

EPOCA



L'ARISTOCRAZIA  
DEI  
CIBI

## *INDICE*

Valle d'Aosta	pag. 4
Piemonte	» 6
Lombardia	» 8
Trentino e Alto Adige	» 10
Veneto	» 12
Friuli e Venezia Giulia	» 14
Liguria	» 16
Emilia e Romagna	» 18
Toscana	» 20
Marche	» 22
Umbria	» 24
Lazio	» 26
Abruzzi e Molise	» 28
Campania	» 30
Puglia	» 32
Basilicata e Calabria	» 34
Sicilia	» 36
Sardegna	» 38

**EPOCA**

*LUIGI VERONELLI*

# L'ARISTOCRAZIA DEI CIBI



*Sullo sfondo  
del paesaggio veneto,  
piatti  
dell'Hotel Villa Cipriani  
di Asolo:  
una grigliata di carne,  
baccalà mantecato  
e, in primo piano,  
il risotto all'asolana.*

*In copertina, amico lettore, hai tela di Carlo Cane, salda presentazione di nobili cibi. In secolo tanto diverso, diversi, nobili anch'essi da che vengono dalla terra ed in ciascuno è somma secolare di gesti, di gioia e tribolazioni, ecco i cibi delle nostre campagne.*

*La ricerca - così come, mesi fa, per i vini - è puntuale e tuttavia non esauriente. Non lo potrebbe davvero: mille e mille e mille i piatti delle regioni italiane. Patrimonio civile « da salvare ».*

*Ho fatto corsa certo non sistematica per le contrade d'Italia, curioso soprattutto dei cibi, per insipienza e per trascuratezza (quasi) perduti. Mi inorgoglia pensare fossero sufficienti, a « ritrovarli », la mia intenzione e un poco di amore.*

*Fotografie di GIORGIO LOTTI*

*Ideazione grafica e redazione GIANNI CORBELLINI*



## Valle d'Aosta

**BOUDINS:** saucisses e patate à bocons (albergo Valdora, Brissogne) - **CAFFÈ A LA COGNEINTZE:** caffè caldo e grappa, servito nella grolla di terracotta a tanti becchi, girata, a bocca a bocca, in gruppo stretto di amici, sino ad esaurimento (Le Grenier, Saint Vincent) - **CARBONADE:** fettine di manzo in salsa stretta al vino rosso (La brenva in Entrèves, Courmayeur) - **IL VIGNERON:** carne rossa di bue su ardenti tralci di vite (la taverna dell'Hotel Moderno, Courmayeur) - **LA VALDOSTANA:** fetta di vitello piegata a portafoglio su fontina e prosciutto (Christiana restaurant in Plan Chécrouit, Courmayeur) - **MOTZETTA A LA COGNEINTZE:** intenerita con burro fuso (Lou Rossignon, Cogne) - **POLENTA CONCIA:** con tuma e fontina (Breau al Colle di Joux, Brusson) - **REBIEC:** dessert a base di panna, ricotta fresca e molto zucchero (Lou Rossignon, Cogne) - **RISOTTO ALLA FONDU-TA:** fantasia valligiana (albergo della Stazione, Arvier) - **SALIGNON:** latticello-ricotta reso baldanzoso da peperoncino rosso e fiori ed erbe secche dei pascoli alpini (osterie in località Grand Vert, Martorey e Rovarey, Donnaz) - **SOUPE A LA VALPELLEU-NENTZE:** pane, fontina, cavoli bianchi e brodo (Le Grenier, Saint Vincent).

**C**redo necessario dare qualche spiegazione al lettore sul modo e sui tempi di questo servizio. Da anni « batto », per le mie « Guide all'Italia piacevole », città, paesi, borghi, campagne alla ricerca di « motivi » - le chiese, i palazzi, le pietre, le leggende, i costumi, i prodotti dei campi e delle colline (fra cui, come sapete, dilettissimi i vini), i ristoranti, le trattorie, le osterie - che consentano ancora a uomini civili, in tempi tristi di meccanizzazioni, soste serene.

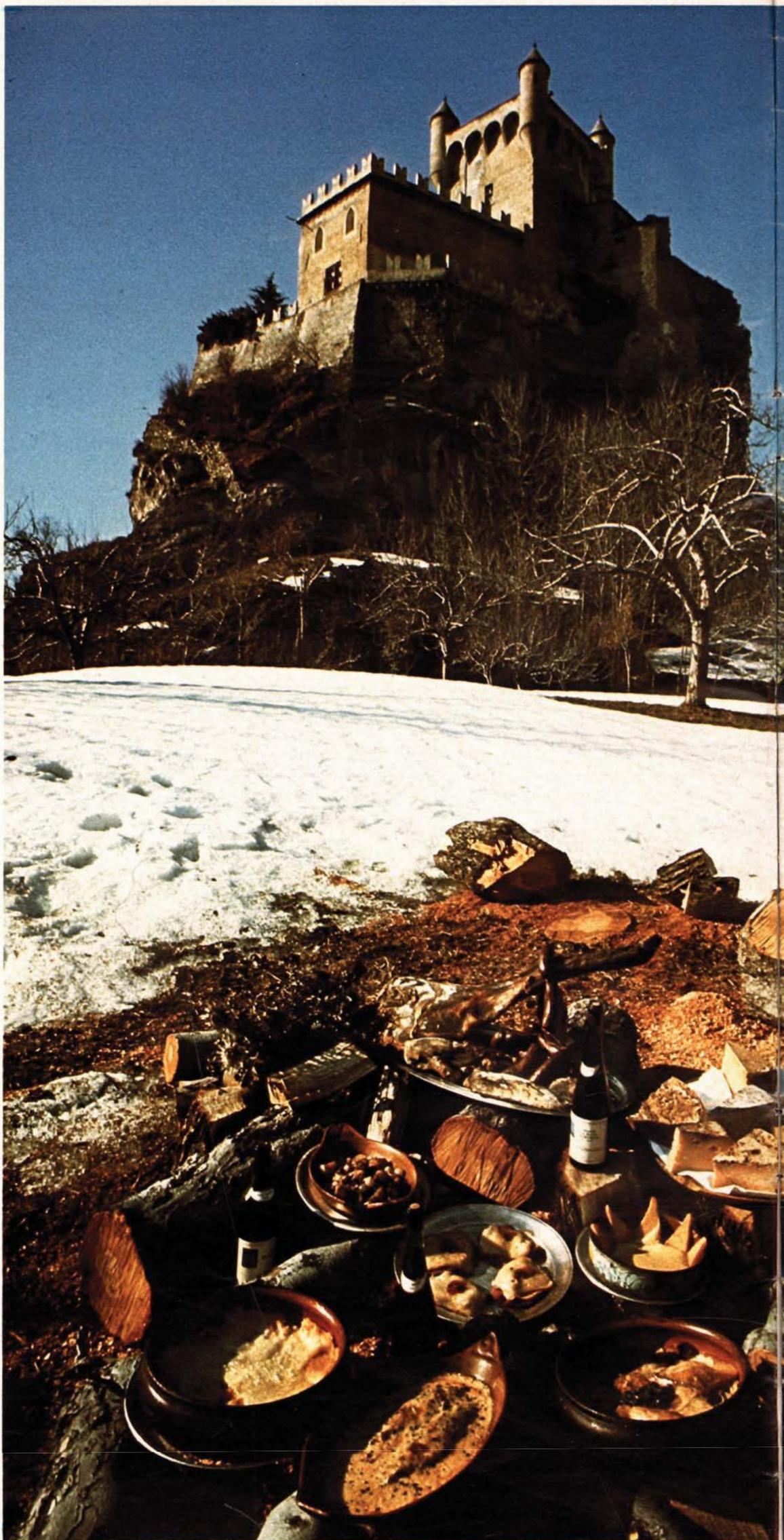
Grande spazio, nella mia cerca, hanno i cibi « dei luoghi », quei cibi che nascono da serie lunga di congiunture, legate appunto alla storia ed alla geografia di « quel » luogo. In tali cibi sono e si rivelano, a chi è attento, secoli di civiltà.

Molte volte debbo constatare « consumata », per consumistica alienazione, la messa in parentesi, o peggio il folle rifiuto, dei cibi solari e marini. Ma a volte no: nel ristorante, e più nella trattoria, e più ancora nell'osteria, e a volte poverissima, il gioioso incontro; in un piatto, la fedele ripetizione del rito ancestrale.

Qui un elenco. Accanto al nome del cibo, la rapida e sommaria e approssimativa descrizione (quando necessaria) e l'indicazione del ristorante o della trattoria o della osteria (in qualche caso più d'uno) della riscoperta migliore, di quella che più ho giudicato rispettosa di antiche regole.

In qualche caso, trascorsi due o anche tre anni dall'ultimo mio controllo, è possibile che il lettore abbia spiacevoli sorprese. Me ne informi, sia solidale con me, così che si possa rettificare.

**Luigi Veronelli**





*A sinistra: il castello dei signori di Saint Pierre, presso Aosta, sorto sulle rovine di un'antica torre romana. Sul prato, in primo piano, la saporosa sfilata delle specialità valdostane del ristorante Cheval Blanc, di Aosta: la polenta grassa (cucinata con burro e fontina), le trote Mitou (gratinate al forno con funghi e fonduta), la zuppa Valpelleunente (con cavoli, fontina, salsicette e crostini passati al burro), la fonduta e le bistecche alla valdostana, la cotoletta della nonna (con funghi, pancetta, cipolline e patate salate), e la ricca varietà di salumi e formaggi della Valle. Nella foto sopra: l'ora di cena al ristorante Le Grenier di Saint Vincent. Il proprietario, Maurice, intrattiene i clienti cantando, accompagnato dalla chitarra. Sulla tavola, alcune specialità: fondue bourguignonne, salumi, fonduta e, nella grolla, un caffè valdostano preparato con genepi e grappa caldi, buccia di limone e di arancia, zucchero. Nella foto a destra: fontine e tume in vari stadi di invecchiamento.*





## Piemonte

**AGNOLOTTI:** « pasta ripiena », in brodo o asciutti (San Giorgio, Torino) - **BAGNA CAÛDA:** intingolo di aglio, acciughe e olio (Leon d'oro, Murazzano; Il cappello verde, Pianfei) - **BATSOÁ:** zampetti di maiale bolliti e fritti (albergo Torino, Barge) - **BOLLITI:** carrellata di tagli di carne, pollame e cotichino (albergo Centrale, Moncalvo; Belvedere, Cuneo) - **BRASATO AL VINO ROSSO** (Cambio, Torino; Tre re, Chieri) - **CAGLIETTE:** polpette di patate, cipolle, salame e formaggio in aromatica salsa (trattoria dei Cacciatori, Prali) - **CARNE CRUDA:** « insalata » di filetto di manzo, a volte migliorata da fette di ovuli e tartufi (Angelo, La Morra) - **CAPONET:** fiori di zucca ripieni (da Giuseppe, Torino) - **FRITÁ RUGNUSA:** salame cotto, sminuzzato e stemperato nelle uova (trattoria Nord, Vigone) - **FRITTO DI LAMPREDE** (Centro, Cercenasco) - **FONDUTA:** manteca a base di latte, uova e fontina con abbondanti fettine di tartufo (Belvedere, La Morra; trattoria della Posta, Monforte d'Alba) - **FRISSE:** composto di maiale, pasta di salsicce, poca cannella, poco filone e una o due bacche di ginepro, avvolto in reticella di maiale e fritto (Italia, Mango) - **FRITTURA PRUSTINENCA:** specie di fricassea con funghi, fegato e polmone di vitello (osteria del Roc, Prarostino) - **GO-FRI:** pastella di farina di orzo cotta in apposite forme di ghisa sulla brace (La spelunca, Borgata Sestriere) - **GNOCCHI DELLA VAL VARAITA:** ci giocano fontina, stracchino e burro fuso (albergo del Persico, Saluzzo) - **GRIVE DI LANGA:** abbracciato nella reticella di maiale, il saporoso composto di carne trita e fegato di maiale, esaltato dalle bacche di ginepro (trattoria dell'Unione in Miglio di sotto, Treiso) - **LASAGNE AL SANGUE:** lasagne in intingolo forte in cui ha imperio il sangue del maiale (Italia, Serralunga d'Alba) - **LEPRE AL SIVÉ:** dal civet francese, cioè in sugo stretto ma non passato, con aggiunta del sangue (Il buco, Torino) - **PANISCIA:** riso, salame d'la duja e fagioli alla maniera « novarese » (trattoria del Ponte a Proh, Briona) - **PANISSA:** riso, salame d'la duja e fagioli alla maniera « vercellese » (trattoria San Giovanni, Vercelli) - **RISO IN CAGNONE:** delicata preparazione di riso col formaggio, fontina quasi sempre (Malpensà, Quittengo) - **STUFATO D'ASINO** (Corona grossa, Calliano) - **TAJARIN:** taglierini esaltati o dal sugo d'arrosto o, in bianco, dal burro e dal tartufo (trattoria del Ponte, Grinzane Cavour; dal Buon Padre a Vergne, Barolo) - **TAPULONE:** gustosa preparazione di carne d'asino o di mulo fortemente speziata (Pinocchio, Borgomanero) - **TOFEJA:** sapiente preparazione di fagioli e cotiche in pignatta (Tre re, Castellamonte) - **VITELLO TONNATO** (Due palme, Centallo) - **ZABAIONE:** ancestrale « bevanda al cucchiaino » a base di uova, zucchero e marsala (Rosa rossa, Moncalieri) - **ZUPPA DI PRAROSTINO:** a base di grissini, brodo di carne, burro, parmigiano e cannella, cotta nel forno (osteria Tarin, Prarostino) - **ZUPPA MITUNNÀ:** rustica zuppa a base di brodo, formaggio, burro e pane (Vandalino, Torre Pellice).



*A sinistra, il villaggio di Proh, nel Novarese. In primo piano, cibi tipici della zona preparati alla Trattoria del Ponte: anitra muta e faraona in casseruola, pesci del Sesia in carpione e paniscia. Altra specialità locale sono le rane, fritte, al guazzetto o ripiene.*



*Nella foto grande: Trömlin, proprietario dell'omonimo ristorante a Cavoretto, presso Torino, siede a capotavola tra la figlia Franca, che bada alla cucina, e il genero Piero, che intrattiene i clienti in sala. Piatto forte di Trömlin è la bagna fredda, una salsetta a base di olio e acciughe, in cui si intingono sedani, finocchi, peperoni, rapanelli, porri, carciofi, uova sode, noci e parmigiano. Altri piatti gustosi: l'insalata di carne cruda (foto a sinistra), i bocconcini al Barolo, la polenta verde, le frittelle di mele flambé e le castagne con la panna (foto sopra).*



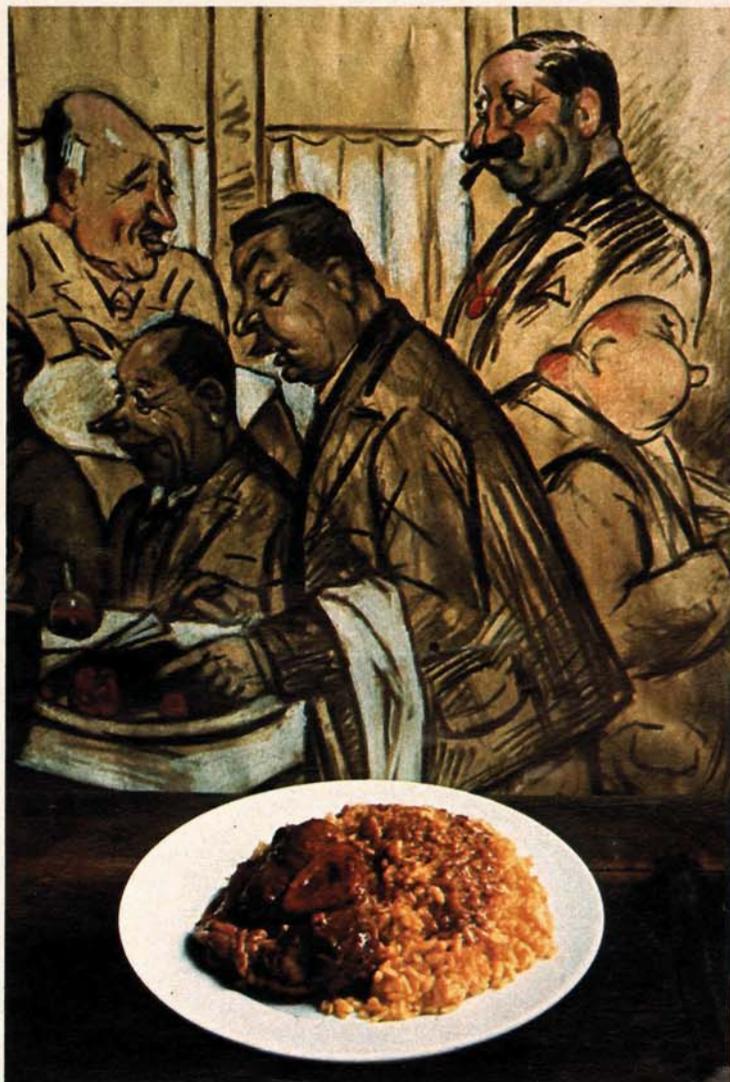




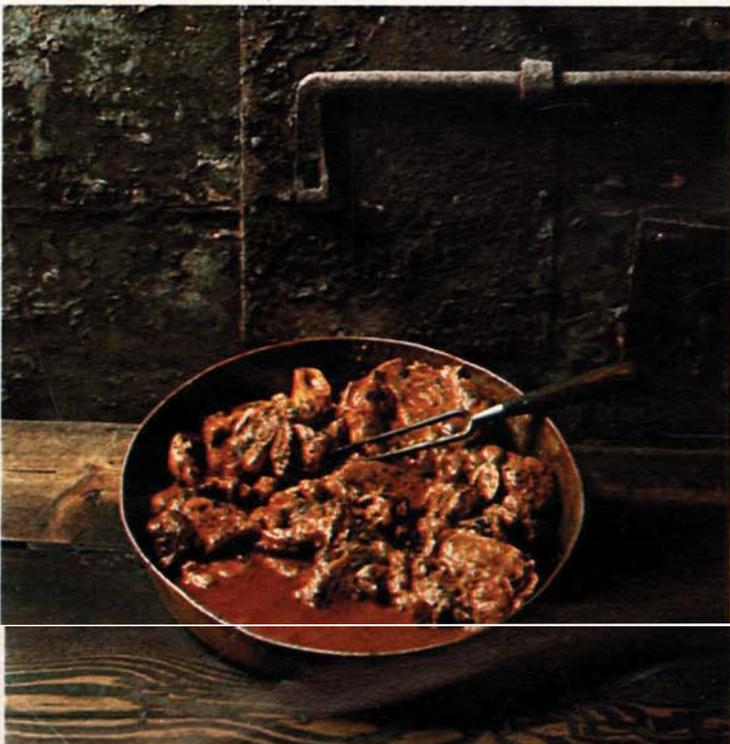
## Lombardia

**BRODETTO DI LAVARELLI:** ha rilievo, oltre che dall'aromatico pesce, dal sentore delle verdure e, soprattutto, dallo zafferano (Stella, Osmate) - **CARNE SALATA:** conserva alpina a base di carne di manzo (rifugio delle Tre Valli a Passo Crocedomini, Breno) - **CASONSEI:** ravioloni di rusticano, campagnolo ripieno (Il Faita, Tonale Paradiso; Belvedere, Fonteno) - **CAZZOEULA:** costine di maiale e verze (Madonna da Muncin, Rovello Porro; El gamba de legn, Milano) - **COSTOLETTA ALLA MILANESE** (Gran San Bernardo, Milano) - **FILETTI DI PESCE PERSICO E DI COREGONE:** fritti o ai ferri (locanda del Coteletta, Isola Comacina; trattoria al Porto, Moniga del Garda) - **FOIOLO:** «centopelle» bollito, tagliato a lunghe strisce, cotto in umido con verdure, aromi, brodo, vino bianco, e condito con grana grattugiato (La Magolfia, Milano) - **LAVARELLI ALLA GRIGLIA** (locanda dell'Isola Comacina) - **LEPRE IN SALMI:** in ricco «bagno» di vino forte, verdure aromatiche e spezie (albergo Italia, Abbiategrosso) - **MINISTRONE ALLA MILANESE:** verdure di stagione, col riso; d'estate, è d'obbligo freddo (Cassina di pomm, Milano) - **MIS-SOLTINI:** agoni essiccati al sole e pressati nei barili, cotti sulla griglia e serviti caldi con olio e aceto (Crotto del Misto, Lezzeno) - **MORTADELLA DI FEGATO:** in vari modi, cotta fumante, in umido coi piselli, scottata alla graticola (Bel sit, Rògaro Tremezzo; osteria del Carlambroeus, Montevecchia) - **OSSO-BUCO COL RISOTTO** (Il Prospero, Milano) - **PIZZOCCHERI:** rustiche tagliatelle a base di farina di grano saraceno, in unione di patate e verze, condite con abbondante burro fuso (Combolo, Teglio) - **POLENTA TARAGNA:** a base di grano saraceno e formaggio alpino (baita del Doss, Caspoggio) - **RANE IN GUAZZETTO:** burro e vino bianco soprattutto, qualche goccia di brodo e una spruzzata di prezzemolo (Châlet della Certosa, Pavia) - **RISO E VERZE** (albergo del Sole, Maleo) - **RISOTTO ALLA MILANESE** (La pesa, quella vera di viale Pasubio, Milano) - **RISOTTO ALLA PILOTA:** il riso bollito ha condimento da salamelle e formaggio grattugiato (Il cigno, Mantova) - **RISOTTO AL SALTO:** risotto alla milanese freddo, disteso a disco in un padellino e fatto saltare, sino a dorata crosta, nel burro (Savini, Milano) - **RISOTTO CON FILETTI DI PESCE PERSICO:** tipica preparazione lacustre di riso e pesce d'acqua dolce (Taverna Bleu, Sala Comacina) - **RISOTTO CON LA LUGANEGA:** classica maniera brianzola di presentare il risotto, con una salsiccia campagnola (Maggioni, Montevecchia) - **ROSTISCIADA:** carne di maiale, salsicce e cipolle (Vedani, Gemonio) - **SALUMI CALDI:** cotichino, salamelle e zampone (osteria del Pasquale, Casalmajocco di Cologno) - **SCIATT:** frittelle a base di farina di grano saraceno, grappa e formaggio semigrasso (Cerere, Ponte in Valtellina) - **STUFATO** (trattoria della Rosa, Castenedolo) - **TINCHE RIPIENE:** con mollica di pane e parmigiano grattugiati, prezzemolo e aglio tritati, qualche spezie (trattoria del Sole, Clusane) - **TRIPPE DI POLLO:** minestra in cui le verdure si uniscono a fegatini, rognoni e coratelle (Antico pavone, San Martino in Beliseto, Castelverde).





