Area Marina Protetta del Plemmirio

PLEMMIRIO
IL PARCO

PLEMMIRIO
LE RICETTE

PLEMMIRIO
I PRODOTTI

MANGIA PARCO

EXPO E TERRITORI

DALLA TUTELA DELLA BIODIVERSITÀ ALLE PRODUZIONI DI QUALITÀ DEI CIBI ITALIANI

Paddaccio, *cacioni*, *trittico* e *lampascioni*. E ancora, *lucanica*, *pappaluni*, *giuraje*, *farrate*, *solina*, *gruttazzo*. Nomi bizzarri, spesso antichi e perlopiù sconosciuti, ma dietro ai quali si celano straordinari formaggi, dolci squisiti, ortaggi e legumi rari, salumi prelibati, cereali antichi. In altre parole uno dei tesori più preziosi del Belpaese: le nostre eccellenze agroalimentari.

Quel che pochi sanno è che molte di queste prelibatezze sono custodite e prodotte all'interno dei Parchi italiani, dove natura protetta e lavoro dell'uomo sono legati indissolubilmente da millenni. Alcuni di questi prodotti fanno parte da sempre della cucina tipica regionale, altri sono stati salvati dall'estinzione e sono tornati sulle tavole grazie alla tenacia di agricoltori esperti il cui lavoro è stato promosso e sostenuto proprio dai parchi e dalle amministrazioni locali.

Quel che emerge è una geografia dell'Italia protetta all'insegna del buon gusto, dei cibi sani e delle tradizioni agroalimentari che si intreccia, in unione perfetta, con quella dei paesaggi naturali e della tutela di flora e fauna.

Dalla tutela della biodiversità alle produzioni di qualità, dunque. È questo uno degli obiettivi di Expo e territori, l'iniziativa promossa per conoscere da vicino le eccellenze agroalimentari italiane, per collegare l'evento di Milano ai campanili, ai campi, alle tavole del nostro Paese, per ampliarne l'efficacia.

È un viaggio alla scoperta dei luoghi di produzione del cibo e contemporaneamente del patrimonio culturale e paesaggistico, delle tradizioni e dell'ospitalità italiana. Ma è anche il racconto del rapporto che lega ogni prodotto tipico con il suo territorio: storia, arte, stile di vita. È un catalogo con oltre 80 prodotti tipici d'eccellenza per scoprire i sapori e le bellezze delle regioni italiane, in tutta la loro ricca e preziosa diversità.

Il progetto è coordinato dalla Presidenza del Consiglio dei Ministri; realizzato con il Dipartimento per lo Sviluppo e la Coesione Economica e il supporto operativo di Invitalia, l'Agenzia nazionale per l'attrazione degli investimenti e lo sviluppo dell'impresa. Sono coinvolte tutte le Regione Italiane, che hanno formulato un pacchetto d'offerta territoriale, e cinque Ministeri (Affari esteri e cooperazione internazionale; Politiche Agricole, alimentari e forestali; Beni e attività culturali e turismo; Istruzione, università e ricerca; Ambiente, tutela del territorio e del mare) che hanno avviato, in Italia e all'estero, iniziative collaterali di promozione, interscambio culturale, animazione e formazione.

PLEMMIRIO
IL PARCO

Sebbene sia una delle aree marine protette più giovani d'Italia - è nata nel 2005 - custodisce uno dei territori fra i più ricchi di storia tra le coste del nostro paese. Parliamo di quindici chilometri di mare poco a sud di Siracusa, lungo la Penisola Maddalena da Capo Castelluccio a Fanusa attraversando Capo Murro di Porco. Un susseguirsi di paesaggi naturali, coste alte e rocciose, calette e grotte - sono stati censiti ben 35 sbocchi a mare - completamente immersi nella storia, in un territorio che porta i segni della presenza umana dalla preistoria fino ai giorni nostri.

Quello del Plemmirio è un mare solcato fin dall'antichità dalle flotte dei cartaginesi, dei greci e dei romani e i reperti di quelle epoche sono ancora custoditi nelle sue acque, meta di straordinarie immersioni subacquee. Dal punto di vista naturalistico, i fondali del mare ionico sono habitat di praterie di posidonia dove è possibile scorgere giganteschi esemplari di Pinna Nobilis, la più grande conchiglia bivalve del Mediterraneo, e colonie di madrepore. La ricca fauna marina è caratterizzata dalla presenza di cernie, tonni, ricciole e anche delfini e capodogli.

