



CAMPANIA

Ci sono tre cose intoccabili a Napoli: San Gennaro, Maradona e 'A Cucina 'e Mammà.....

E' nel concetto della "Cucina 'e Mammà" che affondano le radici e le tradizioni della Cucina Napoletana.

La Cucina Napoletana è una cosa difficile da insegnare. Si sa per averla vista fare migliaia di volte dalle nonne e dalle mamme. L'arte della Cucina fa parte dell'inconscio collettivo dei napoletani. Non ci sarebbe da stupirsi se un giorno venisse scoperto nel DNA dei napoletani il gene dell'Arte della Cucina. Un gene dominante, sicuramente. Affinché il broccolo si tramuti in friariello, per esempio, e non in una testa di rapa fritta; perché il dolce e l'amarostico s'incontrino al centro del palato, e frittura e verdura si abbraccino dolcemente, ci vuole qualcosa che solo i napoletani possiedono: un mix di Pane, Amore e Fantasia. Perché la cultura e il genio si misurano nelle cose semplici. Bellezza, alta gastronomia e splendidi paesaggi sono dei generosi ingredienti del successo campano. Lo splendore di Capri - dove soggiornarono scrittori russi e inglesi, da Maksim Gor'kij a Graham Greene, e dove negli anni '70 si poteva incontrare, scalza e bellissima, Brigitte Bardot o, elegante e seducente, Sofia Loren, campana doc - si sposa meravigliosamente con i raffinati piatti della cucina partenopea.

La gastronomia Campana si distingue per il suo grande rispetto delle antiche tradizioni impiantate e tramandate da grandi popolazioni come i Greci che hanno sicuramente lasciato un'impronta importante.

La pasta è certamente la bandiera della cucina Partenopea e il Ragù è l'inno che l'accompagna!

I secondi piatti della tradizione Partenopea risentono moltissimo dell'influenza marittima ma, allo stesso tempo, propongono delle preparazioni di carne molto gustose che provengono dall'entroterra campano. Ovviamente, i piatti più celebri sono quelli che fanno parte della cucina marittima come: l' "impepata di cozze", i "polpetielli (polpi) affogati", i "polpi alla luciana" (così chiamati dal nome degli abitanti del borgo di Santa Lucia, esperti nella preparazione di questa ricetta), i "calamari ripieni", le "alici in tortiera", l' "anguilla marinata" ed il celebre "capitone alla marinara".

I prodotti, i sapori e il territorio

- **Mozzarella di Bufala Campana**

La storia della Mozzarella di bufala campana ha origini antiche. Furono i Re Normanni, intorno all'anno Mille, a portare il bufalo nel continente dalla Sicilia, dove era stato introdotto dagli Arabi. Fin da allora il latte delle bufale campane è stato destinato alla produzione della mozzarella. Ma la prima testimonianza scritta in merito risale al XII secolo, e si deve ai monaci di San Lorenzo in Capua, che usavano offrire una 'mozza' o 'provatura' ai pellegrini che si recavano ogni anno in processione al loro monastero. Il termine mozzarella rimanda alla tecnica originaria di lavorazione di questo formaggio, che prevedeva la 'mozzatura' a mano, tra indice e pollice, della pasta filata.

Il più delle volte la Mozzarella di bufala si consuma fresca, e in tal caso si accompagna bene a vini giovani e dal sapore asciutto, come il Falerno del Massico Doc e altri della zona flegrea. Quando invece è utilizzata in cucina, va tolta dall'acqua e tenuta per alcune ore nel frigo, affinché possa separarsi dall'acqua in eccesso e guadagnare la giusta consistenza. Generalmente ha un aspetto tondeggiante, ma può cambiare forma, dimensioni e peso (da 20 a 800 grammi) a seconda della zona di produzione: ne esistono varietà a bocconcino, a treccia, a perlina, a ciliegina e a nodino. La crosta è sottilissima e di colore bianco porcellanato, mentre la pasta non presenta occhiature ed è leggermente elastica nelle prime otto-dieci ore dalla produzione, e poi sempre più fondente.

