varietà di piante aromatiche, sia coltivate che spontanee. Il notevole impiego delle spezie, in passato, oltre agli usi prettamente culinari, era legato anche alla farmacopea e alle scienze erboristiche, spesso sconfinanti nella ritualità magica e religiosa. Altrettanto spesso l'uso di erbe e di spezie era dettato dalla necessità di mascherare i difetti degli alimenti, legati a problemi in fase di produzione o di cattiva conservazione, "aggiustandone" il sapore sì da renderli appetibili. Molte altre spezie, di cui erano, invece, ben note le caratteristiche antibatteriche e di conservazione, venivano usate per la produzione di salumi ed insaccati.

Oltre alle specie tipiche della cucina mediterranea, nell'area si coltivano ancora essenze odorose altrove sconosciute, dimenticate o scarsamente utilizzate. Tra queste ricordiamo l'Aneto, la cui coltivazione è limitata al distretto della Valle Siciliana ed impiegata per condire la ricotta nella preparazione dei ravioli. Si trovano ancora negli orti anche piante di Coriandolo, già diffuso all'epoca dei Romani e largamente usato in epoca medioevale. I frutti venivano utilizzati come aromatizzante degli insaccati per i quali l'area è sempre stata conosciuta, poi soppiantati dal pepe.

Le foglie di Cerfoglio profumano zuppe e minestre, tra le quali le famose "Virtù Teramane" del primo maggio. La tradizione dell'uso di questa ombrellifera è rimasta, seppure meno radicata, nella zona di Castelli e in qualche paese della valle del Vomano, analogamente alla coltivazione del Tanaceto, che risulta praticata esclusivamente in alcune frazioni di Castelli ed Isola del Gran Sasso. La pianta viene

seminata in primavera negli orti domestici e i contadini provvedono annualmente a recuperarne il seme che viene custodito gelosamente. Le foglie verdi costituiscono l'ingrediente tipico di un piatto della tradizione: i ravioli con la ricotta, aromatizzati con l'aneto. Simile al finocchio selvatico, è adatto nelle marinate, nella salsa per i pesci e nelle insalate. I frutti, molto aromatici, sono ideali per profumare l'aceto, le conserve, i funghi e le verdure sott'aceto.

Tra le essenze aromatiche non utilizzate nell'alimentazione, merita di essere ricordato l'Abrotano (*Artemisia abrotanum*), sottospecie di artemisia un tempo coltivata vicino alle abitazioni nei paesi pedemontani del Gran Sasso. Le foglie, oltre che per curare alcune patologie, erano anche usate come rimedio contro le tarme, uso che le è valso il nome improprio di cambre: canfora.

Molte erano le piante coltivate per gli usi più diversi. Oltre a quelle alimentari, di cui si consumavano foglie e radici, come il Macerone (*Smyrniolum olusatrum*), il Coronopo (*Plantago coronopus*), la Portulaca (*Portulaca oleracea*), la Borrachine (*Borrago officinalis*), l'Atriplice o bietolone (*Atriplex hortensis*), altre servivano scopi medicinali. Tra queste si annoverano anche la Camomilla (*Matricaria chamomilla*), il Malvone (*Lavatera arborea*), il Dragoncello (*Arthemisia dracunculoides*), la Ruta (*Ruta sp.*) ed il Papavero da oppio (*Papaver somniferum*), diffuso come analgesico e calmante. Altre piante avevano impieghi multipli: le parti verdi ed i loro estratti come rimedi farmacologici, i semi come condimento per pani, dolci e conserve.

Infine si citano le piante tintorie, da cui si estraevano i pigmenti per la tintura delle stoffe e delle lane. Dalla Robbia (*Rubia tinctorum*), dal Cartamo (*Carthamus tinctorius*) e dall'erba luccia (*Reseda luteola*) si ottenevano i rossi e i gialli, i blu dal Guado (*Isatis tinctoria*).

## Tanaceto



*Tanacetum parthenium* L.

È una pianta perenne appartenente alla famiglia delle Asteraceae, nota localmente come matricaria oppure matricale. L'altezza può variare da 30 a 150 cm. È una pianta le cui gemme sono poste a livello del suolo, dal fusto allungato e mediamente foglioso. Il profumo non molto gradevole dei fiori è simile alla canfora, con tracce di rosmarino.

Nel Parco, come in altre regioni italiane, la specie risulta spontaneizzata soprattutto negli ambienti ruderali, nelle zone rupicole e ai margini dei boschi. In passato, era ampiamente usata nella farmacopea popolare come curativo di vari disturbi, tra i quali il mal di stomaco, e per eliminare i parassiti intestinali. Nei comuni teramani pedemontani, la matricale viene coltivata per scopi sia ornamentali sia alimentari. Le sue foglie trovano impiego nella preparazione di frittate e delle "scrippelle", piatto tipico locale.

## Balsamita



*Balsamita major* L.

Negli anni passati, questa composita di origine asiatica era coltivata comunemente intorno ai pozzi, negli orti o nei giardini per le sue profumatissime foglie. Queste trovavano impiego nella medicina popolare, per aromatizzare i cibi e, soprattutto, per profumare la biancheria riposta negli armadi.

Oggi tali usi risultano del tutto dimenticati. In alcune frazioni di Isola del Gran Sasso, in particolare a San Pietro, le foglie della balsamita vengono impiegate nella preparazione delle frittate tradizionali della Pasqua. La riproduzione è difficile perché spesso i semi sono sterili e con scarsa capacità germinativa. Decisamente più facile è la moltiplicazione mediante divisione dei cespi, in autunno o primavera. Si può coltivare in terra piena o in grandi vasi. Le foglie vanno raccolte preferibilmente prima della fioritura e utilizzate fresche.

# Alberi da frutto

Nell'era dei grandi centri commerciali e dei supermercati in cui tutto è a disposizione in qualsiasi periodo dell'anno, a simboleggiare la vittoria dell'uomo sulla natura e sui suoi ritmi, sembra quasi impossibile pensare che, fino a non molti anni fa, si potesse scegliere tra decine di varietà di mele e pere!

