

La gastronomia delle Regioni d'Italia

L'Italia è un mosaico di culture che, nei secoli, si sono fuse in un'unica identità nazionale.

Tuttavia, se questo è stato possibile dal punto di vista sociale e politico, nelle manifestazioni più profonde dell'anima popolare sono rimaste intatte le più antiche abitudini, fra le quali quelle legate alla gastronomia. Ogni regione della penisola conserva ricette che hanno resistito nel tempo a qualsiasi omologazione culturale, diventando il segno di riconoscimento di una cucina definita dei localismi, con una ricchezza che difficilmente possiedono altre Nazioni.



La cucina lombarda

La tradizione gastronomica della Lombardia è contraddistinta da una ricca gamma di cucine, frutto delle varie dominazioni (fra cui la spagnola e l'austriaca) che si sono avvicendate sul suo territorio nel corso dei secoli, rendendo così simili o talora diverse le proposte culinarie delle varie province. Assieme a questo aspetto, ha avuto un ruolo importante il territorio stesso, come in tutte le regioni d'Italia: pianure, laghi o monti hanno infatti determinato la presenza di colture o allevamenti adatti a quello specifico ambiente.

La città di Pavia, per esempio, ha tradizioni gastronomiche che sono legate alla pianura, con le sue estese risaie e i canali per l'irrigazione. La vicinanza con il lago di Garda ha fatto sì che Brescia desse origine, invece, a una cucina basata sui **pesci d'acqua dolce**, come accade anche a Como. Nella cucina del Varesotto, insieme ai piatti di pesce di lago, troviamo anche **verdure**, **salumi** e **carni pregiate**, spesso insaporite con erbe e aromi, a dimostrazione dei legami con la varietà del suo territorio, montano e pianeggiante. L'elemento fondamentale che accomuna la cucina lombarda è il riso, con il quale si preparano le ricette più famose della regione, conosciute ormai in tutto il mondo. Nella gastronomia regionale è anche frequente l'impiego di frattaglie, come pure di selvaggina e animali da cortile, utilizzando per le carni cotture lunghe, grazie alle quali si ottengono numerosi intingoli, accompagnati spesso dalla **polenta**. Un ulteriore carattere distintivo è infine l'impiego, comune a quasi tutto il Nord d'Italia, del burro e dello strutto al posto dell'olio di oliva.



Prodotti tipici

Cereali: farina di grano saraceno, riso Arborio e Carnaroli.

Ortaggi: asparago di Mezzago, cipolla rossa di Sermide, soncino, patate di Campodolcino, zucca gialla.

Frutta: amarene d'Uschione, pera mantovana.

Pesci di lago: agone, alborelle, coregone, carpe, lavarelli, persici, pigo.



Alborella.

Carni e salumi: bresaola della Valtellina (preparazione a base di carne di manzo salata e stagionata), cotechino (insaccato di cotenne di maiale macinate e speziate), salame d'oca di Mortara, ciccioli d'oca (piccoli pezzi di pelle che vengono cotti a lungo e lentamente finché non diventano croccanti e dal bel colore dorato), petto d'oca stagionato, luganega (salsiccia), mortadella di fegato, verzini (piccole salamelle usate per la preparazione

della casoeula), violino di capra (salume ottenuto dalla coscia della capra stagionata), salame di Varzi, salame Milano, salame Brianza, slinzega (salume prodotto generalmente con carne bovina ma anche di cavallo, capra o cervo (è simile alla bresaola)).

Olio: olio d'oliva del Garda.

Grassi: burro di montagna.

Formaggi: *a pasta molle:* Taleggio, Stracchino, Mascarpone, Robiola, Gorgonzola, Stracitunt; *a pasta dura o semidura:* Bagoss, Bitto, Branzi, Quartirolo lombardo, Grana Padano, Latteria, Provolone Valpadana, Formai de Mut.

Salse: Mostarda di Cremona (conserva composta da una miscela di frutta candita, zucchero e senape piccante), Mostarda di Mantova (conserva preparata con frutti quali pere o mele).



Salame di Varzi.



Piatti: risotto alla milanese, riso in cagnone, casoncelli bergamaschi, tortelli di zucca, pizzoccheri, zuppa pavese, minestrone alla milanese, pesce in carpione, busecca (trippa), casoeula, ossobuco alla milanese, costoletta alla milanese, polenta tarragona.

Dolci: amaretti di Saronno, brutti ma buoni (biscotti croccanti con mandorle e nocchie), pan de Mej (biscotti un tempo preparati con farina di miglio ora sostituita con quella di mais), panettone, polenta e osei (dolce a base di marzapane), torta Sbrisolona (a base di mandorle), torrone di Cremona, cotognata (conserva di mele cotogne).

Vini: Bonarda dell'Oltrepò Pavese, Franciacorta Spumante, Terre di Franciacorta bianco, Lambrusco mantovano, Garda Colli Mantovani, Valcalepio Moscato passito, Valtellina superiore.

La cucina trentina e altoatesina

Come il suo territorio, anche la tradizione gastronomica del Trentino Alto Adige è suddivisa in due parti, quella del Trentino e quella dell'Alto Adige o Sud Tirolo. La prima ha tradizioni che ricordano il Veneto, facendo molto uso della selvaggina, degli gnocchi (come i tipici spätzle e i canederli) e della polenta preparata con la farina di mais o con quella di grano saraceno (polenta nera). Nella zona dell'Alto Adige spicca invece l'impiego di carne e di pesce di lago (come le trote), ma in essa si avverte l'influenza delle abitudini gastronomiche centro-europee, soprattutto tedesche, che possiamo ritrovare nell'abbinamento di sapori dolci e salati come anche nell'uso di crauti, würstel, cavoli e patate, oltre che di quelle ungheresi, manifestazioni del passato Impero Austro-Ungarico.

In questi territori si è ancora soliti preparare i dolci in casa, utilizzando frutta secca, pere, frutti di bosco, e soprattutto, mele, il prodotto più rappresentativo del Trentino Alto Adige, che copre più del 50% del raccolto nazionale.



Prodotti tipici

Cereali: mais nostrano di Storo, farina di grano saraceno, pane di segale.

Ortaggi: cavolo cappuccio della Val di Gresta, asparago bianco di Terlano, crauti, cren (rafano).



Asparago bianco.

Frutta: mela Val di Non, marrone trentino, susina di Dro, marille (albicocche della Val Venosta).

Pesci di lago: trote.

Carni e salumi: carne "salada" (carne di manzo aromatizzata), lucanica mocheno di cavallo (insaccato stagionato di carni equine e suine, da consumarsi allo stato crudo, dopo un'adeguata stagionatura), mortadella affumicata della Val di Non, Speck Trentino.



Speck Trentino.

tino e dell'Alto Adige, Probesto (salsicciotto ottenuto esclusivamente con carne di maiale insaporita), Leberwurst (salsiccia di fegato), würstel di Merano, prosciutto d'alce (con carne di importazione).

Olio: olio Garda Trentino.

Formaggi: a pasta molle: Monte Baldo primo fiore, Casada, Dolomiti, Tosella; a pasta dura o semidura: Algunder Butterkase (formaggio di Lagundo), Alpkäse (formaggio di alpeggio), Trentingrana, Puzzone di Moena, Sprezza delle Giudicarie, Nostrano di malga, Vezzena.



Alpkäse.



Piatti: knödel (canederli), spätzle (gnocchetti di grano saraceno), strangolapreti (gnocchi a base di pane raffermo e spinaci), minestrone d'orzo alla Trentina, trotelle alla trentina, gulasch (spezzatino di manzo con paprika), camoscio alla trentina, capriolo con polenta.



Knödel (canederli).

Dolci: strudel, krapfen, brazedèl (ciambelline dolci intrecciate), Zelten (torta natalizia).

Vini: Chardonnay, Müller Thurgau, Pinot bianco, Pinot grigio, Marzemino, Merlot trentino, Santa Maddalena, Toroldego Rotoliano.



Müller Thurgau.