All'assaggio la Mozzarella di bufala campana si presenta con profumo di fermenti lattici vivi del latte intero di bufala e un vago sentore di muschio. La Mozzarella di Bufala può essere anche affumicata, ma solo con procedimenti naturali e tradizionali, e in tal caso la denominazione di origine deve essere seguita dalla dicitura 'affumicata'.

- **Carciofo di Paestum**

La diffusione del carciofo nella valle del Sele risale alla fine degli anni '20 grazie alle vaste opere di bonifica e di profonda trasformazione agraria apportata dalla riforma fondiaria, anche se da sempre la presenza di condizioni pedo-climatiche particolarmente propizie ha favorito la coltivazione del carciofo in questa area. Tracce della presenza del carciofo nella piana del Sele sono segnalate già nel 1811 dalle statistiche del Regno di Napoli. Il Carciofo di Paestum si distingue per la tenerezza e la delicatezza dei capolini in particolare alla parte basale delle brattee e per il sapore molto gustoso

- **Friarielli**

Ovvero cime di rape. Dove per "cime" s'intendono gli ammassi fiorali, le infiorescenze non ancora aperte, delle rape. In una parola, i broccoletti. In Italia, a questo alimento s'interessavano in tanti (specie al Sud, terra di poveracci): chi li lessava, chi li cuoceva. I Toscani le chiamavano affettuosamente "rapini", i baresi li cucinavano con le orecchiette. Questa abitudine sono vive ancora oggi, in quelle terre.

A Napoli no. A Napoli, le cime di rapa prima si lavano, e poi, tutte bagnate, si gettano nell'olio. Con il loro sacrificio danno vita ad uno dei piatti più creativi della cucina partenopea: i friarielli. Le cime di rapa cotte nell'olio.

- **Limone Costa d'Amalfi**

La coltivazione del limone in costiera amalfitana ha prevalso col tempo su tutte le altre della zona, svolgendo un ruolo fondamentale per l'economia locale e anche per la caratterizzazione del paesaggio. La presenza del limone in questa splendida area a picco sul mare è documentata fin dall'XI secolo, quando, scoperta la sua efficacia nel combattere la carenza di vitamina C nell'organismo, la Repubblica di Amalfi decretò che a bordo delle navi ci fossero sempre provviste di tali frutti. Ciò incentivò l'impianto di limoneti tra il XII e il XIV secolo in spazi sempre più vasti del litorale e delle colline limitrofe. Al Seicento risalgono invece le prime testimonianze di un diffuso mercato di limoni, che progredì nei secoli successivi, a opera di commercianti provenienti da altre zone, che acquistavano la quasi totalità della merce. Il Limone Costa d'Amalfi ha un succo abbondante di elevata acidità.

- **Pomodorino del Piennolo del Vesuvio**

Il Pomodorino del Piennolo del Vesuvio Dop, piccolo ortaggio ma dal grande sapore è una vera gemma rossa della tavola campana. Trae le sue peculiarità organolettiche dall'origine vulcanica dei suoli dove è coltivato. Infatti la natura piroclastica dei terreni contraddistingue l'intero edificio vulcanico del complesso Somma-Vesuvio, zona indicata per la produzione. La coltivazione di questo ortaggio si affermò durante i secoli scorsi, sia per le ridotte esigenze colturali che in virtù della consistenza della buccia, che lo rende particolarmente idoneo alla lunga conservazione nei lunghi mesi invernali. L'antica diffusione del pomodoro conservato era infatti legata, alla necessità di

dover disporre anche nella stagione fredda di pomodoro allo stato fresco, per poter adeguatamente insaporire le preparazioni domestiche, da sempre molto diffuse nel napoletano, fra cui pizze e primi piatti che chiedevano intensità di gusto e di fragranze. Questo antico procedimento di conservazione consiste nella raccolta delle bacche a grappoli interi e nell'intreccio dei piccioli con un filo di canapa, fino a comporre un unico grande grappolo che viene poi sospeso al soffitto di appositi locali, per tutto l'inverno. Tutto ciò, unito al particolare quadro ambientale dell'area vesuviana hanno portato ad un prodotto unico nel suo genere per pregi organolettici. Ha un sapore vivace, intenso e dolce-acidulo. Se consumato conservato il sapore rimane vivace ed intenso.

