

Marta Mancini

VIAGGI & SORRISI

LE VIE DEL GUSTO

Sapori e profumi del Parco Nazionale dei Monti Sibillini



Prima di partire alla scoperta del gusto è bene sapere che il Parco dei Monti Sibillini è un'area protetta che si allarga in un territorio condiviso tra Marche e Umbria e ricade su quattro province: Ascoli Piceno, Fermo, Macerata e Perugia.

Un territorio di oltre 70 mila ettari, a tratti impervio, prevalentemente montagnoso e caratterizzato da un'ampia varietà di paesaggi e ambienti naturali



differenti. Strette gole formate da fiumi e torrenti, boschi e faggete, monti e colline fino ad arrivare dolcemente alle bellissime piane di Castelluccio, sono questi gli elementi che caratterizzano il Parco dei Monti Sibillini.

Sapori si uniscono agli odori, il gusto alle tradizioni, le cime incantate si abbracciano con il cielo e regalano una pace e un'armonia naturale, i monti

proteggono le colline e custodiscono piccoli borghi dove la natura è ancora protetta e rispettata, dove l'aria è salubre, l'acqua pura e la magia è nell'aria.

Tra Marche e Umbria la cucina sibillina è il matrimonio perfetto e indissolubile tra pastorizia e agricoltura, l'unione tra i sapori della terra e quelli del bosco.

Per scoprire gli odori e i sapori più autentici della cucina sibillina dobbiamo



tornare indietro di diversi anni, bussare alla porta di una di quelle famiglie allargate dove si stava tutti insieme, dove c'era tanta allegria, un po' di pane e poco companatico.

Dalle tradizioni più antiche infatti nascono le ricette più sapienti, i profumi più intensi e i piatti più deliziosi dei Monti Sibillini. E' una cucina povera quella che esalta le ricchezze della terra, dei boschi e dei pascoli.



Salvare le tipicità significa recuperare la cultura, il recupero di un prodotto tipico è come il recupero di un'opera d'arte, non un bene economico, ma bene culturale.

I GIOIELLI DELLA NATURA

Gli uomini e le donne dei Monti Sibillini sanno riconoscere alla perfezione le delizie del bosco e del sottobosco, dai funghi ai pregiati tartufi, dalle castagne alle noci, dai frutti di bosco alle mele. Straordinari prodotti che riescono ad

esaltare ogni portata e a coniugare i sapori della tradizione con piatti ricercati.



Non c'è quindi da stupirsi se tante ricchezze gastronomiche del parco, un territorio incontaminato, entrano nelle tavole per donare sapori unici e profumi inconfondibili.



Una cucina povera che nasce dall'alleanza dell'uomo con la montagna, la tradizione che si mescola con la fantasia, gli ingredienti che si fondono con la tradizione rurale.

LE DELIZIE DELLA TERRA

Un ruolo importante nella cucina sibillina è riservato ai legumi, che possono essere coltivati anche ad altitudini elevate e che regalano un sapore inconfondibile.

Ceci, fagioli, ma soprattutto lenticchia sono le colture principali.

Tra tutte di certo la lenticchia è sicuramente il fiore all'occhiello della produzione agricola di legumi e fa parte ancora oggi di ricette, usi e costumi che nonostante in parte siano dimenticate spesso vengono rispolverate per entrare ancora nelle nostre tavole, recuperando proprio le antiche e sapienti tradizioni.



Le piane di Castelluccio, all'interno del Parco Nazionale dei Monti Sibillini, nella stagione della fioritura risplendono di magnifica bellezza e attirano numerosi turisti e viaggiatori che ogni anno giungono da ogni dove per ammirare questo spettacolo. In genere il periodo della fioritura va da fine Maggio a metà Luglio, sono le condizioni meteo ad influire e decidere le date precise di questa esibizione tanto amata della natura, di certo un evento da non perdere.



Un altro prezioso elemento della cucina sibillina è il Mais, il pane prima era quasi esclusivamente giallo, ora quasi introvabile. Rimane invece un piatto forte della tradizione la polenta, che in passato era molto utilizzata soprattutto in tempi di carestia.



L'immagine che rimane nelle memorie dei più anziani è quella della famiglia patriarcale riunita attorno al tavolo dove al centro, nella spianatoia, veniva versata ancora fumante la polenta. Si apriva così una specie di gara della fame alla conquista delle parti più condite dai "cicci" (la carne). Di certo era il condimento a fare la differenza e a definire il grado di benessere della famiglia.

