



Dal mare alla collina, dalla pianura alla montagna: Campania, un ricco viaggio nei sapori

Vincenzo De Luca Presidente Regione Campania

Testi

Luciano Pignataro

Progetto grafico

Giuseppe Durante
Opera Srl (Salerno)

Foto

Michele Calocero
Antonio Caggiano
Giuseppe Durante
Archivio EPT Salerno

Stampa

La Pieve Tipografica

Immagine di copertina

*Piatto da pesce dall'agro picentino-pestano.
Museo Archeologico Provinciale di Salerno,
IV sec. a.C.*

La Campania è forse la regione italiana che più di ogni altra vanta una pluralità di località famose nel mondo: Capri, Amalfi, Sorrento, Ischia, Napoli, Positano, Paestum e Pompei sono solo alcune.

Eppure, nell'ambito del nostro inestimabile patrimonio, esistono anche molti territori altrettanto straordinari ma meno conosciuti, come la natura e i borghi del Cilento e del Vallo di Diano, le aree interne del Sannio e dell'Irpinia, i Campi Flegrei e il Casertano. Si tratta di luoghi non solo straordinariamente belli, ma custodiscono una grande quantità di prodotti gastronomici di mare e di terra che fanno della nostra agricoltura e della nostra zootecnia una straordinaria risorsa. Una ricchezza che vede ancora vive e impegnate le nostre comunità in episodi di successo culturale, culturale e commerciale. Gran parte delle nostre produzioni di eccellenza sono tutelate dai marchi europei DOP e Igp; i nostri vini, prodotti per lo più da vitigni autoctoni, contano numerose Doc e Docg. Senza dimenticare che la

Dieta mediterranea nata in Cilento e l'arte del pizzaiuolo napoletano sono state dichiarate dall'Unesco patrimonio dell'Umanità. La Campania coniuga dunque bellezza assoluta e biodiversità, facendo leva su un comparto all'avanguardia, al tempo stesso, sia nelle tecniche colturali quanto nella tutela delle lavorazioni tradizionali.

Questa guida ha un impianto innovativo: vuole presentare in modo semplice e chiaro un prodotto e la comunità che lo rappresenta, attraverso rapide indicazioni dei luoghi simbolo e delle ricette tradizionali. Un memorandum in quaranta tappe che, percorrendo tutte e cinque le province, esalta il rispetto delle tradizioni ma anche di pratiche e colture moderne, alla scoperta di luoghi noti e meno noti.

Una qualità enogastronomica, quella del nostro territorio, che fa da volano per nuove ed alternative opportunità turistiche, basate non più sul passaparola ma su precise indicazioni e percorsi strutturati. E allora buon viaggio e buon appetito, in Campania.

010_Napoli, l'arte del pizzaiolo napoletano patrimonio dell'Umanità insieme alla Dieta Mediterranea

Napoli

016_Albicocca del Vesuvio
Scavi di Ercolano o Pompei
marmellata di albicocche

020_Carciofo Violetto di Schito
Castellammare
spaghetti con i carciofi

024_Coniglio di fossa
Ischia
coniglio alla Ischitana

028_Fiordilatte
Agerola
mozzarella in carrozza

032_Pomodoro del Piennolo del Vesuvio dop
Cratere del Vesuvio
spaghetti al pomodoro del piennolo

036_Provolone del Monaco dop
Vico Equense
spaghetti alle zucchine di Nerano

040_Limone di Sorrento igp
Sorrento
limoncello

044_Pasta di Gragnano
Gragnano
pasta e piselli

048_Pane di San Sebastiano al Vesuvio
San Sebastiano al Vesuvio
bruschette di pane e olio

Avellino

054_Castagna di Montella igp
Montella
zuppa di castagne, funghi e fagioli

058_Cipolla ramata
Montoro
pasta con la genovese

062_Caciocavallo Podolico
Calitri
il caciocavallo impiccato

066_Carmasciano di Rocca san Felice
Rocca San Felice
laganelle, fave e pecorino

070_I latticini e i formaggi del Terminio-Cervialto Lago Laceno caprese

074_Tartufo nero
Bagnoli Irpino
fettucce al baccalà con tartufo nero di Bagnoli

Benevento

080_Caciocavallo di Castelfranco in Miscano
Miscano
pasta e patate con caciocavallo di Miscano

084_Carne marchigiana e la IGP Vitellone bianco dell'Appennino Centrale
San Giorgio La Molara
filetto di vitello al forno

088_Patata interrata del Taburno
Taburno
crocché di patate o panzarotto napoletano

092_Pecorino laticauda
Benevento
agnello laticauda al forno

096_Salsiccia Rossa di Castelpoto
Castelpoto
salsiccia e friarielli

100_I Taralli di San Lorenzello
San Lorenzello

104_I Torroni di San Marco dei Cavoti
San Marco dei Cavoti

Caserta

110_Castagna di Roccamonfina
Roccamonfina
il castagnaccio

114_Cipolla di Alife
Alife
zuppa di cipolle e fagioli cerati alifani

118_Il Conciato Romano
Castel di Sasso
paccheri con conciato romano, broccoli e peperoni cruschi

122_La Mozzarella e la ricotta di bufala DOP
Caserta
Mozzarella a filoscio

126_Mela Annurca Campana IGP
Maddaloni
Crostata di mele annurca e crema pasticceria

Salerno

132_Caciocavallo Silano
Padula
parmigiana di melanzana

136_Carciofo di Paestum
Paestum
carciofi ripieni

140_Carciofo bianco di Pertosa
Pertosa
carciofi sott'olio

144_I Ceci di Cicerale
Cicerale
scialatielli ai ceci di Cicerale

148_Cipollotto Nocerino
Nocera
la frittata di cipolle

152_Colatura di alici di Cetara
Cetara
spaghetti con la colatura di alici

156_Il Fagiolo di Controne
Controne
zuppa di fagioli

160_Il Fico Bianco del Cilento dop
Cilento
crostata di fichi bianchi e ricotta di bufala

164_Limone di Amalfi igp
Amalfi
sospiri al limone

168_Marrone di Roccadaspide igp
Roccadaspide
marroni arrostiti

172_Mozzarella e ricotta di Bufala Campana DOP nella Piana del Sele
Piana del sele
manfredi con ricotta

176_Nocciola di Giffoni igp
Giffoni
croccante di nocciole

180_Il Pomodoro San Marzano dop
San Marzano
i mezzanelli allardati

Napoli, l'arte del pizzaiolo napoletano patrimonio dell'Umanità insieme alla Dieta Mediterranea

L'Arte del Pizzaiolo Napoletano è riconosciuto dall'Unesco come bene immateriale dell'Umanità. Un risultato che conferma Napoli capitale mondiale della pizza e che marca le differenze con altri lievitati che si chiamano allo stesso modo ma che pizza non sono. Per lo meno non quella napoletana che vanta oltre due secoli di storia ufficialmente accertata. Questo risultato è dovuto al fatto che con l'inizio del nuovo millennio la pizza di questo mondo sempre ritenuta marginale cambia radicalmente passo. Due sono le grandi novità che incidono sulla trasformazione del settore e dello stesso mestiere rispetto al passato. Il primo è l'irrefrenabile espansione fuori Napoli. Non solo nel resto della regione, ma in Italia e all'estero. Cambia anche la figura del pizzaiolo, sempre più imprenditore o coinvolto in società attraverso diverse forme. La pizza diventa un catalizzatore di investimenti e quella napoletana appare il modello più replicato non solo per la presenza di emigranti in tutto il mondo, ma per effetto del lavoro di espansione realizzato dalle due principali associazioni, l'Associazione verace Pizza Napoletana e l'Associazione Pizzaioli Napoletani che piazzano le loro bandierine ovunque.

C'è una differenza profonda con la prima migrazione del secondo Dopoguerra: si esporta un modello più preciso e quasi sempre giocato sulla qualità degli ingredienti. Non si tratta cioè di pizzaioli improvvisati che chiamano "napoletano" un prodotto che difficilmente potrebbe essere riconosciuto come tale in città, ma di vere e proprie pizzerie partenopee, in grado di competere nella fattura con i più famosi e storici maestri riconosciuti in città. Mangiare una pizza scioglievole con mozzarella di bufala, olio d'oliva e pomodoro San Marzano a New York, a Londra, a Shanghai come a Sidney o Tokyo è ormai un realtà sotto gli occhi di tutti.

L'aspetto più incredibile è forse quello antropologico: le stesse file di via dei Tribunali, che tutti ritenevano essere una peculiarità di Napoli, improvvisamente si formano a Milano come a Parigi, a New York come a Londra. Proprio la diffusione della pizza napoletana di qualità nel mondo e la presa



di una nuova coscienza da parte dei pizzaioli ha portato al raggiungimento dell'obiettivo Unesco. Un risultato incredibile, che ha suscitato la gelosia persino dei francesi che hanno pensato di candidare la loro baguette!

Il 7 dicembre 2018 il Comitato Intergovernativo della Convenzione Unesco per il Patrimonio culturale immateriale dell'Umanità delibera l'iscrizione dell'Arte del Pizzaiuolo Napoletano nella prestigiosa lista mondiale per affiancare la Dieta Mediterranea il cui termine è stato coniato, come è noto, da Ansel Keys a Pioppi.

Hanno le radici in Campania, insomma, i due riconoscimenti Unesco sul cibo in Italia.

Ma cosa rende l'arte del pizzaiolo qualcosa di così speciale da meritare il riconoscimento Unesco? Il fatto che si applica ad un prodotto specifico di città attraverso l'insegnamento di gesti maturati dalla nel corso dei secoli con l'esperienza. Non si può infatti capire la pizza napoletana senza considerare il fatto che, a partire dal '600, Napoli è continuamente alle prese con la pressione demografica. Nonostante la peste, nel '700 la città era seconda solo a Parigi per dimensioni e numero di abitanti. Questa condizione di sovrappollamento crea la nascita di una grandissima realtà urbana dove il problema del cibo è il primo problema quotidiano che la maggioranza dei suoi abitanti deve affrontare.

La pizza nasce da qui, come cibo poverissimo, sicuramente erede di prodotti di lievitazione cucinati sul forno in tutto il Mediterraneo, ma ben presto acquisisce quelle caratteristiche che la differenziano, proprio a cominciare dalla bocca da forno pensata a mezza luna per consentire di raggiungere temperature più elevate.

Forse in questi numeri si capisce la differenza: la pizza napoletana è l'unico prodotto da forno che cuoce tra i 450 e i 480 gradi per poco più di un minuto, tutti gli altri, pane e focacce non superano i 350 gradi e richiedono più tempo. La cottura violenta e rapida, l'alta idratazione, consentono la fusione completa degli ingredienti usati: farina, pomodoro, olio (ma anche strutto all'origine) e formaggio o mozzarella. Possiamo dunque affermare che la pizza napoletana è figlia della cultura urbana, tutte le altre forme sono state invece elaborate dalla cultura rurale che la produceva o come prova da forno o come recupero dei pezzi di pane avanzati dalla lavorazione. La prova è facile: la pizza napoletana non è pane più latticino più olio e più mozzarella, bensì ha un sapore unico. Nelle altre preparazioni, invece, gli elementi si distinguono molto facilmente, soprattutto l'aspetto "panoso". Ecco perché quando i napoletani li assaggiano subito pensano: "Buono, ma la pizza è un'altra cosa".

Così nel '700 nasce il pizzaiolo e si distingue dal panettiere. Un percorso lungo, fatto di stenti e di sacrifici, che però ha resistito al crollo del regno dei Borboni e della Monarchia, alle due guerre mondiali, al colera, al terremoto. Un po' come lo Champagne, la pizza è patrimonio della memoria di tutta la comunità, sia di chi vive a Napoli sia di chi è andato fuori per lavoro. Oggi questo mestiere ha nuova dignità, i giovani sognano di fare i



pizzaioli, si moltiplicano le iniziative, si studiano gli impasti e gli ingredienti in un laboratorio quotidiano a cielo aperto che vede coinvolte migliaia di persone. E dunque in queste radici così povere e antiche, Napoli ancora una volta trapassa la modernità e si lancia nel futuro. Un futuro dove l'alimentazione deve essere compatibile con l'ambiente e salutare per l'uomo. E cosa c'è di meglio, allora, di una pizza?



La provincia di Napoli

Napoli è stata una grande capitale europea, dopo Parigi a lungo la città più popolosa del Vecchio Continente. Non basta una vita per visitare Palazzo Reale, Castel dell'Ovo, Castel Sant'Elmo, le centinaia di chiese di cui è ricco il suo devoto tessuto urbano. Non basta una vita per conoscere bene il suo enorme e vivo centro storico dove i vicoli hanno ancora profumo di cucina, o immergersi nella misteriosa città sotterranea, visitare i musei, la Reggia di Capodimonte, immergersi nelle vie dello shopping a Chiaia, godere del suo lungomare senza auto. E poi ammirare i palazzi di una delle aristocrazie più potenti ed esuberanti d'Europa di cui ancora oggi ci sono tracce ben visibili nelle consuetudini sociali. Ma Napoli è anche il capoluogo di una delle province più visitate e desiderate: Capri, Sorrento, Pompei, Ischia e Procida, Vesuvio, Ercolano sono solo alcuni dei nomi conosciuti e ambiti in tutto il

mondo e che non hanno bisogno di presentazione. Ma è anche una provincia da scoprire perché non si contano le città e i monumenti da ammirare, a cominciare dai Campi Flegrei fulcro della Campania Felix degli antichi Romani con il porto di Pozzuoli, la flotta militare a Capo Miseno e le ville dei ricchi patrizi. Luoghi magici, con la Solfatara e il lago di Averno, in cui si fondono acqua, fuoco e terra; a Sud sono imperdibili le bellezze dei paesi che circondano il Vesuvio come una collana di perle; ancora la ricchezza del centro storico di Nola, le città del Golfo da Portici con la sua Reggia a Castellammare passando per Torre del Greco e Torre Annunziata; infine Gagnano, Lettere e la Penisola Sorrentina che termina a Punta Campanella. Un viaggio nell'anima e nei misteri della storia dove sopravvive un'agricoltura di impagabile qualità.

L'albicocca del Vesuvio

Ne ha fatto di cammino l'albicocco prima di trovare la sua massima espressione sul Vesuvio. La pianta è originaria del Nord della Cina per poi estendersi in Asia Centrale dove fu conosciuta da Alessandro Magno. I Romani la portarono in Italia intorno al 70 a.C. ma furono gli arabi a diffonderla nel Mediterraneo. Nella sua opera *Suae Villae Pomarium* lo scienziato napoletano Giovan Battista della Porta sostiene l'esistenza di due tipi di albicocche, bericocche e crisomele mentre il "Breve ragguaglio dell'Agricoltura e Pastorizia del regno di Napoli" testimonia che l'albicocca è il frutto più diffuso dopo il fico nell'area napoletana.

Come tutta la frutta coltivata su suolo vulcanico, l'albicocca si esprime al meglio grazie ad una fresca dolcezza e ad una grande intensità di sapore che la rendono unica anche per l'incredibile biodiversità: tra boccuccia, fracasso, pellecchiella, vitillo, cafona, boccuccia, liscia, ceccona, portici, le crisommole (il napoletano moderno ha raddoppiato la m) contate in letteratura sono almeno cento, di cui 70 elencate scientificamente anche se solo una quindicina sono realmente coltivate dai contadini. Il motivo di questo impoverimento è il progressivo abbandono della coltura perché non è competitiva sui costi con produzioni provenienti da altri paesi. Ma le caratteristiche organolettiche dei diversi biotipi hanno acceso l'attenzione su questo frutto, adottato negli ultimi anni dai migliori pasticciere e ristoratori. Sicuramente mangiare una albicocca prodotta sul terreno sabbioso vulcanico, ricco di potassio, del Vesuvio è una esperienza indimenticabile. Si trovano fresche durante il periodo della raccolta, giugno e luglio, oppure in conserva dove mantengono il loro inconfondibile sapore. La Campania, con i circa 2000 ettari, resta la regione più importante per la coltivazione di questo frutto che racconta il sole dell'estate.



LA RICETTA**CONFETTURA DI ALBICOCCHIE**

Quanto è buono pane e marmellata! La merenda degli anni '60 dimenticata. Riprovatela in modo genuino usando questa semplice preparazione.

INGREDIENTI 1 kg di albicocche mature; 250 g di zucchero; 2 mele verdi; succo di un limone.

PREPARAZIONE Snocciolare le albicocche e tagliare le mele a pezzettini. Aggiungere il succo di limone e lasciar macerare per 24 ore in frigo. Dopo una giornata, la frutta sarà diventata morbida. Mettere le albicocche sul fuoco e far cuocere a fuoco moderato per 20 minuti da quando incomincia a bollire. Spegner e passare tutto al passaverdura per far rimanere la grana della confettura grossolana. Riempire i vasetti, tapparli e capovolgerli. Per pastorizzarli potete lasciarli in forno a 90 gradi per 45 minuti o farli bollire a testa in giù in una pentola piena di acqua per 45 minuti. Conservare la confettura in dispensa lontano da fonti di calore e luce.

**I LUOGHI Ercolano e Pompei**

Non è difficile immaginare l'esistenza di piante di albicocche negli orti di Pompei ed Ercolano o nelle opulente masserie costruite attorno al Vulcano. Ecco perché questo frutto è il simbolo di una delle agricolture più antiche e ricche che avevano in Pompei ed Ercolano, distrutte dalla terribile eruzione del 79 d.C., il principale riferimento urbano nel cuore della Campania Felix. La visita agli Scavi di Pompei ed Ercolano è dunque quello che consigliamo con questo frutto.



Carciofo Violetto di Schito

Veronelli dopo averlo provato in uno dei suoi giri se ne innamorò arrivando a parlare di cru, un termine che si usa per le produzioni più eccellenti di vino: aveva conosciuto il carciofo dell'antica Pompei, coltivato in una zona particolarmente vocata che ancora oggi si chiama «gli orti di Schito». Per gli abitanti dell'agro vesuviano questo carciofo dal colore violaceo si raccoglie tra febbraio e maggio, a seconda dell'andamento della stagione ed è per questo associato alla Pasqua, anzi, alla Pasquetta. Ancora oggi, nell'immensa, fertile e popolosa area che dal Vesuvio arriva sino a Nocera ai bordi delle strade si trovano i carciofi arrostiti al momento, preparati sin dalla mattina. Per molti è l'odore della scampagnata del Lunedì in Albis, per tutti è un prodotto salutare che si associa molto bene alle carni oppure alle uova attraverso le mille preparazioni elaborate nel corso dei secoli dalla cucina familiare che non buttava via nulla. A cominciare dai gambi, in dialetto turzilli, serviti all'insalata oppure fritti. Spesso il carciofo è una sorta di piatto che viene farcito con ogni ben di Dio, dal formaggio alla carne macinata, oppure, più semplicemente, con pan grattato, prezzemolo, aglio e un filo d'olio prima di essere passato al forno o sulla brace. Tipiche di questo territorio le coppette di terracotta costruite dagli stessi contadini e messe sopra il carciofo per proteggerlo dai raggi del sole. Il carciofo di Schito, ancora oggi celebrato nel quartiere Annunziata di cui fa parte l'areale, è considerato da sempre tra i più pregiati proprio per le sue caratteristiche: privo di spine, ricco di ferro e di potassio che assorbe dal suolo vulcanico, sempre molto saporito. Da un punto di vista tecnico, il carciofo violetto è un sottotipo della varietà Romanesco da cui si differenzia per la produzione anticipata e, appunto, per il colore delle foglie che sono verdi con forti e pronunciate sfumature viola.



LA RICETTA**SPAGHETTI CON I CARCIOFI
E GAMBERI DI MARE**

Ecco una tipica preparazione di orto-mare della costa campana che permette di realizzare un piatto completo dal punto di vista nutrizionale e gustoso.

INGREDIENTI 500 g di tagliolini; 2 carciofi; 12 gamberi; ricotta salata grattugiata (facoltativa); valeriana q.b.; 1 spicchio d'aglio; olio EVO; 1 bicchiere di vino bianco; sale e pepe q.b.; brodo vegetale q.b.

PREPARAZIONE Pulite i carciofi, tagliateli a julienne e fateli rosolare con l'aglio e i gamberi. Dopo qualche minuto aggiungete il vino bianco e fate sfumare. Aggiungete poi un po' di brodo vegetale e ultimate la cottura. Dopo aver salato, pepato e aggiunto la valeriana, scolate i tagliolini, e amalgamateli con il sugo in padella per circa due minuti.

DA BERE Lacryma Christi del Vesuvio Bianco

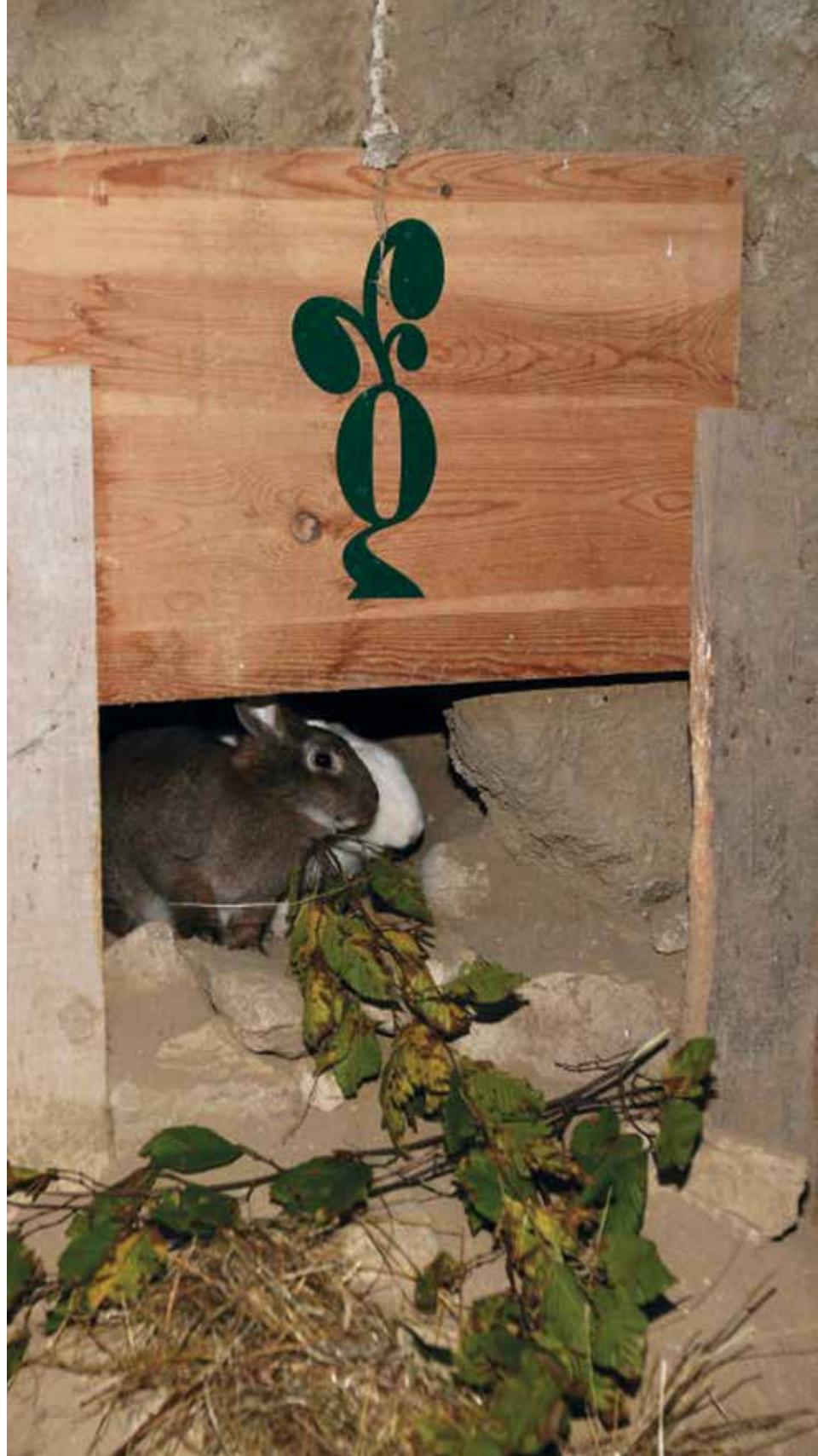
I LUOGHI Castellammare

Castellammare è in posizione strategica, e giocò un ruolo importante nella storia dell'antica Roma, prima città fortificata, poi residenza dei ricchi patrizi che godevano delle sue terme, infine distrutta dall'eruzione del '79. Ma proprio per la posizione è rinata svolgendo un ruolo sempre più importante, a cominciare dal porto, oggi approccio per Yacht di grandi dimensioni, il suo bel lungomare, le sue chiese (a cominciare dalla concattedrale di Santissima Assunta e San Catello), i palazzi (quello Farnese, sede del Comune). Noi vi consigliamo due chicche oltre le Terme: il castello e la Reggia di Quisisana, bellissima, sulla collina, fondata dagli Angiò, usata da Giuseppe Bonaparte, da Murat e dai Borbone. Imperdibili i suoi giardini.



Coniglio di fossa

Vista da fuori, l'usanza di allevare conigli in un'isola circondata dal mare pescoso può sembrare un controsenso. Ma è solo una impressione superficiale perché l'anima degli ischitani è profondamente terragna e contadina sicché i veri simboli dell'Isola Verde sono la vite e, appunto, il coniglio. Un animale prolifico, e per questo subito adottato dai contadini da sempre in cerca di proteine animali per completare la loro dieta vegetariana. Conigli selvatici hanno sempre popolato Ischia, e qui si è sviluppata una particolare tecnica di allevamento che sfrutta al massimo le caratteristiche di questo animale. Naturalmente non basta scavare fosse e metterci dentro i conigli, perché potrebbero facilmente scavarsi vie di fuga scavando i cunicoli seguendo il proprio istinto. Viene così costruito prima un recinto in pietra (parracina) che non può essere scavato e poi create le fosse dove gli animali possono dar via libera al loro istinto di scavare cunicoli. In questi labirinti i conigli vengono nutriti con alimenti naturali e vivono così allo stato semibrado sviluppando un sapore unico. Naturalmente questa pratica è via via diminuita con il passare del tempo ma ancora oggi è possibile trovare conigli allevati in questo modo tradizionale, che consente inoltre di massimizzare anche lo spazio sempre scarso per le attività agricole dell'isola. Così il coniglio all'ischitana è di fatto il piatto nazionale dell'isola Verde, quello che ha una ricetta tutto sommato simile ovunque ma anche profondamente diversa perché ogni famiglia ha il suo segreto, che spesso consiste nelle differenti erbe del monte Epomeo con cui viene aromatizzato. L'allevamento del coniglio è anche l'emblema dell'orto tradizionale contadino, in pratica una agricoltura a due piani, formata dalla vite e dagli ortaggi e la verdura integrata da alberi da frutta. La fertilità del suolo vulcanico, ricco di potassio, ha consentito alla comunità di vivere e prosperare dai tempi dello sbarco dei greci ai giorni nostri conservando una grande biodiversità appena coperta dalla superficiale patina turistica degli ultimi decenni.



LA RICETTA**CONIGLIO ALL'ISCHITANA**

Ecco una preparazione, con l'avvertenza che le varianti di questo tipico piatto isolano sono moltissime, a seconda soprattutto degli aromi e delle erbe usati.