- **Pomodoro S. Marzano dell'Agro Sarnese-Nocerino**

Il pomodoro, proveniente dal Guatemala, approdò in Italia grazie a Hernan Cortès, conquistatore spagnolo dell'impero Azteco. Inizialmente nel nostro paese fu accolto con molta diffidenza poiché era ritenuto un 'frutto malefico'. L'inizio della sua fortuna cominciò invece nel '600, grazie agli Estensi, che ne fecero distribuire gratuitamente i semi ai contadini. La straordinaria adattabilità al clima italiano del pomodoro si riscontrò già durante la Rivoluzione francese. Ma la prima piantina di pomodoro San Marzano è apparsa sul territorio campano solo nei primi anni del XIX secolo e ha preso il nome dall'omonimo paese 'San Marzano sul Sarno', in provincia di Salerno. Secondo l'ipotesi più accreditata, questo tipo di pomodoro nacque in questa zona da una mutazione naturale o da un incrocio spontaneo tra altre due varietà locali, la Fiaschella e la Fiascone. Ancora oggi il vero San Marzano è molto vicino alla pianticella nata per caso in Campania: i vari tipi odierni sono derivati per selezione naturale dal vecchio progenitore. Uno dei motivi della bontà di questo prodotto può essere forse ricercato nelle condizioni ideali che ne hanno permesso il notevole sviluppo, che vanno dalle caratteristiche vulcaniche del terreno al clima, che risente del benefico influsso del mare.

- **Prosciutto di Pietraroja**

Il prosciutto di Pietraroja, comune della provincia di Benevento, è rinomato da secoli, tanto che in una collezione di stampe dell'archivio del Regno di Napoli il simbolo di questo piccolo paese del Beneventano rappresenta una donna con un prosciutto. Gli antichi sistemi di lavorazione, il clima caratteristico e la finezza dell'aria di montagna, fanno di questo salume un prodotto unico dall'aroma delicato e inconfondibile. La lavorazione tipica del prosciutto inizia con una rifilatura a mano del coscio, la coscia fresca posteriore del suino, da cui si ottiene il prosciutto. La forma, il giorno dopo viene messa sul tradizionale timpano di legno, concavo e inclinato, dove viene salata e lasciata lì per circa 15-20 giorni. Passato questo periodo, una volta perduta buona parte della sierosità "salamona" e ripulito del sale residuo, il prosciutto viene collocato nella pressa, una sorta di torchio, dove viene schiacciato per quattro giorni e poi sospeso in un luogo fumoso per una settimana, per poi essere pressato ancora per quattro settimane e speziato con pepe nero e peperoncino. Purtroppo, oggi la sua produzione è molto ridotta: si producono poche centinaia di esemplari, per lo più destinate al consumo familiare.

- **Colatura di alici di Cetara**

A Cetara continua a essere presente nella tradizione culinaria, la colatura di alici. La colatura di alici che viene prodotta a Cetara è un liquido ambrato ottenuto seguendo un antico procedimento che i pescatori del luogo si sono tramandati di padre in figlio. Si parte dalla tecnica di lavorazione delle alici sotto sale, di cui la colatura è un derivato: le alici appena pescate, in tutto il periodo primaverile, vengono private della testa e delle interiora e poi adagiate in un contenitore, cosparse di sale marino abbondante per 24 ore. Dopo la prima salatura, vengono messe in una piccola botte, il terzigno, e sistemate con la classica tecnica "testa-coda" a strati alterni di sale. Completato il lavoro, il terzigno viene coperto con un disco in legno, sul quale si collocano dei pesi. Per effetto della pressatura e della maturazione del pesce, il liquido secreto dalle alici comincia ad affiorare in superficie. È questo liquido l'elemento base per la colatura: raccolto progressivamente man mano viene inserito in grandi bottiglie di vetro ed esposto a fonte di luce diretta del sole per circa quattro o cinque mesi, perché evapori l'acqua e aumenti la concentrazione cosicché, in genere fra la fine del mese di ottobre e gli inizi di novembre, tutto è pronto per l'ultima fase: il liquido raccolto e