La particolare diffusione delle mele e, in misura minore, delle pere sembra potersi attribuire, oltre che alle pur evidenti diversità agronomiche, alla loro buccia particolarmente spessa e resistente, caratteristica questa assai importante per prevenire i problemi tipici della fase di conservazione: ammaccature e muffe. La delicatezza e la scarsa conservabilità delle altre specie rendeva effimera la loro durata anche se, proprio per questo, erano molto ricercate.

Al di là della straordinaria variabilità di forma, colore e dimensione delle antiche varietà di frutta, si osserva una curiosa scarsità di produzione e maturazione dei frutti, così che il periodo dell'anno in cui un determinato frutto era disponibile fosse il più lungo possibile. Si trovavano, infatti, varietà precoci ed altre più tardive; alcuni frutti, seppur maturi per la raccolta, non lo erano al sapore ed occorreva aspettare ancora diversi mesi, fino a febbraio o marzo affinché perdessero la loro astringenza e liberassero la dolcezza degli zuccheri contenuti nella polpa.

Vecchi meleti della varietà Roscetta si rinvenivano ancora lungo l'alto Aterno, specie nell'area di Montereale, e tante sono le varietà storiche radicate sull'intero territorio: la Limoncella e la Zittella tra le più diffuse. Interessanti sono anche le vecchie varietà

di pero: tra questa la pera Mazzuta di Capitignano, i cui frutti vengono conservati nell'aceto, oppure le Perelle di Montereale consumate lesse insieme a castagne e semi di finocchio.

Le mele selvatiche, piccole ed acidule, spappolate con il macciocco, l'attrezzo in uso per maciullare il lino, servivano per la preparazione di una bevanda alcolica denominata, almeno sulla Laga, "cacce e mitte", una sorta di sidro, a volte tinto con i frutti del sambuco, per creare l'illusione del vino rosso.

Altri frutti, come alcune varietà di pere, dovevano essere invece consumate solo quando la loro polpa era ormai annerita e quasi disfatta. Altri ancora si ammorbidivano solo dopo una lunga cottura, tanto erano dure e poco gradevoli al palato.

Nelle zone più basse ed assolate si riscontrano estesi oliveti che dal piano risalgono le ripidi pendici del Gran Sasso. Gli oliveti ospitano diverse altre essenze alle origini della frutticoltura mediterranea: i fichi, i bagolari (*Celtis australis* L.) che delimitano le strade interpoderali e, soprattutto i mandorli. La fioritura dei mandorli nel versante meridionale del Gran Sasso ha qualcosa di straordinario. I fiori bianchi e rosei inondano la Conca di Ofena, la Piana di Navelli, le aree circostanti Barisciano, ravvivando un paesaggio montano ancora ostaggio dall'inverno. I mandorli si spingono a quote impensabili, anche oltre i 1400 m della Rocca di Calascio. La diffusione del mandorlo in quest'area è connessa alla sua importanza per il territorio montano. Non a caso il mandorlo qui è considerato "il castagno dei suoli calcarei". Dalle mandorle si estraeva olio prezioso in appositi "trappeti": un olio profumato



*Fiori di melo*

utilizzato, fino a qualche decennio fa, per condire i cibi e lenire diversi mali. Nel corso dei secoli, sono state selezionate diverse varietà di mandorlo, altre sono state introdotte da aree limitrofe, soprattutto dalla Puglia. La varietà Mandorlone si caratterizza per le dimensioni notevoli del frutto ed è stata selezionata per il consumo allo stato fresco nel mese di maggio, affettato nelle insalate cui conferisce un particolare sapore asprigno. Il castagno è pianta tipicamente diffusa nel territorio dei Monti della Laga. Piccole isole castanicole si localizzano, tuttavia, anche

su alcuni suoli decalcificati del Gran Sasso, in particolare nel comune dell'Aquila (San Gregorio, Collebrincioni). Proprio alle falde del Monte Stabbiata si localizza un paesaggio peculiare, fatto di prati e coltivi arborati con grossi castagni isolati, un paesaggio raro in Abruzzo.

Oltre alle castagne, si segnalano nell'area i marroni della varietà Fiorentina, circoscritti alla zona dell'Alto Aterno. Alberi monumentali si rinvenivano a Cagnano Amiterno in un castagneto circoscritto, in cui la proprietà viene esercitata sul singolo albero.

## Zafferano



*Crocus sativus* L.

La coltivazione della preziosa spezia, proveniente dall'Asia, è giunta in Italia per mano di un monaco domenicano di Navelli. Egli si incuriosì a tal punto della piccola pianta che, pensando ai suoi terreni dolci nella piana di Navelli, credette che potesse darvi buoni frutti. In effetti qui lo zafferano trovò un habitat favorevole e dalla sua coltivazione si ottenne un prodotto qualitativamente superiore a quello coltivato altrove.

Nel XIII secolo, appena edificata, la città dell'Aquila divenne subito famosa per il suo zafferano, integrando la florida economia dell'allevamento delle pecore e della produzione della lana. Ben presto, dall'Altopiano di Navelli, la coltivazione si estese a tutta la provincia, determinando un commercio favoloso.

Nell'antichità, lo zafferano era noto non tanto per i suoi pregi cu-

linari quanto per le proprietà antispasmodiche e nel Rinascimento era considerata una panacea. La pianta si coltiva oggi ad un'altitudine compresa tra 400 e 1100 m. La raccolta dei fiori, esclusivamente manuale, avviene alle prime ore del giorno, quando il fiore è ancora chiuso, tra la seconda metà di ottobre e la prima decade di novembre. I fiori recisi vengono raccolti in canestri di vimini dove mani esperte selezionano delicatamente gli stammi, i quali, raccolti in setacci capovolti, sono posti ad asciugare nel camino su brace di legna di mandorlo o quercia.

Nel Parco lo zafferano è usato nella preparazione di primi e secondi piatti, in pasticceria, ad esempio per conferire particolare gusto alle ferratelle aquilane, o, ancora, per produrre l'omonimo liquore. Lo si acquista sia in fili, stammi tostati integri, sia in polvere ottenuta mediante macinatura degli stammi tostati.