Oggi sono in pochi a rispettare le regole di cottura originarie: Un fuoco di legna, un paiolo di rame, della farina di granturco e braccia robuste e pazienti per mescolare a lungo con un grande mestolo di legno. Quello che un tempo era definito il piatto dei poveri ora è un piatto ricercato e nobile, riccamente condito con sugo di carne, di funghi e reso ancora più appetitoso da una spolverata di "neve" nostrana (il pecorino),



I SAPORI DEL GREGGE E LA NORCINERIA

Il parco dei Sibillini è anche sinonimo di pastorizia, la storia di questo territorio è legata alla transumanza (migrazione stagionale dei greggi, delle mandrie e dei pastori che nella stagione invernale si spostano da pascoli situati in zone collinari o montane verso quelli delle pianure percorrendo i sentieri della natura). La pastorizia e la "salata" marchigiana (norcineria) sono altri elementi che caratterizzano la cucina dei Monti Sibillini.



I pascoli ricchi di erbe aromatiche, gli insegnamenti e i metodi tramandati negli anni, fanno del formaggio locale un prodotto dal gusto unico e particolare. Il formaggio più noto è senza dubbio il pecorino, ma sono tante altre le varietà di ottimi vaccini e caprini da accompagnare sia con le marmellate realizzate con i frutti del bosco che con l'ottimo miele locale. La norcineria invece è un'arte

antica, fatta di usanze e tradizioni che trova le radici primarie proprio a Norcia, località del territorio del parco. Imparare a lavorare e conservare in maniera corretta la carne del maiale era un tempo una delle cose fondamentali per la sopravvivenza soprattutto nei rigidi inverni. Dalla necessità di un tempo alla tradizione di oggi il passo è breve e la tavola piena di specialità, gli insegnamenti della povera economia rurale una ricchezza unica per l'economia evoluta di oggi.



Il salume tipico per eccellenza del parco è il Ciauscolo, dal latino "ciabusculum", un salume spalmabile che ora viene utilizzato per arricchire l'antipasto mentre nella tradizione contadina si usava servirlo a colazione o nelle merende che intervallavano i lavori nei campi.

Uno scritto di Oreste Marcoaldi pubblicato nel 1877 ci dice che: "il ciauscolo soppessato carne suina pesta condita con sale e pepe nero macinato, ed

imbusecchiata: dopo questa operazione va tenuta 3 dì, per 4 ore circa, all'azione del fuoco (di legna) che l'asciughi (e quindi evitare che scattolasse) e del fumo condensato continuo".



Una variante del ciauscolo è il fegatino, una specie di patè di a base di fegato di maiale, aromatizzato all'arancia.

Sempre dal maiale e dalle sue componenti di "scarto" (cartilagini, ritagli di carne, cotica ecc) viene fuori la Coppa. Oreste Marcoaldi ci racconta oltre un secolo fa che la Coppa altro non è che "un misto di cotenna lessa tagliuzzata e di altre parti per lo più la testa del porco condita con sale, pepe forte pestato,

cannella, mandorle dolci, imbusecchiata e stretta con spago a guisa di mortadella”.

Non è da dimenticare in ultimo lo zampetto del maiale, che insieme alle lenticchie crea un piatto immancabile sulle tavole di ogni Capodanno e non solo.

Sono tante le aziende agricole che, dalle sapienti ricette del passato, riescono a produrre ancora oggi salumi e formaggi eccellenti.

I LIQUORI E VINI TIPICI DEL PARCO

Il mistrà e il vino cotto su tutti, conosciuti e amati in tutto il mondo. Il primo è un distillato di vini mescolato ad anice, frutta ed erbe e viene molto utilizzato come “ammazzacaffè”. Un’azienda locale nata a metà Ottocento e ormai conosciuta anche oltreoceano produce ogni anno migliaia di bottiglie di Varnelli. Un mistrà speciale e una ricetta segreta tramandata per tante generazioni hanno donato a questo liquore al gusto di anice un’unicità e un profumo inconfondibile.