INGREDIENTI PER 4 PERSONE 1 coniglio intero; 2 bicchieri di vino bianco; 10 pomodori; 1 testa d'aglio vestita intera; brodo vegetale; olio EVO; peperoncino forte; Prezzemolo e basilico freschi, timo, rosmarino.

PREPARAZIONE Tagliare il coniglio in una decina di pezzi. Riscaldare un po' di olio e mettere i pezzi di coniglio a soffriggere a fuoco vivace con la testa d'aglio.

Lasciarlo rosolare per venti minuti circa, girando di tanto in tanto i singoli pezzi per una migliore cottura. Successivamente trasferire il coniglio in tegame di terracotta e bagnarlo con il vino bianco.

Lasciar asciugare il vino e aggiungere le spezie e il resto degli ingredienti.

Per completare la cottura aggiungere un po' di brodo vegetale o acqua.

Lasciar cuocere per una buona mezz'ora ancora e aggiungere sale quanto basta. Servire a tavola nella terracotta appoggiata su un tagliere di legno.

DA BERE Ischia rosso

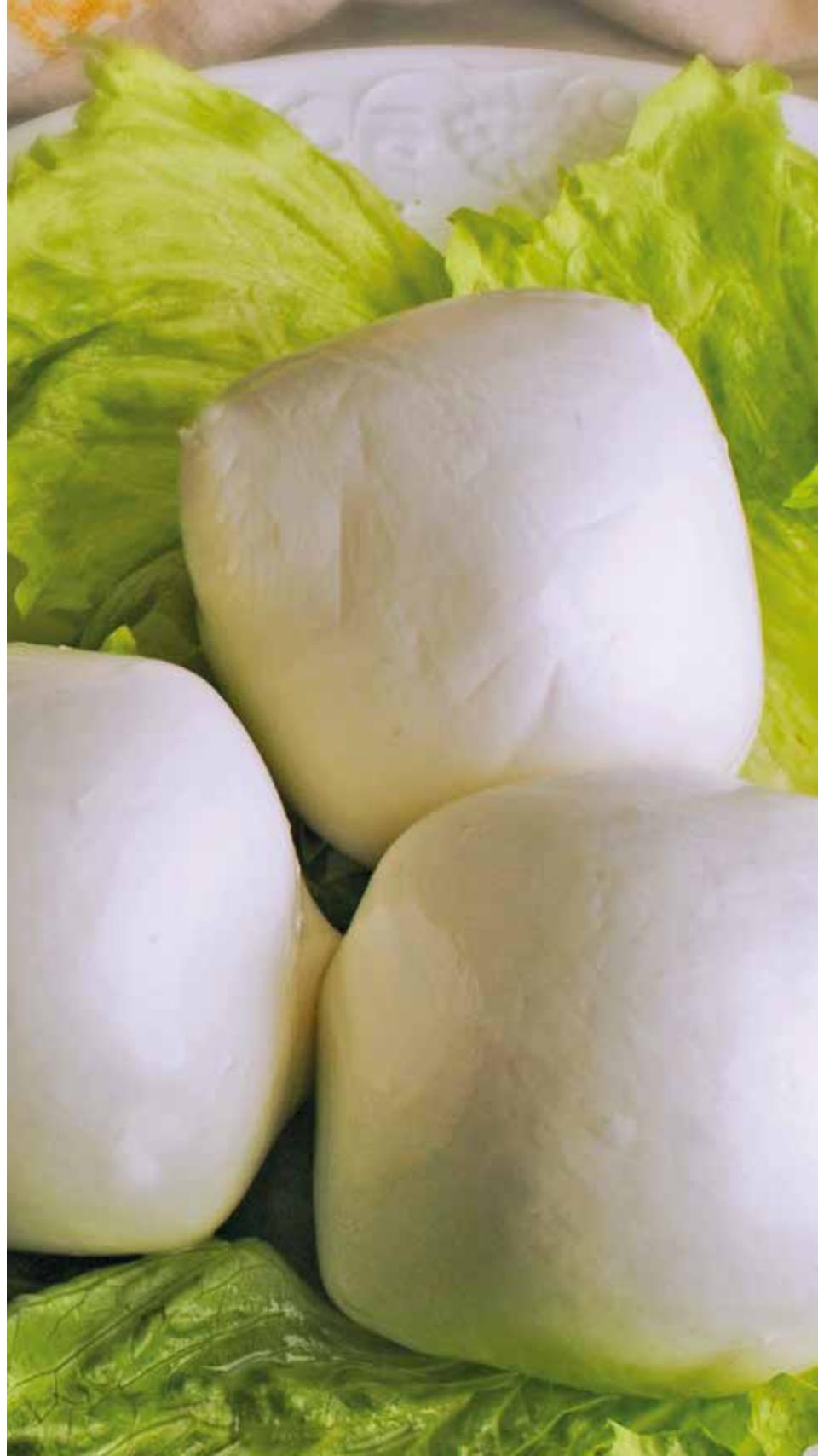
I LUOGHI Ischia

Ischia è un luogo turistico e non ha bisogno di molte presentazioni. Ma è anche un'isola da scoprire per chi ha la curiosità di non fermarsi alle spiagge e agli alberghi. Chiese, monumenti, scorci di paesaggio, vigne spettacolari ad alta quota, anfratti misteriosi costituiscono una mappa per i viaggiatori autentici e curiosi. Un'isola ospitale, dove è difficile non tornare dopo esserci stati la prima volta.



Fiordilatte di Agerola

Nomen omen: monti Lattari perché qui si è sempre prodotto latte. Di capra, di pecora e, sul versante sorrentino, anche di vacca. Il fiordilatte di Agerola è sicuramente uno dei latticini più pregiati, ottenuto in origine dalla razza bovina Agerolose selezionata nel 1845 dal generale Avitabile. Ancora un segno della grande attenzione che i Borbone hanno sempre avuto per agricoltura e zootecnia. Si tratta di un formaggio fresco a pasta filata ottenuto da latte intero vaccino crudo. Può essere preparato in varie forme, da quella tonda, al nodino, alla treccia a seconda della tradizione del caseificio. Il sapore è quello del latte, leggermente acidulo, e si sposa alla perfezione con i pomodori. Nel corso dei secoli questa specializzazione della Penisola Sorrentina ha goduto come mercato naturale la città di Napoli conquistando subito una buona reputazione. Prima ancora della mozzarella di bufala, è proprio il fiordilatte di Agerola il grande protagonista della pizza margherita per tutto il '900 e adesso la moda sta tornando perché molti appassionati lo richiedono grazie ad una produzione che si è notevolmente riqualificata nel corso degli anni dopo un periodo non fortunato. I due elementi che caratterizzano il fiordilatte di Agerola sono l'uso di latte crudo (proveniente non solo dalla razza agerolse) e quello di acidificazione che avviene in modo naturale e dura circa 12 ore. Se lo consumate fresco e non trovate qualcuno che vi ferma andrete avanti all'infinito tanto è buono. Quello di uno o due giorni dopo è molto adatto per cucinare, a parte la pizza, entra infatti in moltissime preparazioni tradizionali.



LA RICETTA**MOZZARELLA IN CARROZZA**

La ricetta della festa a casa, quando le mamme usavano un po' di pane e di fiordilatte del giorno prima per creare una vera e irresistibile bontà. Infatti la caratteristica di questa ricetta è quella di essere più casalinga che cibo da strada.

INGREDIENTI PER 4 PERSONE 450 g circa di **fiordilatte** di Agerola; **16 fette** di **pane "cafone"** rafferma alte circa 1 cm; **200 g** di **farina 00**; **8 uova**; **100 g** di **latte** intero; **olio** di oliva per friggere q.b.; **2** cucchiai di **sugna**; **sale** q.b.

PREPARAZIONE Tagliate il fiordilatte in 8 fette più o meno uguali, per dimensione e altezza, alle fette di pane. Collocate una fetta di fiordilatte tra le due di pane, premendo leggermente il tutto perché rimanga compatto. Procedete allo stesso modo per tutte le altre "carrozze". Infarinatete ed immergetele nelle uova che avrete sbattuto insieme con un dito di latte e una presa di sale. Fate in modo che si inzuppino bene nell'uovo, assorbendolo in modo uniforme, avendo cura di sigillare i punti di congiunzione esterna delle fette di pane.

Fate scaldare abbondante olio in una padella; quando sarà caldissimo, tuffatevi le carrozze due o tre alla volta per non abbassare la temperatura dell'olio, e cuocetele finché saranno ben dorate. Passatele su carta assorbente da cucina in modo da eliminare l'unto in eccesso e servitele immediatamente.

La perfetta realizzazione sta tutta nella croccantezza della crosta che si forma, ma spesso la frittura non è una fase così semplice come si potrebbe immaginare. Infatti determinante è fare in modo, vi raccomando, che la temperatura dell'olio non si abbassi eccessivamente, e perciò avere pazienza e friggere poche fette per volta.

DA BERE Lacryma Christi del Vesuvio Bianco

I LUOGHI Agerola

Agerola è l'ultimo comune della provincia di Napoli prima di entrare in Costa d'Amalfi. Il paese, poco più di 7.000 abitanti è rinomato per il fiordilatte a cui dà il nome e i biscotti (pane biscottato). Il nostro consiglio è fare una bella sosta e godervi il piacere di visitare le bellissime chiese (San Matteo, San Martino fra le tante), il Convento di San Francesco di Cospiti, Palazzo Acampora. Se poi siete appassionati di trekking questo è il posto giusto perché fa parte del suggestivo Sentiero degli Dei che inizia proprio ad Agerola e termina a Positano e offre scorci paesaggistici di incomparabile bellezza.



Pomodorino del Piennolo del Vesuvio DOP

C'è un rapporto intimo, colloquiale, culturale e colturale tra il Vesuvio e il pomodoro. Chi vive alle falde del vulcano non può assolutamente farne a meno e anche quando non ce ne sarebbe bisogno lo inserisce nel piatto. Acidificante naturale nelle ricette, il pomodoro ha trovato su questi suoli, nella luminosità del Sud, il posto per essere eccellente. Il Pomodorino del Piennolo era quasi in via di estinzione, tanto che per qualche tempo fu adottato come presidio da Slow Food. Si tratta di una usanza, tipica meridionale, di conservazione del prodotto fresco: quello di creare un grappolo e di lasciarlo appeso in luoghi ben areati. In tal mondo il sole dell'estate si può mangiare anche nei mesi autunnali e persino invernali. Dal punto di vista scientifico, ci sono numerosi ecotipi, coltivati negli ultimi duecento anni dai produttori che hanno nomi particolari come "lampadina", "patanara", "re Umberto". I pomodorini conservati con questa tecnica hanno poi una buccia un po' più scura e meno elastica di quelli freschi, ma la polpa si conserva in maniera eccezionale.

Nel 2009 l'Unione Europea ha riconosciuto il marchio DOP per questa produzione riferendola esclusivamente ai comuni dell'areale vesuviano sino a parte del comune di Nola: Boscoreale, Boscotrecase, Cercola, Ercolano, Massa di Somma, Ottaviano, Pollena Trocchia, Portici, Sant'Anastasia, San Giorgio a Cremano, San Giuseppe Vesuviano, San Sebastiano al Vesuvio, Somma vesuviana, Terzigno, Torre Annunziata, Torre del Greco e Trecase. In pratica la cinta dei paesi attorno al cratere.

Negli ultimi anni il piennolo del Vesuvio ha avuto fortuna commerciale soprattutto grazie alla rivoluzione del mondo pizza che in pratica lo ha adottato in molte preparazioni favorendone il consumo e migliorando sensibilmente il reddito dei coltivatori. Regalare una 'nzerta, ossia un grappolo, è uno dei più bei doni che si possa fare, anche dal punto di vista scaramantico. "E mise 'a nzerta appesa", hai attaccato il piennolo è un modo di dire: stai tranquillo, hai fatto il tuo lavoro e le cose ti vanno bene.



LA RICETTA**SPAGHETTI AL POMODORINO
DEL PIENNOLO DEL VESUVIO**

Facciamo il piatto italiano per eccellenza, il nostro Tricolore!

INGREDIENTI PER 2 PERSONE 200 g di spaghetti; 15/20 pomodorini del piennolo; 3 cucchiai di olio extra vergine di oliva; 2 spicchi di aglio; qualche fogliolina di basilico.

PREPARAZIONE Liberare dalla 'nserta una quindicina di pomodorini, avendo cura di scegliere quelli maturi al punto giusto. Lavateli e lasciateli qualche minuto a sgocciolare. Nel frattempo fate imbiondire i due spicchi di aglio nell'olio in una padella larga. Toglieteli prima che brucino e versatevi i pomodorini del piennolo tagliati a metà. Prestate molta attenzione alla cottura: meglio qualche minuto in meno, altrimenti cominciano a tirar fuori l'acqua e poi rischiano di spellarsi.

In genere vanno bene una decina di minuti. Una volta cotti gli spaghetti molto al dente, scolateli e passateli un minuto in padella con i pomodorini. Aggiungete il basilico fresco e servite subito

DA BERE Piediroso dei Campi Flegrei o del Vesuvio

I LUOGHI Il cratere del Vesuvio

Tutti i paesi della DOP hanno bei centri storici, magnifiche chiese, santuari importanti come quello della Madonna dell'Arco a Sant'Anastasia, castelli, scavi come la cosiddetta Villa di Ottaviano a Somma Vesuviana. Ma forse la visita più suggestiva è andare là dove tutto questo ha avuto origine, sul cratere del Vulcano che è dormiente dal 1944, una delle soste più lunghe della sua millenaria storia. Ecco perché poterlo visitare costituisce un vero privilegio. Le visite sono ben organizzate con guide specializzate. Il territorio è tra l'altro parte del Parco Nazionale, costituito nel 1995.



Provolone del Monaco DOP Vico Equense

Nella regione Campania regina dei latticini ecco un formaggio protetto dal marchio europeo DOP. Si tratta di un prodotto di grande pregio su cui da tempo si è accesa l'attenzione dell'alta ristorazione che l'ha inserito in diverse preparazioni, usandolo anche come esaltatore di sapore. La sua particolarità è nell'uso del caglio di capretto che conferisce il tono piccante al palato oltre che dalla straordinaria materia prima, il latte della Penisola Sorrentina prodotto dalla razza agerolese selezionata nel corso degli anni dagli stessi allevatori incrociando Frisona, Bruna e Jersey con quella autoctona. Purtroppo la grande richiesta spinge a consumarlo tutto sommato fresco, ma se riuscite a trovare un provolone stagionato godrete della complessità evolutiva di questo formaggio davvero unico. Infatti il sapore viene proprio dalla qualità del latte di animali che stanno al pascolo e si nutrono delle erbe della macchia mediterranea e che viene lavorato crudo.

Non ci sono notizie precise sul nome, la leggenda più diffusa è che i barcaioli che lo portavano a Napoli si proteggessero con un saio che li faceva somigliare a dei monaci. Forse, come tante preparazioni, ha origine in uno dei tanti conventi diffusi lungo la Penisola custodi di eccelse preparazioni. L'area di produzione indicata dalla DOP riguarda i comuni di Agerola, Casola di Napoli, Castellammare di Stabia, Gragnano, Lettere, Massa Lubrense, Meta, Piano di Sorrento, Pimonte, Sant'Agnello, Sorrento, Santa Maria La Carità e Vico Equense.

È facilmente riconoscibile anche dai non esperti perché ha una forma di melone allungato, con un peso minimo di 2,5 chili e uno massimo di otto. Il disciplinare prevede che la stagionatura non può essere inferiore ai sei mesi al termine dei quali inizia a colorarsi del suo tipico giallo che tende ad accentuarsi a mano a mano che passa il tempo. Altra caratteristica è la crosta molto sottile.



LA RICETTA**SPAGHETTI ALLE ZUCCHINE
DI NERANO**

La leggenda vuole che siano nati nella dispensa di un ristorante di Marina del Cantone. Fatto sta che è diventato un piatto simbolo dell'estate e della Penisola Sorrentina. Ognuno ha il suo segreto.

INGREDIENTI PER 2 PERSONE 400 g di spaghetti o mezzi vermicelli; 700 g di zucchine, diciamo una piccola a testa; **olio** extravergine d'oliva; **aglio**; **sale**; **pepe** nero; **200 g** di provolone del Monaco grattugiato grossolanamente; **4 o 5** foglie di **basilico** tagliate a mano.

PREPARAZIONE Tagliate le zucchine sottili, frigatele in olio extravergine d'oliva e le asciugate su carta assorbente.

Nel frattempo avrete messo a cuocere la pasta e preparato una base nel tegame di mantecatura facendo rosolare, sudare come diceva Tognazzi, un paio di spicchi d'aglio in sei cucchiaini d'olio d'oliva, stando bene attenti a non raggiungere mai il punto di fumo, sino a quando gli umori non saranno stati scaricati per bene. Togliete dal fuoco.

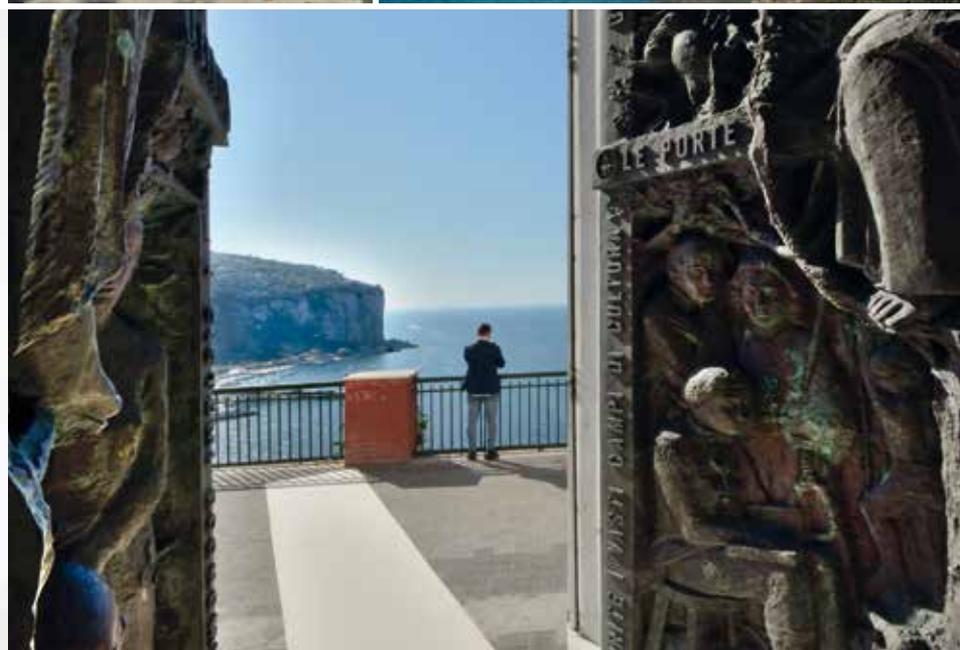
A questo punto immergete per qualche secondo le zucchine in acqua bollente, passatene una parte, diciamo un terzo, per avere il gioco della doppia consistenza aggiungendo un pizzico di sale e un filo d'olio crudo e versate il contenuto nel tegame dal quale avrete tolto l'aglio.

Scolate la pasta al dente, rimettete il tegame con le zucchine passate e a ton-delle sul fuoco lento, aggiungete gli spaghetti e mantecate un poco rattivando la fiamma. Togliete dal fuoco, aggiungete il provolone del Monaco e fatelo assorbire dalla pasta. Impiattate aggiungendo pochissimo pepe e il basilico.

DA BERE Lacryma Christi del Vesuvio Bianco

ILUOGHI Vico Equense

Vico Equense è noto come il paese degli stellati per il gran numero di ristoranti segnalati dalla guida Michelin. Ma è anche un centro le cui origini risalgono al VII secolo a.C., luogo di elezione dei patrizi romani, poi ripopolato da angioini e aragonesi. Imperdibili le visite alle chiese, tra cui quella della Santissima Annunziata, già cattedrale della diocesi di Vico, il Santuario di Santa Maria del Toro, ricco di affreschi, il Santuario di San Michele Arcangelo sul Monte Faito, la chiesa principale dei santi Ciro e Giovanni. E poi c'è il castello di Giusso edificato nel XIII secolo. Imperdibili le terme di Scrajo fondate all'inizio del 900. Non solo mare, dunque, ma anche cultura e tante escursioni nell'interno, più rurale e contadino.



Il limone di Sorrento IGP

Forse è questo il simbolo della nuova cucina campana, quella che dagli stellati della Penisola Sorrentina si è ben presto estesa a tutta la regione. Un acidificante naturale che praticamente risolve ogni problema a tavola profumando i piatti, alleggerendo le pietanze. Sugli effetti salutari di questi agrumi è inutile dilungarsi perché sono ormai noti: potremmo dire che, proprio come la mela, un limone al giorno leva il medico di turno. Ma cos'ha di particolare il limone di Sorrento per poter godere del marchio europeo IGP? In primo luogo si tratta di un ecotipo specifico, conosciuto anche con il nome Ovale di Sorrento o Limone di Massa ma più comunemente definito Massese da tutti. Rispetto alla media, grazie alle condizioni pedoclimatiche (suolo, luminosità) ha una acidità particolarmente spiccata mentre la buccia, non eccessivamente spessa, è ricca di oli. Il secondo elemento è la coltivazione molto particolare che avviene sotto le "pagliarelle", ossia stuoie di paglia appoggiate a pali di sostegno che spesso coprono tutta la pianta per proteggerla dai mesi invernali. La cultura del limone, portata dagli arabi in Sicilia, ha già forti tracce molto ben documentate sin dal 1500 in questo territorio, tanto da essere citato da Torquato Tasso, sorrentino di nascita, oltre che da Giovanni Pontano e Giambattista Della Porta. La coltivazione ha trovato prima un riferimento sicuro nei numerosi conventi della zona impegnati a produrre il famoso limoncello, poi negli orti fino a caratterizzare tutto il paesaggio. I comuni interessati dal disciplinare sono Massa Lubrense, Meta, Piano di Sorrento, Sant'Agnello, Sorrento, Vico Equense e l'Isola di Capri. Come abbiamo detto, l'uso del limone è distintivo in cucina, in particolare la pasticceria è ricca di preparazioni con succo e buccia, ma anche primi e secondi mentre offrire acqua e limone è un segno di attenzione nelle calde giornate estive.



LA RICETTA**LIMONCELLO**

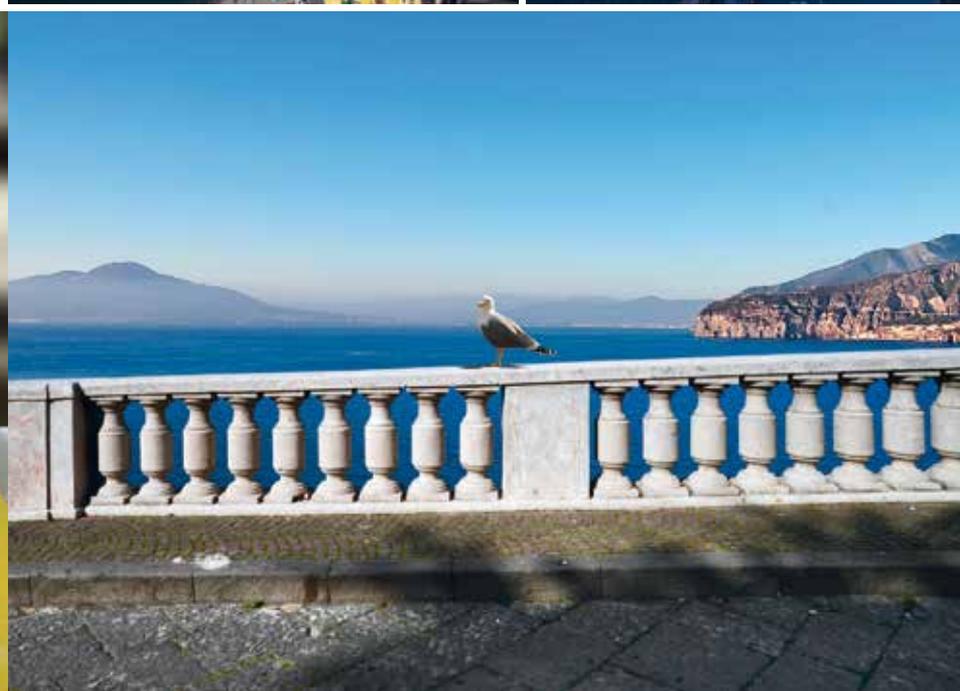
Nasce nei conventi o dai pescatori? Chissà, una cosa è certa, che quando qualche ristorante di Sorrento all'inizio degli anni '90 ha pensato di servirlo freddo ghiacciato e non a temperatura ambiente, come gli altri liquori, è scoppiata una vera e propria mania.

INGREDIENTI PER 2 PERSONE 1 litro di acqua; 1 litro di alcol; 500 g di zucchero; 12 limoni di Sorrento non trattati.

PREPARAZIONE I limoni, meglio quelli prima fioritura perché più ricchi, raccolti preferibilmente all'alba quando i profumi sono più concentrati, vengono lavati ricavandone bucce sottilissime facendo attenzione ad eliminare il "pane", cioè la parte bianca che conferisce al liquore un fastidioso sentore di amaro in bocca. Queste restano in infusione nell'alcool puro per un periodo che va dalle 48 alle 72 ore. Quindi si aggiunge uno sciroppo di acqua e zucchero e si filtra. Alla fine la gradazione alcolica del limoncello è, a seconda delle proporzioni di acqua e zucchero, compresa tra i 30 e i 50 gradi. E, infine, quando e come berlo? Sulla pasticceria classica napoletana, spesso aromatizzata con limone o crema di limone, è sicuramente l'ideale abbinamento. Ma un piccolo sorso in barca fuori dai pasti certamente non ha mai fatto male a nessuno.

I LUOGHI Sorrento

Sorrento non ha bisogno di presentazioni, vivendo di turismo sin dalla fine dell'800 grazie al clima particolarmente mite. Il limone è ricordato in ogni angolo della città, nei giardini come nelle strade e le mille rivendite di prodotti tipici e souvenir. Rilanciato grazie anche al successo del limoncello e della cucina, è un simbolo vero e proprio di questo territorio. Chiese, conventi, mare, escursioni, c'è solo l'imbarazzo della scelta in una città abituata da sempre al turismo d'élite come di massa. Sicuramente la capitale turistica del Sud.



