

RISOTTO CON CREMA DI ZUCCHINE E SOTTILETTE DI FORMAGGIO

scritto da Redazione Abruzzo Popolare | 30 Giugno 2024



Chieti, 30 giugno 2024. È un risotto vegetariano, facile da preparare, gustoso e cremoso, con l'aggiunta della sottiletta di formaggio. La ZUCCHINA è un ortaggio generalmente verde e dalla forma allungata che si trova tutto l'anno. Le proprietà nutrizionali sono molte: proteine, carboidrati, lipidi, vitamine A/C/E/K e fibre, che aiutano a promuovere la regolarità intestinale, a ridurre il rischio di cancro al colon e, a controllare l'assorbimento di colesterolo e zuccheri.

INGREDIENTI PER DUE PERSONE

riso carnaroli 160 g

zucchine 200 g

Sottilette (fettine di formaggio fuso) al parmigiano 125 g

parmigiano grattugiato 20 g

burro 15 g

brodo vegetale 1/2 l

Olio extravergine di oliva 2 cucchiaini -16 grammi

Timo q.b.

Pepe nero q.b.

Sale fino q.b.

PROCEDIMENTO

Preparare il brodo vegetale con i classici ingredienti. In un tegame antiaderente, far rosolare nell'olio extravergine di oliva per qualche minuto, le zucchine tagliate a rondelle. Successivamente toglierle dal tegame e frullare nel mixer, per creare la crema. Mettere però sei rondelle da parte per guarnire il piatto. Tagliare finemente la cipolla e farla appassire lentamente nello stesso tegame, quindi tostare il riso per qualche minuto. Cucinarlo per circa 20 minuti e quando il liquido sarà assorbito, bagnarlo con un mestolo di brodo vegetale. A metà cottura, unire la CREMA di ZUCCHINE. Quando il riso è cotto, spegnere la fiamma e mantecarlo, (operazione fondamentale, per renderlo cremoso e vellutato), per circa due minuti, nel tegame chiuso con il coperchio, con burro, metà del parmigiano grattugiato, sottili, una macinata di pepe e timo, (se graditi). Quindi, mescolare energicamente il risotto, aggiungere l'altra metà del formaggio parmigiano grattugiato per insaporirlo ancora di più. Disporlo nei piatti, con le zucchine rosolate e buone da mangiare, come elementi decorativi, in modo che risulti gradevole alla vista.

Accompagnare con un vino bianco fresco.

Luciano Pellegrini

UNA PIETANZA DA LAUREA

scritto da Redazione Abruzzo Popolare | 30 Giugno 2024



Al Convento di San Patrignano con l'Università di Teramo

Collecorvino, 25 giugno 2024. È previsto per oggi 25 giugno alle ore 19 presso il Convento di San Patrignano a Collecorvino l'appuntamento con "Una pietanza da laurea", appuntamento che anticipa l'estiva sagra di "Pipindune e ove" l'immane evento dedicato al piatto abruzzese tanto amato anche dai turisti.

Interverrà il Sindaco Paolo D'Amico con il Professore, Magnifico Rettore Dino Mastrocola dell'Università di Teramo (Te), insieme a Flavio D'Aviera, Presidente della Pro Loco Corbino.

Tra i relatori si annoverano: i Professori di Teramo Mauro Serafini, Docente di Bioscienze e Donato Angelino che farà un intervento dal titolo "Etichette nutrizionali: come e perchè leggerle?"; inoltre ci sarà Antonio Di Giovacchino, Chef esperto in piatti tradizionali della cultura contadina, il Vicesindaco di Collecorvino Antonio Zaffiri, e Donatella Alquati e Giorgio Minillo con il libro "Sagre d'Italia".

"Lo scorso anno su L'Eco di San Gabriele, in un articolo in cui si citava anche la nostra sagra, veniva riportato che questo tipico piatto d'Abruzzo 'pipindune e ove' appunto, è un piatto semplice, gustoso ma completo, anche facile da realizzare: ed ecco che noi in vista della nostra sagra, fiore all'occhiello per il nostro paese che si terrà i primi di agosto, vogliamo proprio parlarne con degli esperti" – annuncia il Sindaco D'Amico.

"Voglio ringraziare l'Università di Teramo per la presenza –

prosegue, – il Consigliere Simone Orlando che ha organizzato questo convegno, e la Pro Loco che da anni gestisce la sagra e permette di far conoscere le nostre eccellenze culinarie in tutto il territorio regionale” – conclude il Primo cittadino.

Al termine del convegno ci sarà una degustazione di piatti tipici.

IL VINO MONTONICO NEL TERRITORIO DI BISENTI E CERMIGNANO

scritto da Redazione Abruzzo Popolare | 30 Giugno 2024



RAPPOLO DI UVA MONTONICO, "4 CICCIE" RO
MOGGIO DI AMPELOGRAFIA REGIONE ABRUZZESI

[Contributo di Franco Cercone, pubblicato in Bullettino della D.A.S.P., Annata CIV 2013. (CXXV dell'intera collezione). L'Aquila 2014.]

1 – Una breve ma necessaria premessa

L'istituzione di una Facoltà di Agraria in seno all'Università di Teramo non rappresenta a ben riflettere solo un normale provvedimento amministrativo o il risultato di un disegno politico della Provincia, ma anche un riconoscimento della Regione Abruzzo alla fertilità del territorio aprutino ed alla sua antica vocazione storica nel campo della

viticoltura; se ne ha una conferma anche dalla vivace attività di compravendita di terreni vignati o da destinare alla coltura della vite, di cui si sono resi protagonisti di recente operatori originari del nord della Penisola e che hanno “scommesso” sul patrimonio ampelografico abruzzese , specialmente teramano.

Impegnati in seno alla Facoltà di Agraria nell'insegnamento di *Storia della vite e del vino*, abbiamo ritenuto pertanto doveroso offrire un nostro pur modesto contributo di carattere storico-ampelografico alla Facoltà in cui abbiamo prestato la nostra attività, riunendo in un breve saggio le notizie di cui siamo venuti man mano a conoscenza e relative ad un particolare vitigno, qual è appunto il “*Montonico*”, che ancora prospera in un angolo di territorio ascrivito un tempo all'*Abruzzo Ulteriore I*.^[i]

Va subito detto che dall'indagine non sono emersi risultati straordinari: se ne ha una conferma, senza rivolgere lo sguardo ad epoche molto lontane da noi, dai *Saggi su l'Agricoltura, Arti e Commercio della Provincia di Teramo*, di Gianfrancesco Nardi, apparsi nel febbraio del 1789 e dunque proprio nell'anno fatidico della Rivoluzione Francese.

Va anche ricordato che di recente essi sono stati di nuovo raccolti e pubblicati da A. Marino in una preziosa opera dal titolo *La Montagna Teramana. Risorse e ritardi* [Andromeda, Colledara 1994].

Il Nardi, come è noto, era un esponente di spicco del “Circolo di Melchiorre Delfico” a Teramo ed intrisa di spirito illuministico appare appunto questa raccolta di scritti agronomici, dai quali si evince un quadro decisamente critico dell'agricoltura ed in special modo della viticoltura teramana nella seconda metà del XVIII secolo, a proposito della quale l'Illuminista teramano sottolinea quanto segue:

“Noi tutto giorno attendiamo a coltivare le vigne...eppure

ancora non sappiamo fare un buon vino...Sono infinite le qualità delle nostre uve, si maturano perfettamente...ma ignoranti ed indolenti fino alla stupidità, ci è incognito fino il di loro nome vero. Perciò i libri di agricoltura non possono istruircene, poiché dove ci parlano di una qualità d'uva, che forse noi avremo fra le nostre, e del modo come coltivarla, spremerla, conservarla, mischiarla con altre spezie per averne un buon vino, noi non la conosciamo, né sappiamo adattarvi le regole per mancanza delle nozioni dei nomi. Sarebbe necessario quindi o avere alcun buon Agricoltore di Toscana, o pure andarvi noi stessi colà ad apprendere"[G. Nardi, *Saggi...*, op. cit.].

Con l'occasione il Nardi spende una parola a favore del *vino cotto*, detestato soprattutto dai viaggiatori europei del *Gran Tour* (si pensi a Richard Keppel Kraven ed a Edward Lear), ed aggiunge a proposito della necessità della cottura del mosto:

"Lo mosto del caldaio si cuoce, fintantoché cali il terzo [ii], ed indi si porta alle botti. La pratica del cuocersi si è dovuta adottare per conservare i vini, dacché i crudi appena sostengono fino a' principi dell'està" [iii].

Oggi, tuttavia, la viticoltura del Teramano ha riscattato il giudizio negativo del Nardi acquisito in passato, compiendo nell'ultimo mezzo secolo passi da gigante, a questo successo, – a parte il *Montepulciano*, il *Trebbiano*, il *Pecorino* e la *Cococciola* – ha contribuito pur se in minor misura anche il *"Montonico bianco"*, non annoverato a torto o a ragione fra i vitigni importanti nel panorama ampelografico abruzzese e nel cui ambito ha comunque avuto una sua "storia", come dimostrano significativamente i dati ricavati nel 1868 dal *Saggio di ampelografia abruzzese* e dai successivi indici statistici desunti dal *Catasto Viticolo 1970*, Fonte ISTAT [G. Giuliani, *Il vino in Abruzzo*, Japadre Ed. L'Aquila 1975].

Per porre in evidenza questi ultimi dati li abbiamo messi a confronto con le aree coltivate a *Trebbiano*, un vitigno

quest'ultimo che presenta forse maggiori affinità elettive con il territorio abruzzese e che allo stato attuale delle nostre conoscenze risulta "importato" in Abruzzo dalla Toscana: ciò è avvenuto nella seconda o forse nella prima metà del secolo XVI su iniziativa dei *Colonna*, i quali hanno coltivato il *Trebbiano* nei loro possedimenti marsi situati attorno al *Lago di Fucino*[iv]. Ed è da qui che con ogni probabilità, alla luce dei documenti finora conosciuti, il *trebbiano toscano* si espande nel restante territorio abruzzese, acquistando una fisionomia diversa da quella della sua patria di origine.

2 – Prime notizie sul "Montonico" in Italia.

Nessun cenno fa Pier de'Crescenzi del *Montonico* nel "*Liber ruralium commodorum*", composto come è noto fra il 1304 e 1305, mentre gli studiosi moderni – si pensi per esempio a Federigo Melis – non annoverano la presenza di tale vino fra quelli che dalla Sicilia e dalla Calabria (soprattutto dall'agro di Tropea) pervenivano in Toscana e Liguria, fra cui il '*mamertino*' ed alcuni '*grechi*' puntualmente annotati nei *Registri* della Società Datini di Firenze [F. Melis, *I vini italiani nel Medioevo*, Le Monnier, Firenze 1984].

Allo stato attuale delle nostre conoscenze chi ci parla del *Montonico* del vino che se ne ricava è Vincenzo Tanara, autore della nota opera "*L'Economia del Cittadino in villa*", pubblicata a Venezia nel 1687 [Ed. G. Battista Tramontin], ove il nome del vitigno è registrato come "*montonego*".

Il Tanara sottolinea un aspetto singolare del *Montonico*, cioè la sua bontà negli "*uvaggi*", ed enuncia una legge universale al riguardo, una sorta di principio teorico, tuttora ritenuto assai valido, allorché sottolinea che "*il vino fatto di diverse sorti d'uve riesce meglio che il farlo di ciascheduna specie*". Per esempio, sostiene il Tanara, "*l'Albana fa lega mirabile col Montonego, aggiungendo l'uno il saporito al dolce dell'altro*". E chiarisce meglio: "*Il montonego non si può*

lasciare su le viti fino alla sua matura perfezione (sic), perché essendo buona da mangiare e conservandosi assai per il verno, viene rubato. *Esso non fa vino dolce, ma saporito*" [V. Tanara, *L'economia...*, Libro I, op. cit.].

Questa caratteristica del *Montonico* viene sottolineata da L. Seghetti [ne "Il Segnaposto" n 7-2004], il quale ricorda l'attitudine di tale uva "da appendere (cioè, conservare) e consumare nel periodo invernale, soprattutto natalizio". Tuttavia, secondo una antica tradizione, nell'Abruzzo interno l'uva da conservare e da mangiare a Capodanno non deve essere bianca, essendo il colore *bianco* associato alle *lacrime*, ma per buon auspicio rigorosamente *nera*.

Da una indagine che abbiamo svolto "sul campo" nel Teramano è risultato che alcuni viticoltori locali aggiungono al *Montepulciano* una quantità di *Montonico* che oscilla dal 5 al 10 per cento; anzi, secondo i nostri informatori, a tale '*modus vinificandi*' non sarebbero estranee nemmeno alcune note Aziende vinicole abruzzesi, in barba a quanto dichiarato nelle etichette apposte sulle bottiglie.

Nel suo noto trattato dal titolo "*Delle viti italiane*", pubblicato a Milano nel 1825, Giuseppe Acerbi scrive che il *Montonico* era diffuso in Sicilia nell'agro di Termini Imerese con il nome di "*mantonicu*", nelle due qualità *biancu* e *niuru* (*bianco* e *nero*), ma aggiunge qualcosa che costituisce decisamente una novità. Infatti, l'Acerbi menziona anche una terza qualità, il "*Montonicu reusu*", di cui ci offre la seguente descrizione ampelografica, che presenta alcune affinità con quella fatta dal Seghetti:

"Foglia quinquelobata, dentata, irregolare, cotonosa, di un verde cupo. Acino bianco, poco ovoide, spesso. Grappoli solitari. Pessimo vitigno" [G. Acerbi, *Delle Viti italiane*; Silvestri, Milano 1825; Rist. Anast., G. Zazzera, Lodi 1999].

Tuttavia, questo giudizio negativo – aggiunge l'Acerbi – è

riscattato in Sicilia dal *montonico bianco*, una diversa qualità che prospera “nei contorni di Palermo” [G. Acerbi, op. cit.].

