



parco nazionale*
dell'alta murgia

Rassegna Stampa – Web – TV Marzo 2013

Marzo 2013 – Noccio_Line pag 4 – 7 : Una mandorla dal nome proprio

2

·ELEONORA POLACCO·

UNA MANDORLA DAL NOME PROPRIO

Il racconto, un po' surreale, di un territorio dove le persone si trasformano in alberi di mandorlo e i mandorli in persone.

LE MANDORLE SONO UN ALIMENTO MOLTO RICCO DI PROTEINE, DIGERIBILE E MOLTO ENERGETICO; NELLA SUA COMPOSIZIONE TROVIAMO VITAMINE DEL GRUPPO B, VITAMINA E, GRASSI INSATURI, MAGNESIO, FERRO, POTASSIO, RAME E FOSFORO. È PRESENTE ANCHE IL LAETRILE, UNA SOSTANZA CONSIDERATA ANTITUMORALE.

Il mandorlo è una pianta dal passato affascinante e dalla storia molto antica: è un albero robusto, che cresce bene anche su terreni poveri, poco profondi e aridi. La pianta selvatica è stata addomesticata nel tempo; i frutti in origine contenevano amigdalina, una sostanza dalla quale si ricava l'acido cianidrico, ma sono stati resi commestibili dall'intervento umano. Le origini di questa coltivazione sono tanto antiche quanto lontane: sembra che sia originaria delle regioni dell'Asia Centrale, che si sia diffusa in Grecia nel V sec. a.C. e che da qui, con le colonie greche, sia giunta in Italia. Ma, se vogliamo credere alla mitologia greca, le origini del

mandorlo ci appariranno più misteriose e romantiche: si narra infatti che Fillide, principessa di Tracia e Acamante, figlio di Teseo si innamorarono perdutamente; egli però dovette partire per la guerra di Troia. La giovane principessa, dopo aver atteso dieci anni la fine della guerra, non vedendo l'amato fare ritorno e credendolo morto, si lasciò anch'essa morire per la disperazione. La dea Atena, commossa, trasformò la ragazza in uno splendido albero di mandorlo. Acamante, sopravvissuto invece alla guerra, volle abbracciare la pianta, la quale, per ricambiare le carezze, fece sbocciare dai suoi rami fiori anziché foglie. Quell'abbraccio si ripete ogni anno e anticipa la primavera.

Foto: Getty Images/Alamy, P. Polacco

04



parco nazionale*
dell'alta murgia

Rassegna Stampa – Web – TV Marzo 2013

3

La Puglia e in particolare il territorio del Comune di Toritto, in provincia di Bari, al confine dell'Alta Murgia, è uno dei maggiori centri in Italia di produzione della mandorla; qui la mandorlicoltura è storicamente molto diffusa e ha influenzato profondamente sia la conformazione del paesaggio che la cultura popolare, tanto che è stato recentemente istituito un Presidio Slow Food per sostenere questa antica attività.

Nel territorio di Toritto si sono sviluppate diverse varietà di mandorle autoctone che portano il nome di antichi e illustri cittadini torittesi: la "Antonio de Vito", la "Genco" e la "Filippo Cea". Quest'ultima in particolare possiede caratteristiche di eccellenza: alto contenuto di olio e acidi grassi polinsaturi, bassa acidità e un sapore intenso nel contempo equilibrato, con note di burro.

DOVE DORMIRE E MANGIARE
MASSERIA STORICA
PILAPALUCCI
TEL. 080 5617833
WWW.PILAPALUCCI.IT



MANDORLE DI TUTTO DI PIÙ

Le mandorle di Toritto possiedono maggiore perfezione, fragranza e gusto rispetto alle altre qualità. Per questo motivo si prestano particolarmente per essere impiegate in pasticceria sotto forma di Pasta Reale e "forte reale" o caramellate sotto forma di "arocante", oppure consumate anche al naturale, dopo una leggera tostatura. A Toritto però la tradizione è il latte di mandorla, che si usa servito fresco con qualche abito di riso.