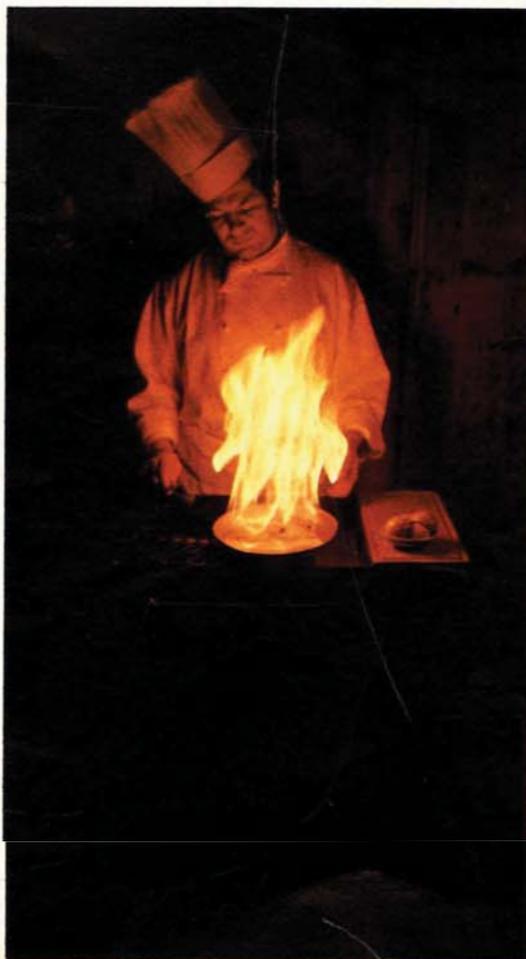
A sinistra, nella cantina della più che secolare Osteria della Pesa a Milano, fra le bottiglie di vino genuino alcuni piatti tipici del locale: da sinistra la rostisciada (filetto di maiale con salsiccia e cipolle), che si accompagna alla polenta; poi, il risotto alla milanese con ossobuco e la cazzoeula, i classici piatti della vecchia Milano. Nella foto sopra, l'ossobuco con risotto come viene servito. Sullo sfondo un disegno che rappresenta habitués milanesi d'altri tempi (in primo piano, il famoso scior Carlo, padre dell'attuale proprietaria, signora Ezia). Sotto, una padellata di ossibuchi. Fra tutti i ristoranti milanesi, la Pesa è di quelli rimasti più aderenti all'antico spirito meneghino.





## Trentino e Alto Adige

**BRENNSUPPE:** zuppa di farina abbrustolita e uova (Posta vecchia, Prato allo Stelvio) - **CANEDERLI:** simili ai knödeln (albergo Aquila, Calliano; trattoria Dal Pez, Denno; Vidi, Pinzolo) - **CAPRETTO ALLA GRAPPA** (albergo della Posta, Pergine) - **CAPRIOLO CON POLENTA** (Vidi, Pinzolo) - **FORMAGGIO FRITTO** (Malga Ces, San Martino di Castrozza) - **GERSTLSUPPE MIT SELCHFLEISCH:** minestra d'orzo con carne affumicata tagliata a dadolini (Dodiciville, Bolzano) - **GNOCCHI ALLA PANNA** (da Valentino, Padergnone) - **KALBSTELZE BÜRGERLICH:** stinco di vitello al forno con verdure (Elefant, Ora; Lewald a San Giacomo, Bolzano) - **KNÖDELN:** asciutti o in brodo, hanno assai varia composizione; se di grasso, quasi sempre con lardo e fegato (albergo della Luna, Bolzano; Andreas Hofer, Salentino; Posta nuova, Prato allo Stelvio; Eppanerhof, San Michele Appiano) - **LEBERNOCKENSUPPE:** zuppa di gnocchetti di fegato cui dà straordinario risalto l'insieme aromatico di aglio, erba cipollina, maggiorana, noce moscata e prezzemolo (Eppanerhof, San Michele Appiano) - **LE CANTARELLE:** rane giganti preparate ai ferri o in frittura nel periodo dello scioglimento della neve (alla Rosa, Predazzo) - **MINISTRA D'ORZO** (albergo Caldes, Caldes; trattoria Rocu, Amblar; albergo Dimaro, Dimaro) - **MOSA:** polentina a base di farina di frumento, latte e burro, aromatizzata con semi di papavero (alla Rocca, Varena) - **OCHSENSCHWANZSUPPE:** zuppa di coda di manzo (Weinstube Promoll, San Michele Appiano) - **PIATTO ELEFANTE:** secolare specialità - vasta serie di cibi locali in un enorme piatto - di Bressanone (albergo Elefante, Bressanone) - **POLENTA MORA COL CONIGLIO** (Nerina, Malgolo Romeno) - **REHRÜCKEN MIT RAHMSAUCE:** sella di capriolo con salsa alla panna (Förstler, Postal) - **RISOTTO CON FUNGHI:** la preparazione è esaltata dal gusto dei celeberrimi funghi della Val di Sole (La cacciatora, Mezzocorona) - **SALSICCE CON POLENTA** (Passo Buole, Ala) - **SCHWEINKARREE MIT SAUERKRAUT:** carré di maiale con i crauti (Steiner, Laives) - **SCHWEINSKOTELET GEFÜLLT:** cotoletta di maiale ripiena di prosciutto e funghi (Andreas, Merano) - **SELCHKARREE GRATINIERT:** carré di maiale affumicato, cotto in vino aromatico, ricoperto con panna montata, cosparso di formaggio parmigiano grattugiato e fatto gratinare in caldissimo forno (Andreas, Merano) - **SMACCAFAM:** pizza di farina di grano saraceno con lucaniche o, all'opposto, acciughe (albergo Cembra, Cembra) - **STOCKFISCHGRÖSTEL:** piatto a base di baccalà, patate e panna (Walther, Bolzano) - **TIROLER SAFTGULASH:** spezzatino di manzo aromatizzato da cipolle, paprika e cumino (Weinstube Promoll, San Michele Appiano) - **TORTA DI PATATE:** a base di patate grattugiate, latte e farina (albergo Alpino, Sfruz) - **TÜRTELN:** grandi ravioli fritti ripieni di verdure e ricotta (Castello, Castel-darne di Pusteria).



A destra: nell'antica stube del ristorante Andreas di Merano, Andreas Hellrigl, il proprietario, presenta alcune specialità della sua cucina semplice e raffinata. Dall'alto a sinistra: carré di maiale affumicato al gratin, manzo e salsicciotti affumicati, speck tirolese, fondi di carciofo all'Andreas, gnocchetti di spinaci al prosciutto, zuppa al vino di Terlano, trote affumicate, punta di culaccio Santa Maddalena e zuppa di Knödeln allo speck. Il libro aperto, sul tavolo, è un antico ricettario della famiglia Hellrigl. Porta la data del 1787. Nella foto in alto, affettati dell'Alto Adige. A sinistra, Andreas prepara mele alla fiamma con gelato di castagne.







## Veneto

**ANARA COL PIEN:** il ripieno dell'anitra è un miscuglio a base di carni trite, salame e uova (da Romano, Cadoneghe) - **BACCALÀ ALLA VICENTINA** (al Botteghin, San Germano dei Berici; da Pasquale, Vicenza; da Cirillo, Montebelluna) - **BACCALÀ MANTECATO:** stoccafisso lavorato con olio d'oliva di frantoio sino a vera e propria manteca (Harry's Bar, Venezia) - **BIGOLI AL TORCHIO:** grossi spaghetti fatti a mano (locanda alla Pesa, Bolzano Vicentino) - **BIGOLI CON L'ANARA:** spaghetti con sugo d'anitra (al Moraro, Montebelluna; trattoria ai Cacciatori, Castelgomberto) - **BIGOLI IN SALSA:** spaghetti in salsa a base di acciughe (ai Tosi, Venezia; ai Cacciatori, Sarmego) - **BISATO SU L'ARA:** anguilla cotta a fuoco vivo, su foglie d'alloro (ex Dogana, Canaro; da Arturo, Tencarola; Antica locanda Mincio, Borghetto di Veggio) - **BROETO:** delicata zuppa di pesce lagunare (da Duilio, Caorle) - **CAPASANTA AI FERRI:** il più gustoso dei frutti di mare (Udinese da Aldo, Jesolo) - **CASONZELI:** tortellini con ripieno di zucca frita (Hotel della Posta, Caprile Alleghe) - **FAGIOLI INCALANCA:** riso con fagioli e zampetti di maiale (al Boschetto, Contarina) - **FEGATO ALLA VENEZIANA** (alle Poste vecie, Venezia) - **GRANCÉVOLA ALLA VENEZIANA** (Trieste, Portogruaro) - **GNOCCHI ALLA LADINA:** a base di zucca gialla, farina, patate e uova, conditi con ricotta e con burro fuso (albergo Pineta, Caviola Falcade) - **LASAGNE A FORNEL:** con papavero e noci (albergo Valbiois, Celat Vallada; albergo Focobon, Falcade) - **MARCANDOLE FRITTE:** pesciolini « dolci » del Piave fritti (alle Marcandole, Salgareda) - **MARSONI DELL'ASTICO:** pesciolini dalla testa dura e il sapore squisito (Collana d'oro, Arsiero) - **MOLECHE ALLA MURANESE:** granchi tenerissimi, per il cambio della « corazza », fritti (ai Frati, Murano Venezia) - **MUSSO:** stufato d'asino (alla Montanella, Arquà Petrarca) - **PAETA ROSTO AL MALGARAGNO:** tacchina in salsa di melograno (Taverna de Marostega, Castello Superiore Marostica) - **POLENTA CARBONERA:** condita con olio d'oliva locale di frantoio e formaggio di montagna (al Gondoliere, Malcesine) - **POLENTA E SOPPRESSA:** polenta con la soppressa, tipico salame veronese (dal Masena, Castagné Mezzane di Sotto) - **RADICI FASIOI E MUSET:** intingolo di radicchio, fagioli e cotechino (trattoria al Gelso grosso alle Grave di Papadopoli, Cimadolmo) - **RISI E BISI** (Malamocco a San Zaccaria, Venezia; Leon bianco, Adria; Amelia, Mestre; Due mori, Vicenza) - **RISO ALLA LAMONESE:** cioè coi fagioli di Lamòn (Cappello e Cadore, Belluno) - **RISO E BISATO:** con l'anguilla (al Cacciatore, Quinto di Treviso; La colomba, Venezia) - **RISOT A LA SBIRAGLIA:** con spezzatino di pollo (Agnoletti, Giavera del Montello; rifugio Monte Rua, Torreglia) - **RISOTTO COL TASTASAL:** condito con ragù di maiale, burro, formaggio e cannella (al Baracòn, Trevenzuolo) - **SOPA COADA:** zuppa di pane e carne di piccione (la Falconera, Venegazzù; Lino, Solighetto) - **TORRESANI RIPIENI:** colombi imbottiti di cervella e fegato di vitello e fegatini di pollo (alla Posta, Teolo).





Nella foto a destra:  
la gran grigliata di carne  
dell'Hotel Villa Cipriani  
di Asolo. Sulla piastra,  
carne di pollo,  
noce di vitello, fegato  
e rognone di vitello,  
pancetta affumicata,  
salsicce e bracioline  
di maiale.  
Il contorno della grigliata  
è composto di radicchio  
trevigiano, pomodoro  
e polenta alla griglia  
(foto sotto)  
e patate fritte.



A sinistra: sullo sfondo  
di un canale dell'isola,  
la fresca abbondanza  
di pesci e crostacei  
della trattoria Romano,  
a Burano.

A destra, una specialità  
di Romano: il risotto  
bianco e nero, preparato  
con seppie e un pesce  
chiamato « go ».

Altri piatti: il risotto  
della vigilia, con fagioli  
e anguilla, le seppie  
e i calamari ripieni,  
le sogliole  
in saor (sapore)  
ed i pesci al naturale,  
con olio e limone.



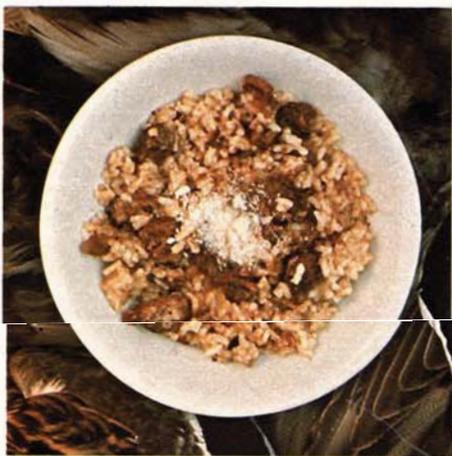


## Friuli e Venezia Giulia

**ANTIPASTI:** a base di uova di storione (al-  
lo Storione in Corbolone, Santo Stino di Li-  
venza) - **BIGOLI IN SALSA:** grossi spaghet-  
ti casalinghi conditi con acciughe o sardine  
fritte (Sfriso, Sacile) - **BROADE E MUSET:**  
cotechino e rape fermentate nelle vinacce  
(trattoria Barbaro a Orcenigo Inferiore, Zop-  
pola; La Rosade, Feletto; Grop, Tavagnacco;  
osteria all'Armistizio, Corno di Rosazzo; al  
Fogolar in Brazzacco, Moruzzo) - **BRODET-  
TO DI PESCE ALLA GRAISANA:** il pes-  
ce, rigorosamente senza crostacei e mollu-  
schi, è cotto nei «lavegi» in sugo ristretto  
e molto pepato; d'obbligo l'accompagnamen-  
to con polenta bianca (Colussi, Grado; ai  
Tre amici, Gradisca d'Isonzo) - **CAMOSCIO  
ALLO SPIEDO** (Duranno, Cimolais) - **CA-  
PE SANTE GRATINATE:** nella metà del  
loro guscio con pane grattugiato, prezzemolo,  
aglio e olio d'oliva di frantoio (Zuberti, Gra-  
do) - **CIALZONS:** a tre punte, hanno ripieno  
a base di ricotta (albergo della Posta, Paluzza)  
- **CIALZUNE:** a tre punte, hanno ripieno  
piccante (albergo Val Resia, Prato di Resia)  
- **CODA DI MANZO:** brasato con gnoc-  
chi di patate (all'Adriatico, Trieste) - **FOR-  
MAIO LIPTAUER:** cocktail di formaggi a-  
malgamati in un trito di verdure rosolate (bir-  
reria Dreher, Trieste) - **FRICO:** formaggio  
fritto (trattoria Treu, Gemona del Friuli) -  
**FRITTATA CON LE ERBE:** uova ed erbe  
di campo quali il litùm, lo sclopit, la brucun-  
cesare, il giardòn, il confenòn, l'oregluzze, la  
tale e l'intizzòn (Fiorello, Tavagnacco; trat-  
toria Piccaro a Ronchis, Torreano) - **GUBA-  
NA:** in dolce involucro, ricchissimo ripieno  
di mandorle, noci, uva sultanina, pinoli, ce-  
dro e così via (al Fortino, Cividale del Friuli)  
- **LA IOTA:** densa minestra a base di fa-  
gioli e broade (Sot la Napa a Pesariis, Prato  
Carnico) - **LI SOPIS:** minestra a base di se-  
dano, pane e formaggio (albergo Salon, Pia-  
no d'Arta Terme) - **OCA IN CONSERVA:**  
del tutto simile al famoso confit d'oïe (al Cac-  
ciatore, Morsano al Tagliamento) - **ORATA  
AL CARTOCCIO** (al Bragozzo, Trieste) -  
**ORATE D'ISTRIA ALLA GRIGLIA** (da  
Bruno, Monfalcone) - **PASTA E FASUI** (Gio-  
vanni Felcaro, Cormòns; alla Primula, San  
Quirino; al Norcello, Pordenone; da Siora Ro-  
sa, Udine) - **POLENTA ALLA FRIULANA:**  
ossia con accompagnamento di crauti, salsic-  
ce e cotechini (Bella Trieste, Segrado) - **PO-  
LENTA E LUMACHE** (alla Primula, San  
Quirino) - **PROSCIUTTO CALDO:** prosciut-  
to cotto, tipo Praga, servito con salsa di cren  
(Benedetto, Trieste) - **PROSCIUTTO CRU-  
DO ARROSTO** (da Tommaso a Gabria, Sa-  
vogna) - **RISOTTO DI GAMBERI** (da Ge-  
nio, Gorgazzo di Polcenigo) - **RISOTTO DI  
MARE** (La conchiglia al Villaggio del pesca-  
tore, Sistiana) - **SBURTUI NOSTRAN CUN  
AI E UELI:** fagioli di Gradisca con aglio (al  
Ponte, Gradisca d'Isonzo) - **STINCO DI VI-  
TELLO AL FORNO** (antica trattoria Suban,  
Trieste) - **STRUCUL DI MILUZ:** strudel di  
mele (ai Tre amici, Gradisca d'Isonzo) - **SU-  
GO DI CURGNOI:** intingolo di lumache (al  
Vetturino in Pieris, San Canzian d'Isonzo) -  
**TIREME SU:** delicato e, allo stesso tempo,  
fortificante dessert che, appunto, « tira su »  
(albergo Roma, Tolmezzo).