Q La cucina veneta

La cucina veneta, per le caratteristiche del territorio, si può distinguere rispetto a varie aree:

- la zona che si affaccia sulla costa e sulla laguna, a sud, con una cucina basata prevalentemente sul consumo di pesce, molluschi e crostacei (orate, anguille, spigole, cefali, seppie, granchi, granseole);
- la regione pianeggiante, lontana dalla costa e situata verso nord, dove prevale la coltivazione di cereali come il **riso** e il **mais**, ma anche il **grano saraceno**, nonché di ortaggi, tra cui il famoso **radicchio**; in quest'area si pratica l'allevamento di suini, bovini e animali da cortile;
- la fascia situata più a nord, caratterizzata da un territorio prevalentemente montuoso, sfruttato da sempre per l'allevamento del bestiame, in particolare **ovini** e **bovini**, dai quali si ricavano ottime **carni**, **salumi** e **formaggi** di fama internazionale.

Anche in questa regione, il lago di Garda fornisce una vasta gamma di **pesci d'acqua dolce**, che nei piatti vengono accompagnati con i prodotti della terra.

Nel panorama gastronomico del Veneto, la **polenta** ha svolto e ricopre ancora oggi un ruolo di primaria importanza, servita sia come primo piatto sia in accompagnamento a piatti a base di carne e di selvaggina.



Prodotti tipici

Cereali: farina di mais di Marano, farina di mais Biancoperla, riso Vialone Nano Veronese.



Mais Biancoperla.

Ortaggi: aglio bianco polesano, asparago bianco di Bassano, radicchio rosso di Treviso, di Verona e di Chioggia, radicchio variegato di Castelfranco, insalata di Lusia, fagioli di Lamon, carciofo violetto di S. Erasmo, patata del Mondello, zucca santa bellunese.



Mela di Monfumo.

Frutta: marrone di San Zeno, pesca di Povegliano, mela di Monfumo, ciliegia di Marostica.

Pesci: anguilla del Livenza, branzino e cefalo delle valli da pesca (sono aree lagunari recintate, dove si pratica la vallicoltura), granseola, moleche (granchi), ghiozzi, capesante, lumachine, vongola verace del Polesine.



Capesante.

Carni e salumi: anatra di corte padovana, gallina dorata di Lonigo, oca in onto dei Berici (carne di oca disossata, salata e conservata nel grasso dell'oca stessa, oppure del maiale o anche nell'olio), Bondola della Val Leogra (insaccato di suino), Torresano di Breganze (colombo), soppressa vicentina, Schenal

(carne salata di maiale proveniente dal lombo intero, trattato all'esterno con sale e spezie, quindi lievemente affumicato), prosciutto Veneto Berico-Euganeo, Speck di Sappada, sfilacci di cavallo.

Olio: olio di oliva del Garda.

Formaggi: *a pasta molle:* Casatella trevigiana, Monte Veronese, Morlacco, Zigher; *a pasta dura o semidura:* Asiago, Montasio, Moesin di Fregona, Nevegal, Piave.



Piatti: bigoli, risi e bisi (riso e piselli), pasta e fagioli, risotto alla trevigiana, baccalà alla vicentina, sardelle in saor, polenta e osei, fegato alla veneziana.

Dolci: fugassa veneta (torta), pandoro di Verona, miele delle Dolomiti Bellunesi.

Vini: Bardolino, vini dei Colli Euganei, Gambellara, Prosecco di Valdobbiadene, Recioto di Soave, Soave, Valpolicella, Verduzzo, Refosco.

La cucina friulana

La gastronomia di questa regione è il frutto tipico di un territorio prettamente montuoso e delle vicende storiche che in passato l'hanno segnata. La zona del Friuli, quella più a nord, ha una cultura gastronomica basata sui **frutti della terra e dell'agricoltura**, soprattutto ortaggi, carne e formaggi, che le donne friulane nel corso dei tempi hanno sapientemente trasformato in piatti eccezionali.

Il territorio della Venezia Giulia, invece, per la vicinanza con l'Austria e la Slovenia, propone una cucina caratterizzata da sapori in genere **agrodolci**, con elevato impiego di **spezie**.

Nonostante le diverse tradizioni gastronomiche che coesistono nella stessa regione, Friuli e Venezia Giulia hanno in comune molti piatti, anche se spesso li si prepara con modi e ingredienti diversi. Un esempio è quello di un dolce, la **Gubana**, che in Friuli viene preparata con spezie e frutta secca, inserite poi in una pasta sfoglia fatta a forma di spirale chiusa, mentre in Venezia Giulia la Gubana diventa la Putizza, di forma e impasto simili, ma distinguibile per la spirale aperta.



Prodotti tipici

Cereali: Blave di Mortean (farina di granoturco per polenta), pane di segale.

Ortaggi: asparagi di Aquileia, di Sant'Andrea e di Tavagnacco, brovada (rapa), aglio di Resia, radicchio canarino, patate di Ribis e Godia.



Aglio di Resia.

Pesci: pesce azzurro, rombo, anguilla, frutti di mare.

Carni e salumi: agnello istriano, coppa di testa, muset (cotechino preparato con la testa del maiale), stinco di Carnia, prosciutto



Crudo di San Daniele.

crudo di San Daniele, prosciutto affumicato di Sauris, prosciutto d'oca, prosciutto di Cormons.

Olio: olio di oliva Tergeste.

Formaggi: *a pasta molle:* caprino della Carnia, Cuincir (ricotta fresca aromatizzata), Formella del Friuli; *a pasta dura o semidura:* Formadi Frant, Latteria di Fagagna, Monte Re, Sot la trape (formaggio sotto le vinacce), caprino della Carnia a pasta dura.



Caprino della Carnia.



Piatti: cialzòn (agnolotti), jota (zuppa), baccalà alla triestina, salsa al cren, frico (formaggio fritto).

Dolci: biscotti Esse, Gubana, pinza triestina, strucchi, marmellata di olivello spinoso.

Vini: Refosco dal peduncolo rosso, Pinot nero, Tocai friulano, Picolit Colli Orientali del Friuli, Ramandolo.



Jota.



Refosco dal peduncolo rosso.

Q La cucina valdostana

La Valle d'Aosta, per la sua posizione geografica e le caratteristiche del territorio offre una cucina ricca e genuina, che risente delle influenze gastronomiche francesi, svizzere e piemontesi.

Veri protagonisti della cucina valdostana sono gli alimenti come la polenta, il riso, le zuppe, i salumi e i formaggi, come la **fontina**, componente di base della fonduta valdostana, oggi simbolo della gastronomia di questa regione.



Prodotti tipici

Cereali: pane nero.



Pane nero.

Frutta: mela renetta della Val d'Aosta, castagne, mirtilli, lamponi, pere.



Mela renetta della Val d'Aosta.

Carni e salumi: Boudin (lardo di maiale tritato con patate), Lardo di Arnad, Jambon de Bosses, Mocetta di camoscio (carne magra di camoscio messa sotto sale e spezie), Saoucesse (salsicce di bovino, maiale e spezie), Teteun (insaccato a base di mammelle di mucca).



Lardo di Arnad.

Olio: olio di noci.

Grassi: burro d'alpeggio.

Formaggi: *a pasta molle:* Brossa, Reblec, Sèras; *a pasta dura o semidura:* Fontina, Toma di Gressoney.



Fontina.



Piatti: zuppa valtellinese, fonduta, civet di camoscio (spezzatino), carbonade di manzo, costoletta alla valdostana, polenta concia, Montblanc.



Civet di camoscio.

Dolci: dolci e budini a base di castagne, Montblanc.

Vini: Arnad-Montjovet, Donnas, Enfer d'Arvier, Nus Malvoise, Blanc de Morgex et de la Salle, Liquore Genepì.



Liquore Genepì.

La cucina piemontese

La gastronomia piemontese è molto ricca, poiché si basa sia su piatti semplici, di origine contadina, sia su altri più elaborati, realizzati con prodotti pregiati, come la carne, il pesce e il tartufo. La cucina di questa regione vanta preparazioni ricche di storia e di cultura, avendo subito anche l'influenza della cucina francese durante il periodo dei Savoia.

