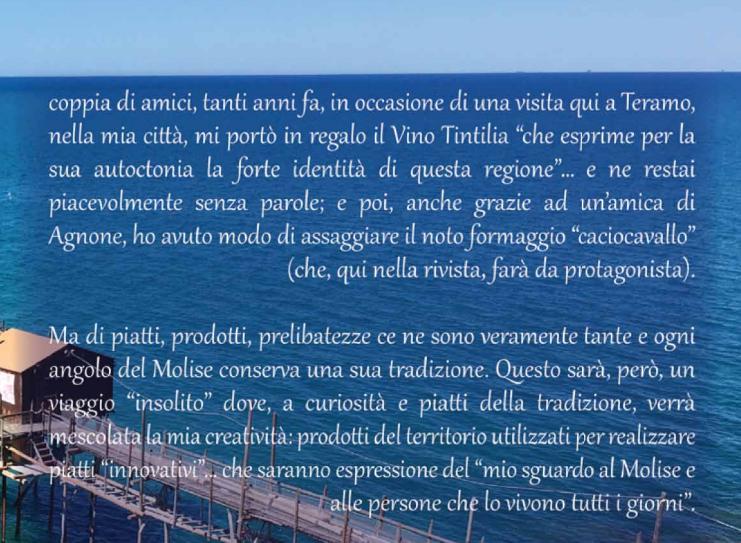


"Scopriamo insieme i Sapori Molisani"

Continuiamo a viaggiare insieme per l'Italia e, dopo il Lazio, cifermiamo in Molise. Un piccolo gioiello nel Centro-Sud dell'Italia,
che si affaccia sulla costa adriatica, con una superficie di poco più di
4.400 chilometri quadrati, tra i fiumi Sangro e Fortore, le montagne
di Campitello Matese e Capracotta, le vallate del Biferno e del Trigno
e l'ampia e dorata spiaggia sabbiosa in cui si affaccia la cittadina di
Termoli. Anche il Molise, come l'Abruzzo, è terra dei "tratturi", larghi
sentieri erbosi, pietrosi o in terra battuta, sempre a fondo naturale,
nati dal passaggio e dal calpestio degli armenti.

In questo piccolo fazzoletto di terra, ricco di borghi, monumenti, chiese, castelli, di piazze sempre gremite di gente, gli abitanti hanno saputo, nel tempo, conservare e mantenere le tradizioni, valorizzandone i prodotti.

Durante il mio viaggio (questa volta non virtuale, abitando a poco più di un'ora di auto dal confine con le terre molisane) ho scoperto luoghi e piccoli centri meravigliosi, sapori inaspettati e una vera cultura nella coltivazione e produzione dei vini. Ricordo con piacere quando una



lo sono pronta per viaggiare... e VOI?



Biografia

Mi chiamo Carla e sono Abruzzese, di Teramo.

Nella vita di tutti i giorni, oltre ad essere moglie e madre di due ragazzi, Valentina e Lorenzo, sono dirigente della Comunicazione Istituzionale in un Ente di ricerca scientifica, in cui presto servizio da più di 25 anni. Mi sono laureata in Giurisprudenza a Bologna e, dopo un lungo periodo dedicato principalmente al lavoro e alla famiglia, ho sentito il bisogno di rimettermi in discussione, ricominciando a studiare. Ho conseguito prima un Master, poi un Dottorato di ricerca ed infine una seconda laurea in Scienze delle Amministrazioni. Ed è proprio in questo ultimo periodo, sotto pressione per gli esami e per la tesi, ho dato sfogo alla mia passione innata per la cucina, privilegiando le tradizioni del territorio e la cucina di famiglia. Ma non solo!

Ho così aperto il profilo Instagram e Facebook ed il canale YouTube "Carla La Contessina": questo era il soprannome con cui mi chiamava affettuosamente il mio papà ... perché, rispetto alle mie due sorelle gemelle, ero una ragazzina amante delle "comodità"! Dall'Aprile 2019 contribuisco, come Amministratore, alla gestione dell'Accademia della Cucina Teramana, un gruppo Facebook dedicato alla valorizzazione della cucina tradizionale teramana, nato qualche anno fa, che ad oggi accoglie più di 50.000 sostenitori. Dopo un anno, viste le grandi soddisfazioni che la mia passione mi sta portando - arricchite anche da una serie di videoricette girate con l'aiuto di un professionista - ho deciso di aprire un blog di cucina. Come vi dicevo, nel quotidiano devo occuparmi di molte cose e, il tempo per cucinare è davvero poco!

Non riuscendo però a rinunciare a tutto questo, cerco di creare e proporre ricette velocissime e facili da realizzare. Qualcuno mi ha definito scherzosamente "Wonder Woman", perché riesco a fare tante cose nel poco tempo a disposizione e, quando mi chiedono come ci riesca, mi viene da sorridere. Penso che il segreto stia solamente nell'amore per chi cucini e nel trasporto con cui lo fai! Per me è proprio così, oltre a nutrire una passione sfrenata per i colori e per l'estetica dei piatti!



Cosa cuciniamo?

L'ESPERTO RISPONDE:

Nicola D'Alterio, direttore generale IZSAM: "Conosciamo meglio il Caciocavallo".

AGNONE:

- Stecchi-aperitivo di caciocavallo
- Pallotte cace e ova con caciocavallo
- Muffin alle mandorle ricce di Agnone

CAPRACOTTA:

- Torretta di melanzane
- Muffin salati con zucca e caciocavallo di Capracotta

TERMOLI:

- Taccozze, cicale di mare e ricotta (piatto della tradizione)
- U' Scescille o Sciscille di Termoli (le pallotte cacio e uova molisane)
- I tortarelli
- Mini Bon Bon alla zucca e noci (senza lattosio e senza glutine)

Cuciniamo la "ZUPPA ALLA SANTÉ"

con Rossana e Veronica

MONTENERO DI BISACCIA:

- Conosciamo i cavatelli
- · Cavatelli con ragù di maiale
- Cavatelli con le cozze

MAFALDA:

- Costolette di agnello con riduzione di Tintilia
- Torre di pancakes pralinati alla confettura di fichi

Cuciniamo le "PALLOTTE CAC'E OVE"

con Lucia

"ILTINTILIA: un vino e una storia affascinante".

Addolorato Ruberto, dirigente veterinario IZSAM ed esperto sommelier

CUCINANDO CON "TERRA ANTIQUA"

"L'esperto risponde..."

Di **NICOLA D'ALTERIO**, Direttore Generale dell'Istituto Zooprofilattico Sperimentale dell'Abruzzo e del Molise "G. Caporale".

CONOSCIAMO MEGLIO IL "CACIOCAVALLO"

"Perché si chiama così?"

Il caciocavallo è un formaggio a pasta dura, tipico dell'Italia meridionale, preparato con latte di vacca o di bufala, semiscremato, in caratteristiche forme a pera. Ci sono diverse teorie in merito all'origine di un nome così particolare. La più accreditata riferisce ad un collegamento con la modalità di stagionatura, che prevede che le due forme vengano legate fra loro, e poste "a cavallo" di un bastone appeso al soffitto. Un'altra ipotesi prende lo spunto da una consuetudine particolarmente cara ai casari del regno di Napoli, di "marcare" la superficie delle forme con un marchio raffigurante un cavallo.

"Quante varietà di caciocavallo esistono in Italia?"

Come già detto, il caciocavallo è un prodotto caseario tipico della realtà del nostro Mezzogiorno. Questo vasto areale di produzione comporta chiaramente delle differenze significative nella forma, dimensione, aspetto, stagionatura, colore, sapore. Può essere prodotto con latte vaccino o bufalino. Possiamo trovarlo preparato con latte innestato con caglio di vitello, di agnello o di capretto. Queste differenze hanno dato origine nel corso dei secoli, ad innumerevoli varietà di prodotto. Allo stato attuale l'espressione più significativa del caciocavallo è ricompresa nell'ambito della DOP del caciocavallo Silano, che vede come areale di produzione le regioni Calabria, Basilicata, Puglia, Campania e Molise.



Nicola D'Alterio

Nato nel 1970 a Torino di Sangro, in provincia di Chieti, il dott. Nicola D'Alterio si è laureato a pieni voti in medicina veterinaria all'Università degli Studi di Bologna nel 1996. Presso la stessa Università si è specializzato in Alimentazione Animale, per poi conseguire il master internazionale "Food Safety of Animal Products". Dal 2002 al 2005 ha prestato servizio come veterinario dirigente preso la ASL di Avezzano-Sulmona. Dal 2005 a febbraio 2017 ha lavorato alla ASL di Lanciano-Vasto-Chieti dove si è occupato principalmente di sicurezza alimentare. In precedenza ha collaborato in programmi di ricerca con l'Università di Bologna e con l'Università di Chieti-Pescara. Nel 2008 è stato eletto consigliere nel suo Comune di nascita, nel marzo del 2012 è entrato nel Consiglio Provinciale di Chieti. Ad agosto del 2012 è stato nominato membro del CdA dell'IZSAM su designazione della Regione Abruzzo, a luglio del 2015 è stato confermato componente del CdA su designazione del Ministero della Salute: carica che ha mantenuto fino al 9 febbraio 2017 quando è stato nominato Direttore Sanitario. Da gennaio 2020 il dott. Nicola D'Alterio è stato nominato Direttore Generale Facente Funzione. A gennaio 2020 il dott. Nicola D'Alterio è stato nominato Direttore Generale dell'IZS dell'Abruzzo e del Molise "G. Caporale".

