

GENNAIO  
2021

# LA CUCINA ITALIANA

DAL 1929 IL MENSILE DI GASTRONOMIA CON LA CUCINA IN REDAZIONE

## TRADIZIONI REGIONALI

TRENTINO-ALTO ADIGE,  
TOSCANA, MOLISE  
E CALABRIA

## IL RICETTARIO

I VOSTRI PIATTI  
TRASFORMATI  
NELLA NOSTRA  
CUCINA

## VINO!

CONOSCIERLO,  
SCEGLIERLO,  
ABBINARLO

# TIRIAMOCI (UN PO') SU!

LA VERSIONE AGLI AGRUMI



# IL BEL PAESE

— NUOVA SERIE —

È iniziato il nostro Grand Tour tra le regioni,  
per riscoprire il gusto, non solo a tavola,  
di visitarle ora. Partiamo da Trentino-Alto  
Adige, Toscana, Molise e Calabria

di SARA MAGRO e VALENTINA VERCELLI  
ricette JOËLLE NÉDERLANTS, foto dei piatti RICCARDO LETTIERI





Per arrivare a Montemagno, piccola frazione di Calci in provincia di Pisa, si percorre una salita tra muretti a secco che delimitano uliveti e campi coltivati. Il borgo è rimasto com'era, con le strade strette lastricate in pietra che portano alla chiesa in cima.



# TOSCANA

Dall'arte a cielo aperto  
al vino, dai calanchi  
all'olio d'oliva, bellezza  
e bontà sono  
un unico, prelibato  
cibo quotidiano

foto GIACOMO BRETZEL

«Sapete qual è la caratteristica distintiva della Toscana?», domanda Vittoria Ferragamo. «La qualità in ogni cosa, dall'agricoltura all'ospitalità». Per lei, cresciuta in una delle famiglie dell'alta moda italiana, e dedicata all'azienda agricola con resort Il Borro, la sua terra è la sintesi perfetta di sostenibilità, natura e vita all'aperto. «Amo i cavalli, l'orto, le vigne e le cantine. Amo i nostri boschi e i calanchi. E penso che sia arrivato il momento di fermarsi a riflettere sulle ricchezze che abbiamo il privilegio di godere. Secondo me, non basta più passeggiare e contemplare: bisogna approfondire la **storia dei luoghi**. Solo così possiamo apprezzarli e difenderli con convinzione. La Toscana ha avuto la fortuna di non essere stata devastata come altre regioni da un'industria invadente, anche quando non c'era ombra della sensibilità ecologista di oggi. Bisogna proteggerla».

Non si può dire vai a Firenze prima di Lucca, o a Pisa prima di Grosseto o ancora vai alle Crete Senesi ma non in Maremma. «Ogni luogo è a suo modo speciale, e merita il viaggio. Ogni posto ha sue eccellenze uniche», prosegue Salvatore Ferragamo, fratello di Vittoria, che al Borro si occupa della produzione vinicola biologica e dell'ospitalità. «La Toscana ha richiami di ogni tipo: cultura, arte, architettura. È semplicemente un museo a cielo aperto. Personalmente sono molto legato all'Argentario con il suo mare cristallino: non ha nulla da invidiare ai Caraibi, garantisco. E il Valdarno, dove lavoro, è ancora esordiente dal punto di vista turistico». Salvatore ride mentre cita Dante, che nel Canto XIV del *Purgatorio* proclamava che persino l'Arno, →



## LE SPECIALITÀ

curvando, evita Arezzo. Come padre fondatore dell'italiano volgare, il sommo poeta fiorentino ha insegnato l'arte bellica del linguaggio, che ferisce il nemico con precisione. Tant'è che anche ora, a settecento anni tondi dalla morte avvenuta nel 1321, si imparano a memoria i suoi versi da usare all'occorrenza, come si addice (e si perdona) a un toscano.

«Invece Arezzo – continua Salvatore – è una città incantevole, con gli affreschi di Piero della Francesca nel Palazzo del Comune e nella Basilica di San Francesco, e le piazze che si trasformano in bazar dell'antiquariato la prima domenica del mese o in raduno medievale quando si disputa la Giostra del Saracino con i cavalieri armati di lance, gli sbandieratori e i rulli di tamburo».

Ma c'è un argomento che più di altri illumina il volto dei toscani: la cucina. «Il suo segreto è l'autenticità», spiega Salvatore. «I nostri prodotti arrivano sempre da vicino, sono genuini. E possiamo condirli con olio di altissima qualità. Non ci rendiamo conto della fortuna che abbiamo, perché bellezza e bontà fanno parte del nostro quotidiano». Ci lascia con una curiosità: «La prossima volta che andate in Valdarno, ordinate lo stufato alla sangiovese, con vitello e spezie: quando fuori fa freddo e c'è la nebbiolina che vela tutto, riscalda il cuore». ■

### PANE TOSCANO

Sciocco, cioè senza sale, è una pagnotta con crosta dura e mollica consistente che accompagna la saporitissima cucina regionale, smorzandone la sapidità; leggermente abbrustolito, «strusciato» con uno spicchio di aglio e condito con un filo di olio, diventa un must locale: la bruschetta.

### PINOLI

Ricchi di proteine e vitamine, quelli di Viareggio hanno un gusto dolce, delicato e inconfondibile. Sono un ingrediente fondamentale di alcune ricette tipiche come la torta della nonna e il castagnaccio.

### FAGIOLI

Non c'è orto in Toscana in cui non crescano e non c'è trattoria che non li serva in zuppe fumanti o come contorno insieme alla bistecca. Qui i fagioli sono apprezzati almeno dal Cinquecento e ancora oggi coltivati in molte varietà, tra cui il fagiolo di Sorana (presidio Slow Food) e il fagiolo Cappone che, non solo per quel nome, è un ottimo contributo proteico per pranzi vegetariani.

### BRIGIDINI

Tipici di Lamporecchio, in provincia di Pistoia, si trovano in ogni fiera, sagra e luna park della regione, dove sono preparati al momento con l'apposito macchinario che preme l'impasto di farina, uova, zucchero ed essenza di anice, su una formella che dà loro la tipica forma di cialda. Croccanti e leggeri, uno tira l'altro.