Grazie alle caratteristiche del territorio e dei fiumi che attraversano le aree di pianura del vercellese e del novarese, da secoli si è sviluppata la **risicoltura**, con una produzione che copre circa il 50% del totale nazionale, così che il riso è un cereale diffuso in tutta la regione, dove lo si usa, secondo le tradizioni locali, per preparare vari piatti.

Le zone collinari e montuose della regione sono utilizzate principalmente per l'allevamento di **bovini** di razza piemontese, ma sono anche i territori in cui si sviluppa il **tartufo bianco**, e in cui si producono le **nocciole** e molti ortaggi. Inoltre, la presenza di numerosi laghi, in particolare nel nord della regione, consente di disporre di una ricca gamma di **pesci di acqua dolce** (lucchi, lavarelli e trote, queste ultime presenti anche nei fiumi e nei torrenti di montagna) utilizzati per preparare numerosi piatti.



Prodotti tipici

Cereali: riso Sant'Andrea, riso di Baraggia Biellese e Vercellese, grissini torinesi.

Ortaggi: cardo gobbo di Nizza Monferrato, asparagi di Santena, fagioli di Cuneo, peperoni di Carmagnola, tartufo bianco d'Alba.



Tartufo bianco d'Alba.

Frutta: castagna di Cuneo, nocciola tonda della Langhe, pesche di Volpedo, albicocca tonda di Costigliole, mela Carla della Val Borbera.



Albicocca tonda di Costigliole.

Pesci: prodotti ittici in carpione.

Carni e salumi: cappone di Morozzo, gallina bianca di Saluzzo, agnello biellese, bundiola (insaccato a base di carne e grasso di maiale), salame cotto, salame d'la doja, salami d'asino, d'oca e di cavallo, mortadella.



Salame d'la doja.

Grassi: burro di montagna.

Formaggi: *a pasta molle:* Murazano, robiola di Roccaverano, Seirass, Taleggio; *a pasta dura o semidura:* Bra, Castelmagno, Raschera, Toma piemontese.



Piatti: agnolotti alla piemontese, tajarin al sugo d'arrosto, bollito misto piemontese, pollo alla Marengo, panissa, lepre in civet, brasato al Barolo, fritto misto piemontese, bagna cauda, zabaglione.

Dolci: amaretti, baci di dama,

canestrelli, crumiri, mustaccioli (tutti biscotti), gianduiotti, bonèt (budino), torta gianduja, marron glacé.



Crumiri.

Vini: Asti spumante, Moscato d'Asti, Barbaresco, Bonarda, Barolo, Barbera del Monferrato, Dolcetto d'Asti, Gavi, Brachetto d'Aqui, Nebbiolo, Gattinara, Dogliani, Freisa, Grignolino, Malvasia, Ratafià, Vermut.



Moscato d'Asti.

La cucina ligure

Con la Liguria ci si immerge in un ambiente che degrada verso il Mediterraneo, con i suoi aromi e le sue erbe, come timo, salvia, rosmarino, borraggine, maggiorana, basilico ligure dalla foglia piccola e molto profumata, fondamentale per preparare il pesto, nonché il **preboggion** (erbette selvatiche usate per il ripieno dei pansotti). Il territorio ligure offre una cucina semplice, basata su pochi ingredienti, ed essendo prettamente collinare, seppure affacciato sul mare, basa la propria tradizione gastronomica sulle colture e sui pochi prodotti locali quali **zucchine, carciofi, olive, uva**. Siccome la Liguria non dispone di zone pianeggianti, l'allevamento è quasi inesistente, pertanto l'impiego delle carni bovine e suine è molto limitato, prediligendo, infatti, le carni bianche, e in particolar modo il coniglio. Come in buona parte dei Paesi mediterranei, anche in questa regione la produzione dell'olio di oliva è cospicua, soprattutto nella zona di Imperia, dando un prodotto che fa da "padrone" in tutta la cucina ligure.



Essendo una terra affacciata sul Mediterraneo, nella cucina ligure di mare i prodotti più utilizzati sono crostacei, molluschi, **acciughe** (esportate in tutto il mondo), bianchetti, saraghi, branzini e altre varietà locali di pesce.

Seppure la maggior parte della gastronomia ligure è simile su tutto il territorio, tuttavia alcune preparazioni e tradizioni distinguono le varie province. A Genova, per esempio, il piatto ittico più noto è il cappon magro, un ricco antipasto a base di pesce e verdure, a Savona sono noti i piatti con le lumache mentre a Imperia la cucina è soprattutto marinara.

Prodotti tipici

Cereali: granturco dall'asciutto.

Ortaggi: asparago e carciofo violetti di Albenga, fagioli di Pigna e di Badalucco, aglio bianco di Vessalico, cavolo broccolo lavagnino, basilico genovese, preboggion (misto di erbe selvatiche), zucchine di Alberello di Sarzana, olive taggiasche, funghi porcini.



Asparago di Albenga.

Frutta: nocciole, farina di castagne, ciliegio durone sarzanese, susino collo storto, meli dell'entroterra ligure.

Pesci: Cicciarello di Noli (pesce azzurro), acciughe di Monterosso, mitili del Golfo di La Spezia, tonnidini del Golfo Paradiso.

Carni e salumi: Gigante nera d'Italia (Pollo della Val di Vara), vacca Cabannina, salame genovese.

Olio: olio extravergine d'oliva della Riviera Ligure.

Formaggi: *a pasta molle:* caprino delle Alpi Marittime, Prescinseua (cagliata di latte), Giuncata, formaggetta della Valle Stura; *a pasta dura o semidura:* Sarasso (simile a ricotta stagionata).



Prescinseua e pesto.

Salse: marò (pesto di fave), agliata, pesto, preboggion, salsa di noci.



Piatti: pesto alla genovese, focaccia di Recco (al formaggio), sardenaira, torta Pasqualina, farinata di ceci, trofie e trenette al

pesto, pansotti alle noci, minestrone alla genovese, mesciuia (zuppa di legumi e cereali) cappon magro, ciuppin, seppie in zimino, coniglio alla ligure, cima alla genovese.

Dolci: biscotti del Lagaccio, canestrelli, castagnaccio, pan dei morti (biscotti), pànera (semifreddo al caffè), pandolce genovese, torta sacripantina.



Biscotti del Lagaccio.

Vini: Colli di Luni, Colline di Levanto, Ormeasco di Pornassio, Rossese di Dolceacqua, Scaicetrà, Vermentino, Val Polcevera, Pigato.

La cucina dell'Emilia Romagna

Il territorio dell'Emilia Romagna è caratterizzato dall'essere parte di un'area estesa della fertile Pianura Padana, e di inerparsi in una porzione appenninica, entrambe ben sfruttate in ambito agricolo e zootecnico, tanto da farne una delle regioni d'Italia **più ricche di prodotti** agroalimentari.

La zona dell'Emilia, in particolare, ha una tradizione gastronomica ricercata, basata soprattutto sul consumo di **paste fresche**, come le tagliatelle e **paste ripiene** come le lasagne, conosciute in tutto il mondo quale "pasta Bologna". La Romagna, invece, propone una cucina semplice ed essenziale, fondata sul consumo di **ortaggi** e di prodotti della pesca. Famosi sono i cappelletti (pasta ripiena in brodo). La gastronomia della regione, seppur ricca e grassa, distingue una cucina basata sulla genuinità e su una tradizione antica, mai mutata negli anni, che si differenzia da una provincia all'altra. Il fiore all'occhiello delle produzioni tipiche è il **Parmigiano Reggiano**, un formaggio che spesso rappresenta il prodotto italiano per eccellenza nel mondo. Non mancano, tuttavia, altre produzioni di grande interesse, come olio d'oliva, vini di elevata qualità e il famoso aceto balsamico tradizionale di Modena e di Reggio.



