

## INDICE

<b>I sapori del Parco</b>	<b>13</b>
- introduzione	15
- la genuinità dei prodotti del Parco	17
- dalle pinete del Parco un frutto prelibato: il pinolo biologico	19
<b>La produzione del pinolo biologico</b>	<b>21</b>
- il pinolo biologico	23
- la lavorazione	26
- proprietà organolettiche e caratteristiche nutrizionali	28
- utilizzazione	29
- curiosità	29
- <i>Croccante con pinoli di San Rossore</i>	31
<b>Il miele di spiaggia dal sapore di resina</b>	<b>33</b>
- il miele biologico di spiaggia dal sapore di resina	35
- il miele degli arenili del Parco	36
- la lavorazione	40
- proprietà organolettiche e caratteristiche nutrizionali	41
- utilizzazione	42
- curiosità	43
<b>La zootecnia nel Parco</b>	<b>45</b>
- la zootecnia nel Parco	47
- gli allevamenti di bovini nel Parco	49
- il mucco pisano: una razza autoctona di pregio	49
- con la mucca pisana insaccati di qualità	52
- l'allevamento e la produzione	54
- caratteristiche della razza	55
- caratteristiche della carne	56
- curiosità	57
- dai pascoli di Tombolo e Coltano un latte genuino	58
<b>Gli allevamenti ovini</b>	<b>63</b>
- storia e tradizioni	65
- Agnello alla pisana	66
- <i>Stinco di mucca pisana in umido</i>	59
- <i>Tagliata con i funghi porcini</i>	60

<b>Gli allevamenti ovini</b>	<b>61</b>	<b>La piattella pisana: un fagiolo tipico</b>	<b>103</b>
- gli allevamenti ovini	63	- la piattella pisana: un fagiolo tipico	104
- l'agnello del Parco	63	- coltivazione	104
- storia e tradizioni	65	- proprietà organolettiche e nutrizionali	105
- <i>Agnello alla pisana</i>	66	- utilizzazione	105
<b>Dai pascoli di Coltano il formaggio del Parco</b>	<b>67</b>	- curiosità	106
- dai pascoli di Coltano il formaggio del Parco	69	- <i>Piattelle pisane ai pioppini</i>	107
- la lavorazione	70	<b>Lo spinacio della Valdiserchio</b>	<b>109</b>
- proprietà organolettiche e caratteristiche nutrizionali	70	- dai fertili terreni del Massaciuccoli: lo spinacio di qualità	111
- curiosità	74	- coltivazione	112
<b>I profumati funghi del Parco</b>	<b>77</b>	- caratteristiche nutrizionali	112
- dai boschi i profumati funghi del Parco	79	- utilizzazione	113
- proprietà dietetiche e nutrizionali	80	- <i>Tortino di spinaci</i>	114
- utilizzazione	81	<b>Un olio che nasce intorno al lago</b>	<b>115</b>
- curiosità	81	- un olio che nasce intorno al lago	117
- il tartufo bianchetto	82	<b>La pasta biologica del Parco</b>	<b>119</b>
- proprietà organolettiche e caratteristiche nutrizionali	83	- la pasta biologica del Parco	121
- curiosità	84	- <i>Fusilli vegetariani</i>	125
- <i>Filetti di triglia al tartufo bianchetto</i>	85	<b>L' amaro di Coltano</b>	<b>127</b>
- <i>Funghi alla povera con peperino di San Rossore</i>	86	- l'amaro di Coltano	129
<b>Gli ortaggi di qualità</b>	<b>87</b>	<b>Conclusioni</b>	<b>131</b>
- gli ortaggi di qualità	89	- lo "scrigno del Parco": per un menù speciale	132
- il pomodoro pisanello	91	- Conclusioni: il futuro del domani, iniziando dalla terra che produce prodotti sani	137
- coltivazione	93	<b>PRODUTTORI DEL PARCO</b>	<b>139</b>
- proprietà organolettiche e caratteristiche nutrizionali	94	<b>BIBLIOGRAFIA</b>	<b>143</b>
- utilizzazione	94		
- curiosità	94		
- <i>Pomodori pisanelli al forno</i>	96		
<b>Una mora pisana: la zuccina tradizionale</b>	<b>97</b>		
- una mora pisana: la zuccina autoctona	99		
- coltivazione	99		
- proprietà organolettiche e caratteristiche nutrizionali	99		
- utilizzazione	100		
- <i>Zucchine in fricassea</i>	101		