### TESTAROLI

Tipici della Lunigiana, sono grossi dischi a base di farina, acqua e sale, cotti in specifici recipienti di ghisa o terracotta, i testi, da cui prendono il nome. Una volta pronti, si tagliano a losanghe, si fanno rinvenire in acqua bollente salata e si condiscono con il pesto (la Liguria è vicinissima) o con i funghi.

### OLIO EXTRAVERGINE DI OLIVA IGP

Ne basta un filo crudo per dare grazia a ogni ricetta. Frantoio, leccino e moraiolo sono le varietà di olive più utilizzate, da sole o insieme, per risultati che guadagnano sempre i primi posti nelle guide di settore.

### BISTECCA ALLA FIORENTINA

È un taglio di lombata di chianina con in mezzo un osso a forma di T, che divide il filetto dal controfiletto. Alta almeno tre dita, deve essere cotta pochissimo, sulla brace viva: la regola dice 3 minuti per lato e poi 5 minuti, in piedi sull'osso, in modo che abbia una bella crosticina all'esterno, ma dentro sia rossa, morbida e succosa.

### LARDO DI COLONNATA IGP

Candido come le conche di marmo in cui stagiona, è uno dei prodotti toscani più ricercati e (imitati) al mondo. I pezzi di lardo suino sono messi a stagionare con una concia aromatica che comprende pepe, cannella, chiodi di garofano, rosmarino, salvia e altre spezie. Da gustare tagliato sottile su una fetta tiepida di pane.

## I VITIGNI E I VINI

La Toscana è terra di grandi rossi con un vitigno autoctono al comando, il **sangiovese**, che dà origine alle denominazioni più famose, come Brunello di Montalcino, Chianti Classico e Morellino di Scansano. Ma qui sono molto importanti anche i vitigni internazionali (tra i principali merlot e cabernet) che, soprattutto a ridosso della costa, hanno dato vita ai celeberrimi supertuscan come Masseto, Sassicaia e Ornellaia. Oltre a Bolgheri, sta prendendo piede anche la zona di Suvereto, mentre occorre guardare con attenzione al Pisano, con la produzione della Valle di Cecina. Se prediligete i rossi leggiadri, scegliete un Chianti Classico, se preferite una maggiore struttura puntate tutto sul Brunello. Tra i vitigni bianchi sono interessanti il **vermentino**, ma soprattutto la **vernaccia di San Gimignano** da cui viene un vino che per sapidità e per l'ottima predisposizione all'invecchiamento meriterebbe molta più fama di quella che ha.

### Chianti Classico Gran Selezione Romitorio di Santedame 2016 Ruffino

Con una piccola percentuale di colorino, questo Sangiovese rappresenta bene il territorio chiantigiano, grazie anche all'annata eccellente. I profumi caratteristici di amarena, prugna matura e violetta sono ravvivati da note speziate e di cioccolato fondente.

Con carne alla griglia.  
53 euro. [ruffino.it](http://ruffino.it)

### Vernaccia di San Gimignano 2019 Cesani

Intensa e fruttata, con profumi di mela verde, ha un gusto sapido e il caratteristico finale ammandorlato: più tipica e dinamica di così, non si potrebbe. Con passatina di ceci e vongole.

11 euro. [cesani.it](http://cesani.it)

### Morellino di Scansano La Mora 2019 Cecchi

Vivace già dal suo colore rosso rubino, è un vino

giovane e intenso, con profumi di frutti rossi e un carattere disinvolto, che lo rende adatto alla tavola di tutti i giorni. Con la ribollita (vedi ricetta nella pagina seguente).

6 euro. [cecchi.net](http://cecchi.net)

### Lupicaia 2015 Castello del Terriccio

È un supertuscan di grande eleganza, a base di uve cabernet sauvignon, con una piccola percentuale di petit verdot. Dopo due anni di

affinamento in legno, seduce con profumi complessi di spezie, frutti rossi e cioccolato. Con il brasato di manzo.

110 euro. [terriccio.it](http://terriccio.it)

### Brunello Fornace 2015 Le Ragnaie

Robusto, alcolico e pieno di energia. Dopo l'affinamento per 36 mesi sfoggia aromi speziati e di frutta sotto spirito e un gusto morbido.

Con la bistecca alla fiorentina.  
125 euro. [leragnaie.com](http://leragnaie.com)



La ribollita è una minestra povera della cucina toscana, con cavolo nero, fagioli e pane raffermo. Nella foto, la ricetta è servita in un piatto di Virginia Casa.



## Ribollita toscana

**Impegno** Facile  
**Tempo** 2 ore  
più 12 ore di ammollo dei fagioli

**Vegetariana**

### INGREDIENTI PER 6 PERSONE

400 g cavolo nero  
300 g fagioli cannellini secchi  
200 g biette  
2 coste di sedano  
2 carote piccole  
2 zucchine medie  
2 spicchi di aglio  
1 cipolla  
concentrato di pomodoro  
pane toscano raffermo  
alloro – rosmarino  
olio extravergine di oliva  
sale – pepe nero

**Mettete** a bagno i cannellini il giorno prima di preparare la ricetta, quindi lessateli in abbondante acqua bollente salata con 1 foglia di alloro e 1 spicchio di aglio, finché saranno cotti al dente.

**Frullatene** la metà con 1 mestolo di acqua di cottura e tenete da parte il resto dell'acqua.

**Pulite** il cavolo nero, eliminando la parte centrale fibrosa; mondate le altre verdure e tagliatele a pezzi.

**Soffriggete** le carote, il sedano, la cipolla e le zucchine con 3 cucchiai di olio per 10 minuti. Unite 2 cucchiai di concentrato di pomodoro, sciolto in 1 bicchiere e ½ di acqua tiepida, e il cavolo nero; regolate di sale e di pepe e fate cuocere per 30 minuti a pentola coperta e a fiamma dolce.

**Aggiungete** i fagioli, sia quelli

interi sia quelli frullati, e le biette pulite e tagliate a pezzetti e cuocete ancora per 25 minuti sempre a pentola coperta, unendo qualche mestolo di acqua di cottura dei fagioli, se necessario.