Il sospetto che il *montonico* potesse essere un vitigno siciliano viene subito fugato dall'Acerbi il quale ci presenta sorprendentemente il “*Montonego bianco*” come uno dei pregevoli vitigni “*de' contorni di Bologna*”, non citato tuttavia, come si è detto in precedenza, da Pier de' Crescenzi agli inizi del XIV secolo in agro felsìneo, dove il vitigno si diffonderà, come è da supporre, nei secoli successivi; peraltro vanno notate le diverse designazioni del “*Montonico bianco*”, senza riportare per ora le rispettive voci dialettali che saranno indicate in seguito: *mantonicu* in Sicilia, *mantonico* in Calabria (in agro di Tropea), *montonego* in territorio felsìneo, *montonico* in Abruzzo e nelle Marche, regione quest'ultima dove secondo il Moretti il “*Montonico*”, insieme ad altri vitigni considerati “minori”, aveva “perso d'importanza commerciale”.^[v] Queste presenze ampelografiche, così eterogenee fra loro dal punto di vista geografico, non permettono dunque di ipotizzare un'area originaria, dalla quale il vitigno si è irradiato in seguito verso altre Regioni della nostra Penisola.

3 – Le prime testimonianze del “*Montonico*” in Abruzzo

Nel saggio “*Conferenze enologiche nel Comitato Agrario Aquilano*” [Aquila, Tip.B. Vecchioni, 1878], Speranza Rellea ci offre nella seconda metà dell'800 un quadro della viticoltura che per quanto riguarda l'Abruzzo Ulteriore I non si distacca da quello descrittoci dal Nardi circa un secolo prima.

Infatti nel 1878 il Rellea scrive che nel suddetto territorio, quello aprutino appunto, “la vigna è mista e non bene coltivata. Qui si apprezzano e si preferiscono le cosiddette *capanne*, cioè le viti maritate agli *oppi*”^[vi].

“Questi alberetti (sottolinea ancora il Rellea) sostengono delle viti che producono abbondantemente un’uva bianca chiamata *montonico*, forse dal grappolo grosso, serrato, con acini di colore verdognolo-sbiadito, che danno un mosto abbondante, insipido-acquoso”.

Nel Teramano, aggiunge il Rellea, in generale “i vini non hanno specialità o pregio distintivo per quanto conosco, e non sono intrinsecamente conservabili e commerciabili. Gli stessi *vini cotti* di Montorio sono densi, foschi e carichi di vapori di zolfo” [vii]

La descrizione ampelografica fatta dal Rellea nel 1878, conferma che il *Montonico* era presente anche nelle aree abruzzesi interne e montuose, come appunto quella peligna, e che tale vitigno era noto ovunque per lo più con il nome di “*Grappalone*, in vernacolo *racciappolone* o *racciapparone*” [cfr. F. Cercone *Storia della vite e del vino in Abruzzo*, Carabba, Lanciano 2008].

È interessante notare come il *Montonico* non venga menzionato nella già ricordata “*De naturali vinorum Historia*” di Andrea Bacci [1596] e nello *Statuto Municipale* di Lanciano del 1592, nel cui agro venivano coltivati solo “*moscatello, pergolo, uva pane, uva donnola, precoccio et malvasia*” [L. Cirulli, *Gli Statuti antichi della Città di Lanciano*, Lanciano 2001].

Il ‘*racciapparone*’, cioè il *montonico*, veniva preferito nelle aree di alta collina per la grande resa di mosto e per tal motivo è citato nel 1876 dall’agronomo sulmonese Giuseppe Sebastiani fra le uve coltivate nella Conca Peligna [F. Cercone, *Storia ... op. cit.*].

Il *Montonico*, sottolinea Giovanni De Plato nel 1908, non arriva mai a completa maturazione e dà un mosto che “risulta acquoso, ricco di sostanze mucillaginose e povere di zucchero”. In breve, “tale mosto deve essere posto a *cottura*” [viii] e ciò spiega il giudizio negativo del barone Giuseppe

Durini, appassionato ampelografo di Chieti, il quale in un saggio apparso nel 1820 negli *Annali Civili del Regno delle Due Sicilie* considera “pessimo” il *racciappolone*, valutazione che persiste anche nell’Abruzzo Citra in documenti notarili risalenti al primo ventennio dell’Ottocento. [F. Cercone, op. cit.].

Per esempio, in un *rogito* del notaio Luigi Pagliari di Lettopalena, stilato in data 9 ottobre 1828, si legge che Don Giulio Carosi di Taranta Peligna dà in affitto a tal Vincenzo Toro una vigna con l’obbligo di “rinfortirla con viti di buona uva, tranne lo racciapparone” [Archivio di Stato di Lanciano].

La maggior diffusione di tale vitigno nei *Tre Abruzzi* si verifica pertanto nella seconda metà del Settecento in concomitanza, forse non a caso, con lo sviluppo demografico che si registra nella nostra Regione e nell’ambito del quale il vino assurge nei diseredati ceti sociali a *valore di alimento*, donde l’esigenza della *quantità* rispetto ad una sterile *qualità* reclamata dai ceti egemoni, per i quali il vino è solo una “bevanda”: in questa dicotomia, dunque, sta tutto il dramma dei ceti rurali!

Giova ribadire tuttavia che la nostra indagine vuole restare nell’ambito prettamente storico e non enologico; pertanto, sottoponiamo all’attenzione degli studiosi ulteriori documenti per meglio inquadrare l’importanza che il *Montonico* (emergente in paremiologia solo nella funzione di “*empibotte*”), ha rappresentato nel complesso mondo dell’ampelografia abruzzese.

4 – Il “Montonico bianco” e l’Esposizione Agraria del 1868 a Chieti

Nel 1868 e dunque sette anni dopo la proclamazione dell’Unità d’Italia si svolse a Chieti la prima *Rassegna dei prodotti agrari della Regione Abruzzo*, regione che andava perdendo ormai l’antica suddivisione di *Abruzzo Citeriore* ed *Abruzzo Ulteriore* (*Primo* e *Secondo*), donde la denominazione “*I Tre*

Abruzzi" con cui era noto nell'ambito del Regno delle Due Sicilie. In tale occasione comparve, a cura di un non identificato F. C., un *Saggio di ampelografia della Regione Abruzzese*, pubblicato nel 1869 a Chieti per i tipi dell'Editore Del Vecchio. Nel *Saggio* si legge che il *Montonico bianco*, noto in area regionale per lo più con i sinonimi di *racciapolone*, *racciapparone* e *chiapparone* (in agro piceno e nel territorio di Macerata anche con i nomi di *bianchello* o *biancame*) [ix], era annoverato in Abruzzo tra le uve bianche da vino più coltivate (non vengono fornite notizie sul *montonico rosso*), e se ne illustrano anche le motivazioni di carattere ampelografico:

"La grossezza dei suoi grappoli, che raggiungono fino al peso di 1 kg ognuno, e la copia del liquido che se ne sprema, hanno fortemente fissata l'attenzione dei nostri contadini e proprietari, contenti più della *quantità* che della *qualità* del vino, sicché la si coltiva su larga scala, ma sarebbe necessario limitarne la coltivazione. La maturazione è lenta, poco uniforme, perché i grappoli sono a chicchi rotondi assai serrati, che nel loro accrescimento esercitano fra loro ai punti di contatto una pressione tale da produrre un sensibile schiacciamento e impedirne la maturità. La disposizione a produrre di questo vitigno è tanta che in un sol tralcio ho contato fino a 16 grossissimi grappoli".

Il brano riportato è di estremo interesse e merita qualche commento di carattere socioeconomico.

Storicamente, che i ceti rurali si siano preoccupati più della "quantità" – che generava non semplici inconvenienti relativi alle botti o vasi preposti alla conservazione del vino – costituisce un problema di cui tenteremo in seguito di illustrare le cause. Tuttavia, questa visione "commerciale" – il predominio cioè della quantità rispetto alla qualità – sembra che persista ancora nei giorni nostri anche per il *Montepulciano*, coltivato in aree non abruzzesi (soprattutto in Molise e in Capitanata) e vinificato da alcune Aziende

abruzzesi, sicché – vien fatto di pensare – tale uva diventa “abruzzese” appena varca in direzione nord le sponde del Trigno!

Comunque, l’antico “*vizietto*” di prediligere la *quantità* rispetto alla *qualità* era in passato una esigenza comprensibile nel mondo rurale, ma oggi non appare più giustificabile per le nostre Aziende, le quali devono misurarsi con una domanda globale sempre più qualitativamente esigente nell’ambito di mercati diventati ormai mondiali.

In un passato certamente non lontano da noi vi erano invece ragioni profonde, di carattere storico ed antropologico, che nel mondo rurale giustificavano l’esigenza di privilegiare cioè la quantità a scapito della qualità: il contadino infatti ha sempre considerato il vino non solo come “*alimento*” e “*sostanza energetica*”, indispensabile nel faticoso lavoro sui campi, ma anche come unico “liquido” a disposizione della famiglia rurale negli anni '50 del secolo scorso, epoca in cui l’acqua si attingeva ancora con le conche nelle poche fontane pubbliche o in sorgenti spesso poste assai lontane dai centri abitati. Le prime reti idriche, infatti, specie nelle località di montagna (e non solo nei paesi abruzzesi) appaiono per lo più alla fine del secondo conflitto mondiale.

A Cansano (L’Aquila) ancora alla metà del secolo scorso costituiva un dono assai gradito quello di ricevere a Capodanno una “conca di acqua nuova”, la rituale *acqua gnova* attinta alla *sorgente della Canala*, posta ai piedi del centro abitato.

Così a *Pratola Peligna* ed a *Vittorito*, centri vinicoli della Conca Peligna, il vino era l’unico “liquido” a disposizione della famiglia rurale e con esso non solo si spegnevano gli incendi in casa (causati quasi sempre dal camino lasciato acceso nelle lunghe e rigide notti invernali), ma addirittura si lavavano anche i neonati proprio per mancanza d’acqua in casa! Nei suddetti paesi era pertanto diffusa la credenza

(*necessità fa virtù!*) che lavare i bambini con il vino fortificasse i loro corpi e li preservasse dalle malattie.[x]

Ma torniamo al nostro "*Montonico*", il quale più che nell'area teatina sembra aver trovato le proprie "affinità elettive" non solo in area aprutina ma anche in territorio piceno, ove è ancora noto per lo più con il nome di *Chiapparone* annoverato, insieme all'*Albana*, al *Marzemino*, al *Canaiolo nero* ed altri, fra i "*vitigni minori*" delle Marche[xi]. Notizie preziose sulla sua coltivazione si rinvencono tuttavia agli inizi del Novecento in area teramana, che all'epoca si estendeva – giova ricordarlo – fino alla riva sinistra del fiume Pescara, ad esse pertanto occorre far riferimento.

5 – Il "Montonico" nella Provincia di Teramo agli inizi del Novecento

Nel 1904 un noto enologo marchigiano, Rodolfo Forlani, pubblicò uno studio sul *vino cotto* prodotto in area teramana [xii] ed in tale occasione si interessò anche del *Montonico*, mettendo in risalto la straordinaria capacità di questo vitigno di adattarsi ad ogni tipo di terreno, anche sotto il profilo altimetrico. Sicché se da un lato si rinveniva diffuso lungo la fascia adriatica, dall'agro di Silvi fino a Tortoreto, dall'altro esso prosperava perfettamente lungo l'entroterra collinare, come appunto a Bisenti, ed anche nei territori di località come Castelli, Isola del Gran Sasso, Civitella del Tronto ed altre situate in media ad altitudini superiori.

Il "*Montonico*", secondo il Forlani, veniva coltivato per la sua grande "*resistenza alle avversità meteoriche, specie alla grandine, agli attacchi di parassiti e per la consistente resa in mosto (circa 85 litri per quintale d'uva)*", mentre in media per ottenere un ettolitro di mosto occorrono, come è noto, circa 1,35 quintali di uva.

Di conseguenza, il Giuliani sottolinea [*Il vino in Abruzzo*,

op. cit.]:

“Queste proprietà, assieme a quella di ben adattarsi ai diversi terreni, giustificavano la larga diffusione di questo vitigno. Tuttavia, il ritardo del germogliamento (*sic*) e della fioritura determinava quasi sempre la imperfetta o troppo differita maturazione dell’uva, tanto da essere costretti a ricorrere alla pratica della cottura del mosto”.

Tuttavia, la *germogliazione tardiva* del *Montonico* non doveva rappresentare, con ogni probabilità, un fenomeno ampelografico costante, per cui la cottura del mosto, che nelle annate favorevoli poteva – come è da ritenersi – essere omessa, va intesa più come risultato di una prassi di natura precauzionale, cioè come una necessità, e non come regola nella vinificazione. Infatti, la trasformazione del vino in aceto significava per il contadino vanificare un anno di duro lavoro, donde il detto con valore paremiologico e tuttora assai diffuso nel mondo rurale: “*Chi tiene la vigna, tiene la tigna*”!

Degna di attenzione è poi la circostanza che le viti di *Montonico* venissero “*maritate*” nel Teramano agli *oppi* (“aceri campestri”) e che le sue uve venissero esportate per ferrovia come *uva da tavola*, soprattutto in Germania ed in area mitteleuropea: come ci ricorda il Franchetti, le stazioni di spedizione, erano soprattutto Castellamare Adriatico (poi Pescara), Rosburgo (poi Roseto degli Abruzzi) e Giulianova. Il “*Pergolone*” invece veniva spedito da Ortona.

L’uva, sottolinea il Franchetti, veniva trasportata fin dal 1875, quando ormai era stata completata la linea ferroviaria adriatica, utilizzando – incredibile a dirsi! – ben “sei o sette treni speciali al giorno”[xiii].

Il Giuliani scrive che le uve *Montonico* erano conosciute anche col nome di “*Porto Rose*” e che la provincia di Teramo esportava ogni anno circa “*duecentomila quintali* di tale uva”: in realtà

si trattava di una sottovarietà del *Montonico*, denominata “*uva di Poggio delle Rose*”, la già menzionata frazione del Comune di Cermignano (Teramo), come ricorda anche Aurelio Manzi [*Origine e storia delle piante coltivate in Abruzzo*, Carabba, Lanciano 2006].

Quasi a porre fine alle dispute sull'argomento il Giuliani sottolineava nel 1975, che “sembra lecito poter concludere come nella situazione viticola odierna non vi sia più posto per il *montonico*” e ciò spiegava, secondo tale Autore, come nella Provincia di Chieti si fosse registrata “una persistente flessione di vigneti di tale varietà”. [G. Giuliani, *Il Vino in Abruzzo*, op. cit.]

A nostro avviso tale andamento appare condivisibile solo come fenomeno che abbraccia il decennio 1965-1975, alla luce dei quadri statistici che andiamo subito ad esaminare e nei quali le superfici vignate a *Montonico* sono state messe a confronto con quelle vignate a *Trebbiano*, subentrato gradualmente nei territori coltivati a *Montonico*. Diciamo subito che la graduale sostituzione del *montonico* con il *trebbiano*, rappresenta, come vedremo nel prossimo capitolo, un fenomeno che appare più evidente nella provincia di Chieti.