Sopra: la catasta degli spiedini  
e delle salsicce friulane  
sul fogolar della Vedova, a Udine.  
Gli spiedini sono composti  
di petti e fegatini di pollo  
e polpa di maiale e di vitello.  
Fra l'uno e l'altro pezzo di carne  
c'è una fettina di pancetta.  
Sotto: il risotto con l'anatra,  
uno fra i piatti più gustosi  
del ristorante La Vedova.



La preparazione degli gnocchi  
di patate e il braciere della trattoria  
Parco Formentini, nel castello  
di San Floriano, presso Gorizia.  
Il menù è scarso ma di alta qualità:  
carni alla griglia, gnocchi e pasta  
fatti in casa e fresche verdure  
della zona. Caratteristici  
del locale, i « cuochi itineranti »,  
un tempo richiesti  
per i pranzi di nozze del contado.





## Liguria

**ACCIUGHE ALL'AMMIRAGLIA:** cotte in lungo bagno di limone (Portobello, Sestri Levante) - **BIANCHETTI:** in insalata, in frittelle e in tortino (da Nino a Boccadasse, Genova) - **BIGIUETE:** attinie sbollentate e fritte in olio di frantoio (La conchiglia, Lerici) - **BURIDDA:** umido a base di stoccafisso (da Teresa, Perti Alto) - **BRANDACOIÒN:** stoccafisso, olio, patate, uova e noci (osteria Piombo, Isolabona) - **CAPPÒN MAGRO:** strati di pesci e verdure su zoccolo di gallette strofinate con l'aglio (La Manuelina, Recco) - **CAPRA E FAGIOLI:** stufato di carne magra di capra bima, ossia non ancora « coperta », e di fagioli in grana (Lago Bin, Rocchetta di Vara) - **CIMA PINNA:** pancetta di vitello con ripieno (San Giorgio, Cervo Alta) - **CIUPIN:** zuppa di pesce (da Magnasco agli amici, Pra) - **CONIGLIO ALLE OLIVE** (Cappotto a Frisolino, Ne) - **FAINA:** a base di farina di ceci (Il forno di via Pia, Savona) - **FOCACCIA RECCHESE:** la pasta, sottile, racchiude uno strato di stracchino passito (Manuelina, Recco) - **FUNGHI:** fritti, a funghetto e sott'olio (da Rosina, Dego) - **LASAGNE CAMUGGINNE:** il pesto ha particolare delicatezza dall'uso della prescinseua, quagliata (da Giovanni a San Fruttuoso, Camogli) - **LASAGNE COL PESTO:** il pesto s'è disciolto al contatto delle lasagne sgocciolate bollenti e vi si è reso piacevolmente caldo (da u Patan, Nervi) - **LEITUGHE PINNE:** il ripieno è fatto con mollica di pane, latte, uova, formaggio, carne tritata e ravvivato con la persa, nempitella (Ferrer, Spotorno) - **MESCIUA:** minestra di ceci, fagioli, fave, orzo e grano, lessati e conditi con la loro acqua, tanto olio di frantoio, pepe e sale (dal Moccia a Pegazzano, La Spezia) - **PANSOTI:** dal ripieno a base di varie erbe, ricotta e uova, con la salsa di noci (Delfino, Portofino) - **RAVIOLI ALLA GENOVESE:** dal classico ripieno a base di carne magra, poppa, cervella e animelle di vitello, bietole e boraggine, uova e mollica di pane (da Raicù a Cavi, Lavagna) - **RIPIENI:** verdure farcite, eccezionali i fiori di zucca (da Giancu a Cassisi, Celle Ligure) - **SARDENAIRA:** pizza rustica (forno di via Palazzo, Sanremo) - **SPAGHETTI ALLA PERASCA:** conditi con un intingolo stretto di molluschi e frutti di mare (Salvo, Oneglia) - **STOCCAFISSO ACCOMODATO:** in olio con cipolla, aglio, pomodori, patate, olive e pinoli (Cicchetti 1860, Genova Quinto) - **STOCCAFISSO ALLA BADALUCCHESE:** in un intruglio di pomodoro, funghi, noci, nocciole, aromi, olio e vino bianco (Bracieri a Oxentina, Badalucco) - **STOCCAFISSO RIPIENO:** di verdure (trattoria dell'Angelo, Pieve di Teco) - **TORTA DI ACCIUGHE:** acciughe, bietole, erbe, formaggi e uova, racchiusi in sfoglia di pasta (Monte Rosa, Chiavari) - **TORTA PASQUALINA:** è salata, con ripieno a base di bietole, prescinseua e uova, esige 33 sfoglie (salumeria Sacco, via XX Settembre, Genova) - **TORTA DI VERDURA** (salumeria Pittaluga, via Assarotti, Genova) - **TRENETTE COL PESTO** (dal Bruxiaboschi a San Desiderio, Bavari) - **TROFFIE CO'E PATATTE:** gnocchi con pesto e patate lesse (La Rocca a San Rocco, Camogli) - **ZEMIN:** consistente zuppa preparata a base di fagioli bianchi rundin (da Linda a San Lazzaro Reale, Borgomaro).





Massimo Lorato, titolare della Conchiglia di Lerici, presenta, a bordo di un peschereccio, la specialità della sua trattoria: la Zuppa Coppola, con sepioline, palombo, triglie, cicale, gamberi, muscoli, vongole, cappone, grongo, pesce prete e sogliole. Sopra, una parte del ricco assortimento di antipasti. Dall'alto a sinistra: gamberi in salsa americana, vongole con salsa di pomodoro, sepioline con peperoni arrostiti, bianchetti all'olio e limone, frittelle di bianchetti, ricci di mare, insalata di mare, rosetti fritti, polpette di pesce con panna, muscoli e calamaretti ripieni. A destra, grancevole. Grande specialità della Conchiglia sono gli spiedini di sepioline e sparnocchie cotti su brace di legna.

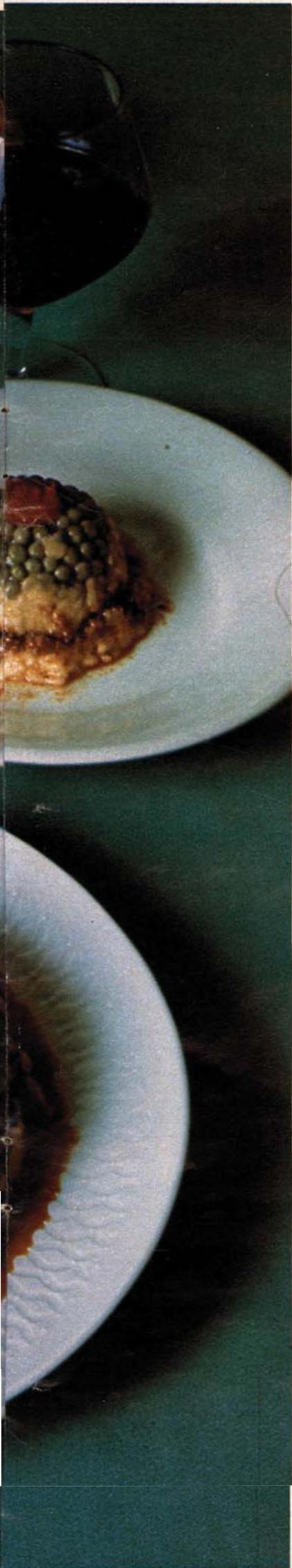




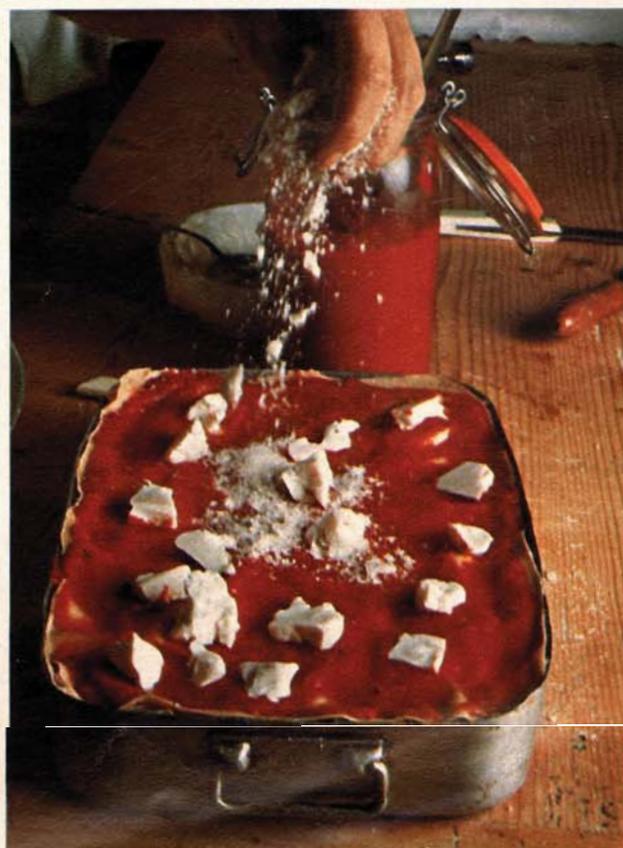
## Emilia e Romagna

**ANGUILLA DORATA:** la fascia lieve crosta di mollica di pane e formaggio grana grattugiati e di uova battute (Il cavallino, Polesine Parmense) - **ANGUILLA IN SALSA** (Raffaele Cavalieri, Ostellato) - **ANGUILLA IN UMIDO CON PISELLI** (Po, Piacenza) - **ANGUILLE MARINATE** (La lanterna, Tresigallo) - **ANITRA ARROSTO:** le dà fragranza armonico ripieno di aglio, lardo, rosmarino e sedano (trattoria a Malpaga, Calendasco) - **ANOLINI ALLA PANNA** (Aurora, Parma; il Solitario a Castello Vezzano, Gropparello) - **BOMBA DI RISO:** nello stampo, con intingolo di piccione e funghi (da Aldo a Sant'Antonio, Piacenza; trattoria Cocchi alla barriera Santa Croce, Parma; trattoria Camorali a Cafragna, Fornovo sul Taro) - **BRACIOLA DI CASTRATO** (trattoria Cagnolo, Castel San Pietro Terme) - **BRODETTO DI ANGUILLA** (da Ugo, Mesola) - **CAPPELLETTI ALLA PANNA** (da Attendolo, Vigoleno) - **CAPPELLETTI ROMAGNOLI** (Panazza alla Chiusaccia, Cotignola; da Bado, Castelbolognese) - **CHISSÙLEIN:** rustica schiacciata cotta sotto la cenere (trattoria ai Mutine in località Settesorelle, Vernasca) - **CRESCENTA O CRESCENTINE** (pensione Mamma Luisa, Pavullo) - **FARONA ALLA CRETA** (da Faccini a Sant'Antonio, Vigoleno) - **FRIGGIONE:** salsiccia, cipolle, pomodori e peperoni (Baia del Re a San Damiano, Modena) - **GARGANELLI AL RAGÙ:** pasta di casa di lunga preparazione sul « bastoncino » e sul « pettine » (Piro, Sant'Agata sul Santerno) - **GNOCCO FRITTO:** a base di pasta di pane (da Nello, Prignano sulla Secchia) - **LASAGNA IMBOTTITA** (San Domenico, Imola) - **PIÉ AL TESTO:** la classica piada cotta sulla lastra di arenaria (trattoria Alfiero, Imola; da Carlein, Gatteo; La buca, Sant'Arcangelo di Romagna) - **PI-SAREI E FASÒ:** gnocchetti di patate con fagioli (Po, Piacenza; Biscione a Grazzano Visconti, Vigolzone; Il castellaccio e Il portichetto, Rivergaro; Leon d'oro, Piozzano; La Peppina, Alseno) - **PORCOSPINO IN UMIDO** (osteria di Gelati, Gropparello) - **RISOTTO ALL'ANGUILLA** (Porticino al Lido di Volano, Comacchio) - **SALAMA DA SUGO** (trattoria Elsa, Vigarano Mainarda; trattoria da Manlio, Berra) - **SCARPAZZONE:** torta a base di erbe, uova e formaggio (Scudo d'Italia, Reggio Emilia) - **STRACOTTO DI MANZO** (La rocchetta a Rivalta, Gazzola) - **STUFATO:** a base di salsiccia matta, fagioli e piede e cotenne di maiale (L'usteriata a Cusércoli, Civitella di Romagna) - **TAGLIERINI CON PROSCIUTTO E PISELLI** (al Castello sulla via per Calestano, Felino) - **TIMBALLO DI TAGLIATELLE** (trattoria Stendhal, Sacca di Colorno) - **TORTELLI D'ERBETTE** (al Castello per Calestano, Felino; trattoria Marzolini, Varsi; Colibri, Traversetolo) - **TORTELLI DI RICOTTA ED ERBE** (albergo del Cervo, Agazzano; Acquacheta, San Benedetto in Alpe; Agnello, Bettola) - **TORTELLINI** (posteria da Luciano, Bologna; San Pellegrino, Spilamberto) - **TRIPPA ALLA SANSECONDIRINA** (locanda Volpe, San Secondo Parmense) - **TRIPPA CON I FAGIOLONI DI CERIGNALE** (albergo del Pino, Cerignale) - **ZAMPONE CON FAGIOLI O PUREA DI PATATE** (La Bianca alla Salina, Modena).





*A destra, Mirella e Giuseppe Cantarelli nel loro ristorante di Samboseto di Busseto, in provincia di Parma. Sulla tavola: risotto, sfogliatelle, padellata di maiale e fagioli, brasato, formaggi, polenta e gelato. Fra i salumi coppa e culatello. Sotto: la sequenza della preparazione delle sfogliatelle di ricotta al forno. Nella foto grande a sinistra: sfornato di riso ai piselli. Le ricette di queste specialità sono segrete e gelosamente custodite.*





## Toscana

**ACQUACOTTA:** zuppa di pane e verdura, arricchita a volte con uova e formaggio (Miramare, Castiglione della Pescaia) - **ANGUILLA AL COCCIO E SALSA ROSSA:** brodetto piccante in terrina caldissima (Antica trattoria al Principe di Giovi, Arezzo) - **BRUSTICO:** piccoli lucci e persici gettati sulla brace, squamati, sfilettati e conditi con olio d'oliva, sale e pepe nero (Pesce d'oro alla Scimmia etrusca, Chiusi) - **CACCIUCCO:** zuppa di pesce (Oscar all'Ardenza, Livorno; Janett, Marina di Pisa) - **CARABACCIA:** rustica zuppa di cipolle (13 gobbi, Firenze) - **CONSERVE SOTT'OLIO E SOTT'ACETO:** quaglie, coniglio, cinghiale, arista, lepre, salicce, capriolo, fagiano, tordi, fegatelli, peperoni, peperoni ripieni, olive, cavoli, cipolle e scalogni (al Pentagramma, Montescudaio) - **FAGIOLI ALL'UCCELLETO** (Cecco, Pescia; L'orologio, Firenze) - **FAGIOLI IN GALERA:** cotti nel fiasco con pezzetti di carne (Il giglio, Montalcino) - **FRITTATA DI TARTUFI** (Miravalle, San Miniato di Pisa) - **GARMUCIA:** zuppa a base di verdure e carne trita (la Cecca, Capannori) - **GLI ARROSTI** (la Nina e Forassiepi, Montecarlo; Pulcino, Montepulciano; Arnolfo, Pieve a Nievole) - **GNOCCHI DEL CASENTINO:** ricotta, formaggio pecorino, uova, spinaci (Il cedro a Maggiona, Poppi) - **PAPPA AL POMODORO:** pane, polpa di pomodoro, aglio e basilico (L'osteria del contadino, Agliana) - **PAPPARDELLE ALLA LEPRE** (Il fagiolino, Cutigliano; Il cacciatore, Orbetello; Il biondo, Sassetta) - **POLENTA FICCA:** « cotta » in varie verdure e condita con olio d'oliva (Camporeccia sulla via per Arni, Massa) - **POLLO AL MATTONE** (Bròcciolo, Agliana; Cecco, Pescia) - **RAVIOLATA:** timballo di lasagne (Italia, Sarteano) - **RIBOLLITA:** zuppa di fagioli avanzata (Feriolo, Borgo San Lorenzo; Il Prato alla Tosa di Villa Villoresi in Colonnata, Sesto Fiorentino) - **SPAGHETTI AL FAVALLO:** granchio grigio di scoglio (Antico moro, Livorno) - **STOCCAFISSO AL TEGAME** (osteria delle sorelle Evangelisti, Carrara) - **TESTAROLI:** morbide spumose lasagne condite o con pesto leggero o con olio e formaggio (da Bussè, Pontremoli) - **TORDI IN GUAZZETTO:** su crostoni di pane, con prosciutto e aromatiche verdure (Il cerro, Caprese Michelangelo) - **TORTA D'ERBE:** a base di erbe di campo o di boraggine, di porri, di bietole, di cipolle, di cime d'ortiche (I fondi, Bagnone) - **TRIGLIE ALLA LIVORNESE** (Gennarino, Livorno) - **TRIPPA ALLA FIORENTINA:** soffritta con olio e verdure aromatiche, portata al punto in bagno caldo di polpa di pomodoro, rinvivata da pecorino e maggiorana (Il Prato alla Tosa di Villa Villoresi in Colonnata, Sesto Fiorentino) - **ZUC-COTTO:** in morbida « corazza » uno squisito magistero di dolci ingredienti (Aurelio Bartlett, Borgo San Lorenzo) - **ZUPPA DI CAVOLO E FAGIOLI** (Omero ad Arcetri, Firenze; La fattoria, Nocolino Riparbella; locanda Bicchierini, Casciana Terme) - **ZUPPA DI FEMMINELLE:** a base di granchi e patate (La bersagliera di Maremma, Orbetello) - **ZUPPA DI MAGRO:** verdure su fondo tutt'altro che magro, lardo e osso di prosciutto (Il settebello a Vicopelago, Lucca; Antica locanda, Sesto a Moirano).





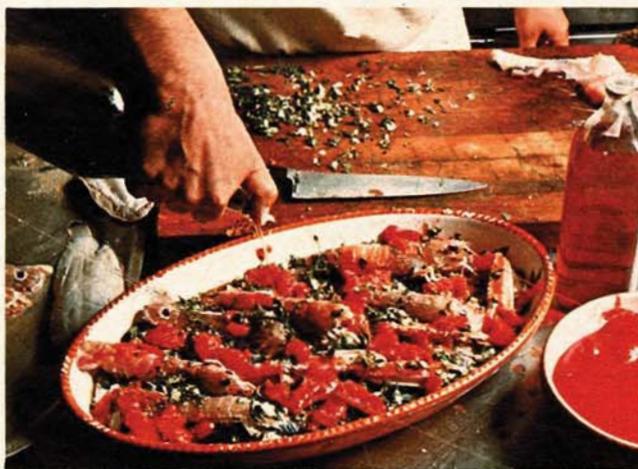
Un'autentica cucina casalinga è quella della Locanda del Biondo a Sassetta, fra le colline dell'entroterra livornese: sul focolare, pappardelle al sugo di lepre, prosciutto e salsiccionne di cinghiale, pecorini freschi, stagionati e stravecchi. Di gran classe la costata alla fiorentina. A sinistra, un campionario delle marmellate che il Biondo prepara con la frutta dei boschi di Sassetta: marroni, ciliege intere, more, corbezzoli e fichi; i biscotti che le accompagnano sono i cantucci. A destra, una tavolata di amici riuniti nella cantina del Bar Luciano a Pontremoli per godersi i testaroli, specialità della trattoria Da Bussè. I testaroli sono composti di pasta di farina, acqua e sale condita con pesto.