- Il Caciocavallo Silano DOP ha una forma ovale o a tronco di cono, con testina
 o senza, e presenza di solchi dipendenti dalla posizione dei legacci. Il suo peso
 varia da 1 kg e 2,500 kg. La crosta è sottile e liscia di marcato colore paglierino.
 La pasta è compatta con una lieve occhiatura di colore bianco o paglierino. Ha
 un sapore aromatico, piacevole, tendenzialmente delicato e dolce quando è
 giovane, mentre diventa piccante a stagionatura avanzata. La presenza di grasso
 sulla sostanza secca non può essere inferiore al 38%.
- Il Caciocavallo Ragusano DOP viene prodotto tra le province di Ragusa e Siracusa. È un formaggio a pasta compatta morbida, prodotto con latte vaccino intero ottenuto da mucche di razza Modicana allevate allo stato brado. Al latte filtrato in un grande recipiente viene aggiunta la pasta di caglio d'agnello o di capretto. Il Ragusano viene lasciato stagionare per un periodo che va da quattro mesi ad un anno. Il Caciocavallo Ragusano DOP ha una forma rettangolare



e pesa normalmente più di 10 chili. Ha un sapore dolce, gradevole e delicato che tende al piccante se lasciato stagionare più a lungo.

Il Molise non dispone di prodotti valorizzati da Denominazioni di Origine Protetta (DOP), ma vanta due Prodotti Agroalimentari Tradizionali (PAT), di grandi qualità e antica tradizione, quali il Caciocavallo P.A.T. (Molise) ed il Caciocavallo di Agnone

• Il Caciocavallo P.A.T. (Molise) è un formaggio grasso, di breve, media o lunga stagionatura, a pasta semidura o dura, filata. E' un formaggio tipico del Meridione italiano, talmente antico da venire chiamato "formaggio archeologico". La tecnica produttiva varia da territorio a territorio, tranne per la filatura, che ne denota

l'originalità e la qualità organolettica. Ha una forma a pera ed un peso che varia da 1,5 a 3 kg. Il latte viene inoculato con sieroinnesto e addizionato con caglio di agnello o di capretto. La formatura è a mano. Dopo essere stato raffreddato in acqua, il formaggio viene salato in salamoia.

 Il Caciocavallo di Agnone (PAT) è un formaggio prodotto tutto l'anno in tutta la regione del Molise, anche se il migliore si trova ad Agnone (IS) e nell'alto Molise. Si ottiene da latte di bovini di diverse razze, alimentate su pascolo estensivo naturale e con mangimi.

La forma di questo caciocavallo è a grossa pera, di altezza variabile e di peso variabile da 1,5 a 3 kg.; il sapore è dolce e pastoso e via via che prosegue la maturazione diventa piccante ed intenso. Matura in 20 giorni circa, in ambiente freddo ed aerato dove le forme vengono appese ad asciugare legate a coppie. La salatura avviene in salamoia e i tempi di salatura variano dalle 12 alle 20 ore. La stagionatura dura fino a due anni a partire dai 3 mesi, e viene effettuata in ambiente con temperatura costante e ricambio d'aria

"Quali elementi sono alla base delle differenze tra i vari tipi di caciocavallo?"

Come si verifica per tanti altri formaggi, il tipo di latte utilizzato (bovino, bufalino, caprino) è l'elemento alla base di una variabilità di prodotto incredibile. Molto importante è anche la tipologia di pascolo disponibile, la tipologia di caglio (o sieroinnesto), le procedure di lavorazione, la forma delle provole, la durata e condizioni di stagionatura, e molti altri elementi ancora, che sono in grado di modificare in maniera apprezzabile il prodotto finale.

"Parliamo del caciocavallo molisano e delle sue caratteristiche".

- Il Caciocavallo P.A.T. (Molise) è un formaggio grasso, di breve, media o lunga stagionatura, a pasta semidura o dura, filata. E' un formaggio tipico del Meridione italiano, talmente antico da venire chiamato "formaggio archeologico". La tecnica produttiva varia da territorio in territorio, tranne per la filatura, che ne denota l'originalità e la qualità organolettica. Ha una forma a pera ed il peso varia da 1,5 a 3 kg. Come abbiamo già detto: "il latte viene inoculato con sieroinnesto e addizionato con caglio di agnello o di capretto. La formatura è a mano. Dopo essere stato raffreddato in acqua, il formaggio viene salato in salamoia".
- Il Caciocavallo di Agnone (PAT), come già accennato, è un formaggio prodotto tutto l'anno in tutta la regione del Molise, anche se il migliore si trova ad Agnone (IS) e nell'alto Molise. Si ottiene da latte di bovini di diverse razze, alimentate su pascolo estensivo naturale e con mangimi. La forma di questo caciocavallo è a grossa pera, di peso variabile da 1,5 a 3 kg.; il sapore è dolce e pastoso e via via che prosegue la maturazione diventa piccante ed intenso. Matura in 20 giorni circa, in ambiente freddo ed aerato dove la forme vengono appese legate a coppie ad asciugare. La salatura avviene in salamoia ed i tempi di salatura variano dalle 12 alle 20 ore. La stagionatura dura fino a due anni a partire dai 3 mesi e viene effettuata in ambiente con temperatura costante e ricambio d'aria.

"Che significa "formaggio a pasta filata"?"

I formaggi "a pasta filata" sono una categoria di formaggi tipici del meridione d'Italia, come il caciocavallo e il provolone. Sono formaggi accomunati dalla lavorazione della cagliata matura con acqua bollente che riduce la caseina in fili sottilissimi e lunghissimi.



La filatura consiste nel sottoporre la pasta fusa ad una azione di "stiramento". Più semplicemente, la filatura è l'operazione in virtù della quale dieci grammi di cagliata matura portati a elevata temperatura si possono tirare in filamenti continui in lunghezza superiore ad un metro.

"Da esperto, quale tipologia di caciocavallo consiglia di acquistare e come fare per riconoscerlo?"

La disponibilità di così tante varietà di prodotto è in grado di soddisfare i palati più raffinati. Pertanto è impossibile ed azzardato tentare di consigliare un tipo invece che l'altro. Piuttosto parlerei di qualità attesa, direttamente proporzionale al costo del prodotto. Pertanto se la mia aspettativa è elevata, tenderei ad evitare prodotti dal prezzo troppo contenuto, privi di una qualsiasi denominazione o attestazione garantite.

"Come si conserva al meglio (in casa) il caciocavallo? Deve essere tenuto in frigorifero?"

Nelle normali condizioni di stagionatura il prodotto viene tenuto in ambienti freschi ed areati. Sarebbe opportuno, nel caso si dovesse necessitare di un periodo di conservazione più o meno lungo, garantire condizioni analoghe. Nel breve periodo, specialmente se già affettato, Il caciocavallo si conserva in frigo, possibilmente in uno scompartimento in basso. In genere i formaggi freschi vanno collocati nella parte più alta del frigo, tra i 2 e i 4 gradi. In questo caso, invece, dato che il caciocavallo è stagionato, lo si conserva in una parte meno fredda per non alterare il suo sapore. Avvolgerlo in un pannetto di lino contribuisce a conservarne il gusto.

"La dimensione più o meno grande della "palla ovale" del caciocavallo incide anche sulla sua qualità?"

La dimensione della forma è una delle variabili in grado di influire sulle caratteristiche organolettiche del prodotto, e quindi sul gusto dello stesso, ma non sulla sua qualità intrinseca.

Agnone

Un piccolo comune molisano, di circa 6.000 abitanti, in provincia di Isernia, a circa 800 metri di altezza rispetto al livello del mare. La tradizione vuole che Agnone sia sorta sulle rovine della città sannitica Aquilonia distrutta dai Romani durante la conquista del Sannio.

Il centro storico, di chiaro stampo veneziano e che sorge sul pianoro di una collina, presso il fiume Verrino, accoglie una delle più antiche fonderie di campane del mondo, a tutt'oggi attiva, la Pontificia Fonderia di Campane Marinelli, il più antico stabilimento al mondo per la fusione delle campane, autorizzato ad usare lo stemma pontificio e fondato intorno all'anno 1000.

Percorrendo le stradine del borgo antico, si può ammirare la piazza principale, Piazza Plebiscito (anticamente detta "Piazza del Tomolo") nella quale confluiscono sette strade che partono da altrettante altre zone del borgo antico e che ospita una caratteristica fontana marmorea risalente al 1881.

Caratteristica, ad Agnone, è la 'Ndocciata', che, dal 2000, si svolge l'8 dicembre di ogni anno (il giorno dell'Immacolata Concezione): rappresenta il più grande rito di fuoco che si conosca; una sfilata di migliaia di enormi fiaccole costruite artigianalmente.

Come località turistica ha ottenuto importanti riconoscimenti per la sua qualità ambientale.





"Stecchi-aperitivo" di caciocavallo

Dopo aver assaggiato gli stecchi di parmigiano reggiano, percorrendo il Molise, non potevo non preparare gli stecchi di caciocavallo! Una scoperta fantastica e, come aperitivo, accompagnati ad un cocktail o ad un calice di vino rosso potrebbero diventare superlativi. Ho solo aggiunto un po' di granella di Pistacchio!

Ingredienti per 4 stecchi:

- 4 stecchini lunghi
- 4 coppapasta tondi medi
- 40 gr di caciocavallo grattugiato
 - Pistacchio in granella
 - · I foglio di carta forno
 - I teglia rettangolare

- Disporre la carta da forno in una teglia rettangolare.
 Adagiare i coppapasta e inserire sotto ogni coppapasta uno stecchino (tipo lecca lecca).
 - Versare un paio di cucchiaini di caciocavallo e una spolverata di granella di pistacchio. Infornare alla massima potenza per 3/4 minuti.
 - · Togliere dal forno e lasciare raffreddare.



Pallotte cace e ova

con caciocavallo

L'Abruzzo e il Molise, due regioni molto simili per tradizioni. Sono stata a pranzo durante l'estate vicino ad Agnone "Locanda Mammi"... un posto veramente unico, curato nei minimi particolari e gestito dalla giovane Chef Stefania Di Pasquo e dove "si fondono tradizione & innovazione". Tra gli antipastini offerti come "entree" c'erano le pallottine cace e ove, un piatto tipico della tradizione abruzzese. Erano presentate in maniera insolita... diciamo "gourmet" e, confesso, io per questo tipo di impiattamento vado veramente pazza. Ho seguito la ricetta tipica abruzzese, ma, per restare in tema "Molise", ho sostituito al pecorino il caciocavallo di Agnone. Ho messo dentro anche del pane integrale al posto di quello bianco, ma seguendo lo stesso procedimento della mia ricetta di famiglia. A me sono piaciute molto... e, per l'impiattamento, ho seguito "Mammi""!!!

