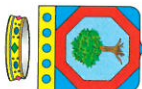


# Piccolo Atlante di gastronomia del Gargano



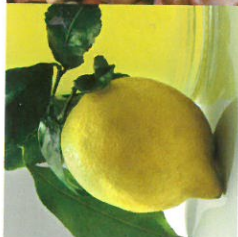
Regione  
Puglia



Programma  
Leader +



Unione Europea



*La ricchezza e la bellezza di un luogo si scoprono a tavola, tra la varietà di offerte che la natura ha preparato e l'abilità che l'uomo ha impiegato nel trasformare gli ingredienti in saporite pietanze. I piatti del Gargano raccontano storie antiche, ricette uniche preparate con cura e dedizione, arrivate intatte fino ai nostri giorni. I frutti trasmettono gusti e profumi carichi di vita e sapienza, di armoniosa commistione di mare e monti.*

## **Piccolo Atlante di gastronomia del Gargano**

Progetto  
Claudio Grenzi

Testi  
Maria Pina Falcone

Campagna fotografica di  
Mimmo Attademo  
per Claudio Grenzi Editore

© 2009

GAL Gargano  
Claudio Grenzi Editore

Tutti i diritti riservati.

Nessuna parte di questa pubblicazione può essere tradotta, ristampata o riprodotta, in tutto o in parte, con qualsiasi mezzo, elettronico, meccanico, fotocopia, film, diapositive o altro senza autorizzazione degli aventi diritto.

Printed in Italy

Claudio Grenzi s.p.a.  
Via Le Maestre, 71 - 71121 Foggia  
info@claudiogrenzi.it  
sito: www.claudiogrenzi.it

## **Piccolo Atlante di gastronomia del Gargano**

Partendo dalla litoranea nord del Gargano, incontriamo immensi giardini di agrumi. I dorati frutti si estendono nella zona compresa tra **Vico del Gargano, Rodi Garganico e Ischitella**.

L'**Arancia del Gargano IGP** si compone di diverse varietà. Le tipologie del frutto caratterizzano il Gargano in quasi tutto l'arco dell'anno: la "**Bionda del Gargano**", si conserva dolce e succosa da Aprile a Settembre, mentre la "**Duretta**" è l'arancia natalizia, dalla caratteristica polpa croccante. Il "**Melangolo**", infine, è caratterizzato dal colore rosso intenso e dal succo dolce. L'attenta raccolta manuale e la mitezza del clima, in prossimità del mare, hanno fatto sì che, a inizio Novecento, l'industria agrumaria garganica fosse tra le più fiorenti a livello mondiale. Il Gargano esportava annualmente circa 150 mila quintali di arance, ben confezionate in cassette di legno, adornate con splendide raffigurazioni pubblicitarie, immagini femminili e scorcii di vita sulle tradizioni popolari. I rodiani si spingevano fin sulle coste di Trieste e della Dalmazia, raggiungendo Vienna, Praga, Budapest e Mosca. Altre spedizioni viaggiavano fino a Napoli, tramite ferrovia, proseguendo per mare fino



in America. Degli agrumi niente andava perduto: essenze, canditi, marmellate e liquori sono alcuni tra i derivati delle arance. Ancora oggi si possono apprezzare le pregiate **marmellate di arancia**, fatte con cura da mani casalinghe, le **caramelle** e i **canditi** che esaltano i profumi della buccia.

Il **Limone Femminello IGP** è tra i limoni più antichi d'Italia. Si distingue per l'alta percentuale di succo, la ricchezza di vitamina C e per la scorza sottile e tenera, molto profumata. Dall'infusione della buccia in alcool purissimo, ne deriva il classico **limoncello**, tradizionale "rosolio" da tenere sempre in casa e offrire agli ospiti in segno di rispetto e amicizia.





Percorrendo a piedi o in macchina le strade garganiche è facile imbattersi in enormi macchie di **capperi**. Le piante di *Capparis Spinosa* crescono, da maggio a settembre, tra i muretti a secco e la roccia che si affaccia sul mare. Il fiore bianco-rosato sorprende per eleganza e bellezza, mentre il frutto, piccolo e prezioso, viene pazientemente raccolto a mano, curato con abbondante sale marino e conservato in **salamoia**. Concentrato di sole e aria salmastra i capperi garganici sono saporitissimi e non hanno nulla a che vedere con quelli da coltivazione intensiva. Il territorio di **Mattinata** è altamente vocato alla produzione di capperi.

