



## ABRUZZO E MOLISE

---

L'Abruzzo è, tra le regioni adriatiche, quella dove più accentuata è la contrapposizione tra la fascia marittima e l'Appennino.

Menzione d'esordio al mare che in questo tratto, oltre al pesce azzurro, offre generosamente pesci da zuppa. Il primo entroterra è zona di pasta di grano duro, come pure d'olio d'oliva e vino, Montepulciano e Trebbiano d'Abruzzo. Poi vengono i sapori della montagna, dal Gran Sasso alla Maiella: il prosciutto aquilano, le mortadelline di Campotosto, la ventricina di Crognaleto e Guilmi; il formaggio incanestrato, il pecorino di Farindola, la scamorza appassita di Rivisondoli e del Piano delle Cinquemiglia. Produzioni d'Appennino sono anche gli ortaggi della Piana del Fucino, il farro e le lenticchie nere, senza dimenticare il tartufo e lo zafferano di Navelli.

In tavola è protagonista la pasta a partire dai popolari maccheroni alla chitarra. Immancabili, le zuppe, di legumi innanzitutto. Poi è la volta dell'agnello cacio e uova, del maiale ai peperoni, del coniglio alla cacciatora, delle trote al forno. Analogo discorso riguarda il Molise, con breve affaccio adriatico in quel di Termoli, dov'è celebre il brodetto di pesce, e un entroterra agropastorale dove produzioni e cucina anticipano i temi del Sud, dal caciocavallo alla soppressata, con sempre maggiore ruolo del peperoncino rosso piccante.

## I prodotti, i sapori e il territorio

---

- **Scamorza appassita di Rivisondoli**

*La scamorza è un formaggio prodotto con latte vaccino a pasta semicruda e filata.*

*La scamorza appassita è un formaggio che va consumato abbastanza fresco e che risulta particolarmente povero d'acqua per la tipologia di lavorazione che lo rende così molto gustoso.*

*In tutta la regione si distinguono quelle di Rivisondoli, di Ovindoli, di Pescocostanzo e del Piano delle 5 miglia, anche se notoriamente tutta la regione può vantarsi della bontà di questo formaggio.*

*Si presenta priva di crosta, con una pasta compatta e burrosa, di colore biancastro e gusto delicato, dolce. La scamorza appassita è nata dall'esigenza di rifornire i mercati del fondo valle ai tempi in cui le comunicazioni non erano celeri come oggi.*

- **Pecorino di Farindola**

*È un pecorino assolutamente originale, perché preparato (caso unico in Italia e forse nel mondo) utilizzando il caglio di maiale, che gli conferisce aroma e sapori particolari. Si produce in quantità limitatissime in una ristretta area del versante orientale del massiccio del Gran Sasso. La preparazione del caglio suino ha origini molto antiche, risale all'epoca romana, e ancora oggi è prerogativa esclusiva delle donne, che si tramandano la ricetta di generazione in generazione.*

*La pasta è granulosa, giallo paglierina e leggermente umida, anche quando il formaggio è molto stagionato: merito del caglio e della tecnica di produzione. Questa umidità gli conferisce profumi leggermente muschiati (fungo, muffa nobile, legna secca) e, in bocca, una straordinaria pastosità e un grande equilibrio tra sensazioni piccanti e un buon sapore di latte ovino.*

- **Incanestrato di Campo Imperatore**

*Anche l'incanestrato, come quello di Farindola, è un pecorino a produzione artigianale ottenuto da latte crudo di pecora coagulato con caglio di vitello o di agnello; è un formaggio stagionato, a pasta dura, dalla crosta scura dove possono trovarsi muffe tipiche degli ambienti di stagionatura (vecchie case, cantine in mattoni e pietra).*

*La pasta è di colore giallo paglierino più o meno intenso con occhiatura appena visibile. L'odore è intenso e complesso, sapore gradevolmente piccante.*

- **Mortadellina di Campotosto**

*È Campotosto, all'interno del Parco Nazionale del Gran Sasso e dei Monti della Laga, la patria delle omonime mortadelle, da sempre conosciute anche come "coglioni di mulo" (data la forma e la vendita a coppie). Ovoidali, legate a due a due con uno spago annodato a mano, sono prodotte con le stesse regole del passato, quando le famiglie del paese lavoravano insieme in un'insolita corvée comunitaria per produrre le mortadelle che venivano consumate a partire dalla Pasqua.*