La Pasta di Gragnano IGP

L'Italia è l'unico paese che nella successione dei piatti prevede il "primo". L'invenzione della pasta, l'invenzione della gioia a tavola, pare sia stata fatta ad Amalfi con gli dunderi ma è a Gragnano che ha trovato la sua massima espressione a partire dal XVI secolo quando apparvero i primi pastifici. Qual è il motivo di un successo così incredibile? Certo l'acqua, la qualità della materia prima usata, la manualità e l'ingegno che ha sempre contraddistinto, e contraddistingue, i gragnanesi. Ma soprattutto la possibilità di essiccare perfettamente il prodotto per poterlo conservare grazie alla continua ventilazione di un comune il cui territorio si colloca tra i 350 e i 600 metri sul mare. Al punto tale che lo stesso paese ha dovuto piegarci, nello sviluppo urbanistico, alla esigenza di essiccare la pasta lungo la strada, proprio come si faceva con i panni appesi ad asciugare. Nel 1845 Ferdinando II di Borbone concesse ai fabbricanti di pasta di fornire la Corte e da allora Gragnano divenne a tutti gli effetti la città dei maccheroni, termine con cui si definisce in genere la pasta. I formati sono innumerevoli, se ne contano decine e decine, la grande divisione è tra quelli con la superficie liscia, in genere più apprezzati dagli intenditori e quelle rigate che trattengono meglio il sugo. Nel corso del '900 questa antica tradizione stava per disperdersi a causa della industrializzazione dei processi di produzione ma all'inizio degli anni '90 c'è stata una progressiva ripresa grazie al rilancio degli antichi formati che l'industria aveva messo da parte e alla sensibilità crescente dei consumatori. Il ruolo della pasta è stato fondamentale per lo sviluppo demografico di Napoli perché ha offerto una soluzione calorica al popolo dei "mangiafoglie": la qualità del prodotto, la sua digeribilità, ne hanno fatto il cibo più importante che poi la fantasia popolare ha abbinato in mille combinazioni come in nessuna altra parte è possibile: dai legumi agli ortaggi, dal pesce alla carne, non c'è quasi nulla che in qualche modo non venga accompagnato alla pasta, persino in alcune preparazioni dolci. La perizia dei monzù e la cucina delle case ne hanno fatto un culto che ha imposto uno stile gastronomico in tutta Italia molto apprezzato nel mondo, al punto che lo spaghetti al pomodoro è senza dubbio il simbolo della gastronomia del nostro paese riconosciuto ovunque come italiano.



LA RICETTA**PASTA E PISELLI**

Come scegliere una ricetta rappresentativa di questo prodotto? Trovato! Una pasta con i legumi, un piatto simbolo della Dieta mediterranea perché completo dal punto di vista nutrizionale.

INGREDIENTI PER 2 PERSONE 200 g di piselli freschi sgucciati, 1 cipolla, 70 g di guanciale a cubetti, 250 g di pasta di Gragnano mista, 40 g di parmigiano, brodo vegetale q.b., olio EVO q.b., sale q.b.

PREPARAZIONE Tagliare la cipolla molto sottilmente e metterla a soffriggere per (almeno) 10 minuti aggiungendovi poi il guanciale. Continuare la cottura per un paio di minuti e versare i piselli.

Coprire abbondantemente con brodo vegetale (calcolare che questa stessa acqua servirà anche per cuocere la pasta quindi metterne un po' più del solito) e lasciar cuocere per una ventina di minuti.

Prelevare un paio di mestoli di piselli e metterli da parte. Buttare la pasta nella stessa pentola di cottura dei piselli (se il liquido di cottura dovesse esaurirsi aggiungere del brodo molto caldo). Nel frattempo frullare i piselli. A fine cottura della pasta, regolare di sale, aggiungere la purea di piselli e il parmigiano. Servire tiepida.

DA BERE Penisola Sorrentina Bianco DOP

I LUOGHI Gragnano

Pasta, panuozzi, pizze, vino. Gragnano sembra un po' il paese della cuccagna ed è un peccato che molti, presi dalla fretta di dirigersi verso la Costiera Sorrentina saltino questa tappa. Per fortuna alcuni pastifici si sono attrezzati per l'accoglienza mentre una visita alla valle dei Mulini, da dove ha avuto origine poi questa tradizione, è una delle cose più suggestive da fare quando venite in Campania. Ma non dimenticate di visitare le bellissime chiese: Santa Maria dell'Assunta, Madonna del Carmine, Corpus Domini, San Giovanni Battista e San Sebastiano.



Pane di San Sebastiano al Vesuvio

La fama del pane di San Sebastiano nasce tra le due guerre e si mantiene sostanzialmente inalterata sino ai giorni nostri nonostante siano cambiate tante cose. Soprattutto il grano, che nell'Ottocento era reperito nel Beneventano e mischiato con quello di Volla: una strepitosa materia prima che poi veniva lavorata a San Giovanni a Teduccio dai mulini a vapore. Con il tempo "i panizzatori" del quartiere napoletano, quelli di Cercola e di Portici introdussero le novità tecnologiche del tempo, dall'impastatore Rolland ai forni a gas o a corrente d'aria Thillory mentre a San Sebastiano si volle mantenere la tradizione del forno a legna. Si tratta di un pane molto elastico, dalla bella crosta dorata e croccante e una mollica soffice; ha una forma allungata e schiacciata, detta palatone. La tradizione vuole che duri almeno otto giorni mantenendosi sempre fresco ed elastico. Il cozzetto, o cuppetiello, era usato per rubare un po' di ragù dalla pentola o per farci un "supponta", merenda, durante la giornata. Oggi viene chiamato anche pane "cafone" che è il termine generico, dal significato positivo perché equivale a genuino, non artefatto, chiamato così dai napoletani di città per definire tutto ciò che viene dalla campagna. Di certo San Sebastiano al Vesuvio non è l'unico paese rinomato per il pane in Campania, ma sicuramente è il più conosciuto ed è un peccato che il procedimento tradizionale non sia ancora tutelato da un disciplinare anche se la Regione comunque lo indica tra le produzioni tipiche.



LA RICETTA**BRUSCHETTA DI PANE E OLIO**

Simbolo della dieta mediterranea, un boccone sano e ricco. La merenda di tutti i bambini prima dell'arrivo degli imbustati. Più che una ricetta vera e propria, possiamo dare qualche consiglio per prepararla.

PREPARAZIONE Tagliare con largo anticipo i pomodori e lasciarli a riposo insieme ad un po' di origano e/o basilico o con qualsiasi erbetta profumata preferita, in modo che possano rilasciare il succo e assorbire gli odori. Aggiungere poi un goccio d'olio a crudo.

Bruschettare a parte il pane senza indurirlo troppo e soprattutto senza farlo bruciare, giusto il tempo per fargli perdere un po' di umidità in eccesso, e spugnarlo nel piatto con i pomodori. Tirarlo fuori, aggiungere una fetta di pomodoro appena tagliata e buon appetito!

**I LUOGHI San Sebastiano**

San Sebastiano fu distrutta quasi e metà dall'ultima eruzione del Vesuvio del 1944 ma per fortuna è stata ricostruita bene e in modo ordinato. Oggi è una sorta di paese terrazza sul Golfo dove in tanti hanno scelto di trasferirsi per fuggire dal caos. Da vedere il Santuario di San Sebastiano Martire la cui cupola domina tutto il centro, le cappelle di San Vito Martire a San Domenico, di Santa Maria di Costantinopoli, le due private della Verginea Pompei nella Masseria del Monaco Ajello e del Convento Franciscano. Notevoli anche le due ville vesuviane, Figliolia e Tufarelli di Sopra. Tra gli edifici storici, Palazzo Falconi, il convento, palazzo Sparano a Casaluga, la Canonica del Piore e le masserie che esprimono la storica vocazione agricola del centro.





La provincia di Avellino

L'Irpinia è considerata il polmone verde della Campania, il regno della biodiversità culturale. Ma vale la pena di ricordare che è anche il principale serbatoio d'acqua che disseta Napoli, la Piana del Sele, la Puglia grazie alle inesauribili fonti dei suoi due complessi montuosi: il Terminio-Cervialto e il Partenio. Il capoluogo Avellino è una città ordinata a misura d'uomo e completamente ripresa dopo il terremoto del 1980. Piazza della Libertà è oggi un magnifico spazio recuperato, uno degli accessi al centro storico dove c'è il magnifico Duomo. Da non perdere la visita al carcere borbonico nel cuore del centro abitato dove si svolgono numerose manifestazioni. Una città che gode di un clima sempre fresco d'estate, circondata dal verde delle colline circostanti. Imperdibile la visita al Santuario di Montevergine, una tappa obbligata nel corso dei secoli che vi arrivavano, come oggi, attraverso la valle di Lauro, un

complesso paesaggistico puro e ricco di vegetazione. Altrettanto fascino ha il percorso verso il Terminio-Cervialto, un complesso di monti che oscilla tra i 1600 e i 1800 dove c'è l'unica località sciistica della Campania, quella del Lago Laceno. La passeggiata attraversa borghi ricchi di storia interamente recuperati sino ad arrivare a Montella e a Bagnoli Irpino dove si respira aria di montagna. Altre belle escursioni, sulle rotte del vino, puntano in direzione della valle del fiume Sabato oppure verso il territorio di Taurasi. Qui il paesaggio inizia a cambiare e si annunciano i grandi spazi della Baronìa e dell'altopiano del Formicoso, siamo a quota 800, luogo onirico e di libertà, che ammaglia l'Irpinia alla Lucania e alla Puglia. Ed è proprio in queste zone, amate da Federico II, ci sono antichi paesi come Bisaccia e il suo Castello o Calitri con suggestivi centri storici.

La castagna di Montella IGP

La dorsale campana dell'Appennino Meridionale è ricca e rinomata per le castagne. Per molti secoli, la farina ottenuta dalla castagna ha sfamato le popolazioni delle zone interne perché si conservava bene a lungo, un rimedio alla povertà che consentiva anche di resistere agli assedi dei nemici. Un cibo così importante che furono addirittura i Longobardi ad emanare delle norme per tutelarne la coltivazione. La tradizione è antichissima perché originaria dell'Asia Minore da dove è venuta tra il VI e il V secolo a.C.

La castagna di Montella gode del marchio di produzione europeo IGP ed è riferita a castagne prodotte per il 90% dalla varietà Palummina (per una vaga somiglianza con un piccione) e per il resto dalla varietà Verdole. La pezzatura è medio-piccola, la buccia sottile. Siamo nell'area Terminio-Cervialto, un vero e proprio polmone verde e soprattutto il grande serbatoio d'acqua della Campania e della Puglia.

Una preparazione commerciale è la "castagna del Prete", ossia quella infornata con tutto il guscio dopo essere stata essiccata e poi reidratata.

L'area di produzione comprende i comuni di Montella, Bagnoli Irpino, Casano Irpino, Nusco, Volturara Irpina e la contrada Bolifano di Montemara. Si tratta del primo caso di prodotto ortofrutticolo a cui è stata riconosciuta la Igp.

La cultura della castagna è parte integrante della vita e della gastronomia delle popolazioni di montagna: dal salato ai dolci si presta a molteplici preparazioni e costituisce ancora oggi una importante fonte di rendita non solo per il prodotto ma anche per l'uso del legno. Siamo nel cuore del parco regionale dei Picentini.



LA RICETTA**ZUPPA DI CASTAGNE, FUNGHI E FAGIOLI**

Una preparazione molto diffusa che scegliamo in quanto costituisce un piatto completo: la saggezza e la necessità infatti abbinano carboidrati e proteine in modo gustoso.

INGREDIENTI 500 g di **castagne** secche o fresche sbucciate; 200 g di **funghi porcini** tagliati a dadini; 150 g di **fagioli** borlotti; 1 **cipolla**; 200 g di **patate**; 1 **mazzetto** di **erbe** aromatiche (alloro, salvia e rosmarino); 4 **cucchi** di **olio EVO**; **sale** e **pepe** q.b.

PROCEDIMENTO Lasciare in ammollo (per una notte intera) i fagioli borlotti e le castagne secche in acqua salata, aromatizzata con qualche foglia di alloro. Utilizzare due recipienti diversi. In una casseruola con dell'olio far soffriggere la cipolla tagliata a fettine sottili e lasciare insaporire. Dopo qualche minuto aggiungere i fagioli e le castagne ben ammorbiditi e scolati. Aggiungere i funghi prima lavati e tagliati a cubetti medi. Sbucciare e tagliare le patate a pezzettoni, unirle nella pentola insieme alle castagne e ai fagioli, coprire con dell'acqua fino a ricoprire totalmente gli ingredienti, aggiungere gli aromi, il sale e lasciar bollire per un'ora e mezzo. Quando le patate tenderanno a sfaldarsi e le castagne ed i fagioli saranno morbidi la minestra è pronta.

Servire preferibilmente in ciotole di terracotta, che mantengono di più il calore, con un filo d'olio e una manciata di pepe e dei crostini di pane.

I LUOGHI Montella

Abitato da tempo immemorabile alle falde del Terminio, il centro, che oggi conta poco meno di 800 residenti, ha avuto un ruolo particolarmente importante durante il Medioevo con il Gastaldato situato strategicamente tra il principato di Benevento e quello di Salerno. A parte le bellissime risorse paesaggistiche per gli amanti delle escursioni e del trekking, sono davvero tante le cose da vedere, a cominciare dal monastero di San Francesco a Folloni fondato proprio da San Francesco di ritorno da un viaggio del Gargano. Ci sono poi le chiese gemelle di San Michele Arcangelo e Madonna Santissima Addolorata. Di grande interesse il complesso del Monte che comprende la Chiesa di Santa Maria della Neve, il Monastero e il Castello Longobardo. Ma non basta: bellissimi i palazzi signorili: Abiosi, Villa Elena, Bruni Roccia oltre a quelli purtroppo danneggiati e distrutti dal terremoto.



La Cipolla ramata di Montoro

Ecluso il momento del tabacco, si può dire che la storia di Montoro è fortemente legata alla coltivazione della omonima cipolla ramata, circa 40 ettari (potenziali quasi 200), una comunità dedita alla produzione della tradizionale 'nserta ("grappolo" di cipolle intrecciate con i fusti fatti seccare in campo) o in cassetta.

La Cipolla Ramata di Montoro prende il nome dai riflessi luminosi color rame della sua "buccia", le "tuniche" che la ricoprono; la forma "globosa" può essere simile a quella di una trottola oppure più piatta, all'interno le fitte striature (catafille) alternano, armonicamente, il bianco al viola.

Il metodo di coltivazione è tradizionale, rimasto invariato per tutto il territorio di produzione e prevede semenzali nell'autunno precedente alla raccolta, trapianto in campo tra gennaio e febbraio (messa a dimora delle piantine, una ad una, a mano in file binate, in attesa, dopo qualche mese, di far vedere la luce ai bulbi cresciuti), raccolta estiva tra giugno e luglio, essiccazione in campo e successivo stoccaggio (in apposite strutture in legno ben ventilate), confezionamento e commercializzazione.

Corpo ramato ed anima striata di bianchi e rosa, la Cipolla di Montoro è bella alla vista, profumata, dolce, saporita, delicatamente aromatica e persistente, cruda oppure cotta (elevata è la tenuta ai "fuochi" per la grande capacità di conservazione dovuta all'alta percentuale di sostanza secca) è uno dei prodotti speciali dell'Irpinia.



LA RICETTA**PASTA CON LA GENOVESE**

Perché Genovese? Secondo Jeanne Caròla Francesconi, il *Liber de coquina* cita i De Tria Ianuensis (ossia la Tria Genovese), il Cavalcanti duca di Bonvicino riporta una ricetta simile. In realtà non ci sono notizie sicure e il cronista può divertirsi a inventarle tutte. C'è chi parla di ristoratori genovesi che al porto cuocevano la carne con la cipolla a cui i napoletani avrebbero poi aggiunto la pasta. Ma di questa preparazione non c'è traccia seria o comunque diffusa in Liguria.

Un'altra scuola di pensiero, più romantica, racconta di un monzù di Ginevra (*Geneve*, dunque Genovese) che introdusse questa variante della *soupe d'oignons* a Corte o in qualche cucina aristocratica. Forse la verità è molto più banale, ma non la sapremo mai.

INGREDIENTI 400 g di ziti; 3 kg di cipolla ramata di Montoro; 1 kg di girello di spalla (lacierto e spall); 1 costa di sedano; 50 g di sugna; 100 g di olio EVO; sale q.b.; qualche foglia di alloro; pepe nero in grani q.b.; 30 g di concentrato di pomodoro; 1 bicchiere di vino bianco.

PROCEDIMENTO Mondate e affettate sottilmente le cipolle e tenetele per due ore sotto un filo di acqua tiepida corrente. Tagliate a cubetti il sedano e tenetelo da parte. Pulite se necessario la carne e tagliatela a pezzettoni. In una pentola capiente dai bordi alti sciogliere lo strutto con l'olio, rosolare la carne su tutti i lati, bagnare con il vino bianco e lasciatelo sfumare. Unire il concentrato di pomodoro, le foglie di alloro, qualche grano di pepe schiacciato e infine le cipolle affettate. Cucinare il tutto per sei ore con coperchio, se necessario aggiungere un po' di acqua e girare di tanto in tanto onde evitare che si attacchi al fondo. Prima di servire regolare di sale.

DA BERE Greco di Tufo o Piediroso dei Campi Flegrei

**I LUOGHI Montoro**

Montoro oggi è il risultato della fusione di due comuni e 15 frazioni avvenuta nel 2013 con un referendum popolare. Snodo centrale di traffico, è stata a lungo contesa e zona di confine tra i principati di Salerno e Benevento. Del castello longobardo, ampiamente rimaneggiato tra il XIV e il XV secolo, rimangono l'edificio centrale, un'elevata torre quadrangolare e una torretta. Tra le belle chiese da visitare, segnaliamo Santa Maria di Costantinopoli (1577), rimodernata nel Settecento, e abbellita da un fastoso portale barocco; nella navata interna sono custoditi una cantoria in legno dorato e una tela del De Masi del XVIII secolo. Suggestivo luogo di culto è anche la grotta di San Michele, custode di una statuetta del Santo, adorna di pitture rupestri e affreschi bizantini a soggetto sacro. Ottima base di partenza per le escursioni verso il Pizzo di San Michele e il Parco regionale dei Picentini.



Caciocavallo Podolico dell'Alta Irpinia

Il caciocavallo è il simbolo della tradizione casearia meridionale. Nasce infatti da quella tecnica detta "a pasta filata" che il Sud Italia ha messo a punto nei secoli per garantire conservabilità e salubrità ai formaggi di latte vaccino. La cagliata, ottenuta mediante riscaldamento e coagulazione del latte, subisce una seconda cottura, sino a che diventa elastica e può essere manipolata senza rompersi.

Le mozzarelle, le scamorze, i provoloni e naturalmente i caciocavalli sono tutti formaggi ottenuti con questo metodo.

Il Caciocavallo Podolico è un formaggio che si presta alle stagionature prolungate. Soprattutto le pezzature grandi (da 4 a 8 kg) possono arrivare perfettamente integre anche a quattro, cinque anni di affinamento. In tal caso al gusto offrono una complessità straordinaria, una gamma di aromi che solo un latte di eccellenza come quello degli animali Podolici bradi può garantire. Molti usano mitigarne la forza gustativa accompagnandolo a miele di castagno o di corbezzolo. Funziona egregiamente, anche se si rischia di non apprezzarne appieno la ricchezza organolettica.

Il Caciocavallo Podolico è particolarmente pregiato e si produce con il latte di una razza specifica, la Podolica, ancora presente sull'Appennino meridionale. Un tempo era la razza dominante. Tutta l'Alta Irpinia, terra di transumanza dalla Puglia sino al Terminio, ha sviluppato l'arte casearia e proprio negli ultimi anni ha avuto un grande sviluppo di qualità e di perfezionamento, per esempio con la stagionatura in grotte. Da Calitri a Vallata, sono numerosi i caseifici impegnati nella produzione di questi formaggi che sviluppano sapori intensi e complessi.



LA RICETTA

II CACIOCAVALLO IMPICCATO

Non tanto il barbecue come si potrebbe immaginare: occorre piuttosto un attrezzo professionale, prodotto da aziende specializzate che dopo anni e anni di studio e ricerca sono riuscite a mettere in piedi un know how totalmente innovativo che dà la possibilità allo chef di effettuare una cottura-non cottura, a temperature controllate.

Prendere una palla di cacio (da cui il nome originario "caciopalla", poi trasformato in caciocavallo. Va preso per la testina (la pallina che sovrintende a tutta la palla grande). Si procede mettendo sul fuoco guidando il formaggio con un movimento armonico-equilibrato, disegnando nell'aria un pezzo di circonferenza che va da 1/4 a 1/8 a seconda del grado di morbidezza. Ma attenzione, non è finita qui...il completamento del piatto passa attraverso l'operazione finale: non è semplice, anche per questa operazione è indispensabile un'assoluta padronanza della tecnica che consiste nel tagliare le fette rapidamente prima che si sciolgano sul fuoco.

Da mangiare su una fetta di pane cafone o integrale. Indimenticabile!

DA BERE Coda di Volpe

ILUOGHI Calitri

Calitri è uno dei centri di eccellenza di produzione del caciocavallo podolico. Paese antichissimo, è il crocevia tra Basilicata, Puglia e Alta Irpinia. Il suo centro storico, danneggiato da molti terremoti, è sicuramente molto suggestivo ora che è stato restaurato e non mancano le cose da vedere, a partire dalle chiese di San Canio, Santa Lucia, Immacolata Concezione. Un riferimento per le escursioni nei paesi vicini come Bisaccia e Lacedonia o nel Vulture lucano.



Il Carmasciano

Questo formaggio ha origini ancestrali, vuoi per il nome, vuoi per i luoghi in cui è prodotto. Cominciamo dal primo: siamo nei luoghi in cui i Sanniti e i Romani si scontrarono a lungo e qui i fondi furono assegnati ai soldati dopo la vittoria. Carmasius, soldato, anius fondo. Ma è soprattutto il luogo a determinare una tipicità unica: parliamo della Mefite, un laghetto stagnante nell'area di Rocca San Felice, Torella dei Lombardi e Villamaina in Alta Irpinia da cui fuoriesce anidride carbonica e acido solforico. Una miscela mortale per molti animali le cui carcasse sono visibili a occhio nudo ma anche per l'uomo. Tutta l'aria odora di zolfo e da qui viene l'aggettivo mefitico. Eppure da queste condizioni così difficili nasce questo prelibato formaggio perché le pecore mangiano su un suolo minerale che conferisce poi al latte un sapore unico. Nell'antichità la dea Mefite era onorata dagli stessi irpini come protettrice.

Il procedimento è semplice e antico: il latte crudo viene messo nel caccavo (la caldaia di rame, in napoletano si usa caccavella) e la coagulazione avviene con caglio di agnello o capretto che conferisce un tono piccante. Dopo aver rotto la cagliata e averla lasciata riposare, la pasta viene messa in fuscelle e scottata con siero caldo. La zona di produzione è molto ristretta, oltre al comune di Rocca c'è il confinante comune di Torella dei Lombardi. Il consumo consigliato è dopo 4-5 mesi ma naturalmente più viene stagionato meglio è come tutti i grandi formaggi. Il sapore è unico e inimitabile, un pecorino ancora molto difficile da trovare che però adesso viene rilanciato con intelligenza da alcuni produttori.



LA RICETTA**LAGANELLE, FAVE E PECORINO**

Ecco un piatto di stagione che può essere fatto tutto l'anno usando le fave secche invece che fresche. Anche in questo caso un piatto di tradizione completo dal punto di vista nutrizionale e gustoso.

INGREDIENTI PER 4 PERSONE 400 g di fave sguosciate; 500 g di laganelle fatte a mano con farina di grano tenero e semola di grano duro (70% + 30%); 1 cipolla ramata di Montoro; 100 g di Carmasciano; 1/2 bicchiere di olio EVO; 1 mazzetto di foglie di basilico; 1 fetta di guanciale; 2 bicchieri di fiano o vino bianco.

PROCEDIMENTO In una padella molto capiente, fare imbiondire la Ramata nell'olio e aggiungervi i tocchetti di guanciale ottenuti dalla fetta spessa precedentemente tagliata. Far andare per qualche minuto e poi calare anche le fave. Ancora qualche minuto e sfumare con il vino. Intanto avrete messo sul fuoco una pentola per scaldare la pasta in acqua poco salata (per gustare meglio la freschezza e l'aroma delle fave), al bollore calare e attendere giusto cinque minuti per la cottura. Scolare, avendo cura di conservare alcuni mestoli di acqua di cottura della pasta. Adagiare la pasta nella padella dove avevate lasciato il fondo a base di fave (metà delle quali precedentemente frullate) Infine, aggiungere il pecorino Carmasciano.

DA BERE Fiano di Avellino

**I LUOGHI Rocca San Felice**

Rocca San Felice è un piccolo paese con meno di mille residenti a circa 750 metri di altezza. Una bella piazzetta dominata da alberi secolari, la Chiesa di Santa Maria Maggiore, il Santuario di Santa Felicità e la Cappella di Maria Santissima di Costantinopoli sono sicuramente da vedere. Ma i maggiori attrattori sono il Castello, e l'area archeologica della valle dell'Ansanto dove si trova appunto le Mefite.



I latticini e i formaggi del Terminio-Cervialto Lago Laceno

Grazie al passaparola molti conoscono che tutta l'area del Terminio Cervialto è piena di caseifici impegnati nella produzione di latticini e caciocavallo oltre che di qualche formaggio. Questa tradizione che coinvolge sia il Serinese sia la strada che da Avellino porta a Montella ha un motivo ben preciso: siamo al capolinea di una delle grandi autostrade della transumanza, quella che dalla Puglia in estate muoveva verso i pascoli ricchi d'acqua di questo territorio, un vero serbatoio da cui si disseta praticamente la Puglia, oltre che gran parte della Campania. Da qui alla produzione di formaggi freschi e latticini il passo è stato breve: l'alta qualità del latte di animali che vengono ancora allevati allo stato brado, la caratteristica delle erbe di montagna mangiate dai bovini sono due elementi che fanno di questo territorio un vero e proprio distretto rinomato soprattutto per i latticini e le treccione, ottenute da diverse razze allevate ormai sul territorio, tra cui naturalmente anche la podolica. L'essere un territorio di passaggio e poi la costruzione dell'Ofantina - questo il nome della strada che porta dal capoluogo alle montagne - ne ha fatto un vero e proprio distretto di eccellenza anche se, come spesso capita, non c'è nulla di codificato. Tutto, insomma, è ancora affidato al passaparola.



LA RICETTA**LA CAPRESE**

All'inizio del '900 proprio a Capri l'insalata di pomodoro e cacio, non possiamo parlare ancora di mozzarella, sale alla ribalta mediatica grazie alla circolazione nei vicoli dell'Isola di un gran numero di intellettuali, sfaccendati, ricchi e curiosi sfornati da tutto il mondo occidentale e giunti qui in cerca di azzurro per sfuggire alla depressione delle loro città moderne e grigie. Nasce così la caprese, uno stile esistenziale di vita a tavola quando ancora non c'era l'ossessione moderna delle calorie, piaceva anche agli inventori della cucina futurista in guerra con la pasta. Il piatto, un crudo ante litteram, stacca dalle cotture lunghe, il sapore è semplice ma complesso, intenso, persistente. Passano i decenni e con il turismo di massa la caprese cessa di essere un piatto cru di Capri e della Campania per diventare patrimonio di tutti, un modo per sognare il Mediterraneo anche quando si è costretti ad un panino rapido nelle strade.

INGREDIENTI PER 1 PERSONE 2 pomodori; 100 g di fiordilatte; 1 filo d'olio; origano e basilico a piacere.

PROCEDIMENTO Tagliate i pomodori a fette sottili, quello ideale è cosiddetto "cuore di bue". Ma vanno bene anche San Marzano freschi e quelli tipici da insalata. In un piatto fondo disponete le fette di pomodoro, aggiungete olio, origano e basilico e lasciate riposare per un'ora a temperatura ambiente. Poi in un piatto lungo disponete alternativamente una fetta di fiordilatte e una di pomodoro. Fate assestare ancora un po', non aggiungete sale perché è già contenuto nel latticino. E buon appetito!