Tra le curve e i pendii che portano verso **Monte Sant'Angelo**, la pietra bianca del Gargano è ricca di numerose erbe estremamente fresche e balsamiche, proprio dei luoghi d'altura. Sarà ben gradita una sosta che ci rinfrecherà dalla fatica di strade tortuose e ripide. La bellezza e la luminosità

della montagna del sole, si ritrovano nell'etimologia della parola "**origano**" ("oros" montagna e "ganos" splendore), spezia che caratterizza numerosissimi piatti della cucina garganica. Il profumo intenso impregna l'aria e rinfresca le pietanze sia estive che invernali. Anche il **rosmarino** fa la sua comparsa, durante tutto l'anno, tra i dirupi sassosi e assolti. La *rugada marina* fiorisce da marzo a ottobre, regalando splendidi fiori bianco-viola. Una volta essiccato in locali areggiati e freschi, il rosmarino viene impiegato per aromatizzare arrosti, patate, focacce e cacciagione. Un tempo i nostri nonni lo usavano per le sue proprietà antisettiche, diuretiche, rilassanti, digestive e balsamiche. Gli impacchi di rosmarino lenivano i traumi e cicatrizzavano le ferite.



L'**elisir delle spezie** garganiche si completa con il **timo**, arbusto sempreverde presente in enorme quantità sul Gargano e da sempre un'erba preziosa per gli animali da pascolo montano. Impiegato nella cucina locale per preparare piatti tipici a base di carne e cacciagione, insaporisce minestre di verdure, ripieni, frittate e pesce. La varietà infinita di erbe e fiori balsamici del Gargano, consente la produzione di un ottimo **miele** di qualità. Esso può essere chiaro, trasparente e balsamico, al gusto di timo e rosmarino, floreale e profumato, al gusto di arance e agrumi, con un retrogusto delicato e fine d'acacia, o caramellato all'eucalipto. Riprendendo quindi le tonalità scure se è miele del bosco e di castagno.

Da fine marzo a maggio/ giugno nella macchia garganica si nascondono gli **asparagi**, gli alti e sottili germogli dal gusto ineguagliabile. Essi vengono raccolti appena spuntano dal terreno. Una volta lessati, sono conditi semplicemente con olio extravergine di oliva, o impiegati in altre ricette con uova o carne. Nel periodo primaverile troviamo, tra la bianca pietra garganica, il **finocchio selvatico**,

tenero ramoscello verde dal gusto fresco, ottimo per condire un buon piatto di troccoli fatti in casa, con seppia e piselli. Altra specialità rustica della zona è la **rucola** di campo, dal piccante sapore amarognolo, gustosissima nelle insalate o sulle bruschette con pomodoro. La cottura ne smorza il caratteristico sapore amarognolo. La **dicoria**, la **bietola** selvatica e tante altre varietà di piante, hanno, in tempi passati, arricchito di gusto una cucina estremamente povera, ma molto saporita.





Le aree interne del Gargano sono costellate da numerose mandrie di **vacche podoliche** che vagano indisturbate tra rovi e sottoboschi del Gargano.

Ottima la qualità della loro carne, estremamente saporita, sana e ricca di sali minerali. L'allevamento allo stato brado rende

qualitativamente superiore la carne ottenuta da animali liberi di muoversi su ampie superfici pascolative. Ottima la qualità di latte che consente la produzione del famoso **caciocavallo**

**podolico**, formaggio d'antichissima manifattura, dai profumi intensi e dalla persistenza gustativa inimitabile. Se di stagionatura superiore ai 18 mesi, il caciocavallo podolico assume caratteristiche organolettiche eccellenti, con sentori di erbe aromatiche del Gargano, fiori e spezie.

**Scamorze, mozzarelle e trecce di pasta filata** sono eccellenti latticini preparati artigianalmente in rustici caseifici.