conservato viene versato nuovamente nel terzigno dove le alici sono rimaste in maturazione. Così, colando lentamente attraverso i vari strati dei pesci, ne raccoglie il meglio delle caratteristiche organolettiche. Viene recuperato attraverso un foro praticato appositamente nel terzigno, trasferito in un altro recipiente e filtrato con l'uso di teli di lino, chiamati cappucci. Il risultato finale è un distillato limpido di colore ambrato carico, quasi bruno-mogano, dal sapore deciso e corposo che a Cetara è il tradizionale condimento per gli spaghetti delle vigilie, oltre che per le bruschette, i broccoli di Natale e altre verdure: tradizionalmente considerato un cibo povero, sostitutivo del pesce fresco, oggi è un condimento ricercatissimo e apprezzato a tutti i livelli.

Vini regionali

- **Fiano di Avellino**

Il vitigno Fiano, da cui si ottiene questo superbo vino è uno tra i vitigni autoctoni più antichi della regione e d'Italia dal momento che le sue origini si fanno risalire addirittura ai Fenici. L'area di produzione (che si estende a 26 comuni della provincia di Avellino) comprende il territorio storico del comune di Lapio (l'antica Apianum), dove i Greci piantarono il vitigno per la prima volta. L'etimologia di Apianum riporta alle api che, secondo la leggenda, erano e sono particolarmente attratte dalla dolcezza delle uve, dotate di un'alta percentuale di zuccheri. Il disciplinare di produzione prevede l'uso del monovitigno Fiano, con l'eventuale aggiunta di uve Greco, Coda di Volpe bianca e Trebbiano toscano. Dalle uve raccolte a novembre i produttori ricavano un vino dal colore più intenso e carico e dal sapore fruttato di nocciola tostata. È uno dei pochi vini bianchi idonei a un prolungato invecchiamento. Ha un colore giallo paglierino; odore intenso, persistente, fruttato (sentori di nocciole tostate); sapore secco, caldo, abbastanza morbido, sapido, equilibrato, di corpo, con sensazione piacevole di nocciole tostate, per una gradazione minima di 11,5°C.

- **Greco di Tufo**

Il vitigno Greco è il più antico dell'avellinese, importato dalla Tessaglia. La sua coltivazione si è diffusa inizialmente ai piedi del Vesuvio, dove ha assunto il nome di Lacryma Christi e successivamente nella provincia di Avellino, dove ha preso la denominazione di Greco di Tufo. Deriva dal vitigno 'aminea gemella', le cui lodi sono tessute persino nelle Georgiche di Virgilio. La conferma della sua origine millenaria è data dal ritrovamento a Pompei di un affresco che risale a un secolo prima di Cristo, con una breve poesia, probabilmente di un amante respinto: 'Sei veramente gelida, Bice, e di ghiaccio, se ieri nemmeno il vino Greco è riuscito a scaldarti'.

Il Greco di Tufo Bianco va gustato entro due-tre anni dalla vendemmia in calici di media capacità a tulipano ampio, alla temperatura di 10-12°C. Va abbinato ad antipasti di crostacei bolliti, risotto ai funghi porcini, dentice al rosmarino e olio di oliva, sformati di verdura e formaggi giovani e molli. La versione Spumante, vivace e delicata, accompagna i primi piatti più ricercati della cucina marinara: dalle aragoste alla cardinale, al baccalà alla napoletana, pesci alla griglia e calamari in umido.

Il Bianco ha un colore giallo paglierino o dorato; odore intenso, fruttato di pesca, leggero ma persistente sentore di mandorla amara e fine; sapore secco, caldo, abbastanza morbido ed equilibrato, di corpo. Presenta una gradazione minima di 11,5°C, anche nel tipo Spumante.