DA BERE Rosato Irpinia doc

**I LUOGHI Lago Laceno**

Il Laceno (detto anche Piano Laceno) è sito su un altipiano a circa 1050 metri sul livello del mare, ai piedi del Monte Cervialto, non molto distante da Montella e dagli Altopiani di Verteglia e dal Monte Terminio. L'abitato della frazione, composto prevalentemente da alberghi, ristoranti, ville e residenze, sorge attorno al lago omonimo. La zona è attorniata da varie cime: il Monte Cervialto con 1809 metri, il Monte Rajamagra con 1667, il Monte Cervarolo 1558 e Montagna Grande con 1509 metri. Siamo nel cuore del parco regionale dei Picentini, dal nome della popolazione deportata dai Romani al tempo delle guerre puniche. Un incredibile polmone verde naturale con tanti borghi da scoprire e visitare.



Il Tartufo nero di Bagnoli Irpino

Contrariamente a quando si possa pensare, il tartufo nelle sue varie forme è ben presente lungo tutta la dorsale appenninica. Come spesso è accaduto, e accade ancora, i prodotti del Sud perdono la loro origine per diventare altro grazie a una serie di passaggi commerciali sempre diretti al Nord. Nella nostra regione il Sannio, per esempio, è da sempre terra di cercatori di tartufo bianco. Il tartufo nero di Bagnoli Irpino è una delle poche eccezioni in cui il ricercato prodotto della terra riesce ad essere collegato alla località in cui nasce. Merito della comunità locale che lo esibisce con orgoglio e che organizza una sagra ogni anno che attrae migliaia di persone.

Il tartufo nero si può raccogliere da ottobre sino a gennaio con l'aiuto di cani specializzati. Una curiosità: da preferire il Lagotto ed il Cocker Spaniel, per la loro capacità e docilità. Il tartufo è un fungo ipogeo, ovvero che nasce sottoterra in maniera spontanea nei pressi di radici di piante e arbusto, in modo particolare pioppi, tigli e querce situati quasi sempre in terreni argillosi e collinari, le sue raccolte migliori per qualità e pezzatura avvengono a cavallo tra l'autunno e l'inverno, soprattutto in caso di copiose piogge e nevicate. Essenziale per la fruttificazione e la crescita del tartufo nero di Bagnoli Irpino è la presenza abbondante di piogge estive, elemento che garantisce un apporto al nutrimento delle tartufaie che iniziano a produrre i fioroni (ossia i primi esemplari) che lasceranno il posto alle prime sporate pronte a fruttificare in autunno.

Nelle annate migliori il tartufo nero tocca anche la quotazione di 150 euro a chilo.



LA RICETTA**FETTUCCE AL BACCALÀ
CON TARTUFO NERO DI BAGNOLI**

L'idea di questa ricetta è abbinare due cibi molto diffusi in Irpinia, il baccalà e il tartufo nero.

INGREDIENTI PER 2 PERSONE 200 g di fettucce; 300 g di filetto di baccalà; 1 cucchiaio di olio extravergine di oliva; 1 cucchiaio di parmigiano reggiano grattugiato; 1 noce moscata; pepe nero da macinare al momento q.b.

200 ml di latte intero; tartufo nero di Bagnoli Irpino a piacere.

PROCEDIMENTO Riscaldare l'olio a fuoco lento in una piccola padella. Tagliare a cubetti il baccalà e lasciarlo cuocere per 3-4 minuti. Aggiungere il latte e il parmigiano precedentemente emulsionati e continuare a cuocere per altri 3 minuti. Quando la salsa inizia a rapprendersi spegnere e aggiungere la noce moscata grattugiata al momento.

Pepare leggermente. Nel frattempo avrete messo a bollire l'acqua per la pasta, con solo un pizzico di sale.

Scolare le fettucce al dente e lasciarle mantecare nella salsa con il baccalà per uno-due minuti. Prima di servire in tavola aggiungere le lamelle di tartufo.

La salsa al latte leggermente speziata servirà ad addomesticare la sapidità del baccalà e a raggiungere un buon punto di equilibrio con la delicatezza del tartufo.

I LUOGHI Bagnoli Irpino

Bagnoli è un gradevole centro a 650 metri di altezza con poco più di tremila abitanti. Può essere utilizzato come base per le escursioni nel Parco regionale dei Picentini, non senza però prima aver visitato il bel centro storico e conosciuto una serie di chiese e monumenti davvero notevoli che testimoniano la sua storia ripartita con i longobardi. Citiamo allora la Chiesa Madre Collegiata Santa Maria Assunta, il Complesso monumentale di San Domenico, Palazzo della Tenta, Fontana del Gavitone e Torre dell'orologio, il Convento dell'Ordine di Santa Caterina e Chiesa di Santa Margherita. Una curiosità: nel paese sono presenti due castelli. Il primo è di origine longobarda, eretto intorno all'870, quando il principato di Benevento fu diviso dando origine a quello di Salerno; il secondo è di origine normanna, datato tra il 1050 e il 1100. Ne restano mura ben visibili e ben conservate.





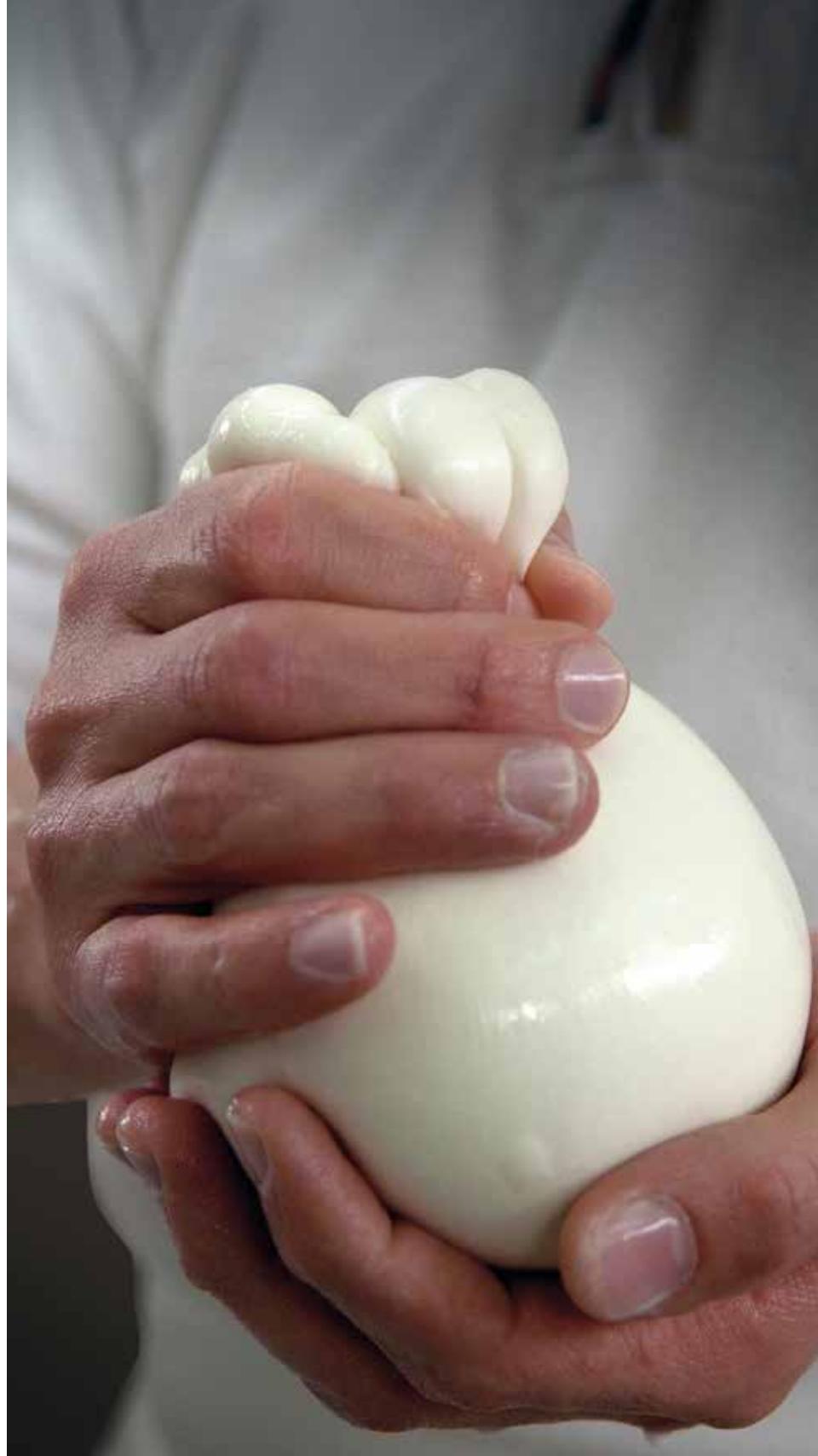
La provincia di Benevento

Siamo in Campania, certo. Ma anche no, visto che Benevento è stata una enclave pontificia sino all'Unità d'Italia. Oggi il capoluogo del salotto a cui la splendida palazzata del corso principale fa da contraltare ai vicoli del centro storico longobardo. Dalla chiesa di Santa Sofia all'arco di Traiano, all'Hortus Conclusus di Mimmo Paladino, Benevento è una sorta di museo d'arte e di storia all'aperto ancora fuori dai circuiti del turismo di massa che merita assolutamente una visita. Ma se il capoluogo è bello, la provincia non è da meno. La direttrice della valle Telesina, l'unico panorama vitato della Campania che scorre per molti chilometri attraverso centri ricchi o consente di raggiungere centri ricchi di storia come Ponte, Torrecuso, Solopaca, Guardia Sanframondi, San Lorenzello, Cerreto Sannita dove la ricostruzione dopo un devastante terremoto del '600 l'ha reso un paese perfetto. E poi

ancora Telese con le sue terme, sino a Sant'Agata dei Goti, un vero gioiello architettonico ricco di chiese e di palazzi. Non da meno è la passeggiata lungo la valle Caudina, con altrettanti centri storici, oppure verso il Molise passando per Morcone. Ma non è finita qui, perché il Sannio vanta il Parco del Taburno che è uno scrigno di biodiversità e di natura incontaminata e poi il Fortore passando da Pietrelcina dove è nato Padre Pio sino a San Marco dei Cavoti, Molinara e San Bartolomeo in Galdo, paesini sospesi nel tempo in un ambiente sano. La vite e l'olivo dominano il paesaggio di questa provincia dove gli spazi consentono anche allevamenti di bovini e ovini di altissima e assoluta qualità. Chiese, palazzi nobiliari, resti archeologici, borghi: non bastano tutti i week end dell'anno per scoprire le bellezze di questo territorio ancora poco conosciuto.

Caciocavallo di Castelfranco in Miscano

Siamo proprio ai confini tra Sannio, Irpinia e Daunia. Da queste parti l'attività prevalente è l'allevamento del bestiame che assume un particolare valore poiché è fondato su razze autoctone; non è un caso che da qui passava il Regio Tratturo Pescasseroli-Candela, autostrada della transumanza "percepibile" in molti tratti, ora per un inatteso pianoro scampato alla trasformazione del suolo, ora per i resti lapidei delle vecchie fontane ed abbeveratoi degli animali in transito. Qui si produce questo caciocavallo in maniera artigianale per tutto l'anno con latte vaccino; ottimo è quello fatto in primavera, quando il bestiame si alimenta ancora all'aperto, prima di essere portato nelle stalle a trascorrere il freddo inverno. La stagionatura può essere di poche ore o pochi mesi (2 o 3) e dona un prodotto fresco tipo scamorza, oppure di oltre un anno e regala complessità di profumi ed aromi e sapori intensi e persistenti. Per farlo si usano latte, siero, sale, acqua, caglio di vitello e, all'occorrenza, anche fermenti liofilizzati. La tipicità di questo caciocavallo va ricercata soprattutto nella tecnica di lavorazione che parte dal latte crudo. Ancora oggi molti produttori utilizzano un sistema di acidificazione spontaneo determinato dall'utilizzo di un tino di legno di abete. Un'altra particolarità è quella della "cauda" che consiste nell'aggiunta del siero alla cagliata fino a ricoprirla per facilitare la maturazione che avviene solitamente in 2-3 ore.



LA RICETTA

PASTA E PATATE CON CACIOCAVALLO DI MISCANO

La ricetta più amata da grandi e piccini, a Napoli si usa la provola, nelle zone interne caciocavallo fresco.

INGREDIENTI PER 4 PERSONE 4 patate grandi; 400 g di pasta mista; 200 g di caciocavallo di Miscano; 1 cotenna di maiale; sedano, carote e cipolle q.b.; grana a piacere; sale e pepe q.b.; olio EVO.

PROCEDIMENTO Far soffriggere sedano, carota e cipolla in olio extravergine di oliva, aggiungere le patate precedentemente pelate e tagliate a dadini. Lasciare rosolare e aggiungere due bicchieri di acqua.

Coprire e cuocere a fuoco lento per quattro ore.

A metà cottura aggiungere la cotenna.

A processo ultimato, aggiungere la pasta mista versando, man mano che la cottura lo richiede, acqua già portata a bollire.

Quando la pasta sarà pronta, aggiungere il caciocavallo tagliato a dadini, il formaggio e il pepe.

DA BERE Falanghina del Sannio dop

ILUOGHI Miscano

Il comune ha meno di 900 residenti ma è davvero interessante. Da visitare i ruderi dell'antico vicus romano Aequum Tuticum all'incrocio tra la via Traiana e la via Herculea. E poi Casale Tre Fontane complesso architettonico rinascimentale lungo la medievale via Francigena, sul confine con Greci. Da vedere anche i ruderi delle mura e del castello medioevale, la chiesa della Madonna delle Grazie, con il convento ora sede dell'amministrazione comunale, la Cappella di San Lorenzo e la Chiesa di San Giovanni. Imperdibile soprattutto il giro dei caseifici che producono questo caciocavallo tra una natura incontaminata.



Carne marchigiana e la IGP Vitellone bianco dell'Appennino Centrale San Giorgio La Molara

Cinque sono le razze bianche italiane: Chianina, Romagnola, Marchigiana, Maremmana, Podolica. Per quanto possa sembrare strano ai non addetti ai lavori, la terza prende il nome dalle Marche ma è allevata soprattutto al Sud e negli ultimi anni con molto successo proprio nel Fortore in provincia di Benevento. Nasce dall'incrocio di bovini marchigiani di ceppo Podolico non migliorati con soggetti di razza Chianina e, successivamente, dall'unione delle bovine meticce Chianine-Marchigiane con tori di razza Romagnola. Solo nel 1932 ha avuto inizio un'accurata selezione che ha portato la razza Marchigiana al "tipo" attuale. È la terza razza da carne in Italia e rientra nella IGP Vitellone Bianco dell'Appennino Centrale insieme alla Chianina e alla Romagnola ricavata da animali di entrambi i sessi di età compresa fra i 12 e i 24 mesi. Di questa IGP che copre Romagna, Toscana, Umbria Marche, Abruzzo, Lazio, Molise, in Campania rientrano le province di Benevento e Avellino, la prima essenzialmente con, appunto, la marchigiana.

L'epicentro è il Fortore, in particolare San Giorgio La Molara. La maggior parte degli allevamenti nel Sannio sono su piccole e medie aziende, condotte in modo tradizionale, ricorrendo al pascolo e utilizzando cereali e foraggi prodotti in azienda: ciò contribuisce a migliorare le caratteristiche organolettiche e genuinità della carne e soprattutto rendere salubre il prodotto. Le qualità di queste carni da allevamenti non intensivi si stanno affermando con decisione anche sul mercato regionale e non solo locale. Le vacche sono ottime madri e concepiscono vitelli di peso medio 45-50 chili, sono bovini di grande taglia, le femmine adulte si aggirano ai 800-900 chili, i maschi adulti dai 1200-1500 chili.



LA RICETTA**FILETTO DI VITELLO AL FORNO**

Una classico della cucina italiana che con il taglio più pregiato di marchigiana riuscirà al massimo.

INGREDIENTI PER 4 PERSONE 1 chilo di **carne** taglio filetto; **30 g** di **burro**; **2 cucchiari** di **olio** d'oliva; **rametti** di **rosmarino**; **4** spicchi **d'aglio**; **1** bicchiere di **vino bianco**; **sale** e **pepe** q.b.

PROCEDIMENTO La preparazione di questa carne è molto semplice e prevede pochi passaggi. Per iniziare, legate il filetto di manzo con uno spago da cucina e inserite qualche rametto di rosmarino per insaporirlo. Poi fate rosolare il pezzo di carne all'interno di una casseruola, nella quale vengono aggiunti 2 cucchiari d'olio extravergine d'oliva, l'aglio, il rosmarino e il burro a flocchetti. Quando il filetto si sarà rosolato un po', bagnate il tutto con un bicchiere di vino bianco e poi aggiungete sale e pepe piacere. Mettere in forno per 30 minuti a 200°. Al termine della cottura, servite il piatto insaporendolo con il fondo.

DA BERE Aglianico del Taburno

I LUOGHI San Giorgio La Molara e il Fortore

Poco più di tremila abitanti, è il riferimento assoluto per chi cerca questo tipo prezioso di carne nel centro del territorio del Fortore. Molto carino il centro storico con un affaccio spettacolare sul fiume, da vedere ci sono poi i ruderi del castello e soprattutto i dintorni. Il Fortore attraversa le province di Campobasso, Benevento e Foggia e dà il nome a tutta l'area orientale del Sannio: si tratta di un territorio incontaminato ricco di pascoli e di grano, lontano dalle mappe turistiche e che vale la pena di visitare per i suoi incantevoli borghi tra cui segnaliamo San Bartolomeo in Galdo e Molinara.



Patata interrata del Taburno

In tutto il comprensorio del Taburno la patata coltivata è quella di montagna. Caratteristico è il suo metodo di conservazione: l'interramento. Un antico rito che consiste nello scavo di buche nel terreno di media/alta montagna, in ognuna delle quali i tuberi, raccolti con la prima luna calante di settembre, si ripongono protetti da strati di foglie di felce e da terreno a copertura della fossa, lungo i cigli che consentono lo scorrimento dell'acqua nel sottosuolo.

Il metodo, risalente probabilmente al periodo del Brigantaggio, è stato recuperato grazie alla volontà e all'impegno di Slow Food e della Comunità del Cibo Patata Interrata di Montagna del Taburno, nata nel 2010. Un progetto partito con il sostegno dei fratelli pizzaioli Francesco e Salvatore Salvo di San Giorgio a Cremano, i primi ad acquistare con un anno di anticipo l'intera produzione per adoperarla nella preparazione del croccchè. Iniziativa ha consentito l'avvio di un percorso di restituzione di dignità e consapevolezza ai produttori divenuti sempre più numerosi.



LA RICETTA**CROCCHÉ DI PATATE
O PANZAROTTO NAPOLETANO**

Lo street food per eccellenza di Napoli e della Campania, irresistibile. Tutto dipende dalla qualità della frittura e della materia prima

INGREDIENTI PER 4 PERSONE 1 kg di patate; 100 g di pecorino grattugiato; prezzemolo q.b.; sale q.b.; pepe nero q.b.; 100 g di mozzarella asciutta o provola; 3 uova intere; farina e pan grattato q.b.; olio di oliva per la frittura.

PROCEDIMENTO Cuocere le patate in acqua bollente. Pelare e schiacciare le patate dopo la cottura. Mettere le patate schiacciate in un tegame basso e pressare il tutto, in modo che le patate stesse diventino compatte. Fate raffreddare ed aggiungere tutti gli ingredienti: i tuorli, il prezzemolo, il pepe nero e il pecorino. Lavorare il tutto fino ad ottenere un composto omogeneo. Creare delle piccole palline, al centro delle quali inserire una striscia di mozzarella. Chiudere e formare il crocchè. Passare nella farina, poi nell'albume e infine nel pangrattato. Far riposare il tutto in frigo almeno per un paio d'ore. Friggere e appena pronti mettere su una carta assorbente per asciugarli meglio.

DA BERE Falanghina del Sannio

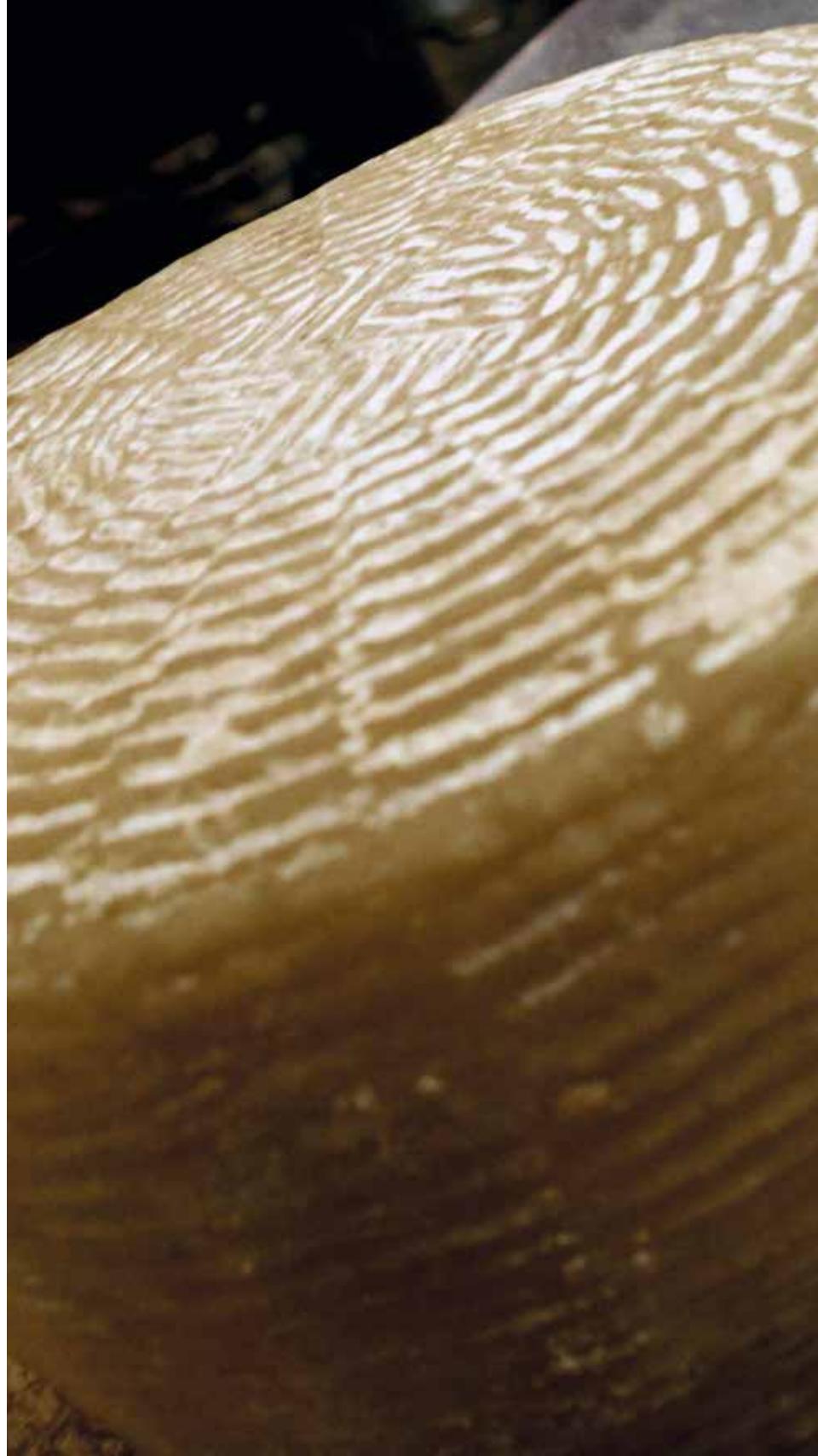
I LUOGHI Taburno

Il massiccio del Taburno-Camposauro, oggi Parco Regionale, si trova interamente in provincia di Benevento. In particolare il Monte Taburno occupa parte dei territori comunali di Montesarchio, Bonea, Moiano e Tocco Caudio. Oltre i 1000 metri si trova la Foresta Demaniale del Taburno, costituita da abeti bianchi (di impianto artificiale) e faggi. L'abetina è stata impiantata intorno al 1846 dai Borbone che già avevano promulgato leggi contro il disboscamento selvaggio del massiccio. Dalla vetta (1393 metri) si gode un vasto panorama su tutta la Valle Caudina. Luogo di escursioni, di trekking, visita ai borghi e alle aziende di vino che numerose operano con successo.



Pecorino Laticauda Benevento

La pecora di razza Laticauda nasce da incroci casuali tra una popolazione locale, ascrivibile alla pecora Appenninica, e la pecora Berbera o Barbaresca di origine Nord-Africana, importata in Campania durante il regno Borbonico. Parliamo di una razza nord africana introdotta dai Borbone nell'800 perché particolarmente adatta a climi caldi e alla siccità. Pensate un po' con quanta lungimiranza si ragionava all'epoca. Il nome che deriva dalla caratteristica fisica più evidente di questa pecora, la coda larga, dal latino *latus* vuol dire largo – *cauda* significa coda: una sorta di escrescenza adiposa, espansa alla base, che funziona come le gobbe di cammelli e dromedari, accumula grasso durante il periodo di abbondanza di pascoli e lo sfrutta durante i periodi di siccità per assicurare la sopravvivenza della specie con la produzione di latte necessaria ai piccoli appena nati. Dal latte, di elevata qualità, si ottengono eccellenti formaggi pecorini dalle caratteristiche organolettiche uniche. La bontà e fragranza di questo formaggio è la sintesi di un processo naturale che ha i suoi punti di forza nell'alimentazione del gregge e nella trasformazione del latte. È un formaggio a crosta lavata e oleato lavorato dalla mano di un casaro con più di trent'anni di esperienza che, a seconda della stagionatura, è capace di sprigionare aromi ora delicati ora più sapidi e piccanti. La stagionatura è variabile, così può essere di crosta giallo paglierino con pasta avorio e dolce al palato se poco stagionato oppure a crosta spessa tendente al rossiccio e con pasta grassa e sapori pungenti quando viene lasciato invecchiare. La pecora Laticauda è una razza che produce circa mezzo litro di latte al giorno e rientrava nel progetto l'Arca del Gusto di Slow Food. È presente lungo la dorsale dell'Appennino Campano, ma gran parte delle pecore è concentrata nella provincia di Benevento.



LA RICETTA**AGNELLO LATICAUDA AL FORNO**

La ricetta della Pasqua e del Natale in tutte le case del Sud. Facile da fare, richiede solo molta attenzione durante la cottura

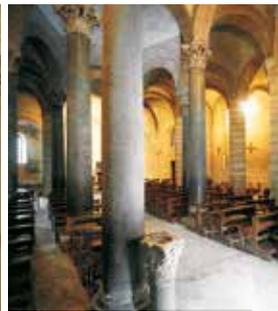
INGREDIENTI PER 4 PERSONE 1 agnello Laticauda; 1 bicchiere di vino rosso; 350 g di patate; olio EVO; prezzemolo; rosmarino; origano; cipolla; carota; sale.

PROCEDIMENTO La sera precedente mettete a bagno l'agnello in abbondante acqua ed aceto dopo averlo accuratamente pulito e fatto a pezzi. Al mattino sciacquatelo e sistematelo in una teglia condendolo con olio, carote tagliate, una cipolla affettata finemente e un bicchiere di rosso. Cuocetelo in forno a 180° C per circa un'ora avendo cura di controllare che non si attacchi e, se necessario, di aggiungere un po' di vino o acqua calda. A fine cottura togliete l'agnello dalla teglia e versate al suo interno le patate tagliate a rondelle e già sbollentate a parte che vanno cotte ancora nel forno per circa venti minuti alla stessa temperatura. Unite a questo punto qualche ramo di rosmarino e un pizzico di origano.