Per le pallotte (circa una ventina):

- 175 gr di caciocavallo di Agnone (tritato in un mixer)
- 4 uova intere grandi
- 80 gr di mollica di pane del giorno prima (ho usato la mollica del pane integrale)
- Olio EVO 1/2 bicchiere
- Noce moscata
- Prezzemolo
- Sale e pepe.

Per il sughetto:

- 400 gr di polpa di pomodoro
- Cipolla
- Aglio
- Olio EVO
- · Peperoncino
- Sale
- · Olio Per Friggere

Procedimento:

- Versare in una ciotola tutti gli ingredienti per le pallotte, amalgamare fino ad ottenere un impasto della consistenza delle polpette e lasciare riposare per circa 15 minuti.
- In una casseruola, preparare il sughetto di pomodoro, prima soffriggendo olio EVO, cipolla e aglio e poi

aggiungendo qualche pezzetto di peperoncino fresco.

- In una pentola a sponde alte versare l'olio per friggere; mettere sul fuoco e, raggiunta la temperatura, friggere le polpette nel frattempo preparate e messe da parte.
 Scolarle.
- Per chi vuole, versarle nel sugo. lo una parte l'ho impiattata così!

Lasciarle sobbollire per circa 10 minuti. Spegnere e coperchiare. Lasciare riposare per 10 minuti e servire.





"io e la Chef Stefania Di Pasquo"



Muffin alle mandorle ricce di Agnone

Confetti ricci e Ostie ripiene... ad Agnone! Una domenica di luglio, un salto veloce ad Agnone e, giusto in tempo per visitare l'Antica Premiata Ditta Carosella, nata nel lontano 1839 ad opera di Nicola Carosella, giovane proveniente da una famiglia di artigiani del settore. Ma, la famiglia Carosella, già dai primi anni del 1700, si dedicava all'arte della pasticceria. "Attivo da oltre 170 anni, il negozio-laboratorio è tra i più antichi del Molise e trova nelle mandorle confettate ricce la sua specialità più famosa"! E cosa potevo inventarmi io con le mandorle confettate ricce? Dei Muffins favolosi con farina di cocco e purea di frutta e cioccolata fondente: e, dentro l'impasto, ho sbriciolato le mandorle confettate! Sicuramene, da assaggiare!

Ingredienti per 8 muffin:

- 2 uova piccole
- 60 gr di zucchero
- 1/2 bicchiere di latte
- 100 gr di farina di cocco
- 100 gr di farina per dolci
- · I cucchiaino di cacao amaro
- 2/3 di bustina di lievito in polvere per dolci
- · 3 cucchiai di olio EVO
- 15 mandorle confettate ricce
- · 8 cucchiaini di cioccolato fondente alla frutta
- · Zucchero a velo
- Qualche ciuffetto di panna
- · 8 stampi per muffin

- In un recipiente a sponde alte frullare le uova intere con lo zucchero.
- Aggiungere il latte, le farine, l'olio e 7 mandorle confettate. Frullare ancora. Infine, aggiungere il cacao e il lievito in polvere e mescolare.
- Versare il composto negli stampi per Muffins e su ogni Muffin aggiungere - premendo leggermente - un cucchiaino di crema frutta e cioccolato.
- Infornare a 190 gradi per 15 minuti a forno già caldo.
- Guarnire con un ciuffetto di panna montata e un confetto riccio di Agnone.





Capracotta

Un piccolo comune molisano, di circa 800 abitanti, in provincia di Isernia, famosa stazione sciistica. Tante sono le storie che si raccontano sull'origine del nome: una ricerca sostiene che Capracotta derivi dal latino "castra cocta" (accampamento militare), espressione legata probabilmente a un distaccamento romano che ebbe li la sua sede di controllo della Valle del Sangro.

Durante la II guerra mondiale il paese, ad eccezione delle chiese, dell'edificio scolastico, dell'asilo infantile e di alcune case private, venne raso al suolo con la dinamite e poi ricostruito solo nel 1945.

La distruzione, però, non è riuscita a cancellare tutte le tracce della storia del borgo di Capracotta: la Chiesa parrocchiale dell'Assunta, che risale al 1673, conserva al suo interno numerosi dipinti degni di nota; la Chiesa di Santa Maria di Loreto venne, invece, costruita dai pastori capracottesi per affidare le loro famiglie alla protezione della Madonna durante il periodo della loro assenza nel periodo della transumanza.

Da ammirare, inoltre, le numerose fontane del paese e il Giardino della flora Appenninica, ideale per una passeggiata in mezzo alla natura. Prodotti tipici di Capracotta sono il pecorino, con origini molto antiche, addirittura risalenti ai Sanniti e il Caciocavallo.





Torretta di melanzane

Una piccola torre di melanzane fritte con bresaola tartufata e fettine di scamorza di Capracotta. Veloce e bella da vedere: sono certa che piacerebbe anche a voi! Perché non provate a realizzarla, seguendo la mia ricetta passo passo?

Per per 4 persone:

- 3 fette tonde di melanzana
- 3 cucchiai di pangrattato
- I uovo
- I pizzico di sale
- 3 cucchiai di trito di pomodoro
- · Olio di semi per friggere
- · Olio EVO qb
- 3 fette di Bresaola d'Autore al Tartufo
- 4/5 fette di scamorza di Capracotta (se non potete andare a Capracotta, può essere sostituita anche con mozzarella fiordilatte)
- Qualche foglia di Basilico fresco
- I cucchiaino di parmigiano grattugiato

- In un piatto fondo sbattere l'uovo con un pizzico di sale. Immergere da ambo i lati le fette di melanzana, panarle e friggerle nell'olio di semi portato a temperatura.
- Una volta cotte, scolarle su carta assorbente.
- Versare in una ciotola il trito di pomodoro e condirlo con sale, un filo di olio EVO e parmigiano. Versarlo su un piatto piano.
- Adagiare la prima fetta di melanzana, poi due fettine di scamorza di Capracotta, una fetta di bresaola tartufata e procedere così con le altre due (creando una piccola torre).
- Terminare aggiungendo basilico fresco e una spolverata di parmigiano e servire.







Muffin salati con zucca e caciocavallo di Capracotta

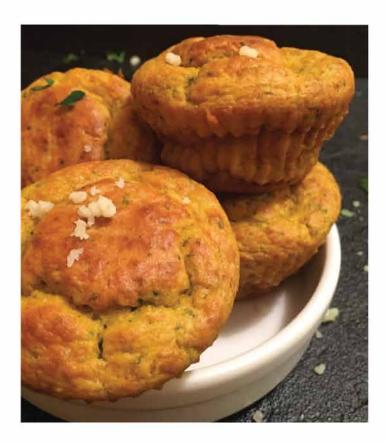
In linea di massima, noi tutti conosciamo di più i Muffins dolci. Diversi anni fa, durante un viaggio in Canada, non riuscivo a credere di vederne così tanti e tutti diversi tra loro. Subito dopo, si sono diffusi molto anche qui in Italia e, ultimamente, ce ne sono anche tante versioni "salate"! lo mi sono adeguata subito! Visto che ci troviamo nel periodo della zucca e siamo anche "idealmente" in Molise, li ho pensati salati e con il caciocavallo di Capracotta al posto del solito parmigiano! Una trovata spettacolare! Ma scopriamo insieme la ricetta!

Ingredienti per 8 muffin:

- 130 gr di farina "00"
- 70 gr di Caciocavallo di Capracotta
- I uovo
- 70 gr di zucca a dadini
- 50 gr di latte
- 70 gr di olio di semi di mais
- 1/2 cipolla piccola bianca
- 1/2 bustina di lievito in polvere per torte salate
- Basilico fresco qb
- · Pepe nero qb

- La zucca l'ho trifolata a parte con un po' di olio e cipolla e poi l'ho frullata con 2/3 foglie di basilico.
- Ho aggiunto il caciocavallo tritato, la farina, l'uovo, il latte, l'olio evo, una macinata di pepe e il lievito polvere. Ho frullato nuovamente per avere un composto omogeneo.
- Ho riscaldato il forno a 180 gradi e, dopo aver versato l'impasto equamente nei pirottini, ho messo in forno per 15 minuti circa (a metà altezza). Servire caldi.





Termoli

E' un comune molisano, di circa 33.000 abitanti in Provincia di Campobasso; situata lungo il litorale adriatico (e collocata tra il fiume Biferno e il torrente Sinarca) conserva anche un borgo medievale chiuso dentro le mura che appare come una cittadella fortificata "caratterizzata da piazzette e vicoli molto caratteristici, tra cui Vico Il Castello, uno dei più stretti d'Europa".