*Si preparano macinando finemente tagli magri e scelti del suino, come spalla e prosciutto, e con l'aggiunta di pancetta sempre macinata per dare una piccola parte di grasso all'impasto. Nell'impasto è inserito il tipico lardello lungo una decina di centimetri. Appena confezionate, le mortadelle sono appese a una pertica ed esposte per circa 15 giorni al fumo di un camino alimentato con legna di quercia o di faggio. Poi sono trasferite in locali di stagionatura naturale: il vento di tramontana e l'altitudine (circa 1300 metri) garantiscono una temperatura e un'umidità ideali, indispensabili per l'essiccamento ottimale. A tre mesi sono pronte per il consumo. Al taglio la fettina è di colore rosso intenso, scuro, con il lardello bianchissimo, in bocca è compatta e il lardello è dolce e croccante. Un salume importante, di gusto pieno e lungo, che richiede vini non banali.*

- **Ventricina di Crognaleto**

*Si prepara a partire da un impasto di carne e grasso di suino macinata finemente, con l'aggiunta di sale, aglio, pepe bianco e nero macinati, peperoncino dolce e piccante, pasta di peperoni, semi di finocchio, rosmarino e buccia d'arancia. Viene generalmente conservata insaccata e appesa in involucri tipo vescica o stomaco di maiale ma è commercializzata anche in barattoli di vetro. Tradizionalmente l'asciugatura si realizza in locali riscaldati dal fuoco di un camino, di solito la cucina, per circa una settimana. Presenta un colore tendenzialmente rosa chiaro con diversa intensità a seconda della speziatura utilizzata. Può essere utilizzata tal quale o spalmata sul pane. Ha un sapore piccante che le deriva dagli aromi utilizzati.*

*Deve il suo nome al fatto che un tempo i contadini usavano riporre nel ventre del maiale grossi tocchi di suino. Più che un salume costituiva una sorta di riserva di carne pregiata. Si narra che la Ventricina di Crognaleto, cucita nello stomaco di maiale, a volte farcita con le salsicce, fosse molto apprezzata dal re di Napoli nel diciottesimo secolo.*

- **Ventricina di Guilmi**

*La ventricina di Guilmi si distingue da altri prodotti simili per un particolare odore richiamante le muffe del sottobosco e il pane fatto in casa appena sfornato, che salta prepotentemente alle narici dell'assaggiatore. Detti sapori si manifestano già al secondo mese di stagionatura, raggiungendo l'acme dopo il sesto mese. Al secondo mese questo prodotto ha già subito un calo di peso del 30%, un calo che può toccare anche il 50% all'ottavo mese di stagionatura. Per la conservazione del prodotto viene usato soltanto il comune sale da cucina e il peperone rosso essiccato e trito.*

*Per la sua preparazione viene impiegata la carne suina di filetto, lonza, rifilatura del prosciutto di suini allevati nella zona. Vengono aggiunti: sale, pepe, peperoncino dolce e piccante, semi di finocchio, bucce di arancia.*

*La maturazione avviene in dieci-quindici giorni in cucina al fumo.*

*Il periodo di stagionatura è di sei mesi in cantina, secondo l'andamento stagionale.*

- **Aglione rosso di Sulmona**

*L'aglio Rosso di Sulmona è coltivato da secoli in Abruzzo (Valle Peligna – provincia di L'Aquila – il cui maggiore centro è Sulmona). Rispetto all'aglio bianco e rosa, il "Rosso di Sulmona" presenta una testa più grande, (regolare e perfettamente conformata), più ricco di olii essenziali (come dimostrano l'odore e il sapore particolarmente piccanti e penetranti), si conserva a lungo ed è l'unico a generare uno scapo florale (localmente chiamato Zolla) che viene estratto dalla pianta circa un mese prima della raccolta.*

*Lo scapo florale si consuma fresco, conservato sottolio o in agrodolce ed ha un gusto meno deciso dell'aglio pur mantenendo le stesse proprietà della pianta madre.*

- **Carota del Fucino**

*La Carota dell'Altopiano del Fucino ha un sapore unico dolce e corposo e una polpa particolarmente croccante.*

- **Ceci di Navelli**

*I ceci di Navelli hanno la particolarità, rispetto ai ceci comuni, di avere un alto tenore proteico a scapito del contenuto di carboidrati e lipidi, il loro aspetto è decisamente più piccolo rispetto ai normali ceci però hanno un color più crema e già alla vista hanno un aspetto molto più compatto proprio perché contengono pochi carboidrati.*

- **Cicerchie di Castelvecchio Calvisio**

*La cicerchia è una leguminosa da granella originaria del bacino del Mediterraneo. Il suo utilizzo è documentato in ricette seicentesche di zuppe e minestre. Questa leguminosa, un tempo presente in ogni orto familiare ha subito una rapida riduzione anche se ultimamente, al pari di altre coltivazioni, è stata riscoperta ed utilizzata in molte preparazioni culinarie. Viene usata nella cucina abruzzese per accompagnare salsicce, zampetti o cotiche di maiale oltre che in zuppe e minestrone.*