**Spezzettate** 3 fette di pane, unitele alla zuppa e lasciate cuocere ancora per 5 minuti.

**Preparate** un olio aromatizzato, scaldandone 6 cucchiari in un pentolino, con 2 rametti di rosmarino e 1 spicchio di aglio sbucciato e schiacciato, finché non comincia a soffriggere. Spegnete, lasciate in infusione per 10 minuti, quindi filtrate.

**Distribuite** la zuppa nei piatti, con una mezza fetta di pane per ciascuno; completate con un filo di olio aromatizzato, una macinata di pepe e servite.





# TRENTINO-ALTO ADIGE

La tradizione qui non passa di moda, nei costumi come in cucina e nell'accoglienza. D'altronde le Dolomiti hanno milioni di anni e sono sempre «le montagne più belle del mondo»

foto GIACOMO BRETZEL

**S**e dobbiamo pensare a un modello virtuoso di turismo italiano, il Trentino-Alto Adige è sul podio dei campioni. Di motivi ce ne sono più di uno. Partiamo dal più eclatante: è la regione delle Dolomiti, ovvero «Le montagne più belle del mondo», come scrive Reinhold Messner nel titolo di un libro del 2018 (editore Tappeiner). Ovvio, sono le sue, penserete. Ma l'alpinista che ha scalato tutti gli ottomila qualche termine di paragone ce l'ha. E comunque quelle





La sala da pranzo del ristorante Anna Stuben, una stella Michelin, a Ortisei in Val Gardena. Nella pagina accanto, il Sassongher, una delle vette delle Dolomiti, Patrimonio mondiale Unesco dal 2011.

sculture di roccia che cambiano colore a seconda dell'ora del giorno, come se le dipingesse Claude Monet, nel 2011 sono state dichiarate dall'Unesco Patrimonio mondiale. E fin qui siamo al dono della Natura.

La differenza invece la fa il capitale umano perché – sarà l'eredità austroungarica, sarà l'impegno necessario per vivere in montagna – le persone hanno sviluppato un rispetto peculiare per l'ambiente e la tradizione. Per esempio, i costumi che sfoggiano gli altoatesini con intramontabile orgoglio non sono molto

diversi da quelli di uno o due secoli fa, eppure sono di un'attualità sconcertante, e li indossano tutti, giovani compresi, per le feste come per le attività quotidiane. Tutta Italia ha costumi regionali, ma di solito esposti in qualche museo etnologico. È una questione di mentalità. Per le stesse ragioni, i giovani produttori di speck dell'Alto Adige, spesso meno che trentenni come Florian Steiner e Michael Pfitscher, introducono innovazioni hi-tech ed e-commerce senza compromettere di un briciolo artigianalità, qualità e gusto del salume. →

**«CULTURA  
E SOSTENIBILITÀ  
SONO I VALORI  
CHE DOBBIAMO  
TENERE SEMPRE  
PRESENTI ANCHE  
PER IL FUTURO»**

**MICHIL COSTA, HOTEL LA PERLA DI CORVARA**



L'attitudine a rendere moderna la tradizione è il segreto altoatesino per mantenerla viva, e si spinge fino all'avanguardia in tutti gli ambiti, dal design, con astri ormai internazionali come Martino Gamper e Harry Thaler, all'arte dell'accoglienza contemporanea. Un esempio è La Perla, storico hotel della famiglia Costa, dove si sperimenta l'Economia del Bene Comune, e si promuove la mobilità dolce, a piedi e in bici, a Corvara e nelle valli intorno. Un altro è il Lefay, in Trentino, che ha riaperto i riflettori su Pinzolo con un mega progetto di bioarchitettura per creare un resort con suite e residenze di design e una spa che vince tutti i più importanti premi del wellness.

Se invece si vuole prendere una funivia che va veloce come gli ascensori dei grattacieli di Manhattan bisogna andare a Plan de Corones: hanno appena inaugurato la Olang 1+2 che porta al volo da valle a 2275 metri in una delle stazioni più avveniristiche delle Alpi, dove è appena stato inaugurato l'hotel Falkensteiner progettato dall'archistar locale Matteo Thun, e dove si visitano due Musei, l'MMM Corones e il Lumen, spazio dedicato alla fotografia e alla cucina di montagna: è qui infatti l'AlpiNN, il ristorante di Norbert Niederkofler, tra i massimi rappresentanti dell'alta gastronomia con le sue tre stelle Michelin (vedi pag. 38). ■

## I VITIGNI E I VINI

Da un punto di vista vinicolo, il Trentino e l'Alto Adige sono molto diversi. Il primo ha la sua punta di eccellenza negli spumanti Metodo Classico, da uve chardonnay e pinot nero, e alcuni vitigni autoctoni come il **teroldego** e la **nosiola**. Le produzioni da tenere d'occhio sono i bianchi dei borghi di Lavis, Pressano e Sorni e le bottiglie della Valle di Cembra. Una rarità da fine pasto è il Vino Santo della Valle dei Laghi. L'Alto Adige è ormai un punto di riferimento per i bianchi a base di uve sauvignon, chardonnay, pinot bianco e gewürztraminer, cui si affianca la produzione della Valle Isarco, dove prosperano il riesling, il kerner, il grüner veltliner e il sylvaner. Tra i vitigni a bacca rossa, gli autoctoni sono il **lagrein** e la **schiaiva**, che dà le sue migliori espressioni nella zona di Caldaro e di Santa Maddalena, ma è molto reputata anche la produzione da uve internazionali, pinot nero in testa.