Il nucleo abitato di Termoli è rimasto racchiuso dentro le mura fino al 1847, quando, il re Ferdinando II di Borbone diede l'autorizzazione a costruire anche all'esterno; in quell'occasione furono tracciate due strade, Corso Nazionale, in direzione Nord-Sud, e Corso Umberto, così segnando l'inizio della storia moderna di Termoli. Termoli, negli anni, grazie alla sua invidiabile posizione, è diventata la principale citta marinara del Molise, in costante espansione: il porto è l'unico scalo marittimo di una certa importanza nella regione, perché non solo è una struttura turistica balneare, ma anche un centro peschereccio con varie attività commerciali e industriali. Da visitare sicuramente la Cattedrale, costruita sul punto più alto del Borgo Vecchio, suddivisa in tre navate da pilastri cruciformi. Oggetto, nel corso degli anni, di calamità naturali e saccheggi che la devastarono a tal punto da rendere necessario, nella metà del XVIII secolo, una trasformazione barocca del suo interno "da cui fu liberata solo negli anni trenta, quando vennero alla luce i mosaici pavimentali e i resti delle absidi dell'edificio religioso preesistente".Il 31 dicembre 1761, nella cripta della Cattedrale, furono rinvenute le ossa di S. Basso, patrono di Termoli; mentre, nel maggio del 1945 vi furono rinvenute quelle di S. Timoteo, discepolo di S. Paolo. Altro importante edificio del termolese è il Castello Svevo, costruito intorno al XIII secolo per assicurare al borgo una sicura difesa sia dal mare che dalla terraferma. Il terremoto del 1456 portò al Castello notevoli danni: fu Ferdinando I d'Aragona a prevederne la relativa ricostruzione, adattata alle tecniche e alle esigenze del momento.





Taccozze, cicale di mare e ricotta (piatto della tradizione)

Viaggiando... in Molise durante l'estate, ho scoperto "Le Taccozze", una pasta corta, a forma romboidale, simile alle sagne, impastata solamente con acqua e farina. Viene cotta per lo più assieme ai fagioli e alle cotiche, ma apprezzata anche con frutti di mare, canocchie e altri pesci! lo l'ho assaggiata a Termoli con ricotta e cicale di mare, nella Trattoria Z'Bass, un ristorantino accogliente in centro, che propone molti piatti della tradizione molisana. Un piatto gustoso, facile da realizzare

Ingredienti per 4 persone:

- 500 gr di Taccozze
- I piccolo peperone
- Aglio
- Cicale di mare 7/8
- · 200 gr di ricotta
- 1/2 bicchiere di vino bianco
- · I kg di polpa di pomodoro
- Acqua qb
- Basilico
- Prezzemolo
- Olio EVO

Procedimento:

- In una terrina di coccio (io ho utilizzato un'ampia padella) far rosolare in abbondante olio EVO l'aglio con il peperone a pezzetti.
- Aggiungere le cicale di mare.
- Sfumare con il vino bianco e poi aggiungere la polpa di pomodoro e un po' di acqua (la salsa non deve essere molto densa). Far cuocere per 25/30 minuti a fuoco lento.
- Cuocere in abbondante acqua salata le Taccozze, scolarle e farle insaporire nel sugo per 5 minuti.
 Aggiungere la ricotta a pezzetti, mescolare e, infine, prezzemolo e basilico fresco.

PS: Per chi vuole... il peperoncino piccante!







U'Scescille o Sciscille di Termoli

(le pallotte cacio e uova molisane)

Sapete che le "pallotte cacio e uova" abruzzesi hanno "le gemelle" nel territorio molisano? lo l'ho scoperto per caso... curiosando un po' nelle tradizioni della Regione. Si chiamano però U'scescille o Sciscille. Hanno una forma allungata e sono preparate con pane raffermo e formaggio (il pecorino rigatino). lo ho sostituito il pecorino Rigatino con il caciocavallo e sono comunque espressione di una cucina povera, inventata per non sprecare e buttare gli avanzi. Le "scescille" o "sciscille" del Molise non sono fritte, ma cotte direttamente nel sugo di pomodoro e sono tipiche della zona costiera molisana (tipiche della città di Termoli), dove, una volta, venivano servite per accompagnare la famosa zuppa di pesce.

Ingredienti per circa 12 scescille:

- 3 uova
- · 180 g di caciocavallo
- · 130 g di mollica di pane raffermo
- · I mazzetto di prezzemolo
- I cipolla rossa
- · 250 g di pomodori San Marzano tritati
- Olio EVO
- Sale
- Pepe
- · Qualche foglia di basilico (per il sugo)
- · I peperone rosso

- Per le polpette: sbattere in una ciotola capiente le uova assieme al caciocavallo sbriciolato; tritare al mixer la mollica di pane raffermo assieme al prezzemolo e unire il tutto al composto di uova e caciocavallo, assieme ad un filo di olio evo; aggiustare di sale e pepe. Far riposare l'impasto in frigo per un'ora, coperto da pellicola trasparente.
- Quando il tempo di riposo dell'impasto sarà quasi terminato, preparare il sugo: tritare la cipolla e soffriggerlo in un ampio tegame con l'olio EVO, aggiungere il peperone tritato e, dopo un paio di minuti, aggiungere i pomodori tritati; aggiustare di sale e pepe, unire I bicchiere di acqua e lasciare cuocere per circa 20 minuti, allungando con altra acqua se necessario (è fondamentale che il sugo sia "lento").
- Mentre il sugo cuoce, con l'impasto formare le "scescille",

- dando loro una forma allungata e compattandole benissimo.
- Adagiare le polpette nel sugo, che non dovrà mai restare troppo asciutto e cuocere per circa 15 minuti, girandole di tanto in tanto (se troppo asciutto, aggiungere acqua).
- A fine cottura aggiungere qualche foglia di basilico fresco e servire subito.







9 Tortarelli

Appena li ho visti... me ne sono innamorata. Parlo dei TORTARELLI, dei meloni simili ai cetrioli che sono tipici delle regioni che si affacciano sul Mare Adriatico, in particolare Molise, Abruzzo e Puglia. Beh, i miei vengono dal Molise e, non tutti così, ma quello di forma allungata l'ho preparato a insalata scovando una ricetta velocissima sul web! Sono molto ricchi di vitamina C e, contenendo molta acqua, hanno anche proprietà diuretiche, depurative e rinfrescanti... ottimi per chi è a dieta! Posso dare un consiglio? Correte subito a comperarli!!!

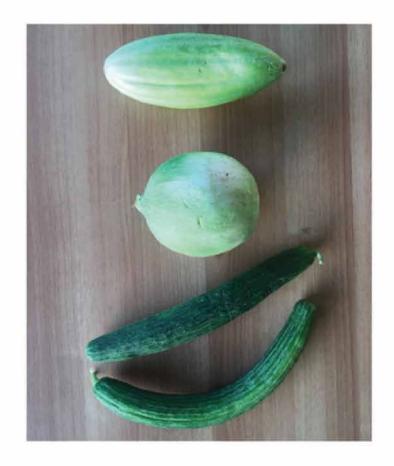
Ingredienti per 2 insalate:

- I tortarello di circa 450 gr
- · I peperoncino piccante
- Prezzemolo fresco
- · 2 cucchiai di aceto di vino bianco
- Olio EVO
- Sale

Procedimento:

- Sbucciare il Tortarello, tagliandolo prima a pezzi e poi a fettine sottili (di circa 2/3 mm).
- Trasferire le fettine in una ciotola e condirle con peperoncino fresco tagliato a pezzetti, prezzemolo tritato, aceto bianco, sale e olio EVO.
- Mescolare bene e servire.

PS: lo l'ho fatta riposare per un po' in frigorifero per farla insaporite di più!







Mini Bon Bon alla zucca e noci (senza lattosio e senza glutine)

A me spesso viene voglia di dolce... anche piccolo piccolo per accompagnare un caffè... per spezzare un lungo pomeriggio chiusa in casa... Avevo acquistato questa marmellata di zucca in un panificio nel centro storico di Termoli (veramente, ero entrata per comprare dei biscotti) e, abbinarla a una frolla "senza" al cacao, mi è sembrata un'idea niente male. Ho realizzato questi BON BON, mi sono piaciuti e, così, ho voluto inserirli nella rivista "Molisana"... Vi ho fatto venire voglia anche a voi?

Ingredienti per 20 bon bon:

- 20 stampi piccoli tondi (tipo per Muffin)
- 200 gr di farina di riso
- 100 gr di farina mix al cacao senza glutine
- · I uovo intero e I tuorlo
- 120 gr di burro senza lattosio
- 1/2 bustina di lievito in polvere per dolci
- 60 gr di zucchero di canna
- I pizzico di sale
- I/2 barattolo di marmellata di zucca
- 10 noci sgusciate e tritate grossolanamente
- · Menta fresca
- · Zucchero a velo di canna gb

- Preparare la frolla mescolando tutti gli ingredienti (si può utilizzare una planetaria) e tenerla 15 minuti in frigorifero avvolta nella pellicola trasparente.
- Preparare gli stampi e dividere in 20 parti la frolla, stenderla e punzecchiarla con una forchetta (dipende dalla grandezza degli stampini).
- Infornare a 190 gradi (forno già caldo) per 10 minuti.
- Togliere la frolla cotta dagli stampini e porre su ogni dolcetto un cucchiaino di marmellata di zucca, le noci tritate e le foglioline di menta.
- Nebulizzare la gelatina spray, cospargere di zucchero a velo e servire.









Ciao siamo Rossana e Veronica, due sorelle di 48 e 31 anni di Agnone, una stupenda cittadina dell'Alto Molise, conosciuta per la sua storia e per le sue bellezze artistiche e naturali; Mentre Veronica insegnante e istruttrice di scuola guida ha proseguito l'attività di famiglia rimanendo ad Agnone e costruendo li la sua famiglia con l'abruzzese Denny, lo mi sono trasferita a Teramo per studio, ho conosciuto e poi sposato Nando, sono diventata 9 anni fa mamma di Umberto e

lavoro in IZS. Pur apprezzando la cucina teramana ed in generale quella abruzzese (avendo sposato entrambe due uomini di questa terra) abbiamo deciso di proporvi un piatto della tradizione molisana ed in specifico di Agnone: sua maestà la "zuppa alla santé", o "zuppa a la santé", che per eccellenza è il piatto della festa, della tradizione, del natale, delle occasioni importanti. Diciamo pure che per un agnonese "no zuppa, no party"!!!!