6 – Superfici vignate con “Montonico Bianco” nelle 4 Province Abruzzesi, Anno 1970, in ettari

L'Aquila: ***Montonico*... ettari 16,19** (*Trebbiano* 15,54)

Teramo: ***Montonico*... ettari 204,30** (*Trebbiano* 476,05)

Pescara: ***Montonico*... ettari 6,47** (*Trebbiano* 97,34)

Interessante è l'incremento del *Trebbiano* (476 ettari) registrato nella provincia di Teramo negli Anni Settanta del secolo scorso, ma va sottolineata nello stesso periodo anche la tenuta di tutto rispetto del *Montonico*.

Per quanto concerne la provincia di Chieti, non inclusa nella

Tabella sopra riportata, abbiamo i dati che si riferiscono – sempre in ettari – al decennio 1965-1974, forniti per tale periodo dall'I.P.A. (Ispettorato Provinciale dell'Agricoltura):

Anno 1965 Chieti *Montonico bianco* ... ettari 580

Anno 1970 Chieti *Montonico bianco* ... ettari 476

La provincia di Chieti, dunque, attorno agli anni Settanta del secolo scorso, era quella che presentava una maggior produzione di *Montonico* (più del doppio rispetto alla provincia di Teramo), un dato questo decisamente rilevante.

Mentre da un lato, nel periodo 1971–1974, furono realizzati in provincia di Chieti nuovi impianti di *Montonico* soltanto per complessivi ettari 10, dall'altro nello stesso periodo furono estirpati nel solo anno 1974 circa 381 ettari di "*Montonico bianco*", sostituito con "*Trebbiano toscano*", un vitigno quest'ultimo – sottolinea il Giuliani – che "è particolarmente generoso, ma una tale caratteristica non dovrebbe essere sfruttata al massimo dai viticoltori abruzzesi, per evitare il conseguimento di una produzione di scarso pregio qualitativo, specie per quanto attiene al limitato contenuto zuccherino" [G. Giuliani , op. cit.].

Relativamente all'anno 1970, che potremmo definire "fatidico" anche a causa del costante regresso del "*Montonico bianco*" in area teramana, il *Catasto viticolo* "pro tempore" segnalava comunque per tale vitigno una coltivazione di ettari 721,38, sicché malgrado tutto la coltivazione del *Montonico*, per la sua elevata resa e resistenza ai fenomeni atmosferici, conservavanelle provincia di Teramo un'importanza tutt'altro che trascurabile.

Nelle loro descrizioni di carattere ampelografico gli enologi non appaiono propensi a mettere in rilievo sostanziali differenze tra il *Montonico* di Bisenti e quello di Cermignano e di Poggio delle Rose: in particolare, il Manzi sottolinea

che l'uva di *Poggio delle Rose* costituisce una sottovarietà locale di *Montonico* destinata alla vinificazione, mentre Rosario Quietì, nel saggio dal titolo "*Vino e commercio dell'uva da mensa nell'Abruzzo Teramano*" [Cioschi, Teramo 1925], ne metteva in risalto la qualità come "uva da tavola", quasi a ribadire le due *anime* dello stesso vitigno.

Il "Montonico" di Bisenti e di Poggio delle Rose

I *rogiti* più antichi che abbiamo consultato e relativi al territorio di Bisenti (Teramo), sono quelli stilati dai notai Domenico De Amicis (1641- 1642) e Nicola Eusanio Basilicati (1827- 1832), ma da essi – che abbiamo ritenuto i più importanti per il periodo in cui gli atti furono rogati – non sono emerse notizie utili ai fini della nostra ricerca sulla coltivazione del *Montonico* a Bisenti nei secoli XVII-XIX.
[xiv]

Va tuttavia segnalato che recentemente sono state effettuate ulteriori descrizioni ampelografiche del *Montonico*, con particolare riferimento all'uva coltivata proprio in territorio di Bisenti e di Poggio delle Rose e con la specificazione di nuovi impieghi di questo straordinario vitigno:

"Il grappolo è grande, lungo, compatto o molto compatto, cilindrico-piramidale. La maturazione tardiva avviene in media nella seconda decade di ottobre ma il periodo di raccolta può variare in funzione dell'uso del mosto. Se anticipato, viene utilizzato per base spumante grazie alla sua discreta acidità. Il *montonico* predilige un ambiente temperato e fresco, con terreni non molto fertili e non presenta un comportamento vegeto-produttivo molto costante. Il vino è di colore giallo più o meno carico, a volte con riflessi verdognoli, di gradazione medio-bassa, con profumo di fruttato e spezie non ben marcati, lievemente astringente e dotato di buona struttura" [M. Di Cintio, *Il territorio, le Aziende, i vini*

d'Abruzzo, a cura di ARSSA, Pescara 2008].

Riteniamo sia utile riproporre anche la descrizione presentata da P. Celli, in *Coltura della vite*, [op.cit.]:

“Il *montonico* detto anche nei diversi paesi *fermano*, *racciappoluta*, *uva chiusa*, *chiapparone*, *uva serrata*, è tardivo nel germogliamento; di vegetazione robusta, mostra una resistenza relativa alla *peronospera* e non all'*oidium*. L'esposizione meridionale e il terreno sciolto gli sono favorevoli. Ha tralcio robusto e ruvido, striato finamente con midollo abbondante; internodi della lunghezza media di centimetri 13, gemme leggermente tomentose; cirri robusti biforcati e frequenti alla sommità. Foglia piuttosto grande, consistente, di un bel verde cupo nella pagina superiore, di un verde sbiadito nell'inferiore, liscia superiormente, un po' ruvida e lanuginosa inferiormente; quinquelobata, largamente ed irregolarmente dentata, con seni ottusi, i due inferiori molto meno profondi dei superiori e chiusi sul picciuolo, che è piuttosto lungo; la caduta delle foglie è tardiva. Grappolo di forma varia, ora *alato*, ora *conico*, ora *gemino* o *trigemino* sull'istesso picciuolo, peduncolo e pedicilli corti, acini grandi rotondi dapprima, ma che poi prendono la forma schiacciata, formando un grappolo molto serrato. Essi all'epoca della maturanza, che si avvera ordinariamente in ottobre, diventano di color verde giallastro, e solo a maturanza inoltrata prendono un colore giallo fulvo. Buccia piuttosto dura, con polpa molto succulenta, sapore piuttosto acido, non raggiungendo che raramente la perfetta maturanza; da ciò la necessità in alcuni luoghi della cottura del mosto per scemare l'acqua ed accrescere relativamente lo zucchero. Con questa qualità d'uva è raro che si faccia vino speciale, ma si mescola senza proporzione alcuna a altre qualità. è questo il principalissimo dei vitigni in tutto il teramano a causa dell'abbondanza del prodotto”.

È superfluo aggiungere che il ben articolato saggio di Prospero Celli contiene molte e assai notevoli informazioni

sui vitigni, sui vini e su quanto abbiamo via via presentato e discusso nel nostro presente scritto.

È interessante al riguardo anche la descrizione delle *Caratteristiche varietali* fattane da L. Seghetti [*Il Montonico...* op. cit.]:

“Apice: piccolo a ventaglio, lanuginoso, di colore verde-giallo;

Foglia: medio-piccola, pentagonale, quinquelobata, margini tormentati, seno peziolare semi-aperto o chiuso a lira, dentatura regolare di media grandezza, picciòlo corto;

Grappolo: grosso-lungo, cilindrico allungato, a volte con ala piccola, compatto;

Acino: medio-grande, rotondo, di colore verde-giallo, buccia spessa e consistente;

Avversità: media tolleranza nei confronti della botrite;

Vino: giallo paglierino con riflessi verdognoli e profumo leggermente fruttato, con sentore di erba fresca e fieno, fresco (acidulo), retrogusto amarognolo, buon corpo, persistente.”

Tuttavia nel saggio dell'ARSSA in precedenza citato e pubblicato nel 2008, la presenza del *Montonico* (i.g.t.) viene segnalata solo in due aree dell'Abruzzo Teramano, in agro di Morro d'Oro ed in quello di Torano Nuovo: dunque non si parla – e ciò appare sorprendente – della produzione di “*Montonico*” a Cermignano e Bisenti, località quest'ultima che presenta una vocazione per così dire “storica” nei confronti di tale vitigno. Nella ricorrenza della famosa “*Festa dell'asino*”, che un tempo si celebrava il 2 agosto in tale ridente paese del Teramano[xv], si coglie probabilmente un residuo dei “*vinalia rustica*” che in epoca romana si svolgevano il 19 agosto per scongiurare le manifestazioni del maltempo e soprattutto la

temutissima grandine, capace di vanificare in pochi minuti il lavoro di un intero anno sui campi e ridurre in povertà il viticoltore.

A questo punto c'è da chiedersi quale destino sia riservato in futuro al "*Montonico*" nell'ambito dell'attuale politica vitivinicola regionale. Guido Giuliani, nel suo importante e già citato saggio del 1975, *Il vino in Abruzzo*, concludeva che:

"allo stato delle cose, tutto considerato, sembra lecito poter concludere che nel quadro della situazione viticola odierna non vi sia più posto per il *Montonico*. Ed è perciò spiegabile perché nella Provincia di Chieti, negli ultimi dieci anni, si è registrata una persistente flessione di vigneti di tale varietà. La *cultivar* è tuttavia compresa nell'elenco dei vitigni per *uve da vino*, la cui coltivazione è raccomandata alle Province di Catanzaro, di Frosinone, di Ragusa e di *Teramo*, mentre è autorizzata in quelle di Cosenza, di Foggia e di Reggio Calabria. Nessun disciplinare di produzione di vino a denominazione di origine controllata prevede l'impiego delle uve di *Montonico Bianco*".

Cosa rispondere all'illustre ampelografo? Noi non siamo così pessimisti: è probabile che i nostri enologi sapranno trovare in un futuro non molto lontano da noi una giusta "utilizzazione" di questo vitigno, che va salvaguardato perché appartiene comunque alla storia ampelografica del nostro Abruzzo.

Non ci resta, pertanto, che ringraziare Walter Capezzali e Marcello Sgattoni per le segnalazioni bibliografiche fattecì sull'argomento.

Franco Cercone



[i] Come necessaria anteprima bibliografica occorre segnalare alcune importanti opere sul nostro argomento (qualcuna non particolarmente ricca ma pur sempre significativa) che sono state scritte e pubblicate quando la suddivisione geografica e amministrativa dei *Tre Abruzzi* era in essere, ancor dopo l'Unità d'Italia: G. M. Galanti, *Della descrizione geografica e politica delle Sicilie*, Napoli, Gabinetto Letterario, 1793 (t.I), 1794 (t. II e t. III); nuova ed. a c. di F. Assante e D. Demarco, Napoli, E.S.I., 1969, voll. 1-2 (la poderosa opera, sebbene relativa anche all'agricoltura e ai suoi prodotti, non considera né Bisenti né Cermignàno; le "voci" – in verità sommarie e di carattere prevalentemente descrittivo della situazione "feudale" del momento – redatte da L. Giustiniani, *Dizionario geografico-ragionato del Regno di Napoli...*, Napoli, Vincenzo Manfredi, 1797, t. II, voce "Bisenti" (ove non si menziona la coltivazione della vite); t. III, voce "Cermignano" (ove si menziona *Podio* [delle Rose] ma non specificamente la coltivazione della vite); B. Quartapelle, *I principii della vegetazione applicati alla vera Arte di coltivar la terra per raccorre dalla medesima il maggior possibile frutto*, Teramo, Berardo Carlucci e Sebastiano Polidori, 1802 [ristampa anastatica: Sala

Bolognese, Arnaldo Forni, 1981, a c. del *Consorzio di Bonifica Integrale dei Colli di Tortoreto e Sant'Omero*, Nereto (TE)] t. II, Cap. XXI, *Della Vite, e della scelta delle Uve*; Cap. XXII, *Della maniera di piantare e di coltivar le viti*; Cap. XXIII, *Delle principali opere annuali necessarie per le viti*; Cap. XXIV, *Della raccolta dell'Uva e della maniera di farne il Vino*; L. Ercole, *Dizionario Topografico Alfabetico Portatile...della provincia di Teramo...*, ivi, Berardo Carlucci, 1804, voce "Bisenti" («Il Territorio è in parte selvoso, ma fertile assai principalmente in vino ed oglio»); voce "Cermignano" («Il suo territorio benché montuoso è nondimeno fertile specialmente in grano e vino...Ha con sé quattro Ville, cioè Poggio delle Rose di anime 521...»); G. Cornacchia, *Ricordi di economia campestre*, Teramo, Giuseppe Marsilii, 1831 [ristampa anastatica: Sala Bolognese, Arnaldo Forni, 1983, a cura del *Consorzio di difesa delle produzioni intensive - Teramo*], t. I, Cap. XIV, *Divisione delle coltivazioni* [anche delle viti]; Cap. XX, *Viti, Olivivi, Frutteti*; t. II, Cap. I, *Della Cantina e del Vino*, [f.1-2] f.t., *Strettojo da Olio e da Vinacce*; A. Amary *Storia naturale inorganica della provincia teramana*, Aquila, Tipografia Aternina, 1854 [ristampa anastatica a cura del *Centro Culturale Aprutino*, Bellante (TE), con scritti di G. Di Cesare, *Ai Signori sottoscrittori*, pp. VII-XIV; *Indice onomastico e toponomastico*, pp. XXXV-XLIV (*Bisenti*, p. 14, p. 125; *Cermignano*, pp. 13-14, p. 108); M. Sgattoni, *Presentazione*, pp. XV-XIX; 1. "Memorie" scientifiche di Antonio Amary pubblicate o segnalate ne «*Il Gran Sasso d'Italia*» di Ignazio Rozzi, pp. XX-XXIII; 2. *Scritti*, pp. XXIV-XXXI; Clary Caradonna Carelli, *Introduzione*, pp. XXXII-XXXIII]; «Monografia della provincia di Teramo», Teramo, Giovanni Fabbri, 1893, vol. III, *Condizioni economiche*, Cap. XIX, *L'Agricoltura nella provincia di Teramo. Cenni del prof. Prospero Celli*, e più in particolare il § *Estensione territoriale - Zone agrarie*, e il § *Coltura della vite*; Ignazio Rozzi e la storia dell'agricoltura meridionale. Convegno (Teramo, 28-29 giugno 1970) organizzato dal Centro di

Ricerche Storiche "Abruzzo Teramano", S. Atto di Teramo, Edigrafital, 1970 [con "interventi" relativi anche alla viticoltura]; Centro di Ricerche Storiche "Abruzzo Teramano" (a c. di), *Una Rivista agraria dell'Ottocento preunitario: «Il Gran Sasso d'Italia» di Ignazio Rozzi*, S. Atto di Teramo, Edigrafital, 1970 [anche con riferimenti sui vitigni, sui vini, sui mosti, ecc., pubblicati sulla «Rivista»].