Prodotti tipici

Cereali: coppia ferrarese (tipo di pane).

Ortaggi: asparago verde di Altedo, scalogno di Romagna, patata di Bologna, cardo gigante di Romagna.



Scalogno di Romagna.

Frutta: farina dolce di castagne di Granaglione, ciliegia di Vignola, cocomero tipico di San Matteo Decima, fragola di Romagna, mela e pera piacentina, pesca nettarina di Romagna, marrone di Castel del Rio.

Pesci: anguilla di Comacchio.



Mortadella Bologna.

Carni e salumi: vitellone bianco dell'Appennino centrale, suino di razza mora, coppa e pancetta piacentina, cotechino e zampone di Modena, culatello di Zibello, mortadella Bologna, prosciutto di Parma e di Modena, salame Felino.

Olio: olio extravergine di oliva di Brisighella.

Formaggi: *a pasta molle:* squacquerone di Romagna, Casatella romagnola, Ravaggiolo; *a pasta dura o semidura:* Parmigiano Reggiano, Grana Padano, pecorino dell'Appennino Reggiano, formaggio di Fossa di Sogliano del Rubicone.



Squacquerone di Romagna.

Salse: aceto Balsamico di Modena e di Reggio Emilia.



Piatti: cappelletti in brodo, tortellini, lasagne e tagliatelle alla bolognese, pisarei e fasò (gnocchetti).

ti e fagioli), piadina o piada, erbazzone, zampone modenese, salama da sugo ferrarese.

Dolci: pinza bolognese (torta ripiena di mostarda dolce).

Vini: Lambrusco, Sangiovese di Romagna, Trebbiano di Romagna, Albana di Romagna, Colli Piacentini Malvasia Passito, Pignoletto, Lambrusco di Sorbana.



Sangiovese di Romagna.

La cucina toscana

Prettamente basata su prodotti poveri, come ortaggi e verdure, la cucina toscana è ritenuta una delle più semplici fra le cucine regionali. Essa si caratterizza principalmente per la qualità delle sue materie prime, valorizzate ancor di più da preparazioni equilibrate ed essenziali, dall'uso del suo eccellente olio d'oliva, di sapore deciso e dall'aroma fruttato, come anche dall'impiego di erbe aromatiche tipiche della macchia mediterranea, come il ginepro. Il territorio toscano, prevalentemente collinare-montuoso e quasi privo di pianure, ha favorito lo sviluppo della produzione agricola e orticola (cavolo nero, molto usato nelle zuppe come la **ribollita**) come anche di quella **zootecnica**. Per quanto riguarda l'allevamento, in particolare, è molto presente quello bovino, con la rinomata razza "Chianina", da cui si ricava la famosa "**fiorentina**", e quello dei cinghiali e dei maiali, questi ultimi soprattutto della razza di "**cinta senese**", impiegati sia per la produzione di carne che per i salumi, quali prosciutto toscano e finocchiona. Anche la zona costiera arricchisce il patrimonio gastronomico toscano, soprattutto grazie a molte specialità marinare, tra le quali predominano il cacciucco e le triglie alla livornese. Il pane privo di sale e dalla mollica compatta, è ampiamente utilizzato per accompagnare salumi e piatti dai sapori marcati.



Prodotti tipici

Cereali: mais quarantino, farro della Garfagnana, pane di Pontremoli.



Farro della Garfagnana.

Ortaggi: asparagi di Pescia, cavolo nero, patata rossa di Cetica, rapo del Valdarno, cipolla di Certaldo, fagiolo di Sorana, fagiolo zolfino, carciofo empoiese, fungo di Borgotaro, zafferano di S. Gimignano.



Trota fario appenninica del Casentino.

Frutta: castagna del Monte Amiata, farina di castagne della Lunigiana, marrone del Mugello, melograno di Firenze, ciliegia di Lari, fichi di Carmignano.

Pesci: bottarga di cefalo di Orbetello, trota fario appenninica del Casentino.

Carni e salumi: pollo del Valdarno, agnello di Zeri, bovini di razza Chianina, vitellone dell'Appennino centrale, carne di razza Maremmana, trippa e lampredotto, Bioldo di Lucca, finocchiona (salame aromatizzato con semi di finocchio), lardo di Colonnata, prosciutto di cinghiale, prosciutto di cinta senese, prosciutto toscano, salame di cinghiale, mortadella di Prato.



Bioldo di Lucca.

Olio: olio extravergine d'oliva toscano, di Lucca, Terre di Siena.

Formaggi: *a pasta molle:* Ravighiolo; *a pasta dura o semidura:* Pecorino di Pienza, Pecorino Toscano, caciotta toscana, formaggio di latte di capra dell'isola di Capraia, Marzolino.



Piatti: panzanella, crostini con fegatini di pollo, pappa col pomodoro, ribollita, fagioli all'uccelletto, cacciucco, triglie alla livornese, arista, scottiglia (stufato di carni bianche e selvaggina).

Dolci: berlingozzo, buccellato di Lucca (tipi di torte), castagnaccio, cantucci, panforte e ricciarelli di Siena, zuccotto alla fiorentina, miele della Lunigiana.

Vini: Brunello di Montalcino, Carmignano, Morellino di Scansano, Chianti, vino Nobile di Montepulciano, Rosso di Montalcino, Bianco di Pitigliano, Vernaccia di San Gimignano, Vin Santo di Montepulciano.

La cucina umbra

L'Umbria, con il suo territorio in prevalenza collinare e in parte montuoso, è una regione che ha basato la sua economia sull'allevamento del bestiame e sull'agricoltura. Di conseguenza, la sua cucina è fondamentalmente contadina, dai forti legami con il territorio, ma, nello stesso tempo, ricca di sapori e di tradizioni tramandate nei secoli. Le materie prime più impiegate sono, di conseguenza, i cereali e i legumi, di cui già gli Etruschi iniziarono le colture, i formaggi e il noto **tartufo nero**, molto diffuso nella zona di Norcia e Spoleto, che viene utilizzato in svariate preparazioni, sia come condimento, sia in veste di elemento caratterizzante. L'allevamento del bestiame è molto importante nel territorio umbro, con bovini, ovini e suini le cui carni rivestono un ruolo fondamentale per la gastronomia della regione, nella quale si produce la rinomata **porchetta**, uno dei piatti più apprezzati.



Prodotti tipici

Cereali: farro di Monteleone di Spoleto.

Ortaggi: cicerchia (legume), cipolla di Cannara, patata rossa di Colfiorito, piselli di Bettona, sedano nero di Trevi, lenticchie di Castelluccio di Norcia, tartufo nero di Norcia, tartufo bianco dell'Alto Tevere.



Cipolla di Cannara.

Pesci di lago: carpa, persico reale e tinca del Trasimeno.

Carni e salumi: beccacce e palombacci, vitellone Bianco dell'Appennino Centrale, maialini di razza nera, mazzafegati (salsicce a base di carni di suino di seconda e terza scelta con fegato di sui-



Ventresca.

no allevato in zona), salame e prosciutto di Norcia, lombetto (salame), ventresca (insaccato a base di lardo di pancia), porchetta.

Olio: olio extravergine d'oliva Umbro.

Formaggi: a pasta dura o semidura: caciotta al tartufo, pecorino e ricotta di Norcia.



Caciotta al tartufo.

Salse: pasta di olive, paté di interiora di pollo, salsa di funghi e tartufi.



Piatti: torta al formaggio di Pasqua, strangozzi e strascinati (tagliatelle), ciriole (simili a fettuccine), palombacci alla ghiotta, porchetta, parmigiana di gobbi (ortaggio simile al sedano).

Dolci: torcolo, ciaramicola (ciambelle), Rocciata di Foligno (dolce simile allo strudel con un ri-

pieno di noci, mele, zucchero e olio), pinoccate (dolcetti croccanti a base di pinoli), cicerchiata (che non contiene, però, il legume di cui ricorda il nome, ma ne ricorda la forma).



Torcolo.