Un'antica leggenda ne fa risalire l'origine alla fantasia di un cuoco, che con i pochi ingredienti a disposizione, creò questa pietanza in onore della Regina di Napoli, Giovanna II detta "la pazza", "la dissoluta"; Intorno ai primi anni del 1400 infatti, si recò a trascorrere un periodo di riposo in Agnone, periodo diciamo così "chiacchierato"...visto che a quanto pare non disdegnò la compagnia dei giovani più belli e prestanti del luogo. Un piatto forte quindi, sostanzioso... la zuppa della salute!!!

Ogni famiglia conserva gelosamente la sua ricetta che tramanda di generazione in generazione, anche perché questo piatto ha una variante: l'aggiunta della carne della gallina usata per il brodo, con le parti dello stomaco. Noi personalmente la preferiamo senza! Inoltre spesso la si prepara in diversi giorni e con l'aiuto di tutti a casa, dividendosi i compiti... insomma un momento di aggregazione e condivisione speciale!

Allora vi lasciamo alla lettura e speriamo alla preparazione di questo gustosissimo piatto, che è per noi agnonesi l'essenza stessa del Natale... insieme naturalmente alla 'Ndocciata... Ma quella è un'altra storia... buon appetito!

Zuppa alla Santé (Zuppa a la Santé)

Ingredienti:

· Per il brodo

Gallina ruspante da 2 kg, acqua, prezzemolo, sale.

· Per i crostini

10 fette di pane casereccio raffermo, 6 uova intere.

• Per le polpettine di carne

300 gr di came macinata di vitello; I-2 uova, 2-3 cucchiai di parmigiano, sale.

Per le polpettine di caciocavallo

300 gr di caciocavallo stagionato grattugiato, 2 uova, 1 cucchiaio di farina, 1 cucchiaio di parmigiano reggiano.

300 gr di caciocavallo stagionato fatto a cubetti da aggiungere alla zuppa.

Variante: carne della gallina, con interiora.

Procedimento:

Preparare il brodo facendo bollire la gallina lentamente per 3 o 4 ore, aggiungendo solo il prezzemolo e il sale.

Tagliare il pane raffermo a fette (spessore circa 2 cm.), bagnarle nell'uovo sbattuto, abbrustolirle al forno o sulla brace e tagliarle a cubetti piccoli.

Alla carne macinata unire 1-2 uova, il sale e 2-3 cucchiai di formaggio; mischiare bene a formare tante palline piccole e uniformi, da cuocere a parte in un po' di brodo che poi verrà eliminato: appena cotte scolarle.

Lavorare il caciocavallo grattugiato con 2 uova, I cucchiaio di parmigiano reggiano e I di farina; Formare delle palline, e friggerle.

Tagliare il caciocavallo molto stagionato a pezzettini (se si preferisce a scaglie sottili).

Dopo questa preparazione munirsi di una zuppiera (spasa) e sistemare a strati sia il pane, che le polpettine di carne e quella di formaggio, il caciocavallo a pezzetti.

Versare il brodo bollente e lasciare riposare per qualche minuto, poi servire.

Variante: utilizzare la carne della gallina e anche le interiora della gallina (fegato, cuore e budella) cotte a parte, fatte scolare, tagliuzzate e unite poi a tutti gli altri ingredienti.



Montenero di Bisaccia

Un piccolo comune molisano, di circa 7.000 abitanti, in provincia di Campobasso, che sorge di fronte al mare su una collina di tufo, a poco più di 200 metri di altezza.

Curiosa la provenienza del nome: la collina di tufo in cui sorge la cittadina, era coperta, anticamente, da una fitta boscaglia; da qui, "Montenero". Un paese a forte vocazione agricola ma che, ultimamente, grazie alla presenza di meravigliosi agriturismi e allo sviluppo della fascia litoranea, con la presenza di spiagge

attrezzate, è riuscito a fare del turismo la colonna portante della sua economia. Il centro storico è caratterizzato dalle abitazioni più vecchie che si stringono attorno alla Chiesa; da visitare, a pochi chilometri, la Torre di Montenero di Bisaccia, alla sommità della Contrada di Montebello, innalzata intorno al XIII secolo in posizione strategica, a controllo e difesa del litorale dagli eventuali attacchi via mare.

Numerose le feste popolari che hanno luogo nel corso dell'anno; la più rilevante è la Festa della Madonna di Bisaccia che si svolge solitamente ogni metà Maggio: la festività prevede la celebrazione della messa solenne presso il Santuario della Madonna di Bisaccia, seguita dalla processione con la statua della Madonna per le vie della città.





Conosciamo i Cavatelli

I Cavatelli (chiamati "cavatielle" in dialetto molisano) sono degli gnocchetti di semola di grano duro, tipici della cucina molisana, che appartengono al gruppo delle "paste trascinate" (quelle paste - come le orecchiette che, per produrle, vengono trascinate con il dito sulla spianatoia). Fatti rigorosamente a mano con semola, acqua tiepida e un pizzico di sale, sono considerati uno dei formati di pasta più antichi della tradizione molisana. Ma perché sono chiamati così? Il nome "descrive" la loro forma incavata, ideale per raccogliere sugo e condimento. I Cavatelli, oggi, sono piuttosto diffusi in tutte le regioni italiane (soprattutto al centro sud), e sono chiamati nei modi più strani, a seconda della zona geografica di appartenenza: Crusicchi, Strascinati, Capunti,..."La loro origine resta comunque sconosciuta ma antichissima. Ma è sotto l'Impero di Federico II che cominciano ad essere presenti sulle tavole le prime paste alimentari. Se ne hanno le prime documentazioni in Puglia, dove compaiono sotto il nome di croseti "rotondi e oblunghi che vanno calcati con un dito per ottenere forma incavata". In Molise sono i protagonisti di molte feste e sagre di paese - soprattutto nei mesi estivi - e vengono conditi nei modi più disparati: dal sugo ai frutti di mare a quello più conosciuto a base di carne di maiale "Cavatielle e carne e puorche" (Cavatelli con carne di maiale). Quest'ultimo "nasce come piatto della devozione a S. Antonio Abate, celebrato il 17 gennaio: in questa giornata, in molti paesi della provincia ma particolarmente a Campobasso, davanti alla Chiesa dedicata al Santo, si benedicono gli animali infiocchettati e parati a festa davanti ad un grande falò. Durante tutto il giorno i fedeli portano il proprio ciocco di legno per alimentare il fuoco, mentre gli anziani raccontano episodi del passato. Lo stesso giorno molti uccidono il maiale e mentre "u' povere cicche" sta appeso all'aria gelida della notte, si celebra la bontà della sua carne vegliando nella notte tra un bicchiere di vino ed una partita a scopone. In ogni famiglia si preparano i cavatelli conditi con generoso sugo di carne di maiale". Leggendo alcune curiosità sui Cavatelli, ho scoperto questo: "La tradizione locale vuole che siano perfetti quando "un cucchiaio può contenerne non più di 10".

Ingredienti per 6 persone:

- · 600 gr di semola di grano duro
- 300 ml di acqua tiepida
- · Un pizzico di sale

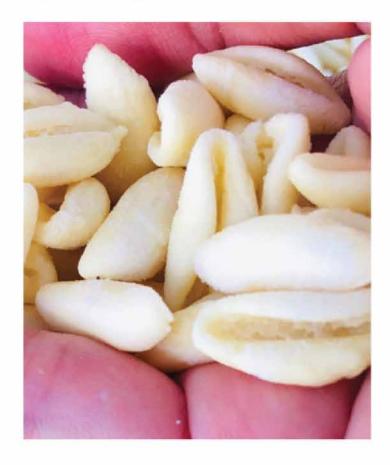
Procedimento:

- Formare la fontana con la farina e versare al centro l'acqua e il sale.
- Versare pian piano l'acqua con le dita formando una pastella al centro a cui aggiungere poco alla volta la restante farina. L'impasto deve diventare piuttosto compatto.
- Iniziare ad impastare con energia, in modo da ottenere un panetto liscio, elastico e morbido: non deve essere troppo asciutto o duro.
- Tagliare un pezzetto di circa 50 gr dal panetto ed avvolgere nella pellicola trasparente il resto dell'impasto per evitare che si indurisca.
- Tirare a mano la pasta ricavando un rotolino lungo e sottile come un mignolo.

Con un coltello, tagliare tanti piccoli gnocchetti non più grandi di 1 cm di lato, e, con la punta del dito indice, incavare lo gnocchetto trascinandolo verso di voi.

PS: La pasta deve richiudersi su se stessa come una conchiglia.

 Procedere con gli altri cavatelli, sistemandoli man mano su un vassoio spolverato di semola. Cuocerli in abbondante acqua bollente e leggermente salata e condirli a piacere.





Cavatelli con Ragù di Maiale

Nella tradizione culinaria molisana, rappresenta il piatto tipico della domenica o delle giornate di festa. Piatto molto saporito e gustoso preparato con polpa di maiale e salsiccia (qualcuno aggiunge anche le costolette). Come per tutte le tipologie di ragù, per renderlo corposo e saporito, occorrono un paio di ore di cottura: può essere utilizzata anche la pentola a pressione per dimezzare i tempi. Ma vediamo insieme gli ingredienti e il procedimento.

Ingredienti per 4 persone:

- 500 gr di CAVATELLI
- 400 gr di polpa di maiale
- 200 gr di salsiccia
- 1/2 bicchiere di vino bianco
- 2 spicchi di aglio
- · I piccola cipolla bianca
- · 800 ml di polpa di pomodoro
- · Olio EVO qb
- · Sale e pepe qb
- · Formaggio grattugiato (a piacere)

Procedimento:

- Versare abbondante olio EVO in una casseruola.
 Aggiungere l'aglio e la cipolla lasciati interi; fare rosolare qualche minuto, aggiungere la polpa di maiale e la salsiccia (a cui è stato tolto il budello).
- Fare rosolare un paio di minuti e sfumare con il vino bianco. Fare evaporare, quindi aggiungere la polpa fine di pomodoro. Regolare di sale e far cuocere il sugo a fuoco molto basso, coperchiando.
- Proseguire la cottura per circa 2 ore, finché il sugo è ristretto. Regolare di sale e pepe. Cuocere i cavatelli in abbondante acqua bollente salata, scolarli e condirli con il sugo caldo di maiale. Servire.

