



**CONSOLATO REGIONALE MAESTRI
DEL LAVORO DEL MOLISE
CIBO E CONVIVIALITA'**



Nella mia famiglia, così come credo in molte altre famiglie italiane, diamo molto valore alla tavola, e riferendomi alla tavola, intendo all'insieme dei valori sociali e relazionali, di tradizioni culinarie preziose tramandate da generazione di cui la nostra cultura italiana è permeata. Le feste in famiglia sono bellissime, ma una gran faticaccia. La tavola delle Feste è la sublimazione del valore del convivio, la cura dei dettagli, la costruzione dei piatti, la varietà, la continuità delle tradizioni culinarie familiari ... il tempo a disposizione, ne fanno un'occasione veramente magnifica.

Si mai state nu' Molise?

Prima d'incominciare la vostra conoscenza con un molisano, chiedetevi se é proprio fondamentale che ciò avvenga. In caso affermativo, sappiate che ci vuole Bona creanza e molta pazienza.

Ricordatevi quel che disse il verme alla noce: "damme tiémpe cha te spertose" (dammi tempo che ti buco).

Da Molisani: "Lassa sta u monne cume ze tròve" (lascia il mondo come si trova)
di Ivana Mulatero - Le Giude Xenofobe Edizioni Sonda, srl Torino

MULISE

"Come vorrei lungo i tuoi tratturi
terra mia dolce, unirmi ai tuoi pastori
che lenti vanno e muti come numi,
antichi nel silenzio sopra l'erbe
o per le strade unirmi ai pellegrini
a ritrovar la fede dei miei padri
dietro un ramo intarsiato fatto croce...

Ma non odo che pianto nei crocicchi
e sulle soglie vedo solo addii.

Non si piangono morti qui ma vivi!
Uomini vanno col fardello carico
di stracci e di illusioni, chissà dove
partono!

Parte tutta la mia gente
per approdi lontani.

Partono all'alba come i condannati.
Ah, fermateli! É triste. Non più gioia
ne amore nelle case desolate,
non più canti di sposa ne vagiti
di culla, non più voci... ma silenzio,
deserto come morte:

Ah, tornate alle case,
alle case che gemono nel vento!
Ma non ode nessuno: il nostro cuore
è pietra di sepolcro.
Nella sua quiete alta la montagna
al dolor degli uomini fa eco.
Le primavere sacre si rinnovano
tormento se crudeli senza miti."

Sabino d'Acunto



BETHLEHEM



IL LIQUORE DELL'AMICIZIA

VUOI PREPARARE UN BUON LIQUORE AL CAFFÈ?
SEGUI I MIEI CONSIGLI!

IN UNA CASSERUOLA FAI BOLLIRE PER DUE MINUTI 300
GR. DI ZUCCHERO CON 125 GR. DI ACQUA E
LASCIA RAFFREDDARE.
CON 70 GR. DI POLVERE DI CAFFÈ MONFORTE E 225 GR.
DI ACQUA PREPARA UNA TAZZA DI INFUSO CHE VERSERAI
NELLA CASSERUOLA. INCOPERCHIA E LASCIA
RAFFREDDARE. AGGIUNGI 1 BACCELLO SPEZZETTATO DI
VANIGLIA E 125 GR. DI ALCOL. INCOPERCHIA DI NUOVO
FINO AL GIORNO SEGUENTE.
RACCOGLI IL LIQUORE, DOPO AVERLO BEN FILTRATO:
MI RACCOMANDO... BEVILO IN COMPAGNIA!

Anna





CREMA CHANTILLY DI NONNA ELISA

INGREDIENTI:

- 6 tuorli di uovo
- 6 cucchiaini di zucchero
- 6 mezzi gusci di latte
- 2 cucchiaini di fecola di patate o di farina
- 3 hg di panna montata senza zucchero.

Montare i tuorli con lo zucchero. Aggiungere farina e latte. Porre sul fuoco a fiamma bassa e mescolare lentamente: non far perdere mai il bollore.

Quando il cucchiaino si vela, la crema è pronta.

Farla raffreddare bene. Al momento di adoperarla unire la panna montata amalgamando con la frusta dal basso verso l'alto.

anna di nardo ruffo, 10 marzo 2016



ANATRA FARCITA



INGREDIENTI per 8 persone

- 1 anatra disossata da 1,2 kg
- 400 grammi di filettino di maiale
- 150 grammi di prosciutto cotto
- 8 cucchiari di olio extravergine d'oliva
- 1 bicchiere d'aceto
- 3-4 spicchi di aglio
- 6 foglie di salvia
- 2 rametti di timo
- 1 rametto di rosmarino
- 1 cucchiaio di burro
- 5 cucchiari di brandy
- 5 cucchiari di vino bianco
- 1 dado da brodo
- 1 cucchiaino di sale fino
- 3 spolverate di pepe.

Passate l'anatra dalla parte della pelle sulla fiamma per bruciacchiare le piumette residue. Per eliminare le piumette residue infossate nella pelle usate una pinzetta. Strofinare l'anatra all'interno e all'esterno con acqua e aceto, usando carta da cucina inumidita. Spruzzatela all'interno con metà brandy, insaporitela con una spolverata di pepe e appoggiatevi sopra le erbe aromatiche intere. Arrotolatela, mettetela sopra un piatto e fatela riposare 1 ora nella parte meno fredda del frigo.

Per la farcitura, srotolate l'anatra, togliete le erbe aromatiche e asciugatela. Nella parte interna cospargetela con sale, pepe e fiocchetti di burro. Tritate le erbe aromatiche dopo aver tolto i gambi legnosi e cospargete il trito sull'anatra, dalla parte interna.

Appoggiatevi sopra le fette di prosciutto cotto. Togliete la parte appuntita alle due estremità del filetto di maiale, in modo da ottenere un cilindro, salatelo, pepatelo e mettetelo sopra il prosciutto. Arrotolate l'anatra chiudendo all'interno prosciutto e filetto. Legate l'anatra con spago da cucina come se fosse una rollata.

Accendete il forno a 220°, ungete la pelle dell'anatra con poco olio, salatela e pepatela. Mettetela in una teglia unta con l'olio rimanente, cuocete in forno 15 minuti, finché la pelle inizia a dorarsi. Abbassate il forno a 180° e cuocete ancora 1 ora. Bagnate, a metà cottura, con il brandy e con il vino. Dopo 20 minuti tirate fuori la teglia dal forno. Punzecchiate l'anatra con una forchetta per far uscire l'eccesso di grasso.

Arrivata a cottura, togliete l'anatra dal forno, avvolgetela nella stagnola e lasciate intiepidire per 20 minuti. Eliminate il grasso dal fondo di cottura con un cucchiaio, versatelo in un pentolino, allungandolo con 3 cucchiai di acqua calda e il dado. Portate a leggero bollore, aggiungete una noce di burro con mezzo cucchiaio di farina e mescolate con un cucchiaio di legno finché la salsina non sia leggermente addensata. Tagliate l'anatra a fettine con un coltello flessibile, mettete le fette sul vassoio e cospargetele con la salsa.

Servite. 🌟



ANGUILLA AL FORNO

- 1 kg anguilla bianca
- Mezzo bicchiere di olio
- 100 g di burro
- 3 spicchi d'aglio, sale, pepe, alloro



Preparare le anguille per la cottura, lavarle, asciugarle e tagliarle in pezzi da 10 cm. Infarinare i pezzi e friggerli in olio bollente dorandoli. Togliarli dal fuoco e metterli in una pirofila da forno.

Nel tegame, aggiungere all'olio di cottura il burro, l'alloro e gli spicchi d'aglio e farli rosolare.

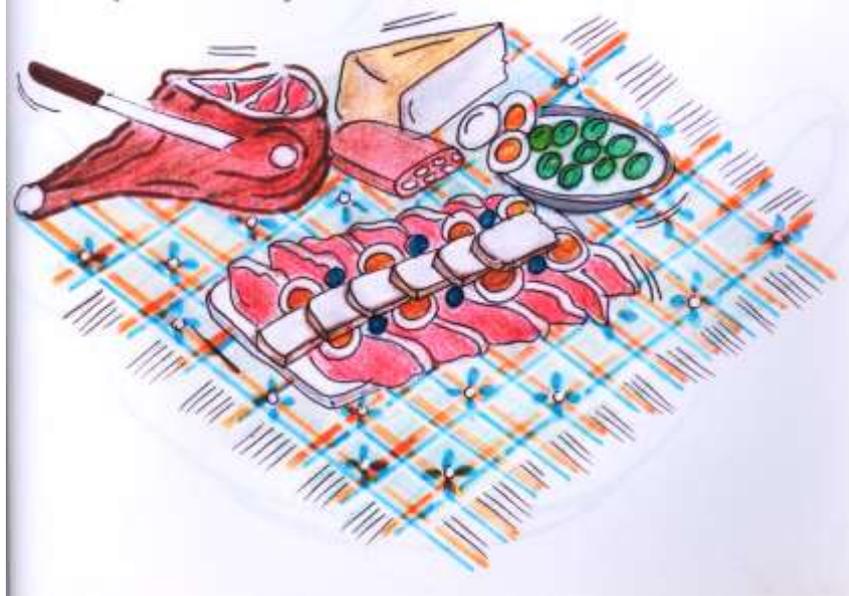
Aggiungere due mestoli d'acqua e versare il tutto sui pezzi d'anguilla: salare e pepare.