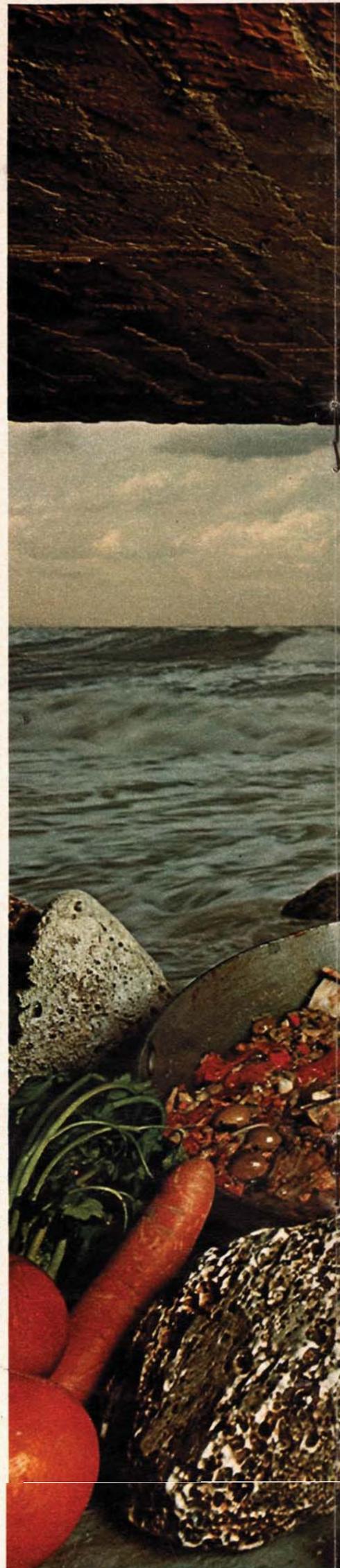


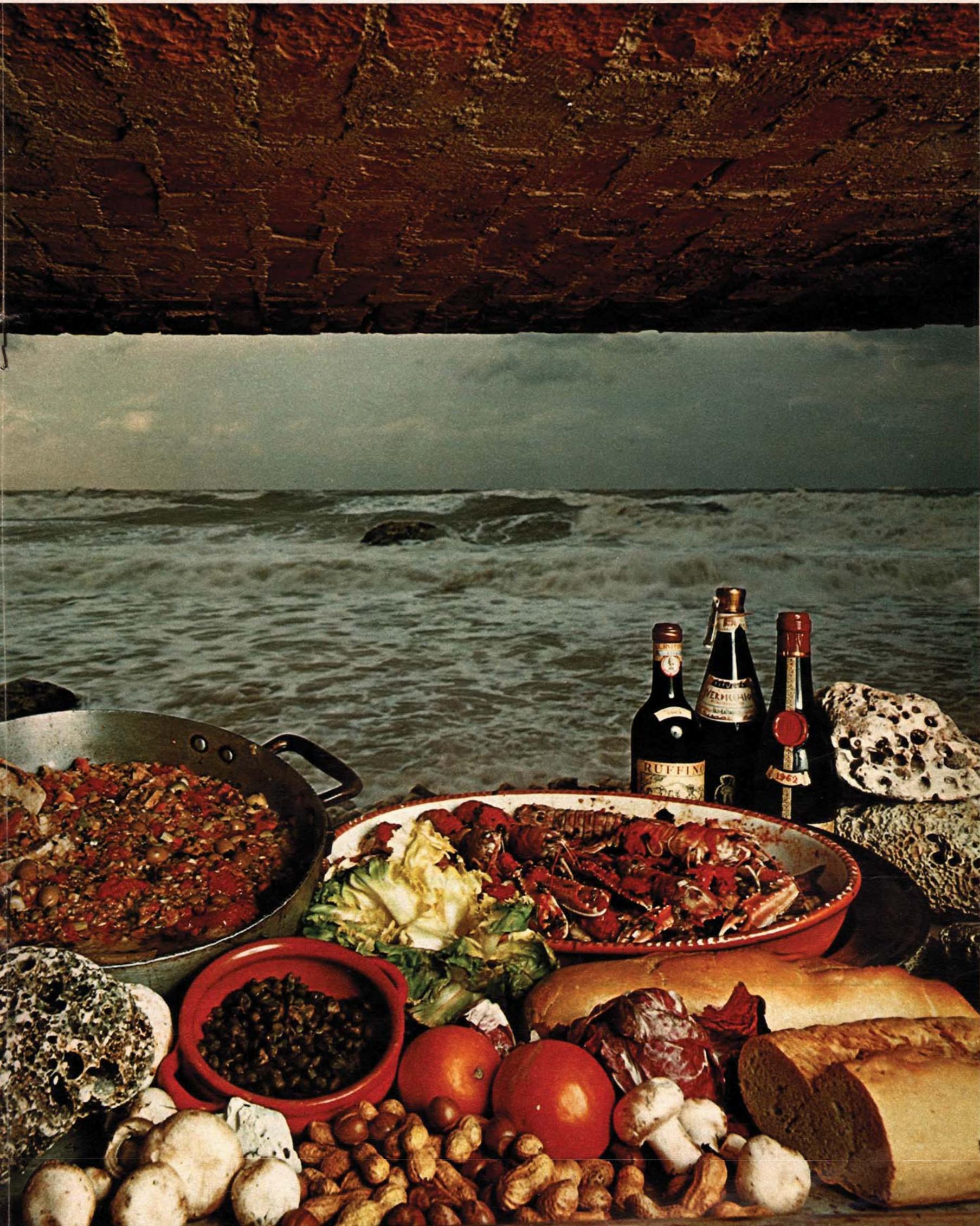
## Marche

**AGNELLO IN POTACCHIO:** ossia in intingolo stretto di olio, aglio, peperoncino, rosmarino e vino bianco (al Cacciatore, Muccia) - **BUSTRENCO:** pasticcio di riso, farina, latte, uova, zucchero e aromi (albergo Montefeltro, Macerata Feltria) - **CASCIONI:** pasta ripiena di verdure di campo, condite e fritte (albergo Montefeltro, Macerata Feltria) - **CIAVARRO:** minestra densa di ceci, fagioli, lenticchie, granoturco e cotiche di maiale, condite con polpa di pomodoro, olio d'oliva di frantoio, sale e pepe nero (Sammagno, Ripatransone) - **CONIGLIO ALLA 'NCIP 'NCIAP:** spezzatino stretto di coniglio rosolato con vino bianco, olio, aglio e pepe nero (Castello, Acquaviva Picena) - **CONIGLIO RIPIENO** delle sue interiora più funghi più uova (ristorante Girarrosto, Sarnano) - **CRESCIA COL PROSCIUTTO:** specie di piadina unta e sfogliata (albergo Capinera, Acquaviva Cagli) - **CUCCIOLE IN PORCHETTA:** lumache di vigna cui dà rilievo il finocchio (Due torri, San Severino Marche) - **CUTICUSU:** fave lessate e condite con salsa d'olio d'oliva, aceto, acciughe, aglio e prezzemolo (locanda del Cavaliere, Petriolo) - **FRITTO MISTO:** di agnello, vitellina, mozzarella, crocchette, zucchine e, soprattutto, olivette (Tornasacco, Ascoli Piceno; Rodolfo in Borgo Pace, Pesaro) - **GNOCCHI RIPIENI:** il ripieno è a base di carne (La cantinella, Ostra) - **OLIVE STRINATE:** olive nere fatte macerare in vasi di terracotta, con marinata a base di semi di finocchi e scorza d'arancia; le mangi dopo un mese, condite d'olio d'oliva di frantoio (Tutta frusaglia, Fano) - **PORCHETTA:** è soprattutto marchigiana; qui - giurano - meglio che altrove, per la « violenza » degli aromi montanari (Luca e Masci, Serra Sant'Abbondio) - **SPIEDI MISTI:** le Marche contendono alla vicina Umbria il vanto di tanti cibi al fuoco vivo (taverna della Vecchia quercia, Fermignano; La roccaccia di San Lorenzo, Treia; taverna della Rocca in Borgo Castello, Frontone; ristorante Girarrosto, Sarnano) - **STOCCAFISSO IN POTACCHIO:** cotto al forno in una salsa a base di pomodoro, vino bianco, peperoncino rosso, olio, cipolla e rosmarino (cantina al Penile da Mario, Ascoli Piceno) - **TACCU CHE LI SGRISCE:** pasta di farina di grano e granoturco tirata a sfoglia, tagliata a striscioline e condita, al dente, con un soffritto di cubetti di lardo e di aglio (osteria di Terenzio, Castignano) - **TAGLIATELLE ALLA SAN SEVERINO:** condite con un segreto magistero in cui giocano carne di castrato e fegatini di pollo (Due torri, San Severino Marche) - **VINCISGRASSI:** lasagnette rettangolari lessate, « montate » a strati con un sugo di fegatini di pollo, cipolla tritata, burro, funghi e noce moscata, coperte di besciamella e passate al forno (Pineta a Campodonico, Fabriano) - **ZUPPA DI BÀLLERI:** i bàlleri sono frutti di mare, simili ai datteri di Liguria, che strappi dalla roccia sminuzzandola con appuntita spranga di ferro (Teresa a mare, Numana).



*Preparazione del brodetto all'anconetana all'Hotel Fortino Napoleonico di Portonovo, presso Ancona. Dall'alto, in sequenza, l'aggiungersi graduale degli ingredienti che, oltre a una ricca varietà di pesci e crostacei, sono: l'olio, l'aglio, il prezzemolo, le cipolle, il pomodoro, il peperoncino rosso, l'aceto e il sale. A destra, il mare burrascoso del golfo del Conero lambisce una feritoia della vecchia fortezza. In primo piano, le specialità del locale: il brodetto e lo stoccafisso all'anconetana. Altra specialità, le tagliatelle alla scrofa.*

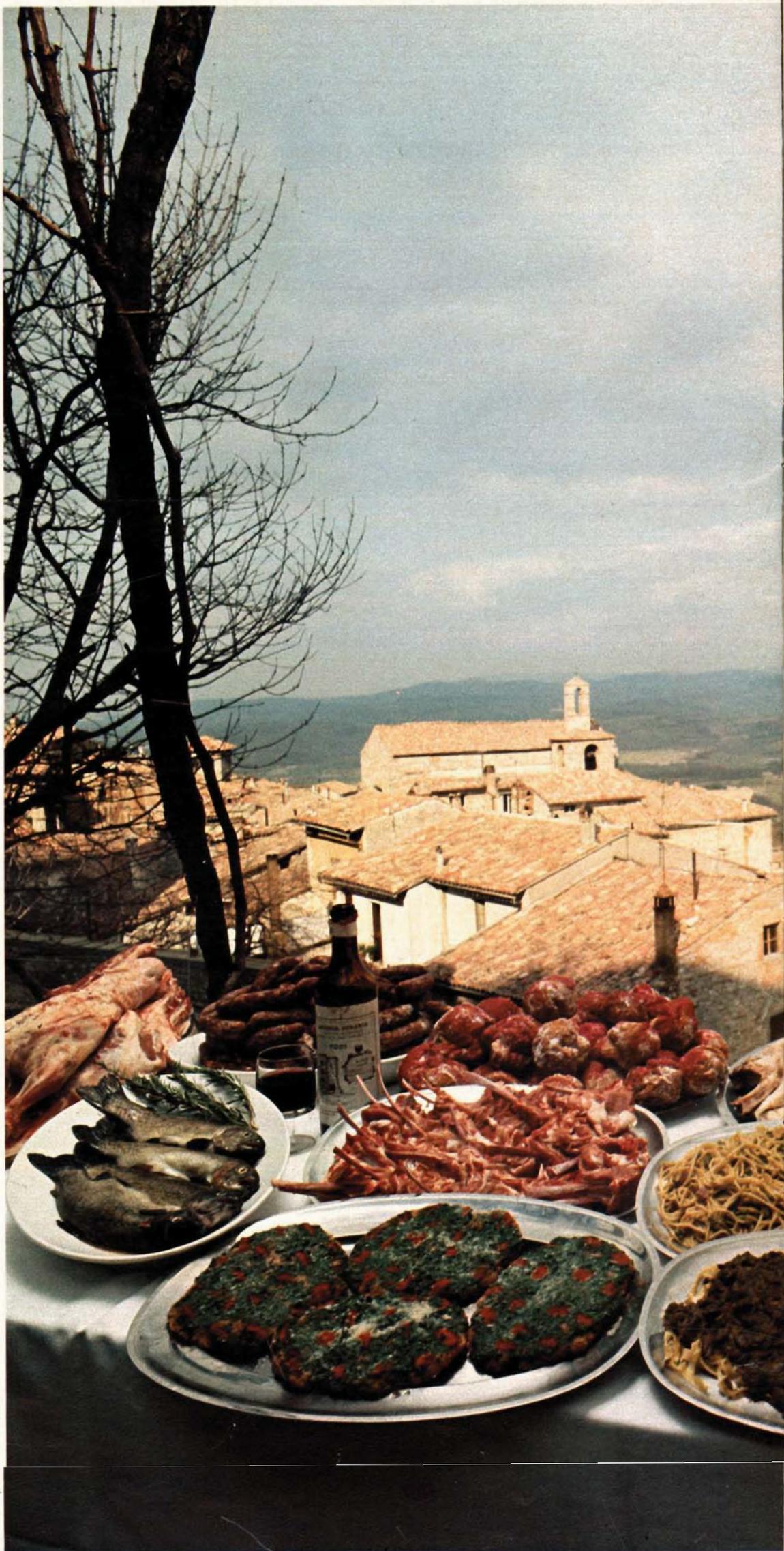






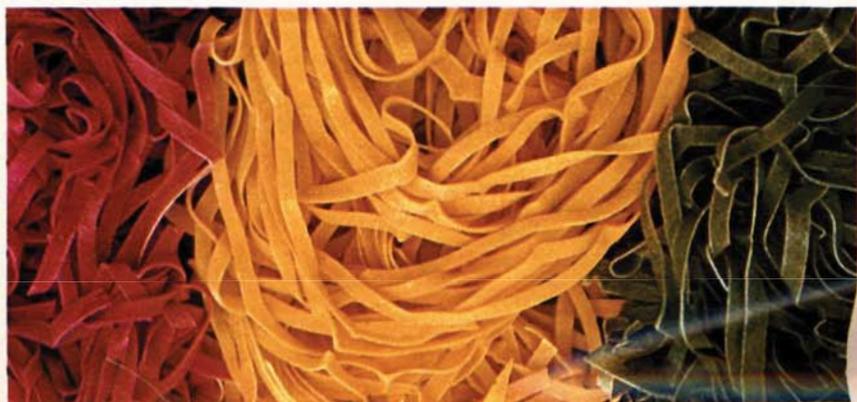
## Umbria

**CARLACCIA:** fettina di vitello, prosciutto e formaggio, avvolta in crêpe e gratinata in forno (Mulino, Spello) - **CARBONARETTI:** piccoli pesci, soprattutto lucci e persici di breve vita, abbruciati su viva brace, squamati e conditi con abbondante olio d'oliva di frantoio, sale e pepe nero (Miralago a Piediluco, Terni) - **COSTOLETTE D'AGNELLO ALLA SPOLETINA:** fritte, sottilissime, in olio di frantoio e maggiorate con sfrizzoli di tartufo nero (trattoria 3 fontane, Spoleto) - **GRASSARELLI:** pasta di farina e uova grattata con battuto di prosciutto, maggiorana e aglio (Santa Chiara, Montefalco) - **MANFRICOLI:** pasta all'uovo tagliata a spaghetti quadrati e condita con aglio e olio d'oliva di frantoio (Giovanni Rossi, Casteldilago Aronne) - **PAGLIA E FIENO:** tagliatelle verdi e tagliatelle all'uovo, con prosciutto, tartufo nero e panna (Santa Chiara, Montefalco) - **PALOMBACCI ALLA GHIOTTA:** aggrediti all'inizio da inferno di arroventato spiedo, sono portati a cottura in sapiente bagno di vino e aromi (Umbria, Todi) - **PATATE ALLA CENERE:** cotte nel più immediato e raccolto dei modi, tipico di questa terra (La stalla, Assisi) - **QUAGLIE IN CAMICIA:** avvolte in prosciutto nostrale piuttosto grasso, poi in pasta di pane e cotte al forno (Pino da Checco, Orvieto) - **REGINA IN PORCHETTA:** carpa del Trasimeno picchettata di lardo, aglio, finocchio selvatico e rosmarino, e cotta al forno (Rita, Passignano sul Trasimeno) - **SPIEDI MISTI:** la cucina d'Umbria predilige la brace viva di legno di quercia o d'olivo: tagli di mongana, vitello, castrato, agnello, porco, piccioni, faraone, cacciagione, oche (ingentilite dal finocchio), filetti di tacchino, fegatini di pollo, fegatelli di maiale, pancetta, salsicce (Il convento, Corciano; Gigiotto, Gualdo Tadino; Il Cochetto, Trevi) - **STRINGOZZI:** pasta all'uovo tagliata a fettucine larghe, cotta al dente e condita con polpa di pomodoro, olio d'oliva di frantoio e aglio (da Toto, Bevagna) - **STRINGOZZI CON GLI ASPARAGI:** cioè conditi con sugo di asparagi (Il pentagramma, Spoleto) - **TAGLIATELLE AL TARTUFO NERO:** anziché tagliatelle, può trattarsi d'altro tipo di pasta; importa il condimento, ch'è tartufo nero sbriciolato (La taverna del pennello, Spoleto) - **TEGAMACCIO:** a lungo vi hanno crogiolato l'anguilla e la tinca e la regina, in intingolo stretto d'olio, cipolla e peperoncino (osterie di Adolfo Tierli e Candida Meacci a Binami, Castiglione del Lago) - **TORELLO ALLA PERUGINA:** girello di vitello chianino al forno, con salsa di fegatini e capperi (La taverna, Perugia) - **TORTA AL TESTO E PROSCIUTTO:** rustica «torta», farina acqua, nobilitata dalla cottura sul testo e dalla compagnia del prosciutto montanaro (Filomena, Pietralunga) - **TROTE ALLA GRIGLIA:** avvolte da mollica di pane grattugiato e insaporite dall'olio, all'interno un rametto di rosmarino (Grottino del Nera, Arrone).





Sopra. Nella sala trecentesca del ristorante Al Molino di Spello, presso Perugia, Feliciano e Alvaro Buono, i proprietari (seduti al camino), presentano una serie di raffinate specialità del locale: salumi umbri, pinturicchio (filetto, crema di latte, cipolla, prezzemolo, cognac, pasta sfoglia, Worcester e funghi), insalata russa, carni allo spiedo (fegatelli di maiale, pancetta di montagna, piccioni, costolette di agnello, salsiccia) e, a destra in basso, l'eccellente misto alla molinara composto di crespella (fonduta di formaggi in crêpe soffritta), tortellini alla bebè (panna, prosciutto e tuorlo d'uovo), verde Umbria (rigaglie di pollo alla finanziaria, spinaci e crêpes fritte). A sinistra, sullo sfondo delle antiche case di Todì, i piatti del ristorante Umbria: strufoli, porchetta al forno, trote del Clitunno, cotolette e tagliatelle alla Todini e i delicati spaghetti alla boscaiola. Sotto, tre tipi di pasta del locale: bianca (normale), rossa (con rape rosse), verde (con spinaci).