[ii] L'A. allude forse alla *sapa*, che ci viene descritta da Plinio nel XIV Libro della *Naturalis Historia*, ma in questo procedimento il mosto è ridotto mediante ebollizione alla metà mentre il *defrutum* risulta ridotto di due terzi.

[iii] Non è dello stesso avviso G. Battista Pacichelli, il quale nelle sue *Lettere familiari, istoriche ed erudite*, Tomo I, Napoli 1695, soggiornando a Penne come *Visitatore degli Stati Farnesiani*, poté degustare "moscati crudi" a proposito dei quali osserva : "E allora conobbi in vero che non sono malagevoli nell'Abruzzi i vini non bolliti, se da persone non pigre dipendano le vendemmie", volendo con tale osservazione sottolineare, come fa anche A. Bacci nel 1596 nel suo trattato *De naturali vinorum historia* (a proposito dei vini prodotti nella Marsica circa *Fucinum lacum*) che i *vini crudi* richiedono grande attenzione e maggior lavoro, se non impegno, rispetto ai *cotti*.

[iv] Cfr. A. Bacci, *De vinis Italiae* ecc., Libro V (*De locis ac vinis circa Fucinum Lacum*), Roma 1596. È significativa a proposito la circostanza che il *trebbiano* non sia annoverato fra i vitigni elencati negli *Statuti* del 1598 di Lanciano, il che lascia supporre che dall'area Marsa tale vitigno si sia diffuso nel resto della Regione.

[v] G. Moretti, *Evoluzione della viticoltura nella Marca Anconetana a partire dal 1871*; in AA. VV. *Vitigni e vini della Marca di Ancona*, a cura di R. Ceccarelli e della C.C.I.A.A., Prov. di Ancona 1998. Cfr. anche *Il Montonico. La riscoperta di un vitigno*, a c. di G Moretti, L. Seghetti, B. Serra, A.

Tarquini, in "Vignevini", 2001, n. 1-2.

[vi] "*Oppio*", "*Acero Oppio*", varietà di "*Acero campestre*" (*acer campestre* L.).

[vii] Oggi sappiamo che questa 'negatività', evidenziata nella prima metà dell'800 soprattutto dai Viaggiatori inglesi (E. Lear e R. Keppel Craven), è stata riscattata a Montorio al Vomano (Teramo) da alcune Aziende che producono un raffinato *vino cotto*, assai apprezzato soprattutto come "digestivo".

[viii] G. De Plato, *I vini annosi abruzzesi*; in "Annali delle Stazioni Agrarie Sperimentali", vol. XLI, 1908, p.673.

[ix] Secondo alcuni Autori il *Bianchello del Metauro* è da annoverarsi tra i vini destinati 'in futuro' a rappresentare la viticoltura marchigiana. Cfr. *Dalla vite al vino. Miti, tradizioni, arte e storia*, a cura di B. Salvucci e con il patrocinio della Prov. di Macerata e l'Ass. Pro Loco Piediripa; Pollenza (Mc.) 2001.

[x] Cfr. AA. VV., *Quarta Sagra del vino*; Vittorito, 7-8 agosto 1998, con il Patrocinio del Comune di Vittorito. Per il problema, in generale, cfr. G. Dell'Orso, *Aufinum-Ofena. La Terra dei Padri*; Japadre Ed., L'Aquila 1999.

[xi] Cfr. *Vitigni e vini della Marca di Ancona*, a cura di R. Ceccarelli, CIA, Ancona 1998. In territorio di Osimo e Loreto il *chiapparone* è noto anche con il sinonimo di *biancame*. Cfr. AA.VV., *Primi studi sulle viti della Prov. di Ancona eseguiti nel 1871 dalla Commissione Ampelografica*, Ancona 1871.

[xii] Cfr. R. Forlani, *Il vino cotto nella Regione Aprutina*; in 'Agricoltura Italiana', n° 539, Anno 1904. Nella prima metà dell'800 furono i Viaggiatori Europei del *Grand Tour*, soprattutto gli inglesi Keppel Craven ed Edward Lear, a lanciare anatemi nei confronti del *vino cotto* aprutino, in special modo contro quello prodotto a Montorio al Vomano. Vedasi per tutti K. Craven, *Viaggio attraverso l'Abruzzo e le*

Province Settentrionali del Regno di Napoli, vol. I, a cura di I. Di Iorio, Sulmona 1982.

[xiii] L. Franchetti, *Condizioni economiche ed amministrative delle Province Napoletane*, Firenze 1875. Cfr. anche F. Cercone, *La meravigliosa storia del Montepulciano d'Abruzzo*, Amaltea Ed., Corfinio 2000.

[xiv] Come del resto sembra evincersi anche dalle indagini pubblicate nei repertorii dell'epoca (cfr. *supra*,*). Vogliamo esprimere un vivo ringraziamento alla dott.ssa Claudia Rita Castracane, già Direttrice dell'Archivio di Stato di Teramo, per la preziosa collaborazione offertaci al momento delle nostre ricerche.

[xv] G. Pansa, *Miti, leggende e superstizioni dell'Abruzzo*, vol. II; Sulmona 1927.



BISENTI. RASSEGNA "UVA E VINO MONTONICO" OTTOBRE 2011.
[LA FRECCIA INDICA L'AUTORE DELLA RICERCA.]

RISOTTO CON CREMA DI CAROTE

scritto da Redazione Abruzzo Popolare | 30 Giugno 2024



È un risotto vegetariano, facile da preparare e gustoso.

Chieti, 20 maggio 2024. La carota è un ortaggio a radice, ricco di nutrienti e proprietà. Meglio mangiarla cruda. È un concentrato di vitamine C, B1, B2, PP, D ed E. Ha diverse proprietà da non sottovalutare. Protegge il colon irritabile, difende le vie respiratorie dalle infezioni e rafforza le difese immunitarie. Inoltre, il suo contenuto di fibre, dà sazietà e favorisce la regolarità dell'intestino.

INGREDIENTI PER DUE PERSONE

Riso carnaroli 160 g

Carote 200 g

Brodo vegetale 1/2 l

Parmigiano 20 g

Burro 20 g

Sottiletta 25 gr

Cipolla	o	porro	20
g			

Olio extravergine di oliva 2 cucchiaini -16 grammi

Timo q.b.

Pepe nero q.b.

Sale fino q.b.

PROCEDIMENTO

Preparare il brodo vegetale con i classici ingredienti e, recuperare la carotale lessate. Tagliare finemente la cipolla e farla appassire lentamente nell'olio extravergine di oliva in un tegame antiaderente. Poi, far tostare il riso per qualche minuto e cucinarlo per circa 20 minuti, versando un mestolo di brodo vegetale caldo, man mano che questo viene assorbito. A metà cottura, unire la crema di carote passata nel mixer. Quando il riso è cotto, spegnere la fiamma, renderlo cremoso con burro, sottiletta, parmigiano, una macinata di pepe e timo, (se graditi) e, coprire il tegame con un coperchio, per circa due minuti. Quindi, mescolare e servire nei piatti. Accompagnare con un vino bianco fresco

Luciano Pellegrini

PIZZA SCIMA (scema!)

scritto da Redazione Abruzzo Popolare | 30 Giugno 2024



Chieti, 10 maggio 2024. La Pizza Scima o scema, è una pizza senza lievito, dell'antica tradizione abruzzese. Questa sua caratteristica lo rende simile al PANE AZZIMO (senza lievito), un patrimonio spirituale delle comunità ebraiche, che si

stabilirono nei pressi di Casoli CH, nel XVII secolo. Il termine dialettale "ACIME", vuol dire infatti: "AZZIMO". Anche se questa pizza viene prodotta in tanti comuni, la paternità è la contrada Pianibbie, ai piedi del borgo rurale di Ripitella, nei pressi di Casoli (CH), dove dal 27 al 29 agosto c'è la sagra della PIZZA SCIMA.

Ingredienti

FARINA 250 g – 13 cucchiaini da tavola colmi

VINO BIANCO 1/2 bicchiere 60 ml

ACQUA 5 cucchiaini

OLIO EXTRA VERGINE DI OLIVA 5 cucchiaini

BICARBONATO DI SODIO $\frac{1}{2}$ cucchiaino

SALE $\frac{1}{2}$ cucchiaino

Aromi (origano, cumino, coriandolo), se graditi

Procedimento

In una scodella, versare gli ingredienti ed impastare. (Il bicarbonato di sodio favorisce la lievitazione rendendo la pizza più soffice). Poi, rovesciare l'impasto sulla spianatoia. Formare una palla e continuare ad impastare, versando altra farina, anche se supera il peso della ricetta, sino a quando si stacca dalla spianatoia. Copriamola con una ciotola capovolta e lasciamola riposare per 15 minuti circa. Prendere un foglio di carta da forno e ci posiamo sopra l'impasto. Con l'aiuto di un mattarello lo stendiamo, fino ad ottenere un disco di 1 centimetro di spessore. Quindi lo spostiamo dalla spianatoia al tegame di 18 centimetri di diametro. Con il coltello è importantissimo fare dei tagli, lungo tutta la superficie dell'impasto, realizzando dei quadrati. Questa pizza, al momento del consumo, va spezzata rigorosamente con le mani. Si cosparge nuovamente con

dell'olio extravergine d'oliva, da far entrare nei tagli. Infornare, nel forno preriscaldato, a una temperatura di 250 gradi, per quaranta minuti. È una pizza dalla quale esce un profumo di olio e farina, con un'ottima crosticina leggermente croccante. È sbriciolabile, gustosa, viene servita come sostituto del pane, con insalate, formaggi, minestre o carni alla griglia, come gli arrostiti. Ottima anche da consumare come spuntino.

Non può mancare il vino... BIANCO O ROSATO

Luciano Pellegrini

FRITTATA VEGETARIANA AL FORNO

scritto da Redazione Abruzzo Popolare | 30 Giugno 2024



di Luciano Pellegrini

Chieti, 26 aprile 2024. Potrebbe sembrare strano che la frittata... alimento fritto... viene cucinato al forno. Oggi, con il martellamento degli organi di informazione per migliorare la salute del corpo, si cerca di eliminare o ridurre, cibi e cotture, come il fritto,

Gli ingredienti sono semplici:

UOVA – Le uova forniscono una quantità importante di proteine e di altri elementi nutritivi, contenute nel tuorlo, come i

carboidrati, fosforo, sodio, potassio, le vitamine A, D ed E, e la COLINA, una sostanza organica classificata come nutriente essenziale. Il tuorlo d'uovo, ne è la sua fonte principale. Mentre, gli aminoacidi essenziali sono contenuti nell'albume.

ZUCCHINE – Sono ricche di acqua e potassio. Svolgono un'azione diuretica e drenante dei tessuti, consentendo l'eliminazione delle tossine. Nella buccia è presente il betacarotene, una provitamina che protegge gli occhi e la pelle dai raggi solari nocivi, ed è anche ricca di fibre, che favoriscono il transito intestinale.

MOZZARELLA – È un latticino derivato dal latte, i cui ingredienti principali sono, il latte, i fermenti lattici, il caglio e il sale. Contiene proteine, sodio, potassio, calcio, fosforo, vitamina A e B.

PATATE – favoriscono il buon funzionamento dell'intestino, lo proteggono dal cancro e controllano l'assorbimento di colesterolo e zuccheri, apportando fibre alimentari.

INGREDIENTI PER DUE PERSONE

ZUCCHINA: 100 g

PATATE: 100 g

4 UOVA

MOZZARELLA: 100 g

Latte: una tazzina di caffè

Olio extravergine di oliva: un cucchiaino

Sale fino q.b.

PREPARAZIONE

Lavare le zucchine, eliminare le estremità e tagliarle a rondelle sottili. Identico lavoro per le patate. In una

scodella capiente, rompere le uova e sbatterle energicamente con una frusta, salare, unire le rondelle di zucchine e le patate, precedentemente saltate in padella. Questa frittata al forno può essere ancora più nutriente, aggiungendo la mozzarella spezzettata. Mescolare bene con una spatola di legno. Con la carta da forno, foderare un tegame di coccio con manico, (il diametro della base cm. 15 e altezza cm. 6), oliarlo e versarci il composto. Accendere il forno e regolare la temperatura di cottura con il termostato, a 180°, per circa 40 minuti. Il vantaggio di preparare la frittata al forno, rispetto a quella in padella, sta' nella cottura. Non è necessario controllare che non si bruci la base o girarla di tanto in tanto. Prima di sfornare la frittata, fare la prova dello stecchino, per verificare che sia cotta all'interno. Ora, la frittata di zucchine e patate al forno, è pronta per essere servita.

MOLTO BUONA!

N.B. Si possono aggiungere alla frittata altri ingredienti, che sono graditi

LA PASTIERA

scritto da Redazione Abruzzo Popolare | 30 Giugno 2024



La pastiera napoletana è un dolce della cucina campana, tipico nel periodo pasquale, (per la forma assomiglia alla crostata).

È una torta di pasta frolla riempita con la ricotta ed altri ingredienti genuini. Tenendo conto della tradizione, viene preparata dal giovedì al Sabato Santo. La Pastiera è il simbolo della primavera e della rinascita.

INGREDIENTI PER LA PASTIERA

barattolo di grano cotto 580 g

latte $\frac{1}{2}$ l

uova 4

ricotta, la più asciutta possibile 600 g

zucchero 300 g

cedro candito 50 g

arancio candito 50 g

limone 1

fiala di essenza di acqua di fiori di arancio (se piace) 1

zucchero a velo

sale q.b.

cannella q.b.

INGREDIENTI PER LA PASTA FROLLA

<i>farina</i>	<i>tipo</i>	<i>00</i>	<i>—</i>	<i>300</i>
<i>g</i>				

burro o gradina 150 g

zucchero 100 g

uova 2

limone 1

un cucchiaino di lievito dolci

PROCEDIMENTO PER L'IMPASTO

Anche se il grano acquistato è cotto, farlo bollire per un'ora in un litro di acqua, poi scolarlo. (Serve per far staccare i chicchi di grano).