NELL'ALTA MURGIA, DOVE LA STORIA DELL'UOMO È SCOLPITA SULLA PIETRA

Quasi fosse un toponimo appositamente studiato, le Murge devono il loro nome alla parola latina *murex* che significa "roccia aguzza". Infatti questo altopiano di forma rettangolare è una grandissima piattaforma calcarea, caratterizzata da tutti i tipici fenomeni carsici: creste rocciose, doline, inghiottitoi, cavità, scarpate ripide, lame e grotte. Ma non solo: questo territorio è anche ricco di dolci colline, estesi pascoli naturali, boschi di quercia e comifere; qui l'uomo ha imparato a vivere in armonia con la natura, la storia delle civiltà è incisa nel territorio e ha lasciato numerose tracce. Reperti preistorici e archeologici, resti d'insediamenti, chiese rupestri, villaggi ipogei, tombe scavate nella pietra, masserie fortificate e castelli sono testimonianze straordinarie delle diverse culture ed epoche storiche che si sono susseguite in questo luogo. Si tratta di un patrimonio storico-paesaggistico unico, tutelato oggi dal Parco Nazionale dell'Alta Murgia.





parco nazionale*
dell'alta murgia

Rassegna Stampa – Web – TV Marzo 2013

SULLE TRACCE DEI DINOSAURI

Il nostro viaggio comincia da lontano, precisamente da 80 milioni di anni fa. Nel 1999, una straordinaria scoperta avvenuta all'interno di una cava dismessa tra Altamura e Santeramo, in un'area di circa 12.000 m², ha portato alla luce pressoché 30.000 impronte di dinosauri incredibilmente nitide, risalenti a 80 milioni di anni fa e provenienti da specie diverse. Si tratta del giacimento paleontologico più ricco al mondo. Ma come sono potute giungere intatte fino ai giorni nostri queste incredibili tracce del passato? La risposta sta proprio nella morfologia del paesaggio murgiano: milioni di anni fa l'acqua ricopriva gran parte del territorio con un'unica grande laguna, dalla quale spuntavano solo le parti centrali dell'altopiano. I dinosauri, andando ad abbeverarsi lungo le spiagge della laguna, lasciavano sulla sabbia le loro impronte che il tempo ha fissato indelebilmente, trasformando il suolo in roccia calcarea. Per informazioni e visite: Museo Nazionale Archeologico - 080.3146409



UN UOMO PREISTORICO "TUTTO D'UN PEZZO"

Il nostro itinerario continua con un'altra tappa agli albori della storia dell'uomo. L'Alta Murgia è teatro di una seconda eccezionale scoperta, di enorme importanza per lo studio della preistoria italiana ed europea: nel 1993, in un pozzo carsico vicino ad Altamura, è stato rinvenuto a 60 m di profondità lo scheletro intero e perfettamente conservato di un uomo preistorico vissuto circa 150 mila anni fa. Si tratta del più antico ritrovamento dell'uomo di Neanderthal oggi esistente, un caso unico al mondo. Per informazioni, visite virtuali all'interno della grotta e visione tridimensionale del sito e del reperto: Centro visite L'uomo di Altamura - 080.3106252 o Museo Archeologico Statale - 080.3146409



LA FATTORIA DELLA MANDORLA

Sull'altopiano di Quasano (frazione di Toritto), a ridosso delle prime pendici del Parco dell'Alta Murgia, si trova la Fattoria della Mandorla, un'azienda agroalimentare "a ciclo completo" risalente al XVIII secolo e che rispetta la tradizione agricola di famiglia da quattro generazioni. La fattoria è specializzata nella coltivazione e trasformazione della Mandorla di Toritto e nella produzione e commercializzazione di prodotti tipici, salutistici e biologici a base di mandorle. I 90 ettari di superficie sono coltivati quasi interamente a mandorlo e, solo in piccola parte, a bosco. L'azienda propone inoltre un'attività didattica e un laboratorio del gusto; organizza iniziative di ecoturismo, con visite guidate alla cultura e alla lavorazione della mandorla della Murgia.

www.fattoriadellamandorla.it

- IL LATTE DI MANDORLA -

Il latte di mandorle è una bevanda preparata con mandorle tritate. A differenza del latte di origine animale, il latte di mandorle non contiene colesterolo o lattosio e pertanto può essere usato in molte ricette in sostituzione del latte di origine animale. Esso contiene importanti vitamine (B1, B2, E) e minerali (magnesio e calcio); può essere preparato facilmente a casa.