Ma il Plemmirio non è solo mare. Sulla terra ferma la macchia mediterranea è dominata dalla presenza della palma nana, mentre nella zona umida e salmastra dei pantani, un tempo adibita a saline, è possibile assistere al volo dei fenicotteri rosa durante la stagione primaverile e autunnale. E poi la città di Siracusa, capitale della Magna Grecia, antica meta di importanti scambi commerciali, che ancora oggi influenza il territorio con le sue tradizioni culturali, artistiche e gastronomiche.

www.plemmirio.it

PLEMMIRIO

I PRODOTTI

Limone Femminello di Siracusa

Il limone di Siracusa ha ottenuto nel 2011 la denominazione IGP - Indicazione Geografica Protetta. Deriva da una cultivar antica della specie *Citrus x limon* ed è uno dei limoni più rappresentativi e apprezzati d'Italia. Siracusa è il principale esportatore di limone sia in Italia che sul mercato europeo, punto di riferimento per le coltivazioni di questo agrume particolarmente succoso e profumato. Il femminello è famoso anche per la sua componente oleosa, prodotta all'esterno della buccia, che lo rende tra i primi agrumi al mondo a essere coltivato anche per l'alta qualità dei suoi olii essenziali.

La sua caratteristica principale è la tripla fioritura, che produce tre tipologie diverse di limoni: il primofiore, che matura da ottobre a marzo, il bianchetto da aprile a giugno e il verdello da luglio a settembre. È proprio questa particolare fertilità della pianta ad aver regalato al limone di Siracusa l'appellativo di "femminello".

Viene impiegato non solo a scopi alimentari, ma anche nella cosmetica ed erboristeria. Dior, Chanel, Hermes e Dolce&Gabbana tra gli altri hanno inserito questa essenza agrumata e dolce nei loro profumi. Tradizionalmente, inoltre, il femminello di Siracusa è legato Santa Lucia, la santa patrona della città. A lei venivano offerti i frutti più grossi e succosi, il 20 dicembre, nel rito del rientro della statua della santa dalle campagne alla città.

PLEMMIRIO

I PRODOTTI

Vino bianco Pretiosa

Da un vitigno tradizionale delle località siracusane, un vino elegante, strutturato e ricco di profumi, come la sua terra d'origine. Documentato nell'area fin dal 1600, questo vino tipico che rappresenta l'Area Marina Protetta del Plemmirio è oggi prodotto da una sola cantina in Contrada Fanusa.

Il Pretiosa o Albanello di Pretiosa, ottenuto dopo una leggera passitura delle uve, è un vino dalle note dolci e liquorose ed è segnalato dai critici enologici come un'eccellenza nel panorama vinicolo siciliano.

Vino Spumante Saliens

Il suo nome latino significa "frizzante" ed è infatti uno spumante metodo italiano ottenuto da uve di moscato di Siracusa in parte passite. La sua alta qualità ha riportato agli antichi fasti i pregiati vitigni di moscato siciliano.

PLEMMIRIO

LE RICETTE

Tagliolini al limone di Siracusa DOP

Questo primo piatto della tradizione siracusana è noto per la sua freschezza e prelibatezza, e utilizza di preferenza uno dei prodotti tipici di questa area, il limone femminello.

farina tipo 00 200 gr.

2 uova

farina di semola rimacinata 4-5 cucchiai

burro 40 g.

1 limone grande (scorza e succo)

olio q.b.

timo fresco

sale q.b.

Modalità preparazione:

I tagliolini si preparano mescolando farina bianca e farina di semola rimacinata, dopo aver amalgamato con le uova, stendere una sfoglia molto sottile, arrotolarla e tagliarla parallelamente alla larghezza del rotolo in striscioline larghe non più di mezzo centimetro.

Con un pelapatate prelevare la scorza del limone facendo attenzione a evitare la parte bianca, che risulta più amarognola. Tagliare la scorza i sottili listarelle e spremere il succo del limone.

A parte, sciogliere il burro in una padella e alla fine aggiungere le listarelle di scorza. Versare nella padella i tagliolini non ancora cotti, irrorare prima con il succo di limone e in seguito con acqua salata bollente. Far cuocere per pochi minuti, a fuoco spento aromatizzare con il timo.