Per rendere il grano più gustoso, farlo cuocere in mezzo litro di latte con l'aggiunta di un pizzico di sale, un po' di cannella, una buccia di limone. Lasciare bollire il grano, fino a quando il latte si è ritirato. Scolarlo, farlo raffreddare, togliere la buccia di limone ed i residui di cannella. In una zuppiera versare IL GRANO, 600 grammi di ricotta, la più asciutta possibile, (è consigliabile setacciarla con lo schiacciapatate, prima di metterla nella terrina), 300 grammi di zucchero, 4 tuorli di uovo, (gli albumi delle uova, devono essere montate a neve e poi aggiunte al composto), la scorza grattugiata del limone, 100 grammi di frutta candita (arancio e cedro), tagliati molto fine, una fiala di essenza di acqua di fiori di arancio. Amalgamare bene il tutto.

PROCEDIMENTO PER LA PASTA FROLLA

Mettere in un recipiente la farina, un uovo intero ed un tuorlo, il burro sciolto, ma non bollente, la buccia del limone grattugiata, lo zucchero, un cucchiaino di lievito dolci. IMPASTARE... Avvolgere l'impasto in una pellicola trasparente e mettere in frigo per 30 minuti.

PROCEDIMENTO PER IL RIEMPIMENTO

Stendere la pasta frolla con il mattarello sulla spianatoia. Non è semplice... perché questo impasto è tenero, floscio, sbriciolato e tende a creparsi. In una tortiera di 26 cm di diametro, rivestita dalla carta da forno, mettere la PASTA

FROLLA che deve ricoprire, sia il bordo che il fondo. Riempirla con l'impasto e livellarla. Con la pasta frolla avanzata, decorare la tortiera. Ricavare alcune strisce, tagliate con la rotella tagliapasta, che gli dà la caratteristica seghettatura. Infornare nel forno preriscaldato, ad una temperatura di 200 gradi. Occorre un'ora e mezza di cottura. Lasciarlo riposare mezza giornata. Infine, spolverare con zucchero a velo. Il peso totale è di 2,5 Kg.

Luciano Pellegrini

IL CIAMBELLONE AL CACAO E LATTE

scritto da Redazione Abruzzo Popolare | 30 Giugno 2024



Chieti, 24 febbraio 2024. Mia nonna e mia madre preparavano questo ciambellone quando ero ragazzo e ricordo che era molto gradito. Poi, lo avevo dimenticato. Rivederla in una foto della mia famiglia, ho avuto la voglia di prepararla. Non ho avuto problemi, perché faccio spesso il ciambellone chiaro. Per il nuovo ingrediente, il cacao, ho dovuto trovare come aggiungerlo e la quantità. Ci sono riuscito. Questo ciambellone semplice, soffice, buono e profumato, va bene consumarla, sia a colazione che a merenda.

INGREDIENTI

2 uova

150 gr di zucchero

50 grammi di olio di semi

200 grammi di latte

300 gr di farina 00

1 bustina di lievito per dolci

20 g / 2 cucchiaini di cacao amaro

PREPARAZIONE

In una ciotola alta, mescolare con lo sbattitore elettrico le uova con lo zucchero, sino ad ottenere una crema chiara e spumosa. Aggiungere lentamente l'olio e farlo assorbire all'impasto. Versare il latte tiepido, dove abbiamo sciolto il lievito. Mescolare e poco alla volta, unire la farina. In una tortiera di 24 cm di diametro ed alto 6 cm spalmato di burro e cosparso di farina, far cadere 2/3 del composto. Al rimanente impasto chiaro, aggiungere i due cucchiaini di cacao amaro e, mescolare bene. Versare uniformemente il composto scuro, sopra quello chiaro. Cuocere il ciambellone nel forno, con temperatura di 200° e per 35 minuti. Fare la prova dello stecchino per vedere se il ciambellone è cotto, (deve essere asciutto). Sforarlo e lasciarlo raffreddare nella tortiera. Una volta intiepidito, servirlo a fette.

Dà soddisfazione notare come un impasto al cacao, penetrando in un impasto chiaro, dà origine a delle nervature che riproduce un quadro naturale.

Luciano Pellegrini

LE BAVETTE CON FRUTTI DI MARE ALL'ITALIANA

scritto da Redazione Abruzzo Popolare | 30 Giugno 2024



Chieti, 14 febbraio 2024. Le bavette con condimento di cozze e vongole, è un piatto popolare, gustoso, SFIZIOSO, facile da cucinare. Ho preferito aggiungere un ingrediente, IL BASTARDONE O PEPERONE ROSSO DOLCE SECCO. È un Prodotto Agroalimentare Tradizionale Abruzzese, che è diventato famoso dappertutto, sia pure con altri nomi. In Basilicata è conosciuto come – Peperone Crusco. Il BASTARDONE viene preparato durante la raccolta estiva, per essere consumato nei mesi invernali. Per conservarli, vengono infilati con lo spago, dal picciolo, aiutandosi con un ago. Si confezionano così trecce di otto peperoni, che devono seccare. IL BASTARDONE è una fonte di zuccheri, di vitamina C ed A, calcio, fosforo e potassio. Questo piatto ricorda LA BANDIERA ITALIANA, per il ROSSO del bastardone, il VERDE del prezzemolo e IL BIANCO DELLA PASTA.

INGREDIENTI PER DUE PERSONE

150 g di bavette

200 g di cozze senza guscio

200 g di vongole senza guscio

3 cucchiaini di olio extra vergine d'oliva – 30 g

Bastardone macinato due cucchiaini – 6 g

Pepe un cucchiaino 3 g

1 spicchio d'aglio

Prezzemolo q.b.

peperoncino piccante fresco, a chi piace

PROCEDIMENTO

Il primo impegno è lasciare le vongole a bagno in abbondante acqua fredda, per almeno un'ora, per far spurgare la sabbia che hanno all'interno. Intanto, pulire le cozze eliminando le barbe, raschiare i gusci e risciacquare bene in abbondante acqua corrente. Accendere il gas e, in una padella, mettere le vongole e le cozze per far aprire i gusci. Staccare i molluschi dai gusci e metteteli in una ciotola, filtrare il liquido e tenerlo da parte. Nella stessa padella, far scaldare 2 cucchiaini di olio extra vergine d'oliva, far dorare l'aglio vestito, aggiungere l'acqua filtrata di cottura e far bollire per 15 minuti. Attenzione a non farla evaporare molto, perché serve, sia come condimento e sia per ripassare in padella le bavette, così da non farle attaccare. Togliere l'aglio vestito, aggiungere i molluschi e il bastardone precedentemente macinato, altri cinque minuti sul fuoco per farli insaporire nel condimento. Nel frattempo, cuocere la pasta al dente, scolarla e metterla nella padella antiaderente dove c'è il condimento. Aggiungere un cucchiaio di olio extra vergine d'oliva che è un suggerimento per far scivolare meglio le bavette, il prezzemolo fresco e il pepe. Mescolare e se necessario, aggiungere altro liquido di cottura messo da parte. Impiattare con una spolverata di bastardone macinato. Il peperoncino piccante, a chi piace.

Il vino bianco Pecorino d'Abruzzo, è un abbinamento perfetto con questo piatto, perché mette in risalto i profumi delle vongole e delle cozze. Ogni regione ha il suo vino bianco con le stesse caratteristiche del Pecorino d'Abruzzo, quindi non è difficile scegliere.

RISOTTO AL VINO ROSSO O CAVOUR

scritto da Redazione Abruzzo Popolare | 30 Giugno 2024



Chieti, 30 gennaio 2024. È un piatto vegetariano con un condimento diverso dai soliti. Era il risotto preferito di Camillo Benso conte di Cavour, un buongustaio di cibi di qualità. Il riso contiene vitamine A e B, proteine, calcio, potassio, carboidrati, aiuta a regolare la flora batterica ed a garantire benessere, all'intestino.

INGREDIENTI PER DUE PERSONE

Riso Carnaroli 160 g – (rilascia una giusta quantità di amido durante la cottura, così da consentire un risotto cremoso)

Vino Rosso corposo secco 80 g

Olio extra vergine di oliva 2 cucchiaini 15 g

Brodo vegetale $\frac{1}{2}$ l

Burro 15 g

Parmigiano grattugiato 20 g

Sottiletta 1

Battuto mezza cipolla

Pepe q.b.

Sale q.b.

Prezzemolo

q.b.

PREPARAZIONE

Il risotto al vino rosso, si prepara in una casseruola antiaderente. Con due cucchiaini di olio extra vergine di oliva, far soffriggere la mezza cipolla, unire il riso carnaroli, tostarlo per un paio di minuti, mescolando con una paletta di legno, fino a che non sarà lucido. Quindi, aggiungere 50 grammi di vino, lasciandolo ben sfumare, altrimenti il piatto è amaro. Continuare la cottura, circa 22 minuti, aggiungendo man mano brodo caldo. Cinque minuti prima della fine cottura, al posto del brodo, aggiungere i 30 grammi di vino restanti, in modo che anche il colore sarà più intenso. A fine cottura, a fuoco spento, mantecare per circa due minuti con il burro, la sottiletta, il parmigiano. Una rapida mescolata per amalgamare bene gli ingredienti e servire, aggiungendo il prezzemolo e il pepe. Per preparare questo risotto di origine piemontese e, per accompagnare il piatto, è consigliato il vino Barolo. È un vino rosso, energico, raffinato e nominato, Patrimonio dell'Unesco. Però fa bella figura anche un rosso locale.

Luciano Pellegrini

FRANCESCO DIOLETTA CONFERMATO

scritto da Redazione Abruzzo Popolare | 30 Giugno 2024



Nella guida Gelaterie d'Italia 2024 Edizioni Gambero Rosso

L'Aquila 23 gennaio 2024. Presentata ieri al Sigep l'ottava edizione della guida Gelaterie d'Italia 2024 del Gambero Rosso. Tra le varie conferme, il maestro gelatiere Francesco Dioletta del Gelaterie Duomo – Il Paradiso del Gelato a L'Aquila è stato confermato con tre coni.

Il gelato artigianale in Italia sta vivendo un momento d'oro, con un giro d'affari che nel 2023 ha registrato un incremento dell'11%. Questa tendenza positiva è stata riscontrata anche dagli organizzatori del Gelato Day (che si terrà anche quest'anno il 24 marzo), evidenziando un aumento del consumo durante tutto l'anno del +13%, confermando un interesse crescente non solo durante l'estate ma anche in altre stagioni. Questi dati fanno ben sperare per il futuro di tutta la filiera, che nel suo complesso (gelaterie, ingredienti, macchine, attrezzature, vetrine) vale oltre 4 miliardi di euro e offre lavoro a più di 100.000 persone. Si tratta di un settore non solo fiorente dal punto di vista dei numeri, ma anche della qualità, come evidenziato nell'ottava edizione della guida Gelaterie d'Italia.

Inoltre, il maestro gelatiere Dioletta, all'inizio di questo anno, presenterà un progetto di filiera che racconterà il sapore dell'Abruzzo e rivoluzionerà il mondo del gelato.

Info

Francesco Dioletta, nato il 15 gennaio 1963, ha affrontato la vita con determinazione fin da giovane. Rimasto orfano all'età di 14 anni, si è impegnato subito nel mondo del lavoro. A 16 anni si è trasferito a Roma, dove ha trovato impiego in un ristorante a Trastevere. È qui che ha sviluppato la sua passione per la ristorazione.

Dopo alcuni anni, Francesco è tornato a L'Aquila e insieme alla sua fidanzata, che successivamente è diventata sua moglie, Pina, ha aperto un bar. Nel 1985, ha acquisito il Bar Duomo, situato in Piazza del Duomo a L'Aquila.

Nello stesso anno, si è interessato al mondo della gelateria e ha iniziato a frequentare corsi di Gelato Artigianale. Grazie alla sua dedizione, ha aperto la sua prima gelateria in Piazza del Duomo a L'Aquila, seguita da altre aperture nel corso degli anni.

Oggi, la Gelateria Duomo vanta ben 4 punti vendita, tre a L'Aquila e uno ad Avezzano. Nel corso di questi 36 anni di produzione e ricerca continua, Francesco Dioletta è diventato uno dei più importanti Maestri Gelatieri d'Italia. Le sue gelaterie e i suoi bar sono gestiti insieme a sua moglie e ai suoi figli.

Durante la sua carriera, Francesco ha ricevuto numerosi premi nell'ambito della gelateria artigianale. Ha ottenuto per 5 anni consecutivi i prestigiosi conigli dal Gambero Rosso, che ha assegnato alle sue gelaterie i 3 Coni, il massimo riconoscimento di eccellenza nel settore.

È membro dell'associazione Gelatieri per il Gelato e nel 2020 è diventato socio fondatore e vicepresidente dell'associazione I Gelatieri Artigiani. Quest'ultima si impegna a valorizzare la complessità del gelato, le sue sfumature, le diverse tecniche e il concetto che la diversità è una ricchezza, poiché ogni gelato ha una storia da raccontare.

Oggi, Francesco viene chiamato a intervenire e fornire

consulenze in varie parti del mondo grazie alla sua creatività, tecnica ed esperienza nella ricerca delle migliori materie prime che conferiscono al suo gelato un gusto unico.

RISOTTO CON CREMA DI CAROTE E GORGONZOLA

scritto da Redazione Abruzzo Popolare | 30 Giugno 2024



di Luciano Pellegrini

Chieti, 14 gennaio 2024. È una pietanza vegetariana che è apprezzata da tutti. È semplice da preparare, gustosa, cremosa per il formaggio gorgonzola, ed ha un bel colore arancione, per le carote. La carota è un ortaggio, una radice, dalle numerose proprietà benefiche per l'organismo. È ricca di sali minerali, (ferro, calcio, magnesio, zinco, potassio, rame), ha un discreto quantitativo di fibre e il betacarotene, che viene trasformato in vitamina A. La dolcezza delle carote, viene contrastato dal gusto del formaggio utilizzato per la mantecatura ... IL GORGONZOLA DOLCE. Questo formaggio non contiene né glutine né lattosio ed è provvisto di vitamine B2, B6, B12, importantissime per il sistema nervoso e quello

immunitario. Inoltre, rende cremoso il risotto. La sua particolarità è quella di presentare venature di muffe commestibili, che danno un gusto deciso e un odore pungente.