INGREDIENTI:

- 1 kg di mandorle sghusciate
- 1 kg di zucchero
- 3 litri di acqua
- 150 g di amido per dolci
- cannella in polvere

PROCEDIMENTO:

sghusciare le mandorle, sbollentarle e pelarle; tritare il tutto e mescolare. Aggiungere mezzo litro d'acqua, con le mani stemperare bene la pasta di mandorle in un recipiente, filtrare attraverso un canovaccio e raccogliere il liquido in altro recipiente. Rimettere la pasta di mandorla nel primo contenitore e dilarla con la parte di acqua rimanente. Aggiungere questo secondo liquido, filtrarlo e aggiungerlo al precedente. Stemperare l'amido e mescolarlo al composto. Conservare in un luogo fresco e servire aggiungendovi acqua, gasata o liscia, e cannella in polvere a piacere.





parco nazionale*
dell'alta murgia

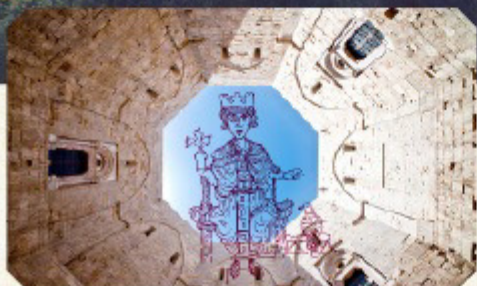
Rassegna Stampa – Web – TV Marzo 2013

5

MOLTO IMPORTANTE È IL RUOLO DELLA VITAMINA E, DI CUI LA MANDORLA È RICCA, CHE SVOLGE UN'AZIONE DETERMINANTE NELL'ATTENUAZIONE DEL RISCHIO DI ATTACCHI CARDIACI; INSIEME AI GRASSI INSATURI CONTRIBUISCE A RIDURRE LA CRESCITA DELLA PLACCA ATEROSCLEROTICA NELLE ARTERIE.

Si ringrazia:
www.wikipedia.it
www.parcocaltamurgia.gov.it
www.meetingmurge.it
www.slowfoodpuglia.it
www.parks.it

NON TUTTI SANNO CHE LE MANDORLE MANTENGONO I CAPELLI SANI, LA PELLE ELASTICA E BASSO IL LIVELLO DI COLESTEROLO.



CASTEL DEL MONTE: IL CASTELLO SVEVO PATRIMONIO DELL'UMANITÀ

Poiché nulla in questo luogo è banale, ogni tappa di questo viaggio è unica. Procedendo dalla preistoria alla storia, non si può non visitare Castel del Monte, definito dal Comitato del Patrimonio Mondiale UNESCO "un capolavoro unico dell'architettura medievale che possiede un valore universale eccezionale per la perfezione delle sue forme, l'armonia e la fusione di elementi culturali venuti dal Nord dell'Europa, dal mondo Musulmano e dall'antichità classica". Fatto costruire da Federico II di Svevia nel 1240, questo castello di forma ottagonale è posto in cima a una collina a 540 m di altezza e domina imponente le Murge con la sua affascinante bellezza. È infatti dorato come le colline calcaree da cui provengono i grandi blocchi di pietra di cui è costituito. Per informazioni: www.casteldelmonte.beniculturali.it

MASSERIE, JAZZI E ARCHITETTURA RURALE NELLE MURGE



Le attività di pastorizia e agricoltura hanno dato vita nel tempo a forme di organizzazione dello spazio estremamente articolate e complesse: lunghi rettili di muretti a secco, chiese rupestri e cappelle rurali, cisterni e nevieti, tufali, masserie da campo, masserie per pecore e jazzi, che sorgono lungo gli antichi tratturi della transumanza. Molte chiese rupestri e cappelle (tra le più importanti S. Michele delle Grotte e Madonna della Stella) furono realizzate tra il IX e XIV secolo d.C., mentre le masserie e le abitazioni vennero costruite durante tutto il periodo normanno-svevo-angioino. A partire dal XV secolo, per proteggere le pecore nelle rigide notti invernali, nei luoghi più esposti a mezzogiorno e riparati dal vento di tramontana sorsero fienili in pietra di forma circolare adiacenti alle masserie, destinati all'allevamento ovino; presero il nome di "jazzi". Caratteristiche sono le cosiddette "pala lupi", pietre poste in alto al muto di cinta dello jazz, collocate orizzontalmente e sporgenti per impedire ai lupi (ma anche ai ladri) di scavalcare il recinto. Per informazioni ed escursioni: www.parcocaltamurgia.gov.it

OFFICINA DEL PIANO Tel. +39 080 3613443 - officinadelpiano@parcocaltamurgia.it