PLEMMIRIO

I PRODOTTI

Conserve di prodotti ittici

Caratteristici della zona siracusana sono le conserve sott'olio di filetti del pescato di zona: tonno, sgombro, pesce spada. Con questi pesci alcune aziende preparano patè e creme, ottimi per crostini da aperitivo o antipasto.

Pescato locale

Le acque dell'area marina protetta ospitano una grande varietà di specie ittiche, alcune della quali alla base di ricette della tradizione locale. Fra queste la lampuga, dalle carni molto apprezzate, simile al tonno e alla palamita; la triglia di scoglio e la sarda.

La piccola pesca tradizionale è consentita solo in alcune zone dell'area marina, con l'utilizzo di attrezzi selettivi, compatibili con la conservazione delle specie.

Olio D.O.P. Monti Iblei

La zona di produzione delle olive da cui si estrae quest'olio è situata lungo le colline sudorientali dei Monti Iblei, nel territorio di Noto: da questo la menzione aggiuntiva "Val Tellaro". La Denominazione di Origine Protetta, secondo il disciplinare approvato dall'Unione Europea, permette al consumatore di identificare il prodotto tipico proveniente da una determinata zona, con garanzie sulla tracciabilità del processo produttivo, dalla produzione al consumo. Le olive sono in prevalenza della varietà "moresca", raccolte e molite entro e non oltre il 30 ottobre. Ne deriva un olio corposo e robusto, di colore verde, dall'odore fruttato medio con leggeri toni erbacei. Il sapore è fruttato con sensazione media di piccante.

PLEMMIRIO

LE RICETTE

Sarde alla beccafico

Le *sardi* a *beccaficu* sono un diffuso piatto tradizionale siciliano inserito nella lista dei Prodotti Agroalimentari Tradizionali italiani riconosciuti dal Ministero delle Politiche Agricole. Il nome deriva da una specie di uccelli, i beccafichi appunto, che venivano tradizionalmente serviti solo sulle tavole dei nobili siciliani. Il popolo poteva però utilizzare materie prime più disponibili, come appunto il pesce povero, per un piatto che almeno nella forma e nel ripieno ricordava la ricetta nobiliare.

sarde 1 kg
1 limone
mollica di pane 100 g.
2 spicchi di aglio
2 scalogni
capperi sotto sale 60 g.
olive nere 60 g.
uvetta sultanina 40 g.
pinoli 40 g.
olio q.b.
alloro q.b.
prezzemolo q.b.
sale q.b.

Modalità preparazione:

Pulire le sarde eliminandone le interiora, tagliandole longitudinalmente lungo la linea dell'addome fino alla coda; lavarle e asciugarle con cura. Disporre le sarde così preparate su un piatto con la parte interna rivolta verso l'alto.

Mettere a bagno l'uvetta sultanina e i capperi in due ciotole distinte con poca acqua per circa 10 minuti. Nel frattempo pelare scalogni e aglio e snocciolare le olive. Scolare uvetta e capperi e tritarli insieme a prezzemolo, pinoli e 4 sarde. Sbriciolare la mollica di pane e rosolarla in due cucchiai di olio, unire circa ¾ di questa preparazione alla precedente composta da capperi, uvetta, pinoli e sarde. Distribuire equamente il composto ottenuto sulle sarde, quindi arrotolarle lasciando fuori la coda. Fermare i rotolini così ottenuti con uno stuzzicadenti. Sistemare in una pirofila gli involtini con la codina in alto e alternarli con foglie di alloro. Salare e cospargere con la mollica rimasta. Irrorare con il succo di limone e con l'olio rimasto e infornare a 180° per circa 15 minuti.

PLEMMIRIO

LE RICETTE

Torta al limone di Siracusa DOP

zucchero a velo 240 g.
burro 195 g.
3 uova
latte intero 150 ml.
mandorle pelate dolci 150 g.
farina 00 120 g.
fecola di patate 75 g.
3 limoni
1 baccello di vaniglia
scorza di limone candita 90 g.
lievito per dolci 7 g.
sale 3 g.

Modalità preparazione:

In una ciotola montare per 5 minuti circa lo zucchero a velo con il burro (a temperatura ambiente) con le fruste elettriche. Grattugiare accuratamente la scorza dei limoni, evitando la parte bianca che è più amarognola.

Dopo aver montato i primi due ingredienti, unire la scorza dei limoni grattugiata, il sale, i semi di vaniglia e la scorza di limone candita finemente tritata.

