



La felce bulbifera (*Woodwardia radicans*) è una rara felce gigante, la cui origine risale al periodo Terziario, appartenente alla famiglia delle Blechnaceae. Le sue fronde possono raggiungere la lunghezza di 3 metri. La felce gigante, tra le più rare al mondo che compare anche nella lista delle piante protette, è stata individuata e segnalata in alcuni luoghi unici dal punto di vista naturalistico: in provincia di Vibo Valentia lungo il corso alto della fiumara Stilaro nei pressi della cascata del Marmarico, nel territorio di Bivongi e di Polia, presso Valle Ruffa nella zona compresa fra i comuni di Drapia, Spilinga e Ricadi, in territorio di Cinquefrondi, in provincia di Reggio Calabria, dove fu individuata per la prima volta nel 1985, e nel canyon delle Valli Cupe nella Presila catanzarese. Presenti alcuni esemplari anche in Sicilia e in Campania, così come in Corsica, Macedonia, Grecia ma probabilmente si trova in Calabria la più alta concentrazione di *Woodwardia Radicans*.



PIAZZA DELLA
REPUBBLICA



VIA V. VENETO

VIALE PERTINI

4 RIONE VIOLETTE

VIALE PERTINI

VIA REGINA ELENA

VIALE
RIMEMBRANZE

3
SOSTA
CONTRADA BUSALE



VIA ROMA

SAN BARTOLOMEO

2 SVINCOLO LIMINA

TORRENTE SCIARAPOTAMO

VIA ROMA



RADUNO ORE 08:30
PIAZZALE STAZIONE



COMUNE DI
CINQUEFRONDI



Associazione ciclismo
ASD
POLISTENA BIKE TEAM



Bici & Sapori

CARTA D'IDENTITÀ GASTRONOMICA DEL PARCO NAZIONALE DELL'ASPROMONTE

Se la tradizione gastronomica dell'area costiera di Reggio Calabria è particolarmente ricca di piatti a base di pesce (pesce azzurro, tonno, pesce spada) pescato quotidianamente nello Stretto, le aree montuose dell'interno offrono invece i prodotti di un'economia tipicamente pastorale e contadina. Nell'area grecanica dell'Aspromonte in alcuni villaggi si parla ancora un dialetto simile al greco antico e qui è possibile trovare, ma non in commercio, un rarissimo formaggio pecorino realizzato con uno stampo di legno particolare, la musulupa, che lascia sulla forma un'impronta circolare raffigurante figure umane, pupazzi. Tradizionali nella cucina locale sono i maccheruni 'e casa, maccheroni fatti a mano arrotolando un pezzetto di pasta attorno a un giunco oppure a un ferro da calza. La loro origine è magnogreca, sono conditi di solito con ragù di maiale e manzo o di capra. I maccheruni e la pasta secca in genere, importata dagli Arabi nel X secolo, sono insaporiti spesso con salsa di pomodoro fresco, sugo di pesce o frutti di mare, oppure vengono proposti in timballo, farciti con formaggi e salami, legumi o verdure oppure, tradizionalmente alla vigilia di Natale, con acciughe salate e mollica. Tipici di quest'area della Calabria sono poi capocolli, soppresate, 'nduja' e salsicce arricchite sempre con peperoncino e finocchietto. I dolci della provincia reggina sono un'anticipazione della ricca, sontuosa, tradizione dolciaria siciliana. Particolarmente interessanti i torroni, ripieni di morbida pasta di mandorla oppure di mandorle a pezzetti e ricoperti di ostia, di zucchero glassato o di cioccolato, bianco o nero. Ma non si può parlare di questa zona della Calabria senza citare la produzione di bergamotto. Le notizie circa la provenienza del bergamotto e l'avvio della coltivazione in questa zona della Calabria sono le più diverse. Originario delle Canarie e portato in Spagna, nella città di Berga, dallo stesso Colombo, oppure arrivato in Italia da Pergamo in Turchia, più verosimilmente il bergamotto è una mutazione spontanea da altre specie agrumarie attecchita nel XVII secolo nei dintorni di Reggio Calabria. Il bergamotto trovò nella fascia costiera, lunga un centinaio di chilometri alla base delle pendici dell'Aspromonte, tra Villa San Giovanni e Gioiosa Ionica, il terreno ideale per la sua produzione. La sua fama è legata all'invenzione nel 1704 della prima acqua di colonia a base di essenza di bergamotto, opera di un profumiere piemontese emigrato in Germania, a Colonia. In seguito allo sviluppo della industria profumiera e alla grande richiesta di essenza le coltivazioni si estesero: nel 1830, nella zona di Melito Porto Salvo, i grandi proprietari terrieri dell'epoca realizzarono i primi impianti industriali di trasformazione. La maggioranza del prodotto attualmente è esportato sotto forma di olio essenziale all'estero, in particolare in Francia, per essere utilizzato dalle case cosmetiche e farmaceutiche. Straordinaria la raccolta di funghi nelle foreste di faggi dell'Aspromonte: porcini, pineroli, rositi, tricoloma sono in vendita in bancarelle improvvisate sulle strade dell'immediato entroterra reggino, in particolare a Gambarie.