PS: Per chi vuole spolverizzare con formaggio grattugiato.







Cavatelli con le cozze

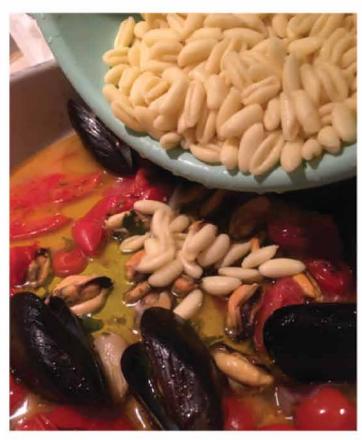
I CAVATELLI o "cavetiell" in dialetto molisano, sono una pasta tradizionale e agroalimentare del Molise. E, su questo, parrebbe non esserci alcun dubbio! E se noi li unissimo alle cozze, che, con la pasta, rappresentano un piatto tipico pugliese?... soprattutto della zona di Taranto! lo ho fatto questo azzardo e, a grandi linee, il risultato è stato abbastanza soddisfacente! Ecco la ricetta

Ingredienti per 3 persone:

- 1/2 Kg di cozze
- 250 gr di cavatelli
- Aglio
- Prezzemolo
- · Una decina di pomodorini
- Olio extravergine d'oliva
- Sale
- Pepe in grani
- · Peperoncino piccante

- Prepariamo i cavatelli con le cozze iniziando con mettere a bollire abbondante acqua con un po' di sale grosso per lessare i cavatelli.
- Nel frattempo, pulire molto bene le cozze, lavarle e metterle in un tegame per farle aprire con un filo d'olio EVO, uno spicchio di aglio e un po' di prezzemolo e peperoncino.
- Non appena le cozze saranno aperte, unire i pomodorini aperti a metà e lasciarli stufare per 10 minuti.
- Unire i cavatelli scolati al dente e saltare in padella, mescolando a fuoco vivo, per farla insaporire.
- Aggiustare di sale e aggiungere peperoncino e prezzemolo tritato. lo ho aggiunto ancora un po' di olio EVO a crudo.
- Servire calda.





Mafalda

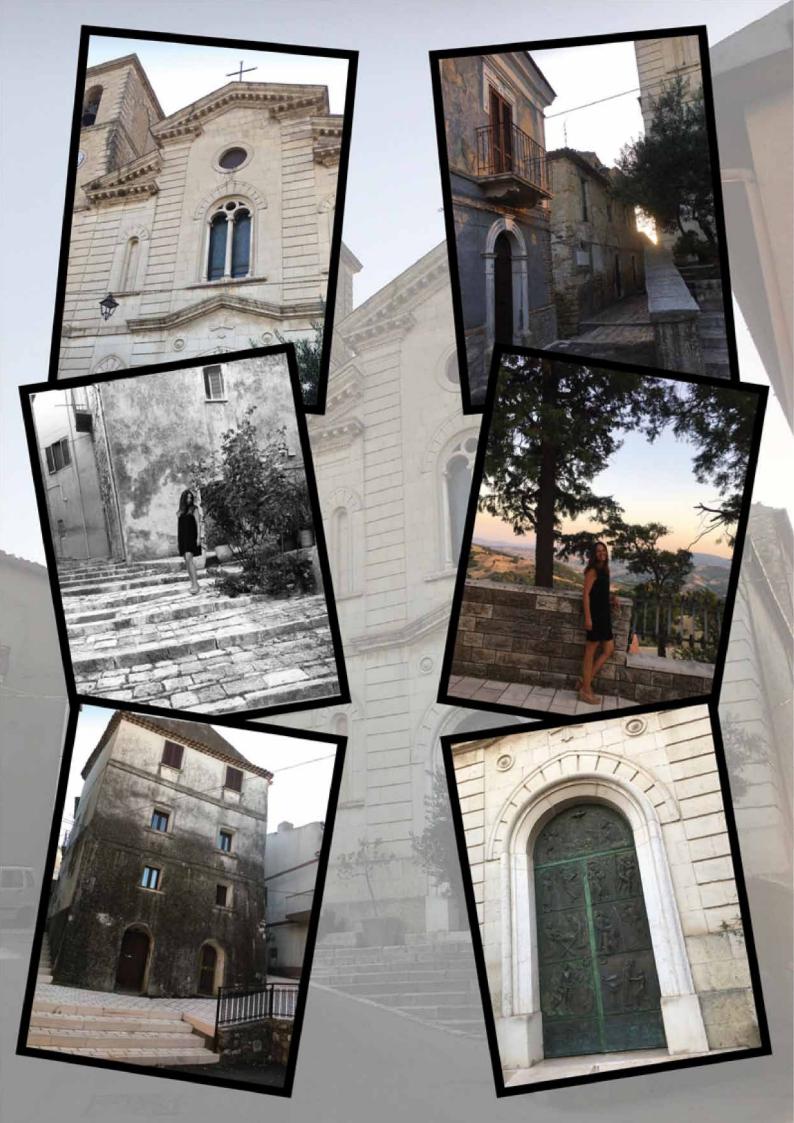
E' un comune molisano, con poco più di 1.000 abitanti in Provincia di Campobasso; situata a cavallo dei Monti Frentani, presso il fiume Trigno, la cittadina, a causa del susseguirsi di diversi dominatori, ha mutato nel corso dei secoli svariati nomi.

Il nome attuale, acquisito con decreto del 1903, fu un omaggio alla famiglia reale: circa un anno prima nasceva la secondogenita del Re Vittorio Emanuele III, la Principessa Mafalda di Savoia; fu così che il Consiglio comunale di Ripalta sul Trigno (questo era l'allora nome della cittadina), riunito in seduta straordinaria e presieduto dal sindaco pro tempore il Cav. Felice Carile, approvò all'unanimità il cambiamento del nome del paese per rendere omaggio alla neonata erede di casa Savoia.

Sicuramente da visitare i ruderi del Castello di Ripalta Vecchia (una collina nei pressi di Mafalda) dove la tradizione locale vuole che un tempo esistesse il villaggio di Ripalta, abbandonato a causa di un assalto dei 'formiconi': questi, infatti, avrebbero costretto la popolazione locale a trasferirsi sulla collina su cui sorge l'odierna cittadina.

I resti presenti parrebbero appartenere a uno dei cinque castelli sorti ad opera di Montecassino nella seconda metà del X secolo nella bassa valle del Trigno, da identificare con Ripa Mala o Ripa de Ursa.

Molto suggestiva anche la Chiesa di Sant'Andrea Apostolo, situata nella parte alta del paese, che presenta una bella facciata e un campanile in stile romanico; di pregio il portale e le campane in bronzo. L'interno è a navata unica, con nicchie e teche laterali che custodiscono le immagini di patroni e compatroni della cittadina: di pregio la statua lignea raffigurante Sant'Andrea Apostolo.





Costolette di agnello con riduzione di Tintilia

Nella tradizione gastronomica molisana, la carne ovina, grazie alla presenza di numerosi allevamenti di pecore nel territorio, "impera in cucina". E così, come da me in Abruzzo, anche in Molise, per l'agnello, esistono svariate ricette, che si tramandano di famiglia in famiglia. Per l'occasione, ho pensato di cucinare le costolette di agnello (molto tenere) al forno, impanate con un trito di odori, e poi abbinate a una riduzione di vino. Ma non un qualsiasi vino rosso, ho invece scelto la Tintilia del Molise. Abbinamento ben riuscito e piatto da tener presente sia per i tempi ridottissimi nel prepararlo e sia per l'effetto estetico. In aggiunta... era anche buono!!

Ingredienti per 2 persone:

- 4 costolette d'agnello molto tenere
- · I bicchiere di vino Tintilia
- · I bicchiere di brodo vegetale
- 50 gr di burro
- I/2 cipolla bianca piccola
- · Erbe varie
- Bacche di Ginepro
- Rosmarino
- Sale
- · Olio EVO
- · Pepe nero
- I cucchiaino di zucchero bianco
- · Carta da forno

Procedimento:

- Scaldare il forno a 200 gradi. In una teglia adagiare la carta da forno e sistemare le costolette panate con un mix di odori tritati.
- Aggiungere un filo di olio EVO, pepe e sale e cuocere per 15 minuti.

In una padella non molto ampia, far rosolare la cipolla tritata con il burro; aggiungere il vino e, a fuoco basso, far ritirare di una metà abbondante.

- Aggiungere il brodo vegetale e far sobbollire per altri
 5 minuti. Aggiungere le altre spezie e poi lo zucchero, mescolando ancora.
- Cuocere per altri 5/6 minuti fino a quando la salsa non si addensi un po'.
- Aggiustare di sale e versare calda sulle costolette.
 Servire.







Torre di pancakes pralinati alla confettura di fichi

Adoro i pancakes. Sono dolci adatti a mille occasioni...
da poter farcire in tanti modi... e che non tramontano
mai! Come potevo non assaggiarli assieme alla mia
marmellata di fichi?! Impossibile. Però ho aggiunto le
nocciole "molisane" pralinate "Ù Castagnar" (tritate
grossolanamente). Che ve ne pare!? Ecco la ricetta:

Ingredienti per 10 pancakes:

- 2 uova
- 40 gr di farina
- · 20 ml di latte
- 25 gr di zucchero
- · 6 gr di lievito per dolci
- 12 nocciole pralinate "Ù Castagnar"
 - Confettura di fichi
- Una noce di burro per ungere la padella

- Ho frullato tutti gli ingredienti con il minipiner e, nella padella calda per pancakes (unta leggermente con un po' di burro) ho versato un cucchiaio d'impasto.
- Dopo un minuto ho capovolto la frittellina facendola dorare dall'altro lato.
- Tra una frittellina e l'altra ho messo un cucchiaino di confettura di fichi e poi decorato con tante nocciole pralinate "Ù Castagnar" tritate e un piccolo fico bianco "spaccato" in quattro.