## Genepi Appenninico



### *Artemisia petrosa ssp. eriantha*

La coltivazione delle piante officinali può rappresentare, soprattutto per le realtà agricole dei territori montani, l'occasione di una diversificazione produttiva volta al miglioramento del reddito aziendale. Sin da tempi remoti, l'uomo ha sfruttato le essenze naturali a fini alimentari, terapeutici ed anche magici.

La raccolta delle piante spontanee può provocare, tuttavia, danni gravissimi agli ecosistemi, con effetti negativi spesso irreversibili. Si stanno perciò diffondendo le coltivazioni di erbe officinali che, da un lato, permettono di soddisfare le richieste del mercato attraverso un regime controllato di produzione e raccolta e, dall'altro, servono a proteggere l'ambiente da pericolosi saccheggi.

È il caso del genepi appenninico: pianta altamente protetta il cui prelievo massiccio in natura ne ha compromesso in passato la pre-

senza sulle montagne del Parco. Le infiorescenze di *Artemisia petrosa*, dette capolini, a fine estate vengono raccolte ed essiccate all'ombra per essere poi poste in infusione nell'alcool. Il liquore che se ne ottiene, cui sono ascritte proprietà digestive e corroboranti, ha colore giallo paglierino tendente al verde ed una gradazione alcolica di circa 30°. Di gusto secco ma fresco, all'assaggio offre piacevoli sensazioni di erbe di montagna.

Per tutelare il genepi, l'Ente Parco ha avviato un progetto che ne incentiva la coltivazione da parte degli agricoltori locali, scoraggiandone il prelievo in natura. Un'esperienza inedita, che ha dimostrato, da un lato che la coltura del genepi può costituire una valida opportunità di diversificazione per le attività agricole tradizionali, e dall'altro che essa possa integrare efficacemente e in modo sostenibile il reddito dei coltivatori nelle aree interne.

# Lattiero caseari

Anche se i tempi in cui il poeta Gabriele D'Annunzio osservava immense greggi dirigersi verso i miti pascoli pugliesi, alla prima comparsa del freddo autunnale, sembrano remoti, nella memoria dei luoghi e degli abitanti di questa parte di Abruzzo montano, la pastorizia, la dura vita negli stazzi e la produzione di formaggi da conservare con cura perché unico sostentamento nel viaggio verso terre lontane, restano elementi imprescindibili della storia e della tradizione.

In Abruzzo, grazie alla disponibilità di vasti altipiani e di un' invidiabile qualità di specie vegetali, l'allevamento ovino per la produzione della lana, commercializzata poi dai ricchi mercanti toscani in tutta Europa, ed i suoi prodotti cosiddetti "secondari", come carne e formaggio, ha impresso nei secoli la sua traccia indelebile sul paesaggio e sugli uomini. Tuttavia, i profondi mutamenti sociali, dal dopoguerra ad oggi, hanno indotto al progressivo abbandono delle attività tradizionali di della montagna e, con queste, numerosi prodotti caseari di qualità hanno rischiato e rischiano ancora di scomparire definitivamente.

L'allevamento transumante tra queste montagne e i pascoli invernali del Tavoliere delle Puglie, attraverso una fitta rete di tratturi, è documentato già in epoca romana e finanche nei periodi precedenti. La sua epoca d'oro si ebbe, però, tra il XVI e XVII secolo, quando le greggi che dall'Abruzzo scendevano in Puglia raggiunsero il numero di oltre quattro milioni di capi.

Nei centri montani, quasi la totalità degli uomini seguiva le greggi nel Mezzogiorno, durante le migrazioni stagionali, rimanendo

lontano da casa per quasi otto mesi all'anno. Oggi la transumanza verso luoghi lontani ha ceduto inevitabilmente il passo alla modernità e a mezzi di trasporto meno romantici; inoltre, essa si è trasformata in "verticale", con spostamento delle greggi sugli altipiani montani, nel periodo primaverile ed estivo.

Migliaia di ovini, derivanti dalle antiche e pregiate razze Sopravissana e Gentile di Puglia, pascolano liberamente negli sterminati pianori caratterizzati da una straordinaria ricchezza di specie floristiche, molte delle quali endemiche. Tali formazioni vegetali pabulari trasferiscono al latte, e di conseguenza al formaggio, aromi particolari di erbe profumate e delicati fiori di montagna. Il formaggio prodotto nel Parco, soprattutto quello dell'area del Gran Sasso era già famoso ed apprezzato in epoca romana. Il Corno Grande, la cima più elevata della catena, era conosciuto come Mons Fiscellus, probabilmente per la sua somiglianza con le fiscelle, i tipici cestini di giunchi utilizzati per contenere il formaggio. Castel del Monte, centro montano posto sul Gran Sasso a ridosso dell'altopiano di Campo Imperatore, può essere considerata senz'altro la capitale della transumanza appenninica.

Lo straordinario valore espresso dalla tradizione casearia in termini storico-archeologici, antropologici, sociali e culturali ma anche gastronomici, è il motivo per cui il Parco in questi anni ha promosso e favorito la costituzione di Consorzi ed Associazioni per la tutela e la valorizzazione del comparto, impegnandosi, attraverso numerosi progetti, per salvaguardare, promuovere ed incentivare la pastorizia e le attività produttive ad essa correlate.



*Una tipica forma di Canestrato di Castel del Monte*

La svariata tipologia di formaggi presenti, molti dei quali riconosciuti dal Ministero delle Politiche Agricole Alimentari e Forestali come prodotti agroalimentari tradizionali, possiedono il denominatore comune dell'appartenenza geografica e culturale all'Area Protetta: antiche tecniche di caseificazione, perpetuate e

tramandate nel tempo, hanno permesso il mantenimento di caratteristiche organolettiche e qualitative uniche. A seconda della vocazione territoriale all'allevamento ovino, bovino o caprino, è possibile degustare una tale varietà di formaggi freschi o stagionati o ricotte da assecondare appieno qualsiasi gusto personale.