INGREDIENTI PER 2 persone

Riso Carnaroli 160 g

Brodo vegetale 1 L

Carote 300 g

Gorgonzola Dolce 70 g

Burro 20 g

Olio extravergine di oliva 1 cucchiaio – 10 g

Pepe nero q.b.

Sale fino q.b.

Parmigiano grattugiato 20 gr (chi lo gradisce)

PREPARAZIONE

Preparare il brodo vegetale con i classici ingredienti: CAROTA, CIPOLLA, SEDANO, PATATA. Le carote serviranno per la crema, ma saranno più gustose perché cotte nel brodo. Quando il brodo sarà pronto, tenerlo in caldo

e trasferire le carote lesse in un frullatore, per ridurle in una purea omogenea, da aggiungere poi in cottura. Lasciare una carota intera, per decorare il piatto. Iniziare a cuocere il riso, (circa 20 minuti secondo il fornitore scelto),

in un tegame antiaderente, con 10 grammi di olio extravergine di oliva. Farlo tostare – (accorgimento indispensabile. In questo modo i chicchi favoriscono la cottura, sono cremosi e al dente) – sino a renderlo semitrasparente, girandolo spesso con una paletta di legno, per non farlo attaccare. Aggiungere

un mestolo di brodo vegetale caldo e, appena il riso comincia ad asciugarsi, mettere altro brodo caldo. La cottura del riso dovrà avvenire a fuoco medio, in modo che rilascia l'amido. A metà cottura, unire la crema di carote, lasciandone un paio di cucchiaini. Cinque minuti dal termine della cottura del riso, sciogliere in un pentolino antiaderente, il gorgonzola e il burro. Quando il riso risulta al dente, ma deve essere morbido, spegnere il fuoco e versarci il burro e il gorgonzola sciolti. Aggiungere anche il pepe e la rimanente crema di carote, coprire con un coperchio e farlo mantecare, due minuti. Trascorso questo tempo, mescolare bene per amalgamare gli ingredienti e per rendere il riso cremoso. Versarlo nei piatti, con una piccola decorazione, con la carota lessa rimasta, tagliata a piccole rondelle. (chi lo gradisce, aggiunge il parmigiano grattugiato). Ora, si può mangiare! Generalmente, al cibo a gusto dolce, si abbina un vino bianco sapido. Ho scelto il vino PECORINO d'Abruzzo, che non contrasta il piatto, ma lo valorizza senza essere aggressivo. Ogni regione può scegliere il suo vino bianco che può accompagnare questo risotto.

FUSILLI LUNGHİ BUCATI CON PESTO DI ZUCCHINE

scritto da Redazione Abruzzo Popolare | 30 Giugno 2024



È una pietanza vegetariana ed ottima alternativa al pesto con

basilico

Chieti, 4 dicembre 2023. Il pesto di zucchine è un preparato facile, veloce, gustoso e aromatico. Ottimo come condimento per molte ricette, specialmente della pasta che rende buonissima e cremosa.

La zuccchina è una pianta erbacea rampicante. È uno degli ortaggi più salutari per il corpo umano e, quindi, da introdurre nella nostra alimentazione. È ricca di fibre alimentari, vitamine C/A/K/B e minerali, specialmente il potassio, ideale nell'alimentazione degli sportivi. Ha proprietà antivirali, antiossidanti e analgesiche.

INGREDIENTI PER DUE PERSONE

Zucchine 100 g

Olio extravergine di oliva 4 cucchiaini

Sale fino 1 g

Parmigiano reggiano 1 cucchiaio e mezzo

Basilico 5 g

Pecorino 15 g

Granella di nocciole 15 g

Una Sottiletta al parmigiano

Pepe e peperoncino piccante, chi lo gradisce

PREPARAZIONE

Lavare le zucchine e tagliare le estremità. Con una grattugia dai fori larghi, ridurle in pezzetti minuti. Per far perdere il liquido, salarle e metterle in un colino per circa venti minuti. Trascorso il tempo, fare pressione sulle zucchine con il pugno chiuso, uscirà ancora acqua. Poi, metterle nel mixer

insieme alla granella di nocciole, alle foglie di basilico pulite, al parmigiano reggiano grattugiato, al pecorino e due cucchiaini di olio extravergine di oliva. Quindi, fare funzionare il mixer per circa venti secondi. Dopo, aggiungere altri due cucchiaini di olio extravergine di oliva, accendere nuovamente il mixer sino ad ottenere un composto cremoso e omogeneo. Lessiamo la pasta, la scoliamo, uniamo il pesto di zucchine, la fettina di sottiletta al parmigiano, (rende più cremoso il piatto) e mescoliamo. Per non far attaccare la pasta, versiamo un filo di olio e un po' di acqua di cottura. Portiamo in tavola e a gusto, chi lo gradisce, aggiunge il pepe, o peperoncino piccante e, parmigiano reggiano. Il pesto si ... arrotola attorno al fusillo... e lo rende più gustoso. Come bevanda, io preferisco il vino rosso, ma chiunque può scegliere il vino a seconda dei propri gusti.

Ho decorato il piatto con qualche foglia di basilico e piccole fettine di zuccina cruda, (si può anche non mangiare, serve solo per abbellimento).

Luciano Pellegrini

RISOTTO AI FINOCCHI

scritto da Redazione Abruzzo Popolare | 30 Giugno 2024



È un primo piatto aromatico e vegetariano. Il finocchio è un ortaggio molto versatile in cucina, per i primi piatti, i

contorni ed è un ottimo liquore

Chieti, 11 novembre 2023. È senza amidi e lipidi, quindi fornisce pochissime calorie. Ha proprietà diuretiche e depurative. Stimola la secrezione gastrica, riduce le fermentazioni intestinali, disinfetta l'apparato digerente e riequilibra la flora batterica. Il finocchio ha un ottimo contenuto in potassio, calcio e vitamina C.

Ingredienti per 2 persone

riso Carnaroli 160 g

cuori di finocchio pulito 160 g

2 sottillette al parmigiano

burro 20 g

1/2 cipolla

brodo vegetale 750 g

olio extravergine di oliva 2 cucchiaini

sale q.b.

pepe q.b.

Procedimento:

Lavare e tagliare il finocchio a fettine sottili, preferendo il cuore che è più tenero. Prelessarli per TRE minuti. In un tegame antiaderente, mettere l'olio extravergine di oliva e la cipolla. Farla appassire e aggiungere i finocchi prelessati per insaporirli.

Si unisce il riso, si lascia tostare per qualche minuto e poi si porta a cottura, (circa 20 minuti), versando un mestolo di brodo vegetale caldo, man mano che questo viene assorbito. Non appena il risotto è pronto, arriva il momento di spegnere la

fiamma e di dedicarsi alla mantecatura, (circa due minuti), con burro, pepe e sottilette al parmigiano. (Preferisco le sottilette perché si sciolgono prima e rendono il risotto più cremoso). Coprire con un coperchio. Trascorso il tempo, veloce mescolatura con un cucchiaino in legno. Quindi, impiattare. Il profumo fa venire l'acquolina in bocca, coinvolge il palato ed è stuzzicante.

Il vino

Senza dubbio un vino rosso. Il Montepulciano, apprezzato per il suo sapore corposo, che contrasta la delicatezza del risotto.

Luciano Pellegrini

PACCHERI CON CREMA di zucca e gorgonzola

scritto da Redazione Abruzzo Popolare | 30 Giugno 2024



Chieti, 6 ottobre 2023. Un primo piatto facile e veloce. Ottima scelta, quando abbiamo voglia di un primo piatto nutriente e non vogliamo rinunciare, alla cremosità. LA ZUCCA è l'ingrediente base, di diverse e gustose ricette.

È un ortaggio con un gusto dolce e delicato, apprezzato per i valori nutrizionali, associati alle numerose proprietà

benefiche per il corpo e per la sua salute.

I Paccheri sono un formato di pasta, utilizzato nella cucina napoletana, che si accompagna a sughi sostanziosi.

INGREDIENTI PER 2 PERSONE

Paccheri	o	Calamarata	160
gr			

Polpa di zucca 200 gr

gorgonzola	piccante	100
gr		

mezza
cipolla

olio extravergine di oliva 2 cucchiaini

acqua calda 150 gr (tre quarti di bicchiere di plastica)

sale q.b.

pepe nero q.b.

erbe aromatiche: salvia e timo q.b.

parmigiano	grattugiato:	chi	lo
gradisce			

PROCEDIMENTO

Con un cucchiaino, rimuovere i filamenti interni e i semi della zucca e, con un coltello, la scorza. Tagliare la polpa a

pezzetti. (Per risparmiare tempo, si trova già tagliata ai centri commerciali e mercati rionali). In una padella, cuocere lentamente la zucca, con due cucchiaini di olio extravergine di oliva, la cipolla grattugiata, il sale, (importante perché mantiene il colore, ne favorisce l'ammorbidimento e la perdita in acqua) e, le erbe aromatiche: salvia e timo. Mescolare ogni tanto per far assorbire meglio l'olio e la cipolla.

Dopo circa 5 minuti di cottura, appena LA ZUCCA sarà leggermente rosolata, aggiungere 150 grammi di acqua calda. Lasciarla cuocere con un coperchio, ancora 8 minuti, sino a quando non si sarà ammorbidita. Versare nel mixer il cucinato, con la sua acqua di cottura e frullare, sino ad ottenere una crema liscia ed omogenea.

Trasferirla nella padella e aggiungere il gorgonzola piccante tagliato a pezzetti. Lessare i paccheri, in abbondante acqua salata, scolarla al dente, (perché risulta più digeribile e si evita di rompersi). Calare la pasta nella padella, che abbiamo scaldata su fiamma vivace, per fare sciogliere il gorgonzola, sino ad ottenere una crema vellutata. Mescolare sino alla mantecatura.

Servire ora i paccheri con la crema di zucca e gorgonzola, e una spolverata di pepe nero, (fondamentale per contrastare il gusto dolce della zucca). Ogni commensale può aggiungere il parmigiano reggiano, ... se lo gradisce.

Necessario un vino corposo rosso, il Montepulciano d'Abruzzo.

Luciano Pellegrini

RISOTTO CON I TALLI D'AGLIO

scritto da Redazione Abruzzo Popolare | 30 Giugno 2024



I TALLI sono quei lunghi germogli floreali che crescono fuori terra, al centro della pianta dell'aglio fresco, quando è in piena maturazione, tra la tarda primavera e l'inizio dell'estate. Vengono di solito venduti in mazzetti. I talli devono essere raccolti, altrimenti sbocciano fiori bellissimi, che però non fanno crescere l'aglio, indebolendolo. Il gusto è quello tipico dell'aglio, ma meno pungente.

TALLI D'AGLIO: proprietà

I talli hanno le stesse proprietà benefiche dell'aglio. Sono ricchi di vitamina C, rafforzano le difese immunitarie, abbassano la pressione arteriosa e il colesterolo, hanno un'azione antibatterica. Il beneficio è, che lessati, non procurano la pesantezza dell'alito, ma proprietà aromatiche con un retrogusto erbaceo. Con i Talli si realizzano molte ricette gustose, di crudi, bolliti, sott'olio, saltati in padella, insalate, risotti e pastasciutte. I talli dell'aglio vengono di solito venduti in mazzetti, nei mercati agricoli. Purtroppo, è difficile trovarli, per il tempo breve di raccolta e per il motivo che, si sono dimenticate le tradizioni. Ma se si acquistano e si cucinano, si resta entusiasti di questo prodotto agricolo.

Ingredienti per due persone

riso carnaroli :140 g

talli d'aglio lessati :100 g

scalogno o cipolla:10 g

sottilette: 40 g

Parmigiano grattugiato: 20 g

Burro: 20 g

olio extravergine oliva :1 cucchiaio

Brodo vegetale: 1/2 l

pepe q.b.

PREPARAZIONE

Si puliscono i TALLI, tagliando sia la parte finale delle punte, perché fibrose e sia, parte della base. Lessarli in acqua salata, per dieci minuti, mantenendoli al dente, per eliminare il sapore acre dell'aglio, così da rendere più gustoso il risotto. Quindi, tagliarli a pezzetti come piccoli bastoncini. Mettere da parte. In un tegame antiaderente, scaldare UN cucchiaio di olio extravergine di oliva a fuoco basso, fare rosolare lo scalogno o la cipolla, tagliate a pezzettini. Unire il riso e farlo tostare, (La tostatura è l'operazione che permette di ottenere il riso ben cotto, cremoso, ma anche al dente). Unire un mestolo di brodo vegetale caldo.

La cottura del riso dovrà avvenire a fuoco medio, mescolando con una paletta di legno, in modo che rilascia l'amido. Quando il brodo vegetale è stato assorbito, aggiungere un altro mestolo. A metà cottura, unire i talli d'aglio. Il risotto va tolto dal fornello, quando risulta al dente, ma deve essere morbido. Si fa riposare fuori dal fuoco 30 secondi, così l'amido non fa attaccare i chicchi di riso. Mantecare a fuoco spento, con il formaggio parmigiano grattugiato, il burro freddo, le sottilette, così da rendere il risotto più cremoso. Mescolare con la paletta di legno, in senso orario. Lasciare riposare il risotto per qualche minuto coperto, prima di

servire in tavola.

Per questo risotto, occorre scegliere un vino che esalta il suo gusto delicato.

Il vino PECORINO, con il suo sapore dolce e aromatico.

Luciano Pellegrini

LESSAGNE CHIETINE

scritto da Redazione Abruzzo Popolare | 30 Giugno 2024



Si è celebrato il PRIMO maggio a Chieti, La Festa del Majo, che consacra il ritorno della primavera.

Il cibo magico tradizionale, della Festa del Majo, è il **Lessagne Chietine**, una specie di minestra con NOVE ingredienti di legumi, NOVE di verdure, NOVE di erbe aromatiche. Un piatto laborioso che impegna molto tempo. Il NOVE è il numero sacro per eccellenza e rivela un valore germinativo e di speranza. I nove tipi di legumi sono: fagioli, ceci, farro, lenticchie, fave, piselli, cicerchia, granoturco, grano.

I nove tipi di ortaggi, meglio se di campo e secondo la disponibilità del momento, sono: Bieta, cicoria, borraggine, indivia, carote, cacigni, spinaci, lattuga, zucchine. I nove odori sono: finocchietto, sedano, prezzemolo, salvia, alloro, cipolla, pipirella (è una specie di timo molto profumato, non

deve mancare), maggiorana, origano. Inoltre, nove peperoncini piccanti, nove spicchi di aglio, osso di prosciutto per il brodo, cotiche, olio e sale.