### Trento Brut Perlé 2015 Ferrari

Dopo un affinamento sui lieviti di 50 mesi, esprime la stoffa delle bollicine di montagna a base di chardonnay. Fresco ed elegante, ha delicati profumi fruttati e agrumati e un perlage carezzevole. Con vitello tonnato e carne alla griglia. **34 euro.** [ferraritrento.it](http://ferraritrento.it)

### Trentino Nosiola Castel Firmian 2020 Mezzacorona

Un vero bianco di montagna che deve il nome alla tonalità color nocciola che ha l'uva matura. È fruttato e floreale, con un grado alcolico contenuto. Con tortelli di zucca su crema di parmigiano al vino nosiola e scaglie di tartufo nero. **12 euro.** [mezzacorona.it](http://mezzacorona.it)

### Alto Adige Gewürztraminer Nussbaumer 2019 Cantina Tramin

Aromatico e intenso, è uno dei bianchi simbolo della regione, un biglietto da

visita del territorio e del vitigno per i profumi tipici di rosa, litchi e frutta tropicale. Con ravioli di grano saraceno formaggio di montagna e albicocche secche. **25 euro.** [cantinatramin.it](http://cantinatramin.it)

### Alto Adige Santa Maddalena Classico Huck am Bach 2019 Cantina Bolzano

È un rosso leggiadro, che profuma di viole e lamponi. Leggero e fragrante, è versatile in tavola. Con canederli alla tirolese. **14 euro.** [kellereibozen.com](http://kellereibozen.com)

### Alto Adige Lagrein Riserva Vigna Klosteranger 2015 Muri-Gries

Prodotto nel vigneto all'interno del convento di Muri-Gries, è un rosso intenso e tannico, con una struttura ben bilanciata dalla freschezza. Profuma di frutti neri e caffè. Con arrosto di vitello. **68 euro.** [muri-gries.com](http://muri-gries.com)

## LE SPECIALITÀ

### CARNE SALADA

Era prodotta già nel Quattrocento, quando c'era la necessità di conservare a lungo la carne. Si ottiene dalla fesa o dal magatello del bovino adulto, lasciati macerare con sale e spezie per circa venti giorni. Si mangia tagliata a fettine sottili sia cruda, come un carpaccio, sia cotta in padella o sulla griglia. In Valle di Cembra ne esiste anche una versione affumicata.

### PUZZONE DI MOENA DOP

Prodotto in Val di Fassa, Val di Fiemme e Valle di Primiero e tutelato con la Dop, deve il nome al suo aroma intenso, vagamente ammoniacale. È un formaggio vaccino a latte intero crudo, con pasta pressata, semicotta e semidura, che stagiona da tre a sei mesi.

È saporito, con un gusto che varia dal dolce fino al piccante e un retrogusto leggermente amarognolo.

### SCHÜTTELBROT

È un pane secco e croccante, rotondo e piatto, a base di farina di segale e aromatizzato

con cumino, finocchio e trigonella caerulea, erba tipica dell'Alto Adige. Citato nell'Ordinamento tirolese dei fornai del 1610, per la sua capacità di durare nel tempo, faceva parte degli alimenti di scorta che i contadini accumulavano per i periodi di magra o di lavoro più intenso. Accompagna i taglieri di speck e formaggio della merenda tirolese e lo trovate sempre nel cestino del pane al ristorante.

### MERANER WURST

Lungo e sottile, fatto con carni miste di bovino e di suino, speziato e leggermente affumicato, si gusta bollito, ma anche alla griglia o rosolato in padella. In tutte le cittadine dell'Alto Adige sono diffusi i piccoli chioschi che li servono nei panini o in un vassoio di carta con pane e senape per uno spuntino tipico e delizioso, che diventa ancora più buono se accompagnato da una birra locale.

### SPECK IGP

È il salume simbolo dell'Alto Adige, con il suo gusto inconfondibile,

dolce, speziato e leggermente fumé. Le cosce del maiale sono aromatizzate con rosmarino, ginepro, alloro, sale e pepe e, dopo l'affumicatura, sono messe a stagionare all'aria di montagna. Noi siamo abituati a mangiarlo tagliato a fette sottili, ma nelle osterie locali ne viene servito un pezzo intero, che si taglia a listarelle con coltelli affilati. Compare anche in numerose ricette regionali, come i canederli.

### GRAUKÄSE

È originario della Valle Aurina, fatto con il latte scremato residuo della lavorazione del burro ed è ritenuto uno dei formaggi più magri in assoluto. Prodotto negli alpeggi tra giugno e settembre, stagiona da tre a dodici mesi, producendo le caratteristiche muffe naturali grigio-verdi da cui prende il nome. La pasta è granulosa e friabile e ha un sapore erbaceo e fresco. Di solito è servito come antipasto, condito con cipolle crude, olio e aceto, ma è da assaggiare anche nella zuppa di Graukäse.



## Dolce ai semi di papavero

**Impegno** Medio

**Tempo** 1 ora e 45 minuti

**Vegetariana**

### INGREDIENTI PER 6 PERSONE

125 g burro  
110 g miele  
120 g semi di papavero  
70 g scorze candite di arancia e cedro  
40 g zucchero semolato  
40 g farina integrale  
40 g farina 00  
40 g uvetta  
30 g farina di mandorle  
5 uova  
½ limone non trattato  
marmellata di arance  
lievito in polvere per dolci  
rum – sale

**Lasciate** macerare l'uvetta e i canditi tagliati a pezzetti in 3 cucchiai di rum per 15 minuti.

**Frullate** 100 g di semi di papavero e mescolateli con le farine, unendo anche un pizzico di lievito.

**Montate** il burro morbido con lo zucchero, finché non otterrete una crema omogenea; aggiungete 1 tuorlo alla volta (tenete da parte gli albumi) continuando a mescolare in una planetaria o con una frusta elettrica. Unite quindi il miele, poi le farine con i semi di papavero, sempre mescolando. Amalgamate, infine, la scorza grattugiata di ½ limone, 2 cucchiai di succo, e l'uvetta e i canditi scolati dal rum.

**Montate** a parte gli albumi con un pizzico di sale, quindi incorporateli delicatamente al composto.

**Versatelo** in uno stampo rettangolare (18-20x9-11 cm, h 7 cm) rivestito con carta da forno.

**Informate** a 170 °C per 45-50 minuti.

**Lasciate** raffreddare il dolce, spennellatene la superficie con 1 cucchiaio di marmellata di arance, cospargetelo con 20 g di semi di papavero, facendoli aderire bene alla marmellata e decorate a piacere con scorze di arancia e di cedro.