## Canestrato di Castel del Monte



È il tradizionale pecorino di Castel del Monte il formaggio dei pastori transumanti che, dai pascoli estivi del Gran Sasso, d'autunno, migravano verso quelli invernali del Tavoliere pugliese. Un formaggio prodotto con latte crudo che si caratterizza per l'estrema semplicità di lavorazione; d'altronde i pastori, nei lunghi spostamenti lungo i tratturi, avevano poco tempo a disposizione per cagliare il latte, sempre al seguito delle greggi che, veloci, si muovevano per raggiungere il riposo successivo.

Il Canestrato racchiude in sé i sapori straordinari e mutevoli della transumanza. D'estate, le greggi pascolano nell'immensa prateria dell'altopiano di Campo Imperatore, costituita da centinaia di specie vegetali, in particolare graminacee e leguminose, molte delle quali esclusive. Nei pascoli invernali, invece, dominano le aromatiche piante mediterranee, che conferiscono profumi solari e forti al latte e, quindi, al formaggio. Il Canestrato, formaggio a pasta dura dai forti profumi e dalla spiccata personalità, va gustato in

modo semplice, alla maniera dei pastori, magari con il pane di Solina, l'antico grano tenero dell'Appennino Centrale. La fase di caseificazione prevede l'utilizzo di caglio ottenuto dallo stomaco d'agnello. La stagionatura varia da un minimo di due mesi per le pezzature piccole ai quindici per le forme più grandi. La pasta ha struttura compatta di colore giallo paglierino, più o meno intenso in relazione alla stagionatura, con occhiatura minuta non regolarmente distribuita. Il sapore varia in funzione delle stagioni e dei pascoli: dolce e delicato nei formaggi freschi, più accentuato via via che si procede nella stagionatura.

Il Consorzio del Canestrato di Castel del Monte riunisce allevatori e trasformatori nello scrupoloso rispetto di precise regole di produzione. L'area di produzione comprende i Comuni di Barisciano, Calascio, Carapelle Calvisio, Castel del Monte, Castelvechio Calvisio, L'Aquila per le frazioni di Filetto, Paganica, Camarda ed Assergi, Ofena, San Pio delle Camere, S. Stefano di Sessanio e Villa S. Lucia.

# Pecorino di Farindola



Prodotto sin dai tempi degli antichi Romani nell'area Vestina del Parco, conserva ancora un segreto unico in Italia e, forse, nel mondo. E' infatti preparato utilizzando il caglio di maiale, che gli conferisce aroma e sapore particolari. Si produce in quantità limitata in una ristretta area del versante orientale del massiccio del Gran Sasso, ricca di pascoli pregiati e di acque incontaminate.

Il latte appena munto viene filtrato con una tela di lino e fatto cagliare con un estratto naturale di stomaco di suino allevato tradizionalmente. È proprio questa usanza che ne fa un prodotto unico al mondo; anche la ricetta del caglio fatto in casa è diversa da famiglia a famiglia e ripropone l'antico connubio tra la pecora e il maiale, tanto caro alla civiltà contadina e gastronomica abruzzese. Caratterizza il formaggio anche il paziente lavoro di stagionatura in formaggiere di legno e poi in vecchie madie e bauli. Le forme vengono periodicamente girate e unte con olio extraver-

gine di oliva e aceto per formare la crosta protettiva che, con il tempo, diventa color zafferano tendente al marrone.

Dopo circa tre mesi il formaggio è già ottimo, intensamente profumato di erbe e di latte, con aroma deciso e persistente, friabile e morbido. Va tenuto in bocca per un po' affinché sprigioni le essenze che ne compongono il sapore. Il gusto è forte ma non urta il palato: antico, grezzo all'inizio, poi generoso e sorprendente, come i monti d'Abruzzo. L'area di produzione offre un ambiente ottimale per l'allevamento ovino, che utilizza le aree marginali collinari in inverno ed il pascolo montano d'estate.

Il Consorzio del Pecorino di Farindola riunisce allevatori e trasformatori per tutelare e valorizzare il formaggio caseificato secondo precise e il cui areale di produzione comprende i Comuni di Farindola, Montebello di Bertona, Villa Celiera, Carpineto della Nora, Civitella Casanova, Penne, Arsita, Bisenti, Castelli.

# Le carni

Il maiale era allevato al pascolo nei boschi di tutta l'area protetta e per questo le sue carni erano meno grasse e più saporite; era adatto non solo per i prelibati prosciutti e insaccati locali ma anche per essere cotto intero.

Nell'area teramana, l'arte norcina affonda le proprie radici nella storia dei luoghi e delle genti che qui vi hanno abitato. Il forte legame dell'allevamento suino allo stato brado nelle selve, nei querceti e nei castagneti della Laga ha prodotto un folto e straordinario repertorio di salumi. Così, se la Mortadella di Campotosto e la Ventricina della Laga sono prodotti tradizionali del versante abruzzese del Parco, da Amatrice ha preso nome il guanciale, ingrediente principe di una delle salse più famose in Italia e nel mondo.

In tutta l'area del Parco uno degli insaccati più diffusi è rappresentato dalla salsiccia di fegato: di questo insaccato si producono due versioni a seconda dei gusti e dei palati: macinato finemente, condito con sale, pepe e peperoncino per i palati più forti o impastato con miele ed uva passa per mitigarne il sapore rude e forte. Le salsicce sono poi appese a una canna e messe ad asciugare davanti a un camino per un paio di settimane.

Negli statuti comunali di Campli, unici in questo genere, in periodo medioevale si ritrovano norme specifiche e dettagliate sull'allevamento dei maiali e la produzione di Porchetta. La scelta del maiale, la preparazione e la cottura erano, come oggi, i tre momenti fondamentali per la buona riuscita della porchetta e le varie fasi di preparazione, secondo antiche ricette, erano tramandate di padre in figlio e da maestro ad allievo.