Emblema della pastorizia è la **capra garganica**, razza autoctona originaria del promontorio. Dal pelo di colore molto scuro e lungo, corna ritorte e barbetta sotto il mento, è una specie rustica che si adatta ad ogni tipo di clima. La sua carne, molto saporita, si presenta di colore bianco o rosa chiaro, compatta, morbida alla cottura e leggermente infiltrata di grasso. Il bianco caciocotta, fatto esclusivamente dal latte di capra, ha sapore sapido e leggermente piccante. Presenta caratteristiche organolettiche eccellenti e proprietà nutrizionali di alto pregio. È, infatti, ricco di sali minerali quali potassio, rame, manganese e ferro. Ottima, in primavera, la bianca **ricotta** di capra,

morbida crema da gustare sul pane fresco. Tra i formaggi ricordiamo il **pecorino garganico**, prodotto dal latte di pecore del promontorio. Insaporisce, come formaggio da grattugia, molti piatti della cucina locale; i ragu di carne e i ripieni delle polpette.



La carne di **agnello garganico** è molto pregiata, apprezzata per il suo sapore, la sua facilità alla masticazione, la giusta distribuzione di grasso, poco presente nell'agnello da latte. La classica teglia di agnello con patate rappresenta la tipica ricetta della tavola garganica. Dalle interiora dell'agnello garganico, ben lavorati e speziati, si preparano i **torcinelli**, saporitissimi alla brace o al ragu.

La **musciska** è un prodotto proveniente dall'essiccamento della carne di bovino, ovino e caprino e successivo trattamento con sale e spezie. Di colore rosso vivo e di consistenza tenera è la **musciska** fresca, proveniente da un animale giovane. Con l'essiccamento la carne si scurisce e gli odori diventano più forti e intensi. Essa può essere consumata fresca o cotta alla brace. È prodotta principalmente a **San Nicandro e Rignano Garganico**.

La carne di maiale opportunamente trattata con sale e finocchio selvatico, fatta essiccare, da origine alla **ventresca**, ottima se consumata come companatico.





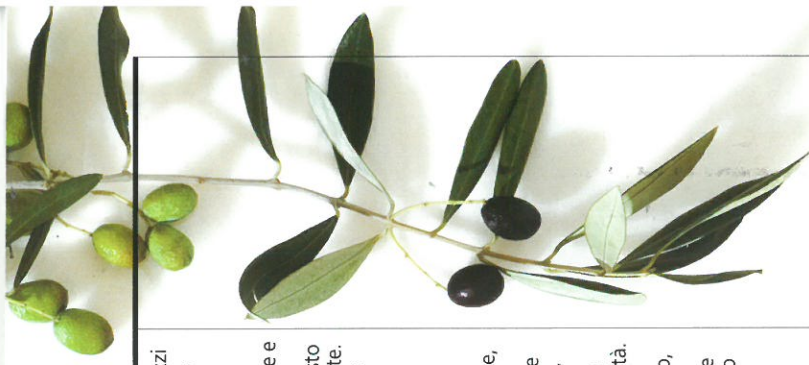
Tra i tesori del mare ricordiamo pesci e molluschi di vario genere. Le **cozze di Cagnano Varano** sono un prodotto estremamente ricercato. Le aree salmastre e i bassi fondali della laguna di Varano, ricchi di materiali di sospensione, costituiscono le aree privilegiate dai molluschi. Gli esperimenti di allevamento risalgono all'inizio del 1900. Tutt'oggi continua l'attività nella laguna con la produzione di cozze estremamente aromatiche, saporite e dolci. Numerosissime sono le varietà di pesci locali. Tra i più rappresentativi i piccoli **'sparròni'**, come si chiamano in dialetto locale ('Sparo' o 'sbarrone' in altre località del Gargano), cucinati in molte varianti. Non mancano mai tra i piatti di mare le **alici marinate**, antipasto freddo gustosissimo.