Porre al forno per 15 minuti.

Servire caldo nel recipiente di cottura.



ANTIPASTO PAESANO (AGNONE)



Ingredienti:

- Soppressata e prosciutto nostrani
- Pecorino stagionato (naturalmente di Agnone)
- Uova sode
- Alici
- Olive verdi

Preparazione

Disponete in bella mostra, su una 'sperlunga' (grosso piatto da portata), il pecorino, il prosciutto e la soppressata affettati a mano e contornateli con uova sode, guarnite con filetti di alici e olive.



BACCALA' ARRACANATO...COME SI PREPARA IN MOLISE



BACCALA' ARRACANATO

Alimento molto diffuso in Molise, il *baccalà* è sicuramente tra i protagonisti più gustosi delle ricette di pesce nella cucina mondiale. Tipico piatto regionale molisano, il *baccalà arracanato*, che vuol dire gratinato, si prepara in occasione della vigilia di Natale, quando per tradizione si esclude la carne a favore del pesce.

A proposito di tradizione, in Molise si prepara come una volta (...per chi può): cotto al camino in una teglia coperta da uno speciale coperchio, detto il "sesto", cosparso con brace ardente...*l'atmosfera natalizia è garantita!* Ma adesso passiamo subito alla preparazione...

Ingredienti

600 g di baccalà tenuto in ammollo - 250 g di mollica di pane - 80 g di pinoli o noci - 80 g di uvetta - 200 g di olive nere - 300 gr di pomodorini datterini o ciliegini - mezzo bicchiere di vino bianco -

qualche foglia di alloro- abbondante origano secco -uno spicchio d'aglio - una cipollina - prezzemolo - olio extravergine di oliva - sale, pepe - semi di finocchio

Preparazione

Immergere l'uvetta in acqua caldissima per dieci minuti, poi in acqua tiepida per mezz'ora. Pulire il baccalà privandolo della pelle e delle spine, denocciolare le olive e tagliarle a pezzetti, sbriciolare il pane raffermo e preparare gli altri ingredienti. Mescolare il pane, le olive, i pinoli, l'uvetta scolata e asciugata, aglio e cipolla tritati, prezzemolo e finocchio. Aggiustare con sale e pepe. Cospargere il fondo di una teglia con l'olio d'oliva e adagiarsi delle foglie di alloro. Coprire il fondo della teglia con la metà del trito, sistemare il baccalà e riempire il perimetro della teglia con i pomodorini tagliati a metà, come mostrato dalle foto. Alla fine coprirlo con l'altra metà del trito e ornare con pomodorini, cipolla e alloro, come mostrato in foto, o in un altro modo che la vostra fantasia vi suggerisce. Cuocerlo in forno preriscaldato a 190° per mezz'ora (oppure nel camino come vuole la tradizione molisana...) irrorando con mezzo bicchiere di vino bianco dopo i primi dieci minuti.



Cappone al forno

Cappone di 2 chili circa disossato, lavato ed asciugato.

La farcia è composta di:

g 150 di salsiccia fresca tritурata;

g 75 di prosciutto crudo tritурato;

g 30 parmigiano grattugiato;

2 fette pancarré messe a bagno nel latte e strizzate;

1 uovo;

g 150 di polpa di vitello macinato;

mezzo cucchiaino di noce moscata;

g 100 Emmental tagliato a bastoncini.

Sale q.b.

Riempire delicatamente il cappone, cucire l'apertura per bene e porlo in un tegame da forno con un trito di cipolla, sedano e carota, rosmarino, salvia, aglio .

Ungerlo delicatamente con olio, salarlo delicatamente e metterlo nel forno che sarà stato scaldato a 200° .

La cottura dovrà avvenire in 2 ore, spruzzando la carne ogni tanto con un po' di vino bianco e spennellandola con il fondo di cottura.

Anna di Nardo Ruffo



CAPRETTO 'NCASCIATIELLE

1 kg di capretto

1 cucchiaio di sugna

4 uova

100 g di pecorino grattugiato

una spolverata di pepe

sale q. b.

un ciuffo di prezzemolo

uno spicchio d'aglio

succo di limone

vino bianco secco q. b.

Tagliate a pezzi la spalla di capretto e mettetela a marinare, in un recipiente, con il vino, il prezzemolo e l'aglio schiacciato. Trascorsa qualche ora, mettete la carne in un tegame con la sugna e lasciatela cuocere dolcemente a recipiente coperto; quando il capretto sarà cotto, toglietelo dal fuoco e lasciatelo raffreddare. Intanto battete le uova con il formaggio, aggiungetevi il sale, il pepe ed il prezzemolo tritato. Amalgamare e versare il composto ottenuto sulla carne rimettere il tegame sul fuoco e

mescolate fino a quando il capretto si sarà 'ncasciate.

Servite con una fresca insalatina.



CASATIELLO

IL casatiello



Dose per 6 persone:

farina gr 500
acqua dl 2,5(anche un po' di più)
lievito gr 20
olio gr 10
***speck gr 50**
***prosciutto crudo gr 50**
***emmenthal gr 60**
***fontina gr 50**
***caciottina gr 110**
***piccolo peperoncino rosso**

*** Gli ingredienti debbono essere tagliati a pezzetti.**

Alla farina unire acqua tiepida e lievito facendolo sciogliere bene.

Aggiungere gli ingredienti.

Coprire con un tovagliolo e far lievitare per un'ora.

Riprendere l'impasto lavorare per qualche minuto formare una ciambella, metterla nel recipiente adatto e far riposare ancora 1 ora.

Se di gradimento, disporre 3 uova sulla pasta e cuocere a 200° gradi.

Buona appetito e buon lavoro.

MdL Anna di Nardo Ruffo



Cauciun ma pesch e kpur - Scigno mare e monti

La ricetta mi fu data da nonna Anna Maria nata a Campomarino, che fino alla morte ha avuto la costanza di parlare sempre in albanese. Nonna Anna Maria viveva a Termoli e quando mi diede questa 'recetta' era già avanti con gli anni. Aveva capelli bianchissimi e gli occhi azzurri giovani e vivi. Dandomi 'le ddosi' mi diceva che questo scigno ... 'ne custtave tropp e te faceva cumparì'.

Il pesce era quello che le veniva regalato dalle mogli dei pescatori, che ella dopo averlo pulito e lavato, mondava dalle lische. Il profumo era dato dalla maggiorana di mare, dalle cozze e vongole recuperate dal compare pescivendolo che vendeva il frutto del suo lavoro al mercato e dal santo porcino che il figlio ferroviere portava da San Pietro Avellana, dove un collega glielo aveva dato in cambio delle coccele.

Per la pasta:

500 g di farina, 2 uova, 1 bicchiere di vino bianco secco, acqua e sale.

Ripieno:

300 g di pesce bollito e sminuzzato con due panini senza crosta, ammorbiditi nel latte, 1/2 cucchiaino di maggiorana di mare tritata, noce moscata grattugiata, 2 cucchiari di pecorino dolce, 2 tuorli d'uovo, 1/2 bicchiere di crema di latte, sale e pepe bianco.

Salsa:

unire a 300 g di pomodoro passato, 300 g di cozze e vongole tritate, un gambo di sedano ed un porcino anch'essi tritati, olio. Far bollire per circa 20 minuti. Fare la sfoglia e da essa ricavare dei dischi; lessarli e su ognuno di essi mettere un po' del ripieno. Chiudere con un filo di erba cipollina.

Informare gli scrigni coperti con la salsa, avendo la cura di ricoprire la teglia con la carta alluminio e far cuocere per 25/30 minuti circa.

I pescatori non vendevano tutto il pescato, anche perché alcune varietà erano così piccole che non erano commerciabili. Da qui nascevano le trigliette secche e i polpi secchi, tipici delle realtà rivierasche.

Oltre alla pesca a trascico da metà dell'800 a Termoli hanno avuto una certa importanza per la pesca anche i trabucchi, che sono un'antica macchina da pesca diffusa nel medio Adriatico, fino al Gargano e lungo la costa del basso Tirreno.

La sua origine si perde nella notte dei tempi. Nessuno infatti sa dire con esattezza l'epoca in cui sono stati appoggiati sul mare. Sì, perché sembra che siano stati messi lì per caso, ancorati agli scogli come vedette sul mare.

Oggi hanno uno solo scopo: culturale e storico.