La porchetta, cotta per otto ore nei forni a legna, deve presentare una crosta croccante che, oltre a migliorare la qualità della carne, ha una funzione essenziale per una buona cottura della stessa. La crosta, all'inizio trattiene il grasso del maiale che, amalgamandosi con le spezie e il sale, insaporisce al meglio la carne. Successivamente, man mano che s'indora, permette al grasso fuso di colare, regolando così alla perfezione la cottura e l'aromatizzazione omogenea della porchetta. A differenza delle altre, nella porchetta campliese non viene utilizzato il finocchio selvatico. Tra le produzioni tradizionali, ormai limitate all'autoconsumo, va ricordata la micischia o muscisca, specialità comune alla vicina Puglia: carne magra di pecora essiccata e conservata sotto sale dopo essere stata tagliata in striscioline.

Per quanto riguarda l'allevamento zootecnico, il Parco presenta ancora un sistema produttivo caratterizzato da una miriade di piccole imprese che utilizzano sistemi di allevamento simili a quelli tradizionali: basso numero di capi, elevato grado di autosufficienza alimentare aziendale o regionale, prevalenza dell'allevamento a ciclo chiuso. Tra questi si segnala la presenza ancora consistente di bovini di razza Marchigiana le cui carni sono particolarmente apprezzate tanto da ricevere il riconoscimento europeo come marchio IGP.

Fino agli anni Cinquanta, la razza ovina più diffusa sul Gran Sasso era, senza dubbio, la Gentile di Puglia, ma d'inverno sui pascoli ad alta quota restava, nutrendosi in stalla di paglia, la Pagliarola di Barisciano, che non seguiva i pastori transumanti verso la pianura e garantiva lana, latte e carne per tutto l'anno alla popola-



*Mortadella di Campotosto*

zione stanziale: la sua modesta produttività era compensata dai bassi costi di allevamento. Oggi questa razza è quasi estinta: ne restano poche decine di capi, allevati a Barisciano. La Pagliarola ha taglia medio-grande, profilo nasale leggermente convesso, orecchie di media lunghezza portate basse, vello semiaperto di

colore bianco uniforme, muso, pancia e arti nudi, bargigli e campanelle nel collo come le capre. È una pecora rustica e frugale, che si accontenta del poco cibo reperibile sui pascoli innevati, un antico tipo genetico autoctono per la cui tutela e rilancio, l'Ente Parco ha messo a punto uno specifico progetto di valorizzazione.

## Mortadella di Campotosto



Un concentrato di tradizione e delizia, artigianato e fantasia, che prende vita nell'Appennino centrale, sulle sponde del lago di Campotosto, a 1300 m. di altitudine. Siamo tra i Monti della Laga e il Gran Sasso, in una zona tutelata ancor prima dell'istituzione del Parco. La Mortadella di Campotosto nasce in base a criteri dettati dalla stagione climatica perché l'essiccazione è affidata al vento di tramontana e all'altitudine. È consuetudine che le prime Mortadelle vengano assaggiate durante la tradizionale colazione della domenica di Pasqua, quando le famiglie si riuniscono anche per festeggiare la fine della lunga stagione invernale.

Si produce con carni suine di parti diverse, macinate a grana fine, che circondano un cuore di lardo perfettamente bianco: così, quando la si taglia, la fetta ovale si mostra con un centro candido nel rosato della carne. Nella parte inferiore della legatura a doppia briglia è inserito un tralcetto che avvolge lo spago durante l'al-

lentamento dovuto alla stagionatura. Legate a due a due, le Mortadelle sono poste a cavallo di una pertica esposte al fumo di camini o bracieri, alimentati con legna di quercia o di faggio. Dopo 15 giorni vengono trasferite in locali aperti ai rigori del freddo ed al vento di tramontana, indispensabile per assicurare un ottimale essiccamento. Dopo circa tre mesi dalla macinatura, il prodotto è pronto per il consumo. Al taglio, la Mortadella di Campotosto è di colore rosso scuro. In bocca è cuoiosa e soda, con lardello bianco, croccante e dolce.

Storicamente a Campotosto ogni famiglia produce le sue mortadelle, anche se, attualmente, a portare avanti la produzione del salume sono rimasti pochi venditori. L'Associazione dei Produttori della Mortadella di Campotosto riunisce i norcini allo scopo di tutelare e valorizzare il prodotto, ottenuto secondo precise regole, esclusivamente nel territorio comunale.

## Ventricina



È un salume spalmabile prodotto nella Laga Teramana, che viene realizzato con un impasto di carni suine magre, come spalla e ritagli di lavorazione di altri salumi, ed altre ricche di grasso, come guanciale, lardo e in qualche caso anche sugna, aromatizzate e lasciate riposare da qualche ora a qualche giorno prima d'essere insaccate nello stomaco o nella vescica del maiale. Nella zona di Crognaletto si usa inserire nell'impasto delle salsicce intere. La stagionatura va da un minimo di dieci giorni fino ad oltre un anno, per le ventricine insaccate nello stomaco o nella vescica di maiale, ed è effettuata in ambiente tale da ottenere una leggera affumicatura. Di norma viene consumata spalmata sul pane preferibilmente tostato.

## Guanciale



È tipico dell'area montana dei comuni Reatini del Parco, Amatrice e Accumoli e della vicina Campotosto. Al taglio si presenta molto compatto con colorito bianco per la parte grassa e rosso vivo per il magro. Ha un sapore intenso e leggermente piccante. Il procedimento di lavorazione prevede che la guancia venga rifilata per ottenere la classica forma triangolare e messa sotto sale per alcuni giorni. Al termine della fase di salatura, il guanciale viene lavato, sgocciolato e, ancora umido, spolverato abbondantemente con pepe e peperoncino. Viene poi appeso ad una pertica di legno e lasciato a stagionare per circa un mese. In alcuni casi, avviene una salatura affumicatura del guanciale al fuoco di un camino o braciere, per conferire ad esso il caratteristico sapore.

# Vino

Vari ritrovamenti archeologici attestano intensi scambi commerciali dei prodotti della terra, vite compresa, con le popolazioni della Sicilia. Potrebbe così motivarsi l'introduzione nel territorio di alcune uve dolci, apprezzate dai Romani e definite come Apiane. Ulteriori scambi, avvenuti nell'Età del Bronzo, introdussero tecniche agronomiche come quella di sostenere le viti ricorrendo a filari alberati.

