

# Un parco di attrazioni golose

PIER FRANCESCO LISI

*Vi presentiamo un'oasi dove, oltre a 2.600 varietà vegetali e a centinaia di specie animali, si tutela una straordinaria ricchezza: un tesoro di produzioni tipiche. Difficile resistere al fascino di una natura tanto prelibata...*





Veduta di Castel del Monte (AQ)

**C**ollocato in Centro Italia, il Parco del Gran Sasso e Monti della Laga, con i suoi 150.000 ettari di superficie, è uno dei più grandi parchi d'Italia. E anche uno dei più giovani perché è stato istituito nel 1991. Interessa 44 comuni (ma altri hanno chiesto di farne parte), cinque province in tre regioni (L'Aquila, Pescara e Teramo in Abruzzo; Ascoli Piceno nelle Marche; Rieti nel Lazio), otto comunità montane e 14 comunanze agrarie. Caratterizzato da tre gruppi montuosi (i Monti della Laga, il Gran Sasso d'Italia e i Monti Gemelli), il Parco vanta i due primati della cima più alta dell'Appennino (Corno Grande, 2.912 metri) e del ghiacciaio più meridionale d'Europa, il Calderone, tenuto sotto stretta osservazione perché la sua progressiva riduzione viene considerata come riferimento per monitorare il cambiamento climatico.

### UN MONUMENTO EUROPEO ALLA BIODIVERSITÀ

Il Parco ospita 2.600 specie vegetali – *in primis* il mirtillo, che qui costituisce vere e proprie brughiere – e centinaia di specie animali, che comprendono lupi, camosci, orsi, aquile e falchi pellegrini. Gli ambienti sono caratterizzati dall'estrema varietà e dall'aspetto incontaminato. Si spazia dal paesaggio fiabesco e ricchissimo di acque dei Monti della Laga alla montagna più selvaggia costituita dal Gran Sasso, meta insostituibile per alpinisti e climber – cioè gli arrampicatori – d'Italia.

Il cuore del Parco è costituito dalla sede centrale di Assergi (L'Aquila), con il Polo amministrativo, cui si affiancano il Polo agroalimentare di Amatrice (Rieti) e quello per il Patrimonio culturale di Isola del Gran Sasso (Teramo). Sul territorio poi si trova una vera e propria rete di centri visita, di ricerca e documentazione e di foresterie, oltre a una serie di ecomusei, alcuni già operativi – come il Museo del Lupo, ad Arista (Teramo), e quello del Cervo di Fano Adriano



Bovini allo stato brado alle pendici del Gran Sasso (Campo Imperatore - AQ)



Laghetto nei pressi di Santo Stefano di Sessanio (AQ)

© burlando.it



tutelati da Slow Food: due formaggi, il Canestrato di Castel del Monte e il Pecorino di Farindola, un salume particolare come la Mortadella di Campotosto e la lenticchia di Santo Stefano di Sessanio.

## FORMAGGI FRUTTO DI UN'ANTICA ARTE PASTORIZIA

La storia del **Pecorino di Farindola** risale agli antichi Romani ed è legata a una particolarità nella preparazione. Questo formaggio di gran pregio si produce, infatti, con il caglio derivato dallo stomaco del maiale macerato in vino rosso di Montepulciano. Nel corso della stagionatura la superficie delle forme viene inumidita con olio extravergine di oliva e aceto di vino bianco per dare una particolare morbidezza al formaggio. Al gusto, si caratterizza per la pasta granulosa e per i profumi muschiati, in alcuni casi con sentori di fungo porcino e di burro e con note piccanti. È ottimo in abbinamento con i mieli di montagna locali. Viene prodotto, oltre a Farindola (Pescara), in otto comuni del versante orientale del Gran Sasso, dove si alleva allo stato brado la Pagliarola Abruzzese, una razza ovina locale.

Il **Canestrato di Castel del Monte** è un formaggio prodotto nel comune di Castel del Monte (L'Aquila), annoverato tra i borghi più belli d'Italia, insieme ad altri centri del Parco, come Castelli, Pietracamela (Teramo) e Santo Stefano di Sessanio (L'Aquila). Il Canestrato è il simbolo della transumanza, tuttora praticata dai pastori che dai pascoli estivi della piana di Campo Imperatore, nel Gran Sasso, raggiungono in inverno il Tavoliere pugliese. Si tratta di un formaggio a pasta dura ottenuto con latte ovino crudo. Il suo sapore cambia in base al periodo dell'anno e alle piante dei pascoli su cui le greggi hanno pascolato. La stagionatura dura da tre mesi a un anno. Il suo sapore deciso e piccante lo rende adatto sia da taglio che grattugiato. La produzione è tutelata dal Consorzio di tutela e valorizzazione, che associa allevatori, produttori e trasformatori del versante meridionale aquilano del Gran Sasso.