# CALABRIA

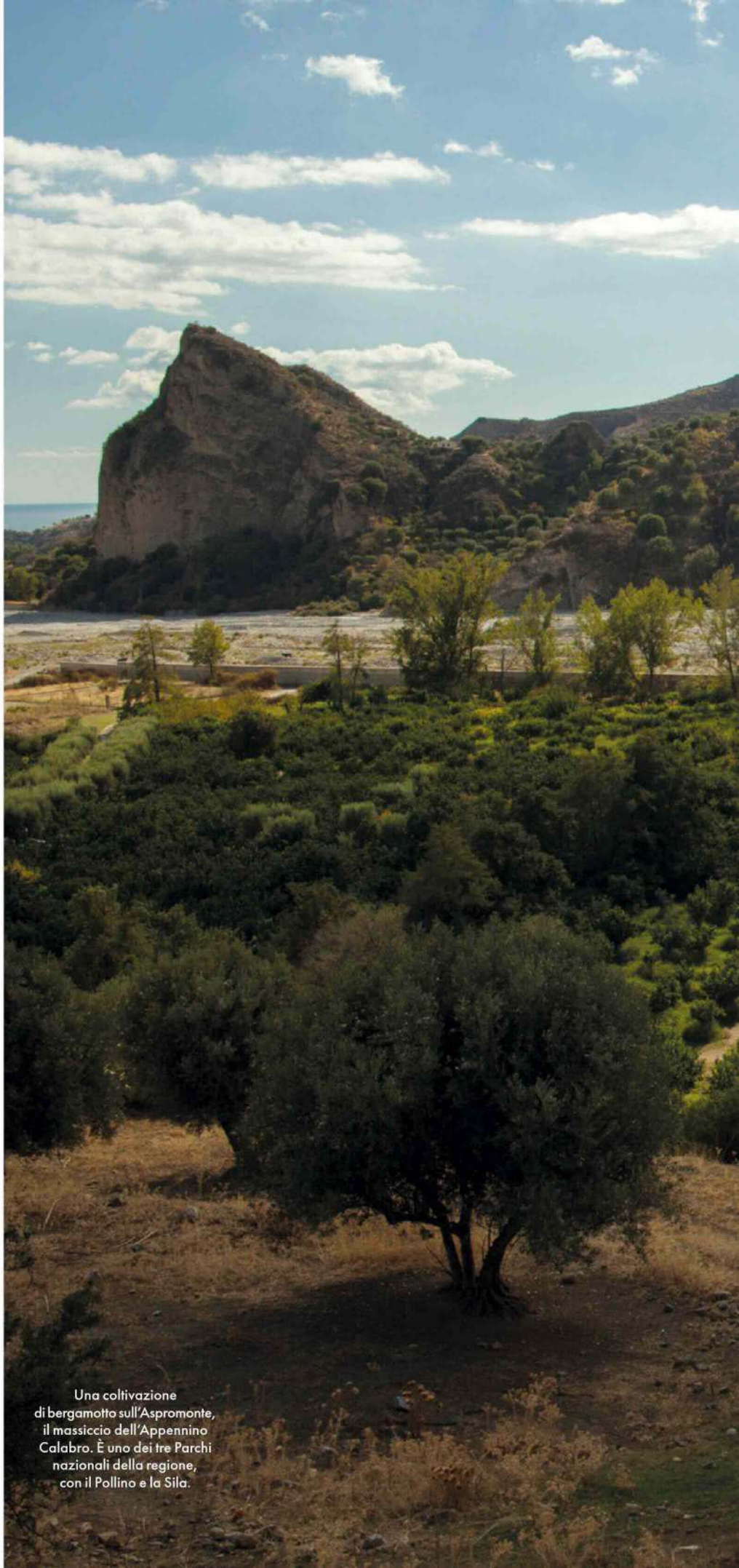
**Donne e giovani cuochi  
sono gli ambasciatori  
di una regione  
che ha ancora tante storie  
straordinarie da raccontare**

**foto BILL PHELPS**

**P**er come è organizzata, la Calabria sembra voler isolare luoghi e persone. Strade lunghissime nel nulla o sgangherate per raggiungere minuscoli centri sperduti. Ma laddove manca una rete capillare di collegamenti fisici, è nata invece una straordinaria rete di persone che insieme hanno cominciato a far risuonare, finalmente, il nome della regione più misteriosa e chiusa d'Italia.

Carla Pacelli, che con la sua famiglia gestisce l'azienda vinicola biologica Tenute Pacelli a Malvito, in provincia di Cosenza, la frequenta da quando è nata. Da piccola ci andava in vacanza, mentre ora torna spesso per lavoro. Sa che qualcosa è cambiato, e attribuisce parte del merito alle donne e ai giovani cuochi. «Vicino a casa, abita Angela Giardino Campolo, un'insegnante in pensione che ha creato un'associazione per aiutare la comunità comprando due ambulanze e un pulmino sociale per facilitare gli spostamenti nell'Esaro Pollino, dove non ci sono mezzi di trasporto e a volte nemmeno il medico di base». Sono aiuti che cambiano le sorti di un luogo. Ma la signora Angela non è l'unica. Un po' ovunque sono nate associazioni femminili, come Opusignum nella Locride, che ha recuperato l'antica tecnica della tessitura in seta, lino e steli di ginestra.

Anche la Sila è diventata scenario di innovazione femminile, stavolta in campo agricolo. «La biologa Maria Procopio – continua Carla – ha aperto il caseificio Santanna, dove sperimenta nuove stagionature con il latte delle sue capre svizzere, mentre Francesca →



Una coltivazione di bergamotto sull'Aspromonte, il massiccio dell'Appennino Calabro. È uno dei tre Parchi nazionali della regione, con il Pollino e la Sila.









## Stocco alla mammolese

**Impegno** Facile  
**Tempo** 45 minuti

### INGREDIENTI PER 4 PERSONE

1,2 kg stoccafisso ammollato  
1 kg patate della Sila  
600 g pelati o salsa  
3 peperoncini  
2 cipolle rosse  
olive snocciate in salamoia  
capperi sotto sale  
olio extravergine di oliva  
sale

**Sbucciate** le patate e dividete ciascuna in 4 spicchi.

**Soffriggete** in un tegame (meglio se di terracotta) le cipolle affettate con 5 cucchiaini di olio per 2-3 minuti; unite il pomodoro e fate cuocere per 5 minuti, regolando di sale. Aggiungete anche le patate e proseguite la cottura per 7-8 minuti bagnando con un mestolo di acqua, se il sugo si asciuga.