Nell'Età del Ferro è la cultura picena ad influenzare la viticoltura abruzzese, con l'introduzione di un vitigno a bacca nera, forse progenitore del Montepulciano.

In epoca romana crebbe l'interesse per le potenzialità agricole abruzzesi e per la sua vitivinicoltura. Catone nel "De Agricoltura", elogia i vini italiani come quelli prodotti dai Pretuzi ad Interamnia Praetutiorum, l'attuale Teramo. Polibio, nel descrivere la conquista di Teramo da parte dei romani, fa menzione delle sue vigne e dei vini. Altrettanto celebre è la descrizione dell'avventura di Annibale lungo la penisola italiana e la lunga permanenza nel teramano, dove venne favorevolmente sorpreso dalla qualità dei vini locali. Altri latini descrissero i vini d'Abruzzo: Marziale, Catone, Columella. Plinio il Vecchio parla del Trebulanum, vitigno forse da associare all'attuale Trebbiano. La caduta dell'Impero Romano segna un lungo vuoto sociale, culturale ed economico per la regione. Solo in epoca bizantina e medioevale la vite trova una sua piccola collocazione ma la sua coltivazione rimane soprattutto appannaggio dei monaci nei numerosissime dell'area. Bisognerà attendere la seconda metà del '500, con i primi resoconti di viaggio in queste terre aspre ed isolate, per tornare a parlare di vite e di vino.

Oggi, la coltivazione della vite è tornata ad avere un ruolo di primo piano nel panorama agricolo regionale grazie anche al successo,

ormai consolidato, dei vini rossi che vedono nel Montepulciano d'Abruzzo uno dei vitigni di maggior prestigio in Italia e nel mondo. Tale rinascita enologica non sarebbe stata possibile senza l'importante contributo svolto dagli altri vitigni autoctoni, a cominciare dal Trebbiano d'Abruzzo, successivamente supportato dalla fruttuosa riscoperta di altre importanti varietà locali, come Pecorino, Cococciola, Passerina e Montonico.

Assai diffusa in tutta l'area è l'usanza di utilizzare gli stessi vini bianchi o rossi come base per infusi di erbe, radici e frutti. E' il caso del nocino, a base di mallo di noci raccolte esclusivamente il 24 giugno, fest di S. Giovanni Battista, o della ratafia o ratafià, in cui a macerare sono le piccole ciliegie di montagna, marasche o visciole. Molti altri liquori vengono preparati con le erbe di montagna sapientemente miscelate, per essere degustati come delicati aperitivi o vigorosi dopo pasto. Radicata è anche la tradizione del Vino Cotto, con cui di norma si sottolineano le feste familiari più importanti e i cui lunghi tempi di affinamento e rabbocco creano da sempre un'atmosfera di religiosa attesa.

Il mosto di uve Montepulciano appena pigiato viene ridotto fino a un terzo del volume mediante cottura sul fuoco in caldaio di rame. Dopo il raffreddamento, esso viene immerso in botti di legno e miscelato in parti uguali con mosto fresco. La fermentazione alcolica operata dai lieviti autoctoni, procede per quindici, venti giorni. Particolarmente indicato per formaggi di lunga stagionatura quali i pecorini a latte crudo di almeno dieci mesi come pure erborinati dal gusto particolarmente spiccato e piccante. Ottimo con la pasticceria secca teramana. Per un moderno abbinamento "estivo" è da gustare con gelato alla crema.

## Montepulciano d'Abruzzo



Le ipotesi più accreditate sulla provenienza del vitigno, vedono nel versante aquilano del Gran Sasso la sua probabile culla. Un ruolo cardine in questa vicenda sarebbe stato assolto dalla famiglia de' Medici e dai suoi rapporti commerciali lungo la cosiddetta "Via degli Abruzzi", che collegava Firenze con Napoli. È noto, del resto, l'interesse degli abili commercianti fiorentini nell'allevamento ovino e nella produzione

della lana ed è dunque possibile che dal territorio toscano, attraverso tale via commerciale, tramite gli estesi possedimenti medicei nella Valle del Tritano (oggi Tirino), un vitigno sia giunto in Abruzzo per essere poi riconosciuto come Montepulciano d'Abruzzo.

Un'altra ipotesi vedrebbe come punto d'arrivo del vitigno la Baronia di Carapelle. La Baronia, che comprendeva i territori di Santo Stefano di Sessanio, Castel del Monte e Castelvecchio Calvisio, fu possedimento dei Medici per quasi due secoli e tra i primi atti di governo del territorio degli illuminati Signori toscani, vi fu quello di potenziare l'agricoltura della Valle Tritana dal punto di vista vitivinicolo, in primo luogo con l'introduzione di nuovi vitigni.

## Moscato di Castiglione a Casauria



La produzione di Moscato di Castiglione può farsi risalire sicuramente alla metà del 1600, come risulta da numerosi documenti del XVIII secolo. In un documento del 1766, Filippo Fasulo di Napoli scrive che "Vi è in tempo di estate la vendita di moltissimi frutti gentili ed un Moscato di buonissima qualità, che si trasporta fino all'Aquila donde ne riportano una considerevole somma di denaro ogni anno".

Ai primi del 1900, il vitigno fu abbandonato a causa della fillosera e della massiccia emigrazione nelle zone interne dell'Abruzzo. Il Moscato si è però conservato in piccolissimi appezzamenti, destinati al consumo familiare ed anche la speciale tecnica di produzione è stata fortunatamente tramandata. È un vino ottenuto dall'appassimento delle uve e molto profumato che ben si abbina alla frutta secca e alla pasticceria tipica, come le tradizionali ciambelle di San Biagio. Solonegli ultimi anni, l'interesse verso vini fortemente legati al territorio e a varietà locali, ha stimolato nuovamente la produzione di Moscato e, gradualmente, le superfici vitate iniziano ad aumentare, facendo ben sperare per il futuro di questo vino peculiare.