Vini: Colli del Trasimeno, Torgiano rosso riserva, Torgiano bianco, Sagrantino di Montefalco, Orvieto classico.



Torgiano bianco.

La cucina marchigiana

La gastronomia delle Marche è legata alla varietà del suo territorio, articolato in aree montane, collinari e costiere. Questa varietà ambientale fornisce una vasta gamma di preparazioni, così come la posizione geografica che la rende punto d'incontro tra le tradizioni gastronomiche delle regioni limitrofe. Nella **zona costiera** si preparano soprattutto piatti a base di pesce azzurro, crostacei, frutti di mare e baccalà, tra i quali è famoso il "brodetto marchigiano", preparato in diverse varianti, sia di ingredienti sia di procedimento, in funzione delle influenze da parte delle regioni confinanti.

Le tradizioni contadine caratterizzano, invece, la **cucina dell'entroterra**, basata sui prodotti della **terra**, su quelli **caseari** nonché sui **salumi** e sulle **carni**.

Importante è anche la produzione e l'impiego di tartufi, di tutte le varietà, ma, in particolare, il tartufo bianco di Acqualagna, che fornisce circa un terzo della produzione italiana di tartufi.



Prodotti tipici

Cereali: farina di granturco quarantino nostrano del maceratese, farro Dicocco (*Triticum dicoccum*).

Ortaggi: carciofo di Jesi, cavolfiore di Fano e precoce di Jesi, oliva ascolana del Piceno, ceci, funghi e tartufi di Acqualagna.



Carciofo di Jesi.

Frutta: visciole e amarene di Cantiano.

Carni e salumi: tacchino bronzato rustico, bovini di razza marchigiana, pecora sopravvissana, porchetta, prosciutto di Carpegna e delle Marche, ciauscolo (insaccato morbido e spalmabile a base di carni scelte di suino e pancetta, aromatizzato all'aglio), salame di fegato, salame e soppressata di Fabriano, lardo di Montefeltro.

Olio: olio extravergine di oliva di Cartoceto.



Ciauscolo.

Formaggi: *a pasta molle:* cacio in forma di limone, Raviggio; *a pasta dura o semidura:* caciotta di Urbino, formaggio di Fossa di Fogliano, pecorino in botte.



Piatti: olive all'ascolana, vincisgrassi (lasagne al forno), maccheroncini di Campofilone, brodet-



Crescia sfogliata di Urbino.

to all'anconetana, carni in potacchio (pollo, coniglio ma anche stoccafisso), porchetta, crescia sfogliata di Urbino, fritto misto all'ascolana, passatelli in brodo.

Dolci: biscotti di mosto, calcione di Treia, crescia sfogliata (dolci di pasta sfoglia ripieni), bostrengo (torta di riso).



Biscotti di mosto.

Vini: Verdicchio dei Castelli di Jesi, Vernaccia di Serrapetrona, Rosso Piceno, Rosso Conero, Colli Pesaresi, Offida rosso o bianco, Bianchetto del Metauro, vino di visciole.

Q La cucina abruzzese

La gastronomia dell'Abruzzo, come il suo territorio, è suddivisa in cucina montana e in quella marinara, caratterizzate entrambe dall'impiego di prodotti genuini e dalle immutate tradizioni culinarie. Il popolo abruzzese, da sempre contadino, dedito alla pastorizia e all'allevamento, ha ampiamente utilizzato tutti i suoi prodotti, tanto che la cucina si basa principalmente sull'impiego di carni di agnello, capra e pecora o di suini, dai quali si ricava la **porchetta**.

Produzioni importanti sono anche quelle dello **zafferano** di alta qualità de L'Aquila, dei tartufi e del **peperoncino** piccante "diavolicchio".

Tra i piatti tipici oltre ai maccheroni alla chitarra e le scrippelle 'mbusse, è degno di nota il "**minestrone delle virtù**", la cui denominazione è legata a una leggenda popolare, secondo la quale, in origine, venne preparato con diversi ortaggi, cotiche, lardo e altri ingredienti forniti da ragazze belle e virtuose.

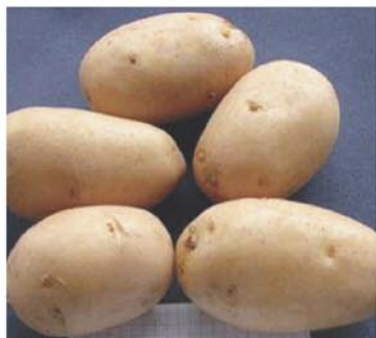
Lungo la costa è presente anche una cucina a base di **prodotti ittici**, comprendenti sgombero, nasello, pesce azzurro e frutti di mare. Non manca, sul territorio, la produzione di **mandorle** e **noci**, ingredienti fondamentali per la preparazione di diversi dolci.



Prodotti tipici

Cereali: farro d'Abruzzo.

Ortaggi: aglio rosso di Sulmona, carciofo del Vastese, carota dell'Altopiano del Fucino, patate degli altipiani d'Abruzzo, peperoncino secco piccante, zafferano de L'Aquila.



Patate degli altipiani d'Abruzzo.

Frutta: mandorle di Navelli, uva di Tollo e Ortona.

Carni e salumi: tacchino alla canzanese, capra alla neretese, prosciutto aquilano, salsicce di fegato, mortadella di Campotosto, salame abruzzese, ventricina, annoia (insaccato simile alla salsiccia).

Olio: olio agrumato, olio extravergine d'oliva Apruntino Pescarese, delle Colline Teatine e Pretuziano delle Colline Teramane.



Ventricina.

Formaggi: a pasta dura o semidura: caciocavallo abruzzese, pecorino di Atri e di Farindola, cacio ricotta, scamorza.



Piatti: maccheroni alla chitarra, scrippelle 'mbusse, zuppa di ortiche, brodetto pescarese, pesce in scapece, ghiotta (sfornato di verdure a strati), turcinelli arrostiti, arrosticini, agnello cacio e ova, coratella d'agnello.



Turcinelli.



Bocconotti di Castel Frentano.

Dolci: bocconotti di Castel Frentano (pasticcini ripieni), parrozzo (dolce ricoperto di cioccolato a base di mandorle), fiadone (dolce a base di ricotta ma può essere anche salato), ferratelle o pizzelle, confetti di Sulmona, torrone di Guardiagrele e torrone tenero al cioccolato aquilano Nurzia.

Vini: Montepulciano d'Abruzzo, Trebbiano d'Abruzzo, Controguerra. Liquore Centerbe.

La cucina molisana

Il territorio in prevalenza montuoso, in parte collinare e poco costiero del Molise ha fatto sì che la regione abbia basato la sua economia principalmente su agricoltura e allevamento, con la relativa produzione di salumi e formaggi. La cucina, prettamente contadina e molto semplice nelle preparazioni, esalta la genuinità dei suoi prodotti, conservando inalterato il forte legame con il territorio. I piatti più rappresentativi sono a base di carne di maiale, che per tradizione è allevato da molte famiglie molisane, ma vi sono preparazioni anche con carni di capretto e di agnello, cotte in umido con pomodoro e utilizzate anche per condire i vari formati di paste fresche, come i maccheroni alla chitarra e i cavatelli. La tradizione contadina è presente anche nell'impiego frequente di legumi, come le lenticchie, e di cereali, quali il farro, con cui si preparano **zuppe e minestre**.



Prodotti tipici

Cereali: farro Dicocco.

Ortaggi: patata lunga di San Biase, cipolla di Isernia, centofoglie (scarola di Venafro), olive al naturale, lenticchie di Capracotta.



Lenticchie di Capracotta.

Carni e salumi: mischia di Guardialfiera (carne di pecora), signora di Conca Casale (salame a fetta grande), capocollo, ciccioli o cigoli, ventricina di Montenero



Sfarriccio.

di Bisaccia, sfarriccio (a base di sangue di suino).

Olio: olio extravergine d'oliva del Molise.