Il Parco nazionale del Gran Sasso e Monti della Laga e, a sinistra, gli undici distretti ambientali, culturali e turistici in via di realizzazione con i Comuni sul territorio

(Teramo) –, e altri in fase di realizzazione.

In un territorio così ampio, suddiviso in undici distretti ambientali variegati per paesaggi e tradizione, l'opera dell'uomo ha forgiato paesaggi agrari e pastorali che includono campi aperti, mandorleti, boschi di castagno e orti fluviali. Ciascuno dei 44 comuni e delle centinaia di borghi e frazioni diffusi nel vasto territorio del Parco conserva le sue antiche varietà colturali e custodisce una straordinaria varietà di prodotti agroalimentari e ricette prelibate. Tra le tipicità si distinguono quattro presidi

Il Parco ospita antiche razze ovine e caprine



Canestrato Castel del Monte

## Visitare il Parco del Gran Sasso e Monti della Laga

Nel territorio del Parco l'offerta turistica è molto articolata: si va dagli alberghi tradizionali agli agriturismi, dai bed & breakfast ai rifugi e ai campeggi, dalla Foresteria del Parco alle pensioni. Nel periodo estivo è attivo un call center rivolto agli stranieri, il cui numero è riportato sul sito Internet del Parco.

Una rete di sentieri percorre tutto il Parco, da quelli escursionistici fino alle impegnative vie ferrate, ai percorsi alpinistici del Gran Sasso. Interessante è anche la Ippovia del Gran Sasso, la più lunga d'Italia: una rete di 380 km di sentieri, mulattiere e tratturi, da percorrere a cavallo, ma anche in mountain bike, grazie a una serie di servizi specifici per cicloamatori, e ovviamente a piedi.

Tante sono le opportunità anche per il turismo storico, culturale e naturalistico, con interessanti testimonianze della tradizione rurale, come le capanne di pietra, rifugi e stazzi utilizzati dai pastori, o le carbonaie della Laga, tuttora attive.

**Per informazioni:** Parco del Gran Sasso e Monti della Laga - Via del Convento - 67010 Assergi (AQ) - Tel. 0862.60521 - Fax 0862.606675 - info@gransassolagapark.it  
www.gransassolagapark.it



La sede del Parco

Oltre al Canestrato, Castel del Monte è conosciuto anche per il **Marcetto**, detto in dialetto *cace fraceche*. È un formaggio piccante e cremoso, caratterizzato dallo sviluppo, durante la stagionatura, delle larve della mosca casearia. Dopo l'eliminazione delle larve, il formaggio viene confezionato in barattolo.

### PRELIBATEZZE DI SAPORE STORICO

In una terra povera e montagnosa come questa, c'è da aspettarsi la presenza di legumi tipici, in passato insostituibile fonte proteica a buon mercato per le popolazioni contadine. La **lenticchia di Santo Stefano di Sessanio** è solo il più conosciuto di un elenco che comprende altre varietà locali, come i ceci di Capigtignano, i fagioli di Paganica, i fagioloni di Grisciano di Accumoli e le cicerchie di Castelvecchio Calvisio. Alcuni legumi minori sono addirittura scomparsi, come la robiglia, una varietà di pisello usato nell'alimentazione umana e anche animale. La lenticchia di Santo Stefano di Sessanio è piccola, scura e molto

tenera, tanto da non richiedere un ammollo prima della cottura. Cresce molto bene a quote che si aggirano sui 1.200 metri. Ingredienti ideali e saporiti per stuzzicanti zuppe, questi legumi sono particolarmente ricchi di ferro. Oltre a Santo Stefano, la lenticchia viene coltivata anche nei comuni vicini di Barisciano, Castel del Monte, Calascio e Castelvecchio Calvisio, nel settore meridionale del Gran Sasso. Tra i salumi troviamo la **mortadella di Campotosto**, originaria della zona a caval-

### I mieli del Parco



### Mortadelle di Campotosto



Le lenticchie di Santo Stefano di Sessanio



I marroni della Laga



lo tra la provincia dell'Aquila, con Campotosto appunto, e quella di Rieti, con la cittadina di Amatrice, famosa ormai nel mondo per la pasta all'amatriciana, legata alla tradizione gastronomica romanesca e coniugata in numerosissime varianti. Meglio conosciute in zona con il pittoresco nome di «cojoni di mulo» per la loro forma, le mortadelle di Campotosto sono un salume frutto di una geniale invenzione della saggezza popolare. Un cubo di grasso di maiale, messo al centro di un sapido impasto di carne suina magra, conferisce infatti morbidezza e aroma a questo salume. Legate a due a due (da qui il loro caratteristico nome), le mortadelle vengono prima affumicate al fuoco di legna e poi essiccate al vento di tramontana e al freddo. Le prime vengono proposte nella tradizionale colazione di Pasqua.