## Lazio

**ABBACCHIO ALLA BRACE:** l'abbacchio dovrebbe essere l'agnello più tenero del gregge, vergine d'erba, ricco più di latte che di sangue (dal Burino, Castelnuovo di Porto) - **ABBACCHIO ALLA CACCIATORA:** in bianco oppure in salsa rossa (da Dante, Montefiascone) - **ABBACCHIO BRODETTATO:** in ricca fricassea (Baficchio, Palestrina) - **ABBACCHIO FRITTO:** costolettina, testina, cervelletto e bianco-nero, ossia il fegato e la coratella (La ripetta, Grädoli) - **ABBOJOLI:** punte del tamaro in minestra o in frittata (da Pajaccio, Tolfa) - **BACCALÀ ALLA ROMANA:** umido con cipolla, acciuga, capperi, pinoli e uvetta sultanina (Piperino, Roma) - **BRACIOLETTE A SCOTTADITO:** d'abbacchio o di agnello o di castrato, cucinate su fuoco vivo e da servire brucianti (Evaristo, Monteflavio) - **CARCIOFI ALLA GIUDIA:** sapiente la cottura in olio di frantoio (Sora Olga, Ladispoli) - **CARCIOFI ALLA MATTICELLA:** preparati su fuoco vivo, con battuto d'aglio e mentuccia (Benito, Velletri) - **CIRIOLE ALLA CACCIATORA:** minute anguille in guazzetto (Gli etruschi, Anguillara Sabazia) - **CIUMACATA:** lumache in intingolo piccante di peperoncino e pomodoro (trattoria del Bersagliere, Civita Castellana) - **CODA ALLA VACCINARA:** ricco stufato di buco (Sora Jole alla Rota, Roma) - **FAGIOLI CON LE COTICHE:** fagioli bianchi e cotenne, con battuto e pomodoro (Pierluigi il fagiolaro, Roma) - **FAVE COL GUANCIALE:** in morbido soffritto (Sora Olga, Ladispoli) - **FETTUCINE ALLA CIOCIARA:** col pecorino (la Rosetta, Alatri) - **GNOCCHI ALLA ROMANA:** i veri, di saldo impasto a base di patate (La pergola o L'alberobello, Rocca Santo Stefano) - **IL FIENO:** fettuccine tagliate finissime in saporosa salsa (Edelweiss sugli Altipiani di Arcinazzo, Trevi) - **IMBRACATA:** minestra di fagioli quarantini (da Spacca, Viterbo) - **LATTERINI FRITTI** (Casina del Lago, Bracciano) - **PAGLIATA CON I RIGATONI:** delicata preparazione a base di budelline di vitello da latte (Augustarello, Roma) - **PASTA E BROCCOLI:** condita con soffritto di aglio, olio, pomodoro e tonno, è da mangiare di prima primavera (da Carlo a Trastevere, Roma) - **PUNTARELLE CON SALSA D'ALICI** (da Amedeo a Santa Maria Maggiore sulla Braccianese, Roma) - **SALTIMBOCCA:** fettine di vitello con prosciutto e foglioline di lauro (Antica pesa, Roma) - **SPAGHETTI A CACIO E PEPE:** rusticissimo tra i piatti (Pisciapiano gioia mia, Roma) - **SEPIE ALLA ROMANA:** le ingentiliscono i carciofi (Sora Lella, Roma) - **SPAGHETTI ALL'AMATRICIANA:** ossia in salsa a base di guanciale, cipolla e pomodoro (Al castagneto, Amatrice) - **STUFATINO DI SEDANO:** a base di muscoletti di manzo (La villetta, Roma) - **TRIPPA ALLA ROMANA:** la esaltano gli aromi della mentuccia e il pecorino (Il matriciano, Roma) - **ZUPPA D'ERBE DI MONTAGNA:** cucinata secondo una ricetta del 500 (*tutte Cinque stelle*, Fabbrica di Roma) - **ZUPPA DI LENTICCHIE** (Santomauro, Ventotene) - **ZUPPA DI PESCE DOLCE:** brodetto stretto di anguilla, pesce persico e tinca (da Filiberto, Grädoli).



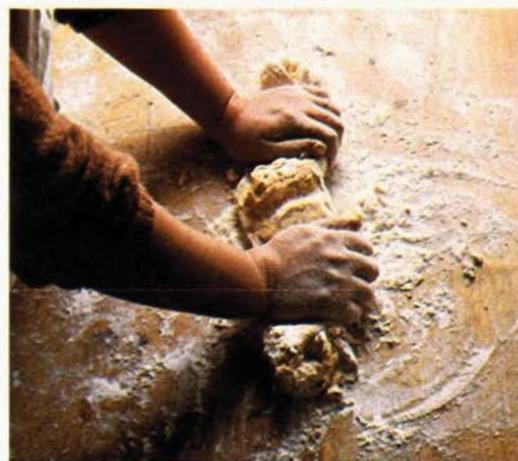
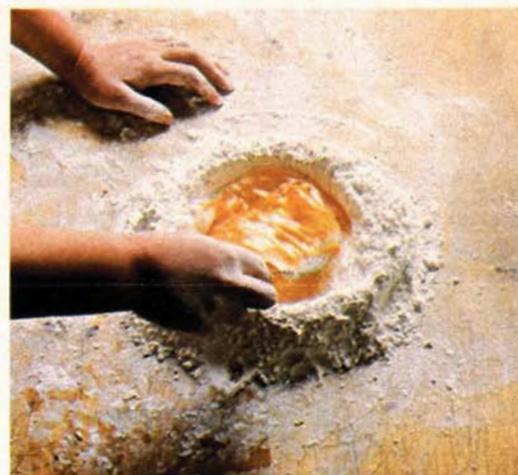
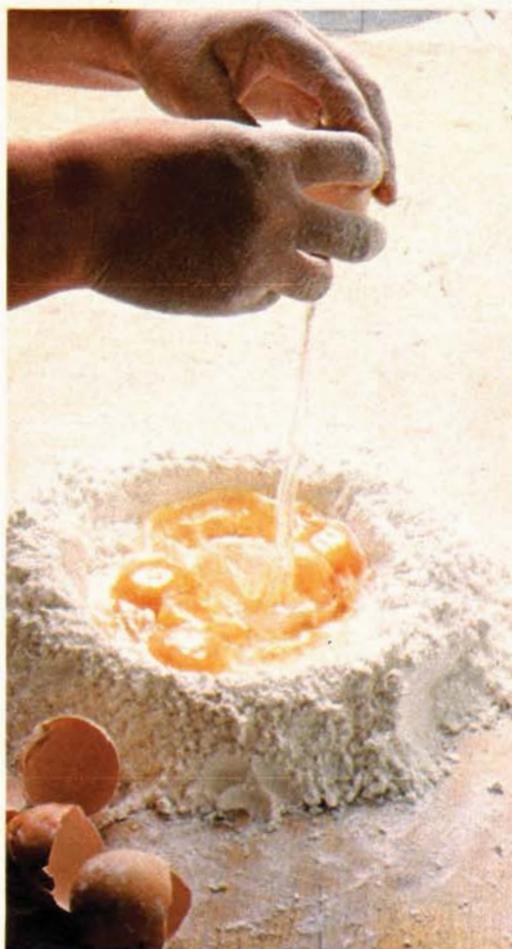
*In un vicolo dell'antica Ceccano, alto sulla campagna di Frosinone, i piatti della trattoria delle Rose. Dall'alto a sinistra: pecorino locale, ciambelle da zuppa (da intingere nel vino), pan di Spagna, salsicce sott'olio (nell'anfora di vetro), stracotto con piselli, bucatini all'amatriciana, fettuccine alla ciociara, pollo con peperoni e capretto al forno. A destra: nella sala-grotta della Taverna da Tonino a Sacrofano (Roma), il proprietario, Tonino, presenta una sua specialità: i rigatoni con funghi. Altri piatti del locale, i tonnarelli alla boscaiola e alla chitarra, il pollo alla Tonino, la costoletta di abbacchio a scottadito, il misto alla brace (salsicce, fegatelli, tordi) con contorno di fagioli e broccoletti. Straordinaria la torta casareccia della moglie di Tonino, Tota. A sinistra, un angolo della grotta.*





## Abruzzi e Molise

**AGNELLO A CACIO E UOVO:** l'Intingolo ha finale gratinata da un composto di uova battute e formaggio grattugiato (Belvedere, Città Sant'Angelo) - **AGNELLO A CUTTURO:** ossia cotto all'antico modo dei pastori in una grande caldaia di rame ed a fuoco lentissimo con olio, lardo, poco prezzemolo, erba salvia, cipolla e peperoncino (al Santuario di fronte alla chiesa della Madonna di Roio, L'Aquila) - **AGNELLO A UOVO E LIMONE:** rustica, saporosa fricassea (Caruso, Castel di Sangro) - **BRODETTO DI PESCE:** gustosa variante del brodetto in cui avverti di particolare imperio la presenza del peperone rosso dolce, seccato al sole e reso in polvere, e, più acuta, del peperoncino rosso piccante (da Francesco, Vasto) - **CASTRATO ALLA MOSCIANESE:** in saporoso intingolo (Le ore liete, Mosciano) - **CONIGLIO SOTTO IL COPPO:** il coppo è un particolare recipiente che viene « sepolto », per la cottura, sotto la brace (Nazionale, Perano) - **CRUDO DI CALAMARETTI:** magica preparazione marinara (da Gabriele, Pescara) - **FEGATO DOLCE E FEGATO PAZZO:** due deliziose mortadelle aquilane, l'una ammorbidita con miele, l'altra affocata di peperoncino (Le tre Marie, L'Aquila) - **GNOCCHI CARRATI:** conditi con uova battute, pecorino grattugiato e pancetta soffritta (locanda Maria Luigia, Gioia dei Marsi) - **LUMACHE RIPIENE:** un saporoso magistero di erbe (alla Volpe, Miglianico) - **MACCHERONI ALLA CHITARRA:** conditi con vari sughi e preparati con la chitarra, telaio di legno rettangolare su cui sono tesi, a piccoli intervalli e nel senso della lunghezza, numerosi fili d'acciaio; una volta tirata, la sfoglia di pasta è stesa sulla chitarra e pressata col mattarello (Tatobbe, Penne) - **MACCHERONI ALLA MOLINARA:** in intingolo di ciavarrè, ossia di pecora che non è ancora stata « coperta » (trattoria Fonte Vecica, Casteldelmonte) - **MARRO:** intreccio di budelline d'agnello e palietelle (Casauria in San Clemente, Castiglione e Casauria) - **POLENTA ALLA SPIANATORA:** versata sulla spianatora, ivi condita, con sugo di agnello o di maiale o di lepre (dai fratelli Belli, Alfedena) - **PORCHETTA DI RIPA TEATINA:** (La buccia, Ripa Teatina) - **SALSICCIA ALLA BRACE:** di fegato di maiale, col peperoncino (da Perazzelli, Montenero di Bisaccia) - **SCAMORZA AI FERRI:** il contatto vivo della fiamma esalta il sapore della scamorza condita con olio e pepe (Cesidio, Sulmona) - **SCAPECE:** conserva di pesce, fritto e marinato con aceto ricco di aromi e zafferano (Zi Basso, Termoli) - **TACCHINO ALLA CANZANESE:** disossato, cotto in terracotta, con poco sale, pepe, aglio e alloro e lasciato abbracciare nella sua gelatina (Leon d'oro, Pescara) - **TACCONELLE AL SUGO D'AGNELLO:** pasta familiare, senza uova, di grano duro, tagliata a quadretti (da Maria, Lentella) - **TACCONELLE E FAGIOLI:** le tacconelle sono qui accompagnate da un gustoso umido di fagioli (da Fraccastoro, Cepagatti) - **TIMBALLO DI SCREPPELLE:** le screppelle o scruppelle o crispelle, sottilissime frittatine, hanno trionfale accompagnamento di formaggio, mozzarella, tocchetti di prosciutto e di salsiccia, palottine di carne (Le otto torri, Mosciano).



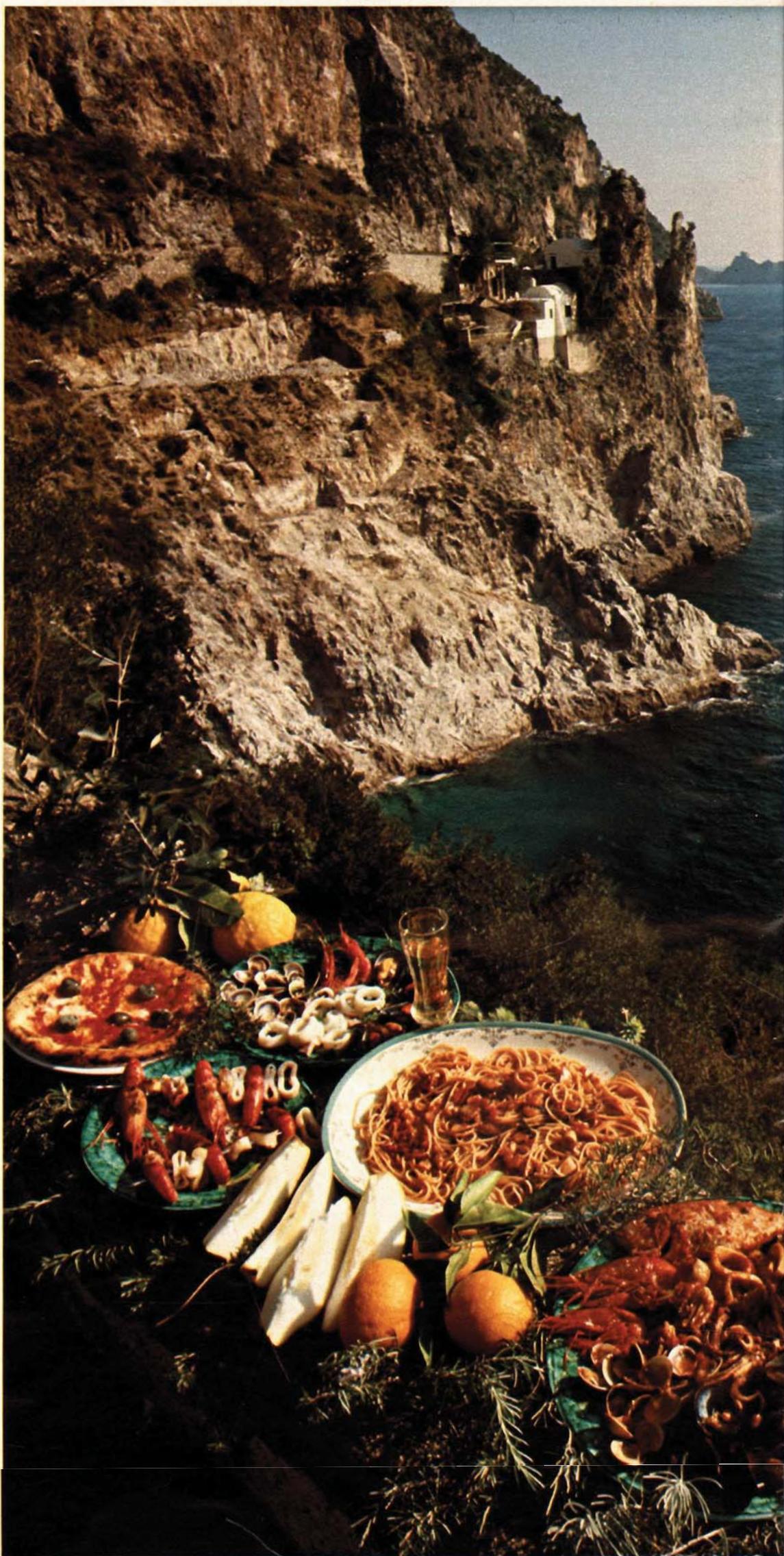
Sopra, in sequenza, la preparazione dei maccheroni alla chitarra, piatto classico abruzzese, grande specialità del ristorante Tatobbe di Penne, in collina presso Pescara. I maccheroni alla chitarra sono un piatto di estrema semplicità. Tutta la sapienza sta nell'impasto della sfoglia e nel taglio di questa, sull'arcaico strumento a corde che somiglia, appunto, a una chitarra. A destra: la Grotta della Vitella d'oro (Gran Sasso), ricostruita da Tatobbe, fa da cornice a piatti locali. Da sinistra in primo piano, le screppelle, che servono per il timballo abruzzese (strati successivi di mozzarella, salsa, parmigiano, carne macinata, funghi e screppelle), un piatto di maccheroni alla chitarra e, sullo sfondo, pecorini e salumi abruzzesi.





## Campania

**ABBUOTI:** budellini di agnello e altre frat-taglie raccolte nella reticella, e cotte al forno (U carabinieri, Castelmorrone) - **ANGUILLE AL CARTOCCIO** (Sandulillo e Vagne, Scafati) - **BACCALÀ A LA CANNARUTA:** in gustoso intingolo di polpa di pomodoro e aglio, con capperi e olive nere (Violante, Napoli) - **BOLLITA DI FRATTAGLIE E FUNGETELLI:** rustica minestra dei cosiddetti bassi (alla Carità, Napoli) - **BRACIOLETTE DI SIANO:** sono di carne di capra, in salsa di vino e pepe (Piccolo Paradiso da Ciro, Siano) - **CIANFOTTA:** miscuglio di peperoni, patate, pomodori e melanzane in soffritto d'aglio e cipolla (Valentone, Camerota) - **CONIGLIO IN BIANCO:** con la cipolla (Vecchio mulino, Lètere) - **FRIARELLI:** cime di rape tenere e deliziosamente amare, saltate con olio, aglio e peperoncino (Areccia, Airola) - **GATTO:** miscuglio a base di patate lesse, uova, salame e formaggi, amalgamato e cotto al forno (Stella a Ponte Oliveto, Oliveto Citra) - **GENOVESA:** scamone cotto con cipolle, aglio e strutto (trattoria d'Onofrio, Ammosi) - **GNOCCHI:** di patate e mozzarella, al sugo di pomodoro e lardo (La torre, Arpaia) - **IMPEPATA DI COZZE:** fatte aprire in una teglia, con molto pepe, succo di limone e prezzemolo tritato (Ciro a Margellina, Napoli) - **INSALATA DI MARE:** cozze, gamberetti, arselle e polpetti, lasciati intiepidire e appena appena ravvivati dall'aglio (da Baracca, Amalfi) - **LASAGNA IMBOTTITA:** di mozzarella, polpettine di carne, uova e ricotta (da Amato, Roccamonfina) - **MACCHERONI ALLA CALVESE:** conditi con interiora di pollo e con peperoncino piccante (Angelina Persichelli, Calvi Risorta) - **MENESTA A PIGNATA CU PEZZENT:** verdure in pignatta con salsiccia al peperoncino (Cerere, Chianche) - **ORECCHIETTE AL SUGO D'AGNELLO** (zi' Nicolina, Bisaccia) - **PASTICCIO DI RAPE** (da Peppino, Faicchio) - **PIZZA NAPOLETANA** (un po' dappertutto a Napoli, ma particolarmente nelle tante pizzerie dei vicoli di Toledo, di Costantinopoli, di Porta Capuana, al Pallonetto, alla Sanità, al Monte d'Iddio) - **POLPI NEL PIGNATIELLO:** cotti in cocchio con pomodori, olio d'oliva di frantoio, aglio e peperoncino rosso (O padrone d'o mare, Lacco Ameno; La medusa, Procida) - **SALSICCIA COI BROCCOLETTI** (al Cinghiale, Polla; Due leoni, Lètere) - **SOFFRITTO IN BIANCO:** interiora d'agnello e di capretto con la cipolla (O calabrisuotto a Fontanelle, Serino) - **SPAGHETTI CON LA POMMAROLA 'N COPPA** (La favorita del mutilato, Napoli) - **TRIPPA IN UMIDO:** con aggiunta finale di uova battute e formaggio grattugiato (da Ninuccio, Sessa Aurunca) - **VERMICELLI CON LE VONGOLE** (Gennaro o piscatore, Monte di Procida) - **ZUPPA DI VERDURA:** scarola e soprattutto tondini, fagioli piccoli di « terrasciutta » (*Dente d'oro, Lauro*) - **ZUPPA DI VONGOLE** (da Nicola ai Principati, Salerno) - **ZUPPA 'E ZUFFRITTO:** guazzabuglio a base di polmone, cuore e rognone di maiale (O calabrisuotto a Fontanelle, Serino; Ninuccio, Sessa Aurunca).