CAUCIUNI



Ingredienti

Per la pasta

- g 500 di farina
- 4 uova intere meno un albume
- 1 bicchierino d'olio d'oliva
- 3 cucchiaini di zucchero
- 1 bicchierino di vermouth

Per il ripieno

- g 300 di ceci tenuti a bagno per una nottata (o purea di castagne con cacao)
- g 100-150 di miele d'api
- cedro candito a cubetti, a piacere
- cannella
- 1 bicchierino di cognac o brandy

Per friggere: olio d'oliva

Preparate la pasta disponendo la farina a fontana sulla spianatoia e versate all'interno tutti gli ingredienti. Stendetela poi in una sfoglia sottile e tagliate con una rondella, seguendo l'orlo di un piattino da caffè poggiato su di essa. Farcite ognuno dei dischetti con un impasto ottenuto bollendo i ceci e passandoli al setaccio, dolcificando con il miele sciolto a fuoco moderato in una padella. Amalgamate col cedro, la cannella e il cognac.

Piegate i dischi, in modo da ottenere dei ravioli e friggete in olio bollente fino a quando saranno dorati.

Cauciume mulesane.

So' na specie a rarijuole roce, che se pre=
parene pe' Metale.

Se impastene 250 gramme re fiore che 2
rusce i' uole, sine, oglie e acqua (intutte a=
ra esse 4 cucchiare).

Sternete la pasta e facete tante dexhette
re 5 o 6 centimetre re largherza.



TORTA MORBIDA alla NUTELLA

INGREDIENTI 250 g di farina 00 250 g di zucchero 250 g di philadelphia 40 g di burro 3 uova 1 bustina di lievito in polvere per dolci 1 bustina di vanillina abbondante nutella Far ammorbidire il burro a temperatura ambiente oppure qualche secondo nel forno a microonde.

In una ciotola mettere le uova intere con lo zucchero. Con le fruste elettriche montarle fino a quando saranno chiare e spumose. Unire il philadelphia ed il burro morbido. Mescolare sempre con le fruste elettriche. Aggiungere, poco per volta, la farina setacciata con il lievito e la vanillina e mescolare con un cucchiaino di legno. Si dovrà ottenere un composto cremoso e senza grumi. questo punto imburrare uno stampo (io ne ho utilizzato uno in silicone che potrebbe anche non essere imburrato).

Mettere sul fondo dello stampo metà impasto. Distribuirvi sopra la nutella (siate generosi....se si fa un peccato lo si deve fare bene!!!) Infine mettere il rimanente impasto cercando di ricoprire perfettamente tutta la nutella. Cuocere la torta morbida alla nutella in forno già caldo a 180° per 40 minuti. Fare la prova stecchino per verificare l'effettiva cottura. Sforare la torta morbida e lasciarla raffreddare completamente prima di sformarla. A piacere, una volta fredda, la si può spolverizzare con dello zucchero a velo.



DOLCE DI CASTAGNE



250 g di castagne lessate e passate al setaccio - 60 g. di mandorle spellate e macinate - 210 g. di zucchero vanigliato - 5 tuorli e 5 albumi.

PREPARAZIONE

Si battono a lungo i tuorli con lo zucchero, finché la massa non diventa chiara, si aggiungono le mandorle e le castagne e da ultimo gli albumi montati a neve ferma. Si versa il tutto in uno stampo unto ed infarinato e si pone in forno medio (180°), per circa 45 minuti.

Dopo una mezza giornata di riposo, la torta si taglia in due e la si farcisce con la panna o con la crema al cioccolato.

Si può ricoprire con panna o decorare a piacere.





... Attenzione agli sprechi e a recuperare gli avanzi.

In caso di necessità, per preparare un buon piatto di pastasciutta che, come una farfalla, voli veloce nel nostro stomaco e ci aiuti nella digestione, è opportuno che tu faccia un'ispezione nella tua dispensa e nel tuo frigo e troverai senz'altro quello che occorre alla bisogna per la preparazione di un buon piatto di:

Farfalle al mascarpone

- Dosi per 4 persone:**
- * Farfalle Molisana gr 360**
 - * Mascarpone gr 200**
 - * una buona manciata di pinoli**
 - * 7 noci che sguscerai e frullerai con garbo unendo i pinoli e gr 120 di burro freschissimo.**
 - * gr 80 dadolata di prosciutto cotto**
 - * Dopo qualche minuto, unisci sale e pepe q. b. e due cucchiari circa di marsala secco**

Cuoci la pasta, scolala e condiscila con la salsa al mascarpone e, se di gradimento, dopo aver bene mescolato, informaggia a piacimento con formaggio fresco di montagna affumicato in alternativa al parmigiano grattugiato.

Mdl Anna di Nardo Ruffo

Campobasso, 7 giugno 2015



FEGATELLI ARROSTO

1 kg di fegato di maiale

300 g di rete,

sale

pepe

foglie di alloro

semi di finocchio selvatico

Tagliate il fegato a pezzi possibilmente uguali (di circa 50 gr il pezzo). Anche la rete tagliatela a pezzi per quanti sono i fegatelli. Condite tutto con sale e abbondante pepe.

Avvolgete poi ogni pezzo di fegato e uno dei due aromi che preferite con la rete e infilate i fegatelli allo spiedo; arrostiteli girati alla fiamma oppure con i raggi infrarossi del forno. Sfilate i fegatelli quando la rete tenderà a prendere una tinta dorata.



Gateau di patate per 4 persone

INGREDIENTI

- 600 g di patate a pasta bianca
- sale
- 100 g di prosciutto cotto
- 50 g di scamorza affumicata
- 50 g di mozzarella fiordilatte
- 2 uova
- 60 g di Parmigiano Reggiano grattugiato
- 4 cucchiaini di latte
- noce moscata
- pepe
- 20 g di burro
- Pangrattato

PREPARAZIONE

- Lavare le patate sotto acqua corrente.
- Cuocerle a vapore, oppure lessarle in acqua salata per 40 minuti.
- Nel frattempo tagliare il prosciutto cotto a listarelle e la scamorza a cubettini.
- Scolare la mozzarella, tagliarla a pezzetti e metterli in un colino, strizzando di tanto in tanto per togliere il siero.
- Appena le patate sono cotte ritirarle, farle leggermente raffreddare, spellarle e passarle allo schiacciapatate in un'ampia ciotola.
- Se si sono cotte a vapore unire un abbondante pizzico di sale e mescolare.
- Unire quindi, continuando a mescolare, le uova, il Parmigiano Reggiano (lasciandone da parte un po' per cospargere la superficie), il latte, il prosciutto cotto, la scamorza, la mozzarella, una grattugiata di noce moscata ed una di pepe.
- Imburrare una pirofila, cospargerla con un leggero strato di pangrattato e scuoterla per soffiare via le eccedenze.

- **Mettere il composto nella pirofila, livellare la superficie e cospargere con il Parmigiano Reggiano tenuto da parte, assieme a qualche ricciolo di burro.**
- **Coprire con carta stagnola ed infornare per 15 minuti nel forno preriscaldato a 200° C. Rimuovere quindi la carta e proseguire la cottura per altri 15 minuti, prolungandola se fosse necessario per far ben dorare in superficie.**
 - **Sfornare e far raffreddare almeno 10 minuti servire.**





GELATO DI RICOTTA

1/4 di ricotta

1 tuorlo d'uovo

4 cucchiari di zucchero

$\frac{1}{2}$ bicchiere di Liquore MILK

12 savoiardi imbevuti di caffè e Milk

Frullare gli ingredienti e coprire i savoiardi. Guarnire con scaglie

di cioccolato oppure con ciliegine.



GUARDIALFIERA Scuola Elementare-

I piatti della tradizione

Oggi voglio raccontarvi la ricetta di un primo piatto semplice e veloce da preparare: i Bucatini con la mollica. Avete presente quando arrivate all'ora di pranzo e non sapete proprio cosa preparare? questa è la ricetta che vi risolverà i pranzi improvvisati ed anche l'arrivo di ospiti inattesi. Un primo piatto della tradizione che mia madre preparava sempre quando portavamo a pranzo degli amici, con pochi e semplici ingredienti che aveva sempre nella sua dispensa: una ricetta che ricicla in maniera fantastica delle semplici fette di pane del giorno prima, perché mia madre mi ha insegnato che il cibo non si butta mai via! Corriamo allora nella mia cucina a leggere com'è semplice e veloce preparare i Bucatini con la mollica...



Bucatini con la mollica

Ingredienti per 4 persone: 320 grammi di bucatini, pane raffermo (circa 200-250 grammi), uno spicchio d'aglio, sale un cucchiaino di origano, un ciuffo di prezzemolo, 2 peperoncini piccanti, olio evo, sale, uva passa, chiodi di garofano, cipolla e baccalà pelati e salsa di pomodoro.

Condire la mollica di pane con olio, aglio, prezzemolo, pepe, uvetta, chiodi di garofano e sale, passarla al forno fino a quando diventa dorata.

Per il sugo

Soffriggere la cipolla nell'olio con il baccalà. Togliere il baccalà e metterlo da parte. Aggiungere i pelati e poi la salsa. Far cuocere la salsa per dieci minuti ed aggiungere di nuovo il baccalà. Lessare i bucatini e condirli con la mollica ed il sugo.



I pezzetti.

Ingredienti per il ripieno:

mosto cotto,
marmellata di uva, di amarene, di pesche
miele,
caffè espresso,
mandorle e noci tritate,
buccia d' arancia grattugiata,
cannella e chiodi di garofano,
semola e pane grattugiato,
zucchero.