DA BERE Aglianico del Sannio

**ILUOGHI Taburno**

Dall'arco di Traiano alla Chiesa di Santa Sofia, Benevento è un piccola città gioiello ancora fuori dai flussi turistici di massa. Eppure la sua visita è fonte di arricchimento, dal centro antico longobardo alla palazzata magnifica ed elegante del corso principale. Dall'Hortus Conclusus di Mimmo Palladino alle chiese. Un centro da utilizzare per le escursioni sul territorio circostante, dal Taburno al Fortore, a misura d'uomo e vivibile.



Salsiccia rossa di Castelpoto

In ogni casa si produce un particolare salume, la salsiccia rossa che lega il suo nome a quello del paese. L'allevamento dei suini - da epoca antichissima - è condotto ancora in maniera tradizionale: le razze locali, originariamente nere, si sono incrociate nel corso del tempo con razze bianche più recenti, originando maiali dal vello pezzato, che sono attualmente utilizzati per la produzione di salsiccia rossa. Il consorzio sta lavorando per la reintroduzione di suini neri e garantisce la filiera a partire dall'alimentazione: cereali e foraggi, rigorosamente no ogm, sono coltivati in loco. Una volta che si è sezionato il maiale, i tagli di carne suina scelta per la successiva preparazione della pasta della salsiccia vengono mondati da ogni parte non utilizzabile: ripulitura da grasso, tendini, connettivo e nervi. Con questa fase avviene la triturazione delle carni, scelte esclusivamente fra i seguenti tagli: spalla, coscia, lonza, filetto e coppa. Di seguito si prepara l'impasto con una giusta miscela di salagione composta da: sale, finocchietto selvatico, infuso di aglio (ottenuto dall'infusioni di teste d'aglio tagliate a metà e poste in acqua per circa 24 ore), pepe e peperoni (in dialetto papauli): quest'ultimo ingrediente è la vera peculiarità che contraddistingue il prodotto Castelpotano da tutti gli altri delle zone limitrofe. Una volta preparato l'impasto, secondo l'antica ricetta custodita gelosamente da ogni singolo produttore, il tutto viene immesso nel budello e, quindi, legato con paziente attività manuale. Per la legatura viene usato un semplice spago e il prodotto così ottenuto viene opportunamente forellato. La salsiccia rossa può essere consumata anche fresca, ma è sicuramente al termine della giusta stagionatura che rende al meglio.



LA RICETTA**SALSICCIA E FRIARIELLI**

Una ricetta amata da tutti i napoletani, un bilanciamento perfetto tra carne e ortaggio. Immane secondo piatto invernale

INGREDIENTI PER 4 PERSONE 2 "capi" di salsiccia di maiale da circa 400-500 g; 3 fasci di friarielli; 2 spicchi di aglio; olio d'oliva q.b.; peperoncino fresco q.b.; sale q.b.

PROCEDIMENTO Mondare i friarielli, togliendo i gambi e le foglie più rovinate. Nel frattempo mettere la salsiccia in una padella e coprire di acqua. Dopo circa 10 minuti, con una forchetta punzecchiare leggermente la salsiccia, in modo che parte del grasso finisca in acqua.

Cuocere ancora per altri 5 minuti.

Eliminare tutta l'acqua di cottura e, nella stessa padella unire l'olio, uno spicchio di aglio schiacciato, lasciando rosolare lentamente il tutto per circa 10-15 minuti.

In una padella a parte, lasciare rosolare l'altro spicchio di aglio schiacciato nell'olio, unire i friarielli, salare ed coprire con un coperchio. Dopo un paio di minuti, scoprire, profumare con il peperoncino e continuare la cottura a fuoco vivace per altri 5 minuti circa. Unire le salsicce nella padella con i friarielli e lasciare insaporire per altri 5 minuti. Servire caldo.

Buono anche freddo per imbottire un buon pane cotto a legna e godersi una "merenna" eccezionale.

I LUOGHI Castelpoto e dintorni

A Castelpoto da visitare il Castello, la chiesa di San Nicola da Mira, quelle di San Laureato Martire e quella di S. Andrea. Da non perdere infine il ponte romano sul fiume Calore. Luogo ideale per escursioni sul Taburno o anche lungo la Valle Telesina, terra di vino e di olio.



I Taralli di San Lorenzello

Produrre i taralli è un'arte che non si impara in nessuna scuola. Fondamentale è l'esperienza. Spiegare, descrivere il processo produttivo in tutti i suoi aspetti è complicato. Farlo è molto semplice.

Del resto si lavora con esperienza, esperienza e ancora esperienza. Importanti le materie prime, a cominciare dalla farina. Per la preparazione dei prodotti da forno si impiega quella di grano tenero. Una buona farina si presenta molle al tatto, di un bianco leggermente giallognolo, aderente al dito quando ve lo immergiamo. Meno bianca è più scadente è la qualità. Ma i fornai devono tenere in conto anche la "forza" della farina, proprietà legata in special modo (ma non solo) al contenuto di proteine. Una farina "forte" assorbe una maggiore quantità di acqua nell'impasto e lo rende più resistente.

Altro elemento cruciale è il lievito. Il lievito più antico è costituito dalla "pasta madre", un pezzo di pasta che viene conservata dalla precedente lavorazione. Una volta si preparava nella madia (a matarca), mobile antico a forma di cassa con il lato inferiore chiuso da due ante. Qui si eseguiva l'operazione dell'impasto. Si raschiava la madia ed al materiale di risulta (diventato acido) si aggiungeva un po' di acqua tiepida e farina e si lasciava riposare a temperatura ambiente.

A San Lorenzello c'è ancora qualche piccolo biscottificio che continua a seguire questo percorso, conservando di volta in volta una piccola porzione di pasta che fungerà da lievito nella lavorazione successiva. L'alternativa a questo processo è costituita dal lievito di birra, che troviamo sia fresco a cubetti che secco in bustine. E veniamo all'impasto.

Anche l'acqua riveste un ruolo fondamentale, non soltanto per amalgamare farina e lievito, ma anche perché serve al lievito. L'acqua va aggiunta tiepida (ad una temperatura tra i 20°-30° C), nella prima che versata si può fare sciogliere il sale che serve all'impasto. La quantità dipende dalla "forza" e dal grado di raffinazione della farina, in genere si impiegano farine che assorbono dal 35% al 40% del loro peso in acqua.

Per il sale, invece, la percentuale si aggira intorno al 2% rispetto al peso



della farina. Il sale insaporisce il prodotto e migliora l'elasticità dell'impasto.

L'ultimo segreto dei taralli laurentini è rappresentato dall'olio di oliva locale a cui si deve la friabilità del prodotto finale. In genere la percentuale del condimento supera quasi sempre il 20% del peso della farina.

Ultimo "ritocco" è il finocchietto selvatico. Definite le composizioni è il tempo di lavorare la pasta. Oggi esistono le apposite macchine, ma una volta questa operazione, fatta a mano, richiedeva parecchia fatica ed evidenziava la maestria delle donne impegnate. Con l'impasto vengono successivamente preparati bastoncini di circa 15 centimetri. Ecco la lavorazione che caratterizza il tipico tarallo laurentino, quello intrecciato. Andiamo ben oltre il concetto di prodotto tipico: l'elemento fondamentale diventa la stessa elaborazione del prodotto, la sapiente gestualità dell'intrecciare che si tramanda da secoli.

I taralli così ottenuti vengono lasciati a lievitare su una tovaglia infarinata. Altra fase delicata questa della lievitazione. Bisogna tenere i biscotti al riparo da correnti d'aria, in un ambiente non freddo ma neppure troppo caldo. Al termine della lievitazione (il tempo ovviamente varia a seconda delle condizioni meteorologiche e di altri fattori) i taralli vengono immersi per un attimo in acqua calda, ma non bollente. Appena il tempo di affondare e di risalire per essere poi posizionati su placche da forno ben oleate. Siamo giunti alla fase finale, quella della cottura in forno. La tradizione vuole che i migliori taralli vengano cotti nei forni a legna, altra operazione che richiede grande esperienza. Al termine delle varie fasi della lavorazione il forno al suo interno deve aver raggiunto la temperatura giusta. I fornai laurentini usano diversi tipi di legna, l'importante è la misura dei rami: si prediligono quelli più alti della pianta, lunghi e meno larghi e che garantiscono una fiamma più immediata all'occorrenza. La cottura a calore moderato dura circa un'ora.

ILUOGHI San Lorenzo

Il paese, nato dopo la distruzione di Telesia da parte dei saraceni, ha poco più di duemila abitanti ed è vicino ad altri centri molto belli come la stessa Telese, Faicchio, Cerreto Sannita e Castelvenere, il paese più vitato della Campania. È famoso, insieme a Cerreto, anche per le sue splendide ceramiche. Da vedere sicuramente le due chiese, quella di San Lorenzo e quella della Congregazione della Sanità. Da non perdere l'ex convento dei Padri Carmelitani. Lungo la via Regia (siamo vicini anche a Pietaroja dove fu rinvenuto "Ciro") sulle sponde del fiume Titerno si trova il Parco di San Sebastiano che da diversi anni ospita la "Città dei dinosauri", un parco didattico con una estensione di oltre 10.000 m². All'interno della Città dei dinosauri si possono ammirare quindici riproduzioni in vetroresina in scala 1:1 poste in una ambientazione naturalistica suggestiva. Sovrasta il centro storico il Monte Erbario, chiamato così perché ricco di erbe officinali e aromatiche. Quasi alla sommità di Monte Erbario è sita la località attrezzata "Valle Santa" dalla quale si può ammirare un ampio e suggestivo panorama sulle valli telesina e titernina.



I Torroni di San Marco dei Cavoti

C'era una volta un pastore sannita che un giorno, mescolando sul fuoco latte e miele, scoprì un dolce dal sapore delizioso. E la favola del croccantino continua tuttora a San Marco dei Cavoti grazie alle aziende, una decina, che ripropongono la tradizionale ricetta inventata dal papà del torrone, Innocenzo Borrillo. Gli ingredienti sono quelli di sempre: mandorle, miele selezionato, nocciole e un sottile velo d'ostia. La passione è la stessa, così come la scelta accurata delle materie prime. L'unica piccola trasgressione che ci si è concessi è la copertura della barretta con finissimo cioccolato fondente. Un dolce simile aveva conquistato i palati degli antichi Romani, ghiotti del cuupedo, da cui i termini dialettali copeta per torrone e copetari per produttori. Gli squisiti 15 grammi della confezione di mandorle e nocciole hanno dunque il merito di aver fatto conoscere nel mondo San Marco, tanto che chi viene qui non riesce ad andare via senza assistere alla creazione del croccantino gigante e fatto incetta dei "baci". Così infatti li chiamò l'inventore che, come recita la tradizione, fu il già citato Innocenzo Borrillo per sintetizzarne il gusto quasi angelico. Classe 1871, il Cavaliere lavorò per anni presso numerosi laboratori di pasticceria napoletani – tra i più famosi De Nozzo a via Toledo, Caflich nella frequentatissima via Chiaia e Van Bol & Feste a piazza della Borsa – e tornato diede libero sfogo al suo genio creativo realizzando un connubio perfetto di mandorle, nocciole tostate e zucchero, rivestito di glassa al cacao. A continuare l'attività di famiglia è oggi il nipote che porta lo stesso nome del nonno, Innocenzo junior e che non ha cambiato nulla della storica buvette di cento anni fa. Il verde laccato degli arredi è



quello di sempre e uno sguardo alle pareti dove sono esposti diplomi e riconoscimenti assegnati negli anni ai Borrillo assicura un tuffo nel passato perché si possono ammirare anche le vecchie confezioni incorniciate e messe a bella posta sul lato destro della bottega.

Altro nome a cui è legata questa tradizione è Saverio Serio che portò un'altra innovazione alla classica barretta beneventana con miele, zucchero, albume e mandorle e creò "Il Preferito", proponendolo in due specialità: la prima ricoperta di solo cioccolato fondente e la seconda di zucchero fondente e cacao, quest'ultima però non più realizzata. A scegliere dove comprare questa delizia c'è solo l'imbarazzo della scelta: oggi sono 8 le botteghe che vendono il torrone rispettando le tecniche di produzione di un tempo e che si trovano, per la maggior parte, lungo la centralissima via Roma.



ILUOGHI San Marco dei Cavoti

San Marco dei Cavoti è uno dei centri più belli del Fortore. Il borgo è di origine medievale, popolato con una colonia di provenzali che erano al seguito di Carlo I d'Angiò, e custodisce tanti luoghi interessanti da vedere. Tra questi il Museo degli Orologi, ospitato in uno storico palazzo di via Rovagnera. All'interno si trovano 52 esemplari di orologi da torre che compongono una galleria unica al mondo con pezzi risalenti a partire dal 1400 circa, appartenenti alla collezione privata del maestro orologiaio sammarchese Salvatore Ricci, dal 2000 divenuti di proprietà del Consiglio Nazionale delle Ricerche. Al centro del paese, imperdibile la Torre Provenziale, si trova Piazza Risorgimento pavimentata in pietra calcarea locale, sulla quale affacciano palazzi Jelardi e Colarusso, al suo centro invece si ammira una fontana ornata da quattro delfini in ghisa. Porta Grande è una porta del borgo medievale che conduce da via Roma alla Chiesa Madre. Oggi è parte integrante dell'adiacente palazzo de' Conno-Jansitie di proprietà comunale. La Chiesa Madre sorge sulla sommità del centro medievale ed è frutto di un lavoro di restauro. Lo spiazzo davanti alla Chiesa è il Belvedere Grazionella, oggi intitolato Belvedere Monsignor Michele Marinella, dal quale si gode di un bellissimo panorama sul borgo e sulle campagne antistanti. Da non perdere le alte numerose chiese.





La provincia di Caserta

Si scrive Caserta e si pronuncia Reggia. O viceversa. Uno dei più maestosi lasciti dei Borboni a questa terra, e alla regione tutta, è stata questa incredibile costruzione risultato di una visione, di un progetto, all'avanguardia per quei tempi. Attorno alla Reggia e ai suoi giardini si è sviluppata la nuova città, oggi recuperata nel centro da visitare senza dimenticare Casertavecchia, il borgo sulla collina fermo nel tempo. Qui è il capoluogo di una grande provincia, Terra di Lavoro, che ai tempi dei Borboni arrivava sino a Nola toccando a Nord Latina. In questi luoghi dove iniziava la Campania Felix si coltivava all'epoca degli antichi Romani il Falerno, il vino più prezioso e tutto il territorio, da Mondragone a Sessa Aurunca, conserva le tracce delle masserie e dei siti archeologici da visitare. Ma la provincia ha anche altri centri importantissimi: la magnifica Capua che vanta una enorme

quantità di vestigia romane e palazzi nobiliari bellissimi, Santa Maria di Capua Vetere che sorge esattamente dove era costruita l'antica Capua ricca anch'essa di testimonianze del passato tra cui lo spettacolare anfiteatro e, infine, Aversa, la città delle cento chiese. Tre luoghi magici ancora fuori dai circuiti del turismo di massa e la cui visita regala la dimensione del viaggio.

Ma la provincia di Caserta non è solo pianura e zootecnia, ma anche miniere di biodiversità: basta dirigersi a nord del capoluogo, verso il Caiatino per scoprire borghi silenti e straordinari e fare week end da favola da cose da vedere e buon cibo. Sino ai confini con il Lazio, attorno al vulcano spento di Roccamonfina, a teano dove ci fu lo storico incontro tra Vittorio Emanuele II e Garibaldi, e Galluccio, uno dei comuni del vino. Una provincia tutta da scoprire e da amare, ricca di una storia millenaria.

Castagna di Roccamonfina

Siamo nel territorio magico del vulcano spento (è stato attivo per circa 600mila anni, sino al 50.000 a.C.), altro serbatoio di acque minerali della regione, immerso in boschi di querce e castagni che completano il paesaggio di olivi e viti. Anche in questi luoghi la castagna è stata per secoli la principale fonte di sostentamento delle popolazioni e la Castagna di Roccamonfina è ancora oggi rinomata per le sue qualità dovute al suolo vulcanico e alle condizioni pedoclimatiche in cui crescono gli alberi.

Tra le diverse castagne coltivate, tipiche sono la Tempestiva o Primitiva e la Paccuta. La prima, come indica il nome, anticipa tutte le altre ed è presente sul mercato in genere già all'inizio di settembre. Vanta un elevato contenuto zuccherino, presenta la buccia di colore bruno-scuro con piccole striature bianche, mentre la polpa è bianco latte, soda e dolce. È invece la forma tondeggianti a ispirare il nome della seconda: è un frutto di medie dimensioni, un sapore più delicato e si coltiva soprattutto nel territorio di Teano. Altre colture diffuse nell'area di Roccamonfina sono le Rosselle (Russelle), le castagne di S. Pietro, le Ricce, le Napoletanelle (Napulitanelle), le Mercogliano e le Tardive (Mazzare). Avere diverse varietà consente di poter disporre delle castagne per gran parte dell'anno. Per Roccamonfina, dove questo frutto è identitario, vengono chiamate vrole perché vrollaro è il nome della padella perforata tipica dove vengono arrostiti.

Non mancano le leggende. La più importante racconta che agli inizi del XV secolo il francescano San Bernardino da Siena si recò in pellegrinaggio nel Casertano, e più precisamente nei pressi di Roccamonfina, per rendere omaggio alla Madonna dei Lattani. Arrivato a destinazione il frate pensò di edificare nella zona un convento e, per conoscere la volontà di Dio in merito al suo proposito, provò a piantare in terra il proprio bastone di castagno secco che subito germogliò.

Sul piano storico, ci sono comunque prove documentali che risalgono all'inizio dell'800 che testimoniano l'abitudine a coltivare il castagno lunga almeno due secoli.



LA RICETTA

IL CASTAGNACCIO

Poco diffuso nei ristoranti, lo si trova invece nelle trattorie giuste in collina e in montagna, erede della civiltà della castagna che ha salvato dalla fame intere comunità negli ultimi secoli. Oltre che, naturalmente, nelle case dove sopravvive nelle infinite varianti delle ricette di famiglia.

INGREDIENTI PER 10 PERSONE 200 g di farina di castagne; 30 g di sugna; 30 g di zucchero; 50 g di cioccolato fondente; 3 uova; 1 bustina di lievito per dolci; 50 g tra frutta candita, pinoli e mandorle; 50 g di nocciole grattugiate; 1 spolverata di pan grattato; olio d'oliva q.b.

PROCEDIMENTO Setacciare la farina ed amalgamarla insieme alla sugna. Aggiungere lo zucchero e i tuorli. A parte, montare a neve gli albumi in un recipiente e far sciogliere a bagnomaria il cioccolato fondente. Mescolare quindi tutti gli ingredienti con aggiunta di una bustina di lievito per dolci, frutta secca e nocciole tritate.

Versare in una teglia antiaderente precedentemente preparata con olio e una spolverata di pan grattato. Cuocere in forno a 160° per circa un'ora.

DA BERE Passito di Falanghina



I LUOGHI Roccamonfina

Tracce di civiltà risalgono al VI secolo a.C. quando il territorio era abitato dagli Ausoni o Aurunci di cui restano tracce, tra l'altro, in numerosi toponimi. Roccamonfina è il centro di un sistema ambientale purissimo, ai confini tra Campania e Lazio, dove esistono altri piccoli borghi e interessanti aree archeologiche. Il paese, poco sopra i 600 metri di altezza, ha circa 3.500 residenti ed è ricco di cose da vedere: la Chiesa Collegiata di Santa Maria, la chiesa di San Michele Arcangelo, di San Giovanni Battista, la chiesa e il convento di San Domenico, il Santuario di Maria Santissima dei Lattani fondato da San Berardino da Siena. Da non perdere il borgo medioevale di Cerquarola, le Mura Megalitiche e il Palazzo Colletta.



Cipolla di Alife

Tra Alife e le cipolle c'è un legame antico, tanto che gli abitanti nel circondario sono conosciuti come un popolo di "cipollari"; nella definizione è connotato il duplice significato di un omaggio alla cipolla ed un riconoscimento agli alifani per il carattere mite, ma con temperamento forte.

Nel territorio da sempre si è infatti coltivata la cipolla; il colore è ramato intenso, la forma è sferoidale, fortemente schiacciata ai poli; pezzatura media (peso medio 200 g fino a 400 gr); ha sapore dolce, intenso, aromatico ma non acre; ottima consistenza, polpa croccante e soda, bianca con sfumature violacee. Al gusto è riscontrabile un sapore dolce per le cipolle precoci o piacevolmente pungente per quelle tardive. È un prodotto tipico, molto diffuso tra il Casertano e l'Alto Lazio.

La coltivazione della cipolla si pratica in terreni molto leggeri e con l'impiego di concimi organici naturali: ciò consente di ottenere un prodotto genuino, dalla consistenza tenera e dal sapore tipico. La coltura si pratica nel periodo invernale e si raccoglie dagli inizi di giugno alla fine di agosto. Nota da sempre in tutto l'agro alifano, la particolare tecnica di "nertare le cipolle" utilizzata per la conservazione delle stesse, intrecciate insieme, a mano, con fili di una graminacea alta fino a due metri, con uno stelo di circa un centimetro di diametro, raccolta nelle zone paludose, che viene fatta essiccare al sole. Una treccia è composta da 12-13 cipolle, con un peso ideale è di 250/300 grammi cadauna. I vecchi agricoltori consigliano di non far "scampaniare" (dondolare) le cipolle per evitare che si rovinino; queste poi vengono appese a lunghe pertiche orizzontali nei magazzini delle diverse aziende agricole.



LA RICETTA**ZUPPA DI CIPOLLE
E FAGIOLI CERATI ALIFANI**

Una ricetta invernale, ricca e completa, tipica della cultura contadina dell'Appennino Meridionale.

INGREDIENTI PER 2 PERSONE 6 cipolle alifane; 250 g di fagioli cerati alifani; 1 costa di sedano; olio EVO q.b.; sale q.b.; qualche fetta di pane contadino raffermo cotto a legna; peperoncino a piacere.

PROCEDIMENTO Cuocere i fagioli in abbondante acqua, con una costa di sedano, e salare alla fine. Mondare 5 cipolle e tagliarle ad anelli, trasferirle in un tegame, salare, cuocere a fuoco moderato finché le cipolle iniziano a sudare senza prendere colore; a fine cottura colare l'acqua fuoriuscita e mettere a riposare.

A parte far soffriggere l'altra cipolla mondata e tagliata con olio extra vergine di oliva. Alla fine versare il tutto in un tegame e lasciar sobbollire, aggiustando di sale.

Servire il piatto molto caldo, guarnire con fette di pane e un filo d'olio extra vergine di oliva.

**I LUOGHI Alife**

Alife si trova nella parte sud-occidentale della regione storica del Sannio Alifano. È alle pendici del versante meridionale del Massiccio del Matese, quasi al centro di un anfiteatro naturale, in una verdeggiante pianura che ne prende il nome (pianura alifana), solcata dal medio corso del fiume Volturno e da altri torrenti.

Già sede vescovile, vanta un numero incredibile di chiesa da non perdere: Maria SS. Assunta e Carlo, Maria SS. Immacolata della Congrega, S. Caterina d'Alessandria, S. Francesco e, fuori le mura, il bellissimo santuario di Maria SS. della Grazia, S. Sisto Extra Moenia, S. Michele Arcangelo, S. Michele Vecchio, S. Giovan Giuseppe della Croce. Numerose e interessanti le tracce archeologiche di epoca romana.



Il Conciato Romano Castel di Sasso

Siamo a Castel di Sasso, in una frazione che anticipa di qualche chilometro il borgo antico in alto. Qui c'è il mondo della famiglia Lombardi, Le Campestre, costruito a suon di scelte difficili, sacrifici, momenti tragici. Qui c'è il mondo di una famiglia che rappresenta il meglio della nostra Italia: laboriosa, ospitale, costruttiva, semplice.

D'una semplicità così autentica che bene simboleggia la nuova riconciliazione del mondo con la cultura contadina. Qui è il luogo dove è rinato il conciato romano grazie alla intuizione di Liliana Lombardi, appoggiata prima da Fabio, scomparso prematuramente in un incidente di lavoro, e poi da Manuel e la moglie Eulalia.

Il formaggio in queste zone si faceva per assicurarsi la riserva di proteine in estate, quando le pecore non fanno latte, era un cacio quasi dimenticato nella sua concia in anfora, alla maniera antica.

Il latte appena munto si mette in bagnomaria tiepido con il caglio di capretto o di agnello. Si lascia un paio d'ore a rapprendere, poi si rompe (rottura della cagliata) e lo si tiene in acqua tiepida per un'altra mezz'ora. Nasce così la forma di formaggio. Si sala da un lato e, dodici ore dopo, dall'altro. Poi si leva dalle fuscelle e si mette ad asciugare nel «casale», un semplice mobile aperto composto da mensole di listarelle di faggio, per due settimane. Finita la fase dell'asciugatura, comincia quella più impegnativa e tipica: le forme vengono lavate con l'acqua di cottura delle pettole (pasta fresca fatta in casa), quindi ricca di amido, si fanno asciugare su un telo di lino e successivamente vengono poste in orci di terracotta con una concitura di olio, aceto, peperoncino e pimpinella, un'erba aromatica selvatica. Il formaggio, in questo modo «conciato», viene messo nell'orcio e sigillato. Resta così per un periodo variabile da sei mesi a due anni durante i quali matura.

Il conciato, oltre ad essere un formaggio, è soprattutto un grande esaltatore di sapore: va bene con quasi tutto ed è per questo che è stato adottato dai ristoratori italiani più attenti e da alcuni pizzaioli.



LA RICETTA

PACCHERI CON CONCIATO ROMANO, BROCCOLI E PEPERONI CRUSCHI

In questa ricetta il conciato romano ha un ruolo importante di esaltatore di sapore. L'importante è non coprire il sapore degli ortaggi

INGREDIENTI PER 2 PERSONE 200 g di paccheri; 20 g di peperoni cruschi; 20 g di conciato romano; 1 spicchio d'aglio; 200 g di broccoli baresi; olio EVO q.b.; Non aggiungere sale, c'è già il formaggio!

PROCEDIMENTO La preparazione è molto semplice e veloce. Ecco perché non capisco chi compra i precotti. Mettete a cuocere i paccheri in acqua abbondante. Anche due litri.

Intanto lessate velocemente i broccoli baresi per un minuto e fateli saltare in padella dopo aver sritto i peperoni cruschi in olio d'oliva. Un paio di colpi e voilà, mettete al minimo il fuoco.

Aggiungete il conciato romano e girate. Infine unite i paccheri cotti tra il dente e il crudo e fate saltare un minuto.

**I LUOGHI Castel di Sasso**

Poco più di mille abitanti, il paesino ha due piccolo borghi da visitare, Sasso e Vallata. Ma può essere usato come base per belle escursioni nei dintorni a cominciare dalla bellissima Capua, ricca di palazzi e scavi romani, a Caiazzo e Pontelatone, paesini immersi nel verde, il primo con un bel centro storico il secondo patria del vino Casavecchia. Un week end fuori dalle normali rotte turistiche immersi nella bellezza di un paesaggio incontaminato e ricco di storia.