Incorporare nell'impasto le uova una alla volta, continuando a lavorarlo con le fruste elettriche.

A parte, setacciare la farina, la fecola, il lievito; unire le mandorle ridotte in polvere e mescolare tutto.

Incorporare al primo composto la seconda miscela di farine alternando con il latte. Versare l'impasto in una tortiera precedentemente imburrata e infarinata e mettere in forno preriscaldato a 160° C per 50-60 minuti circa.

Una volta cotta la torta e dopo averla lasciata raffreddare, spolverare con lo zucchero a velo.

PLEMMIRIO

LE RICETTE

Bavette alla lampuga

bavette 500 g.
4 filetti di lampuga
½ spicchio di aglio
prezzemolo q.b.
pomodori pachino 300 g.
zafferano q.b.
olio q.b.
sale q.b.
pepe q.b.
basilico q.b.

Modalità preparazione:

In una pentola preparare l'acqua per cuocere la pasta. A parte, soffriggere l'aglio e il prezzemolo e aggiungere i pomodorini a cubetti, lo zafferano, il sale e il pepe. Continuare la cottura per 10 minuti. A fine cottura mantecare la lampuga tagliata a tocchetti in questo sughetto aggiungendo olio e basilico tritato.

Saltare le bavette cotte al dente nel sugo così ottenuto.

Lampuga al forno

filetti di lampuga 800 g.
pangrattato 1 tazza
2 limoni
cacio ragusano 20 g.
prezzemolo q.b.
origano q.b.
olio q.b.
sale q.b.
pepe q.b.

Modalità preparazione:

Lavare e asciugare la lampuga, ammollarla per 5 minuti in marinatura di olio e succo di ½ limone e tagliarla a tocchi quadrati. Condire il pangrattato con aglio e prezzemolo tritati, cacio ragusano, origano, pepe e un filo di olio.

Sgocciolare la lampuga dalla marinatura, panarla nel pangrattato aromatizzato e comporre uno spiedino. Porre gli spiedini in una teglia oliata, salarli e cospargerli di olio. Infornare in forno preriscaldato a 200° C per 10 minuti. Servire gli spiedini caldi, adagiati su un letto di fette di limone.

Pasta con le sarde

bucatini 500 g.
filetti di sarde 500 g.
finocchietto selvatico
8 filetti di acciughe salate e pulite
1 cipolla
uvetta sultanina 50 g.
pinoli 50 g.
1 bustina di zafferano
olio q.b.

Modalità preparazione:

Pulire e lessare per 15 minuti due mazzetti di finocchietto selvatico in acqua già bollente e salata. Scolarlo, strizzarlo e tagliarlo in piccole parti, mantenendo l'acqua di cottura. Ammollare in una ciotola l'uvetta sultanina.

Far appassire in una padella la cipolla tritata finemente in mezzo bicchiere di olio, aggiungere i filetti di acciuga salati fino a "disfarli" nella soluzione di olio e cipolla. Unire i filetti di sarda e far rosolare il tutto per qualche minuto. Aggiungere poi il finocchietto selvatico, mescolare e far cuocere per altri 10 minuti. Unire da ultimi lo zafferano stemperato in un mestolo di acqua di cottura del finocchietto, l'uvetta, i pinoli e sale a piacere. Continuare la cottura per 5 minuti amalgamando, a seconda della consistenza, con olio.

Nel frattempo far cuocere la pasta nell'acqua di cottura del finocchietto, scolarla al dente e saltarla in padella nel sugo di sarde.

PLEMMIRIO

LE RICETTE

Triglie al forno

8 triglie di taglia grande

polpa di pomodoro fresco 300 g.

½ bicchiere di vino bianco

½ cucchiaio di capperi di Pantelleria

prezzemolo q.b.

1 spicchio di aglio

origano q.b.

sale q.b.

pepe q.b.

olio q.b.

Modalità preparazione:

Condire in una ciotola la polpa di pomodoro con aglio tagliato in quarti, olio, prezzemolo tritato, origano, sale e una macinata di pepe e lasciare insaporire per 15 minuti circa.

Squamare ed eviscerare le triglie, lavarle, asciugarle e sistemarle in una pirofila da forno. Salare il pesce e coprirlo con il sugo di pomodoro fresco e ½ bicchiere di vino bianco.

Infornare in forno preriscaldato a 200° C per 10 minuti.

Servire le triglie calde e ricoperte del loro sugo.