Il vino cotto è legato in maniera imprescindibile al territorio, riconosciuto come segno di ospitalità e di accoglienza offrirne un buon bicchiere. In questo caso il vino, come dice proprio il suo nome, è sottoposto a cottura, un processo questo che determina la caramellizzazione di parte degli zuccheri e dona al vino quel colore rosso o rosso ambrato e un odore intenso e caratteristico molto

apprezzato. E pensare che questo vino nasce dalle tradizioni delle famiglie più disagiate che non possedevano uve nobili e luoghi adatti per la maturazione e la fermentazione dei mosti. Il vino cotto in genere viene servito insieme al dolce, ma può essere utilizzato anche come vino da pasto.



LE RICETTE DEL PARCO

Dopo questo percorso enogastronomico per le vie del gusto dei Monti Sibillini, quali sono le ricette tipiche del Parco? Eccone 4, una per ogni stagione.

PRIMAVERA

FRITTATA AL TARTUFO NERO DI NORCIA

Un piatto che esalta il profumo del tartufo.

Ingredienti: un tartufo nero di Norcia circa 75 gr - 4 uova - olio d'oliva -pepe e sale

Dopo aver pulito il tartufo con uno spazzolino, lavarlo e affettarlo con un coltello.

In una padella mettere olio d'oliva e il tartufo, sbattere le uova e unirle al resto con un pizzico di sale e una spolveratina di pepe.

Lasciare cuocere qualche minuto e girare la frittata (aiutandosi con il coperchio della padella) per farla cuocere bene da entrambi i lati. Da servire calda.



ESTATE

OLIVE ALL'ASCOLANA

Ingredienti: Olive verdi in salamoia - circa 400 gr di carne macinata mista di manzo/maiale/pollo e tacchino - 75 gr di parmigiano - 1 uovo intero - scorza di limone grattugiata - noce moscata - sale e pepe - olio da frittura.

Per impanare le olive invece servono farina, uova e pane grattato.

Amalgamare la carne con uova, limone grattugiato, noce moscata sale e pepe.

Prendere le olive denocciolate ed inserire al centro una pallina di carne, passarle poi una ad una nella farina prima poi nell'uovo sbattuto e in ultimo nel pane grattato. Da friggere in olio ben caldo e abbondante.



AUTUNNO

IL CASTAGNACCIO DEI SIBILLINI

E' un dolce autunnale tipico a base di castagne servito come dolce, ma anche molto apprezzato a colazione e merenda.

250 gr di farina di castagne (rigorosamente dei Monti Sibillini) – 50 gr di pinoli – 40 gr di uva sultanina – olio di semi (3-4 cucchiaini) – sale

Setacciare la farina di castagne, aggiungere un po' d'acqua lentamente mescolando il composto in modo da evitare la formazione di grumi, unire poi l'uva sultanina. Aggiungere quindi pinoli e olio continuando a mescolare e in modo da ottenere un composto che non sia troppo liquido e neanche troppo denso. Mettere il contenuto, dopo aver imburato la teglia da dolci, in forno preriscaldato alla temperatura di 220° circa dopo averlo guarnito con dei pinoli.

Per stabilirne la cottura (circa 20-25 minuti) verificare con uno stecchino che l'interno sia ben asciutto. Servire con un buon bicchiere di vino cotto d'accompagnamento.



INVERNO

Lenticchie e cotechino

Ingredienti : Lenticchie - 2 spicchi d'aglio - lardo - cipolla - carota - cotechino
sale - passata di pomodoro - l osso di prosciutto.

Le lenticchie vengono servite soprattutto nel periodo invernale e sono un piatto d'obbligo nei cenoni di Capodanno perché secondo l'antica credenza popolare sono sinonimo di ricchezza.

Vanno tenute a bagno per ore e si eliminano i semi che rimangono a galla. La cottura più indicata è quella in una pentola di coccio, nella quale si aggiungono 2 spicchi d'aglio, catechino, un pezzo d'osso di prosciutto e un pizzico di sale.

A parte si prepara in una padella un sugo fatto con un soffritto di lardo, cipolla, carota e qualche cucchiaino di passata di pomodoro che servirà poi per condire la



lenticchia.

In copertina

I monti Sibillini photo credit [@Gianluca Storani](#)

Per le altre fotografie si ringraziano:

[@Paolo Mancini](#) e Pixaby

Testi grafica e impaginazione

[@Marta Mancini](#) Travel Blogger [VIAGGI & SORRISI](#)

© è vietata qualsiasi forma di riproduzione anche parziale senza autorizzazione dell'autore