Sempre dalla stessa zona viene il **guanciale**, dalla tipica forma triangolare: il vero ingrediente principe dell'amatriciana, spesso invece «contaminata» nella preparazione con l'uso della pancetta di maiale. Pecorino e guanciale erano infatti i due alimenti calorici e di facile trasporto che i pastori usavano per preparare, in una padella di ferro, l'originaria amatriciana, senza pomodoro. Altri salumi caratteristici sono la **ventricina della Laga**, prodotta soprattutto a Cragnoletto (Teramo), che si mangia spalmata sul pane, molto diversa dall'omonima ventricina vastese, e la salsiccia di fegato.

#### GLI «AGRICOLTORI CUSTODI»

Oltre ai prodotti più famosi e conosciuti qui richiamati, il Parco ospita anche una grande ricchezza di specialità e varietà locali rare, spesso a

#### DOVE COMPRARE

Per il Pecorino di Farindola ci si può rivolgere a: Consorzio di tutela del Pecorino di Farindola - Via San Rocco - 65010 Farindola (PE) - Tel. e fax 085.823133 - [www.pecorinodifarindola.it](http://www.pecorinodifarindola.it).

Per il Canestrato di Castel del Monte: Consorzio per la tutela e valorizzazione del Canestrato di Castel del Monte - Via del Municipio 67023 Castel del Monte (AQ).

Per il pregiato zafferano di Navelli: Cooperativa Altopiano Navelli - Viale Umberto I - Loc. Civitaretenga - 67020 Navelli (AQ) - Tel. 0862.959163.

Per i legumi del Parco, come la lenticchia di Santo Stefano o le cicerchie di Castelvecchio Calvisio: Giovanni Matergia - Via Provinciale, 61 - 67021 Barisciano (AQ) - Tel. 0862.89335.

Per l'olio extravergine: Cooperativa Le Terre delle Grandi Abbazie - Via S. Galante, 4 - 65010 Civitella Casanova (PE) - Tel. 085.849121 [www.leterredellegrandiabbazie.it](http://www.leterredellegrandiabbazie.it)

rischio di scomparsa. Citiamo, come esempi, la **mela Roscetta di Montereale**, coltivata nell'alta valle dell'Aterno, oppure la **patata «Turchesa»** o viola, che è stata oggetto di un intervento di vera e propria «archeologia agricola». Molto diffusa in passato in tutta l'area del Parco, la patata Turchesa era stata poi abbandonata a favore di varietà più comuni e più produttive. Questa tipicità è stata salvata grazie a pochi tuberi ancora coltivati nelle zone di San Pietro di Isola del Gran Sasso e di San Giorgio di Cragnoletto. Si è passati, quindi, al rilancio grazie all'azione di alcuni «agricoltori custodi»; l'obiettivo finale è la commercializzazione della

patata Viola all'interno del territorio del Parco. La pasta è gialla, povera di acqua, mentre la buccia è di un intenso colore viola. La rusticità, l'elevata altitudine di coltivazione e la resistenza a molte malattie permettono di ridurre al minimo gli interventi con i pesticidi. Un altro progetto di valorizzazione punta alla riscoperta del **pane di grano Solina**. Si tratta di un'antica varietà di grano tenero, ancora coltivata nel Parco, la cui origine risale probabilmente alla *siliginis* di cui parlavano i Romani come varietà ottima per la panificazione. Alle quote più alte è tuttora il cereale che garantisce i raccolti migliori, insieme alla segale. A completare il panorama dei prodotti del Gran Sasso e della Laga, citiamo il rinomato **Zafferano di Navelli**, che si fregia della dop (di cui *Origine* ha già parlato nel n. Luglio-Agosto 2006) e altre produzioni che vanno dal vino al miele, dalle carni ovine, suine e bovine ai funghi, dall'olio extravergine ai Marroni della Laga.

La raccolta dello zafferano



## DOVE MANGIARE

**La Locanda del Pompa** - S.S. 81 Loc. Bivio Campoli - 64012 Campoli (TE) - Tel. 0861.569011 (gnocchi di spinaci e formaggio caprino; porchetta di Campoli)

**Hotel ristorante Gran Sasso 3** - Frazione Prati di Tivo - 64047 Pietracamela (TE) - Tel. 0861.959639 (ciavarra in umido)

**Osteria del Cavaliere** - Piazza della Giudea, 1 - 67020 Santo Stefano di Sessanio (AQ) - Tel. 0862.89679 (zuppa di lenticchie di Santo Stefano; gnocchetti allo zafferano)

**Agriturismo Laga Nord** - Frazione Umito - 63041 Acquasanta Terme (AP) - Tel. 0736.804888 - [www.agriturismo-laganord.it](http://www.agriturismo-laganord.it) (farro con castagne)



Specialità gastronomiche tutte da scoprire...