- **Lenticchia nera di Santo Stefano di Sessanio**

*Le lenticchie coltivate a Santo Stefano di Sessanio, comune montano nella provincia dell'Aquila facente parte del Parco del Gran Sasso e Monti della Laga, appartengono ad una qualità rara e antica che viene coltivata soltanto nei terreni aridi di alta montagna tra i 1200 e i 1450 metri. Le caratteristiche principali sono il colore marrone scuro, le dimensioni molto piccole, la superficie rugosa e striata e, soprattutto, il sapore che le ha rese celebri in tutta Italia. Possono essere conservate a lungo senza perdere sapore, cuociono in circa 20 minuti e non hanno bisogno di nessun periodo di ammollo in acqua.*

- **Zafferano dell'Aquila**

*Lo Zafferano dell'Aquila è ricercato da secoli dai più esigenti buongustai del mondo in quanto è il risultato della combinazione di una serie di elementi che nel loro insieme ne determinano la qualità eccellente e non replicabile. Questi elementi sono: un tipo di coltivazione unica che si tramanda nei secoli di generazione in generazione soltanto in questa zona, un territorio e un microclima che si sono rivelati ideali per tale tipo di coltura ed il duro lavoro di donne e uomini che ogni anno svolgono con amore e disciplina ogni fase della produzione nel rispetto della tradizione.*

*Lo Zafferano dell'Aquila si caratterizza per la lunghezza degli stimmi, per l'alto contenuto in safranale che determina il potere aromatico, nonché per l'elevato potere colorante e per le maggiori dimensioni dei bulbo-tuberi.*

# Vini regionali

---

- **Controguerra Doc**

*Il Controguerra rosso è ottenuto da almeno il 60% di uve di Montepulciano d'Abruzzo, con minimo il 15% di uve di Merlot e/o Cabernet Sauvignon e da altre uve a bacca rossa autorizzate. E' un vino di colore rosso rubino intenso, sapore asciutto, leggermente tannico, caratteristico, con grado alcolico minimo del 12%. Il vino DOC Controguerra bianco è ottenuto da uve di Trebbiano Toscano (minimo 60%), Passerina (minimo 15%) e da altre uve a bacca bianca autorizzate. E' un vino di colore giallo paglierino, odore fruttato, sapore secco, con leggero gusto amarognolo, gradazione alcolica minimo 12%. Inoltre, fanno parte della stessa DOC: lo spumante ottenuto da uve Trebbiano (min. 60%), Chardonnay, Verdicchio, Pecorino, da soli o congiuntamente fino al 30%; il Novello, il Passito bianco, il Passito Rosso, e tutti quelli con menzione del vitigno (Merlot, Cabernet, Ciliegiolo e Pinot nero).*

- **Montepulciano d'Abruzzo Doc**

*Il Montepulciano d'Abruzzo DOC viene ottenuto unicamente da vigneti ubicati in terreni collinari o di altopiano, la cui altitudine non deve essere superiore ai 500 metri s.l.m. ed eccezionalmente ai 600 metri per quelli esposti a mezzogiorno. Il Montepulciano d'Abruzzo è ottenuto quasi esclusivamente dalle uve del vitigno omonimo, con l'eventuale piccola aggiunta (max 15%) di altre uve provenienti da vitigni a bacca rossa idonei alla coltivazione nel territorio abruzzese.*

- **Trebbiano d'Abruzzo Doc**

*Proprio in Abruzzo il Trebbiano ha trovato un ecosistema ideale, ottenendo risultati rilevanti sia con vini giovani di buona piacevolezza sia con vini di straordinaria longevità ottenuti con la fermentazione o con la maturazione in grandi o piccole botti di rovere. Da seguire con interesse perché ha tutti i numeri per affermarsi nel panorama enologico nazionale ed internazionale ed aumentare la già nutrita cerchia di estimatori.*

# I segreti e la tradizione culinaria nelle ricette dell'Abruzzo e Molise

---

- **Agnello Cacio e uova (casce e ova)**
- **Strapizzoni**
- **Maiale 'ndocca 'ndocca**
- **Cannarozzetti allo Zafferano**
- **Fregnacce**
- **Torta di scampi abruzzese**

- **Agnello Cacio e uova (casce e ova)**

*Piatto semplice e tipico della tradizione abruzzese e molisana. Viene ancora realizzato da moltissime famiglie soprattutto in occasione della Pasqua, poiché esso racchiude al suo interno due classici simboli di questo periodo, ovvero l'agnello e le uova. In altre parole i frutti della primavera che si avvicina. Piatto dal sapore intenso e robusto.*

**Ingredienti e dosi per 4 persone**

Cosciotto di agnello, 800 gr

Uova 4

Pecorino di Farindola grattugiato, 100 gr

Aglione rosso di Sulmona, 1 spicchio

Rosmarino, 1 rametto

Vino bianco secco, 200 ml

Succo di mezzo limone

Olio extra vergine di oliva, 3 cucchiaini

Sale e pepe q.b.