L'intero paesaggio garganico è costellato da ampi uliveti, alberi millenari, deformati dalla calura estiva e dai miti venti invernali. La pianta sacra del Mediterraneo ammalia turisti e viaggiatori che attraversano le strade del Gargano. Sin dall'antichità questo territorio risulta dedito alla produzione olearia. Ne sono state trovate tracce risalenti all'epoca romana in località **Agnuli**, verso il porto di **Mattinata**, dove rinveniamo un complesso di strutture definite **oletum**, cioè luogo per la preparazione dell'olio, con un **trapetum**, la **mola olearia** e il **torcularum**, da cui l'olio giungeva nelle vasche. Dal 1997 l'olio extravergine d'oliva del Gargano si fregia della denominazione **"Dauno Dop Gargano"**. Esso viene ottenuto dalla varietà "Ogliarola Garganica", che deve essere presente negli uliveti in misura non inferiore al 70%. Vi possono concorrere altre varietà fino al limite massimo del 30%. Il colore varia dal verde al giallo, l'odore è fruttato medio con sensazione erbacea, il sapore fruttato e retrogusto con sensazione mandorliato. Non c'è piatto

tipico locale che non utilizzi l'olio extravergine d'oliva, sia come condimento "a crudo", sia nella preparazione di cibi complessi. Ottimo sul pane e pomodoro, l'olio del Gargano arricchisce di gusto anche le più semplici ricette. Dagli alberi viene raccolta una grande quantità di **olive**: la Provenzale, l'Ogliarola Garganica, la Gentile, la Coratina, la Rotondella. Lavorate in salamoia, sotto sale o fritte, esse donano sapore ad aperitivi e pietanze. Ricche di sali minerali e vitamine, sono un alimento energetico e ricostituente conosciuto fin dall'antichità.

Amico indiscusso dell'ulivo, oltre al mandorlo, è il carrubo, albero possente e generoso. Esso ha sfamato intere generazioni di contadini col dolce frutto color cioccolato. La polpa essiccata e tritata delle **carrube** consente di ricavarne una farina molto utilizzata in pasticceria. Miniera inesauribile anche per la medicina naturale: impiegato nelle tisane, è un ottimo espettorante dal gusto delicato e dal profumo intenso.



La tavola garganica è ricca di sfiziosi antipasti e contorni, che vivacizzano e stuzzicano anche il palato più esigente. **Pomodori secchi, carciofini, funghi, lampascioni, melanzane sott'olio** sono tipicità irrinunciabili per la cucina locale. Impreziositi dal delicato olio extravergine d'oliva Dauno Dop Gargano, dalle profumate erbe selvatiche e dall'abilità nella manifattura e conservazione, i sott'oli del Gargano fanno ormai il giro del mondo, offrendo i sapori della nostra terra a concittadini emigrati da tempo e a nuovi amanti del gusto.

A nord dell'entroterra garganico, su una collina con vista sul lago di Varano, si affaccia la cittadina di **Carpino**, rinomata a livello nazionale per la produzione di fave, dalle ottime caratteristiche organolettiche. **Le fave di Carpino** sono di dimensioni medio-piccole con una leggera fossetta nella parte bassa. La caratteristica principale è la loro elevata cucinabilità, dovuta alla scorza sottile, porosa e molto friabile dopo la cottura. La poipa ha gusto e aromi intensi.

Quasi tutte le località garganiche vantano la



produzione artigianale di pasta fresca. Le belle spighe dorate animano i campi del Tavoliere e dei piccoli appezzamenti ritagliati sui terreni scoscesi. Da qui la propensione alla grande produzione di prodotti da grano, in miriadi di varietà, quali il pane, i taralli, la pasta fresca e i dolci. L'abilità nella preparazione delle forme più varie, ha da sempre costituito una dote importante della donna garganica, considerata enormemente virtuosa quanto più sapeva lavorare la pasta e trasformare farina e acqua, in forme svariate di maccheroni. Spesso ci si imbatte in ampie spianatoie di legno, con file interminabili di **orecchiette** stese ad asciugare, ritmicamente ordinate. Sono ottime con le cime di rapa, condite con alici impanate e fritte, icona indiscussa della cucina pugliese.