PANE DI GRANO

Qui, come in tutta la Calabria e nel Sud in genere, è frequente trovare forni a legna che producono pani di grandi dimensioni, di uno o anche due chili, dalla forma rotonda oppure ovale con tagli trasversali sulla crosta. Spesso la lievitazione è fatta con il lievito "madre", rigenerato ogni giorno. La farina di frumento bianca è

sovente mischiata a scura segale, detta in dialetto grano iermano o iurmano. Grazie alla lievitazione naturale e alla cottura nel forno a legna, il risultato è un pane dal profumo intenso, friabile e non gommoso, con una leggera nota acidula al palato, che rimane fragrante anche per diversi giorni. In passato era raro trovare pane di farina bianca: in Aspromonte si cuocivano pani di granturco, di castagne e soprattutto di segale. I cartelli con la scritta "pane di grano" visibili ancora oggi in prossimità dei forni sulle strade dei paesi dell'Aspromonte, segnalano appunto la produzione di pani di frumento.



DOLCI - IL TORRONE

In Calabria si producono sia torroni friabili sia torroni morbidi (tra cui il cumpittu, ricoperto da un fitto strato di semi di sesamo detti, con termine di derivazione araba, giuggiulena). Per la produzione di questi dolciumi è nota in particolare Bagnara Calabria, centro della costa tirrenica dove fin dai primi anni dell'Ottocento sorsero torronifici

acquistavano il miele sulle montagne dell'Aspromonte. Anche nei paesi dell'interno si è mantenuta una tradizione artigiana attenta soprattutto al lungo e delicato procedimento di cottura del miele. Gli altri ingredienti del torrone sono le mandorle, lo zucchero, l'albume d'uovo e la vanillina. La copertura è di ostia, oppure di zucchero glassato o di cioccolato bianco o nero. Oltre alle classiche stecche (poglie in dialetto) nelle pasticcerie si trovano anche torroncini morbidi o croccanti variamente aromatizzati e il torrone gelato, fatto con mandorle e agrumi canditi.



PESCE - STOCCAFISSO

Lo stoccafisso, "pesce che arriva dove il mare non c'è", è sempre stato popolare nelle zone interne della Calabria. In passato golette e brigantini provenienti dal Nord Europa attraccavano al porto di Pizzo, sbarcando le balle di "pesce bastone" che, lungo la strada delle Serre, risalivano verso l'Aspromonte. Nella zona di Mammola la

disponibilità di acqua ricca di calcio, magnesio e ferro, quindi particolarmente adatta ad ammorzare lo stocco, favorì la nascita di una fiorente attività di lavorazione del pesce essiccato. Ancora oggi qui ci sono aziende che acquistano, tramite grossisti, stoccafisso importato dalla Norvegia, lo "spugnano" e lo rivendono pronto per essere cucinato in tanti modi: fritto, al forno, in umido, con patate o peperoni, in insalata con peperoncino, aglio e prezzemolo. Assaggi di questi e altri piatti sono distribuiti il 9 agosto nelle stradine del borgo antico di Mammola, in occasione della Sagra dello stocco.



BERGAMOTTO

È un agrume singolare perché mai impiantato o duplicato altrove: agronomi e agricoltori hanno tentato, infatti, di riprodurre il bergamotto (Citrus bergamia) in Sicilia, in Spagna, in Costa d'Avorio, in California e persino nelle Isole Comore, ma inutilmente. Simile a un'arancia, ma di colore dal verde al giallo, secondo la maturazione ha buccia sottile e liscia

e un peso che va dagli 80 ai 200 grammi. Si coltivano tre varietà: Femminello, a rami esili e frutti lisci, Castagnaro, più vigoroso, con frutti meno sferici, un po' rugosi, e Fantastico (circa il 75% della produzione riguarda questa varietà). Il frutto contiene dai 10 ai 15 picchi. Il suo fiore, la zàgara (dall'arabo zahara, cioè fiore), è formato da cinque petali bianchi odorosissimi. Il bergamotto comincia a fiorire alla fine di marzo, nelle località soleggiate prossime al mare e per tutto il mese di aprile nelle zone più interne, e viene raccolto da ottobre a dicembre. Di sapore acidulo e dal profumo intenso, il bergamotto è coltivato nella zona di Roccella Jonica e Gioiosa Jonica e nei dintorni di Brancalene, Bruzzano Zeffirio, Capo Spartivento (Bova e Melito Porto Salvo) e in gran parte delle località del Basso Ionio-Reggino. La tradizione gastronomica locale è ricca di prodotti realizzati con questo frutto (crema di bergamotto e liquore di bergamotto) e le curiosità legate alla sua storia e al suo utilizzo sono infinite. Con l'essenza di bergamotto calabrese si producono le famose caramelle bergamotes di Nancy, inventate nel 1857 da un confettiere della città lorenese. Sin dal 1830 l'inglese Earl Grey mise in commercio un tè aromatizzato al bergamotto di Calabria, il Twinings Earl Grey Tea, ancora oggi uno dei tè più diffusi e graditi dagli appassionati. Con la buccia vengono realizzate le caratteristiche tabacchiere di Varapodio. Nel 1999 l'olio essenziale di bergamotto di Reggio Calabria ha ottenuto la Dop.