**Aggiungete** lo stoccafisso a pezzi, 3 cucchiaini di olive, 1 cucchiaino di capperi dissalati e i peperoncini e proseguite la cottura per 20 minuti, mescolando delicatamente di tanto in tanto, finché le patate non saranno cotte.

**Servite** lo stocco insaporendo a piacere con foglioline di timo fresco.



## LE SPECIALITÀ

e Cristina Cofone, dopo la laurea, hanno scelto di portare avanti l'azienda di famiglia ad Acri, dove allevano vacche allo stato brado per produrre caciocavallo e altri formaggi con animali felici. Nella zona di Vibo Valentia invece, Ines Romano gestisce Donna Orsola, un ristorante autosostenibile», racconta ancora Carla, fonte inesauribile di scoperte dai monti al mare. «Ines ha fatto una scelta precisa: coltiva la sua frutta e verdura, e tutto quello che non può fare lei lo compra da piccoli produttori dalla filiera etica e sostenibile». In Calabria non è una sfida facile, ma sposata dalla nuova generazione di chef, stellati e non. Caterina Ceraudo (vedi pag. 38), Nino Rossi, Luca Abruzzino, Emanuele Lecce, Antonio Biafora hanno fatto squadra per scovare i tesori nascosti del proprio territorio generoso. Un esempio? I formaggi di capra selvatica fatti dai pastori della Sila. ■

### «PER ESPLORARE LA CALABRIA? IL NUOVO CAMMINO BASILIANO, 1390 KM DA NORD A SUD»

CARLA PACELLI, TENUTE PACELLI

#### LQUIRIZIA

Coltivata da secoli, è stata citata nell'*Encyclopaedia Britannica* nel 1928, che la definiva «la più apprezzata in Gran Bretagna». Dop dal 2011, la liquirizia di Calabria si trova come radice fresca o essiccata e come estratto. Antinfiammatoria, digestiva, dissetante e, si dice, anche afrodisiaca, si è guadagnata addirittura un museo dedicato: il Giorgio Amarelli di Rossano.

#### BERGAMOTTO

L'olio essenziale che si ricava da questo agrume, coltivato in Calabria in modo intensivo dal 1750, è conteso dai profumieri e dai pasticciere di tutto il mondo per i suoi aromi freschissimi. Anche la buccia grattugiata e la polpa donano un gusto molto caratteristico ai dolci e alle ricette salate, mentre le spremute di bergamotto sono tanto amare quanto benefiche; migliorano se mescolate al succo di agrumi più dolci, come le arance rosse.

#### CACIOCAVALLO SILANO DOP

Prodotto con latte vaccino e a pasta filata, il caciocavallo è un formaggio tipico del Sud Italia, e quello Silano è tra i più rinomati. Deve il nome al metodo di conservazione: le forme sono legate in coppia a una corda posta a cavallo della trave, in modo che possano essiccarsi all'aria. Quando è poco stagionato (un mese), ha un sapore dolce

e fondente, che diviene via via più piccante se la maturazione si protrae (un anno). Da provare anche sulla griglia o fritto.

#### 'NDUJA

Questo insaccato morbido, spalmabile e piccante è uno dei prodotti più noti della regione. Si prepara con le parti grasse del maiale condite con il peperoncino locale, insaccate e affumicate. La tradizione ne prevede il consumo spalmato su fette di pane abbrustolito, ma è ottimo anche per insaporire sughi e frittate.

#### CIPOLLA ROSSA DI TROPEA IGP

Tra i prodotti più conosciuti e amati della Calabria, è tutelata con l'Igp e si riconosce per il suo sapore dolce, una caratteristica dovuta al clima sempre mite e senza sbalzi di temperatura. È utilizzata in moltissime ricette della tradizione e se ne fa anche un'ottima confettura per accompagnare i formaggi.

#### PEPERONCINO

Quello calabrese è così celebre da essersi meritato un festival a tema, nella cittadina di Diamante. Si consuma sia fresco sia essiccato e compare nella maggior parte delle ricette tipiche, oltre che in alcuni classici come gli spaghetti aglio, olio e peperoncino. Rispetto ad alcune varietà americane è di media piccantezza, ma ne basta poco per insaporire i sughi e l'olio per la pizza.

## I VITIGNI E I VINI

Con la Campania e la Basilicata, la Calabria formava l'Enotria, una terra ricca di vigneti, che dava vini così rinomati da essere offerti in premio ai vincitori delle Olimpiadi nella Grecia antica. Dopo un lungo periodo di oblio, negli ultimi anni la Calabria vinicola è tornata a far parlare di sé con i Cirò Boys, un gruppo di giovani e caparbi viticoltori, che ha donato una nuova identità e vitalità ai vini prodotti da uve **gaglioppo**, rossi leggiadri, dal colore scarico e dal profilo fresco, elegante e fruttato. Oggi, la produzione è per i ¾ costituita da rossi e rosati e si concentra tra collina e montagna, con l'area del Cosentino come zona più estesa. I vitigni autoctoni sono molti e interessanti: oltre al gaglioppo, ci sono i rossi **magliocco**, **nerello calabrese** e **greco nero**, e i bianchi **mantonico**, **guarnaccia** e **pecorello**. Rari, ma da non lasciarsi sfuggire se si trovano in qualche ristorante locale, i passiti a base di **greco di Bianco** e mantonico e il Moscato al Governo di Saracena.

#### Cirò Rosso Classico Superiore Aris 2017 Sergio Arcuri

Ecco un grande esempio delle potenzialità del Cirò Rosso. Profondo, elegante e leggiadro, è molto gastronomico. Giocando con le temperature di servizio, accompagna carni, pesci e piatti piccanti. Provatelo con la pasta e con il sugo di polpette. **22 euro.**  
[vinicirosergioarcuri.it](http://vinicirosergioarcuri.it)

#### Neostòs Bianco 2019 Spiriti Ebbri

Fondata da tre amici appassionati di vino, è una piccola cantina diventata cult per i vini da vitigni autoctoni, molto rappresentativi del territorio. Il Neostòs è un bianco macerato da uve pecorella, polposo, ampio e intenso con profumi di macchia mediterranea. Con baccalà con patate e olive alla calabrese. **23 euro.** [spiritiebbri.it](http://spiritiebbri.it)