Preparazione:

far bollire tutti insieme gli ingredienti. A metà cottura aggiungere la semola e il pane grattugiato. Girare continuamente fino ad ottenere un composto asciutto.

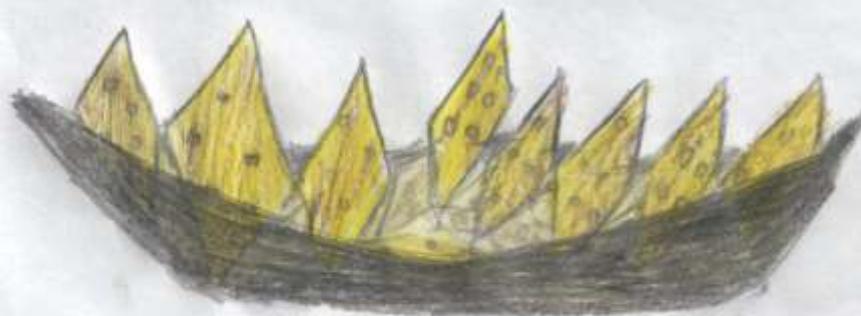
Ingredienti per la sfoglia:

un kg di farina 00,
otto uova,
200g di zucchero,
1 bicchiere di vino bianco,
dieci cucchiaini di olio,
un pizzico di citrato.

Preparazione

Disporre tutti gli ingredienti a fontana, impastare fino ad ottenere un composto liscio e omogeneo. Col matterello fare delle sfoglie lunghe e sottili. Riempire le strisce con il ripieno, tagliare a piccoli rombi, pizzicare con la punta delle forbici, disporre su una teglia e metterli nel forno a 180° fino a quando diventano dorati.

Michele D'Antuono
Classe 5°



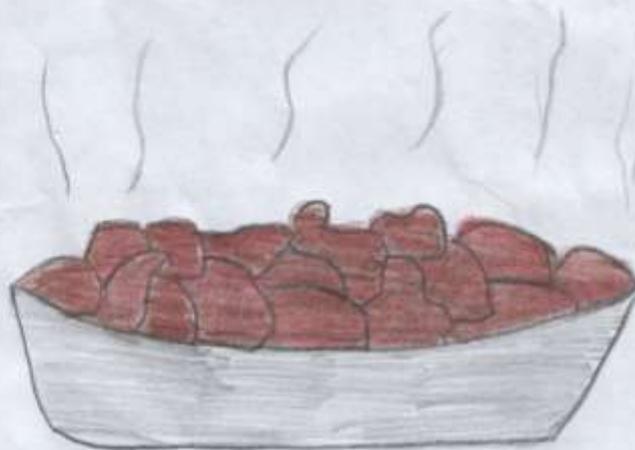
MISCISCHIA

INGREDIENTI:

carne di agnello
origano;
sale;
aglio;
polvere di peperoncino dolce e piccante.

PREPARAZIONE:

condire la carne con tutti gli ingredienti, lasciarla riposare per 24 ore.
Cucinarla in forno a legna per circa 3 ore.



LISA
DEL CESSO
E



I MACCARUNI CHI SECCE (MACCHERONI CON LE SEPPIE)

INGREDIENTI:

- 4 seppie di media grandezza**
- 200 g di mollica di pane raffermo**
- 50 g di formaggio grattugiato**
- 1 uovo**
- prezzemolo**
- uno spicchio di aglio**
- mezza cipolla finemente tritata**
- 1 kg pomodori passati**
- $\frac{1}{2}$ bicchier e cospargerli con ile di olio di oliva**
- 500 g di bucatini**

PREPARAZIONE:

Con la mollica di pane, formaggio, uova, prezzemolo, aglio, riempire il ventre della seppia, chiudendole con stuzzicadenti e cuocerla.

Soffriggere le seppie con olio e cipolle.

Aggiungere i pomodori e far cuocere per 40' minuti.

Lessare i bucatini, condirli con il sugo e cospargerli con il formaggio.



Le Ricette Molisane: "Pampanella" all'uso di San Martino in Pensilis

Un filetto di maiale completo di costate

4 spicchi di aglio

q. b. di peperoncino dolce e piccante

q. b. di aceto di vino bianco

q. b. di sale



Depezzate il filetto, senza intaccare le ossa, mettetelo in una capace terrina e conditelo con un composto ottenuto amalgamando sale, aglio tritato e abbondante peperoncino, sia dolce sia piccante.

Sistematicamente la carne in una teglia, ricopritela con un foglio di carta paglia inumidita e infornate a 180° per circa due ore.

Dieci minuti prima della piena cottura, togliete la carne dal forno, eliminate carta, acqua e grasso, spruzzatela con aceto e rimettetela

in forno per ultimare la cottura.

Diversamente, dopo aver condito la carne con sale, aglio, peperoncino, lasciatela insaporire per 5/6 ore.

Trascorso questo tempo, disponete i pezzi di carne in una teglia, coperti con un foglio di carta paglia, precedentemente bagnato con acqua, per evitare che il peperoncino diventi nero.

Fate cuocere in forno preriscaldato, a 270°, circa per due ore, avendo l'accortezza a fine cottura di irrorare il tutto con una spruzzata di aceto bianco.

Il nome di questa particolare preparazione deriva dall'usanza, risalente al XVI secolo, di avvolgere la carne di maiale opportunamente condita, con le foglie di vite, pampinus, che spesso servivano da piatto. Attualmente, la "Pampanella" è entrata nelle aule universitarie, come argomento di tesi di laurea presso la Facoltà di Agraria dell'Università degli studi del Molise.



Le Ricette Molisane: Lasagne in brodo all'uso di Montenero di Bisaccia

Ingredienti:

Una gallina ruspante

400 g di farina di grano duro

6 uova

un guscio d'uovo colmo d'acqua

300 g di carne di vitello macinata finemente

un ciuffo di prezzemolo

un odore di noce moscata

interiora di gallina cotte nel brodo

q. b. di formaggio grattugiato (anche parmigiano)

tocchetti di formaggio fresco

q. b. di sale

Preparazione:

Pulite per bene la gallina e le sue interiora, fiammeggiatele per eliminare l'eventuale peluria e, dopo averla accuratamente lavata, mettetela insieme alle interiora in una pentola con abbondante acqua. Aggiungete il sale necessario e la noce moscata e fate cuocere il brodo, a calore moderato, schiumando di tanto in tanto; quando è pronto, filtratelo e tenetelo da parte.

Amalgamate la carne macinata con uova e formaggio, insaporite di sale e di noce moscata e dall'impasto ottenuto ricavate delle polpettine grosse come un cece, cuocetele in un po' di brodo ed unitevi anche le interiora tagliate a piccoli pezzi.

Intanto, preparate la sfoglia: versate la farina a fontana sulla

spianatoia, nell'incavo battete le uova con un pizzico di sale e tanta acqua quanta ne contiene un guscio d'uovo. Amalgamate ed impastate fino ad ottenere un composto omogeneo, lavoratelo a lungo, quindi avvolgete la "panetta" in un tovagliolo e, dopo averla fatta riposare per 15 minuti, stendetela con il matterello fino ad ottenere una "laina" sottile. Infarinatela, tagliatela a strisce di circa 12 centimetri di larghezza e 20 di lunghezza e fatele asciugare per alcuni minuti.

Ponete sul fuoco una pentola con abbondante acqua salata ed appena bolle lessatevi un po' alla volta le lasagne, scolatele al dente, tuffatele per pochi attimi in acqua fredda e lasciatele asciugare.

Versate qualche mestolo di brodo in una teglia, rivestite il fondo con le lasagne, spolverizzatele di formaggio e disponetevi un po' delle interiora, una manciata di polpettine ed una di tocchetti di formaggio, quindi aggiungete qualche mestolo di brodo e continuate a riempire il ruoto, alternando uno strato di sfoglia ad uno di ripieno, fino ad esaurire tutti gli ingredienti.

Coprite con il brodo ed infornate a calore moderato per circa 30 minuti.

Portate in tavola le lasagne caldissime, immerse in abbondante brodo.

E' un piatto di tradizione, leggero ed energetico, che a Montenero si usa preparare il giorno di Santo Stefano.

In molti paesi del Molise è uno dei piatti del 'cunzuole', che si fa a chi ha subito un lutto recente, come segno di solidarietà e partecipazione al dolore, un momento di unità della comunità.

Lasagne in Brodo



NODI DI TRIPPA

trippe d'agnello

battuto di odori: aglio, pepe, prezzemolo

lardo: il grasso del prosciutto

sale

Pulire bene la trippa affondandola nell'acqua bollente e grattarla con il coltello. Tagliare la trippa a quadrati, su ciascuno di essi mettere un po' di battuto, un po' di lardo e formare un nodo. Cuocere i nodi in acqua bollente.

Preparare un sugo con pomodoro, olio, aglio e peperoncino; versare i nodi per insaporirli.



Specialità di Agnone





PALLOTTE triventine

Per ottenere delle buone pallotte occorrono ingredienti ben stagionati e ... passione nel realizzarle.