Formaggi: *a pasta molle:* burrino, treccia di Santa Croce di Magliano, scamorza molisana; *a pasta dura o semidura:* caciocavallo di Agnone, pecorino del Matese e di Capracotta, formaggio di Pietracatella (stagionato in grotte di tufo).



Treccia di Santa Croce di Magliano.



Piatti: calcioni, cavatelli (tipici gnocchi) o lasagnette condite con ragù di agnello o pecora, brodetto di Termoli, trippa, ricotta frita, sarde o alici in scapeco.

Dolci: caggiunitti (ciambelle dolci), pepatelle (biscotti duri), ravioli cotti al forno ripieni di amarena.



Caggiunitti.

Vini: Biferno, Molise, Rotae.



Biferno.

La cucina laziale

La tradizione gastronomica del Lazio racchiude in sé le cucine di zone diverse, come la Tuscia (al confine con la Toscana), con piatti a base di legumi e selvaggina, la Sabina, con piatti che sono ormai un simbolo gastronomico, come la pasta all'amatriciana, e la zona della pianura pontina, con una cucina per lo più a base di verdure e carni, come il capretto alla ciociara.

Ma quella che più rappresenta la gastronomia laziale in Italia e nel mondo è la cucina di **Roma**, la quale, nonostante i nobili, gli ambasciatori e i papi che l'hanno abitata nei secoli, non presenta piatti elaborati e di origini aristocratiche, bensì si fa forte di preparazioni della **tradizione popolare**. La cucina della capitale, infatti, concentra in sé le diverse tradizioni rappresentate fondamentalmente da tre tipi di cucina: l'ebraica, l'abruzzese e quella della tradizione "macellara".



- La **cucina ebraica** detta anche "giudia", è quella più fine, colta e capace al meglio di rappresentare la cultura ebraica. I suoi piatti più celebri sono: i carciofi alla giudia, la minestra di pasta e broccoli con arzilla, le puntarelle con acciughe, l'abbacchio scottadito, la crostata di ricotta e visciole.
- La **cucina abruzzese**, detta anche "burina", è quella casareccia/contadina, legata ai prodotti della terra e della pastorizia. Infatti, i suoi piatti più rappresentativi sono: le paste all'amatriciana, alla carbonara e cacio e pepe, l'agnello brodetto (in origine cacio e ova) e vari piatti a base di carne di maiale, come la porchetta.
- La **cucina "macellara"** è preparata utilizzando i prodotti poveri del macello (quinto quarto o frattaglie), che gli operai (scorticchini) dell'antico mattatoio portavano a casa, a fine giornata, come integrazione della paga, dando così origine a piatti poveri ma molto gustosi.

Prodotti tipici

Cereali: farro, pane di Genzano e di Lariano.

Ortaggi: carciofo romanesco e di Orte, patate di Leonessa, puntarelle (cicorie), sedano bianco di Sperlonga, peperone "corno di bue" di Pontecorvo, broccolo romanesco, zucchine romanesche, lenticchia di Ventotene, fagiolo canellino di Atina, fagiolo di Sutri, olive di Gaeta.

Frutta: farina di marroni, kiwi di Latina, fragole di Nemi e di Terracina, pere di Castel Madama, nocciola romana, castagna di Valeriano.

Pesce di lago: trota reatina, coregone e anguilla del Lago di Bolsena.



Peperone "corno di bue" di Pontecorvo.

Carni e salumi: abbacchio, budellacci o viarelli (salumi da cuocere), coppiette, guanciale o goletta, spianata, porchetta di Ariccia, corallina romana (salume).



Abbacchio.

Olio: olio extravergine d'oliva Canino e Sabina, delle Colline Pontine, Tuscia.

Formaggi: a *pasta molle*: burrata di bufala, caciofiore, cacio Magno, mozzarella di bufala del basso Lazio, ricotta romana; a *pasta dura o semidura*: caciotta della Sabina, Pecorino Romano.



Piatti: stracciatella alla romana, supplì di riso, rigatoni con la *pajata*, bucatini all'amatriciana, spaghetti all'arrabbiata e alla carbonara, tonnarelli cacio e pepe, pasta con i legumi (ceci o lenticchie), gnocchi di semolino alla romana, abbacchio e saltimbocca alla romana, coda alla vaccinara, costole scottadito, agnello in tegame con carciofi, fritto alla romana, puntarelle con acciughe, carciofi alla romana e alla giudia.

Dolci: tozzetti viterbesi (biscotti a base di nocciole), ciambelline al vino, maritazzi, crostata di ricotta e visciole, pangiallo.

Vini: Aprilia, Aleatico di Gradoli, Castelli romani, Cesanese del Piglio, Cerveteri, Colli Etruschi Viterbesi, Est! Est! Est! di Montefiascone, Frascati, Marino, moscato di Terracina, Velletri, Zagarolo.

La cucina campana

La tradizione gastronomica della Campania è l'espressione delle tradizioni culinarie dei popoli come greci, romani, arabi, normanni, e, infine, spagnoli e francesi, che, nel corso dei secoli, hanno dominato la regione.

La cucina campana si rispecchia soprattutto in quella di Napoli, che racchiude in sé due diverse tradizioni culinarie, quella popolare con piatti semplici e poco elaborati, e quella più ricca dei "monsù", cioè i cuochi francesi al servizio dell'aristocrazia, quando la città era la capitale del Regno.

- La **cucina del popolo** ruota intorno a pochi ingredienti e a piatti poveri, resi più pregiati, però, dalla creatività delle massaie e dei cuochi napoletani che li hanno valorizzati creando specialità ancora oggi molto valide e apprezzate in tutto il mondo, come la pizza Margherita, i calzoni, la pasta con le vongole, la sfogliatella napoletana, il polpo alla luciana, ecc.
- La **cucina di corte**, invece, ha dato origine a piatti elaborati, divenuti poi un vero patrimonio gastronomico della regione, come il gâteau di patate, il sartù di riso e il babà.

Entrambe le cucine, comunque, sono legate, da sempre, alla realizzazione del tradizionale **ragù alla napoletana**, preparato soprattutto per i giorni di festa, poiché l'esigenza di farlo sobbollire lentamente (pippiare) per diverse ore a fuoco lento, richiede molto tempo a disposizione.

Grazie alla sua posizione geografica e al suolo vulcanico che in parte la caratterizza, la Campania è una regione molto fertile, nella quale si ha una consistente produzione ortofrutticola, che annovera alcune eccellenze, come il pomodoro San Marzano, il limone di Sorrento, la mela annurca, noci e nocciole. Di rilievo è anche la produzione casearia, in particolare di mozzarella di bufala, caciocavallo e ricotta di pecora, come anche quella relativa ai pastifici e alle industrie di conservazione dei pomodori.



Prodotti tipici

Cereali: pasta di Gragnano.

Ortaggi: cipollotto Nocerino, cavolfiore gigante di Napoli, pomodoro San Marzano, pomodoro del Piennolo del Vesuvio, carciofo di Paestum.



Pomodoro San Marzano.

Frutta: noci di Sorrento, nocciole di Giffoni, castagna di Montella, limoni di Amalfi e Sorrento, mela annurca campana, pera spadona di Sorrento, albicocca vesuviana, fico bianco del Cilento.

Pesci: pesce azzurro, molluschi e crostacei.

Carni e salumi: carne bufalina, carne di suino di razza casertana, salsiccia alla sugna di Vairano

Patenora, fegato con la zeppa, salame di Napoli, prosciutto di Pietraroia, soppressata cilentana e del Vallo di Diano, capicollo di Ricigliano.



Soppressata.

Olio: olio extravergine d'oliva del Cilento, della Penisola Sorrentina, delle Colline Salernitane.

Grassi: burro di bufala.

Formaggi: *a pasta molle:* Fior di latte (mozzarella), mozzarella e ricotta di bufala campana, scamorza campana; *a pasta dura o semidura:* caciocavallo Silano, provolone del Monaco.

Salse: colatura di alici di Cetara.