Il **Lessagne Chietine** univa l'esigenza del gusto, con il risparmio che, anticamente, era obbligatorio, vista la carenza di risorse. Per riconoscere questa zuppa magica, ci sono quattro termini: lessame, lessagne, cutemaje e totemaje. Il prefisso *lessa* di lessame e lessagne, propone il modo di cottura ed il suffisso *maje* di cutemaje e totemaje, individua il mese di maggio.

Questa zuppa, per i tanti ingredienti, si può fare solo, con la presenza di molte persone.

Preparazione

Preparare il brodo in una capiente pentola con acqua, sale e aggiunta dell'osso di prosciutto, che offre un gusto particolare. (In genere, questo brodo si cucina il giorno prima, perché deve bollire molto). Lessare il giorno prima anche i LEGUMI, perché ognuno ha il suo tempo di cottura.

Fare un soffritto leggero, con LE CAROTE, il SEDANO E LE ZUCCHINE. Il giorno della preparazione DELLA ZUPPA, far bollire il brodo, aggiungere le verdure e farle lessare. Unire il soffritto e gli aromi e mescolare spesso, per farla insaporire. Il profumo che esce dal recipiente fa venire l'acquolina in bocca... Quando la zuppa è diventata cremosa, ma non asciutta, impiattare. C'è tanto silenzio, solo gorgoglii di apprezzamento.

Il vino deve essere per forza, un Montepulciano robusto.

Luciano Pellegrini

PASTA RISOTTATA CON LA ZUCCA

scritto da Redazione Abruzzo Popolare | 30 Giugno 2024



È una ricetta, facile, veloce, che sodisfa il palato. Un piatto unico, grazie agli ingredienti. Per fare insaporire meglio il cucinato, ho scelto il formato di pasta CAVATAPPI. Il condimento aderisce a questa forma di pasta ed entra anche all'interno

di Luciano Pellegrini

LA ZUCCA rappresenta l'ingrediente base di diverse e gustose ricette. è un ortaggio con un gusto dolce e delicato apprezzato per i valori nutrizionali, associati alle numerose proprietà benefiche per il corpo e per la sua salute È un alimento con elevate percentuali di fibre, vitamina C, sali minerali, (calcio, fosforo, magnesio, potassio, selenio e manganese), proteine, carboidrati, oltre al beta-carotene e Potassio. È un toccasana per il corpo umano. È tra i più efficaci alimenti nel controllo del metabolismo degli zuccheri e, quindi, nella regolarizzazione dei livelli di glicemia nel sangue e nel riequilibrio del peso corporeo. La zucca può essere cucinata al vapore, lessata, stufata o cotta in forno. La polpa lessata può essere frullata o schiacciata e il purè si unisce a molti alimenti, come contorno. Ottima la marmellata e sott'olio.

INGREDIENTI PER 2 PERSONE

Cavatappi: 160 g

zucca pulita: 300 g

Olio extravergine di oliva: 3 cucchiaini

Prosciutto cotto: 70 g

Formaggio Brie: 70 g

BRODO VEGETALE $\frac{1}{2}$ l

Pecorino grattugiato: 20 g

Sale e pepe q.b.

Peperoncino piccante: a chi lo gradisce

PROCEDIMENTO

Con un cucchiaino rimuovere i filamenti interni della zucca e i semi e, con un coltello, la scorza. Tagliare la polpa a pezzetti. Per risparmiare tempo, si trova già tagliata ai centri commerciali e mercati rionali. Preparare IL BRODO VEGETALE con la carota, cipolla, il sedano e patata. Anche qui, se non c'è tempo, va bene anche IL BRODO DI DADO. Importante che deve essere mantenuto caldo e versato poco alla volta. In un tegame antiaderente, con un filo di olio, far diventare croccante il PROSCIUTTO COTTO, tagliato a piccoli quadratini. Togliere dal tegame e mettere da parte. Nello stesso tegame, cuocere lentamente la zucca con due cucchiaini di olio e il sale, (importante perché mantiene il colore, ne favorisce l'ammorbidimento e la perdita in acqua). Far insaporire la zucca, mescolando con un cucchiaino di legno a spatola e, dopo circa mezz'ora, controllare se è cotta, (deve essere morbida). Con lo stesso cucchiaino di legno, schiacciare e ridurre la zucca in un impasto grossolano, aggiungendo il formaggio Brie tagliato a dadini e il pepe, (fondamentale per contrastare il gusto dolce della zucca). Il Brie è un formaggio a pasta molle, semigrasso poco stagionato. Ha un colore chiaro e ha una caratteristica muffa di color bianco in superficie. Si scioglie subito e dà alla zucca un sapore diverso che ricorda i funghi e le noci. Nel mentre, si fa

cuocere la pasta in acqua con poco sale. A metà cottura, (vedere il tempo consigliato), scolarla e versarla nel tegame con la zucca. Mescolare energicamente per far assorbire alla pasta il condimento e versare un mestolo di brodo caldo. Se la pasta diventa troppo asciutta, è necessario aggiungere altro brodo. A fine cottura, unire il prosciutto cotto croccante, il pecorino grattugiato, un cucchiaino di olio e mantecare per renderlo cremoso. Disporre la pietanza nei piatti e ogni commensale può aggiungere il peperoncino piccante, ... se lo gradisce.

Necessario un vino corposo rosso, il Montepulciano d'Abruzzo.

IL TARTUFO ABRUZZESE delizia Tokyo

scritto da Redazione Abruzzo Popolare | 30 Giugno 2024



Una vetrina di grande prestigio esalta il tartufo dell'Alto Sangro e dell'Alto Molise.

Roccaraso, 7 marzo 2023. Al Foodex Japan 2023 l'azienda agricola La Spora di Roccaraso presenta sia i tartufi freschi che le specialità gastronomiche e i piatti pronti da lanciare subito sul mercato. In particolare, a rubare la scena sono i nuovi prodotti come Cacio e pepe con tartufo e Crema al Parmigiano Reggiano DOP con tartufo, che di recente ha ottenuto un prezioso riconoscimento con l'autorevole

approvazione del Consorzio Parmigiano Reggiano.

Fino a venerdì 10, Tokyo sarà la capitale mondiale del cibo. La manifestazione, a cui partecipano aziende provenienti da 44 Paesi di tutto il mondo, è organizzata dalla Japan Management Association in partnership con altre organizzazioni e giunge quest'anno alla 48esima edizione.

“Sostenibilità ambientale e chilometro zero – spiega il titolare Francesco Le Donne – sono i principi su cui basiamo il nostro lavoro; perciò, aderiamo completamente al tema sociale di questa edizione, che è Total Solution of Food. Il nostro intento è proseguire la tradizione di famiglia raccogliendo i tartufi dei boschi incontaminati dell'alta valle del fiume Sangro tra il territorio abruzzese e quello molisano.”

Risalgono giusto a un anno fa altre affermazioni di livello internazionale per due prodotti firmati La Spora, il Risotto al tartufo e il Tartufo estivo macinato, che a marzo 2022 hanno ottenuto la medaglia d'oro al Mediterranean Taste Awards di Londra.

Nel palmares aziendale spicca il Premio Phenomena, dedicato alle imprenditrici dell'Italia meridionale, testimoni delle eccellenze del Sud. Lo ha ricevuto nel 2021 Simona D'Abruzzo, export & product manager dell'azienda, che lo scorso anno ha rappresentato l'azienda anche a Doha per il Qatar Hospitality.

“Con la nostra attività – spiega – ci sentiamo orgogliosi di divulgare la qualità del tartufo dell'Alto Sangro e dell'Alto Molise. È stimolante partecipare ai più importanti eventi internazionali del settore gastronomico e alimentare. Lo facciamo con l'impegno di promuovere la qualità che contraddistingue tutto il nostro territorio e occasioni come queste ci danno la possibilità di far conoscere a tutto il mondo i prodotti della nostra terra.”

Francesco e Simona hanno sempre puntato sulla genuinità,

lavorando senza additivi, coloranti o conservanti. Risiedono a Sant'Angelo del Pesco, in provincia di Isernia, e curano le loro tartufaie a cavallo tra Abruzzo e Molise nei dintorni di Ateleta. Con l'aiuto dei loro cani, raccolgono i tartufi freschi che poi esportano in tutto il mondo. Gestiscono inoltre due punti vendita situati a Roccaraso e a Pescocostanzo.

“Confrontarsi con aziende e imprenditori di altri luoghi – dichiarano – permette di crescere a livello umano e professionale. Qui al centro congressi Tokyo Center avvertiamo questo spirito, così mettiamo a frutto le nostre esperienze. Ogni volta che raggiungiamo un traguardo, lo consideriamo come un nuovo punto di partenza per progettare nuove iniziative ed elaborare nuovi prodotti.”

PASTA ALLA CREMA di broccoli e ricotta

scritto da Redazione Abruzzo Popolare | 30 Giugno 2024



Chieti, 16 febbraio 2023. È una ricetta vegetariana semplice, economica, che soddisfa il palato. Può essere anche un piatto unico: LA PASTA, LA RICOTTA COME SECONDO, LA VERDURA COME CONTORNO. Per rendere questa ricetta più stuzzicante, si aggiunge qualche spezia, per aromatizzare il piatto. Molti sono i benefici per il nostro organismo, dei broccoli e la

ricotta: le proteine, i fermenti lattici per l'intestino, i sali minerali come il ferro, potassio, calcio, selenio, magnesio, il fosforo, importantissimi per il regolare funzionamento del sistema nervoso – Ottime sono le vitamine A, C, E, K e del gruppo B, incluso l'acido folico.

INGREDIENTI PER DUE PERSONE

160 g di calamarata

100 g di tenerumi di broccoli (cime di rapa)

40 g di ricotta di pecora

3 cucchiaini di olio extravergine di oliva

Sale – pepe – origano – parmigiano reggiano – Q.B.

Peperoncino piccante chi lo gradisce

PREPARAZIONE

Bisogna lavare i tenerumi di broccoli e lessarli in acqua bollente, per circa dieci minuti. Si può evitare questo lavoro, acquistando in un centro commerciale, i broccoli lessati. La spesa è molto conveniente e si risparmia tempo. Nel frattempo che la calamarata cuoce in una pentola con poco sale, nel frullatore preparare la crema di ricotta e verdura, con aggiunta di due cucchiaini di olio e origano, sino a quando si trasforma in una crema densa. Metterla in una padella antiaderente. Scolare la calamarata, aggiungerla alla crema, altro cucchiaino di olio per far scivolare meglio la pasta, mezzo bicchiere di acqua di cottura della pasta e mescolare sul fuoco basso. Quando il preparato è cremoso, impiattare e ognuno aggiunge il pepe fresco, il parmigiano, il peperoncino piccante, tenendo conto il proprio gradimento.

Si può meglio gustare la bontà di questo piatto, accompagnandolo con un vino fresco e secco, meglio se bianco, di buon corpo e dai sentori floreali. Io ho scelto il Pecorino

Abruzzo DOC, che è piacevole, fresco, floreale, fruttato e al palato risulta secco e armonico, Si esaltano così l'aromaticità, la succulenza degli ingredienti e del condimento. Buon appetito.

Luciano Pellegrini

SPAGHETTI al Limone

scritto da Redazione Abruzzo Popolare | 30 Giugno 2024



Una ricetta semplice, gustosa che si prepara in poco tempo

Il limone è un agrume, la cui pianta fiorisce circa due volte l'anno, con i bellissimi e profumatissimi fiori bianchi. Sia la buccia gialla e rugosa, che la polpa, si prestano per numerosi utilizzi in cucina. Pasta, riso, obbligatorio in qualsiasi tipo di carne, sia alla marinatura, che alla cottura, sul pesce, nei contorni lessati e conditi con olio crudo, le marmellate e nei dolci? È la prima donna! Oltre che in cucina, il succo di limone è un ottimo ingrediente naturale, per le pulizie della casa.

Benefici del Limone

Favorisce la digestione – è ricchissimo di vitamina C – rafforza le difese immunitarie – contrasta il raffreddore e l'influenza – assicura le funzioni intestinali – contribuisce ad assorbire il calcio e il ferro – Contiene fosforo, calcio e

potassio – riduce i livelli di colesterolo cattivo e aumenta il colesterolo buono – ha proprietà depurative e disintossicanti ed è in grado di favorire l'eliminazione di scorie e tossine, accumulate nell'organismo.

Ingredienti per due persone

160 gr di Spaghetti o linguine

30 gr di succo di limone fresco (1/2 limone)

buccia di 1 limone

3 cucchiaini di olio extravergine di oliva

2 cucchiaini di farina 00

PEPE e Sale q.b.

Prezzemolo

Procedimento

Lavare bene il limone e grattugiare la scorza. Fare attenzione a evitare la parte bianca, di sapore amarognolo. Spremere il limone e ricavare il succo. Posare sul fuoco una pentola, con acqua e sale. Appena bolle, mettere a cuocere la pasta. In una padella antiaderente dai bordi alti, versare 2 cucchiaini di olio e la scorza di limone, avendo cura di lasciarne un po' da parte. Farla appassire a fuoco molto dolce. Poi, aggiungere il succo di limone filtrato. Scolare gli spaghetti molto al dente e farla saltare nella padella, per insaporirli nel condimento. Aggiungere l'acqua di cottura bollente. Lasciare RISOTTARE gli spaghetti a fuoco lento, aggiungendo l'acqua quando si ritira e girando di tanto in tanto. A fine cottura, spegnere il fuoco, unire 2 cucchiaini di farina e acqua, mescolare per rendere gli spaghetti cremosi, 1 cucchiaino di olio, coprire e fare mantecare. (2 minuti). Impiattare e servire gli Spaghetti al limone ben caldi, con una spolverata di buccia grattugiata restante, una grattata di pepe e prezzemolo fresco.

Il vino? Un bianco, che non copre o altera il gusto, ma che contrasta l'acidità del limone. Chardonnay o Pecorino.

Luciano Pellegrini

BAGHRIR MAROCCHINO

scritto da Redazione Abruzzo Popolare | 30 Giugno 2024



È venuta a trovarmi un'amica del Marocco e mi ha proposto questa ricetta, facile e che soddisfa tutti i palati. Il BAGHRIR è simile alla nostra frittella, crespella, ha uno spessore di tre/cinque millimetri. Essendo spugnosi, quando sono cotti correttamente, sono bucherellati così che, assorbono qualsiasi ingrediente con cui vengono serviti. Il BAGHRIR è apprezzato per la colazione, la merenda, come spuntino, accompagnato dal miele, il burro e come bevanda, il the marocchino alla menta.