INGREDIENTI

***200 g di formaggio pecorino ed altrettanto di mucca stagionati q.b.**

***75 gr di pane raffermo (solo mollica)**

***un bel pezzo di salciccia sufficientemente secca e triturota**

***due uova intere; se occorre aggiungerne qualcuno in più**

***prezzemolo trituroto**

***un po' di farina, quanto ne occorre.**

SUGO

***gr 300 di salsa di pomodoro**

***olio d'oliva q. b.**

***1 bella fetta di lardo di prosciutto**

***un pezzetto di cipolla bianca**

***un pizzico di sale**

Preparazione:

Sbriciolare molto finemente la mollica di pane, unirvi i formaggi grattugiati, la salciccia spezzettata ed il prezzemolo tritato. Amalgamare il composto con le uova, che deve avere una giusta consistenza, poi formare con esso delle pallotte tonde, e passarle nella farina. Intanto preparare il sughetto, che deve essere piuttosto lento; versare l'olio in un tegame di terracotta e farvi appassire dolcemente un battuto di lardo e cipolla, quindi unirvi la salsa, un mestolo di acqua calda, salare e lasciare cuocere per dieci minuti a fuoco moderato. A questo punto sistemare delicatamente le pallotte nel tegame facendo in modo che il sughetto le ricopra. Coprire con un coperchio e lasciare

cuocere per venti minuti, senza mai girarle, quindi servirle caldissime scoprendo il tegame solo nell'attimo in cui le pallotte devono essere consumate, altrimenti si sgonfiano.

Buon appetito, MdL anna di Nardo Ruffo



Panettone di Pasqua

Ingredienti:



1 kg di farina 00
12 uova
125 g di sugna
125 g di patate lessate
400 g di zucchero
250 g di lievito di pane
3 limoni
1 bicchierino di anice
Per decorare
"naspro delle suore" q.b.
"anisini"

Versate la farina sulla spianatoia, fate la fontana e nell'incavo battete le uova con lo zucchero e la scorzetta grattugiata dei limoni; unitevi la sugna ammorbidita a temperatura ambiente ed impastate.

Quando avrete amalgamato bene tutti gli ingredienti aggiungete le patate pelate e schiacciate ed il lievito di pane.

Lavorate il composto ammassandolo sulla spianatoia, che deve essere sempre infarinata, profumatelo con il bicchierino di anice ed appena vi sembrerà liscio ed omogeneo mettetelo in un recipiente, copritelo e lasciatelo lievitare per una notte.

Se l'ambiente è molto freddo, aggiungete all'impasto 5 g di lievito di birra. La mattina seguente "schianate" la pasta sulla spianata unta, sistematala poi in recipienti dal bordo piuttosto alti, imburati ed infarinati, ungete la superficie dei panettoni e fateli crescere per la seconda volta per 3 o 4 ore, quindi infornateli a 250°.

Appena saranno cotti decorateli ancora caldi con il naspro preparato secondo la ricetta " naspro delle suore" e tanti "anisini" (confettini) colorati.

Per rendere i panettoni più ricchi e gustosi potete aggiungere all'impasto un po' di cedro tagliato a dadini e uvetta sultanina ammorbidita in acqua tiepida.



PAPPARDELLE CON RAGU' DI SALSICCIA TARTUFATA MOLISANA



INGREDIENTI PER 4 PERSONE

- * 320 g di pappardelle
- * 1 carota,
- * 1 cipolla,
- * 1 pezzetto di sedano,
- * un mazzetto di prezzemolo,
- * una foglia di alloro,
- * 30 gr. funghi secchi ammollati e tritati oppure 300 gr. funghi freschi,
- * due etti di salsiccia tartufata molisana tagliata a fette,
- * sale e pepe q. b.,
- * mezz'etto di burro,
- * un ramaiolo circa di acqua calda,
- * un bicchiere di vino bianco secco,
- * una scatola di quattro etti di pelati,
- * un quinto di litro di panna fresca.



Mondare e lavare le verdure. Tritare la carota, il sedano, la cipolla e il prezzemolo. Mettere il trito in una casseruola di giusta grandezza, aggiungere la foglia di alloro ed il burro e farlo rosolare a calore moderato mescolandolo spesso, per circa dieci minuti, con un cucchiaino di legno. Quando le verdure saranno appassite unire i funghi e, e dopo poco, la salsiccia tagliata a fette che si farà rosolare bene.

Spruzzarla bene con il vino e quando questo sarà quasi evaporato, aggiungere i pomodori spezzati e passati con il passaverdure e una presa di sale e di pepe.

Cuocere per circa un'ora e tre quarti, mescolando spesso, aggiungendo un po' d' acqua ogni volta che ce ne sarà bisogno. Poco prima della fine della cottura, aggiungere la panna finché non sarà stata assorbita.

Assaggiare e rettificare il condimento a proprio gusto. Versare il ragù in una salsiera riscaldata o utilizzarlo a seconda della ricetta.

Condire le pappardelle.



Passatelli al sugo di pesce

Per i passatelli



150 gr. di pane grattugiato

150 gr. di parmigiano

100 gr di farina

3 uova intere

noce moscata buccia di limone

buccia di limone grattugiata

Per il ragu

450 gr di seppioline

una manciata di cozze-vongole gamberetti-polpa di pesce(a piacere)

1 spicchio d'aglio - 1 cipolla tagliata sottile

peperoncino

vino bianco secco

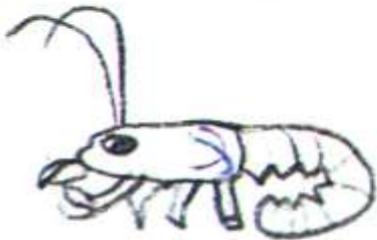
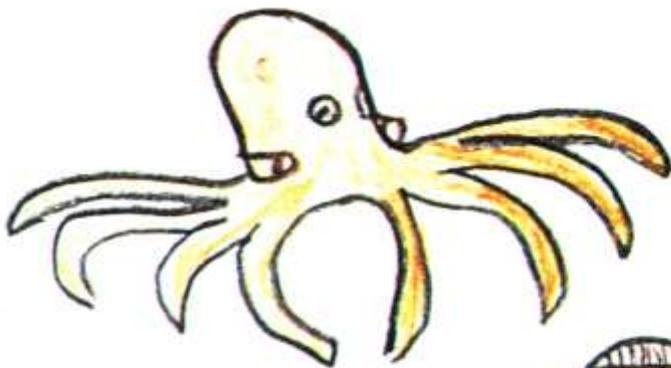
zafferano

prezzemolo





In un tegame fate rosolare la cipolla con lo spicchio d'aglio, aggiungere le sepioline tagliate a striscioline e il peperoncino. Aggiungere il vino e fate sfumare quasi a fine cottura, aggiungere il rimanente pesce e lo zafferano. Cuocete i passatelli in brodo vegetale (meglio ancora se in brodo di pesce). Quando vengono a galla, scolarli delicatamente, metterli in una pirofila, condirli con il sugo preparato e spolverizzare con prezzemolo fresco.



L'amore è come la buona cucina, le cose speciali nascono sempre da ingredienti semplici, ma sono rese magiche dalla fantasia...



PASTIERA DI RISO

INGREDIENTI: gr 1000 di farina di grano tenero, 1.1 lit di latte, gr 400 di riso, n 14 uova, gr 400 di zucchero n 1 bustina c lievito, n 1 bustina di vanillina, canditi piacere.

PREPARAZIONE: Mettete a bollire il latte insieme al riso a fuoco lento, aggiungete lo zucchero e con una bacchetta di legno mescolate continuamente; quindi prendete le uova (2 tuorli e 6 intere) e sbattetele con lo zucchero. Iniziate a preparare la sfoglia impastando la farina, le restanti uova e una bustina di vanillina ed una di lievito: nel frattempo prendete il riso cotto nel latte ed unitelo alle uova sbattute. Versate questo preparato in teglie foderate con la pasta sfoglia, ricopritelo con striscette di pasta (tipo crostata) e mettete a cuocere in forno a temperatura non molto elevata. (180°).



PEPATELLI MOLISANI

400 g di miele

1 buccia di arancia grattugiata

200 g di mandorle

farina q.b.

pepe

Mettere sul fuoco, in un tegame, il miele con la buccia dell'arancia grattugiata e quando bolle, aggiungere le mandorle tritate grosse, poi togliere dal fuoco e quando il tutto è tiepido impastare con farina e pepare abbondantemente. L'impasto deve essere piuttosto sodo

e va steso per lo spessore di un centimetro, tagliato a rettangoli non più larghi di un dito e, questi ultimi, infornati su una lastra unta e infarinata. Si otterranno così i pepatelli che si conservano a lungo. Sono ottimi e gustosi ammorbiditi nel vino cotto.



MdL Anna di Nardo Ruffo



Pesce Fuiute (Termoli)

(Il pesce fuggito)



Ingredienti:

tre o quattro sassi di mare con l'erbetta, un bicchiere di olio extravergine d'oliva, 400 gr di pomodori maturi, mezza cipolla, 400 gr di tubetti, sale.