*Nella foto grande a sinistra, il paesaggio della costiera tra Amalfi e Positano e i piatti della casalinga trattoria di Baracca di Amalfi. Da sinistra: la pizza napoletana (olive verdi, acciughe, pomodoro, aglio e origano), l'insuperabile antipasto di mare, gli spiedini misti su carbone, gli spaghetti alla pescatora (olio, aglio, peperoncino, prezzemolo, pomodoro, gamberetti, calamaretti, cozze) e la zuppa di pesce. Sopra, da Baracca, il duo Massimo e Alfonso (rispettivamente violino e chitarra) suona per i clienti le romantiche canzoni napoletane.*



## Puglia

**ANGUILLE ALLA VIOLINO** (Mastrovaletorio, Poggio Imperiale) - **BRACIOLE DI CAVALLO CON PEPPERONI PICCANTI** (Imperiale, Poggio Imperiale) - **CALZONE**: timballo a base di maccheroni, uva passa, olive verdi o nere, acciughe e cipolline (locanda Marseglia, Ruvo di Puglia) - **CAVAIUOLI CON LA RICOTTA**: pasta casalinga imbottita di ricotta fresca zuccherata (trattoria del Sole, Sant'Agata di Puglia) - **CAVATIDDE**: gnocchi con i cavoli (Sala delle rose, Palo del Colle) - **CIAMBOTTO**: umido di varie qualità di pesce (Astoria, Molfetta) - **CICATIELLI CON BISTECCHES DI MAIALE** (La bicocca, Motta Montecorvino) - **CINCOLI AL RAGÙ**: gnocchetti di farina di grano duro conditi con ragù di carne e formaggio pecorino (ristorante al Ponte, Bovino) - **CHIANCARELLE AL SUGO PICCANTE**: le chiancarelle sono simili alle orecchiette (Lo spiedo d'oro, Crispiano) - **CUZZAREDDE CON SUGHETTO PICCANTE**: le cuzzaredde sono chiocciolette di vigna (da Filippo, Altamura) - **FARNETE**: minestra di farina di grano con cipolle novelle (da Mimino, Cisternino) - **FEVE 'NGAPRIETE**: purea di fave secche con cicorie agresti (da Bina, Cisternino; Cicolella, Siponto; da Mariettina, Locorotondo) - **GNERMERIDDE SUFFUCHETI**: involtini di trippa di agnello nella pignatta (Mariettina, Locorotondo) - **GNOMMARIELLI** (il nome varia molto, da luogo a luogo): involtini di interiora e frattaglie di agnello, di norma allo spiedo (Bina, Cisternino; Niro, Putigliano; alla Rota, Andrano; da Giovanni, Lequile) - **LAJANE E CAJUBBI**: pasta di casa, a base di farina di grano duro, condita con caciocotta e salsa al pomodoro (La tagliatella, Sandonaci) - **ORECCHIETTE AL RAGÙ DI TARTARUGHE** (Ciarallo, Chieuti Lido) - **ORECCHIETTE CON RAGÙ DI CONIGLIO** (Niro, Putignano) - **PANCOTTO**: a base di pane, peperoni, pomodoro e aglio, il tutto bagnato da finissimo olio d'oliva (sorelle Capuano, San Giovanni Rotondo) - **PIGNATA**: passato di fave con verdure condito con olio d'oliva di frantoio (La lucciola, Grottaglie) - **PUDDICA**: focaccia ripiena di verdure, olive nere, cipolle e acciughe (La sciaia al mare, Brindisi) - **RUCA E CAVATELLI**: pasta casalinga con la ruca di campo (al Carciofo d'oro, Trinitapoli) - **STRASCINATI CON MELANZANE PIENE** (da Peppino, Peschici) - **STRASCINATI CU LA RICOTTE ASCKUANDE**: pasta in salsa condita con la famosa ricotta forte (La taberna a Carbonara, Bari) - **TRIGLIE ALLA BISCEGLIESE**: in stretto intingolo a base di polpa di pomodoro e aromi (Salsello, Bisceglie) - **ZAMPINE**: salsicciotti a base di carne tritata, formaggio, pomodori, prezzemolo e pepe, arrostiti sulla brace (I fornelli, Sammichele di Bari) - **ZUPPA DI ANGUILLE** (al Cacciatore, Lésina) - **ZUPPA DI PESCE** (da Peppino, a Fore Verano, Ischitella; da Peppino, Peschici).



Sopra: fra gli splendidi ortaggi di Puglia appare la pignata, simbolo dell'omonimo locale di Bari. La pignata è un recipiente di terracotta in cui i contadini mettono verdure, che portano al forno la mattina, prima di recarsi al lavoro nei campi, per ritrarle, cotte, alla sera. Sotto, una specialità della Pignata: lo spiedino alla fiamma di alloro e alcool. Nella semplice e ricca gastronomia del ristorante barese, spiccano gli antipasti: calamari e uova in salsa piccante, calamari ripieni, cozze ripiene al forno e lampascioni, gustose cipolle selvatiche.

Nella foto grande a destra: la scogliera della Grotta Palazzese di Polignano a Mare, dà ricetto a un ristorante forse unico al mondo, sospeso fra le rocce e il tuono delle onde. In primo piano, alcuni piatti dell'Hotel Grotta Palazzese: spigola al forno con olive e contorno di gamberoni e orecchiette ai quattro formaggi. Nella foto sotto, frutta secca.



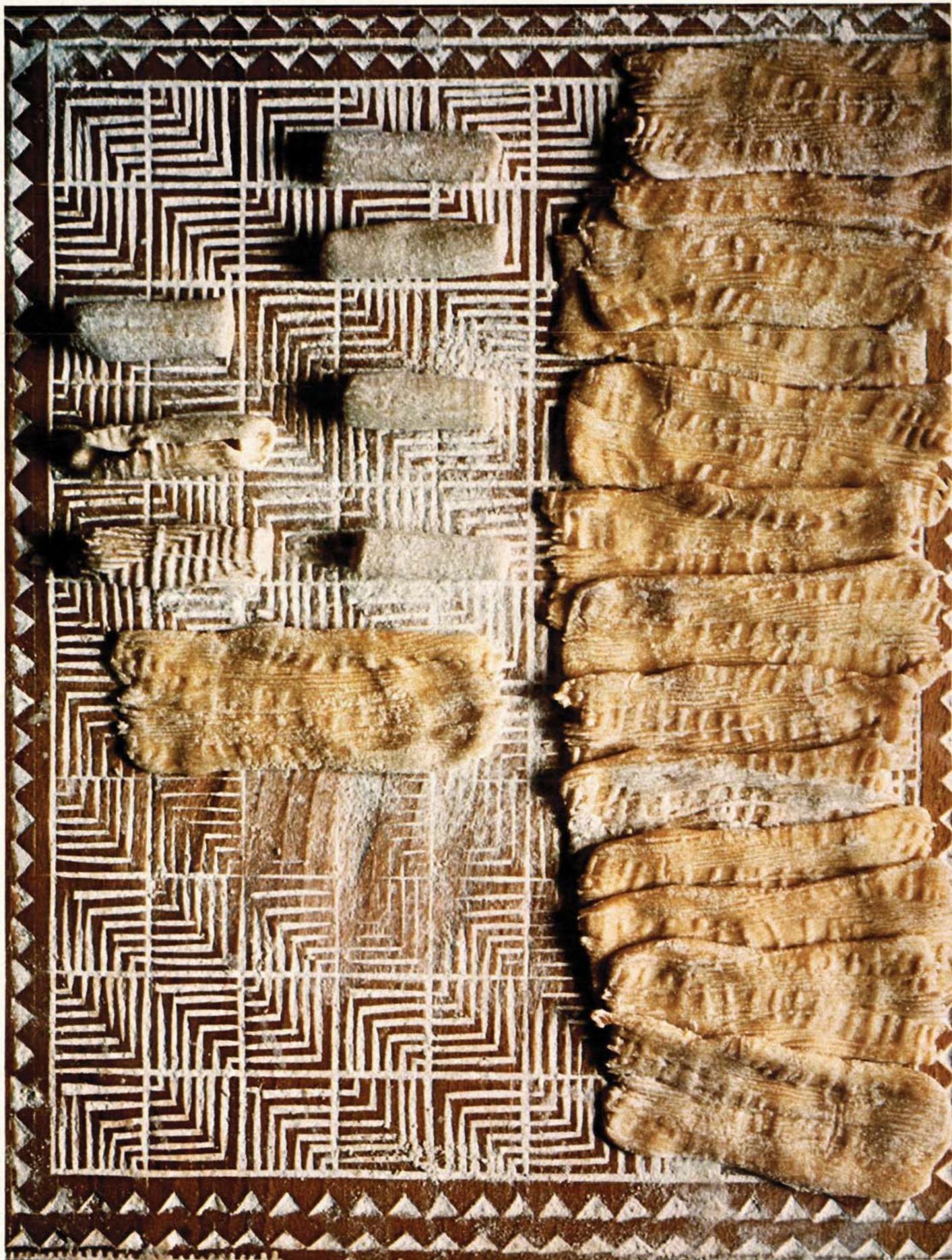




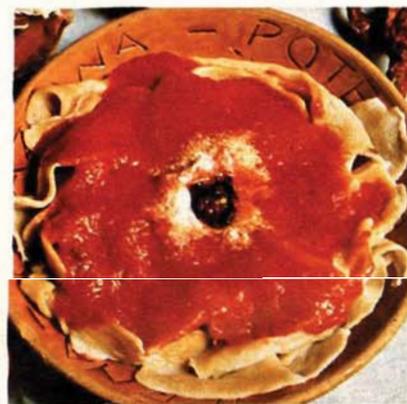
## Basilicata e Calabria

**CAPPUCCI E CICORIE:** con piedino, cotechino e pancetta di maiale (da Vaddone, Melfi) - **CAVATELLI AL SUGO DI CAPRETTO** (Giuseppe Chisari, Isola Capo Rizzuto) - **CAVATELLI CON CIME DI RAPE** (ristorante delle Colline, Muro Lucano) - **CIALLEDDA:** rustica focaccia con olio, pomodoro e cipolla dei luoghi (locanda da Filomena, Montescaglioso) - **CUTTURIDD:** stufatino di agnello (da Vincenzo, Venosa) - **DORMITURI AL SUGO:** intingolo di lumache (ristorante 106, Soveria) - **FASCITELLI:** involtini di capretto o di agnello (trattoria Fornabaio, Stigliano; La torraccia ad Arca Vachita, Rende) - **FIRRICIEDDU CU RAFANI:** pasta casalinga arrotolata sui ferricelli in piccante salsa di rafano (La locandina al bivio di Grumentino, Grumento Nova) - **FUSILLI CON LA SALSICCIA:** pasta casalinga arrotolata sui fusi, simili ai ferricelli, con salsiccia e salsa al pomodoro ed al peperoncino (Bartolo Perrotta, Avigliano; Il cacciatore, Rotonda; dei Lombardi, Rivello; Spadola, Rionero in Vulture; La romantica al lago di Pertusillo, Montemurro) - **LICURDA:** minestra di fave e carne di maiale (Aurelio Salvatore al bivio per Alessandria del Carretto, Albidone) - **MELANZANE RIPIENE** (Belmonte, Belmonte Calabro) - **MINESTRA DI CAVOLI CON LE FRITTOLE** (Antonacci, Figline Vegliaturo) - **MORSEDDU:** torta di pane ripiena di frattaglie di maiale e di vitello in salsa piccante di pomodoro e peperoncino (Colicchia, Catanzaro; Conca d'oro, Copanello) - **MUGLIAT 'IDD:** interiora d'agnello avvolte negli intestini (da Nicolino, Banzi) - **PANZEROTTI ALLA RICOTTA** (trattoria Lucana, Irsina) - **PARMIGIANA DI MELANZANE** (Flachi, Bova Marina) - **PESCE SPADA ALLA MARINARA** (Conti, Reggio Calabria; trattoria del Sole, Bagnara Calabria) - **PESCESTOCCO CON LA PIZZATA:** saporoso piatto a base di stoccafisso (al Centro, Mammoia) - **PESCI 'NSALAMORIGGHIU:** soprattutto pesce spada con salsa olio, limone, origano (A lampara, Nicotera Marina; da Mario, Santa Maria del Cedro) - **PAN COTTO:** a base di pane, verdura, uova, salsiccia, ventresca e peperoncino (Grotta azzurra, Banzi) - **PIGNATA DI CASTRATO** (Il moro, Matera) - **RAVIOLI:** con imbottitura di pasta dolce di ceci (Giuseppe Aliano, Bella) - **SCISCILLO:** zuppa alla pavese in brodo vegetale aromatizzato con origano (Restieri, Cerchiara di Calabria) - **SPAGHETTI CON LA TRIPPA** (alle Terme Sibarite, Cassano Jonio) - **STRASCINATI:** pasta casalinga ottenuta con abile pressione delle dita sulla « cavarella » e condita, di solito, con sugo d'agnello (Taverna Oraziana, Fuori Le Mura, Lucia, tutti in Potenza; Bartolo Perrotta, Avigliano) - **U SUFFRITEDDU:** frittelle e salsicce in densa salsa (nelle cucine di case che « inalberino » ad insegna, alto sull'ingresso, un ramo di scino o mirtillo, Stalatti) - **VREDETTO:** tortino d'uova, finocchi selvatici e carne d'agnello a pezzetti (da Nicolino, Banzi).





Sopra: alla Taverna Oraziana di Potenza, la preparazione degli strascinati sul tipico tagliere che « disegna » la pasta. A destra, gli strascinati pronti per essere serviti in tavola con pomodoro, peperoncino e pecorino. Il menù della taverna è di rustica raffinatezza: salsiccia piccante, salsiccia sott'olio, capretto al forno di legna e carbone, salsiccia arrosto con patate, caciocavallo e pecorino nostrano. Eccellenti i piatti a base di verdure: carote alla scapece (lesse con olio, peperoncini, molto aceto, aglio, origano e sale), lambascioni a ciambotta, peperoni cruschi (croccanti) al naturale, con olio o sul baccalà lesso. In chiusura, zuppa di mandorle composta di biscotti fatti in casa, cioccolato, mandorle e frutta fresca mantecata con liquore dolce e zabajone. Nella foto grande a sinistra: scamo 'e e fuscelli di ricotta.





## Sicilia

**AGNELLO IMBOTTITO:** ricco il ripieno e vario quanto mai di paese in paese (da Pepino, Gangi) - **ALICI NELL'ARANCIA:** cotte a strati in un tegame con fettine a vivo di arance, olive bianche snocciolate e tritate, e pinoli, e insaporito con olio, vino bianco secco e pepe (Rivoli, Catania) - **BABBALUCI:** chiocciole in intingolo di olio, polpa di pomodoro e cipolla (don Ciccio Castronuovo, Bagheria) - **COSTATA DI MAIALE RIPIENA** (Majore, Chiaramonte Gulfi) - **FAR-SUMAGRU:** grosso involto di carne con ripieno di fette di salame, uova sode, formaggio, prezzemolo e cipolla tritata, cotto in salsa di pomodoro e olio (al Carretto, Palermo) - **GHIOTTA:** zuppa di pesce a base di ariciola, scorfano, cernia in trance, in brodo ristretto bene aromatizzato con polpa di pomodoro, con pesto d'aglio, di prezzemolo e di mandorle, e con molto pepe (La lampara, Custonaci; Miramare, Pozzallo) - **KUSKUS:** gnocchetti di semolino cotti a vapore in apposita terracotta e insaporiti con brodo di pesce; è evidente l'origine orientale, anche perché, nelle località dell'interno, i pastori li conducono con sugo d'agnello (Stella d'Italia, Marsala) - **PASTA ALLA CARRITTE-RA:** spaghetti conditi con olio, aglio e abbondante pecorino (Châlet delle Palme, Casteltermeni) - **PASTA CCA NORMA:** spaghetti conditi con una salsa di pomodoro, aglio, pecorino e basilico, e mescolati con melanzane fritte (La tavernetta, Catania) - **PASTA CCHI MASCULINI:** spaghetti conditi con un raguttino - olio, aglio, prezzemolo - a base di maschulini, piccole alici del golfo (La tavernetta, Catania) - **PASTA CON LE SARDE:** a base di semola, sarde, finocchietti tritati, acciughe, pinoli, uva passa e zafferano (Le caprice, Palermo) - **PASTA 'NCASCIATA:** condita a strati con sugo di ragù, formaggio grattugiato, carne tritata di maiale e uova sode a fette (Spanò, Palermo) - **PESCE SPADA A GHIOTTA:** in salsa a base di cipolla e pomodoro, con patate, olive bianche, capperi e sedano (Borgia, Messina) - **PESCE 'RRUSTUTU:** accompagnato dal sammurighiu, salsetta composta di olio d'oliva di frantoio, succo di limone, prezzemolo e molto origano (Donna Giovanna, Messina) - **SARDE A BECCAFICO:** imbottite con mollica di pane grattugiata e tostata, condite con olio, pinoli, uva passa, e cucinate all'olio con succo di limone (Don Giovanni e La Rosina, entrambi a Santa Maria La Scala, Acireale) - **SCIUSCEDDU:** polpettine di uova battute, formaggio e mollica di pane grattugiati, aglio e prezzemolo tritati, sale e pepe, in brodo (Lisi, Messina) - **STIGHIOLA:** budelline d'agnello ripiene, cotte sulle brace (da Angiluzzo, Bagheria) - **STOC-CAFISSO ALLA MESSINESE:** in stretto intingolo a base di olio, patate, capperi, uva passa, olive bianche, sedano e pepe (Fallanca, Messina) - **TESTA 'I TURCHI:** dolce a base di crema di latte e pasta sfoglia (trattoria delle Rose, Castelbuono).





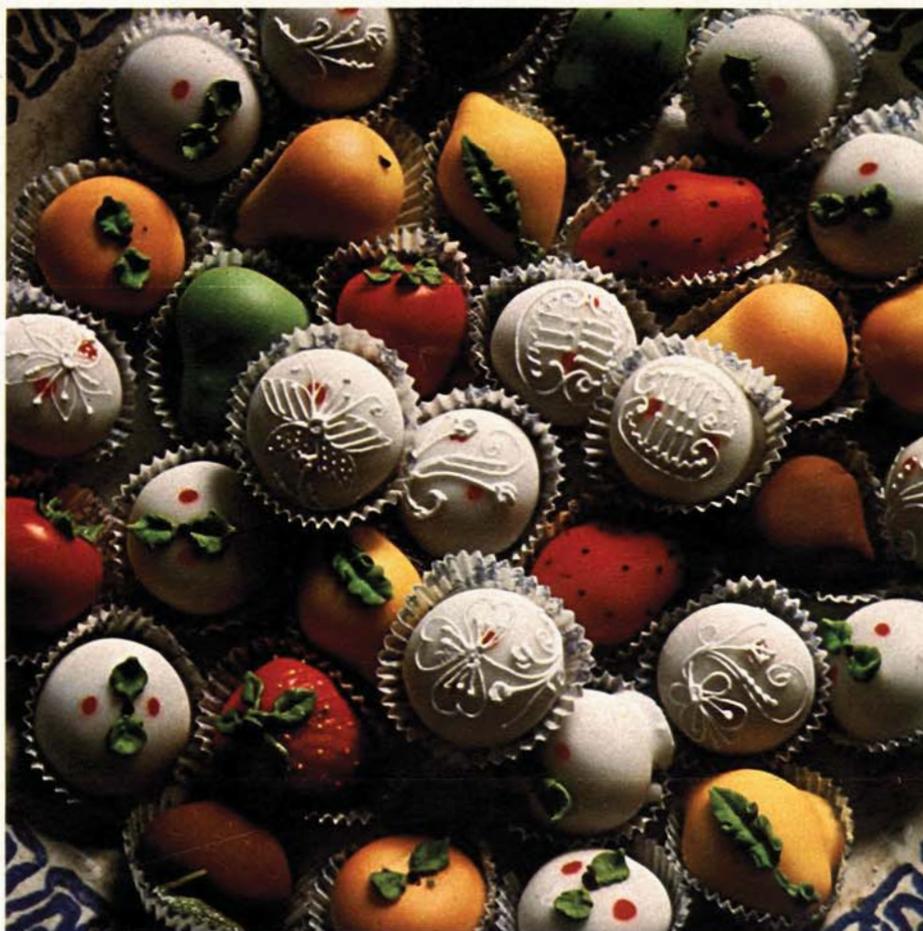
La garbata esuberanza della cucina siciliana è ben rappresentata dalle specialità di Paolo Cascino, titolare del ristorante La Botte di Monreale, chef di classe internazionale. Nella foto grande a sinistra: le sarde a beccafico (in agrodolce con pinoli, uva passa nera, succo d'arancia, mollica di pane grattugiata, cipolla e olio d'oliva). Sopra, dall'alto, alcuni antipasti: charcuterie all'arancia con cipolla e acciughe e alla mozzarella con olive nere. Sopra a destra: il broccolo affogato alla siciliana (olio, vino bianco, acciughe, olive nere e aglio). Sotto: i maccheroni in tegame (pinoli, uva passa nera, cipolla, cavolfiore).