# Mieli

La normativa italiana riconosce l'apicoltura come "attività di interesse nazionale utile per la conservazione dell'ambiente naturale, dell'ecosistema e dell'agricoltura in generale ed è finalizzata a garantire l'impollinazione naturale e la biodiversità di specie apistiche"

L'allevamento delle api da parte dell'uomo allo scopo di sfruttare i prodotti dell'alveare, ovvero miele, pappa reale, propoli e polline, oltre a produrre reddito è un'attività a basso impatto ambientale, che conserva lo spazio naturale incrementando la compatibilità delle pratiche agricole con l'ecosistema dei diversi territori.

L'attività di bottinaggio delle api è fortemente collegata all'ambiente e garantisce circa l'ottanta per cento di impollinazione delle piante, contribuendo in misura significativa alla salvaguardia dell'ambiente e alla conservazione della biodiversità. Il miele si distingue fondamentalmente in due tipologie: di nettare, se prodotto dalle api a partire dal nettare dei fiori, e di melata, quando elaborato dalle api a partire dalle secrezioni zuccherine presenti sulle piante sviluppate da alcuni insetti.

Sulla base dell'origine botanica dei fiori bottinati dall'ape, il miele può essere distinto in uniflorale, quando è prevalente il bottinaggio di una sola specie vegetale, e multiflorale, con caratteristiche diverse dipendenti dall'insieme di specie vegetali visitate dalle api.

La particolare variabilità degli ambienti naturali presenti nel territorio del Parco, la ricchezza di specie floristiche endemiche di alta montagna e a diffusione esclusivamente locale, consentono la produzione di mieli millefiori dalle caratteristiche aromatiche uniche. Per lo stesso motivo è possibile raccogliere anche mieli uniflorali peculiari del territorio.

Molto diffusa in tutta l'area è la pratica del nomadismo, secondo la

quale le arnie ed i relativi sciami d'api vengono spostati da una zona all'altra in funzione delle diverse epoche di fioritura e della tipologia di miele che si desidera ottenere.

Nei campi vicino il lago di Campotosto, intorno a maggio, giugno è possibile ammirare spettacolari distese di colore giallo: è il tarassaco in fiore (*Taraxacum officinale* Weber). Nello stesso periodo, un profumo intenso ma delicato inonda le valli del Tirino, nell'Aquilano, e le colline Teramane del Parco, è l'Acacia (*Robinia pseudoacacia* L.), il cui miele, da quasi incolore a giallo paglierino chiaro, è uno dei più conosciuti e apprezzati, particolarmente amato da grandi e piccini sia per la delicatezza dell'aroma, sia perché rimane in forma liquida a lungo non cristallizzando mai completamente.

La zona della Laga invece, con i suoi numerosi castagneti, offre la possibilità alle api di produrre verso giugno, luglio il miele di castagno (*Castanea sativa* Mill.). Il miele di castagno ha caratteristiche e proprietà molto particolari che lo rendono assai diverso dal comune miele per il suo colore scuro, un odore pungente ed un sapore fortemente amaro. Forse proprio per questo, il prodotto si colloca con favore presso una fascia sempre più ampia di persone che ne apprezzano queste qualità. A causa di tali caratteristiche, questo miele non viene consigliato per dolcificare, ma piuttosto suggerito in abbinamento a ricotta e formaggi stagionati.

Per la valorizzazione dei mieli prodotti all'interno dell'area protetta, l'Ente Parco ha in corso numerosi progetti, condotti in collaborazione con Associazioni, Università ed Enti di ricerca. Tali progetti, in considerazione dell'importante funzione svolta dalle api ai fini della biodiversità agricola e vegetale, considerano il miele come un indicatore della qualità ambientale del territorio.

## Miele di Tarassaco



Allo stato uniflorale il miele di Tarassaco (*Taraxacum officinale* Weber) si produce in Italia molto raramente e limitatamente ad alcune regioni. Nel territorio del Parco è possibile osservare una piccola produzione di pregio raccolta nell'area della Laga. Particolarmente ricche e spettacolari sono le fioriture di tarassaco sui pascoli e sui declivi nei pressi del lago di Campotosto o in quelli dell'amatriciano.

Dal punto di vista organolettico, considerando la particolare rapidità con cui cristallizza, si presenta quasi sempre in tale forma. L'odore è forte, ammoniacale o vinoso e marsalato ed è lo stesso del fiore, ma più intenso. È un miele dall'aroma forte, tanto che ha un impatto simile a quello di una caramella agli oli essenziali. Come gli altri mieli fortemente aromatici, è destinato a un pubblico di amatori. Meno facile risulta il tentativo di mascherarne l'aroma miscelandolo con altri mieli.

## Miele di Santoreggia



La Santoreggia (*Santureja montana* L.) è una pianta aromatica spontanea molto simile al timo che si trova in vaste aree del Parco Nazionale. Cresce in particolare su prati aridi su terreni calcarei fino a raggiungere l'altitudine di 1300 metri. La fioritura va da luglio a settembre.

La produzione di questo miele uniflorale è occasionale ma non trascurabile in alcune zone dell'Appennino centro-meridionale e rappresenta una peculiarità della regione Abruzzo. La Santoreggia è infatti una pianta mellifera di notevole importanza che consente la produzione di miele particolarmente pregiato. Esso presenta un caratteristico colore ambrato, con leggeri riflessi verdi, ha odore e sapore forte e persistente e cristallizza raggiungendo una consistenza finissima e morbida, quasi cremosa.

Al sapore è di media intensità, persistente, con note leggermente amarognole che richiamano il caffè.

# Olio

Le origini dell'olivo sono remote e, nel Mediterraneo, tracce fossili dell'albero spontaneo, risalgono a milioni di anni fa, ancor prima della comparsa dell'uomo. Dall'area di origine, l'attuale Siria, l'olivo fu introdotto in Egitto e poi nelle isole greche per raggiungere la stessa penisola greca e l'Asia Minore. Già nei codici di Babilonia si stabilivano norme per il commercio dell'olio di oliva e per secoli tale attività rivestì una straordinaria importanza. Con buona probabilità, in Italia, la cultura dell'olivo fu introdotta ai Greci nelle loro colonie del Meridione.