Preparazione:

Far soffriggere in un tegame, insieme ai sassi, olio e cipolla tritata. Versarvi i pomodori e allungare il sughetto, dopo averlo fatto insaporire, con un mestolo di acqua; salarlo e lasciarlo bollire per circa trenta minuti. Intanto porre sul fuoco una pentola con l'acqua, salarla ed appena bolle lessarvi i tubetti, scolarli al dente, versarli nel recipiente contenente il sughetto, da cui però si saranno tolti i sassi. Piatto d'altri tempi, poverissimo davvero perché il pesce non è presente se non nell'idea di salmastro conferita dai sassi.



Petti di pollo agli agrumi

Ingredienti:

50gr di petti di pollo in 4 fette
1 limone, 1 arancia, 1 pompelmo
Rosmarino
40 gr di burro
Brodo caldo q.b., sale e pepe bianco

Preparazione:

Lavate ed asciugate i petti di pollo, poi batteteli leggermente.
Disponeteli in un contenitore ermetico e versatevi sopra il succo di limone, arancia, pompelmo già mescolati insieme.
Chiudere il contenitore e porre in frigo in infusione per qualche ora.
Sgocciate la carne e fatela leggermente prendere colore nel burro in cui avrete riscaldato un rametto di rosmarino.
Condite con sale e pepe, versatevi il succo dell'infuso ed ultimate la cottura tenendo il fuoco moderato ancora per 10'. Nel caso la carne si asciugasse troppo, aggiungete un mestolo di brodo..
Servite a tavola irrorando con il sughetto ben ristretto.





PIZZA E MENESTRA

**Pulire e lessare una verza in acqua salata.
A metà cottura scolarla e metterla in un tegame dopo averla
tagliata a pezzi.**

**Condirla con olio, aglio e peperoncino fritti, oppure con
bollito di osso di prosciutto (che si prepara tenendo a bagno
cotenna e ossi di prosciutto per una notte).**

Successivamente si cucina come per un brodo di carne).

**A parte preparare un impasto con 750 g di farina di
granturco, semi di finocchio, sale, 1 bicchiere di olio, acqua
calda. Preparare la pizza, mescolando tutti gli ingredienti.
Far cuocere 1h 15' a 160°. Far raffreddare, spezzettare la
pizza nella verdura, aggiungere la carne del bollito e far
amalgamare sul fuoco per circa 10'. Quindi far riposare,
aggiungendo, se occorre, altro brodo.**

La minestra deve risultare abbastanza umida.

anna di nardo ruffo



POLENTA DELLA NONNA

Polenta - Salsiccia - mozzarella di bufala- formaggio di pecora grattugiato. E' una ricetta che la nonna preparava in segno di ospitalità quando alcuni parenti di Caserta portavano la mozzarella di bufala.

La nonna voleva conciliare i sapori della cucina molisana con le specialità campane. Preparava un ragù con la sola salsiccia (fatta in casa), preparava una polenta piuttosto densa e, in una teglia da forno (allora a legna) alternava sugo, polenta, fette spesse di salsiccia, polenta, fettine di mozzarella di bufala, polenta con sugo e una grattugiata di formaggio e così via.

La teglia si metteva sotto la così detta "coppa" che veniva posta, per la cottura, o nel camino o sulla stufa a legna.

E' una ricetta che preparo anch'io; uso il forno a gas (!), ma è sempre un successo.



POLLO RIPIENO

Pollo novello da circa 1 KG

pane

aglio

prezzemolo

limone

uova

Si prende un pollo non troppo grande e si apre solo la parte di dietro; si prepara un ripieno con: mollica di pane, aglio, prezzemolo, un po' di limone grattugiato, uova e interiora del pollo; si riempie il pollo, si cuce l'apertura con fine spago. Si cuoce sia al forno, che al sugo.

Se si cuoce al forno, quando il pollo sarà ben colorito e cotto, toglietelo dal forno e disponetelo sul piatto da portata, dividendolo in quattro parti. Irrorate di brandy caldo, infiammate e portate in tavola ancora fiammeggiante.





Polpette di baccalà

Ingredienti per 4 persone:

750gr di baccalà già ammollato, 300gr di patate lessate e schiacciate, 200gr di mollica di pane imbevuta nel latte, 1 uovo, pangrattato, latte, erba cipollina, prezzemolo, olio per friggere, 25gr di burro.

LA PREPARAZIONE:



Mettete in acqua fredda, non salata, il baccalà; quando è a bollore spegnete la fiamma e lasciatelo raffreddare; pulitelo della pelle e delle spine, sfaldatelo o schiacciatelo. In una terrina amalgamatelo con le patate schiacciate o la mollica di pane, incorporatevi erba cipollina e prezzemolo tritato, un tuorlo d'uovo, il burro, pepe e sale. Formate delle polpette con le mani, passatele nell'uovo sbattuto, poi nel pane grattugiato. Friggetele per 4/5 minuti in olio da frittura.



PIACERE MOLISE : SUA MAESTA' IL TARTUFO



TARTUFO BIANCO MOLISANO (ritrovato nel Molise, ha pesato kg. 1,5) –

Grande divulgazione ha avuto la notizia sia sulla stampa regionale che quella nazionale.



Ravioli di montagna (x 4 p)

Per il ripieno: (farcia n. 1)

- **2 uova**
- **200 gr. carne di maiale magra**
- **1 tartufo (bianco o nero) triturato**

- 1 porcino fresco (o 15gr. di funghi secchi rinvenuti in acqua) tritato
- 70 gr. prosciutto crudo a pezzetti (eventualmente tritato)
- sale – pepe – noce moscata grattugiata q.b.
- 2 cucchiaini di vino bianco secco o di marsala secco
- 80 gr. di ricotta freschissima unita successivamente
- 60 gr. di parmigiano grattugiato unito successivamente

Si trita la carne e si raccoglie in una scodella; vi si uniscono tutti gli ingredienti. Passare il tutto sul fuoco per 15'. Unire la ricotta ed aggiungere sale, pepe, noce moscata e parmigiano. Infine aggiungere le uova e far riposare.

Per la pasta all'uovo:

- 2 uova + 1 chiara
- 1 cucchiaino di acqua
- 300 gr. di farina

Con questa pasta si tirano due sfoglie sottili che si adoperano subito senza lasciare che si asciughino. Su una di queste sfoglie, si dispongono con un cucchiaino, tante pallottole del composto, grosse come una ciliegia. Si copre con l'altra sfoglia e si pigia con le dita attorno alle pallottoline di composto.

Con un tagliapasta a rotella, si ritagliano i ravioli, prestando attenzione a chiuderli bene. Se la pasta non dovesse chiudersi bene, occorre spennellarla con un po' di uovo battuto o con acqua.

Si possono condire con ragù oppure con salsa al parmigiano e tartufo tagliato a lamelle.

Salsa al parmigiano

- 80 gr. di burro
- 80 gr. di parmigiano grattugiato
- ½ bicchiere di vino bianco secco
- Sale – pepe – poca noce moscata grattugiata

Scaldare il burro con il parmigiano; bagnare con il vino bianco. Salare e pepare (pepe bianco).

A fuoco bassissimo, cuocere il tutto finché la salsa non risulterà ben amalgamata.

P.S.: i ravioli dovranno essere grandi tre dita circa.

MdL Anna di Nardo Ruffo



Rosette di farina gialla



Preparare questa pasta come una normale pasta frolla, ma con i seguenti ingredienti:

300 g di farina gialla finissima setacciata con 150 g di farina bianca e un pizzico di sale;

zucchero g 150;

burro g 200;

uova 2;

scorza grattugiata di 1 limone.

Formare una palla con l'impasto e lasciare riposare per qualche ora.

Mettere l'impasto nella siringa da biscotti con la bocchetta che forma le rosette e formare i biscotti sulla placca del forno unta e infarinata.

Mettere al centro di ogni rosetta mezza ciliegia candita o, scavandole un po', disponetevi una punta di cucchiaino di marmellata di albicocca e passate in forno a cuocere senza che coloriscano troppo.

Mdl Anna di Nardo Ruffo





SCHIAFFUNI (grossi rigatoni chiamati anche paccheri

Ingredienti: 400 g di pasta - 1 bel tartufo nero -1 acciuga - $\frac{1}{2}$ bicchiere circa di olio - 2 foglie di alloro fresco - 2 piccoli scalogni - 300 g. di castagne secche - 100 g. di burro - un pugno di prezzemolo- formaggio grattugiato q. b.

Far rinvenire per una nottata le castagne nell'acqua; l'indomani lessarle con l'alloro e pelarle una volta giunte a cottura. Triturarle con lo scalogno; affettare il tartufo, spezzettare l'acciuga; aggiungere l'olio.

Far cuocere nel burro castagne e scalogno ed aggiustare di sale. A fine cottura unire tartufo con olio e acciuga. Togliere dal fuoco ed aggiungere il prezzemolo tritato.

Lessare la pasta, unire il condimento e spolverizzare con abbondante formaggio.