Ciao, mi chiamo Lucia e ho 54 anni, 35 dei quali vissuti in Abruzzo, a Teramo, città dalla gastronomia ricca e ricercata, dove mi sono cimentata con la preparazione di molti piatti, anche elaborati, come le straordinarie "Virtù". Le mie origini, però, sono molisane e perciò in cucina spesso ripropongo le ricette della mia terra, quelle semplici e gustose che preparavano le mie nonne e che ancora oggi

prepara la mia mamma. Naturalmente – come sottolinea sempre mia figlia – il risultato non è eccezionale come quello della nonna, ma ci provo...

Le pallotte cac'e ove sono un piatto tipico comune alla cucina molisana e a quella abruzzese. Del resto, fino al 1963 eravamo un'unica regione! Sono polpette preparate con un impasto di formaggio, mollica di pane, uova e prezzemolo. Una pietanza povera, certamente di origini contadine e pastorali, perché realizzata senza carne, con gli avanzi che c'erano in casa: pane raffermo, uova e formaggio, un alimento facile da reperire lungo i percorsi della transumanza.

Apparentemente potrebbero sembrare delle semplici polpette di formaggio ma la maestria delle donne molisane ne ha fatto un piatto gustoso e non così facile da realizzare. Il segreto è riuscire ad avere un impasto "spugnoso" che le faccia gonfiare durante la cottura e, al di là della ricetta, tutto dipende dalla cuoca che saprà dosare "a occhio" e miscelare con cura i vari ingredienti per avere il giusto composto.

A Trivento, paese di origine della mia famiglia, è tradizione prepararle il martedì grasso. La ricetta "triventina" si differenzia da quella abruzzese per qualche piccolo dettaglio: le pallotte non hanno la forma rotonda tipica delle polpette ma sono oblunghe e vengono cotte direttamente nel sugo di pomodoro senza essere prima fritte. Inoltre è uso aggiungere all'impasto della salsiccia sbriciolata. La preparazione, infine, prevede due opzioni di cottura: nel sugo o nel brodo.

Pallotte Cac'e ove

Ingredienti per 4 persone:

100 gr di formaggio rigatino grattugiato
100 gr di pecorino grattugiato
150 gr di pane raffermo
3 uova medie
salsiccia secca qb
prezzemolo qb
pepe qb

400 gr di pomodori pelati (o pomodori freschi maturi) 2 spicchi d'aglio una cipolla olio EVO

Procedimento:

Sbriciolare la mollica di pane in una terrina.

Aggiungere il formaggio grattugiato e condire con il prezzemolo e uno spicchio d'aglio tritati finemente. Profumare con il pepe.

Aggiungere la salsiccia sminuzzata.

Aggiungere le uova uno alla volta e impastare fino a ottenere un composto morbido e leggermente appiccicoso. Se l'impasto risulta duro aggiungere un po' di acqua o di latte.

Con il composto ottenuto ricavare delle polpette oblunghe di media grandezza.

In una padella con bordo alto far soffriggere nell'olio la cipolla tritata e lo spicchio d'aglio. Aggiungere i pomodori a pezzetti e un mestolo di acqua calda (il sugo deve essere piuttosto lento).

Salare leggermente.

Lasciar cuocere per 15 minuti circa.

Aggiungere le pallotte, coprire il tegame e lasciarle cuocere a fuoco lento per 20 minuti circa senza mai girarle.

Servire le pallotte caldissime, prima che si sgonfino.

In alternativa preparare un brodo vegetale e lessare le pallotte nel brodo lasciandole cuocere per circa 30 minuti dopo che sono venute a galla. Estrarre le pallotte con una schiumarola e servirle calde.



Il Tintilia: un vino e una storia affascinante

Di ADDOLORATO RUBERTO, esperto Sommelier

Il Tintilia è un vitigno autoctono a bacca nera del Molise. E' un vitigno strettamente legato alla storia e alla tradizione della cultura contadina molisana.

Storia e leggenda ne collocano la comparsa in età borbonica quando il primogenito del conte Carafa, nobile di origini napoletane, discendente dai nobili Caracciolo, si innamora della figlia di un luogotenente dei Borboni di origine spagnola. I due convolano a nozze e, come vuole la tradizione, la sposa porta in dote il vino per il banchetto nuziale: uno straordinario vino spagnolo, dal colore rosso rubino, forte ed intenso come la passione, fruttato e dolce come la sposa.

Ma la sposa si ammala e muore prematuramente lasciando nella disperazione l'inconsolabile Conte Carafa che, per preservarne la memoria, commissiona in Spagna alcune marze di quel vitigno il cui nettare aveva allietato le sue nozze, ed impianta così in agro di Ferrazzano la prima vigna di Tintilia.

La storia ci dice invece che il vitigno Tintilia proviene dalla famiglia delle Tintorie Spagnola, arrivata come attesta Raffaele Pepe, in uno scritto del 1811, in Molise ad opera dei soldati borbonici. A causa delle sue basse rese, la coltivazione del

Tintilia fu in gran parte abbandonata dopo la seconda guerra mondiale. Solo negli anni '90, grazie ad alcuni produttori e ricercatori, il Vitigno Tintilia ha iniziato a ricevere la dovuta attenzione, anche con l'impianto di nuovi vigneti. La DOC Tintilia del Molise nasce nel 2011.

Vitigno rustico di buona vigoria, resistente agli sbalzi termici e alle gelate, per questo è molto adatto al tipo di clima della Regione Molise.

Il Tintilia vinificato come monovitigno produce un vino unico e facilmente identificabile.

Ha un colore rosso rubino con riflessi violacei. All'esame olfattivo presenta una gamma aromatica ampia e complessa, floreale, erbaceo, fruttato con sentori di frutta rossa che a seconda del terroir vanno dalla ciliegia matura, ai piccoli frutti rossi, alla prugna, arricchiti da note speziate di pepe nero, chiodi di garofano, liquirizia, note tostate di cacao e caffè, note mentolate di eucaliptolo.

All'esame gusto olfattivo ha un buon corpo, sapido, fresco, con tannini setosi, buona intensità e persistenza, fine.

Oggi il Tintilia rappresenta il vino di punta del Molise e ne esprime il fascino, il carattere forte e la territorialità.



Addolorato Ruberto.

Laureato nel 1985 in Medicina Veterinaria all'Università degli Studi "Federico II" di Napoli, ha conseguito nel 1989 il diploma di Specializzazione in "Ispezione degli alimenti di origine animale" presso la Facoltà di Medicina Veterinaria dell'Università degli Studi di Napoli. È Dirigente Veterinario a tempo indeterminato dall'aprile 1991 presso l'Istituto Zooprofilattico Sperimentale dell'Abruzzo e del Molise "G. Caporale" (Ente Sanitario di Diritto Pubblico) e ha rivestito dal 1992 al 1998 l'incarico di Responsabile della Sezione Diagnostica di Campobasso. Oggi è Responsabile della Sezione Territoriale di Isernia dello stesso Istituto. Ha frequentato numerosi corsi di aggiornamento e ha partecipato a convegni e conferenze, anche a livello internazionale. È autore di numerose pubblicazioni scientifiche. Nel 2013 ha conseguito il diploma di Sommelier dell'Associazione Italiana Sommelier (AIS). Nel 2015 ha conseguito il diploma di Degustatore Ufficiale dell'Associazione Italiana Sommelier. Partecipa da anni come Degustatore AIS alla guida dei vini VITAE. E' docente nei corsi di formazione per Sommelier dell'Associazione Italiana Sommelier.





L'azienda agricola "Terra Antiqua" di Luca D'Aloè - nata ufficialmente nel 1997 - si trova sulle colline del basso Molise, nel comune di San Giacomo degli Schiavoni, in provincia di Campobasso, a pochi chilometri dalla costa adriatica.

L'obiettivo principale dell'Azienda è quello di "proporre un'alimentazione sana basata sugli ingredienti di un tempo del nostro territorio molisano", attraverso la riscoperta dei grani antichi, un modo per riappropriarsi dei sapori genuini di una volta.

Recentemente, nell'anno 2018, nasce il nuovo progetto "Terra Antiqua", il cui obiettivo è quello di trasformare le materie prime coltivate in prodotti di pregio, prestando particolare attenzione al benessere e alla qualità del cibo. "Ogni prodotto è artigianale, unico, curato a mano nei minimi dettagli", ci spiegano i titolari dell'Azienda; "usiamo solo Farina o Semola di grani antichi ricchi di fibre, minerali e sostanze nutritive, cercando di riproporre i prodotti di una volta, ma di qualità e di pregio".

Numerosi sono i prodotti proposti: pasta, taralli dolci, stuzzichi salati, legumi, farine, ... e anche l'olio extravergine di oliva "Gentile di Larino", la cui origine pare sia antichissima,tra le prime varietà coltivate nella zona.

lo l'ho scoperta per caso... e me ne sono innamorata e il Viaggio in Molise è stato un'ottima occasione per conoscerla meglio!

TERRA ANTIQUA AZ.AGR. DI DALOE' LUCA CORSO Umberto I 165 A San Giacomo degli Schiavoni Campobasso Contatto: Luca D'Aloè Cellulare: 324/6286577 E-mail: daloeluca@gmail.com www.terraantiqua.it





Non so a voi... ma a me, durante il periodo autunnale capita di essere sommersa dalla zucca. E, per cercare di reinventarla ogni volta, vado spulciando qua e là sul web le infinite ricette già sperimentate da altri... Vi dirò di più... Ho ricevuto in regalo questi fusilli 100% integrali di @antiqua terra e così, pensando al contrasto con l'arancio della zucca, al tonno e al peperoncino piccante, è venuto fuori questo piatto meraviglioso. P.s. Lo sapete che, in cottura, non si è spezzato nemmeno un fusillo????