La cultura dell'olivo non tardò ad affermarsi in Abruzzo, grazie alle favorevoli condizioni pedoclimatiche. Le prime tracce di tale pratica risalgono, infatti, alla dominazione romana, quando se ne favorì l'espansione, con il fiorire di numerosi trapetum. I Romani si specializzarono nell'immagazzinamento e distribuzione dell'olio e razionalizzarono la gestione delle grandi quantità ottenute dai popoli sottomessi.

Con le invasioni barbariche e la dominazione longobarda si avviò un periodo di lento declino delle produzioni e dei commerci, fino ad arrivare, nel Medioevo, ad un'economia di sussistenza in cui le produzioni erano destinate quasi esclusivamente al consumo familiare. Con lo stabilirsi in Abruzzo dei monaci Benedettini, intorno al XII sec., si registrò una ripresa economica e sociale e nelle grandi abbazie (S. Clemente a Casauria, S. Maria Arabona etc.) si posero le basi per una ripresa della coltivazione dell'olivo.

Durante la dominazione spagnola, l'agricoltura visse un altro periodo di decadenza e solo ai primi dell'800 si assistette alla nascita di grandi proprietà borghesi e di medie e piccole proprietà contadine con relativa ripresa delle coltivazioni arboree tra le quali l'olivo.

Gli olivi, in uno sforzo commovente, si abbarbicano alla nuda roccia calcarea, si insediano e colonizzano i piccoli impluvi ove si accumula il suolo. Non di rado, gli alberi sacri ad Atena vengono protetti entro recinti in pietra, vere e proprie isole colturali tra le grandi estensioni pascolive. Spesso hanno dimensioni colossali, come l'albero che segna il confine tra i territori di Capestrano e di Navelli: l'olivo più grande e monumentale della regione.

Gran parte della produzione olivicola scaturisce da tre varietà: la Gentile di Chieti, la Dritta e il Leccino, cui fanno da cornice interessanti varietà locali. Dritta e Tocolana sono quelle più diffuse nel Pescarese. Carboncella, Tortiglione e Castiglione prevalgono nel Teramano. L'Ascolana tenera è diffusa nel archigiano come varietà da mensa mentre il Leccino si trova ovunque nel territorio protetto. Il Parco vanta due oli DOP, originari di zone olivicole per eccellenza: l'Abrutino-Pescarese e il Colline Teramane-Pretuziano.

La diversità di cultivar, unitamente alle diverse condizioni climatiche e pedologiche, portano a differenti varietà di oli extravergine: dal profumo leggero e delicato quelli delle zone collinari, dal gusto intenso fruttato e leggermente piccante e amaro quelli delle zone interne. L'olio del versante Vestino Pescarese del Gran Sasso, inoltre, possiede uno spiccato gusto fruttato ed è indicato, a crudo, negli abbinamenti con carpacci di carne, pesci arrosto, grigliati ed in umido, in riso, minestre e zuppe se aggiunto in cottura. L'olio Pretuziano delle colline teramane ha un sapore medio fruttato con media sensazione di amaro e piccante. La presenza di note aromatiche fa prediligere l'uso di quest'olio su piatti di una certa consistenza, come grigliate di carne, insalatine selvatiche, verdure bollite a crudo; legumi e primi piatti se impiegato in cottura.

## Olio di Carpinetana



Gli oliveti di cultivar Carpinetana sono situati nell'area pescarese del Parco Nazionale ad un'altitudine che varia dai 400 ai 750 m. Gli oli che se ne ottengono derivano da oliveti autoctoni posti in zone altimetriche tali da evitare i più frequenti attacchi parassitari e nel rispetto delle condizioni ambientali e paesaggistiche.

Probabilmente, nel tempo, tale varietà di olivo si è adattata al particolare clima della zona mostrando una straordinaria resistenza agli agenti atmosferici e la capacità di condurre comunque al termine la maturazione dei frutti.

La qualità dell'olio è espressione delle caratteristiche uniche del territorio in cui viene prodotto e della sapienza degli olivicoltori che curano le proprie piante secondo tradizioni tramandate di generazione in generazione. L'olio di Carpinetana si presenta di un colore che varia dal giallognolo al verde ed è caratterizzato da un sapore mediamente fruttato con sentore di mandorla verde. Per le sue caratteristiche organolettiche è da inserire tra gli oli delicati e dal fruttato leggero.

## Oliva Ascolana Tenera



Sono composte da olive verdi in salamoia, drupe da mensa dalla delicata polpa carnosa, che ben si prestano ad essere farcite all'interno da un composto tenero a base di carne.

Rappresentano una prelibatezza gastronomica del territorio ascolano e teramano e sono uno dei piatti più rappresentativi dell'area Picena. Appartengono alla varietà conosciuta già in epoca romana. Le drupe, dopo essere state raccolte dalla pianta, prima che abbiano raggiunto lo stato di piena maturazione, vengono immerse in un bagno di soluzione potassica che ne estrae il sapore amaro e, successivamente, messe in salamoia, soluzione di conservazione cui si aggiungono anche piccole quantità di finocchio selvatico.

I latini le chiamavano colymbades, derivandone il nome dal verbo greco columbao, che vuol dire: io nuoto, proprio in riferimento al metodo di conservazione. Dalle olive si estrae anche un ottimo olio extravergine. Dal 2005, l'oliva Ascolana Tenera è tutelata dal marchio europeo DOP (Denominazione di Origine Protetta).

Parco Nazionale del Gran Sasso e Monti della Laga  
via del Convento, 67100 Assergi - L'Aquila  
Telefono 0862.60251 - Fax 0862.606675  
[www.gransassolagapark.it](http://www.gransassolagapark.it)  
[ente@gransassolagapark.it](mailto:ente@gransassolagapark.it)

Fotografie M. Anselmi, G. Davini / Archivio Ente Parco  
Testi: E. Curcetti, G. Davini, L. Schillaci.