#### Moscato Passito al Governo di Saracena 2019 Luigi Viola

Piaceva già ai pontefici del Cinquecento, questo particolarissimo vino dolce prodotto secondo un'usanza antica del paese di Saracena: le uve guarnaccia, malvasia, moscatello e adduroca compongono un nettare ambrato con caratteristici profumi di arancia candita, frutta

esotica e fichi secchi. Con pasticceria secca e fichi secchi ripieni. **38 euro.** [cantineviola.it](http://cantineviola.it)

#### Tèmeso 2015 Tenute Pacelli

Da uve calabresi e magliocco dolce, è un rosso morbido e avvolgente con aromi di piccoli frutti selvatici e spezie dolci. Con tiella di capretto al forno, patate, pomodori e aromi. **18 euro.** [tenutepacelli.it](http://tenutepacelli.it)



## Viaggio in Italia

Pesche, in provincia di Isernia, è stato soprannominato il paese-presepe, con le case arroccate sulla montagna fino a 1130 metri, e intorno speroni di roccia e il verde incontaminato dell'omonima Riserva naturale orientata.



C'è un posto che conoscono in pochi, con borghi trasformati in alberghi di charme, i ristoranti di pesce sull'Adriatico e un museo di arte contemporanea. Si va?

foto FRANCO CAPPELLARI

«**I** miei bisnonni Giovanni e Angelina erano di Ferrazzano, e io sono cittadino italiano. Anzi, forse mi dovrò trasferire in Italia»: così parlava Robert De Niro la scorsa estate, quando ancora temeva la rielezione di Trump. L'attore sbandiera sempre volentieri le origini molisane. E probabilmente Ferrazzano è più famosa negli Stati Uniti che in Italia. È il karma del Molise, una regione silenziosa, che non fa scalpore. E come spesso accade, dietro la timidezza si scoprono belle sorprese.





Prendiamo Termoli. Il nucleo storico risalente all'epoca di Federico II soffriva di un grave spopolamento finché non si è innescato un meccanismo virtuoso. Nel 2002, Manuela Cucoro e il marito Rino Alfieri sono tornati per viverci e hanno comprato alcune case creando il primo albergo diffuso: la Locanda Alfieri. Un percorso analogo lo ha fatto Fabrizio Vincitorio con la Residenza Sveva. Così, sono cresciuti i turisti, hanno aperto bar, ristoranti e nuovi b&b. E nell'estate 2020 c'è stato il boom: soprattutto italiani, oltre le aspettative e, a causa della

## «QUEST'ESTATE, PER LA PRIMA VOLTA, I NOSTRI STRANIERI SONO STATI I LIGURI E I TOSCANI»

**RINO ALFIERI,  
LOCANDA ALFIERI DI TERMOLI**

pandemia, zero stranieri, anche se erano attesi numerosi dopo che il *New York Times* aveva suggerito il Molise come una delle mete dell'anno.

A Termoli c'è l'Adriatico, ci sono moderni beach club e qualche vecchio trabocco. C'è il porto dove arrivano pescherecci con il pesce fresco da arrostito o per fare il classico brodetto e dove partono i traghetti per le Isole Tremiti. E poi c'è il Macte, il Museo di arte contemporanea, con una direttrice dal curriculum internazionale: Singapore, Londra, Auckland. Ora Caterina →



Riva si ferma a Termoli per curare il piccolo avamposto dell'arte nel rispetto delle «tre ecologie» – natura, etica e alimentazione – che sarà anche il titolo della sua prima mostra, a metà del 2021.

Zitto zitto, il Molise si è portato avanti. Da un lato è irresistibilmente vintage, con l'antico Tratturo Magno da percorrere a piedi insieme ai pastori, dall'altro è attualissimo con progetti innovativi come Molise Food che recupera prodotti di piccoli o piccolissimi artigiani di formaggi, vini, oli e mangiari antichi come il caciocavallo fatto con il caglio di capra e la «pizza e minestra», un piatto poverissimo a base di verdure e farina di mais che vendono anche in barattolo negli store di Roma. Ma, promette l'ideatore Francesco Caterina, saranno presto anche a Madrid, a Toronto e persino New York, visto il successo che hanno riscosso: Ariana Rockefeller, la pronipote del petroliere, è *addicted* al formaggio Macchione.

Ad Agnone (IS) Stefania di Pasquo ha imparato la lezione dal prof Niko Romito: per far grande un piccolo borgo bisogna offrire qualcosa di molto buono; alla Locanda Mammi propone un menù in equilibrio tra tradizione ed evoluzione, di cui la vellutata di piselli con crumble di nocciole e sfere di caciocavallo è un ottimo esempio. «Ci sforziamo di rendere la nostra terra appetibile in tutti i sensi», spiega Manuela Cucoro, come le sue proposte alla Locanda Alfieri a Termoli. ■

## I VITIGNI E I VINI

La piccola regione ha circa 5500 ettari vitati in zone collinari e di montagna. Le uve a bacca scura rappresentano i due terzi della produzione. Molti vitigni sono in comune con i territori confinanti dell'Abruzzo, della Puglia e della Campania, come il trebbiano, la falanghina, il montepulciano, il sangiovese e l'aglianico, ma c'è anche un'uva autoctona a bacca rossa, la **tintilia**, tutelata con un'apposita Doc, che si affianca a quelle di Biferno e Pentro, che comprendono bianchi, rosati e rossi. I rossi di queste due Doc sono sempre prodotti con una maggioranza di montepulciano, mentre i bianchi di Biferno hanno una predominanza di trebbiano, e quelli di Pentro vedono la falanghina protagonista. I rossi sono piuttosto rustici, adatti alla cucina dell'entroterra, mentre i bianchi sono leggeri, per l'aperitivo o su verdure e pesce. Ci sono anche piccole realtà artigianali che piantano vitigni internazionali come il riesling e il pinot nero, con risultati interessanti.