Piatti: pizza napoletana, sartù di riso, maccheroni (spaghetti, linguine e vermicelli) al ragù di carne, mozzarella in carrozza, parmigiana di melanzane, melanzane al funghetto, peperoni imbottiti, impepata di cozze, polpo alla luciana, bistecche alla pizzaiola, coniglio all'ischitana.



Babà.

Dolci: babà, roccocò, sfogliatelle, struffoli, pastiera napoletana, zeppole di San Giuseppe.

Vini: Aglianico del Taburno, Fiano di Avellino, Greco di tufo, Cilento, Penisola sorrentina, Taurasi, Sannio, Vesuvio; da non dimenticare il liquore Limoncello di Sorrento.

Q La cucina pugliese

Il Tavoliere delle Puglie rende pianeggiante il territorio pugliese, consentendo così una grande produzione di olive, uva e, soprattutto, grano, tanto da far guadagnare alla Puglia, insieme alla Sicilia, la denominazione di "granaio d'Italia". Di conseguenza è molto rilevante l'impiego della pasta, con diversi formati che vanno dai cavatelli alle orecchiette, come pure la panificazione, con il famoso **pane di Altamura**, a base di farina di grano duro, che viene commercializzato anche in altre regioni d'Italia.

Molto importante è poi l'olio d'oliva, sia per l'elevata qualità che per la quantità prodotta: infatti, con i suoi oliveti ultracentenari risulta da sempre la maggiore produttrice italiana.

La morfologia del territorio, la posizione geografica e il clima mite offrono la possibilità di produrre una notevole varietà di prodotti agroalimentari, mentre l'estesa superficie costiera consente un importante consumo di prodotti ittici, fra i quali meritano di essere ricordate le ostriche e le cozze di Taranto.

Da tutte queste eccellenze e dalla varietà delle produzioni deriva una gastronomia molto ricca di ingredienti e di preparazioni, che è possibile suddividere in due diverse cucine: una legata ai prodotti della terra e della pastorizia con ricette semplici e genuine, l'altra basata sui prodotti della pesca.



Prodotti tipici

Cereali: grano duro, farinella, pane di Altamura e pane di LATERZA, frisella.

Ortaggi: cime di rapa, fave, lampascioni (cipollotti selvatici amari), oliva La bella della Daunia.

Frutta: clementine del Golfo di Taranto, arancia del Gargano.

Pesci: ostriche e cozze di Taranto, cannolicchi, datterini, tartufi di mare.



Cozze di Taranto.

Carni e salumi: bovino di razza podolica, Muschiska (carne essicata al sole), salsiccia a punta di coltello dell'Alta Murgia (insaccato ottenuto con parti pregiate di carne suina), capocollo di Martina Franca, prosciutto di Faeto.

Olio: olio extravergine d'oliva Collina di Brindisi, Terra d'Otranto, Dauno, Terre Tarantine, Terra di Bari.



Capocollo di Martina Franca.

Grassi: manteca (burro ricavato dalla prima ricotta fatta con siero crudo).

Formaggi: a *pasta molle*: burrata d'Adria, Giuncata, cacioricotta; a *pasta dura o semidura*: provola, Canestrato di Puglia, Pecorino di Foggia, caciocavallo podolico dauno.



Burrata d'Adria.



Piatti: puddica (focaccia con aglio e pomodori freschi), pizza di ciccioli, panzerotti pugliesi, friselle (ciambelle di pane), orecchiette o strascinati alle cime di rapa, tiella di riso e cozze.



Panzerotti pugliesi.

Dolci: bocconotti, carteddate, cupeta, tarallucci, mostaccioli.

Vini: Aleatico di Puglia, Castel del Monte, Gioia del Colle, Leverano, Primitivo di Manduria, Salice Salentino, Martina Franca, San Saverio.

La cucina lucana

La Basilicata o Lucania è una regione prettamente montuosa, con l'eccezione di una piccola zona pianeggiante (Metaponto) dalla quale proviene la maggior parte della produzione agricola. La gastronomia di questo territorio difficile è semplice e povera, basata su pochi prodotti agricoli e sull'allevamento di ovini e suini, praticato soprattutto nelle zone montane e a livello familiare.

La regione non vanta una propria tradizione gastronomica, poiché da sempre attinge dalle cucine delle regioni confinanti, infatti, nel potentino troviamo analogie con la cucina campana, mentre la zona di Matera risente delle influenze gastronomiche pugliesi e calabresi.

Il prodotto di eccellenza che ha reso famosa la Basilicata è la "lucanica", una particolare salsiccia di maiale conosciuta, secondo note storiche, già al tempo dei Romani, ma è famoso anche il **pane di Matera**, dalla forma irregolare, preparato con semola di grano duro.

I primi piatti sono a base di paste fresche fatte in casa, realizzate con un impasto di acqua e semola di grano duro, e conditi con sughi a base di ortaggi, legumi o carni (castrato o pecora).



Prodotti tipici

Cereali: granturco, frumento, orzo e avena, pane di Matera.

Ortaggi: peperone di Senise, peperoni cruschi, melanzana Rossa di Rotonda, patata rossa di Terranova del Pollino, fagioli bianchi di Rotonda, fagioli di Sarconi e di Muro Lucano, cordoncello (fungo carnoso), ceci e lenticchie.



Fagioli bianchi di Rotonda.

Carni e salumi: maiale nero, involtini di cotenna, salame pezzente, salsiccia lucanica, gelatina di maiale.



Casieddu.

Formaggi: *a pasta molle:* Casieddu, Padraccio; *a pasta dura o semidura:* Canestrato di Moliterno, caciocavallo podolico della Basilicata, Pecorino di Filiano.



Piatti: lagane (simili a tagliatelle) e ceci o fagioli, baccalà alla potentina, alici arraganate, stufati a base di carne di agnello e pecora, ciauedda (contorno di verdure stufate), taralli, ciambotta lucana.



Ciambotta lucana.



Cicerata.

Dolci: biscotti glassati, cicerata, calzoni di ceci (dolcetti natalizi a base di ceci e cioccolato).

Vini: Aglianico del Vulture, Matera, Terre dell'Alta Val d'Agri rosso.



Aglianico del Vulture.

La cucina calabrese

Le varie civiltà che hanno percorso la storia della Calabria (come quelle greca, latina, normanna, spagnola) hanno influito anche sulla sua gastronomia, introducendo materie prime e tradizioni culinarie diverse, riscontrabili ancora oggi nelle cucine delle sue province. In questo contesto si inseriscono anche le tradizioni religiose, molto sentite, che si riversano nella gastronomia, determinando usanze che prevedono la preparazione di pietanze differenti per le varie ricorrenze, come, per esempio, quella dell'Epifania quando si devono portare tredici alimenti diversi sulla tavola.

Caratterizzata da un territorio aspro, soprattutto montuoso e collinare, la Calabria, ha una produzione agricola limitata ma di ottima qualità: la cipolla rossa di Tropea, le patate della Sila, il peperoncino, i pomodori, le clementine, gli agrumi, i fichi e l'olio d'oliva, tutti prodotti ampiamente utilizzati nella sua cucina, semplice ma molto gustosa e dai sapori decisi.

Di notevole importanza sono l'allevamento di ovini con relativa produzione di carne e formaggi, e di suini (particolare il **maiale "nero di Calabria"** divenuto un **presidio Slow Food**), con ampia produzione di salumi e insaccati, fra i quali la soppressata, il capocollo, la salsiccia, la 'nduja e la pancetta.

Significativa è anche la produzione di conserve di ortaggi, posti sia sott'olio d'oliva calabrese, che sotto sale, in appositi contenitori di terracotta smaltata chiamati "salaturi".

Nella zona costiera non mancano, infine, le preparazioni a base di baccalà e stoccafisso, di cui la cucina calabrese fa molto uso.



I **presidi Slow Food** italiani riconoscono oltre 200 alimenti che vengono prodotti attraverso pratiche tradizionali ed ecosostenibili.

Prodotti tipici

Ortaggi: cipolla rossa di Tropea, asparago selvatico della Calabria, pomodoro di Belmonte, melanzane violette lunghe, peperoncino calabrese, patate della Sila.