La Mozzarella e la Ricotta di bufala DOP

La mozzarella è insieme alla cioccolata un cibo a cui è impossibile resistere. Ha una antichissima tradizione che però solo nell'ultimo quarto di secolo ha conosciuto un incredibile successo commerciale che sembra non arrestarsi. Una storia lunghissima: già nel XII secolo, quando le bufale furono sempre più apprezzate per la produzione del loro latte, rendendo consolidata la loro presenza nelle pianure costiere della piana del Volturno e del Sele, compaiono i primi documenti storici che testimoniano come i Monaci del monastero di San Lorenzo in Capua erano soliti offrire un formaggio denominato mozza o provatura (quando affumicato), accompagnato da un pezzo di pane, ai pellegrini componenti del Capitolo Metropolitano, che ogni anno, per antica tradizione, si recavano in processione sino alla chiesa del Convento. Solo verso la fine del XVIII secolo le mozzarelle diventano un prodotto di largo consumo, anche grazie alla realizzazione, da parte dei Borbone, di un grosso allevamento di bufale con annesso anche un caseificio sperimentale per la trasformazione dello stesso latte, nel sito della Reggia di Carditello, la tenuta reale in provincia di Caserta della dinastia spagnola.

Dopo l'Unità d'Italia vide la luce ad Aversa, la "Taverna": un vero e proprio mercato all'ingrosso delle mozzarelle e dei derivati caseari prodotti dallo stesso latte tra cui è bene citare la ricotta, che, quotidianamente, stabiliva le quotazioni in relazione alla produzione e alla richiesta. Il commercio era regolato sulla base di veri e propri contratti che entravano in vigore dal primo settembre al 31 agosto dell'anno successivo, stipulati tra il proprietario delle bufale che trasformava anche il latte ed il "distributore" dei prodotti.



LA RICETTA**MOZZARELLA A FILOSCIO**

La preparazione che ogni mamma faceva in casa per i bambini. Da sola era una una cena. Da accompagnare con un po' di pane cafone.

INGREDIENTI PER 1 PERSONE 4 uova; 200 g di mozzarella a fette; sale q.b.; pepe q.b.; 1 filo d'olio.

PROCEDIMENTO Sbattere energicamente le uova, aggiungere un pizzico di sale, e un po' di pepe. Ungere una padella con un filo d'olio, e farla scaldare, aggiungere il composto delle uova e far cuocere a fuoco molto lento, in modo da non far bruciare la parte inferiore del filoscio.

Questa frittata, non va assolutamente girata, ma fatta cuocere su di un unico lato.

A questo punto, aggiungere la mozzarella a fette (meglio se quella del giorno prima), su un lato della frittata e piegare il lato per chiudere. Far terminare la cottura pochi minuti dopo.

Il filoscio sarà finalmente pronto quando risulterà dorato e cotto la mozzarella al suo interno dovrà essere filante ed elastica, tanto da rendere questa frittata tenera e molto gustosa.

I LUOGHI La Reggia di Caserta

Palazzo Reale di Caserta fu voluto dal Carlo di Borbone che la pensò così importante da poter competere con quella di Versailles. E in effetti parliamo del Palazzo Reale più grande del mondo. Fu lo stesso Carlo a volerla nell'entroterra casertano perché riteneva che Napoli fosse vulnerabile sul piano militare. L'incarico fu dato al grande architetto Luigi Vanvitelli. Il re chiese che il progetto comprendesse, oltre al palazzo, il parco e la sistemazione dell'area urbana circostante, con l'approvvigionamento da un nuovo acquedotto (Acquedotto Carolino) che attraversasse l'annesso complesso di San Leucio. La costruzione iniziò nel 1752 e completata nel 1845 sebbene fosse abitata sin dal 1780. Carlo la concepì probabilmente come dimora fissa della dinastia collegando la Reggia a Napoli con una sorta di superstrada, ma già il suo successore Ferdinando preferì restare a Napoli usandola come residenza di caccia al posto di Portici. Le dimensioni sono impressionanti ancora oggi: 1.200 stanze e 1742 finestre, una lunghezza di 249 metri e una altezza di 37, 83 ricoprendo un'area di 47mila metri quadri. Troppo grande persino per i Savoia che nel 1919 la diedero allo Stato.

Ancora oggi la visita al complesso è una delle cose più belle che si possano fare in Italia e richiede almeno due giorni. Per godere anche degli esterni, non meno grandiosi e ricchi di cose da vedere.



La Melannurca Campana IGP Maddaloni

Una medicina naturale che faremmo bene ad assumere tutti e non solo perché una mela al giorno toglie il medico di turno. La Annurca, magari meno bella di altri biotipi tirati a lucido, è sicuramente più buona e più salutare di ogni altra. La sua presenza nel territorio vanta oltre 2500 anni di storia perché ci sono testimonianze di coltivazione in epoca romana quando fu valorizzata divenendo un elemento fondamentale del paesaggio come testimoniano anche gli affreschi rinvenuti a Ercolano nella casa del Cervi. Il frutto è medio-piccolo, di forma appiattita-rotondeggiante, leggermente asimmetrica, con picciolo corto e debole. La buccia, liscia, cerosa, mediamente rugginosa nella cavità peduncolare, è di colore giallo-verde, con striature di rosso su circa il 60-70% della superficie a completa maturazione, percentuale di sovraccolore che raggiunge l'80-90% dopo il periodo di arrossamento a terra. La "Melannurca Campana" IGP è altamente nutritiva per l'alto contenuto in vitamine (B1, B2, PP e C) e minerali (potassio, ferro, fosforo, manganese), ricca di fibre, regola le funzioni intestinali, è diuretica, particolarmente adatta ai bambini ed agli anziani, è indicata spesso nelle diete ai malati e in particolare ai diabetici. Anche per l'eccezionale rapporto acidi/zuccheri, le sue qualità organolettiche non trovano riscontro in altre varietà di mele. Una recente ricerca del Dipartimento di scienza degli alimenti dell'Università di Napoli Federico II ha dimostrato che la mela Annurca dimezza i danni ossidativi alle cellule epiteliali gastriche. La stessa preparazione per il mercato è assolutamente tipica e unica. Infatti la mela "si abbronzia" prima di essere confezionata secondo una pratica antichissima che solo condizioni favorevoli pedoclimatiche come quelle campane rendono possibile. La raccolta di questi frutti, ancora acerbi, inizia intorno alla metà di settembre. Subito dopo, inizia la fase di maturazione detta "Arrossamento" con l'esposizione al sole per 10-15 giorni. Le mele vengono sistemate a terra sui "Melàii" o "Pòrche", strisce di terreno ricoperte da graticci di paglia ricavata dalla trebbiatura e delimitate da solchi per far sfociare l'acqua. Vengono frequentemente girate a mano (Avutàte,) sino a raggiungere il tipico colore che ne caratterizza anche lo straordinario sapore.

La Melannurca ha due varietà: la "Sergente" e la "Caporale". La prima, dal sapore acidulo, ha la buccia striata di colore giallo-verde mentre la seconda, più dolce, è rossa a puntini bianchi.

La zona di produzione della "Melannurca Campana" IGP comprende ben 137 comuni appartenenti a tutte le province campane. Le aree ove si concentra la maggior parte della produzione sono: nel napoletano la Giuglianese-Flegrea, nel casertano la Maddalonese, l'Aversana e l'Alto Casertano, nel Beneventano la Valle Caudina-Telesina e il Taburno, nel salernitano l'Irno e i Picentini.



LA RICETTA**CROSTATA DI MELA ANNURCA
E CREMA PASTICCERA**

Sono decine le preparazioni che possiamo fare con le mele, che spesso accompagnano nella tradizione popolare anche la carne di maiale. Noi vi proponiamo quella dell'Istituto Alberghiero Duca di Bonvicino di Napoli registrata sul sito www.mysocialrecipe.com

INGREDIENTI PER 12 PERSONE 250 g di farina (00); 125 g burro o spugna; 125 g zucchero; 1 uovo; 1 bustina vanillina; scorza grattugiata di mezzo limone e mezza arancia; 250 ml latte; 2 tuorli d'uovo; 40 g amido o farina; 125 g zucchero semolato; ½ bacca di vaniglia; scorza di arancia e limone q.b.
Per la decorazione: 4 mele annurca; zucchero q.b.; cannella in polvere q.b.; burro fuso q.b.

PROCEDIMENTO Impastare a mano o con impastatrice tutti gli ingredienti, formare un panetto e lasciar riposare per almeno 30 minuti in frigorifero. Mescolare tutti gli ingredienti formando un composto omogeneo, cuocere a fiamma bassa mescolando con una frusta, fino al bollore, lasciar raffreddare.

Preparazione crostata: foderate una tortiera da 20 cm con la pasta frolla, bucherellare e mettere sopra un foglio di carta da forno e del sale grosso dentro. Infornare a 180° per 13/15 minuti circa. Trascorso il tempo sfornare la crostata, togliere la carta con il sale e spalmare la crema.

Per la decorazione, affettare le mele dopo aver tolto il torsolo, disporle sulla crostata formando un decoro circolare, spolverizzare con zucchero e cannella, completare con un po' di burro fuso e rimettere in forno per altri 15 minuti a 180°. Lasciar raffreddare prima di sfornare e servire.

**I LUOGHI Maddaloni**

Gli Osci, che già conoscevano la mela annurca, fondarono questo centro dalle radici rurali, che ha una storia ricca e che vale la pena di conoscere a cominciare dal Santuario di San Michele Arcangelo e Santa Maria del Monte, a 427 metri di altezza che ha quasi mille anni, punto di arrivo della via Crucis. Da vedere anche la Basilica minore del Corpus Domini con l'altare disegnato dal Vanvitelli, la Chiesa Santa Margherita, il museo degli antichi mestieri e della civiltà contadina, quello Civico, molto importante per i resti archeologici e il museo archeologico di Calatia. Imperdibili il Convitto nazionale, la più antica istituzione scolastica nel casertano, il Borgo Antico dei Fornali e il mulino ducale del XVII secolo e infine il Castello, simbolo della città. Onirico e impressionante, infine, l'acquedotto Carolino (perché voluto da Carlo di Borbone) disegnato e costruito dal Vanvitelli per portare l'acqua del monte Taburno al complesso di San Leucio.





La provincia di Salerno

Quasi 5 mila chilometri quadrati, seconda per estensione e decima per numero di abitanti: una provincia, più province. Salerno è il secondo capoluogo della Campania, diventato ormai una meta turistica grazie al completo recupero della città dal centro alle periferie, alle nuove opere d'avanguardia e ai collegamenti efficienti. Il Duomo, il centro storico longobardo, il lungomare, i palazzi, i musei ne fanno un centro attrattivo che ammaglia diverse realtà. Quella della Costiera Amalfitana in primo luogo, con Amalfi, Ravello e Positano conosciute in tutto il mondo e gli altri centri non meno belli e ricchi di bellezza e di storia.

Poi la fertile piana del Sele, con i suoi trenta chilometri di costa e gli spettacolari templi di Paestum con il Museo.

Ma anche le colline dell'hinterland, poco conosciute, sono ricche di borghi: Giffoni Valle Piana con il suo festival del Cinema per Ragazzi o piuttosto Mercato San Severino con il Castello e Fisciano

con l'università.

A Nord ci sono Cava de' Tirreni, la città dei portici e dei monumenti, un vero salotto all'aperto e l'Agro-Nocerino Sarnese, ricco di borghi, chiese e una fiorente attività economica nel settore conserviero oltre che agricolo che è stato fertilizzato dal Vesuvio.

Ma con i parchi regionali dei Picentini e dei Lattari e con il Parco Nazionale del Cilento, il secondo più grande d'Italia dopo il vicino Pollino, a cui vanno ad aggiungersi le oasi Wwf, la provincia di Salerno è anche quella tra le più protette d'Europa per estensione.

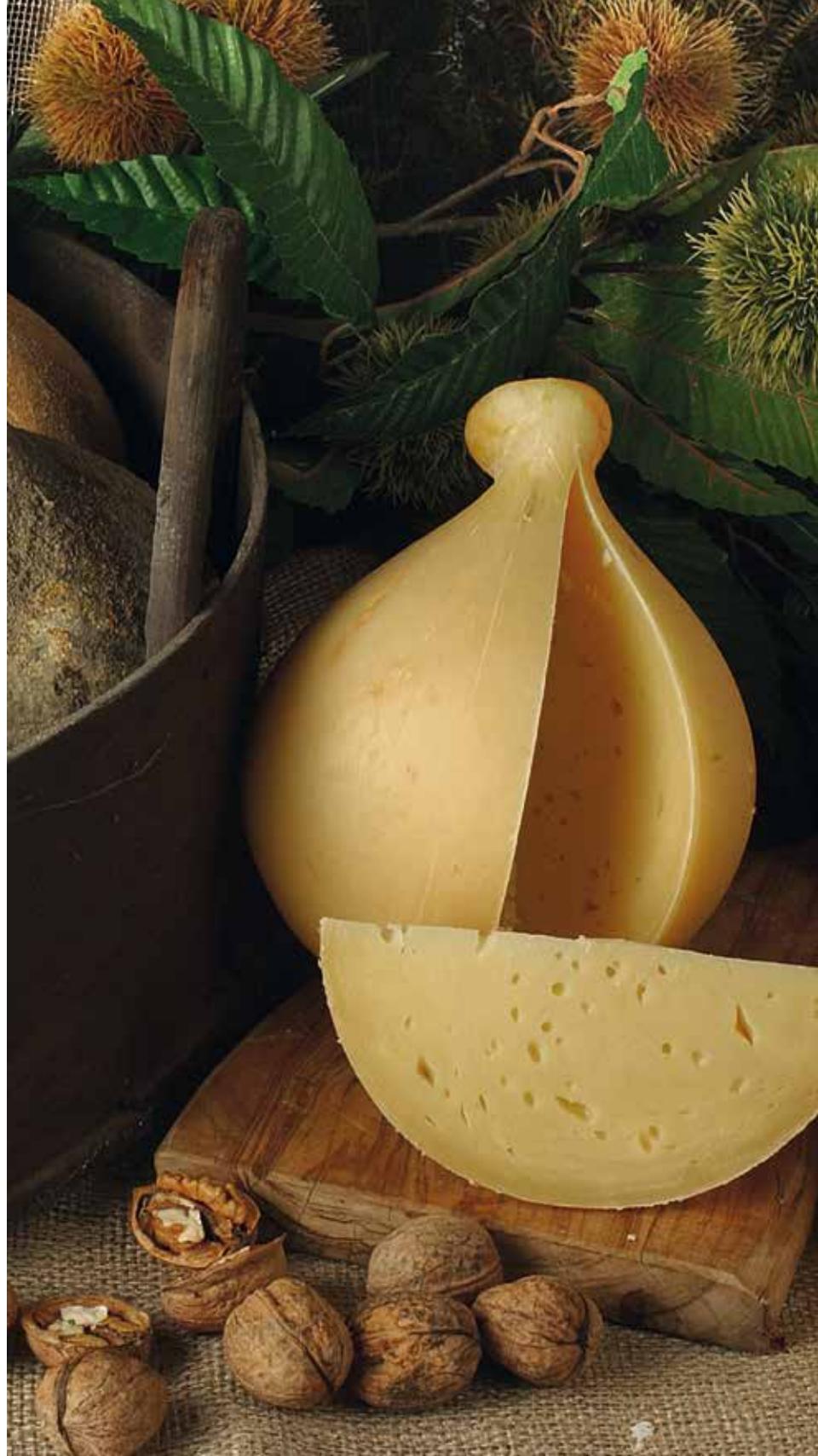
Il Cilento e il Vallo di Diano costituiscono, insieme agli Alburni, una vera e propria subregione sia dal punto di vista geologico che paesaggistico. Le grotte di Pertosa e Auletta, i centri storici di Teggiano e Padula, la spettacolare Certosa di san Lorenzo, e poi il Cervati e il Gelbison, i due monti più alti della regione, le perle della costa Cilentana da Agropoli a Sapri, costituiscono un mondo da scoprire.

Caciocavallo Silano Padula

Si chiama caciocavallo silano, celebrato entusiasticamente da Cassiodoro, ma è sbagliato pensare ad un prodotto solo calabrese. In realtà è il formaggio tipico dell'Appennino Meridionale la cui qualità è garantita dalla materia prima, il latte vaccino di animali allevati allo stato brado e semibrado. Una tradizione antichissima, sicuramente il termine risale alla consuetudine di appendere in coppia le forme appena pronte a cavallo sulle pertiche di legno sistemate vicino i camini. Una tecnica descritta per la prima volta da Ippocrate e ripresa da molti autori latini. L'area interessata alla DOP riconosciuta il 10 maggio 1993 riguarda le aree interne di Campania, Calabria, Basilicata, Puglia e Molise: uno dei territori più vocati è proprio il Vallo di Diano dove si commercializza gran parte del Caciocavallo Silano grazie al movimento creato dalla Salerno-Reggio che l'attraversa. I caseifici impegnati nella lavorazione di questo formaggio semiduro a pasta filata, con il peso che oscilla fra uno e due chili e mezzo, sono naturalmente decine, ma il consumatore è garantito dal marchio conferito dall'organismo di controllo. Fatta eccezione per un paio nel Sannio e uno nella piana del Sele, tutti i caseifici che lo producono sono nel Vallo di Diano, storicamente la porta d'ingresso alla Basilicata e quindi alla Calabria.

La produzione del Caciocavallo Silano inizia mettendo il caglio di vitello nel latte fresco alla temperatura di 36-38°C. Quando la cagliata ha raggiunto la consistenza desiderata, dopo alcuni minuti, viene rotta fino ad ottenere grumi delle dimensioni di una nocciola.

Successivamente, la cagliata inizia a maturare sino a quando può essere filata. A questo punto si effettua un'operazione tipica che consiste nel modellare una specie di cordone per ottenere la forma desiderata. Dopo di che ogni pezzo di pasta viene chiuso nella parte superiore e immerso velocemente in acqua bollente. Questa operazione si completa manualmente. Il tempo minimo richiesto per la maturazione è di un mese.



LA RICETTA**PARMIGIANA DI MELANZANE**

Una ricetta italiana che nel Sud che fa dimenticare la carne

INGREDIENTI 6-7 melanzane lunghe violette napoletane; **400 g pomodori**; **50 g pecorino** grattugiato; **300 g di caciocavallo** silano piccante affettato non stagionato; **1 ciuffo di basilico**; **1 cipolla** dorata affettata grossolanamente; **1 bicchiere d'olio EVO**; **3 uova**; **farina 00** 6 cucchiaini o q.s.; **abbondante olio** per friggere; **sale** fino e **pepe** q.s.

PROCEDIMENTO Lavate ed asciugate le melanzane, tagliatele, senza sbucciare a fette longitudinali di mezzo cm. di spessore e tenetele sotto sale per circa un'ora adagiandole in più strati in un colapasta e cospargendo di sale fino ogni strato (complessivamente occorreranno circa 3 cucchiaini di sale). Quando le melanzane avranno ceduto l'amaro liquido di vegetazione, sciacquatele sotto uno scroscio di acqua fredda, strizzatele e ponetele ad asciugare un poco distese su di un canovaccio. Frattanto battete a spuma le uova con un po' di sale ed un cucchiaino di pecorino; passate le fette di melanzane nella farina e poi nelle uova e friggetele poche per volta, fino a che siano dorate, in abbondante e profondo olio per friggere. Frattanto in una pentolina o padella bassa versate il bicchiere di olio e fatevi appassire una cipolla affettata unite i pomodori sbollentati, pelati e spezzettati grossolanamente. Aggiungete il sale, pepe e lasciate cuocere la salsa per circa 15 minuti. Riprendete le melanzane fritte e mettetele a strati in una pirofila unta di olio e di poca salsa; spruzzate di pochissimo sale ogni strato di melanzane e cospargetevi un poco di salsa, un poco di pecorino alcune fettine di caciocavallo e le foglioline di basilico spezzettate a mano. Ponete la pirofila su un fuoco basso e fate peppiare la parmigiana per circa 20 minuti. Dopo la cottura, fate riposare la parmigiana per alcune ore sino a quando non si raffredda per poterla mangiare compatta.

DABERE Tintore di Tramonti

**ILUOGHI Padula e il Vallo di Diano**

Abitato da tempi remoti e ben presidiato dai Romani per la sua posizione strategica, il Vallo di Diano è ricco di centri interessanti come Teggiano, Sala Consilina, Atena Lucana, Polla, Montesano, ma il richiamo più forte è costituito da Padula che, oltre ad avere un bel centro storico, è famosa per la sua enorme Certosa che, dopo varie vicissitudini, è stata restaurata e riportata al suo antico splendore. La visita al monumento, che occupa cinque ettari, è così interessante da richiedere una intera giornata: tre chiostri, una chiesa, le celle, le cucine, la biblioteca, il museo lucano accompagnano il visitatore nel complesso voluto da Tommaso II Sanseverino e poi ripreso interamente in epoca barocca.



Carciofo di Paestum

Simbolo della Dieta Mediterranea, il carciofo è uno degli alimenti basilari della cultura gastronomica del Centro-Sud: oltre ad essere protagonista di tante ricette, dall'antipasto al dolce, vanta anche qualità nutrizionali straordinarie per il benessere del nostro corpo e in particolare per il sistema epatico. Ma perché Paestum? Le radici della sua coltivazione nella Piana del Sele vengono fatte risalire al tempo dei Borboni, il cui ufficio statistico già nel 1811 segnalava la presenza di carciofi nella zona di Evoli, l'attuale Eboli, e Capaccio. Le prime coltivazioni specializzate di carciofo sono state realizzate da agricoltori del Napoletano che impiantarono "carducci" di loro ecotipi proprio nelle zone adiacenti ai famosi Templi di Paestum. Ma la vera e propria diffusione del carciofo nella Piana del Sele risale intorno al 1929-30, grazie alle vaste opere di bonifica e di profonda trasformazione agraria apportate dalla riforma fondiaria. Anche il testo di geografia economica del Migliorini del 1949 ne conferma la presenza ed importanza nella zona.

Il Carciofo di Paestum IGP, marchio europeo riconosciuto nel 2004, noto anche come 'Tondo di Paestum', rientra nel di tipo Romanesco. L'aspetto rotondeggiante dei suoi capolini, la loro elevata compattezza, l'assenza di spine sono le sue principali caratteristiche qualitative e peculiari. Anche il carattere di precocità di maturazione può essere considerato un elemento di positività conferitogli dall'ambiente di coltivazione, la Piana del Sele, che consente al 'Carciofo di Paestum' di essere presente sul mercato prima di ogni altro carciofo di tipo Romanesco.

Altre caratteristiche tipiche del prodotto sono una pezzatura media dei capolini (non più di 4 per gambo per kg di prodotto), peduncolo inferiore a 10 cm, colore verde con sfumature violetto-rosacee, ricettacolo carnoso e particolarmente gustoso.

Le caratteristiche commerciali del Carciofo di Paestum sono anche frutto di un'accurata e laboriosa tecnica di coltivazione che gli operatori agricoli della Piana del Sele hanno affinato nel corso di decenni. Il clima fresco e piovoso nel corso del lungo periodo di produzione (febbraio-maggio) conferisce anche la tipica ed apprezzata tenerezza e delicatezza al prodotto. L'area di produzione è concentrata nei comuni di Agropoli, Albanella, Altavilla Silentina, Battipaglia, Bellizzi, Campagna, Capaccio, Cicerale, Eboli, Giungano, Montecorvino Pugliano, Ogliastro Cilento, Pontecagnano Faiano, Serre.



LA RICETTA**CARCIOFI RIPIENI**

La ricetta tipica della prima metà dell'anno in tutta la Campania, dalla Piana del Sele alle falde del Vesuvio.

INGREDIENTI 6 carciofi; 200 g di pane ammollato; 2 cucchiari di pangrattato; 100 g di caciocavallo; 40 g di olive nere; 20 g di capperi; 1 uovo; 1 spicchio di aglio; 1 limone; olio EVO; sale e pepe.

PROCEDIMENTO Private i carciofi delle foglie esterne, più dure, puliamo il gambo e tagliamolo alla base del frutto.

Tagliate il carciofo eliminando la punta e mettiamo gambi e carciofi in acqua e limone. Il limone serve per non far annerire il prodotto.

Preparate il ripieno mischiando. Nel frattempo, tritate finemente il prezzemolo e l'aglio e mescolate il tutto con il caciocavallo grattugiato, il provolone tagliato a pezzi, il pangrattato, olive, capperi, sale e pepe e un filo d'olio. Farcite l'interno di ogni carciofo.

Mettete carciofi in una teglia da forno, irrorate con un filo d'olio, poi aggiungete nella pirofila due dita d'acqua ed il sale e infornate i carciofi ripieni a 180°

Cuocete per 30 minuti, poi fateli raffreddare un po' prima di servirli.

DA BERE Cilento Rosato

I LUOGHI Capaccio Paestum

La piana del Sele è oggi uno dei territori più completi dal punto di vista gastronomico, non a caso la Michelin ha riconosciuto la stella a tre locali. Mare per 20 chilometri, zootecnica d'avanguardia con la bufala, cultura agricola avanzata nella piana si sposano con la ricca biodiversità delle colline. Da sempre il cuore è costituito dai Templi e dall'area archeologica di Paestum dove si trovano alcuni degli edifici meglio conservati della antica Grecia. Imperdibile poi il Museo, uno dei più interessanti del mondo. Agricoltura e turismo sono le principali risorse del territorio grazie ad una rete di imprenditori lungimiranti che ne hanno fatto un polo attrattore in continua crescita.



Carciofo bianco di Pertosa

Pertosa, il paese delle grotte con i comuni limitrofi Auletta, Caggiano e Salvitelle costituisce un territorio unico e incontaminato che collega la valle del Sele al Vallo di Diano. In questi quattro piccoli comuni si coltiva il carciofo Bianco di Pertosa o del basso Tanagro, il fiume che attraversa tutta la zona di coltivazione sulle colline che vanno fra i 300 e i 700 metri sul livello del mare. Il nome esprime la sua caratteristica più evidente: è un carciofo di colore chiarissimo, verde tenue, bianco argenteo. Le infiorescenze sono grandi, rotonde, globose, senza spine, con un caratteristico foro alla sommità.

Le particolarità del Bianco di Pertosa sono numerose, ma su tutte vanno segnalate la resistenza alle basse temperature, la dolcezza e la straordinaria delicatezza delle brattee interne. Caratteristiche che lo rendono un ottimo carciofo da mangiare crudo, magari in pinzimonio con l'olio extravergine di oliva della zona. Ideale matrimonio gastronomico che unisce anche le due principali vocazioni agricole dell'area: i minuscoli campi di carciofi (quasi sempre di poche centinaia di metri quadri), infatti, tradizionalmente si alternano agli olivi. Negli anni '80 questa specie era quasi a rischio di estinzione, grazie ad un gruppo di agricoltori la coltivazione è stata ripresa ed è diventata una buona fonte di reddito del territorio.

La produzione generalmente inizia verso la seconda decade di aprile e continua fino alla fine di maggio, dipende dall'andamento stagionale. I capolini principali vengono consumati freschi e cucinati in svariati modi, mentre i capolini secondari vengono utilizzati per essere conservati sott'olio extravergine di oliva, oppure trasformati in crema e conservati sempre in olio extravergine di oliva.



LA RICETTA**CARCIOFI SOTT'OLIO**

L'arte di conservare ha permesso all'umanità di sopravvivere sino all'avvento del frigorifero. Una manualità e una conoscenza che sta sparendo e che proprio per questo è molto più preziosa. Il carciofo bianco si presta particolarmente a questa preparazione che ne conserva intatta la freschezza e il sapore.

INGREDIENTI 2 chili di carciofi; 1 litro di acqua; 1 litro di aceto bianco; 6 spicchi di aglio; sale q.b.; olio EVO q.b.; menta, alloro e prezzemolo.