- **Taurasi**

Apprezzato fin dai tempi dei Greci, il Taurasi prende il nome dall'antica cittadina in cui viene prodotto: Taurasia, epicentro della valle del Calore, già nota ai tempi dell'impero romano per le sue 'vigne optime'. Il Taurasi si ottiene dalle uve di uno dei vitigni più prestigiosi dell'enologia nazionale, l'Aglianico, l'antica vitis hellenica, al quale è ammessa l'aggiunta di altri vitigni a bacca rossa non aromatici fino a un massimo del 15%. Il Taurasi si accompagna a piatti particolarmente elaborati, come l'agnello al forno con patate. Tradizionale è anche l'abbinamento con la lasagna alla napoletana. Nella versione più invecchiata è ideale con carni rosse e scure, arrosto e formaggi

pecorini stagionati e piccanti. Il Taurasi Docg va servito in calici per vini rossi di gran corpo tannici a una temperatura di 18° C. All'esame visivo il Taurasi Docg si presenta di colore rosso rubino intenso con riflessi granata, e ha un profumo intenso, persistente, fruttato. Ha un sapore secco, caldo, abbastanza morbido, giustamente tannico, robusto di corpo. Il periodo ottimale di consumo va dai quattro anni dopo la vendemmia fino ai dieci-dodici anni.

I segreti e la tradizione culinaria nelle ricette della CAMPANIA

- **Pasta e cavolfiore all'uso antico**
- **Ragù napoletano**
- **Spaghetti alla "puttanesca"**
- **Salsicce e friarielli**
- **Moscardini alla "Luciana"**
- **Parmigiana di melanzane**

- **Pasta e cavolfiore all'uso antico**

Un piatto dal gusto deciso che ti parla di Napoli e del suo ventre, che ti restituisce tutti i profumi della cucina napoletana, che ti fa rivivere l'atmosfera dei quartieri della Napoli antica. Severamente vietato ai palati "delicati".

Ingredienti e dosi per 4 persone

1 Cavolfiore bianco napoletano
400 gr di pasta mista
olio EV di oliva
aglio
peperoncino fresco
acciughe
prezzemolo
sale e pepe
vino bianco
100 gr di strutto di maiale
100 gr di pecorino romano a cubetti
pane grattugiato

Preparazione

Il cavolfiore napoletano bianco va lavato in acqua e bicarbonato per 10 minuti e lessato leggermente. Soffriggiamo in olio EV di oliva, non bollente, un fondo realizzato da: aglio pulito e schiacciato con tutta la sua camicia, peperoncino, acciughe. Sfumiamo con vino bianco fino a ridurre in crema tutto il fondo, leviamo la camicia dell'aglio, aggiungiamo i cavoli e facciamo cuocere lentamente continuando a sfumare con vino bianco. Nel frattempo avremo dato una mezza cottura alla pasta che verseremo nella padella con il cavolo, aggiungiamo il pecorino a cubetti, il pan grattato (mollica di pane casareccio tostata e grattugiata), un po' di acqua della pasta se ce ne fosse bisogno e finiamo di cuocere il tutto, ma molto al dente. Versiamo in una zuppiera questa profumata e inebriante combinazione di sapori, spolveriamo con prezzemolo e facciamo riposare per almeno due ore.

Prima di servire, in una padella rovente mettiamo lo strutto di maiale, una porzione singola della nostra pasta e cavolfiore, saltiamola girando a fondo e spolverizziamo con pecorino. Serviamo il piatto bollente. Ripetere l'operazione per ogni porzione.

• Ragù napoletano

Piatto simbolo della domenica napoletana. Colonna portante dell'antica cucina napoletana. Ogni parola su questo piatto è... sprecata. Sapori e profumi che nessuna "penna" al mondo può fedelmente descrivere. Forse non tutti sanno che il sonetto di Eduardo: "'O rraù" prende spunto da un'antica storia: Si narrava che le mamme napoletane per mantenere un saldo legame con il figlio maschio che si sposava, il giorno prima delle nozze consegnavano nelle mani della futura nuora la ricetta per preparare il ragù, omettendo però qualche piccolo ingrediente, in modo che il figlio mangiando il ragù preparato dalla giovane moglie avrebbe sempre esclamato: " 'O rraù ca me piace a me m' 'o ffaveva sulo mammà. "