Melanzane violette lunghe.

Frutta: Bergamotto di Reggio Calabria, clementine di Calabria, fichi di Cosenza, liquirizia.

Pesce: pesce spada, sarde, alici, bottarga di tonno.

Carni e salumi: carne caprina e ovina calabrese, maiale nero, capocollo di Calabria, salsiccia di Calabria, pancetta di Calabria, soppressata e 'nduja di Calabria, salame crudo di Albidona.



'Nduja.

Olio: olio extravergine d'oliva Bruzio, Lametia, Alto Crotonese.

Formaggi: *a pasta molle:* butirro, mozzarella silana; *a pasta dura o semidura:* caciocavallo silano, pecorino crotonese.

Salse: salmoriglio (a base di aglio, prezzemolo, origano, succo di limone, olio d'oliva e sale, utilizzato come condimento di carni e pesci grigliati).



Piatti: pitta chicchiulata (torta salata ripiena di verdure), maccheroni a ru ferretto, sagna chjina, pasta cu rà muddica, pi-

scispata a'gghiotta, stocco alla calabrese, morsello (o murseddu), ciambotta calabrese.



Pitta 'mpigliata.

Dolci: anicini, bocconotti, pitta 'mpigliata, cuddura, sanguinaccio.

Vini: Cirò rosso, Pollino, Savuto, Cirò rosato, Greco di Bianco, Bivongi rosso e bianco, Scavigna rosso.

La cucina siciliana

Per la sua posizione centrale nel Mediterraneo, la Sicilia è stata sempre una terra ambita da diversi popoli, che l'hanno dominata nel corso dei secoli, tra cui fenici, greci, romani, arabi, normanni, aragonesi, responsabili anche di influenzarne la gastronomia. Tuttavia, tra le civiltà che hanno lasciato un'impronta importante nell'isola vi è quella araba, che ha introdotto diversi prodotti, come zucchero, spezie (soprattutto cannella e zafferano), agrumi, e molte preparazioni, quali la cassata, il cous cous, il sorbetto, che in seguito i cuochi e i pasticceri siciliani hanno saputo rielaborare e migliorare.

La gastronomia, prettamente mediterranea, è basata nell'entroterra sul consumo di verdure, formaggi e poca carne, mentre sulla costa si prediligono piatti a base di pesce di vario genere. Notevole è l'utilizzo del **pesce spada** e del **tonno**, con i quali si preparano diverse specialità, come gli involtini e la ghiotta.

Degna di nota è inoltre l'abilità di trasformarne parti poco nobili del pescato in prodotti di eccellente qualità come la **bottarga**, ricavata essiccando le uova di cefali e tonni.

Il clima caldo ha favorito anche la crescita di **capperi**, **mandorle**, **uva passa**, **pistacchi** e di svariate erbe aromatiche, prima fra tutte il **finocchietto selvatico**, da sempre ampiamente utilizzati nella cucina siciliana. Importante è la coltivazione degli agrumi e di molti vegetali, che, sempre per ragioni climatiche, in questo territorio maturano prima, consentendo una consistente esportazione di primizie.

La pasticceria siciliana, nota in tutto il mondo, è, sulla scorta della tradizione araba, molto dolce e ricca di mandorle, pistacchi, frutta candita, ricotta di pecora e cioccolato (particolare quello di Modica). Rilevante, infine, è la cosiddetta gastronomia da strada introdotta dalle varie culture, ricca di ricette povere come le panelle e la focaccia con la milza, o più elaborate come i famosi arancini di riso.



Prodotti tipici

Cereali: grano duro, pagnotta del Dittaino.



Pagnotta del Dittaino.

Ortaggi: pomodoro di Pachino, capperi di Pantelleria, olive Nocellara del Belice, manna.

Frutta: arancia rossa di Sicilia, arancia di Ribera, limone di Siracusa, cedri, mandarini, fico d'India dell'Etna, uva da tavola di Canicattì, uva da tavola di Mazzarrone, mandorla di Avola, pistacchio verde di Bronte.

Pesce: pesce spada, tonno, pesce azzurro.

Carni e salumi: suino nero dei Nebrodi, salsiccia pasqualora, salame S. Angelo.



Uva da tavola di Canicattì.

Olio: olio extravergine d'oliva Monti Iblei, Valdemone, Valle del Belice, Monte Etna.

Formaggi: *a pasta molle:* ricotta siciliana, Vastedda della Valle del Belice; *a pasta dura o semidura:* Ragusano, Pecorino Siciliano, Provola delle Madonie, Maiorchino siciliano, Caciotta degli Elimi, Piacentinu.



Piatti: arancini di riso, panelle, pasta alla Norma, pasta con le sarde, sarde a beccafico, involtini di pesce spada, farsumagru (arrosto di vitello farcito), capo-

nata di melanzane.

Dolci: biancomangiare, cannoli siciliani, cassata siciliana, cioccolata di Modica, dolci di mandorle, frutta di Martorana, granita di mandorle.



Cannoli siciliani.

Vini: Cerasuolo di Vittoria, Etna rosso, Santa Margherita di Belice bianco, Nero d'Avola, Monreale rosso, Etna rosato, Malvasia delle Lipari, Moscato di Pantelleria, Moscato di Siracusa.

La cucina sarda

La Sardegna ha una gastronomia basata soprattutto sui prodotti della pastorizia e del mare, caratterizzata, inoltre, dall'impiego delle erbe della macchia mediterranea, in prevalenza **mirto**, utilizzato anche per la preparazione di liquori. La cucina dell'entroterra prevede soprattutto il consumo di ortaggi, formaggi e carni ovine e suine cotte in prevalenza allo spiedo o con una particolare cottura sotto terra detta "carraxiu", dove la carne viene abbondantemente aromatizzata con mirto, alloro, salvia e rosmarino. Numerosi sono anche i piatti a base di pasta fresca.

Tra i prodotti caseari, hanno un ruolo di primaria importanza la ricotta di pecora e i formaggi stagionati come **pecorino**, fiore sardo e il "casumarzu", da consumare accompagnati dal particolare **pane carasau** (formato da dischi sottili e croccanti di pane azzimo) o da usare nella preparazione di svariati piatti.

Grazie alle notevoli risorse ittiche, la cucina delle città costiere è molto ricca di preparazioni a base di pesce ed è anche importante la produzione di bottarga.



Prodotti tipici

Cereali: grano duro varietà Senatore Cappelli (Trigu Cappelli, Su Senadori, Grano Cappelli), riso prodotto e lavorato in Sardegna, pane carasau, fregola.



Fregola.

Ortaggi: carciofo spinoso di Sardegna, mirto, corbezzolo, pomodoro Camone, zafferano di Sardegna.

Pesce: tonno, aragosta di Gallura, molluschi del Golfo di Oristano, belu (trippa di tonno), bottarga di muggine.



Molluschi del Golfo di Oristano.

Carni e salumi: agnello di Sardegna, carne bovina di razza sar-

do-modicana, porceddu, prosciutto di pecora, salsiccia sarda, mustela (lombo di suino insaccato, speziato e stagionato).

Olio: olio extravergine d'oliva di Sardegna.

Formaggi: *a pasta molle*: Bonassai, Fiore sardo; *a pasta dura o semidura*: Casumarzu, Pecorino Sardo, Casizolu.



Casumarzu.



Piatti: malloreddus, impanadas, culurgiones, fregola con le arselle, burrida, porceddu, pane frat-tau.



Seadas.

Dolci: seadas, anicini, biscotti di Fonni, sospiri di Ozieri, papassinos (biscotti), torrone di Tonara.

Vini: Cannonau di Sardegna, Girò di Cagliari, Alghero bianco, Vermentino di Gallura, Vernaccia di Oristano, Vermentino di Sardegna, Campidano di Terralba, Malvasia di Bosa e di Cagliari, Moscato di Sorso; da ricordare il liquore al mirto.



Moscato di Sorso.