PROCEDIMENTO Mettete l'acqua e l'aceto a bollire in una pentola grande abbastanza da contenere anche i vostri carciofi. Salate una volta arrivati a ebollizione.

Ora versate i carciofi, puliti e tagliati in piccoli tocchi o, se piccolini, interi.

Lasciate cuocere i carciofi per 8-10 minuti massimo, a fuoco medio-basso. In questo modo eviterete di renderli troppo molli, conservando una consistenza croccante. Trascorso il tempo consigliato, scolateli e lasciateli asciugare a testa in giù su un canovaccio pulito per 10-12 ore.

Ora tagliate i vostri spicchi d'aglio in pezzetti piccoli, così come le spezie che avete scelto. Mettete i carciofi asciugati e scolati nei vasetti sterilizzati, con le spezie e l'aglio. Coprite tutto con abbondante olio d'oliva, prima di chiudere ermeticamente i barattoli.

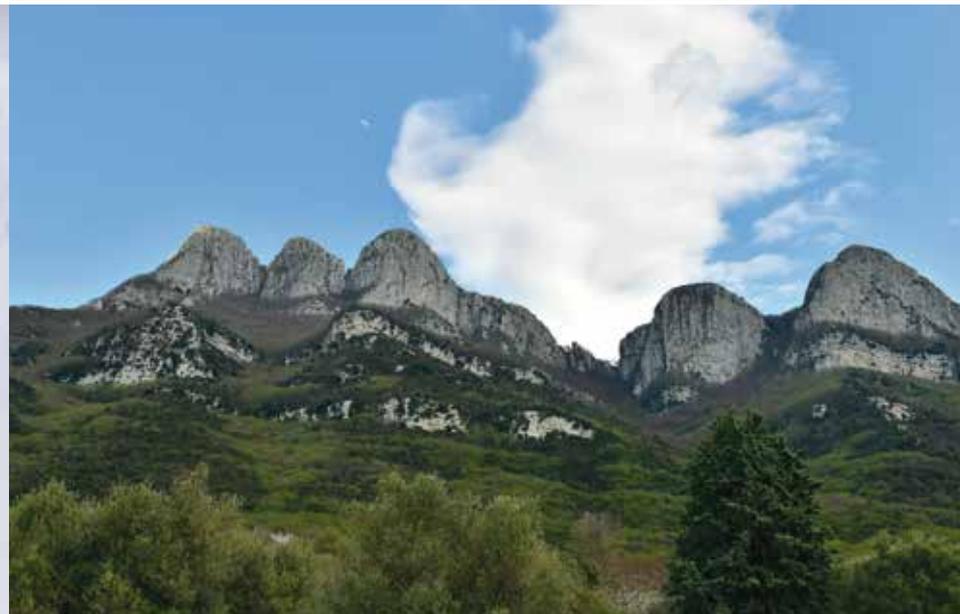
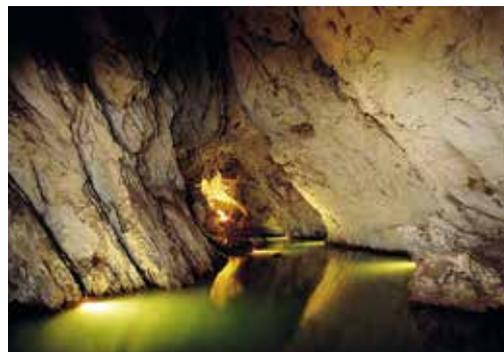
Fateli risposare un paio di settimane prima di iniziare a consumarli. Ricordate che una volta aperti, vanno mangiati subito e comunque conservati in frigo.

Cuocete per 30 minuti, poi fateli raffreddare un po' prima di servirli.

DA BERE Cilento rosato

I LUOGHI Pertosa

Famosa per le sue Grotte, l'unico sito speleologico in Italia dove è possibile navigare un fiume sotterraneo, entrando nel cuore della montagna. Si estendono per circa 3.000 metri nel massiccio dei Monti Alburni, in un percorso dove stalattiti e stalagmiti decorano ogni spazio con forme e colori. Una visita unica ed emozionante. Da vedere anche il Museo Mida che ha due sedi. La prima in piazza De Marco, ospita il Museo Speleologico Archeologico: è l'esposizione che documenta l'eccezionale sito archeologico sommerso delle Grotte di Pertosa - Auletta, con il suo impianto palafitticolo sotterraneo unico in Europa, testimonianza di frequentazioni umane riferibili agli ultimi 40.000 anni. A sede in via Muraglione, ospita il Museo del Suolo, primo in Europa: un'esposizione di circa 1.500 mq con un percorso interattivo e multimediale all'interno della scatola nera dell'ecosistema, alla scoperta di risorse fondamentali come l'aria e l'acqua, da conservare e proteggere.



I ceci di Cicerale

Sulle colline coperte di macchia mediterranea di Agropoli, lì dove finisce la strada, il comune di Cicerale ha pensato che per far conoscere e visitare il suo paese sarebbe stato sufficiente dare un senso al suo stemma: "La terra che il cece preferisce" recita la scritta in latino attorno alla piantina di ceci. Nel 1998 l'amministrazione presieduta da Mimmo Corrente, prima ancora che fossero istituite le denominazioni di origine comunale, ha approvato un severo disciplinare di produzione che impone la coltivazione biologica certificata Aiab e vieta l'irrigazione. Dopo l'approvazione del disciplinare il Comune regalò ai contadini i semi e il fertilizzante biologico: fu così che il cece, sicuramente coltivato in queste colline sin dall'anno Mille perché di questo ci sono tracce documentali certe, è diventato nuovamente il protagonista del paese a cui dà il nome. Un po' di promozione attraverso la fiera nazionale del biologico Cilento Delizie allestita nei vicoletti della frazione Monte Cicerale e il risultato è arrivato: la produzione è cresciuta in modo esponenziale e la coltura si è estesa. Il cece di Cicerale è uno di quei prodotti che oggi tutti si vantano di tenere. La raccolta, alla fine di luglio, è molto faticosa. Quando il seme è maturo le piante ormai secche vengono estirpate in campo e lasciate in loco ad asciugare, fino a che non sono abbastanza secche per la trebbiatura. Si appoggiano le piante su sacchi di iuta, si coprono e si battono con grossi bastoni di legno oppure si trebbiano con una piccola trebbiatrice posta a ridosso del campo e alimentata a mano. Il terreno accidentato e la presenza sulla pianta di baccelli molto vicini al terreno impediscono l'utilizzo di una trebbiatrice semovente. Il cece di Cicerale è piuttosto piccolo ed è caratterizzato da un colore leggermente più scuro rispetto alla norma; per il suo basso contenuto di umidità alla raccolta si conserva per molto tempo e tende ad ingrossarsi notevolmente in fase di cottura. Il cece è un legume importante nell'alimentazione contadina del Centro-Sud ed è entrato anche nella cultura gastronomica partenopea, dove viene consumato in genere con la pasta mista e un po' di piccante.



LA RICETTA**SCIALATIELLI AI CECI DI CICERALE**

Un ricetta completa dal punto di vista nutrizionale e ricca, che sostituisce alle tradizionali lagane la pasta fresca inventata in Costiera Amalfitana

INGREDIENTI PER 4 PERSONE Per gli scialatielli: **300 g semola** rimacinata; **sale** q.b.; **1 cucchiaio olio** extra vergine d'oliva cilentano; **acqua** fredda q.b. Per il condimento: **360 g scialatielli** fatti in casa o di buona marca artigianale; **200 g ceci** di Cicerale secchi; **1 manciata di mandorle**; **olio EVO** q.b.; **1 spicchio d'aglio** nostrano con la camicia; **sale** q.b.; **2 foglie di alloro**; **1 costa di sedano**; **a piacere 150 g di provola** affumicata.

PROCEDIMENTO Per gli scialatielli: Disporre la semola a fontana, aggiungere il sale e gradualmente l'acqua fredda, impastando energicamente fino ad ottenere un composto piuttosto duro, aggiungere l'olio, formare un panetto e stenderlo con il mattarello. Evitare di fare una sfoglia sottile e tagliare a listarelle doppie. In alternativa si può adoperare la trafilatura delle moderne macchine per fare la pasta in casa. La sera precedente mettere a bagno i ceci in sola acqua, al mattino risciacquarli e lessarli in abbondante acqua con l'alloro e il sedano. Appena inizia il bollore, far schiumare e abbassare la fiamma; lasciar cuocere per circa due ore.

In una padella alta e ampia far rosolare l'aglio in camicia con l'olio, unire le mandorle e metà dei ceci lessati e lasciar cuocere per cinque minuti.

Frullare l'altra metà dei ceci con la loro acqua fino a ridurli in una crema densa, unire al soffritto e salare. A parte lessare gli scialatielli in abbondante acqua e sale e alzarli molto al dente; mantecarli nella padella con il composto di ceci interi, la crema e le mandorle.

A piacere si può aggiungere la provola affumicata a tocchetti mantecando a fiamma media. Trasferire il tutto in un piatto fondo da portata e servire in tavola molto caldi.

DA BERE Fiano del Cilento

ILUOGHI Cicerale

Poco più di mille abitanti, il paese è alle porte del Cilento sulle colline che sorvegliano Agropoli. Molto pittoresca la frazione Monte Cicerale. Fa parte del Parco del Cilento e la natura è incontaminata. Da visitare la Diga dell'Alento, a dieci minuti di auto, un luogo dove vivono molte specie protette con percorsi attrezzati. Da visitare anche i bei borghi vicini come Prignano, Ogliastro, Torchiara, Rutino e Laureana, ricchi di agriturismo, chiese e palazzi nobiliari.



Il cipollotto nocerino

Pochi sanno che il Cipollotto Nocerino DOP è, dopo il pomodoro, la più importante coltura dell'Agro Nocerino sarnese con circa 1400 ettari dedicati. Una attività che si perde nella notte dei tempi come mostrano gli affreschi pompeiani e proseguita nel corso dei secoli come attesta la Scuola Medica Salernitana. Alla fine dell'800 e nei primi anni del '900 gli ecotipi riferibili al "Cipollotto Nocerino DOP" vengono riportati e descritti nei manuali di Agronomia e nei cataloghi delle più importanti ditte produttrici di sementi. Una conferma del ruolo decisivo che ha avuto l'agricoltura dell'Agro nello sviluppo demografico della metropoli napoletana. Con la istituzione della DOP si è ben definito anche il territorio di produzione fertilizzato continuamente dal Vesuvio, precisamente 21 comuni a cavallo tra le province di Salerno e Napoli: Angri, Castel San Giorgio, Nocera Inferiore, Nocera Superiore, Pagani, Roccapiemonte, Sarno, San Marzano sul Sarno, Sant'Egidio del Monte Albino, San Valentino Torio, Scafati, Siano e Boscoreale, Castellammare di Stabia, Gragnano, Poggiomarino, Pompei, Santa Maria La Carità, Sant'Antonio Abate, Striano e Terzigno. Le caratteristiche distintive sono un calibro alla raccolta di 2-4 cm (fa parte delle cipolle di medio-piccole dimensioni), il bulbo tunicato di forma cilindrica, schiacciata ai poli, con leggero ingrossamento alla base delle foglie, colore delle tuniche interne ed esterne interamente bianco, polpa succulenta e di sapore dolce, foglie di color verde intenso, di forma lineare terminante a punta. Essendo una cipolla a raccolta primaverile (da marzo a giugno) è utilizzata soprattutto per il consumo fresco sino alla fine dell'estate. Ideale dunque per insalate e altre preparazioni leggere.

Un altro elemento a vantaggio del cipollotto è la manualità dei produttori che presentano sul mercato un prodotto praticamente già pronto per la cucina senza bisogno di altre operazioni di pulizia, frutto di una secolare sapienza agricola-commerciale che è propria delle popolazioni dell'Agro. Il riconoscimento europeo della Denominazione di Origine Protetta è arrivato nel 2008 e ha aiutato a valorizzare il prodotto oltre che a tutelarlo dalle imitazioni.



LA RICETTA**LA FRITTATA DI CIPOLLE**

Il cipollotto va consumato fresco. Niente di meglio allora, di una buona e sana frittata di cipolle che, al di là di quel che si pensa, è digeribilissima oltre ad essere buona e sana.

INGREDIENTI PER 4 PERSONE 1 kg. e mezzo di cipollotto nocerino; 6 uova; 80 g parmigiano reggiano e 80 g pecorino romano grattugiati; olio EVO q.b. sale q.b.; pepe q.b.

PROCEDIMENTO Mondate e lavate le cipolle e tagliatele molto fine. In una padella alta ed ampia versate un filo d'olio extravergine, le cipolle, coprite e lasciate appassire per una decina di minuti. Lasciate raffreddare le cipolle e battete le uova con sale, pepe, formaggi grattugiati.

Aggiungete questo composto alle cipolle, mescolate uniformemente in modo da distribuirle su tutta la superficie e lasciate andare a fuoco medio-vivo. Rivoltate la frittata un paio volte per evitare che si bruci.

Lasciatela intiepidire prima di servirla.

Un consiglio per una merenna se avanza: prendete un cozzetto di pane di san Sebastiana, un po' di frittata e un pomodoro fresco da insalata con una foglia di basilico. Imperdibile!

DA BERE Rosato Paestum igt

ILUOGHI Nocera dei Pagani

Ha almeno 4000 anni di storia il grande agglomerato urbano che sino al 1806 si chiamava Nocera dei Pagani e che Giuseppe Napoleone suddivise in cinque comuni, le due Nocera (Inferiore e Superiore), Pagani, Sant'Egidio e Corbara. Un vero e polo agricolo di prima qualità sviluppatosi grazie a condizioni pedoclimatiche uniche: luminosità, suolo vulcanico, abbondanza di acqua. Solo a Nocera Inferiore abbiamo tre basiliche da non perdere: La Cattedrale di San Prisco, Basilica e Convento di Sant'Antonio e Basilica di Sant'Anna. Da vedere Palazzo Fienga che domina l'Agro dall'alto, palazzo Lanzara, il palazzo Ducale. Nocera Superiore c'è il Battistero paleocristiano di Santa Maria Maggiore e la Basilica Santuario di Materdomini oltre l'area archeologica della necropoli monumentale che testimonia la grande importanza che aveva il centro sin dall'epoca romana. Pagani ospita poi la Basilica Pontificia di Sant'Alfonso Maria de Liguori e il Santuari della Madonna delle Galline da cui ha origine una delle più importanti feste popolari del Sud. Sant'Egidio del Montalbino e Corbara sono i due comuni di accesso alla Costiera Amalfitana che si attraversano quando si è diretti al Valico di Chiunzi. Bellissimo e ricchissimo il centro storico di Sant'Egidio nel cui territorio comunale rientrano la Torre di Chiunzi, l'Abbazia di Santa Maria Maddalena in Armillis, l'Acquedotto romano, la Chiesa di San Lorenzo e San Diodato Martiri. Insomma, un agglomerato urbano di circa centomila abitanti ricchissimo di tradizioni e cose da vedere oltre che riferimento per l'agricoltura di alta precisione e polo nazionale dell'industria conserviera.



Colatura di alici di Cetara

Secondo molti storici gastronomi la “colatura” deriverebbe direttamente dal “garum” e dal “liquamen” dei romani e di questi sono giunte fino a noi numerose ricette; tutte utilizzavano come materie prime pesci più o meno grassi con le loro interiora con l'aggiunta di sale e spezie poi messi al sole dai venti-trenta giorni fino a mesi e da cui si otteneva una salsa liquida o semisolida molto forte da coprire ogni altro sapore. Usata come sostituto del sale e per insaporire ed arricchire gli alimenti. Ciò che è fermentato può essere gradito e quindi piacevole per gli uni ma sinonimo di decomposto e quindi ripugnante per altri. La scelta del grado ottimale di fermentazione varia a secondo della tradizione culturale.

A Cetara, borgo di pescatori di tonno e di alici, anima saracena in una Costiera dominata dalla Repubblica Amalfitana, era un liquido che si faceva nelle case ottenuto dalla salatura delle alici pescate all'inizio dell'estate per avere disponibilità tutto l'inverno. Le origini della “Colatura” si fanno risalire ad un episodio specifico accaduto intorno al XIII secolo ad opera dei monaci cistercensi dell'Antica Canonica di San Pietro a Tuzolo, sull'omonimo colle vicino ad Amalfi. I monaci salavano le alici pescate tra maggio ed agosto in botti le cui doghe, scollate dal tempo, non erano più adatte a tenere il vino. Le botti venivano sistemate su coppie di travi in legno poste parallelamente, murate a mezzo metro di altezza dal pavimento dette “mbuosti”. Man mano che il sale maturava le alici faceva perdere loro il restante liquido che “colava” attraverso le fessure delle botti ed inondava il locale di un profumo forte e piacevole ed i monaci pensarono bene di usarlo sulle verdure cotte come broccoli, patate, etc. Un'altra versione che fa riferimento sempre agli stessi monaci nello stesso periodo parla di un battello che stava trasportando “terzigni” di alici salate per mare e dopo una burrasca, quando il cuoco scese nelle stive per prendere un po' di acciughe salate da utilizzare in cucina fu colpito dal profumo intenso che si sprigionava dal liquido che “colava” dalle doghe allentate dai movimenti della burrasca. In ambedue le versioni la scoperta della colatura di alici fu divulgata dai monaci ai pescatori che applicarono delle modifiche nella lavorazione utilizzando per alcune produzioni anche una sorta di “cappuccio” per avere una migliore filtrazione.



LA RICETTA**SPAGHETTI CON LA COLATURA DI ALICI**

Il cipollotto va consumato fresco. Niente di meglio allora, di una buona e sana fritatta di cipolle che, al di là di quel che si pensa, è digeribilissima oltre ad essere buona e sana.

INGREDIENTI PER 4 PERSONE 400 g di spaghetti; colatura di alici di Cetara; 1 spicchio di aglio; prezzemolo; peperoncino piccante; olio EVO.

PROCEDIMENTO Mettete in una insalatiera l'aglio, il prezzemolo e il peperoncino tritati in olio d'oliva. Cuocete la pasta senza sale al dente e unitela al condimento.

Aggiungete la colatura a vostro gusto.

DA BERE Costa d'Amalfi bianco

ILUOGHI Cetara

Paese da sempre a vocazione per la pesca, era considerato un po' il fuoriporta dell'Agro Nocerino Sarnese e di Salerno. Proprio grazie all'azione dei suoi quattro ristoranti, Al Convento, Aquapazza, La Cianciola e San Pietro, è diventata un punto di riferimento gastronomico, il primo distretto del genere in Campania. Le sue spiagge sono un incanto per la maggior parte dell'anno, la festa per San Pietro è una occasione da non perdere. Il suo porticciolo è l'occasione per fare escursioni lungo tutta la Costa. Comoda da raggiungere perché a sei chilometri dall'uscita di Vietri della Napoli-Salerno. Ricca di storia e di guerre tra cristiani e saraceni, oggi mantiene la stessa popolazione che aveva con l'Unità, circa 2300 abitanti. Bella la Torre, interamente ristrutturata e patrimonio pubblico.



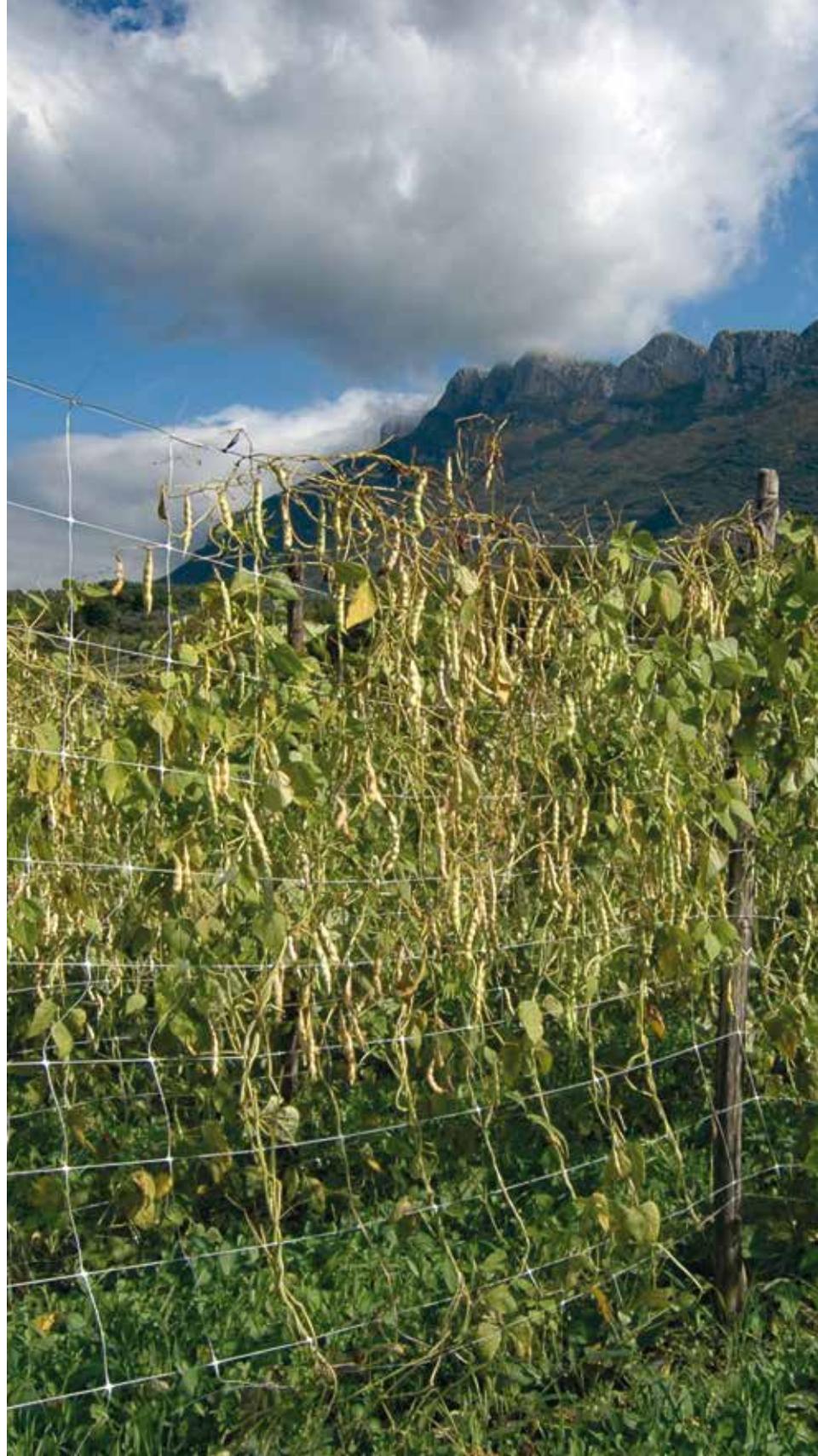
Il Fagiolo di Controne

A vederlo sembra una perla. Il fagiolo di Controne è di tipo tondo, quindi sicuramente è un legume di origine italica e non importato con la scoperta dell'America. Siamo sugli Alburni, a due passi dal fiume Calore dove si dice dimori la lontra, un ecosistema purissimo e incontaminato dove si è sempre fatta agricoltura di autosostentamento e che per questo ha mantenuto inalterato un grande patrimonio di biodiversità. Il fagiolo bianco ha la particolarità di avere il seme, come il baccello che lo contiene, completamente bianco. Ha una bassa attitudine a spaccarsi durante la cottura e richiede tempi nettamente inferiori a quello di un fagiolo comune. Si presenta con una forma tonda-ovale, piccolo, con caratteristiche organolettiche uniche che ne fanno un prodotto altamente ricercato nell'ambito di quel mercato di nicchia che si è andato col tempo ad instaurare. La sua buccia sottile, praticamente impalpabile, gli conferisce alta digeribilità.

La semina dell'ecotipo "Fagiolo di Controne" viene effettuata nella prima e seconda decade di luglio in modo tale da avere la piena fioritura nella prima metà di settembre. La raccolta dei baccelli secchi di fagioli avviene nel mese di Novembre.

Nel territorio vi è ampia disponibilità idrica grazie alle numerosi sorgenti presenti, le cui acque, essendo ricche di caolino, danno particolarità nutrizionali ed organolettiche al "re dei fagioli".

La coltivazione di questa leguminosa, tanto apprezzata dagli amanti della buona cucina, rappresenta uno dei punti di forza del territorio dove si è diffusa anche la coltivazione di altri legumi come le lenticchie. A Controne la produzione dei fagioli coinvolge molti abitanti, anche se sono in pochi ad avere coltivazioni di una certa entità. Le altre piante sono disseminate in piccoli orti sparsi per la campagna. Anche chi lo produce in maggiori quantità può contare solo su piccoli appezzamenti di superficie limitata: la conformazione geografica della zona e la pendenza del territorio non permettono coltivazioni estese. Si tratta perciò di un prodotto identitario che coinvolge davvero tutta la piccola comunità.



LA RICETTA**ZUPPA DI FAGIOLI**

Se in città il fagiolo si abbina alla pasta secca, in genere corta o mista, nelle zone interne si sposa o con pasta fresca come le lagane o, ancora più semplicemente, a un tozzo di pane raffermo.

INGREDIENTI PER 6 PERSONE 500 g di fagioli di Controne; 100 g di pomodorini; 2 biscotti di grano; olio EVO; 1 spicchio d'aglio; 1 pezzo di lardo; prezzemolo fresco; 1 costa di sedano; pepe; sale.

PROCEDIMENTO Mettete a bagno i fagioli in abbondante acqua per un paio d'ore e quindi fateli cuocere per circa un'ora. Preparate un soffritto di aglio, lardo e un filo d'olio, quindi unite i fagioli e i pomodorini, con sedano, prezzemolo tritato al momento e fate cuocere per circa mezz'ora. Aggiungete prima di servire un filo di olio crudo e una spruzzatina di pepe. Potete poi arricchire la zuppa con del pane raffermo posto in fondo al piatto.

DA BERE Aglianico del Cilento

**I LUOGHI** **Controne e gli Alburni**

Meno di mille anime, Controne è una base per conoscere gli Alburni, il massiccio carsico che sorveglia la piana del Sele, porta d'ingresso del Vallo di Diano. Il periodo migliore per visitarlo ovviamente è durante la sagra del fagiolo la cui prima edizione risale al 1983 che si svolge l'ultimo sabato l'ultima domenica del mese di novembre.

Per chi ama passeggiate naturalistiche è uno dei luoghi più incontaminati d'Italia.



Il Fico Bianco del Cilento DOP

Non è possibile oggi immaginare quanto siano stati importanti i fichi per la sopravvivenza delle comunità contadine. Non a caso ci sono tracce che risalgono al VI secolo a.C. della presenza di questa pianta fedele fonte energetica dell'uomo. Messa a essiccare, potevano essere usati per tutto l'anno ed entrare in piatti ormai dimenticati dal salato al dolce. Pane e fichi era la classica merenda che il contadino la mattina si portava nei campi per lavorare. Ancora, nella metà del 1400 è documentata, nel "Quaderno doganale delle marine del Cilento" (1486), l'esistenza di una fiorente attività di produzione e commercializzazione di fichi secchi, avviata sui principali mercati italiani come alimento di pregio. Ancora oggi il fico, insieme all'olivo, è la pianta che marca il paesaggio del Parco Nazionale del Cilento.