Ingredienti e dosi per 4 persone

1 Kg Primo taglio di manzo
4 "gallinelle di maiale"
100 gr di pancetta
prezzemolo
200 gr di concentrato (conserva) di pomodoro
400 gr di passato di pomodoro
50 gr di lardo tritato
100 gr di strutto
1 cipolla
Olio
Aglio
vino rosso 3dl
sale (ma solo a fine cottura)

PREMESSA:

Il Ragù non si fa distrattamente come una qualsiasi salsa di pomodoro, ma richiede dedizione, attenzione e amore: bisogna seguirlo, accarezzarlo per ore e ore perché si sprigionino e si mescolino i profumi e i sapori dei vari componenti. Quindi mai abbandonarlo, se non si è disposti a questo 'sacrificio' dedicando una parte della vostra giornata, seguendolo amorosamente, è meglio non iniziare.

PRIMA FASE: Il Ragù si "tira" facendo lentamente consumare la cipolla e il lardo con l'aiuto del vino.

SECONDA FASE: Si rosola il pomodoro.

TERZA FASE: Il Ragù deve "pippiare", cioè impercettibilmente bollire perché non se ne disperda il profumo e perché si fondano intimamente i vari sapori, fino a raggiungere l'inimitabile gusto di questo Re delle Salse, meraviglia tra le meraviglie gastronomiche mondiali.

Preparazione

Lardelliamo la carne con la pancetta a listelli e un po' di prezzemolo, pepe e poi leghiamola. Passiamo cipolla, aglio e lardo al tritacarne, raccogliendo il sugo che possa eventualmente colarne, in una casseruola. In questa, ponete gli ortaggi tritati, la carne, lo strutto, l'olio, copriamo e lasciate cuocere a fuoco bassissimo. Rivoltiamo la carne di tanto in tanto. Quando le cipolle incominceranno a prendere colore, scoprite e mescoliamo più spesso, aggiungendo poco alla volta il vino e lasciandolo evaporare. (SIAMO NELLA PRIMA FASE). A questo punto ogni traccia di liquido è scomparsa e non avremo altro che il grasso che sobbolle lentamente.

Aumentiamo il fuoco e versiamo il concentrato sciolto in mezza tazza d'acqua, continuiamo a rimestare molto spesso e lasciamo soffriggere finché il pomodoro non sia diventato scurissimo, quasi nero. Aggiungiamo allora il passato di pomodoro e lasciamo cuocere. (SIAMO NELLA SECONDA FASE). Questa è la fase più importante e delicata. Terminata questa fase aggiungiamo l'acqua e dopo aver portato a bollore abbassiamo il fuoco al minimo, ricopriamo la casseruola e lasciamo cuocere per tre ore badando che ci sia sempre acqua a sufficienza. (SIAMO GIUNTI NELLA TERZA ED ULTIMA FASE)

Perché Sua Maestà il Ragù sia pronto, occorre che il pomodoro non sappia di crudo e che la salsa si presenti scurissima, untuosa, lucida e densa.

• Spaghetti alla “puttanesca”

Sul singolare nome esistono varie possibili interpretazioni. Arthur Schwartz riporta quanto segue circa questo piatto: "Il nome di questa ricetta derivò, all'inizio del secolo, dal proprietario di una casa di appuntamenti nei Quartieri Spagnoli, che era solito rifocillare i propri ospiti con questo piatto, sfruttandone la rapidità e facilità di preparazione.

Ingredienti e dosi per 4 persone

400 gr di spaghetti
3 acciughe
300 gr di pomodori pelati tipo San Marzano
olio
aglio
prezzemolo
50 gr di olive nere di Gaeta
capperi
peperoncino
sale

Preparazione

Facciamo rosolare l'aglio nell'olio insieme alle acciughe, quando le acciughe saranno sciolte, uniamo i capperi, le olive snocciolate, i pomodori pelati e il peperoncino.
A cottura ultimata completiamo la salsa con il prezzemolo tritato, lasciamo ancora un minuto sul fuoco e quindi aggiustiamo di sale.
Lessiamo la pasta e amalgamiamola con il sugo.