TAGLIATELLE AL LIMONE

Ingredienti:

- 200 g di tagliatelline
- 40 g di burro
- 2 cucchiaini di olio d'oliva
- 1 cucchiaino di cognac
- 100 g di panna light
- Parmigiano grattugiato q.b.
- Scorza grattugiata di un limone

Preparazione:

In un tegamino, far scaldare l'olio e il burro aggiungendo la scorza grattugiata del limone, per 5 minuti. Unire quindi il cognac e la panna. Mescolare con cura, salare e riscaldare la crema senza farla bollire. Cuocere la pasta, scolarla e condirla con la salsa al limone. Servirla con una spolverata di parmigiano grattugiato.



TORCINELLI MOLISANI



Immane presenza nelle feste paesane e una vera e propria prelibatezza per molti. Parliamo dei famosi torcinelli molisani e se non sapete cosa siano, vi diamo qualche indizio. Già il nome dovrebbe aiutarvi, facendovi pensare a qualcosa di stretto e attorcigliato. Si tratta infatti di un insieme di tutte quelle parti dell'agnello e della pecora, che in genere vengono buttati via.

E se è vero che del maiale non si butta via niente, in Molise non si butta via niente neppure della pecora e dell'agnello. Un piatto che nasce quindi dalle esigenze del popolo, abituato a mangiare anche le parti più povere degli animali che venivano allevati.

Fegato, trippa ed altre interiora, vengono quindi ben ripulite, unite ed inserite nelle budella d'agnello. Anche di questo piatto sono nate numerose varianti, non solo per quanto riguarda la selezione delle carni inserite al suo interno, ma anche per quanto riguarda la sua preparazione e cottura.

C'è chi preferisce arrostitirli, chi li cuoce sulla brace e chi li prepara in umido, magari con del pomodoro. Fatto sta che la sosta dal paninaro di turno per un panino con i torcinelli molisani, non si rifiuta mai.

Prepararli da soli non è molto semplice poiché riuscire a reperire i pezzi di carne necessari per chiuderli, è quasi impossibile, a meno che non si abbia un amico macellaio. Ma voglio darvi comunque la ricetta per circa 4 persone.

INGREDIENTI PER I TORCINELLI MOLISANI

- 500 gr di fegato e trippa di agnello
- intestini di agnelli
- sale, pepe, peperoncino, prezzemolo e sale.

PROCEDIMENTO

La carne deve essere adeguatamente lavata in acqua e sale ed immersa in quest'ultima per almeno un giorno, cambiandola frequentemente.

Condite la carne con sale, pepe, prezzemolo e, se vi piace, anche con del peperoncino. Avvolgete la carne e legatela ben stretta all'interno

degli intestini puliti, cercando di non lasciare scoperta la parte interna.

Una volta realizzati, potete cuocere i torcinelli sulla brace, facendoli dorare e servendoli magari con qualche spicchio di limone. In alternativa potete cuocerli anche in umido o sulla piastra.

I torcinelli molisani sono un piatto ideale da realizzare per una cena con gli amici oppure da gustare nelle classiche atmosfere di festa, tra bancarelle e luminarie.

Area di produzione:

Provincia di Isernia ed in particolare nella Valle del Volturno.



TORTA DI PANE RAFFERMO

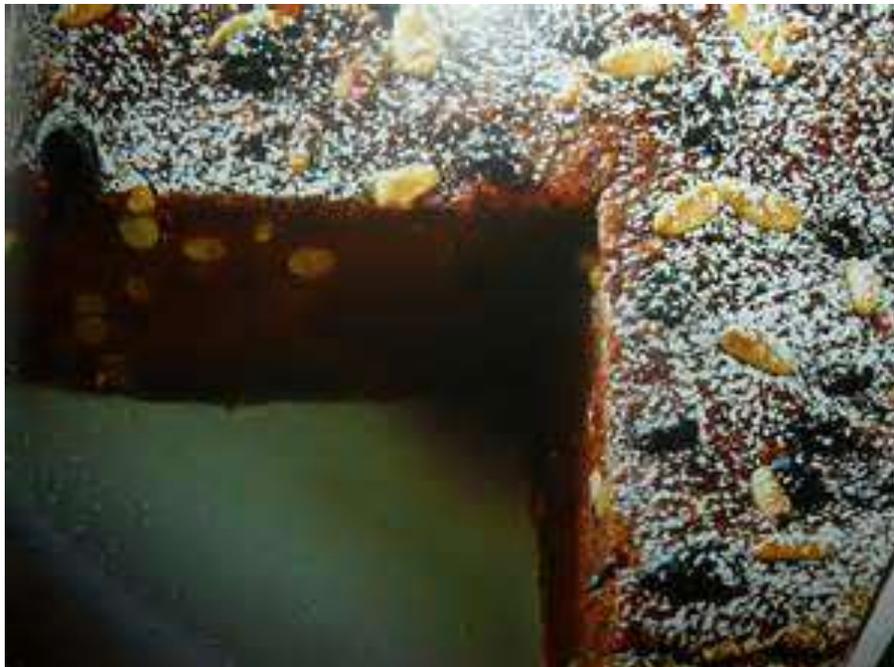
Presentazione

La torta di pane è un dolce della tradizione povera ma molto buono e gustoso. Veniva infatti preparata in moltissime regioni italiane con il pane raffermo avanzato e frutta secca o uva sultanina, ingredienti semplici e genuini che rendevano questa torta davvero speciale per i nostri nonni!

Ogni famiglia la preparava secondo la propria ricetta con gli ingredienti che aveva in casa.

La ricetta della torta di pane che vi proponiamo è arricchita con scorza di limone, pinoli e uvetta ma potete aggiungere quello che preferite: gocce di cioccolato, mandorle, nocciole o frutta candita.

La torta di pane è una torta deliziosa che potrete preparare in poco tempo e sarà gradita a tutti!



CREPES ALLA PROVOLA

Ingredienti per 4 persone

- 20 gr di burro
- 200 g farina
- sale fino
- 4 uova
- ½ l di latte
- 4 fette di prosciutto cotto
- 100 gr di provola
- pomodoro q.b
- basilico qb

Preparazione

Preparate le crepes poi farcitele con una fetta di cotto e la provola, dopo di che arrotolatele tipo cannellone e cospargete sopra un pò di salsa di pomodoro che precedentemente avrete preparato con olio, aglio e sale. Infornate a 170°C per circa 15 minuti e servite il tutto ben caldo.

BUONISSIMO!!



ZAMPIGNARO DI SCAPOLI



Museo della Zampogna Scapoli

Se c'è uno strumento che identifica il Molise, questo è la zampogna, accompagnata dalla ciaramella, che in molti comuni della Regione caratterizzano il Natale con le novene in omaggio a Gesù Bambino e rallegrano le conviviali con la caratteristica musica folkloristica.

Vorrei, prima di iniziare questo discorso che ci porterà in un mondo incantato di ricordi, di suoni e di immagini, chiarirci con semplicità la differenza tra i due strumenti: la zampogna e la ciaramella.

La zampogna é uno strumento musicale non solo italiano e nel nostro Molise se ne costruiscono vari esemplari; i tipi principali sono due: zampogna con chiave e sinistro. zampogna zoppa. La differenza tra le due è la presenza di una chiave al chanter.

La ciaramella è un oboe di legno con caneggio conico, diffuso in alcune aree dell'Italia centro - meridionale. E' considerata il prototipo della bombardina rinascimentale.



La ciaramella

Nella zona del Matese, le più importanti località per la presenza degli zampognari sono San Polo Matese, Boiano, Campochiaro, Macchiagodena e Cantalupo. Tra i suonatori quelli che si ricordano maggiormente sono Crescenzo Iezza e Giacomo Capra, chiamati familiarmente Zì Criscinze e Zì Giacume; Zì Primiane al secolo Primiano Iezza, deceduto nel 1975, tutti in paese con ammirazione lo chiamavano il 'mago della zampogna'. Attualmente nel territorio di San Polo Matese esistono circa una decina di zampognari, ancora in attività, che per lo più fanno le novene durante il mese di dicembre.



Ma in tutto il Molise la distribuzione dell'uso della zampogna e della ciaramella è concentrata nella zona mainardica ed il comune che emerge con i suoi numerosi artigiani, intendendo come tali i costruttori ed i suonatori di questo strumento, questo è senz'altro Scapoli, noto non solo in Italia ma anche all'estero anche per l'impegno con il quale ogni anno organizza il festival internazionale della zampogna e la Mostra Mercato, organizzati per la prima volta nel 1975 come sola Mostra Mercato ed oggi giunti alla trentesima edizione. Sono momenti particolarissimi di musica live, eseguita con i più svariati strumenti della tradizione che accompagnano per i vicoli e le stradine di Scapoli le zampogne italiane e straniere. . .



“E’ questo il piccolo ma infinito regno del piffero e della zampogna: è la fabbrica dell’accordo musicale da incanto - più dolce e più antico - che batte al cuore dell’uomo, perché altri uomini lo espressero innanzi ad una capanna colma di mistero, Mistero che ebbe per testimoni pastori attoniti e la timida voce del gregge: una grande stella nel cielo e la carezza sognante delle note della cornamusa. SCAPOLI è nel gran respiro del cammino di ronda ed è nella musica che da fede costanza sale alla montagna, per dilagare, dalle altezze incorruttibili, come una suadente voce di pace.”