Il prodotto tutelato dal marchio europeo è quello derivato da uno specifico ecotipo della cultivar Dottato, che si è andato selezionando e diffondendo nel Cilento nel corso dei secoli: il "Bianco del Cilento" che deve la sua denominazione al colore giallo chiaro uniforme della buccia dei frutti essiccati, che diventa marroncino per i frutti che abbiano subito un processo di cottura in forno. La polpa è di consistenza tipicamente pastosa, dal gusto molto dolce, di colore giallo ambrato, con acheni prevalentemente vuoti e ricettacolo interno quasi interamente pieno. Tali caratteristiche, considerate di eccellenza per la categoria commerciale dei fichi essiccati, sono appunto i tratti distintivi che qualificano il "Bianco del Cilento" DOP sui mercati. Classici cilentani sono gli "spiedini" di fichi con foglie di alloro e ripieni di mandorle e noci. Negli ultimi decenni vengono immersi anche nel cioccolato e sono nati artigiani che ne hanno valorizzato il sapore in nuove forme, come la soppresata di fichi secchi. Immane sulle tavole di Natale, è simbolo di prosperità, un frutto identario come e quanto in Calabria. La zona di produzione del "Fico Bianco del Cilento" DOP comprende ben 68 comuni, a sud di Salerno, dalle colline litoranee di Agropoli fino al Bussento e in gran parte inclusi nell'area del Parco nazionale del Cilento e del Vallo di Diano.



LA RICETTA**CROSTATA DI FICHI BIANCHI
E RICOTTA DI BUFALA**

Un dolce che abbina due prodotti del territorio, facilissimo da realizzare.

INGREDIENTI 250 g di pasta frolla; 500 g ricotta di bufala; 2 uova; 4 cucchiari di zucchero; 10 fichi bianchi del Cilento.

PROCEDIMENTO Passate la ricotta nello schiacciapatate ed amalgamatela allo zucchero e alle uova. Disponete $\frac{3}{4}$ della pasta frolla in una teglia da forno antiaderente, versate all'interno il composto ottenuto. Ricopritelo di fichi sbucciati e divisi in due parti, infine ricoprire a grata con la rimanente pasta frolla. Cuocere in forno preriscaldato a 180° per circa 45 minuti.

DA BERE Fiano Passito

ILUOGHI Il Parco nazionale del Cilento e del vallo di Diano

Secondo per estensione in Italia, l'area protetta comprende 181.048 ettari nella parte meridionale della regione, compresa tra la piana del Sele a nord, la Basilicata a est e a sud e il mar Tirreno ad ovest. Comprende, in tutto o in parte, i territori di 80 Comuni. Dal 1998 è Patrimonio dell'umanità dell'Unesco (con i siti archeologici di Paestum e Velia e la Certosa di Padula), dal 1997 è Riserva della biosfera e dal 2010 è il primo parco nazionale italiano a diventare Geoparco. Le sue ricchezze sono enormi, dai quasi cento chilometri di costa poco antropizzata alle montagne più alte della Campania, il Cervati e il Gelbison. Basti citare le aree archeologiche di Paestum, di Velia, la Certosa di Padula, l'Arco Naturale di Palinuro.



Limone di Amalfi IGP

Il limone della Costiera Amalfitana non è un campione di bellezza, rispetto al massese della Penisola ha la buccia spessa e rugosa, molto irregolare, una forma allungata e non rotonda. Ma lo sfusato amalfitano è molto buono dentro, perché il limone della Costiera Amalfitana ha una polpa succosa e profumatissima, quasi priva di semi. La tipica coltivazione a terrazzamenti di questo agrume ha ridisegnato i versanti scoscesi della Costiera e tinto di giallo il paesaggio. Qui, l'aria fresca dei vicini Monti Lattari e la brezza marina che sale dalla costa creano le condizioni ideali per la crescita di questa varietà di limone la cui bontà, unicità e proprietà benefiche sono state fregiate con il marchio I.G.P. (Indicazione Geografica Protetta) nel 2002.

Un riconoscimento che conferma quello che i nostri antenati sapevano già: lo sfusato amalfitano è tra le varietà di limone il più ricco di vitamina C. Ai tempi in cui Amalfi era una Repubblica Marinara, venne decretato che a bordo delle navi che salpavano dalla Costiera non dovessero mai mancare scorte di limoni, necessari, appunto, per curare lo scorbuto, malattia da carenza di vitamina C. Il limone di Amalfi, inizialmente, veniva chiamato "citro". Soltanto a partire da XIII secolo inizia ad essere denominato con una parola di origine araba, ossia "limunzello". L'influenza araba ha fatto sì che la Scuola Medica Salernitana iniziasse a praticare esperienze scientifiche importate dal mondo arabo per le quali era richiesta l'introduzione dei limoni amalfitani. L'utilizzo dell'agrume in ambito medico, e non solo, comincia a diffondersi maggiormente proprio in seguito a queste esperienze, dalla seconda metà del XIX secolo, quando gli abitanti della Costa cominciarono a smerciare il limone in zone più distanti. Il limone in Costa d'Amalfi viene tutt'oggi coltivato nel pieno rispetto delle tecniche agrarie tradizionali, facendo crescere le piante di limone nei terrazzamenti tipici, chiamati "macerine".

La coltivazione avviene sotto impalcature di pali di castagno, di altezza variabile, i quali vengono protetti nei periodi freddi per evitare che le piante siano sottoposte al freddo. Le piante sono a debita distanza l'una dall'altra: in ogni ettaro coltivato sono presenti più di 800 piante, a cui corrisponde una capacità produttiva massima di 35 tonnellate di limoni.



LA RICETTA**SOSPIRI AL LIMONE**

Con il limone si fa praticamente tutto, ma forse l'uso più goloso è proprio nella pasticceria.

INGREDIENTI PER 6 PERSONE 6 "sospiri" di **pan di spagna** (pan di spagna a forma di pera); **500 g crema** pasticciera; $\frac{1}{2}$ l di **panna** da montare; **300 cl di latte** fresco intero; **2 limoni**; **6 foglie di limone**; **50 cl di limoncello**.

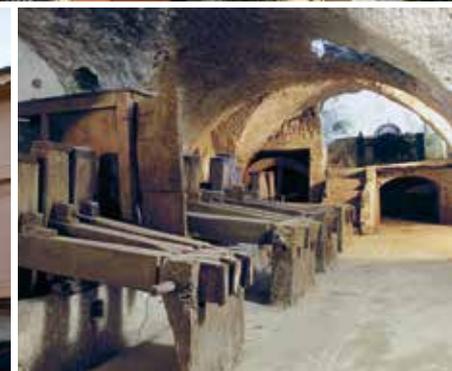
PREPARAZIONE Tagliare i sospiri a metà con un coltello e toglierne la parte più centrale che ospiterà la crema. Con un pennello bagnare di limoncello entrambe le parti di ogni sospiro e far riposare.

Montare la panna ed aggiungerne una parte alla crema pasticciera in modo da creare una chantilly che andrà aromatizzata grattugiando una buccia di limone ed aggiungendo solo qualche goccia di limoncello. Con la chantilly al limone così ottenuta, farcire i sospiri mediante l'uso di un cucchiaino. Alla chantilly rimasta aggiungere un altro po' di panna montata e mescolare per poi aggiungere lentamente il latte intero freddo. In questa fase è preferibile lavorare a mano la salsa di limone ottenuta, in quanto sarà la sensibilità del pasticcere a decidere la quantità di latte da aggiungere per una salsa dalla densità e luminosità desiderata. A questo punto immergere i sospiri a testa in giù nella salsa e con l'aiuto di una forchettina capovolgerli e poggiarli in un piatto in modo tutto il pan di spagna venga ricoperto. Con l'utilizzo di un sacco a poche ultimare decorando la delizia con un ciuffo di panna, una scorzetta di limone sulla cima, una grattugiata di limone fresco ed una foglia. Far raffreddare leggermente in frigo e servire.

DA BERE Limoncello

**I LUOGHI Amalfi**

Come è noto, Amalfi raggiunse il proprio massimo splendore nell'XI secolo, dopodiché iniziò una rapida decadenza: nel 1131 fu conquistata dai Normanni e nel 1135 e 1137 saccheggiata dai pisani. Nel 1343 fu quasi distrutta interamente da un maremoto. Oggi ha poco più di 5000 abitanti e resta il centro più importante della Costiera che prende il suo nome, base di ogni escursione, compresa quella affascinante lungo la Valle dei Mulini tra le antiche cartiere. Tra i monumenti, il più celebre è certamente il Duomo in stile arabo-siciliano e dedicato a Sant'Andrea, patrono della città. Infatti più che di duomo si dovrebbe parlare di complesso, poiché l'edificio risulta composto da sovrapposizioni ed affiancamenti di varie chiese di varie epoche. E poi la Chiesa di Santa Maria a Piazza, la Basilica del Crocifisso e Museo Diocesano, la Chiesa e il convento di Sant'Antonio. Tra alberghi ricchi di storia e vicoli, l'offerta gastronomica è assolutamente valida grazie a numerosi ristoratori che lavorano di qualità, tra cui la più antica stella Michelin della Campania. Imperdibili i dolci delle pasticcerie storiche, eredi della tradizione monastica. Il limone è ovunque, dai bar ai negozi ed è il frutto identitario della città.



Il Marrone di Roccadaspide

La cultura della castagna è stata fondamentale per la sopravvivenza delle comunità lungo tutto l'Appennino Centro-Meridionale. Così come abbiamo visto per le province di Caserta e di Avellino, anche in quella di Salerno è possibile trovare una presenza diffusa di castagni che disegna il paesaggio rurale in modo inconfondibile oltre i 250 metri di altezza a cominciare dai Picentini, sino al Cilento passando per gli Alburni. Proprio dall'Irpinia è sicuramente arrivato questo eco tipo che poi ha avuto successo culturale e commerciale prendendo il nome di Marrone di Roccadaspide e ottenendo il riconoscimento del marchio europeo IGP. A partire dalla fine dell'800 le produzioni castanicole dell'area, date le loro caratteristiche pregiate, si sono progressivamente affermate sui mercati non solo nazionali ed il comparto è stato interessato da un ulteriore miglioramento di tecniche di coltivazione e standard qualitativi. La rinomanza acquisita dal "Marrone di Roccadaspide IGP" continuò a favorirne la diffusione anche in altri comuni dell'areale castanicolo salernitano e cilentano in particolare. Negli anni '40 fu effettuata una massiccia azione di innesto a zufolo su portinnesto "franco" o selvatico, utilizzando marze provenienti proprio dalla zona di Roccadaspide, estendendo così la zona di produzione. Tale fenomeno di conversione varietale si è andato consolidando nel tempo ed oggi tutti i nuovi impianti della zona sono innestati con tale cultivar. La zona di produzione del "Marrone di Roccadaspide IGP" è localizzata nella provincia di Salerno ed in particolare nell'areale che comprende gli Alburni, il Calore salernitano e una parte del Cilento, coincidente in larga misura con il territorio del Parco del Cilento e Vallo di Diano. I Comuni interessati sono 70. fa parte del gruppo genetico di castagne presenti in Campania riferibili alla cultivar-madre "Marrone di Avellino". Un carattere distintivo di questo prodotto è il notevole contenuto zuccherino che lo rende molto gradito anche per il consumo fresco e la tessitura croccante e poco farinosa.

Per le pregevoli caratteristiche tecnologiche dei frutti è tra le poche varietà di castagne campane a potersi definire botanicamente e merceologicamente "tipo marrone" ed è per questo particolarmente richiesto per la lavorazione industriale che ne assorbe il 90% della produzione.



LA RICETTA

MARRONI ARROSTITI

Aria di festa, aria d'autunno, aria di Natale con le caldarroste.
Ma qual è il modo migliore di farle?

INGREDIENTI PER 6 PERSONE 1 kg di **castagne** fresche.

PROCEDIMENTO Con uno strofinaccio leggermente umido pulire bene le castagne.

Poi con un coltellino a punta molto tagliente fare ad ognuna una piccola incisione sulla parte bombata.

Quando saranno state incise tutte, sistemarle nella caldarrostiera, ricoprirle con uno strofinaccio umido e porle su fuoco debolissimo, rimuovendole di tanto in tanto, affinché non si brucino.

Una volta cotte, metterle in un piatto di servizio e mangiatele caldissime.

I LUOGHI Roccadaspide

Per la sua posizione strategica che consente il controllo della Piana del Sele, Roccadaspide ha avuto una storia ricca di eventi a partire dai primi insediamenti pre romani e successivamente per tutto il Medioevo e l'800. Ancora oggi, con i suoi 8mila residenti, è il punto di riferimento territoriale. Il paese si trova in una zona incontaminata, ricca di tradizioni agricole e di bellezze naturali lungo il fiume Calore. Monumentale il suo Castello fatto rafforzare da Federico II dopo la congiura dei Baroni di Capaccio. numerose le chiese, tra cui quella dell'Assunta e della Natività di Maria, oltre ai ruderi del Convento dei Francescani e quelli del Convento di Sant'Antonio.



Mozzarella e Ricotta di bufala Campana DOP Piana del Sele

Della mozzarella e della ricotta di bufala abbiamo parlato diffusamente nel capitolo dedicato alla provincia di Caserta. Se riproponiamo il prodotto è perché la Piana del Sele, ossia il territorio compreso tra Salerno e Agropoli, parliamo di circa 500 chilometri quadrati, è la seconda zona di produzione.

Anche la Piana del Sele ospita da centinaia di anni le bufale. Allevate anticamente allo stato brado principalmente per essere utilizzate come animali per il lavoro dei campi grazie alla loro estrema adattabilità al clima caldo ed umido in territori paludosi come quelli in cui si presentava l'attuale fertile pianura agli occhi dei viaggiatori dell'epoca del Grand Tour. Spinti dalla curiosità di quello che si raccontava dei maestosi resti greco romani, artisti ed intellettuali intorno al 1.700 giungendo a Paestum attraverso viaggi avventurosi trovavano oltre agli splendidi templi anche numerose bufale che pascolavano tranquille tra gli antichi resti impressionando a tal punto da divenire elementi caratterizzanti di tele e stampe, oltre che di famose citazioni.

Solo a partire dal XVII secolo si passò a lavorare nelle bufalare, quelle caratteristiche costruzioni in muratura dalla forma circolare con un camino centrale intorno al quale, sotto l'occhio esperto di un mastro casaro, il latte diventava formaggio. Non esisteva ancora la mozzarella come la conosciamo oggi, infatti nelle bufalare si lavorava principalmente una pasta filata asciutta a che veniva affumicata per conservarla più a lungo, un parente lontano dell'attuale provola affumicata. È ancora attualmente possibile osservare le antiche bufalare presenti nella piana del Sele, particolarmente agevoli da raggiungere quella di Gromola e quella all'interno di Villa Salati entrambe a Paestum. Nella Provincia di Salerno ancora fino a pochi decenni i numerosi allevamenti che appartenevano principalmente a nobili famiglie baronali producevano latte destinato ai caseifici dell'area casertana. Verso la fine degli anni '20, una delle famiglie storiche della produzione di mozzarella di bufala, la famiglia Raimondo, si trasferisce da Cancellò ed Arnone a Paestum e assieme ad altre storiche famiglie della Piana come Di Lascio, Bellelli, Salati, Barlotti, lemme danno vita a collaborazioni ed intrecci familiari che testimoniano l'unione, da sempre, dei luoghi simbolici della produzione della mozzarella di bufala, quello salernitano e quello casertano.



LA RICETTA**MANFREDI CON RICOTTA**

Il formato di pasta chiamata 'Manfredi', è molto apprezzata dai napoletani. La sua particolarità è la doppia arricciatura su entrambi i lati della striscia di pasta. Li prepareremo con ragù di salsa di San Marzano DOP ed insaporiti con ricotta fresca di pecora e basilico. Per preparare questo piatto in casa, era utilizzato 'o piccirill', un bambino a cui era affidato il compito principale di mischiare la ricotta con il ragù in un piatto fondo. La ricetta è registrata sul sito www.mysocialrecipe.com

INGREDIENTI PER 5 PERSONE Per il ragù: **4 confezioni** di pelati da 2,5 kg; **3 confezioni** di concentrato di pomodoro da **400 g**; **2 cipolle** dorate; **1 kg** di tracchie di maiale; **700 cl.** di olio EVO; **1/2 litro** di vino bianco; **sale** q. b.

Per la pasta: **1 pacco** di pasta Manfredi; **400 g** di ricotta romana; **100 g** di grana padano grattugiato; **10 foglie** di basilico; **ragù** napoletano q.b.

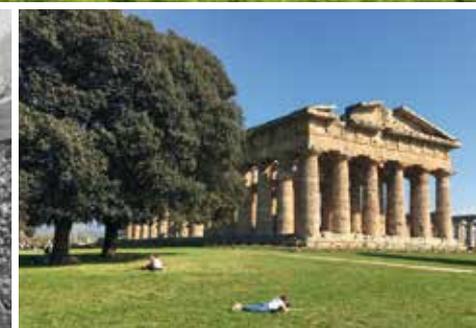
Prodotti utilizzati: **500 g** di manfredi; **conserva** di pomodoro San Marzano.

PREPARAZIONE Preparare il ragù: versare in una pentola bella alta e larga l'olio, la carne e le cipolle e farle rosolare a fiamma alta. Togliere le cipolle e versare il vino bianco sulla carne. Aggiungere il concentrato nella pentola, far sciogliere il composto ed abbassare un po' la fiamma. Versare i pelatoni passati in precedenza, non con il mixer, girare un po', aumentare la fiamma e mettere il sale. La pentola va coperta sino ad ebollizione, dopodiché bisognerà appoggiare la cucchiarella sul bordo, per mantenere il coperchio sollevato. Abbassare il fuoco e girare di tanto in tanto e provare di sale dopo 1 ora. Tempo di cottura circa 2/3 ore fin quando non salirà in superficie l'olio. Stemperare la ricotta con il ragù fin quando assuma un colore roseo. Cuocere la pasta in abbondante acqua, rispettando i tempi per una cottura al dente, scolarla ed amalgamarla con due mestoli di ragù e la ricotta stemperata. Unire il formaggio e girare ancora un po', impiattare e decorare con le foglie di basilico ed altro ragù.

DA BERE Aglianico Paestum IGT

**LUOGHI La Piana del Sele**

La seconda grande pianura campana è ampia oltre 500 chilometri quadrati di cui oltre la metà è superficie agricole e zootecnica. Siamo in uno dei territorio europei di maggiore agricoltura avanzata e tracciabile, ma anche in un contesto paesaggistico molto interessante. Dopo lo splendore antico divenne un luogo malsano e paludoso con la crisi dell'impero romano. Solo nell'800 i Borboni avviarono una bonifica conclusa nel '900, nell'immediato dopoguerra, che l'ha trasformata in un polo di investimento produttivo. Oltre i templi e l'area pestana. A parte i 30 chilometri di spiagge, Sul piano naturalistico, all'interno della Piana del Sele sono presenti l'Oasi naturale del Monte Polveracchio, il Parco regionale Monti Picentini, l'Oasi di Persano e la Riserva naturale dei Monti Eremita e Marzano. Da visitare il centro storico di Eboli, ormai ben recuperato.



Nocciola di Giffoni IGP

La Nocciola Tonda di Giffoni ha ottenuto il riconoscimento europeo IGP nel 1997: ha una forma perfettamente rotondeggiante del seme (la nocciola sgusciata), che ha polpa bianca, consistente, dal sapore aromatico, e dal perisperma (la pellicola interna) sottile e facilmente staccabile. È inoltre particolarmente idonea alla tostatura, alla pelatura e alla calibratura, anche per la pezzatura media e omogenea del frutto. Numerose testimonianze della presenza di questa pianta si trovano già nella letteratura latina a partire dal III secolo avanti Cristo, e da reperti archeologici, quali ad esempio alcuni resti carbonizzati di nocciole, esposti al Museo Nazionale di Napoli. La diffusione di questa coltura nel resto d'Italia sembra essere iniziata proprio a partire dalla Campania, tanto che già nel secolo XVII il commercio delle nocciole, in particolare verso altre nazioni, aveva una sua rilevanza economica. Le prime testimonianze della coltivazione della Nocciola di Giffoni risalgono al Medioevo, ma è solo attraverso rapporti commerciali con il resto d'Italia e con l'estero, nell'epoca borbonica, che si venne a conoscere il valore distintivo della qualità di tale prodotto. Successivamente, nel Novecento, esso ha registrato un'espansione colturale proprio in relazione alla forte richiesta da parte dell'industria dolciaria. Il territorio dei Picentini e della valle dell'Irno, d'altra parte, è vocato naturalmente alla coltivazione del nocciolo in quanto questa pianta è presente da sempre nella zona allo stato spontaneo. Il terreno di origine vulcanica offre, peraltro, le migliori condizioni di fertilità, e in generale le proprietà qualitative della Tonda di Giffoni sono riconducibili proprio al fortunato mixer di fattori ambientali, naturali e umani tipici della zona di produzione. Essendo una cultivar medio-precoce, la raccolta dei frutti inizia solitamente già dalla terza decade di agosto, dopo di che, le nocciole vengono essiccate per portarle ad un'umidità del 5-7% e infine si depositano in luoghi freschi e ventilati, privi di odori e umidità.



LA RICETTA**CROCCANTE DI NOCCIOLE**

Una ricetta antichissima che nei paesi vuol dire festa. A Giffoni si chiama Coccarda, si fa con lo zucchero ma voi potete anche provare con il miele.

INGREDIENTI 1 kg. di **nocciole** Tonda di Giffoni IGP; **600 g** di **zucchero**; **1 bicchiere d'acqua**; **1 limone** diviso in due parti.

PROCEDIMENTO Tostare le nocciole e pestarle leggermente, frantumandone solo una parte. Mettere sul fuoco lo zucchero versandovi l'acqua. Attendere qualche secondo ed aggiungere le nocciole. Quando lo zucchero è completamente liquefatto attendere ancora pochi secondi e poi versare il tutto su un piano di marmo unto con un filo di olio. Con l'aiuto di un mezzo limone appiattire la "coccarda" dandole uno spessore di circa un centimetro.

DA BERE Moscato dolce di Castel San Lorenzo

I LUOGHI Le due Giffoni

Alle porte di Salerno Giffoni Valle Piana, con i suoi 12mila residenti, è il comune più importante dei Picentini, i monti, oggi Parco regionale, che prendono il nome dalla popolazione che fu deportata dai romani per punizione. Conosciuta in Italia e nel mondo per essere la sede del Festival del Cinema per Ragazzi, Giffoni è ricca di storia e monumenti molto interessanti, a cominciare dal Borgo di Terravecchia, completamente ristrutturato per accoglienza diffusa, la chiesa madre della SS. Annunziata dove in una teca è conservata la Sacra Spina, il convento di San Francesco, Il santuario di Santa Maria di Carbonara, la chiesa di Santa Maria a Vico, il Tempio di Ercole che sorge su una necropoli romana. Nella vicina Giffoni Sei Casali è incantevole il borgo di Sieti. Entrambi i comuni, immersi in un ambiente incontaminato, sono in crescita demografica.



Il Pomodoro San Marzano DOP

Forse niente più del pomodoro può essere simbolo della cultura gastronomica napoletana. E il San Marzano è senza dubbio il re di questo ortaggio che adesso vive una nuova vita dopo essere stato quasi a rischio di estinzione perché alla fine degli anni '80 fu quasi completamente abbandonato dall'industria conserviera. Dopo il presidio Slow Food c'è stata una progressiva rinascita, favorito da un lato dall'orgoglio dell'alta ristorazione di esibirlo nei propri menu, dall'altro dalla sua diffusione nel mondo della pizza in grande crescita. Il pomodoro più imitato e contraffatto, ma per fortuna la produzione si sta estendendo grazie al fatto che riesce a garantire un buon reddito. Secondo alcune testimonianze della tradizione orale si dice che il primo seme di questo cultivar sia giunto in Italia intorno al 1770, come dono del Regno del Perù al Regno di Napoli e che sarebbe stato piantato proprio nella zona che corrisponde al comune di San Marzano. Da ciò quindi deriverebbe l'origine di questo famoso pomodoro, che nel tempo, con varie azioni di selezione, ha acquisito le caratteristiche dell'ecotipo attuale. Secondo altre testimonianze è solo dal 1902 che si ha la prova certa della presenza, tra Nocera, San Marzano e Sarno, di questo ecotipo. Le caratteristiche intrinseche che hanno esaltato il prodotto, favorendone così la sua conoscenza e il suo consumo sono: sapore tipicamente agrodolce, forma allungata della bacca con depressioni longitudinali parallele, colore rosso vivo, scarsa presenza di semi e di fibre placentari, buccia di colore rosso vivo e di facile pelabilità. Queste, insieme alle caratteristiche chimico-fisiche, lo rendono inconfondibile, sia allo stato fresco che trasformato.

La denominazione di origine protetta ottenuta nel 1996 designa esclusivamente il prodotto "pelato" e la tipologia "pelato a filetti", proveniente dalla lavorazione dei frutti appartenenti all'ecotipo San Marzano o a linee migliorate (il disciplinare individua due standard di prodotto). Il prodotto immesso al consumo deve presentare caratteristiche tecnologiche ben precise.

Il "Pomodoro San Marzano dell'Agro Sarnese-Nocerino" DOP si coltiva nell'Agro Sarnese-nocerino, in provincia di Salerno, nell'Acerrano-nolano e nell'area Pompeiana-stabiese, in provincia di Napoli e nel Montorese, in provincia di Avellino, per un totale di 41 comuni.



LA RICETTA**I MEZZANELLI ALLARDIATI**

Una ricetta povera e saporita.

INGREDIENTI PER 4 PERSONE 440 g mezzanielli spezzati; 150 g lardo di pancia; 500 g di pomodori pelati San Marzano; 1 spicchio d'aglio; 1 peperoncino fresco; 50 g di pecorino grattugiato; prezzemolo.

PREPARAZIONE Con l'aiuto di un coltello ben affilato, il lardo va "allacciato" cioè deve essere ridotto alla consistenza di una pomata, si mette a sciogliere in casseruola rigorosamente senza olio e poi si aggiunge l'aglio tritato e il peperoncino.

Dopodiché si aggiunge il San Marzano precedentemente passato.

Cuocere per almeno due ore a fuoco dolce.

Cuocere i mezzanelli spezzati compresa la "minutaglia" tirarli al dente e saltarli nel sugo con pecorino e prezzemolo.

Servire con una generosa spolverata di pecorino.

DA BERE Gragnano o Lettere

**I LUOGHI Le Terre del San Marzano**

La maggiore area coltivata si trova nel comune di Acerra, ricco di monumenti e chiese, a cominciare dal Duomo. Imperdibile il Castello dei Conti di Acerra dove ha sede anche il Museo di Pulcinella, la maschera napoletana che ha proprio qui i suoi natali. Belle le rispettive due piazze. Ri-entrano nel disciplinare comuni importanti come Pompei, Poggioreale, Nola, Pomigliano d'Arco e, sul versante salernitano, Sarno (da vedere il centro storico e le filande recuperate), la stessa San Marzano, San Valentino Torio. Si tratta di paese, esclusa Pompei, fuori dai flussi turistici ma ricchissimi di storia e monumenti, da sempre floridi grazie alle condizioni pedoclimatiche che ne hanno fatto per secoli la dispensa di Napoli.



- Italia
- Campania
- Capoluogo di regione
- Capoluogo di provincia
- I luoghi delle ricette



Guida realizzata in occasione dell'anno del cibo italiano 2018.