

IL FAGIOLO DI CONTRONE

La storia.

Il fagiolo di Controne fece la sua comparsa nella valle del Calore nel Cinquecento, dopo essere stato introdotto in Europa dai conquistadores. Il legume diventò una vera e propria prelibatezza avendo trovato a Controne un habitat ottimale di crescita e coltivazione. La coltura del pisello richiedeva il ricorso alla monocoltura, per questo motivo venne sostituita da quella del fagiolo, che consentiva la consociazione con altre colture, permettendo agli agricoltori di ricavare dallo stesso appezzamento un maggior volume di prodotto.



Particolarità.

Il fagiolo è considerato “la carne dei poveri”, perché è ricco di vitamine, specialmente del gruppo B, protegge il fegato e fortifica il cuore. Il fagiolo di Controne ha caratteristiche organolettiche uniche che ne fanno un prodotto altamente ricercato in un mercato di nicchia consolidatosi nel tempo. Inoltre ha una tradizione antica ed è particolarmente pregiato per l’alta digeribilità e per la buccia sottile, praticamente impalpabile. La coltivazione del legume rappresenta un’importante fonte di reddito per gli agricoltori locali. Il fagiolo possiede già il marchio DeCo e ambisce all’ottenimento del marchio IGP.

Il territorio.

Il territorio contronese presenta un’estensione superficiale di 752 ha. Al fagiolo sono destinati 25 ha in una fascia di territorio posta a destra del fiume Calore, esposta a mezzogiorno, larga 500m e lunga circa 2km. Il clima è mite con un’estate né troppo secca né troppo umida poco ventosa. Le aree coltivate sono ben provviste di acqua. Il terreno è leggermente alcalino, con pH compreso tra 7.3-7.5, di medio impasto e inclinato dal 5% al 20%.



La produzione.

La produzione si aggira intorno ai 20q/ha. Gran parte della produzione viene venduta alla “sagra del fagiolo”, ricorrenza che cade l’ultimo week-end del mese di Novembre. Nata nel 1983 per valorizzare il fagiolo locale, la manifestazione coinvolge tutto il centro abitato, dove si trovano le tipiche taverne allestite a festa, luogo d’incontro per assaggiare i gustosi piatti, tutti rigorosamente a base di fagioli, compreso il gelato.

IL FICO BIANCO DEL CILENTO

Il fico bianco del Cilento è un frutto dal sapore dolciastro con buccia verde-giallastra. Da tale ecotipo si ottiene un prodotto essiccato con caratteristiche uniche e di pregio, apprezzate anche all'estero. Una volta essiccato presenta buccia di colore giallo chiaro uniforme (marroncino chiaro per i frutti che abbiano subito un processo di cottura), polpa di consistenza tipicamente pastosa e di colore giallo ambrato. I fichi essiccati sono posti in commercio anche farciti con mandorle, noci, nocciole, semi di finocchietto, bucce di agrumi o ricoperti di cioccolato. Per le sue note di qualità terapeutiche viene ancora oggi utilizzato in dietologia e in erboristeria. In passato veniva adoperato in tisane contro i raffreddori.

Oggi, nel Cilento, le varietà più diffuse sono il fico Dottato (DOP), il fico Troiano e il fico Melanzana, mentre del fico Colombra si trovano rari esemplari.



La Campania è la regione italiana che vanta la maggiore produzione di fichi, con oltre il 25% della produzione nazionale.

Il Cilento, da solo, partecipa per circa il 70-75% della produzione totale Campania. La zona di produzione del "Fico Bianco del Cilento" DOP comprende ben 68 comuni, posti a sud di Salerno, dalle colline litoranee di Agropoli fino al Bussento e in gran parte inclusi nell'area del Parco nazionale del Cilento e del Vallo di Diano.

IL FUSILLO DI FELITTO

Il fusillo di Felitto è prodotto completamente a mano ed unicamente nel comune di Felitto, in provincia di Salerno. Si presenta come un cilindro di pasta cavo, della lunghezza compresa tra 18 e 22 cm, di colore giallino. Gli ingredienti sono farina, uova di produzione locale, un po' di sale, un bicchiere di acqua, un cucchiaino di olio extravergine d'oliva di produzione locale.

Visto che Felitto è un paese racchiuso come in una fortezza, si racconta che intorno al 1500, gli abitanti del posto, attaccati da invasori stranieri, riuscirono a resistere per oltre 10 giorni; a quel punto il comandante chiese alle donne di "inventare" un prodotto alimentare per proseguire nella resistenza. Le donne, avendo a disposizione farina e uova prepararono per la prima volta il "fusillo di Felitto".

Da metà agosto per dieci giorni c'è la sagra del fusillo che vede tutte le donne impegnate tramite la pro loco nella preparazione dei fusilli che vengono cucinati tutti i giorni.



IL CECE DI CICERALE

È un legume tra i più antichi conosciuti.