Ingredienti per 2 persone:

- 160 gr di fusilli
- 180 gr di zucca
- 160 gr di tonno sott'olio
- 2/3 foglie di basilico fresco
- I spicchio di aglio
- · I piccolo peperoncino rosso
- · q.b di sale
- · q.b di olio extravergine d'oliva

Procedimento:

 Per la preparazione dei fusilli con zucca e tonno bisogna iniziare dalla zucca: Eliminare la buccia e i semi e tagliarla a dadini. Lessarla in abbondante acqua leggermente salata per 10 minuti. Scolarla bene.

- In una padella ampia (dopo bisognerà ripassare i fusilli), versare l'olio EVO (4/5 cucchiai), l'aglio schiacciato leggermente e il peperoncino tagliato a pezzetti. Far soffriggere per uno/due minuti.
- Aggiungere II tonno e subito dopo la zucca, il basilico e mescolare per 4/5 minuti. Aggiustare di sale.
- Cuocere i fusilli (tempo di cottura 6/7 minuti) in abbondante acqua salata. Scolarli e buttarli nella padella con il condimento e mantecare.
- Aggiungere un filo di olio e per chi vuole, altro peperoncino e basilico. Servire ben caldi.







Una tagliatella dal sapore unico, ottenuta dall'unione di semola semi integrale di grano duro antico "Saragolla" e sola acqua. La lavorazione artigianale, la trafilatura al bronzo e l'essiccazione lenta e a bassa temperatura (così da non alterare le caratteristiche organolettiche del prodotto), la rendono perfetta abbinata a questo ragù "veloce" di polpa di agnello.

il vino: lasciare evaporare.

- Aggiungere la salsa di pomodoro, il sale, il prezzemolo e il peperoncino a pezzetti. Cuocere per circa 20 minuti: se necessario aggiungere un po' di acqua.
- Far ritirare di 1/3, aggiustare di sale e, una volta cotta la pasta, mantecare nel sugo le tagliatelle ben scolate.
- · Per chi vuole formaggio grattugiato.

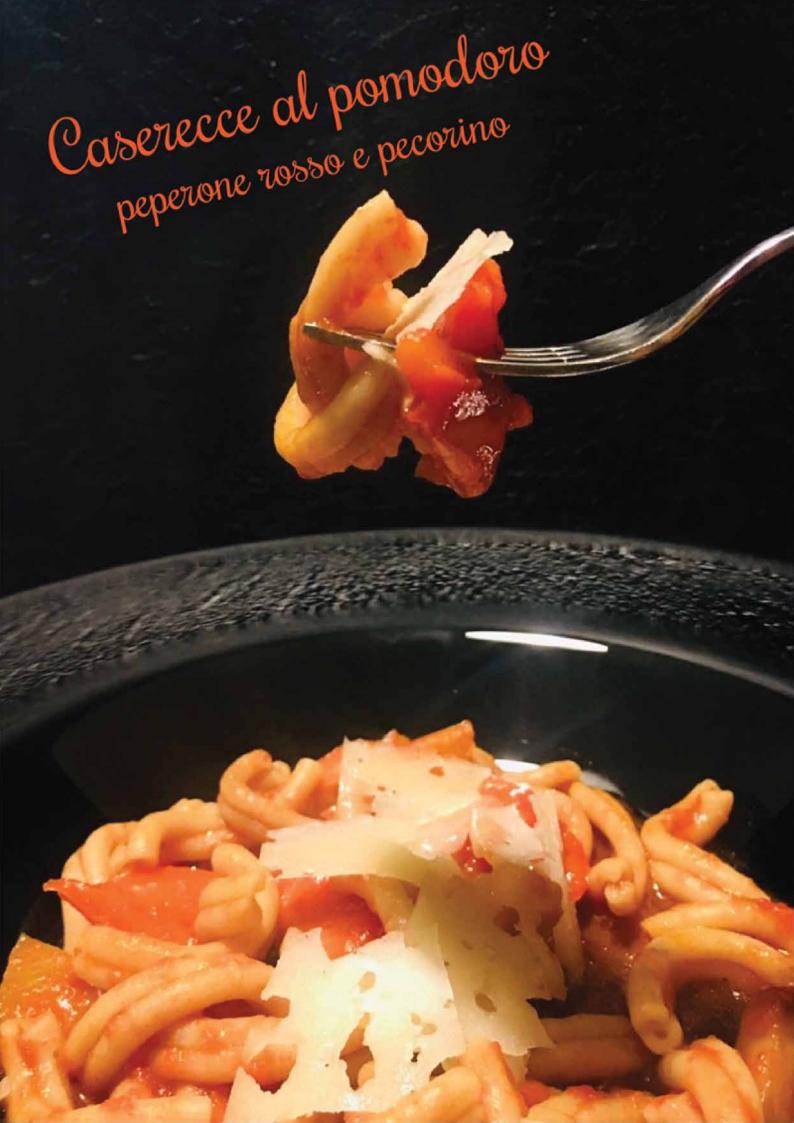
Ingredienti per 3 persone:

- · 250 gr di tagliatelle Terra Nobile
- · 150 gr di polpa trita di agnello
- · Qualche ossetto di agnello
- 500 gr di Polpa di pomodoro
- Prezzemolo
- Due fettine di guanciale tagliato a pezzetti
- Olio EVO
- I/2 Cipolla bianca tritata
- 1/2 bicchiere di Vino rosso

- In una pentola a bordi alti versare l'acqua leggermente salata per cuocere la pasta.
- In un'ampia padella versare un giro di olio EVO, la cipolla e il guanciale. Soffriggere un paio di minuti.
- · Aggiungere il trito di carne e gli ossetti e sfumare con







Ma se prendessi il pecorino abruzzese semi stagionato e lo abbinassi alle caserecce dell'Azienda Terra Antiqua? Pochi ingredienti e un mix niente male! Per chi, invece, non volesse oltrepassare i confini... può utilizzare il pecorino molisano! "Il pecorino è il prodotto tipico della transumanza, antichissima forma di gestione del territorio del sud dell'Italia. Presenta tecniche di lavorazione leggermente differenti a seconda dei luoghi di produzione ed è generalmente caratterizzato da una pasta dura o semidura, asciutta e con lieve occhiatura. Fino a 50 anni fa era l'alimento base dei pastori che si spostavano seguendo il ciclo delle stagioni e scegliendo pascoli sempre diversi".

Ingredienti per 2 persone:

- 180 gr di caserecce Terra Antiqua
- · 2 pomodori maturi tagliati a dadini e privati dei semi
- · I peperone rosso carnoso
- · Basilico fresco
- · Olio EVO qb
- 4/5 fette di pecorino semi stagionato tagliato sottilmente
- · I spicchio di aglio
- Sale
- Peperoncino piccante

- In una padella ampia schiacciare leggermente l'aglio, versare un giro di olio EVO e buttare giù il peperone tagliato a quadrotti. Salare e coperchiare.
- Cuocere per 4/5 minuti. Aggiungere il pomodoro tagliato a dadini e privato dei semi, il peperoncino e il basilico fresco. Cuocere per ulteriori 10 minuti.
- Nel frattempo in una pentola versare abbondante acqua leggermente salata e cuocere la pasta. Scolarla una volta pronta e aggiungerla alla condimento
- Mantecare bene e dopo aver impiantato, aggiungere le fette di pecorino (come nella foto). Servire le caserecce calde (il pecorino deve fondere un po')!









Ma chi lo dice che il Baccalà mantecato può essere mangiato solamente in Veneto? lo, pur di mangiarlo, mi invento di tutto... così l'ho abbinato ai "Gustosi al finocchio"di "Terra Antiqua". Ma voglio raccontarvi una delle leggende su come il baccalà fosse arrivato a Venezia... Il protagonista è Pietro Querini, un mercante veneziano del '400. "Mentre era sulla rotta per le Fiandre, nel Mar del Nord, la nave in cui viaggiava fu travolta da una violenta tempesta che la fece naufragare così da disperderne completamente il carico. L'equipaggio riuscì a salvarsi su un'isola dove assunse le abitudini dei pescatori del luogo scoprendo uno strano pesce molto pescato da quelle parti, detto stocfisi, pesce di poca umidità duro come legno che per essere mangiato doveva essere battuto con il roverso. Nel 1432 Querini, tornato a Venezia, narrò ai suoi concittadini le avventure e le abitudini alimentari....e così i veneziani conobbero il baccalà e le sue innumerevoli preparazioni". lo l'ho preparato così:

Ingredienti per 6/7 persone:

- 300 gr di polpa di stoccafisso già ammollato e senza lische
- 150 gr di olio di semi
- 150 gr di olio d'oliva extravergine delicato
- 6 gr di sale fino

- Prezzemolo fresco (alcuni mettono l'alloro)
- · Gustosi al finocchio

- Cuocere la polpa di stoccafisso in acqua bollente leggermente salata per 10 minuti,
- Nel frattempo scaldare l'olio a bagnomaria, mettere lo stoccafisso ben scolato in un minipiner e frullare. Tenere da parte un po' dell'acqua di cottura.
- Continuando a frullare, aggiungere il sale e l'olio a filo poco alla volta (come per la maionese).
- Aggiungere un po' di acqua di cottura del baccalà e mantecare. Prezzemolo fresco, mantecare ancora e servire con i Gustosi al Finocchio.













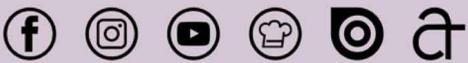
Ricette, testi e foto: Carla De Iuliis Progetto grafico: Giorgia Falconi

il MOLISE

Carla De Iuliis carlalacontessina@gmail.com www.carlalacontessina.com

> @carlalacontessina #carlalacontessina Carla La Contessina













arlalacontesina Novembre 2020

Edizioni precedenti: "In viaggio per l'Italia - l'Abruzzo - maggio 2020"

"In viaggio per l'Italia - il Lazio - giugno 2020"