### Tintilia del Molise Macchiarossa 2015 Claudio Cipressi

Il merito della riscoperta della tintilia va anche a Claudio Cipressi che ha recuperato le piante in tanti vigneti per creare una sorta di biblioteca ampelografica della varietà. Il Macchiarossa è uno dei migliori esempi per conoscere le caratteristiche del vitigno, che dà rossi avvolgenti e profumati di amarena, frutti di bosco e spezie. Con lasagne al forno. **20 euro.** [claudiocipressi.it](http://claudiocipressi.it)

### Biferno Bianco Gironia 2019 Borgo di Colloredo

È un trebbiano con aggiunta

di malvasia, garganica e altre uve a bacca bianca che affina parte in botte di legno e parte in acciaio. Ha profumi minerali e di frutta esotica e un gusto strutturato e sapido. Con spaghetti ai frutti di mare. **15 euro.** [borgodicoloredo.com](http://borgodicoloredo.com)

### Il Viandante 2018 Cantina San Zenone

Una cantina sociale che produce vini con un ottimo rapporto tra la qualità e il prezzo, come questo rosso da uve montepulciano in purezza che ha un gusto morbido e profumi fruttati, floreali ed erbacei. Con pollo in umido. **7 euro.** [cantinasanzenone.it](http://cantinasanzenone.it)

## LE SPECIALITÀ

### FUSILLI

La produzione di cereali in Molise è rinomata fin dall'antichità e alcuni formati di pasta, oggi diffusi in tutta Italia, sono nati qui, per esempio i fusilli. Si preparano con farina di grano duro, acqua e un pizzico di sale. Le strisce di pasta sono modellate nella classica forma a ricciolo con l'aiuto di un ferro, poi si mettono a essiccare. Nelle trattorie tipiche li troverete conditi alla molisana, cioè con un sugo di carne d'agnello o carni miste.

### CICERCHIE

È uno dei legumi più antichi ed è particolarmente ricco di proteine. Si consumano dopo un lungo ammollo in acqua tiepida e salata (almeno 24 ore), bollite per circa due ore, e condite con olio ed erbe aromatiche, come timo, origano e rosmarino, oppure in zuppe o, ancora, ridotte in purea. Hanno un sapore delicato, che ricorda i ceci, le fave e i piselli (infatti si chiamano anche piselli d'India).

### PAMPANELLA

È lo street food molisano più popolare, protagonista di feste e sagre. Si tratta di un filetto di maiale insaporito con aglio e abbondante peperoncino piccante e dolce, e cotto in forno. Ha colore rosso, una consistenza morbida e succosa e si mangia caldo o freddo con il pane. Pare che il nome derivi da pampino, la foglia della vite dove anticamente era avvolto il filetto durante la cottura.

### CACIOCAVALLO DI AGNONE

Prodotto con latte vaccino, ha la forma di una grossa pera, la pasta dura e un peso compreso tra 1,5 e 3 chili. La stagionatura va dai tre mesi ai due anni; quando è fresco, ha un sapore dolce e una consistenza pastosa, se è più affinato, acquista note piccanti. È ottimo anche grigliato. Nel 2019 ha vinto l'Italian Cheese Awards come migliore formaggio a pasta filata stagionata d'Italia.

### SIGNORA DI CONCA CASALE

L'unico presidio Slow Food del Molise è un grosso insaccato di tagli pregiati del suino (lombo, spalla e il lardo della pancetta e del dorso), sminuzzati al coltello e aromatizzati con pepe in grani, peperoncino, finocchio selvatico e coriandolo. Il budello viene conciato con farina grezza di mais, succo di arancia e di limone, aceto e vino. La sua forma ricorda quella di un alveare e si mangia tagliato a fette spesse. Era il regalo che si faceva un tempo alle personalità importanti, per esempio al farmacista e al notaio del paese.

### TORTARELLO

Diffuso nelle zone costiere del Molise e dell'Abruzzo, è un ortaggio appartenente alla famiglia dei meloni, anche se assomiglia piuttosto a un cetriolo. È verde, con una forma allungata e un po' contorta. Ricco di acqua, rinfrescante e gustoso, si mangia d'estate, con la buccia, condito con sale, olio e aceto, da solo o con i pomodori.



I cavatelli fatti a mano sono tipici del Molise. Per il pranzo della domenica si condiscono con il sugo di maiale. Piatto **Ceramiche** Nicola Fasano.



## Cavatelli al sugo di maiale

**Impegno** Facile  
**Tempo** 2 ore e 30 minuti

### INGREDIENTI PER 4 PERSONE

#### PER I CAVATELLI

125 g farina di grano duro rimacinata  
125 g farina 00  
olio extravergine di oliva

#### PER IL SUGO

800 g pelati  
400 g polpa di spalla o collo di maiale  
300 g costine di maiale  
100 g salsiccia  
50 g pecorino grattugiato  
2 spicchi di aglio  
1 cipolla – vino bianco secco  
prezzemolo  
olio extravergine di oliva  
sale – pepe

**Scaldare** 2-3 cucchiaini di olio in una casseruola capiente, unite gli spicchi di aglio sbucciati interi e la cipolla sbucciata, anch'essa intera; fate insaporire per un paio di minuti, quindi aggiungete la polpa tagliata a pezzi e le costine; rosolate la carne su tutti i lati per 6-8 minuti a fiamma viva, sfumate con  $\frac{1}{2}$  bicchiere di vino; lasciate evaporare, unite i pelati,  $\frac{1}{2}$  mestolo di acqua, coprite e cuocete a fiamma dolce per circa 1 ora e 30 minuti, mescolando di tanto in tanto e aggiungendo acqua, se il sugo si dovesse restringere troppo.

**Private** la salsiccia del budello, tagliatela a pezzi e unitela al sugo, cuocendo ancora per 30 minuti; regolate di sale e di pepe.

**Tenete** la carne da parte (potete

servirla come secondo piatto o utilizzarla per preparare delle polpette).

**Impastate** le due farine con 130-140 g di acqua e 1 cucchiaino di olio. Lavorate bene la pasta, raccoglietela in una palla e lasciatela riposare per 30 minuti.

**Dividete** la pasta in strisce cilindriche ( $\varnothing$  1 cm); tagliate ciascuna striscia in tocchetti lunghi 1 cm; trascinate con un polpastrello sulla spianatoia ciascun tocchetto di pasta per dare la classica forma del cavatello.

**Cuocete** i cavatelli in abbondante acqua bollente salata e scolateli quando vengono a galla.

**Conditeli** con il sugo di maiale e serviteli con 1 cucchiaino di prezzemolo sminuzzato e il pecorino.