I **troccoli**, lavorati col caratteristico attrezzo in ottone, o i **maccheroni ai ferri**, semplicemente rigirati su di un ferro sottile, sono squisiti con ragù di carne o semplice pomodoro fresco. Le **laine** o tagliatelle si abbinano bene a ceci e baccalà, come detta la ricetta mare e monti. Per il brodo non c'è niente di meglio che i **'frullì'**, minuscoli pezzetti di pasta fresca, ricavata a mano o





grattata su apposito strumento.

La consistenza morbida e compatta, la porosità e la forma, rendono la pasta fatta in casa, idonea a trattenere il condimento meglio di qualsiasi pasta industriale, facendone apprezzare a pieno il gustoso artefatto artigianale.

Eccellenza tra le produzioni garganiche, il **pane di Monte Sant'Angelo**, rappresenta la memoria storica della cultura contadina e tradizionale del territorio. Ha forma rotonda di grande dimensione, consistenza croccante della crosta, mollica dal caratteristico colore bianco latte e peso che varia da mezzo fino agli otto chilogrammi. L'impiego di farina di grano tenero è la sua caratteristica principale, insieme a fasi di lavorazioni accurate e lente che originano un prodotto unico per bontà e genuinità. Simbolo sacro dell'alimentazione, il pane è l'elemento centrale della cultura del popolo garganico. Appena sfornato sprigiona un profumo intenso e irresistibile che permane per diverse ore. Anche raffermo e ottimo nella preparazione di piatti tipici, quali il pancotto e l'**acquasale**.



Con la stessa pasta del pane è consuetudine fare la **pizza**, una focaccia abbastanza spessa condita con pomodorini, olio e origano o altri ingredienti a piacere. Ricca variante della focaccia è il '**Cavecione**' di **Ischitella**, dal gusto unico, con ripieno di acciughe, cipollotti e uva passa.

Nel periodo natalizio si usa l'impasto del pane per preparare le **pettole**. Fritte in abbondante olio di oliva, assumono una colorazione dorata e una consistenza croccante e morbida al tempo stesso. Dal profumo irresistibile, sono eccezionali se guarnite con **vino cotto di fichi secchi**, delizioso nettare scuro.

Tra i prodotti da forno annoveriamo vari tipi di **taralli**: con zucchero, con vino, salati e aromatizzati con semi di finocchio (i **finocchietti** o **scaletaridd**). Anticamente impiegati in occasione di battesimi e sposalizi, oggi sono un ottimo snack o aperitivo, leggeri e sfiziosi.

Tra i dolci tipici del Gargano troviamo le **ostie piene**, originarie di **Monte Sant'Angelo**, con ripieno di mandorle tostate, caramellate con zucchero e miele. La leggenda narra che questo dolce tipico sia nato per caso in un convento di monache intente a





preparare l'impasto delle ostie sacre per la Comunione. Alcune mandorle sarebbero cadute in una ciotola di miele caldo. Per raccoglierle vennero impiegate proprio due pezzi di ostie. Fu così che nacquerò le ostie piene, delizioso dolce dal cuore croccante.

Ingrediente essenziale di quasi tutti i dolci tipici del Gargano sono le mandorle. Da sempre il frutto ha un forte valore simbolico, è augurio di prosperità e benessere. Gli alberi hanno resistito sui terreni incolti del Gargano e ci regalano tra settembre e ottobre i deliziosi frutti. Tra i dolci di mandorle ricordiamo il **croccante di mandorle di Ischitella**, impasto di mandorle, zucchero e limone; i **mostaccioli**, dalla tipica forma trapezoidale; i **dolci di pasta di mandorle** e le **cartellate**, tipici dolci natalizi, ricoperti di mandorle tritate, miele e vino cotto di fichi. Le mandorle si possono inoltre semplicemente trasformare, con lo zucchero, in **mandorle "atterrate"**, o in dolcetti al cioccolato.



Altri dolci e prodotti da forno allietavano, anticamente, i momenti di festa e le ricorrenze religiose: il **popurato**, dolce estremamente profumato e speziato, a forma di tarallo, intervallato da "tagli", tipico dolce di carnevale; i **calzocelli**, carichi di saporiti ingredienti, tipici del periodo natalizio; le **scarcelle**, confezionate con la palma benedetta all'interno, simbolo della Pasqua.