Salone del Gusto a Torino, ottenendo lusinghieri apprezzamenti. A certificare i prodotti del Gran Sasso e Monti della Laga è stato individuato – attraverso una gara – Suolo e Salute, un organismo di controllo e certificazione con una lunga esperienza nel settore del biologico e della certificazione territoriale.



## IL MARCHIO DEI PRODOTTI DEL PARCO

Per valorizzare i prodotti di eccellenza che si ottengono nel suo territorio, il Parco del Gran Sasso e Monti della Laga ha registrato un marchio comunitario collettivo. Per apporlo sulle proprie tipicità i produttori del comprensorio devono rispettare uno specifico regolamento. Obiettivo principale è attestare il rispetto dell'ambiente, e quindi la compatibilità dell'attività agricola con la missione del Parco, in tutte le fasi produttive. Per questo motivo, ad esempio, si esclude l'uso di ogm e si favorisce la coltivazione biologica, già adottata da parecchi agricoltori. Alle aziende viene offerta un'assistenza specifica, grazie ai tecnici del Polo agroalimentare del Parco. Con la concessione del marchio si attesta la provenienza delle materie prime dall'area del Parco, la trasformazione secondo procedimenti tradizionalmente riconosciuti e la tracciabilità delle produzioni, oltre al rispetto dell'ambiente. «A oggi abbiamo concesso il marchio a un centinaio di prodotti, che spaziano dal miele ai formaggi, dai legumi all'olio, per un totale di 15 aziende coinvolte. Il nostro obiettivo è stimolare lo sviluppo turistico del territorio e i processi produttivi locali, ampliando le opportunità delle specialità agroalimentari nel mondo della ristorazione e attraendo sempre nuovi appassionati nella nostra oasi naturalistica e dei sapori» ci spiega Silvia De Paulis, responsabile del servizio agrosilvopastorale del Parco. Il procedimento per il marchio è stato avviato nel 2005. Lo scorso ottobre i prodotti con il logo del Parco sono stati portati al

riale. La creazione del marchio dei prodotti agroalimentari è la prima tappa di un processo avviato con il Documento programmatico e con la Conferenza per lo sviluppo agroalimentare di Amatrice. Obiettivo finale è la realizzazione di una Rete dei prodotti agroalimentari del Parco, per esaltare tutte le potenzialità del turismo enogastronomico, in forte ascesa anche tra gli ospiti stranieri. Il marchio è infatti destinato ad attività di produzione e a settori diversi e mira inoltre a promuovere servizi ricreativi, ricettivi, ambientali e professionali di elevato valore aggiunto.

## RICETTA



## Spaghetti all'amatriciana

## INGREDIENTI PER 4 PERSONE

500 g di spaghetti, 125 g di guanciale, un cucchiaio di olio di oliva extravergine, un goccio di vino bianco secco, 6-7 pomodori San Marzano o 400 g di pomodori pelati, un pezzetto di peperoncino, 100 g di pecorino grattugiato, sale.

## PREPARAZIONE

Fare soffriggere l'olio, il peperoncino e il guanciale tagliato a pezzetti e rosolare a fuoco vivo. Aggiungere il vino. Dopo aver tolto dalla padella il guanciale, aggiungere i pomodori tagliati a filetti e il sale. Mescolare e dopo qualche minuto aggiungere i pezzetti di guanciale. Nel frattempo cuocere gli spaghetti. Versare il sugo sulla pasta, mescolare e unire il pecorino grattugiato.

## LA CULLA DELL'AMATRICIANA

Una tale varietà di produzioni ha dato vita a una tradizione gastronomica che colpisce per la sua ricchezza: dalla già citata e conosciuta «amatriciana» a piatti come la ciavarra (cioè l'agnello femmina) in umido, gli gnocchi ricci, la 'ndocca 'ndocca (piatto antico che riunisce tutte le parti meno pregiate del maiale). E poi le olive all'ascolana, paste artigianali come le ceppe, le strongole e i maccheroni a lu carrature (cioè alla chitarra, dal nome dello strumento con cui vengono fatti), il timballo di frittatine denominate scripelle, la pecora alla callara. Anche i dolci hanno nomi suggestivi come i bocconotti, ripieni di marmellata d'uva o di prugne, le rinarciole, ripiene di uova, ricotta e pecorino, le ferratelle, i calcionetti con le castagne. Tra le iniziative gastronomiche da non perdere citiamo, ad agosto, la Sagra degli spaghetti all'amatriciana ad Amatrice e, a settembre, la tradizionale Sagra delle lenticchie di Santo Stefano di Sessanio.

## Pier Francesco Lisi

Le foto a corredo dell'articolo sono di M. Anselmi/Archivio Ente Parco nazionale del Gran Sasso e Monti della Laga.