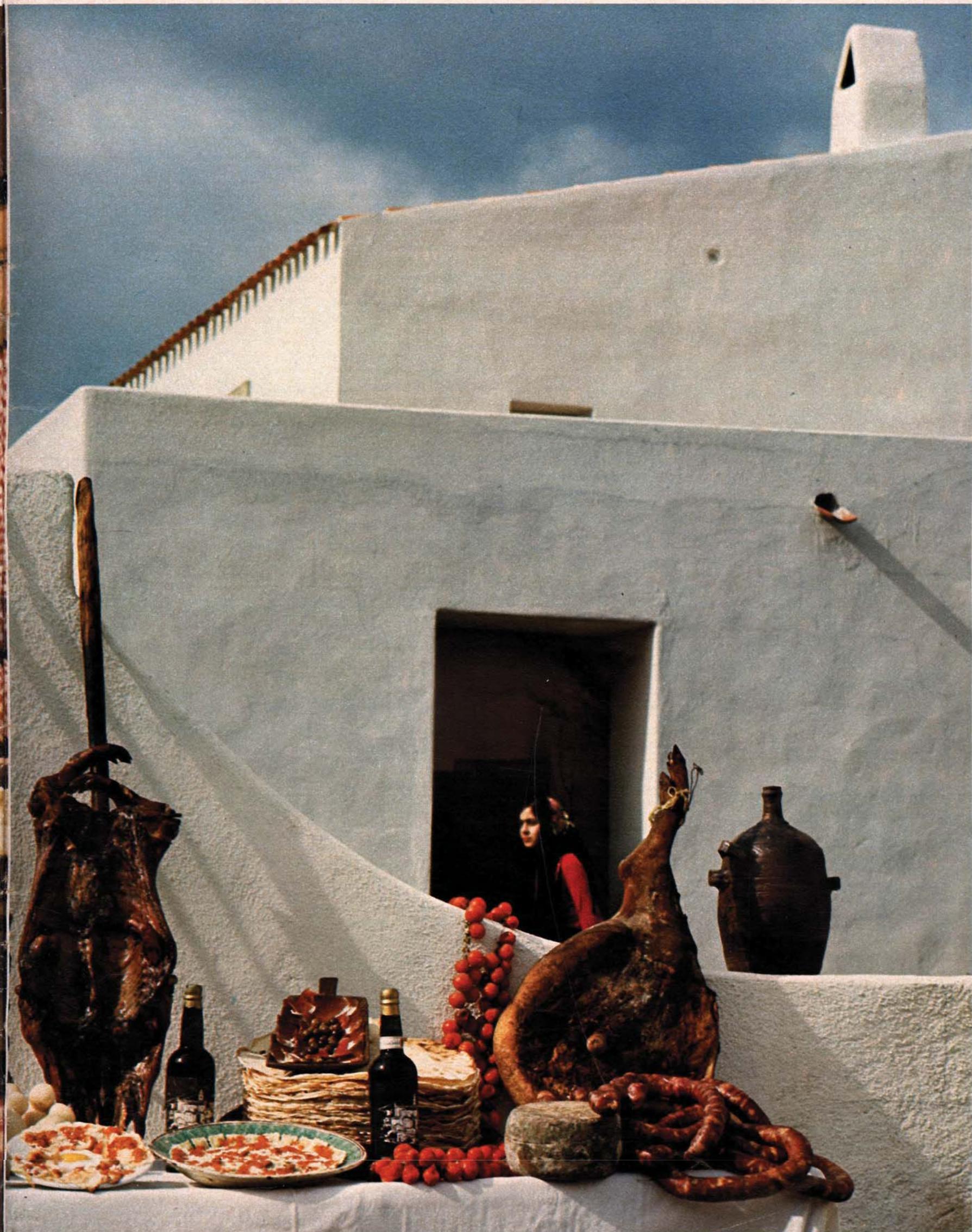
## Sardegna

**AGNELLO AL FINOCCHIO:** al pomodoro e finocchiella selvatica (albergo dell'Annunciata, Bitti) - **ARAGOSTA ALLA CATALANA:** la salsa ha rilievo dal corallo e dagli intestini del crostaceo (La posada del mar, Alghero) - **BUTTÀRIGA:** uova di tonno o di muggine, salate, compresse ed essiccate; si mangiano tagliate a fettine e condite con olio di frantoio (da Pasqualino, Calasetta; Lillicu, Cagliari) - **CALAMARI RIPIENI:** esaltati da una felice scelta di erbe (Lepanto di Cecchini, Alghero) - **CASCA:** semolino lavorato a mano, al modo arabo, sino ad averlo in granelli, cotto al vapore in caratteristica pentola di terracotta a fondo bucherellato, e condito con un denso passato di pesci in umido (Riviera, Carloforte) - **CASCÀ:** variano accento e condimento; ci si avvicina qui all'orientale cuscus originario, il condimento è a base di maiale e di verdure (Torre, Calasetta) - **CAS-SOLA:** zuppa a base di anguilla cui danno carattere la salsa al pomodoro e l'uva passa (da Giovanni a Torregrande, Oristano) - **CORDA O TRATTALIA O TATALIU:** treccia allo spiedo di intestini o coratella d'agnello (Villa fiorita, Sòrgono) - **CÒRDULA CUM PISURCI:** treccia di intestini e coratella di agnello e piselli al tegame (Giovanni Conconi, Tempio Pausania) - **CULUSCIONES** (il nome varia da paese a paese: culugionis, culugionis, cululzones eccetera; ed anche gli ingredienti della farcia): ravioli con ripieno a base di ricotta e verdure (Sardegna, Làconi) - **FREGULA:** paziente preparazione a base di semolino a lungo lavorato (dal Corsaro, Cagliari) - **GELATINA SARDA:** gustosa preparazione a base di testa di maiale (Farcana sul Monte Ortobene, Nuoro) - **GHI-SAU:** spezzatino a base di carne di manzo, polpa di pomodoro fresco, prezzemolo e cipolla (da Bruno, Cagliari) - **MALLORED-DUS:** gnocchetti di semola serviti con sughi differenti secondo luogo e occasione (fratelli Sacchi sul Monte Ortobene, Nuoro) - **MER-CA:** muggini in acqua di mare e conservati in alghe marine e erbe aromatiche (Cocco e Dessi, Oristano) - **PANADA:** rustica crosta salata racchiude o stretto umido di anguilletta o spezzatino piccante di carne (Sa Panada, Assemini; Eligio Piras, Assemini) - **PANE FRATTAU:** il pane cosiddetto carta da musica, vera e propria schiacciata, preparato con un impasto a base di farina di frumento e d'orzo, senza lievito, è immerso in acqua bollente e montato a strati con pomodoro, salsiccia sbriciolata, formaggio pecorino; al vertice, un uovo al burro (da Franco, Palau) - **PORCETTO ALLO SPIEDO:** infilato in legno di ginepro, cotto lento, guttiau ossia pilottato con lardo fuso, al calore di brace di quercia, sino a che sia croccante la cotenna e burroso l'interno (Su Cologone, Orgòsolo) - **SEBADA:** in dolce involucro sfrigolante formaggio (Andreana, Luogosanto) - **SPAGHETTI CON I RICCI:** la delicata polpa del riccio dà al piatto sapore ineguagliabile (da Chela al Lido, Bessa Marittima) - **ZIMINO:** ricca zuppa di pesce di Alghero (da Tonio, Alghero) - **ZUPPA SARDA:** detta anche guata o coata, a base di pane e formaggio (La fattoria, sulla strada per golfo Pévero, Arzachena).



Su Cologone fra Oliena e Orgòsolo è un hotel-ristorante notevole per classe e fedeltà alla tradizione della terra. Il nome gli viene da una gola da cui sgorga una limpida sorgente. Nella foto sopra: dolci di marzapane chiamati meringhe. A sinistra, il timballo di pasta di mandorle con zucchero. Sotto: un piatto di anzelotos (ravioli di verdura con formaggio e pomodoro). Nella foto grande, alcune specialità presentate sullo sfondo delle candide mura di Su Cologone. Da sinistra: i cosizolu (scamorze), uno spiedino di tataliu e uno di cordedda (interiora e intestini d'agnello), porchetto allo spiedo, sebada (sfoglia dolce con formaggio fresco e miele amaro), un piatto composto di pane fruttau, pecorino, uovo e pomodoro; al centro, gli anzelotos, e poi, sulla destra: pane fruttau, prosciutto di maiale selvatico di montagna, pecorino e salsicce.





# RICETTE

*Presentiamo le ricette di alcune specialità, molte delle quali sono citate nella panoramica delle pagine precedenti. Le proporzioni sono in genere per sei persone.*

## ABBACCHIO ALLA CACCIATORA IN BIANCO

1 kg. abbondante di cosciotto e spalla di abbacchio tagliato a pezzi di 25 gr. l'uno. 3 cucchiaini d'olio. 1 dl. d'aceto. 3 spicchi d'aglio. 3 filetti d'acciuga dissalati. Un ciuffetto di rosmarino fresco. Poca farina. Sale e pepe.

Pestare nel mortaio l'aglio con i filetti d'acciuga; quando sono ridotti in poltiglia diluirli con l'aceto. Mettere in una padella l'olio e il rosmarino; appena l'olio fuma togliere il rosmarino (vi ha lasciato il suo aroma) e allinearvi i pezzi d'abbacchio leggermente infarinati; farli rosolare dalle due parti, metterli in una terrina e condirli con sale e pepe. Versare nel fondo di cottura il pesto di aglio e acciuga diluito con l'aceto e far ridurre l'aceto di 2/3; rimettere i pezzi d'abbacchio nella padella e far insaporire l'insieme per una decina di minuti mescolando frequentemente. Versare la vivanda in un piatto di servizio ben caldo e subito servire. È consigliabile accompagnare questo spezzatino con una insalata di raponzoli conditi con pasta d'acciuga, aglio schiacciato, olio, aceto, poco sale e pepe.

## ACQUACOTTA

1/2 kg. di cipolle, 250 gr. di peperoni e 150 gr. di sedano (peso netto), nettati e tagliati a fettine. 1/2 kg. di polpa di pomodoro tritata. 1 dl. abbondante di olio. 24 fettine di pane. 6 uova battute. Sale e pepe.

Far soffriggere l'olio in una padella e farvi imbiondire pian piano la cipolla; aggiungere i peperoni e il sedano, mescolare per qualche istante, unire il pomodoro e tenere in cottura a calore moderato per circa mezz'ora. Passare il soffritto in una pignatta di terracotta, versarvi 2 litri abbondanti d'acqua, condire con sale e pepe, far prendere l'ebollizione e continuare la cottura per 5 minuti. Allineare le fette di pane nelle fondine, ricoprirle d'uova battute e versarvi la zuppa bene mescolata; servire subito.

## BACCALÀ ALLA VICENTINA

1 kg. di stoccafisso (chiamato dai veneti baccalà) pronto per la cottura. 1 bicchiere scarso di olio. 30 gr. di burro. 1 cipolla piccola e 1 spic-

chio d'aglio tritati insieme. 8 filetti d'acciuga dissalati. 1/2 cucchiaino di prezzemolo tritato. 1 bicchiere di vino bianco secco. 1 litro scarso di latte. 50 gr. di parmigiano grattugiato. Un pizzico di cannella in polvere. Un poco di farina. Una polenta calda, e piuttosto dura. Poco sale e pepe.

Nettare, lavare, spellare e spinare lo stoccafisso e tagliarlo a pezzi piuttosto grandi, condirli con pochissimo pepe e la cannella, infarinarli leggermente e metterli in una teglia allineati in uno solo strato; cospargerli col parmigiano grattugiato. Versare l'olio in una casseruola e farvi imbiondire il trito di cipolla e aglio; aggiungere i filetti di acciuga ridotti in poltiglia nel mortaio, il prezzemolo e, quasi nel medesimo momento, il vino; farlo ridurre di 4/5, poi aggiungere il latte caldo ed il burro a pezzetti. Mescolare e versare questo composto sul pesce; far prendere l'ebollizione sul fornello, coprire e continuare la cottura nel forno a ebollizione appena accennata. Appena il liquido si sarà completamente asciugato, mettere lo stoccafisso nel piatto di servizio e servirlo con la polenta ben calda e tagliata a fette.

## BIGOLI CON L'ANARA

Un'anitra nettata e preparata per la cottura (tenere da parte gli interiori col gricile, nettati e affettati). 1 piccola cipolla. 1 carotina e 1/2 costola di sedano. Un impasto di 600 gr. di farina di grano saraceno, 2 uova intere, 50 gr. di burro fatto ammorbidire, 2 dl. scarsi di latte, un pizzico di sale. 500 gr. di polpa di pomodoro passata al setaccio. 1 cucchiaino abbondante di trito composto di cipolla, carota e sedano. 80 gr. di burro. 2 cucchiaini d'olio. 100 gr. di parmigiano grattugiato. Sale grosso di cucina. Sale e pepe.

Lavorare l'impasto e farlo riposare per almeno mezz'ora. Passare l'impasto all'utensile speciale per bigoli (torchio a piastra con fori larghi). Mettere i bigoli, man mano, sopra un vassoio ricoperto da una salvietta leggermente infarinata e farli seccare bene allargati per 24 ore. Mettere l'anitra in una pignatta di terracotta e ricoprirla abbondantemente d'acqua fredda; far prendere l'ebollizione, schiumare con cura e aggiungere la cipolla, la carotina, la mezza costola di sedano e un poco di sale grosso di cucina; far cuocere dolcemente per un'oretta e più se necessario, sgocciolare l'anitra, dissaltarla, spellarla (se si preferisce) e tagliarla a filettini; passarne il brodo al passino fine. In un tegame fare imbiondire il trito con l'olio, aggiungere gli interiori e il gricile affettati e mescolare qualche istante; versare la purea di pomodoro (si può sostit-

uire con salsina di pomodoro diluita con acqua), condire con sale e pepe e tenere in cottura moderata per circa mezz'ora. Qualche minuto prima di ritirare il sugo dal fuoco, mescolarvi i filettini di anitra (l'anitra si può servire, se si preferisce, come secondo piatto accompagnata con una verdura di stagione). Far prendere l'ebollizione al brodo d'anitra, tuffarvi i bigoli e sgocciolarli a regolare cottura. Metterli in un gran piatto di servizio concavo, riscaldato, aggiungere il burro a fiocchetti sparsi e la metà del parmigiano grattugiato e ricoprirli con metà del sugo. Portarli in tavola, mescolarli e subito servirli passando a parte il formaggio e il sugo rimasti.

## BRODETTO DI ANGUILLA

1 kg. di anguille di media grandezza. 1 cipolletta tritata. 500 gr. di polpa di pomodoro passata al setaccio. 1 dl. scarso d'olio. Un pizzico di rosmarino tritatissimo. Un poco d'aceto. Polenta morbida. 1 limone. Sale e pepe.

Con un coltellino a punta, ben tagliente, incidere le anguille intorno alla testa. Nel punto inciso rivoltare la pelle e, tenendole ferme con un panno stretto tra le dita, spellarle d'un sol colpo; tagliar loro le pinne del ventre e del dorso, vuotarle e dividerle in tronchi di 5-6 cm. di lunghezza. Fare soffriggere in un tegame 2/3 dell'olio con la cipolla, aggiungere il rosmarino, allinearvi i tronchetti di anguilla e dare qualche minuto di cottura; spruzzarvi un filetto di aceto e farlo evaporare. Versare la purea di pomodoro, condire con sale e pepe e dare circa 1/4 d'ora di cottura a calore moderato; completare con qualche goccia di succo di limone. Fare uno strato di polenta morbida nelle fondine, ricoprirla coi tronchetti di anguilla e con il loro sugo. Subito servire.

## BRODETTO DI PESCE ALLA GRAISANA

1 kg. e 1/2 di pesce freschissimo composto con le seguenti varietà: tonno, triglie, anguille, cefali, guati (ghiozzi), scorpene, volpine, passerre, pesceroso, calamari, tonnetto, eccetera. 6 cipolle medie affettate. 4 spicchi d'aglio. 1 dl. abbondante d'olio. 1 dl. d'aceto. Polenta affettata. 1 cucchiaino di prezzemolo tritato. Sale e pepe.

Nettare e tagliare a pezzi i pesci delle varie qualità, lasciando interi quelli piccoli. Preparare la seguente salsa: versare 2/3 dell'olio in un tegame e aggiungervi 4 cipolle affettate e gli spicchi d'aglio schiacciati;

appena imbiondisce ritirare l'aglio, cuocere la cipolla sino a «disfarla», aggiungere l'aceto, altrettanta acqua fredda, il prezzemolo, e condire con sale e pepe appena macinato. Tenere in ebollizione appena accennata per un'oretta, poi aggiungere il pesce e le 2 cipolle rimaste, affettate fini; condire ancora con un pizzico di sale, far prendere l'ebollizione e continuare la cottura a ebollizione appena accennata per altri 25-30 minuti. Servire il brodetto con fette di polenta.

## CAPPON MAGRO

Montare a piramide, su una base di gallette strofinate con aglio, vari strati di verdure (scorzona, barbabietole, carote, sedani, fagiolini, cavolfiori) tutte lessate, ben raffreddate e condite con olio, aceto e sale. Guarnire la piramide tutto intorno con fettine di pesci e di crostacei lessati, cospargerla con una salsa verde completata con un poco di basilico tritato e ancora guarnire con mazzancolle infilate in stecchi, con olive, con filettini d'acciughe ben dissalate, con quarti di uova sode, con piccoli cuori di lattuga e con fettine di pomodori maturi al punto giusto.

## CARBONADA

1 kg. di carne magra di bue (possibilmente la spalla) tagliata a fettine non troppo spesse. 800 gr. di cipolle affettate, sbollentate per 5 minuti e bene asciugate con un panno. 100 gr. di strutto. Il vino rosso asciutto e il sugo di carne necessari (5 parti di vino e una parte di sugo di carne). Polenta. Sale e pepe.

Appiattire leggermente le fettine di carne e farle colorare per qualche minuto da ambedue le parti in una padella con 60 gr. di strutto e un pizzico di sale e pepe; sgocciolarle. Nel medesimo grasso fare dorare leggermente la cipolla, condita con un pizzico di sale. Ingrassare una teglia con lo strutto rimasto, farvi uno strato con la metà delle cipolle, allinearvi sopra le fettine di carne e ricoprirle con le cipolle rimaste; bagnare a filo con il vino e con il sugo di carne. Cuocere nel forno a calore moderato sino a completa riduzione del liquido. Accompagnare la carbonada con polenta ben calda.

## CIMA PINNA

1 kg. di vitello, tagliato vicino al petto o nel petto sottile. 1 cipolla e 1 carotina affettate. 1/2 foglia di lauro. 2 grani di pepe. 400 gr. di

filetto di maiale o di vitello e 120 gr. di lardo passati al tritatutto. 200 gr. di mollica di pane bagnata nel latte e ben strizzata. 40 gr. di parmigiano grattugiato. 200 gr. di piselli sgranati o di bietole tagliuzzate. 120 gr. di animella in dadini. 2 cucchiaini di maggiorana tritata. 50 gr. di pistacchi spellati. 4 uova intere. Sale, pepe e un pizzico di noce moscata.