**Preparazione**

Disossiamo il cosciotto d'agnello, eliminiamo il grasso e ricaviamo dei cubetti dal lato di circa 3 cm. In una padella poniamo l'olio extravergine di oliva, lo spicchio d'aglio tagliato a metà e il rametto di rosmarino.

Facciamo rosolare l'aglio.

Aggiungiamo i cubetti di agnello e facciamoli rosolare su tutti i lati.

Sfumiamo con vino bianco, ideale un Trebbiano bianco.

Saliamo e facciamo cuocere a fuoco dolce per circa mezz'ora.

Eliminiamo il ramo di rosmarino.

A parte abbiamo preparato una crema con le uova, il pecorino, il succo di limone, sale e pepe macinato al momento. Versiamo questa crema sulla carne e lasciamo cuocere a fuoco dolce fino a quando le uova non si saranno rapprese.

Serviamo il piatto ben caldo e guarnito con erbe aromatiche.

## • Strapizzoni

*Pasta fatta a mano impastando acqua e farina, tagliata lunga e rotonda e condita con ragù di pomodoro realizzato con carne di pecora e maiale e con abbondante pecorino Incanestrato di Campo Imperatore. Piatto dal sapore lungo e deciso che trova il suo apice nel connubio tra la carne di pecora e quella di maiale.*

### **Ingredienti e dosi per 4 persone**

#### **Per la pasta:**

500 gr di farina  
acqua

#### **Per il condimento:**

400 gr di carne di pecora  
400 gr di carne di maiale  
1,5 kg di passata di pomodoro  
200 gr di pecorino Incanestrato di Campo Imperatore  
carota  
cipolla  
sedano  
aglio  
olio

### **Preparazione**

Impastiamo acqua e farina fino ad ottenere un composto omogeneo.

Tiriamo una sfoglia morbida di circa 4 mm di spessore.

Arrotoliamo la sfoglia, partendo da ambo i lati opposti, fino ad arrivare al centro.

Tagliamo la sfoglia così arrotolata a fettuccine.

Tritiamo cipolla, aglio, carota e sedano e facciamo rosolare il trito ottenuto nell'olio.

Aggiungiamo la carne.

Lasciamo rosolare qualche minuto e sfumiamo con vino bianco.

Aggiungiamo la passata di pomodoro, saliamo e terminiamo la cottura per due ore circa.

Portiamo ad ebollizione abbondante acqua salata, versiamo la pasta e portiamola a cottura.

Condiamola con il sugo preparato, aggiungiamo abbondante pecorino di Incanestrato di Campo Imperatore. Amalgamiamo bene e serviamo.

## • **Maiale 'ndocca 'ndocca**

*E' una ricetta a base di carne di maiale tipica della provincia di Teramo, realizzata con tutte le parti suine. Deve probabilmente il suo nome al metodo di preparazione che prevede lo sminuzzamento preventivo delle parti animali in tanti piccoli tocchi, per consentirne la cottura.*

*Questa pietanza rappresentava il nutrimento ideale per montanari e contadini durante il lungo e rigido periodo invernale, esempio di una cucina "povera" e semplice.*

### **Ingredienti e dosi per 4 persone**

1000 gr maiale fresco (musetto, cotiche, costine)

alcuni cucchiaini aceto di vino

2 foglie alloro

2 spicchi aglio

1 peperoncino piccante senza semi

1 rametto rosmarino legato con filo incolore

sale

pane casereccio affettato

### **Preparazione**

Teniamo a bagno le carni per circa dodici ore in acqua fredda con qualche cucchiaino di aceto. Scoliamole, tagliamole a pezzi e mettiamole in una casseruola, meglio se di coccio, con l'alloro, l'aglio, il peperoncino e il rosmarino; copriamo con acqua, portiamo a bollore, saliamo e facciamo cuocere, col coperchio, a fuoco basso, per circa quattro ore.

Serviamo le carni con un po' di brodo e con pane casereccio.