RAVIOLO SCAPOLESE

“Per il ripieno:

500 g di salsiccia secca, conservata sotto sugna e aromatizzata con cumino ('petratta'), finocchietto selvatico e poco peperoncino piccante; 150 g di pancetta magra o guanciale; 400 g di bietola lessata a foglie piccole, corte con venature rosse, che cresce anche spontanea (in sostituzione quella a coste più grandi purché ben lessate e sminuzzate); 2 chili di patate lesse; 500 g tra ricotta secca di capra e formaggio locale (misto pecora-capra) ben stagionati da utilizzare grattugiati; 350 g di formaggio di mucca e capra semifresco (appena 'scamoscio'); 7 uova intere; 3 tuorli; sale.

Evitare pepe o peperoncino perché già contenuti nella salsiccia e come componente della pancetta.

Per la pasta all'uovo.

Un chilo di farina bianca tipo 0; 10 uova intere; un cucchiaio di olio d'oliva; sale.

Per il sugo.

Un cosciotto di capra moto lardellato; 50 g di olio extravergine di oliva; 50 g di lardo; 3 spicchi di aglio; prezzemolo. Qualche cucchiaio di conserva di pomodoro diluita in acqua.

Preparazione del sugo.

Il cosciotto viene fatto rosolare in un tegame di terracotta con un battuto di lardo, aglio, prezzemolo e olio. Una volta rosolata la carne, si copre di acqua affinché continui a cuocere lentamente ed intenerisca. Asciugata l'acqua, si versa la conserva di pomodoro diluita e si lascia completare la cottura.

Una volta preparati i ravioli, al momento indicato, si lessano e si condiscono con il sugo.



Zuppa alla santè



Si prepara un brodo ristretto di carne (possibilmente di cappone o pollo). Si calcola per ogni persona la seguente dose: 1 uovo, $\frac{1}{2}$ cucchiaino di farina, un cucchiaino di parmigiano, prezzemolo.

Si battono i tuorli della uova con il parmigiano e la farina. Si montano a neve le chiare e si uniscono pian piano all'impasto a cui si è aggiunto il prezzemolo tritato. Si versa il tutto in una teglia imburrata ed infarinata; si pone in forno e quando la superficie è dorata si capovolge e si taglia a dadini. Si preparano piccolissime polpettine di vitello, formaggio di mucca e uovo e si fanno cuocere nel brodo; si uniscono i dadini già pronti e dadini di caciocavallo stagionato.

VARIANTE: la zuppa può essere preparata cuocendo nel brodo polpettine di mollica di pane (poca), parmigiano e uovo, unendovi scarola già lessata e facendo ribollire il tutto. E' UN PIATTO DI GRANDE BONTA'.



CICERCHIATA

Ingredienti

- 3 uova
- 3 cucchiaini di burro o olio
- 200 g di miele
- farina q.b.

Preparazione

Impastare gli ingredienti, formare tante palline e friggerle, metterle a scolare su carta assorbente e successivamente ripassarle nel miele bollente.

Versare il tutto in un piatto unto di olio, dando forme diverse.



PEZZATA (CAPRACOTTA)

Ingredienti

- 1 kg di carne di pecora
- 1 cipolla
- 1 ciuffo di prezzemolo
- 1 ciuffo di sedano
- 1 ciuffo di basilico
- pomodori pelati
- carote
- 1 bicchiere d'olio, sale q.b.

Preparazione

Tagliare a pezzi molto piccoli la carne, preferibilmente di coscia o di spalla, dopo averla privata in parte del grasso.

Mettetela insieme all'olio e alla cipolla, copritela di acqua, quindi aggiungetevi i pomodori, il sedano, il basilico e dopo averla salata fate cuocere la carne a fuoco molto lento per circa tre ore.

Anticamente era un piatto tipico della transumanza.



Ogni anno, in estate, a Capracotta si svolge la sagra, rinomata a livello nazionale, della "Pezzata" durante la quale si può degustare questo tipico prodotto.



Treccia di Santa Croce di Magliano

La Treccia di Santa Croce di Magliano è un formaggio a pasta filata che per la particolare lavorazione assume l'aspetto di un nastro intrecciato. Si presenta di colore bianco al momento della preparazione e si trasforma in giallo dopo qualche giorno. È lunga circa 100 cm e larga circa 20 cm. Al latte bovino crudo viene aggiunto siero derivante dalla cagliata del giorno precedente e la lavorazione prevede diversi passaggi, l'ultimo dei quali prevede che i lunghi fili di pasta vengano sistemati su una tovaglia di cotone e si proceda alla formazione della treccia. Il prodotto può essere consumato subito oppure dopo 6-7 giorni. Per apprezzarne al meglio le caratteristiche organolettiche, la Treccia di Santa Croce di Magliano va gustata tal quale, tagliando strisce di circa 5-10 cm o sfilacciandola con le mani. La Treccia di Santa Croce di Magliano costituisce un alimento di alto valore simbolico nella festività della Madonna dell'Incoronata che ricorre l'ultimo sabato di aprile. Il formaggio viene utilizzato ancora oggi, messo a tracolla, come ornamento per i pastori e per gli animali quando ricevono la benedizione del Santo Patrono 'S. Giacomo', un rito di buon auspicio per l'andamento delle produzioni agricole e zootecniche, di cui la treccia costituisce il simbolo e la sintesi. Questo rito è stato decantato, nei primi anni del novecento, in una poesia in dialetto del poeta Don Raffaele Capriglione. L'area storica di produzione di questo prodotto tradizionale è il Comune di Santa Croce di Magliano in provincia di Campobasso. Se ne producono circa 1000 kg all'anno. Siccome attualmente vi è solo un unico produttore che si occupa della vendita di questo formaggio il rischio di scomparsa da parte di questa treccia, così legata alla cultura della regione è alto.



ZUPPA DI CARDI (pranzo natalizio)



La tradizione di mangiare i cardi il giorno di Natale nasce dall'esperienza dei pastori di Betlemme che, si narra, avessero visto, lungo la strada che portava alla capanna, tanti fiori di questo ortaggio.

Nella nostra famiglia, così mi viene tramandato.

L'aria natalizia si cominciava a respirare in anticipo proprio con la 'prenotazione' al mercato, da parte della nonna, dei cardi che dovevano essere grossi, bianchi e teneri.



Alla preparazione di questa pietanza si procedeva secondo un

rituale fisso e inderogabile.

Una volta acquistati si cominciava a 'ricapare' le foglie più tenere che dovevano essere pelate, sfilettate e sbianchite in acqua e limone.

Successivamente si sbollentavano e si conservavano, coperte da un sottile velo di farina, perché non annerissero.

L'indomani si tagliavano a pezzetti, si doravano nell'uovo e si friggevano.

Intanto si era preparato un buon brodo di cappone (anche questo selezionato in un allevamento noto), aromatizzato al momento con la noce moscata (a fine cottura) ed arricchito da polpettine fatte col petto del cappone.

A questo punto si disponevano a strati i pezzetti di cardo, le polpette, il parmigiano e dadini di scamorza secca in un capiente 'coccio' di terracotta.

Si copriva in tutto con il brodo e si lasciava stufare a fuoco lento (in un angolo della stufa a legna) fino al momento di portare la minestra in tavola.

Ingredienti

- Cardi gr.800 già puliti
- 1 cappone
- brodo di carne
- formaggio
- 5 uova
- 2 scamorze secche

- Per le polpettine

- 250g. di petto di cappone
- 125 g di mollica di pane raffermo
- 2 uova
- 5 cucchiari di parmigiano grattugiato

- 1 manciata di prezzemolo fresco tritato
- Olio di oliva q. b.
- Sale q. b., acqua q.b.





Liquore al limone

- 4 bucce di arance
- 4 bucce di limoni
- Gr. 150 di zucchero
- 1 lt. di grappa
- $\frac{1}{4}$ di vino moscato
- 1 lt. alcool a 95°

Far macerare 3 mesi. Filtrare con carta assorbente. Tappare le bottiglie e servire almeno dopo 7 mesi.



Il Pellerossa nel presepe

Il pellerossa con le piume in testa
e con l'ascia di guerra in pugno stretta
come è finito tra le statue
del presepe, pastori e pecorine,
e l'asinello, e i magi sul cammello
e le stelle ben disposte
e la vecchia delle caldarroste?
Non è il tuo posto, via Toro Seduto
torna presto di dove sei venuto.
Ma l'indiano non sente, o fa l'indiano.
Ce lo lasciamo, dite, fa lo stesso?
O darà noia agli Angeli di gesso?
Forse è venuto fin qua, ha fatto tanto viaggio,
perché non ha sentito il messaggio:
Pace agli uomini di buona volontà.

(di Gianni Rodari)



**BUON NATALE 2016 E BUON ANNO 2017
DAI MAESTRI DEL LAVORO DEL MOLISE**



Mdl Anna Di Nardo Ruffo//Impaginazione web Mdl Antonio De Blasio