Mettere il trito di maiale e di lardo, l'animella, la maggiorana, la mollica di pane, il parmigiano grattugiato, i piselli, i pistacchi, le uova, sale, pepe e un pizzico di noce moscata in una terrina e farne un miscuglio omogeneo. Aprire la carne in due nello spessore, lasciando intatto tutto attorno un orlo di 2 cm. e riempire questa specie di sacca col ripieno pigiandovelo bene in maniera che risulti una grossa palla; cucirla con un filo bianco così che il ripieno vi rimanga ben racchiuso e legarla con uno spaghino. Mettere la cima in una pignatta di terracotta e ricoprirla abbondantemente con acqua fredda; aggiungere le verdure aromatiche e il lauro e condire con sale e con i 2 grani di pepe; far cuocere a calore moderato per un paio d'ore. Sgocciolare la cima e metterla sul marmo del tavolo di cucina, premuta da una tavoletta di legno e da pesi di ferro, di modo che il ripieno si amalgami bene e la cima prenda la forma classica. Metterla in un piatto di servizio e tenerla in luogo fresco sino al momento di servirla. La cima è ottima anche calda.

### FARSUMAGRU

Una fetta piuttosto larga, del peso di 1 kg., di carne magra di un vitello giovane (è ottima anche la parte della pancia ben sgrassata). Riunire in una terrina: 3-4 uova sode affettate, 100 gr. di fettine fini di formaggio molle, 100 gr. di salame o di pancetta ben magra (ottima anche la carne di salsiccia) e 1 buon cucchiaino di trito d'aglio e prezzemolo, condire con sale, pepe e un pizzichino di origano; mescolare bene. 1 dl. di vino, 1 piccola cipolla tagliata a pezzi. 1 carotina affettata. 2 spicchi d'aglio con tutta la pelle. 1 foglia di lauro. Olio. Sale e pepe.

Stendere la carne sul tagliere e col batticarne portarla allo spessore di circa 1 cm.; condirla con sale e pepe, cospargerla con il ripieno e arrotolarla bene su se stessa in maniera che vi rimanga ben racchiuso; legarla con uno spaghino fine e condirla anche esternamente con poco sale e pepe; ungerla bene d'olio e metterla in una teglia anche bene unta d'olio; mettervi tutto attorno i pezzi di cipolla, le fette di carota,

l'aglio, la foglia di lauro, aggiungere qualche cucchiaino d'acqua (brodo, se possibile) e passare la teglia nel forno. Durante la cottura, circa un'ora, cospargerla qualche volta col fondo di cottura. Mettere il farsumagru sul piatto di servizio; nel fondo di cottura versare il vino e farlo ridurre di metà a calore vivo; attraverso un passino fine versarlo sulla carne che è stata slegata. Portare a tavola, affettare e servire. Questo piatto si può completare con sugo di pomodoro.

### GRIVA DI LANGA

300 gr. di carne magra e 300 gr. di fegato di maiale tritati insieme. 40 gr. di parmigiano grattugiato. 3 cucchiaini di pangrattato. Una decina di bacche di ginepro pestate. Un buon pizzico di noce moscata, un pizzichino di pepe e una presina di sale. 2 uova, 50 gr. di burro e 3 cucchiaini d'olio. Una reticella di maiale, abbastanza grande, ammorbida in acqua tiepida e bene asciugata.

Mettere il trito di carne e di fegato di maiale in una terrina, aggiungere il pangrattato, il parmigiano grattugiato, le bacche di ginepro, il sale, il pepe e la noce moscata e, con le uova, farne un impasto bene omogeneo. Allargare bene la reticella di maiale sul tavolo di cucina, riempirla col composto e legarla con uno spaghino (da eliminare a cottura). Fare soffriggere in una casseruola il burro e l'olio e mettervi la cosiddetta griva; coprire e tenere in cottura moderata per circa un'ora rivoltando qualche volta il pezzo in preparazione. Servire ben caldo.

### MALLOREDDUS

Un impasto di 600 gr. di semola, un poco di zafferano (circa 1/2 gr.), 2 cucchiaini d'olio. Un trito composto di 150 gr. di lardo e 1 cipolla. 2 cucchiaini d'olio. Un secondo trito composto di 350 gr. di carne magra di vitello e di maiale (in parti uguali), un ciuffetto di prezzemolo e qualche fogliolina di basilico e di erba salvia. 1 kg. abbondante di polpa di pomodoro passata al setaccio metallico (o tritata). 125 gr. di pecorino piccante stagionato grattugiato. Sale e pepe.

Lavorare l'impasto fino ad ottenerlo sostenuto e morbido nello stesso tempo. Dividerlo in pezzi e, con le mani infarinate, dargli forma di bastoncini di 2 cm. e 1/2 di diametro; tagliarli in pezzi lunghi 3-4 cm., con il medio e l'indice incavarli e, man mano, allinearli sopra il tavolo leggermente infarinato (o in un vas-

soio). Nel medesimo tempo preparare il sugo: mettere in un tegame i 2 cucchiaini d'olio e il trito composto di lardo e cipolla e farlo imbiondire; unire il trito di carne, prezzemolo, basilico e salvia e fare insaporire e imbiondire l'insieme; aggiungere il pomodoro, qualche cucchiaino d'acqua e condire con sale e pepe; far prendere l'ebollizione, coprire e seguire la cottura per una oretta e più se necessario, aggiungendo qualche cucchiaino d'acqua se la salsa ispessisce troppo. Cuocere gli gnocchi in una grande casseruola con abbondante acqua bollente e leggermente salata e sgocciolarli dopo una ventina di minuti; metterli in un gran piatto concavo di portata, ricoprirli di formaggio e di salsa, portarli a tavola, mescolarli e servirli.

### PANISCIA ALLA NOVARESE

300 gr. di riso non lavato, ma bene nettato strofinandolo fra due panni puliti. Un trito composto di 100 gr. di lardo e 100 gr. di salame d'la duja spellato (questo salume si conserva in orci ricoperto di strutto fuso). 50 gr. di burro. 1 dl. di vino rosso asciutto. Una zuppa di fagioli con le cotiche preparata con 300 gr. di fagioli borlotti di nuovo raccolto. 250 gr. di cotiche sbollentate per 1/4 d'ora, raschiate e tagliate in piccoli pezzi, un trito composto di lardo, sedano, cipolla, una verza sbollentata e tagliata finemente e 150 gr. di polpa di pomodoro tritata. Sale e pepe.

Preparare innanzitutto la zuppa di fagioli con le cotiche nella seguente maniera: fare ammolare i fagioli borlotti e metterli in una grande pignatta di terracotta con le cotiche; coprirli abbondantemente di acqua fredda, condirli con sale e pepe appena macinato e farli cuocere per un paio d'ore. A parte fare imbiondire in una casseruolina il trito di lardo, sedano e cipolla; aggiungere la verza finemente tagliata, mescolare, aggiungere la polpa di pomodoro tritata e condire con sale e pepe. Fare prendere l'ebollizione e continuare la cottura a calore medio sino a che i fagioli, le cotiche e le verze sono cotti al punto giusto. Mescolare il soffritto con le verze nella pignatta dei fagioli e far insaporire l'insieme per una decina di minuti. In altra pignatta di terracotta mettere il trito di lardo e salame col burro; appena imbiondisce bagnare col vino, farlo ridurre quasi completamente, gettarvi il riso e condire con poco sale e pepe. Mescolando in continuazione, aggiungere, un mestolo alla volta, la zuppa di fagioli. Continuare la cottura sino ad avere il riso cotto al dente. Servirlo rigorosamente senza formaggio.

### PEPERONI IMBOTTITI

6 peperoni gialli o verdi bene in polpa. 100 gr. di mollica di pane grattugiata, fritta per 2 secondi nell'olio e raffreddata. 8 filetti d'acciuga dissalati e tagliati a pezzetti. 50 gr. di piccoli capperi. 50 gr. di pinoli. 200 gr. di olive nere snocciolate e divise in due. Un poco di prezzemolo e basilico tritati insieme. 50 gr. di uvetta ben nettata e lavata. Olio. Un poco di purea di pomodoro diluita con un poco d'acqua. Sale, pepe e un pizzichino di noce moscata.

Fare abbrustolire i peperoni sulla graticola; immergerli in una bacinella piena d'acqua fredda; nettarli, vuotarli di tutti i semi e allinearli ben puliti in un piatto grande. Riunire in una terrina la mollica di pane fritta, le acciughe a pezzetti, i capperi, le olive, l'uvetta, i pinoli e il trito di prezzemolo e basilico, condire con sale, pepe e un pizzico di noce moscata e mescolarvi olio abbondante; riempire i peperoni. Ungere un tegame di olio, mettervi i peperoni ben serrati, bagnarli con il pomodoro diluito con acqua e leggermente salato e passare il tegame nel forno a calore moderato. Togliervi dal forno dopo circa un'ora. Sono ottimi anche freddi.

### PESCE SPADA RRUSTUTU

6 fette di pesce spada di circa 2 cm. di spessore. Una marinata composta d'olio, succo di limone, prezzemolo, origano, sale e pepe.

Sgocciolare le fette ben nettate e tenute nella marinata per un'oretta, disporle sulla gratella e farle cuocere a calore vivo un'oretta di tanto in tanto con la marinata. Cotte al punto giusto, mettere le fette sul piatto di servizio; fare soffriggere l'olio della marinata e versarlo sul pesce.

### REGINA IN PORCHETTA

Una carpa del lago Trasimeno di 1 kg. e mezzo, preparata per la cottura. 50 gr. di filettini di lardo. Uno spicchio di aglio tagliato a filetti. Un poco di finocchio selvatico. Un poco di rosmarino. Olio d'oliva. Sale e pepe bianco macinato al momento.

Spellare la carpa e picchettarla coi filettini di lardo, con l'aglio, il finocchio selvatico e il rosmarino. Spruzzarla d'olio e condirla con sale e pepe. Avvolgerla nella carta oleata. Metterla in un piatto per ar-

# RICETTE

rosti unto d'olio e passarla nel forno. A cottura, togliere la carpa dalla carta, metterla in un piatto di servizio e subito servirla.

## RISOTTO ALLA MILANESE

500 gr. di riso arborio o vialone. 1 bicchiere di vino bianco secco. 200 gr. di burro. 30 gr. di midollo di bue crudo. 1/4 di cipolla tritatissima. 1 gr. di buono zafferano. Il brodo leggero necessario. 120 gr. di parmigiano grattugiato. Sale e pepe.

Mettere in una casseruola 75 gr. di burro, il midollo di bue, la cipolla tritata e un pizzico di pepe. Appena la cipolla è stracotta senza che sia affatto imbiandita (farla quindi cuocere a calore molto moderato) gettarvi il riso ben nettato ma non bagnato, e condire con sale. Fare insaporire per qualche minuto mescolando, aggiungervi lo zafferano, versarvi 1 litro di brodo e mescolare; man mano che il riso ispessisce e asciuga bagnare con altro brodo caldo e il bicchiere di vino. La cottura deve essere fatta a calore vivo, senza coperchio e mescolando assiduamente. Ritirarlo cotto al dente, completarlo col resto del burro e con qualche cucchiaio di parmigiano grattugiato, farlo riposare nell'angolo del fornello per un minuto, versarlo in un piatto di servizio e servirlo, passando a parte il parmigiano grattugiato rimasto.

## SCARPAZZONE

Per l'impasto: 250 gr. di farina setacciata, 125 gr. di zucchero fine, 75 gr. di burro fatto ammorbidire accanto al fuoco, un poco di latte, 1 uovo, un pizzico di sale. Per il ripieno: 250 gr. di ricotta freschissima, 250 gr. di zucchero fine, 50 gr. di foglie di bietole ben nettate, lavate, lessate e tritate finemente, 50 gr. di mandorle dolci e 5 gr. di mandorle amare (sbollentate, spellate, seccate nel forno e tritate finemente), 3 cucchiaini di rum, 2 piccole uova, la scorza di un piccolo limone grattugiato. Uovo battuto, un poco di burro, una carta oleata.

Disporre la farina a « fontana » sul tavolo e versarvi l'uovo, il burro, lo zucchero, il sale e il latte necessario per farne una regolare pasta frolla lavorandola il meno possibile. Raccolgere la pasta a palla, spolverarla leggermente di farina, ricoprirla con un panno pulito e farla riposare per circa 3/4 d'ora. Riunire in una insalatiera: la ricotta passata allo staccio, lo zucchero, le bietole tritate, le mandorle, il rum, la scorza di limone grattugiata e le uova; farne un miscuglio omogeneo. « Foderare » una tortiera leggermente imbur-

rata con l'impasto necessario e versarvi il miscuglio; con la pasta frolla rimasta fare in superficie una specie di grata (come si fa per le crostate); pennellare la superficie con l'uovo battuto, passare nel forno e, a cottura moderata, far cuocere per un'oretta. A metà cottura coprire lo scarpazzone con la carta oleata per evitare che il dolce sia troppo dorato (la doratura deve essere evitata perché lo scarpazzone risulti più tenero).

## SPAGHETTI ALL'AMATRICIANA

600 gr. di spaghetti fatti in pezzi lunghi circa 10 cm. 160 gr. di guanciale molto magro, tagliato in pezzi piuttosto grossi (il guanciale è la ganscia del maiale). 2 cucchiaini scarsi di olio. 1/4 di cipolla tritata fine. La polpa di 5 o 6 pomodori molto asciutti e tagliati a filetti fini. Un pezzo di peperoncino, 100 gr. di formaggio pecorino grattugiato. Sale.

Mettere in un tegame i pezzi di guanciale con olio; farli rosolare a calore vivo; sgocciolarli e tenerli in caldo. Nel fondo di cottura gettare la cipolla e il peperoncino; a imbiandimento della cipolla aggiungere il pomodoro, condire con sale e mescolare per 8-10 minuti. Ritirare il pezzo di peperoncino e completare la salsa con i pezzi di guanciale. Mentre si prepara la salsa, gettare gli spaghetti in abbondante acqua bollente, leggermente salata e sgocciolarli al dente; metterli in un piatto di servizio abbastanza grande e caldo e ricoprirli con la metà del pecorino e della salsa. Mescolare e servire passando il pecorino e la salsa rimasti a parte.

## STRUCUL DI MILUZ

Per l'impasto: 250 gr. di farina setacciata, 50 gr. di burro, 2 dl. d'acqua, 1 uovo intero, 15 gr. di zucchero e un pizzico di sale. Per il ripieno: 1 kg. di mele nettate, sbucciate, affettate fini, 2 cucchiaini abbondanti di mollica di pane grattugiato, imbiandita per 2 secondi con 50 gr. di burro quasi a color nocciola e raffreddata nel suo burro. 25 gr. di uvetta sultanina, nettata e ammolata leggermente in acqua tiepida. 1/3 di una scorza di un'arancia grattugiata. 150 gr. di marmellata di mele. Un poco di zucchero fine. Qualche mandorla sfilettata. Diversi: 25 gr. di burro, Burro fuso. Zucchero velo. Farina.

Disporre la farina a « fontana » sul tavolo di marmo, come d'abitudine; mettere nel centro l'uovo, i 15 gr. di zucchero e il pizzico di sale. Nel

medesimo tempo versare in un pentolino l'acqua e il burro, e, a calore impercettibile, far liquefare il burro e scaldare un poco l'acqua; versare anche questo nella fontana e impastare bene. La pasta deve riuscire liscia, morbida, e non deve attaccarsi alle dita. Ottenuto l'impasto, lavorarlo battendolo sul tavolo per renderlo più elastico, raccogliendolo poi a palla e tenerlo in un angolo del tavolo, bene infarinato. Scaldare una casseruola abbastanza grande per coprire la pasta senza toccarla, in maniera da racchiuderla in ambiente tiepido fuori dal contatto dell'aria; tenerla, così coperta, a riposo per una ventina di minuti. Stendere sul tavolo di marmo una grande salvietta, infarinarla leggermente, mettervi la pasta, stenderla piano piano col matterello anche infarinato, poi tirarla con le mani per renderla più sottile possibile senza lacerarla. Spennellare la sfoglia con del burro fuso: la pasta per lo strudel è pronta per la preparazione. Distribuire uniformemente sulla sfoglia bene aperta le mele affettate e cospargerle con la mollica di pane grattugiato e il suo burro, con le mandorle sfilettate, con l'uvetta sultanina bene asciutta, con la scorza d'arancia e con la marmellata ricoperta di zucchero fine piuttosto abbondante. Arrotolare piano piano lo strudel su se stesso senza mai toccare le frutta con le mani, ma servendosi della salvietta opportunamente sollevata; il dolce deve risultare come un lungo salsicciotto. Schiacciarlo alle due estremità per impedire al ripieno di uscire durante la cottura. Imburrare una teglia, manovrando sapientemente la salvietta farvi scivolare lo strudel, spennellarlo leggermente di burro fuso e passarlo nel forno a calore medio. Ritirare la teglia dopo circa un'ora, far riposare il dolce per qualche minuto, metterlo sopra un piatto lungo di servizio e spolverizzarlo di zucchero velo. Se le mele sono di polpa dura è bene farle cuocere per qualche minuto con uno sciroppo leggero di zucchero e lasciarle raffreddare prima di metterle nella pasta.

## TRIGLIE ALLA LIVORNESE

6 belle triglie di scoglio di 200-250 gr. ognuna. 1 dl. d'olio abbondante. 1 cucchiaio di cipolla tritata. 1 spicchio d'aglio. 400 gr. di polpa di pomodoro molto asciutta e tritata. Una buona presa di prezzemolo tritato. Un pizzico di timo e lauro sbriciolati. Un poco di farina. Sale e pepe.

Nettare e preparare le triglie per la cottura. Scaldare un cucchiaio abbondante d'olio in una padella, allinearvi le triglie condite con sale e pepe e infarinare leggermente, e cuocerle a calore moderato 5 minuti per parte, tenerle in caldo in un piat-

to di servizio. Versare l'olio rimasto in una casseruola e aggiungervi la cipolla e l'aglio schiacciato; appena la cipolla imbiandisce, togliere l'aglio e aggiungere il timo e il lauro sbriciolati; mescolarvi il pomodoro e condire con sale e pepe. Far prendere l'ebollizione e continuare la cottura a calore moderato per 12 minuti; versare sulle triglie e cospargerle col prezzemolo tritato.

## ZUPPA ALLA VALPELLEUNENTZE

2 cavoli bianchi ben bene sbollentati. 600 gr. di pane raffermo tagliato a fette. 600 gr. di fontina valdostana tagliata a fette. 200 gr. di burro. 3/4 di litro di buon brodo di manzo.

Stendere sul fondo di una terrina resistente al fuoco, bene imburata, un primo strato di fette di pane e bagnarlo con qualche cucchiaio di brodo, coprirlo con uno strato di cavolo bianco e con uno strato di fontina; inframmezzare ogni strato con qualche fiocchetto di burro. Completare la terrina con strati successivi di pane, cavoli e fontina, e bagnare ogni strato con brodo. Terminare con uno strato di pane, versare il brodo rimasto e passare in forno ben caldo per la cottura. Dopo 15/20 minuti estrarre dal forno, irrorare la preparazione col resto del burro (circa 100 grammi) fatto fondere sino a color nocciola, e, quanto più caldo possibile, servire.

## ZUPPA 'E ZUFFRITTO

500 gr. di polmone, cuore e rognone, tutto tagliato a pezzi. 100 gr. di 'nzugna (strutto non purificato con la cottura). 500 gr. di pomodoro passato al setaccio. 1 cucchiaio di cipolla tritata, 1 cucchiaio d'olio. 1/2 peperoncino. 1 foglia di lauro. Fettine di pane casereccio. Sale.

Fare soffriggere la 'nzugna e aggiungere polmone, cuore e rognone conditi con sale e pepe; mescolare per bene e a cottura tenere da parte. Mettere in una casseruola l'olio con la cipolla e il peperoncino; a imbiandimento aggiungere la purea di pomodoro (si può sostituire con conserva diluita con acqua), condire con sale e dare mezz'ora di cottura a calore moderato. Passare la salsa al setaccio e rimetterla nella casseruola; mescolarvi polmone, cuore e rognone e renderla leggermente liquida con acqua che si è tenuta un poco in ebollizione con la foglia di lauro. Distribuire le fettine di pane nelle fondine, ricoprirle di soffritto e subito servire. Le fettine di pane possono essere sostituite con vermicelli lessati al dente.



ARNOLDO MONDADORI EDITORE  
*Allegato al numero 1072 di EPOCA*

**EPOCA**

L'ARISTOCRAZIA  
DEI CIBI