NACATOLE

Le nacatole sono dei dolci tradizionali di origine antica, di forme diverse, che vengono preparati nelle famiglie e nelle pasticcerie locali, durante il periodo natalizio. Si preparano una settimana prima di Natale come segno beneaugurale e non possono mancare nel cenone di fine anno. Vengono pure commercializzate nei negozi di pasticceria. Questo

tipico dolce viene consumato e si sposa magnificamente con i classici vini locali da dessert (assimilabili per molti versi ai cantucci col vinsanto). La mattina, invece, a colazione, si associa molto bene con il latte fresco. L'area di produzione è il territorio del comprensorio della Locride e della Piana di Gioia Tauro.



IL CACIOCAVALLO DI CIMINÀ

Il caciocavallo si produce in questa zona da tempi immemorabili. Nella Grecia calabra, così viene definita l'area ellenofona che fa capo genericamente alla Bovesia, molti nomi di località hanno radici nella Grecia antica: il nome stesso di Ciminà deriva dal greco kymínā, ovvero luogo dove abbondava il cumino selvatico o ciminiaia. A Ciminà il caciocavallo si fa

a due testine, è un formaggio piccolo, allungato, caso unico nel panorama caseario, anche se non è citato espressamente con questo nome su nessuna pubblicazione di settore. Ma si lavora anche nella forma ovoidale classica. Il peso va da 400 grammi a 3 chilogrammi. Questo formaggio ha un'altra particolarità: si coagula ancora il latte crudo, di vacca e a volte anche parzialmente di capra, quasi sempre con caglio naturale di capretto. Una volta rotta con lo spino la cagliata, che i pastori chiamano tuma, si formano coaguli grandi quanto una nocciola che si raccolgono e compattano, facendo fuoriuscire il siero. Questa massa viene lasciata fermentare anche più giorni, secondo l'andamento climatico, e poi tagliata a fette e filata nell'acqua bollente. Infine si passano le forme nella salamoia per un giorno circa e si appendono poi ad asciugare a cavalcioni della tradizionale pertica. Il caciocavallo di Ciminà si consuma di solito fresco, se non freschissimo, entro pochi giorni dalla produzione, destinandolo per lo più alla griglia. Mentre con qualche settimana di stagionatura in più acquista sentori inebrianti e lunghi di sfalcio, di fiori gialli, di nocciola. Il caciocavallo del Presidio si produce tutto l'anno, ma la massima produzione avviene da marzo a giugno. La stagionatura minima è di un mese.



SALUMI - CAPOCOLLO

Il Capocollo, di cui in Calabria si produce anche una versione Dop, è un salume fatto con il lombo o con la spalla del suino. Il taglio, del peso di 3, 4 chili, dev'essere contornato da uno strato di grasso che lo mantiene morbido durante la stagionatura. Dopo essere stata disossata, la carne è salata a secco, secco, a giorni alterni, per una settimana, poi

bagnata con vino (per il Capocollo a denominazione di origine si usa aceto), massaggiata e pressata. Si aggiungono pepe rosso macinato ed erbe aromatiche (spesso il finocchietto selvatico), si avvolge nel diaframma suino, si lega con spago e canne per stringerlo e si fora il budello per evitare bolle d'aria. All'asciugatura, preceduta da alcuni giorni di affumicatura, segue la stagionatura in locali ben ventilati, a temperatura e umidità costanti. Al taglio il salume ha un colore roseo naturale, con piccole striature di grasso; il sapore, delicato, si evolve con la maturazione.



FORMAGGI - RICOTTA AFFUMICATA

La buccia è scura, di colore beige intenso oppure marrone, a volte anche scurissimo, secondo la durata del processo di affumicazione, con interno bianco avorio. La forma è quella di un piccolo cilindro di circa 10, 15 centimetri di altezza per 4, 5 di diametro. Morbida e dal sapore latteo si fa con siero di latte ovino e a volte anche caprino, portato a

una temperatura di 85, 90 gradi per consentire il naturale affioramento delle parti solide. Raccolta nei tradizionali fuscelli, resta a spurgare per una giornata circa. Salata a secco viene poi affumicata per almeno tre giorni, quindi matura per una settimana.



ZEPPOLE CALABRESI - I ZIPPULI

In prossimità del Natale in Calabria, dove si rinnovano antiche tradizioni tra cui quelle relative alla preparazione di prelibatezze tipiche. Così, nelle province di Reggio Calabria, Catanzaro e Vibo Valentia ci si dedica alla preparazione delle tradizionali zeppole, chiamate "Zippuli" in dialetto calabrese. Quelle dolci sono farcite con l'uva passa, anche

se la maggior parte delle zeppole Calabresi sono salate e farcite con pezzetti di acciughe o di 'nduja.