• Salsicce e friarielli

Il gioiello più prezioso della Cucina Partenopea. "Sacicce e friarielli" è un piatto completo e non significa salsicce con contorno di friarielli !! Perché la cultura e il genio si misurano nelle cose semplici.

Ingredienti e dosi per 4 persone

8 salsicce di maiale
4 fasci di friarielli di Afragola
Aglio
Scalogno
Peperoncino fresco
Olio
Sale

Preparazione

Imbiondire l'aglio nell'olio e facciamo appassire lo scalogno tritato.
Aggiungiamo le salsicce, e facciamole rosolare per alcuni minuti.
Sbollentiamo leggermente i friarielli puliti, scoliamoli, uniamoli nella padella con le salsicce e portiamo a cottura tutto insieme. Dosare sale e peperoncino.

• Moscardini alla “Luciana”

Un altro SEMPLICE E PREGIATO PIATTO della Cucina Campana.

Da non confondere i Moscardini, due file di tentacoli, con i Sinischi che hanno una sola fila di tentacoli.

Nettamente migliori e più buoni i Moscardini, i Sinischi sono di origine cinese...coreana.. ecc. ecc.

Ingredienti e dosi per 4 persone

1 kg di moscardini del tirreno

Olio

Pomodorini del piennolo del vesuvio

Vino bianco

Aglio

Peperoncino

Olive nere

Capperi

Crostini di pane

Preparazione

In un tegame di terracotta mettiamo i polipetti e lasciamoli cuocere un po' senza l'aggiunta né di acqua, né di olio, i polipi con il calore caceranno la loro acqua.

Aggiungiamo poi olio, aglio, prezzemolo, peperoncino, olive nere e capperi, bagniamo con vino bianco.

Quando il vino sarà sfumato aggiungiamo i pomodorini schiacciati con le dita.

Lasciamo cuocere per 1 ora, aggiungiamo sale solo alla fine, controlliamo se sono saporiti o meno, in genere non ce n'è bisogno con i moscardini freschi che sono già salati di per sé.

Serviamo con crostini di pane casareccio.

- **Parmigiana di melanzane**

Un'altra gloria della Cucina Napoletana, è la parmigiana di melanzane. Pochi elementari sapori che si completano ed ecco uno squisito piatto, saporito ed appetitoso, che bene si addice all'estate. E' una ricetta la cui origine è largamente contesa tra Sicilia e Campania, nelle sue diverse varianti è storicamente presente in tutto il Sud Italia, ma una cosa certa è che il primo esempio di ricetta di melanzana alla parmigiana è contenuto nel libro, Il Cuoco Galante di Vincenzo Corrado.

Ingredienti e dosi per 4 persone

4 grosse melanzane
400 gr di fior di latte
1 kg di Ragù napoletano leggermente stemperato
100 gr di Parmigiano Reggiano grattugiato
Olio
Basilico

Preparazione

Tagliamo le melanzane a fette di circa mezzo centimetro di spessore.
Sistemiamo le fette di melanzane in un grande ciotola, salando ogni strato.
Mettiamo sulle melanzane un piattino con un peso, per accelerare il procedimento di fuoriuscita del liquido di vegetazione amaro.
Dopo un'ora circa, unghiamo leggermente una grande padella antiaderente con poco olio e facciamo cuocere le melanzane finché saranno dorate sui due lati.
Unghiamo una pirofila e bagniamola con 4 cucchiaini di ragù.
Disponiamo un primo strato di melanzane, sistemandole una di fianco all'altra, senza sovrapporle. Non serve salare poiché le melanzane trattengono sempre un po' del sale della salagione.
Versiamo 4 cucchiaini di salsa sulle melanzane e stendiamo uniformemente con il dorso del cucchiaio.
Cospargiamo con il parmigiano e con fette di fior di latte.
Procediamo nello stesso modo fino a esaurimento degli ingredienti.
L'ultimo strato deve essere di salsa, un po' più abbondante in questo caso, senza formaggio.
Cuociamo la parmigiana nel forno già caldo a 200° per circa 45 minuti.
Serviamo guarnendo con foglie di basilico.