Originario dell'Asia occidentale e arrivato in Europa migliaia di anni fa, questo cece ha trovato un territorio di elezione sulle colline che circondano il piccolo paese di Cicerale, abbarbicato sui primi contrafforti del Cilento. E' una pianta piccola, dal portamento semi prostrato, che non necessita di acqua durante la coltivazione e che cresce nelle condizioni pedoclimatiche più difficili, per questo la sua coltivazione è molto diffusa ancora oggi nei paesi di origine: Iran, Pakistan e India.

Lo stemma del paese raffigura una pianta di ceci intrecciata con una graminacea e presenta una scritta che recita: "terra quae cicera alit", ovvero "terra che nutre i ceci", a testimonianza di una produzione importante sin dal Medioevo.

Per il suo basso contenuto di umidità alla raccolta si conserva per molto tempo e tende ad ingrossarsi notevolmente in fase di cottura. Per coltivarlo si seguono i criteri dell'agricoltura biologica, non si usano prodotti chimici e non si fa irrigazione, e la raccolta, operata a mano, è prevista per fine luglio.



L'OLIVO PISCIOTTANO

L'olivo, l'albero principale del Cilento, pianta secolare e sempreverde, è conosciuto almeno dal 3000 a.C. A giudicare dalla mole del tronco di alcuni esemplari non è azzardato ritenere che l'olivo pisciottano sia stato introdotto dai Focesi all'epoca della fondazione di Velia (540-546 a.C.). I primi a coltivare l'olivo nel territorio cilentano furono appunto i Focesi e per loro l'olio di oliva era una specie di "oro liquido", prezioso come alimento e come merce di scambio.

Secondo la tradizione storica introdussero la coltivazione della varietà di pianta d'olivo denominata la "Pisciottana", che vuol dire "oliva dell'ascesa", albero di grandi dimensioni e con ampia chioma, caratteristico per la polpa che non aderisce al picciolo e l'ottima resistenza agli attacchi parassitari. In realtà il nome deriva da Pisciotta, che era l'unico comune in cui esisteva questa varietà, mentre oggi l'olivo pisciottano è diffuso su tutto il territorio Cilentano.



IL MARRONE DI ROCCADASPIDE

Per le pregevoli caratteristiche tecnologiche dei frutti il "Marrone di Roccadaspide IGP" è particolarmente richiesto per la lavorazione industriale (oltre il 90% della destinazione commerciale), pur restando egualmente interessante anche per la destinazione al mercato del fresco, per l'impiego soprattutto come caldarroste. Per le buone caratteristiche organolettiche, l'industria le utilizza principalmente per la produzione di marron glacés, marmellate, castagne al rum, puree. Il "Marrone di Roccadaspide IGP" è considerato, insieme alla Castagna di Montella IGP e alla Castagna di Serino, tra le migliori castagne prodotte in Campania, per il terreno e il clima favorevole che contribuiscono ad esaltare il livello qualitativo del prodotto. La zona di produzione del "Marrone di Roccadaspide IGP" è localizzata nella provincia di Salerno ed in particolare nell'areale che comprende gli Alburni, il Calore salernitano e una parte del Cilento.



LA SOPPRESSATA DI GIOI

I primi cenni della produzione della soppressata di Gioi risalgono al XI secolo. È l'unico salame campano lardellato, tecnica prettamente abruzzese, e si ricava esclusivamente dalle parti pregiate del suino. Ha la forma di una pagnottella divisa in due e presenta colore rosso bruno, reso ancora più intenso dal contrasto col bianco marmoreo del lardo interno.

L'autentica soppressata di Gioi si produce solo in questa cittadina, situata a pochi chilometri dalla costa tirrenica, e nei paesi limitrofi, nel periodo che va da settembre ad aprile.



IL CARCIOFO BIANCO DI PERTOSA

Il Carciofo Bianco è una specie che cresce nei comuni di Pertosa, Auletta, Caggiano e Salvitelle. Specie priva di spine, con grandi infiorescenze di forma sferoidale e di un colore molto chiaro tendente all'argento. Negli anni '80 questa specie era quasi a rischio di estinzione, ma grazie ad un gruppo di agricoltori la coltivazione è stata ripresa e oggi si misura una superficie di 15 ha.

Questo ortaggio è sempre stato considerato un rimedio per i più svariati problemi dell'organismo, perché è molto ricco di ferro, risulta di buon valore nutritivo e di basso apporto calorico. Per la cultura popolare possiede virtù terapeutiche e salutari grazie alla ricchezza della sua composizione: sodio, potassio, calcio, fosforo, ferro, vitamine (A, B1, B2, C, PP), acido malico, acido citrico, tannini e zuccheri consentiti anche ai diabetici.

Vegeta in un clima mite e asciutto anche se si adatta a climi relativamente freddi. Gradisce terreni di medio impasto, ricchi e profondi, ma si adatta anche a terreni argillosi o calcarei, torbosi e acidi o addirittura salmastri.

La produzione generalmente inizia verso la seconda decade di aprile e continua fino alla fine di maggio. I capolini principali vengono consumati freschi e cucinati in svariati modi, mentre i capolini secondari vengono utilizzati per essere conservati sott'olio extravergine di oliva, oppure trasformati in crema e conservati in olio extravergine di oliva.