A fine cottura il brodo dovrà essere molto ridotto e piuttosto colloso.

- **Cannarozzetti allo zafferano**

*La ricetta abruzzese per eccellenza, che vede racchiuse in se tre dei gioielli della cucina tradizionale abruzzese come la pasta senza uovo ed una pregevole spezia: lo zafferano e la ricotta di pecora. Un piatto la cui semplicità è una esplosione di sapori sinceri e genuini.*

**Ingredienti e dosi per 4 persone**

500 gr di cannarozzetti (pasta di semola di grano duro a forma cilindrica e lisci, realizzati solo con acqua e farina)

300 gr di ricotta di pecora

100 gr di guanciale

½ cucchiaino di zafferano

Sale

Pepe

**Preparazione**

Mettiamo il guanciale a cubetti all'interno di una padella con un po' d'olio. Facciamolo cuocere fino a che il guanciale non appare trasparente e sciolto a dovere. Facciamo cuocere i cannarozzetti in abbondante acqua salata, coliamoli e versiamoli nella padella con il guanciale. Aggiungiamo poi la ricotta, il pepe e lo zafferano sciolto in acqua calda. Amalgamiamo bene e serviamo la pietanza molto calda, in modo tale che la ricotta non si rapprenda troppo.

## • Fregnacce abruzzesi

*Un vero e proprio viaggio nel gusto: le fregnacce abruzzesi!*

*Una delle paste al forno più gustose e nutrienti della tradizione abruzzese, sono una sorta di portafoglio di pasta ripieno di carne al ragù.*

### **Ingredienti e dosi per 4 persone**

300 gr di carne trita

3 salsicce

6 uova

1/2 bicchiere di olio d'oliva

1 cipolla da tritare

1 kg di pomodori maturi,

Pecorino grattugiato,

400 gr farina

sale

pepe

### **Preparazione**

Facciamo rosolare la cipolla finemente tritata, la carne trita e le salsicce sbriciolate.

Facciamo cuocere bene, sfumando con un po' di vino il tutto.

Quando la carne risulterà cotta aggiungiamo i pomodori tagliati a pezzetti e facciamo ritirare bene la salsa.

Per la pasta poniamo su un piano di lavoro la farina ed impastiamola con le uova.

Con un mattarello tiriamo una sfoglia, che dovremo poi tagliare a quadratini di almeno 12 cm per lato.

Lessiamo i quadrati in abbondante acqua bollente salata.

Scoliamoli e passiamoli sotto l'acqua fredda, dopodiché poniamoli ad asciugare in un panno.

Una volta asciutti poggiamoli su un piano e disponiamo al centro di ogni quadrato, un cucchiaino di ragù e un po' di formaggio grattugiato.

Richiudiamo la pasta a forma di quadrato (più piccolo ovviamente di quelli di partenza) e mettiamoli al forno a scaldare per pochi minuti ad alta temperatura. Serviamole caldissime con pecorino grattugiato spolverato sopra o nella versione rossa con ragù.

## • **Torta di scampi abruzzese**

*Una vera bontà dove il sapore del mare viene esaltato nella realizzazione di questa speciale torta. Piatto abruzzese per eccellenza nella tradizione gastronomica di mare. Sapore raffinato ma intenso , uno spettacolo gastronomico imperdibile.*

### **Ingredienti e dosi per 4 persone**

1 confezione pasta sfoglia surgelata  
4 uova  
500 gr code di scampi  
1 ciuffo prezzemolo  
200 gr panna  
2 cucchiari farina  
40 gr burro (o margarina vegetale)  
1 bicchierino brandy  
sale  
pepe appena macinato  
1 spicchio aglio

### **Preparazione**

Priviamo del guscio le code di scampi e facciamole rosolare per due minuti in una padella con il burro e l'aglio tritato finemente.

Irroriamo con il brandy, regoliamo di sale e pepe e leviamo tutto dal fuoco.

Stendiamo con un mattarello la pasta sfoglia che avremo fatto scongelare in precedenza a temperatura ambiente e foderiamo con questa una teglia da forno avendo cura di rivestire anche le pareti laterali.

Laviamo il prezzemolo, priviamolo dei gambi e tritiamolo finemente.

In una terrina sbattiamo le uova con la farina e un poco di sale e pepe sino a ottenere una crema compatta, incorporiamo la panna liquida e le code di scampi con il loro fondo di cottura.

Versiamo tutto nella teglia foderata di pasta sfoglia e passiamo in forno caldo per circa 40 minuti o finché la superficie sarà ben dorata, la pasta croccante e il ripieno ben indurito.

Serviamo la torta tiepida o a temperatura ambiente.