Ingredienti x 12 BAGHRIR

Acqua Tiepida – 650 ml o grammi

Semola di grano duro rimacinata – 420 grammi

Farina 00 – 1 cucchiaio 10 g

Lievito di birra fresco – 6 g

Lievito istantaneo per dolci – 2 cucchiaini 10 gr

Zucchero – 1 cucchiaino 5 gr

Sale fino -1 cucchiaino 5 gr

Preparazione

Versare tutti gli ingredienti in un'impastatrice, senza il lievito per dolci, e farli amalgamare. Quando il tutto è mischiato, si aggiunge il lievito per dolci. Far cadere l'impasto in una terrina, coprire con la pellicola e lasciarlo a riposo per UN'ORA, (finché non si formano tante bollicine). Successivamente, riscaldare a fuoco medio una padella ANTIADERENTE di 16 centimetri di diametro e, versarci un mestolo di impasto. Quando il BAGHRIR è ben cotto sul lato a contatto con la padella e tutte le bollicine sono scoppiate, trasformandosi in tanti buchi, si può togliere dal fuoco. NON RIGIRARE.

Il consiglio è, che i BAGHRIR, possono essere conservati in frigorifero per qualche giorno o, anche surgelati.

Luciano Pellegrini

ALI DI RAZZA lessa, la ricetta di Luciano

scritto da Redazione Abruzzo Popolare | 30 Giugno 2024



La razza appartiene alla classe dei pesci con cartilagine, ed

è molto apprezzata nella cucina italiana.

La razza si mostra con una forma romboidale, può raggiungere una misura apprezzabile, ha un corpo schiacciato (quasi piatto), con una coda abbastanza sottile e lunga. Per questo motivo, conviene acquistare i pezzi puliti di questo pesce, al pescivendolo, perché ha un notevole scarto. Ha carni bianche, saporite, delicate, compatte, ma tenere. Ha poche calorie, è digeribilissima. L'assenza di lisce, rendono la razza un pesce molto versatile, ottimo per preparare ricette facili e fantasiose. La carne è distribuita nelle ali, sopra e sotto ad un ventaglio di cartilagine, la parte più carnosa e spessa a ridosso del dorso, assottigliandosi verso l'esterno. Il suo consumo è indicato in un regime alimentare dietetico e per coloro che soffrono di colesterolo alto. Contiene sali minerali, come potassio e fosforo. Il potassio aiuta a mantenere la pressione nella norma, diminuisce il rischio di calcoli renali ricorrenti e di perdere il tessuto osseo durante l'invecchiamento. Il fosforo è importante per la salute di ossa e denti. La presenza di vitamina A è fondamentale per la vista, e per la crescita dei denti.

Ingredienti per DUE persone

400 grammi di RAZZA a pezzi pulita

olio extravergine di oliva a crudo q.b.

succo di limone q.b.

sale Q.B.

pepe q.b. pepate secondo gradimento

prezzemolo tritato q.b.

Procedimento:

Prima di lessare la razza, lavarla con cura, disporla in una pentola con abbondante acqua salata e lessarla a fiamma

vivace, per 20 minuti. Dopo la cottura, scolare la razza e farla raffreddare su un piatto. Quindi, eliminare le cartilagini con una spatola da cucina di legno, in modo da ricavarne soltanto la polpa. A questo punto, condire il pesce con olio extravergine di oliva, limone, pepe e prezzemolo tritato. Negli ingredienti, non ho indicato volutamente i grammi, perché ognuno si regola a seconda del proprio gusto.

La delicatezza delle carni del pesce richiede un vino che abbia sapidità e un'ottima acidità. Caratteristiche, queste, che rendo i vini bianchi particolarmente adatti all'abbinamento. (Pecorino d'Abruzzo, Passerina, Chardonnay frizzante, Sauvignon, malvasia).

Luciano Pellegrini

SPAGHETTI CON CREMA DI ZUCCA e prosciutto cotto

scritto da Redazione Abruzzo Popolare | 30 Giugno 2024



Questa idea mi è venuta in mente, nella celebrazione della giornata mondiale della pasta. (25 ottobre)

Chieti, 25 ottobre 2022. La pasta è un piatto tipico della Dieta Mediterranea, patrimonio Unesco dal 2010 e l'Italia è il paese, con il più elevato consumo di questo alimento. Ho scelto gli spaghetti, perché è il formato di pasta più

mangiato e i cittadini della Penisola, seduti davanti a un piatto di spaghetti si riconoscono italiani. La zucca rappresenta l'ingrediente base di diverse e gustose ricette. È un alimento con elevate percentuali di fibre, vitamina C, proteine, carboidrati, oltre al beta-carotene e Potassio. È un toccasana per il corpo umano. La zucca può essere cucinata al vapore, lessata, stufata o cotta in forno. La polpa lessata può essere frullata o schiacciata e il purè si unisce a molti alimenti, come contorno. Ugualmente stuzzicante è prepararla sottolio e marmellata.

Ingredienti per DUE PERSONE

160 grammi spaghetti

200 gr zucca pulita

Tre cucchiiai Olio extravergine d'oliva

50 grammi Prosciutto cotto

40 gr Scalogno o cipolla

Sale q.b.

Pepe q.b.

Preparazione

Mondare la zucca eliminando la buccia esterna, i semi e i filamenti interni. Tagliarla a pezzettini piccoli. In una padella versare UN cucchiaino di olio extravergine di oliva, la zucca e lo scalogno affettato. Far insaporire, aggiungere l'acqua e coprire la padella. Mescolare con un cucchiaino di legno a spatola. Con lo stesso cucchiaino di legno, schiacciare e ridurre la zucca in un impasto grossolano. Dopo circa quindici minuti, spegnere il fuoco. In un piccolo tegame antiaderente, tagliare a strisce sottili il prosciutto cotto (30 grammi) e dorarlo, sino a quando diventa croccante. Nel frattempo che la zucca cuoce, in una pentola con poco sale,

far bollire l'acqua dove far cuocere gli spaghetti. Scolarli al dente e trasferirli nella padella con il condimento. Aggiungere poca acqua di cottura e farli cuocere con il metodo del risotto, (circa 5 minuti e mettere altra acqua se lo richiede). A fine cottura, ultimare il cucinato con due cucchiaini di olio, pepe, prosciutto cotto rimasto e mescolare, sino a raggiungere la cremosità. Per renderlo più cremoso, una idea a chilometro zero... un cucchiaino di farina e acqua. IMPIATTARE E... questo piatto cremoso, seducente, gustoso, deve essere accompagnato dal VINO ROSSO MONTEPULCIANO D'ABRUZZO.

Luciano Pellegrini

IL POLPO ALLA LUCIANA: la vera ricetta

scritto da Redazione Abruzzo Popolare | 30 Giugno 2024



Come tradizione vuole, bisogna procurarsi un tegame in terracotta perché la cottura avviene lentamente, omogenea ma soprattutto con una temperatura costante.

Il polpo viene cotto con i pomodori fino a formare una salsa. Rigorosamente deve essere presente il pane, tagliato in fette, e come si preferisce fresco o abbrustolito per la scarpetta finale.

Può essere servito come antipasto accompagnato con i crostini

di pane, sia come secondo piatto oppure per condire la pasta. A seconda del proprio gusto se gradite un sugo piccante, aggiungete del peperoncino. Ma non troppo, il giusto per renderlo sfizioso.

La prima cosa da fare è pulire il polpo, (ah dimenticavo per la riuscita della ricetta il polpo deve essere necessariamente fresco) che deve essere privato degli occhi, e poi bisogna svuotare la sacca e lavarlo accuratamente sotto l'acqua corrente.

Gli ingredienti (per 2 persone)

- 2 polpi medi
- 400 g di pelati
- 1 spicchio d'aglio
- Prezzemolo q.b.
- Olio extravergine di oliva q.b.
- Peperoncino rosso fresco q.b. (facoltativo)

PREPARAZIONE (50 minuti circa tra la pulitura e la messa in tavola)

Per iniziare, versare nel tegame di terracotta il polpo, i pelati ben sgocciolati, e il soffritto composto dall'aglio, un po' di prezzemolo tritato e un po' di peperoncino rosso. Il tutto con un bel giro d'olio.

Coprire con un coperchio e lasciar cuocere a fuoco basso per 40/45 minuti circa. Verrà rilasciato sicuramente un liquido che con questo tempo di cottura dovrà restringersi, infatti il sugo dovrà risultare denso, scuro e lucido.

Se a fine cottura vi fosse ancora troppo liquido, togliere i polpi dalla pentola e far restringere il sugo tenendo sempre la pentola coperta. Rimettere, quindi i polpi nella pentola e

farli riscaldare per 4 o 5 minuti. Solo a questo punto aggiungere il prezzemolo finemente tritato.

W. Centurione

UNITE DALLO ZAFFERANO. Evento significativo per gli amanti della cucina sana e raffinata

scritto da Redazione Abruzzo Popolare | 30 Giugno 2024



Giovedì 27 Ottobre dalle ore 17 presso Neronatura in C.so Inghilterra 17 a Torino un aperitivo gratuito con piatti preparati con lo zafferano purissimo dell'Aquila D.O.P. prodotto dalla cooperativa "Altopiano di Navelli

L'Aquila, 15 ottobre 2022. Questa occasione segna il ritorno in grande stile nella città subalpina di un prodotto di elevatissima qualità divenuto di difficile reperimento e talvolta sostituito da altri non sempre all'altezza di quello ottenuto attraverso una coltivazione che vanta quasi otto secoli di storia.

Infatti, lo zafferano fu introdotto in Abruzzo nel XIII secolo e da allora è stato costantemente coltivato in una zona ben specifica della provincia dell'Aquila, appunto l'altopiano di Navelli, richiedendo non solo un lavoro attento, certosino,

pesante ma anche un terreno, condizioni atmosferiche, temperature difficili da trovare dappertutto e ineliminabili per ottenere le sue preziose caratteristiche. Lo zafferano rappresentò un fondamentale elemento di sviluppo sia dei luoghi di produzione sia della città dell'Aquila che attraverso il suo commercio divenne ben presto il luogo di scambio principale per l'Italia, con città importantissime come Milano e Venezia, e per l'Europa, in primis la Germania e il fiorentino centro di Norimberga.

Questa importanza plurisecolare dello zafferano abruzzese è strettamente legata alle sue proprietà, utili non solo per la cucina (come un po' restrittivamente si ritiene al giorno d'oggi) ma anche nella preparazione di medicinali: gli studi promossi dall'Università dell'Aquila hanno infatti confermato la forte presenza di vitamina A, B1 e B2 nonché il valore curativo attribuitogli in passato. Ciò è fondamentale per l'attribuzione D.O.P. che lo zafferano protagonista dell'iniziativa di Neronatura può orgogliosamente sfoggiare.

Ma queste stesse caratteristiche si ottengono solo con una coltivazione particolarmente attenta alle condizioni ambientali e con un lavoro molto impegnativo; si pensi, a titolo d'esempio, che il raccolto deve essere effettuato in 15/20 giorni al mattino prestissimo prima che il sole apra i fiori mentre per ottenere un chilogrammo di zafferano secco il processo lavorativo utilizza circa 250.000 fiori con ben 500 ore di lavoro. Tutto ciò dà un'idea, seppur vaga, di quanto sforzo, tradizione, cultura siano presenti in un contenitore di zafferano dell'Aquila. L'evento di Neronatura è quindi di grande significato per tutti coloro che apprezzano l'importanza del nutrirsi consapevole e la serietà dei produttori.

È inoltre l'occasione per scoprire un punto vendita dove è possibile reperire, con l'aiuto di un personale attento, cortese e preparato, tutti i molteplici e gustosissimi prodotti all'insegna di questa filosofia poiché Neronatura da

anni è diventato un emporio incredibilmente ricco per chi è alla ricerca di spezie, legumi, cereali, frutta secca ed essiccata e delizie di vario genere, dolci e salate; il tutto proposto con particolare attenzione alla provenienza e con gusti originari, raffinati, delicatamente avvolgenti. Appuntamento quindi il 27 Ottobre ore 17 in Corso Inghilterra 17; benvenuto lo zafferano a Torino, benvenuta l'Aquila a Torino e grazie a Neronatura per la costante ricerca del meglio!

Nicola F. Pomponio

RISOTTO CON LA ZUCCA. Una ricetta vegetariana autunnale di origini contadine

scritto da Redazione Abruzzo Popolare | 30 Giugno 2024



La zucca è un ortaggio con un gusto dolce e delicato, apprezzato per i valori nutrizionali, associati alle numerose proprietà benefiche per il corpo e per la sua salute. Ha elevate percentuali di fibre, utili per l'intestino, vitamine del gruppo A/C/E, sali minerali, (calcio, fosforo, magnesio, potassio, selenio e manganese). Il suo colore arancione è fonte di caroteni e provitamina A, che favoriscono la salute della pelle e degli occhi. È ricca di antiossidanti.

IL CORIANDOLO

Il coriandolo, (prezzemolo cinese), assomiglia molto al nostro prezzemolo, ma il sapore è differente, con una punta piccante e un aroma agrumato, simile al limone. Aiuta i problemi digestivi, riduce la presenza di gas intestinali, è antispasmodico. Attenua stanchezza e fatica e stimola l'attività cerebrale, oltre che l'appetito.

INGREDIENTI PER 2 PERSONE

120 grammi riso carnaroli

250 grammi zucca pulita

50 grammi formaggio galbanino

1/2 cipolla

20 grammi burro

1 litro brodo vegetale

$\frac{1}{2}$ cucchiaino Coriandolo o prezzemolo cinese, macinato

2 cucchiaini Olio extravergine di oliva

20 grammi Parmigiano grattugiato

q.b. Sale

q.b. pepe

Peperoncino piccante: chi lo gradisce

PROCEDIMENTO

Con un cucchiaino rimuovere i filamenti interni e i semi della zucca. Con un coltello eliminare la buccia. Tagliare la polpa a pezzetti e in una pentola, con acqua e un pizzico di sale, farla bollire 15 minuti. (accelera e migliora la cottura nel riso). In un tegame antiaderente, con due cucchiaini di olio,

soffriggere la cipolla a fuoco basso, per circa 10 minuti, fino a quando non risulterà tenera. Unire la zucca e farla insaporire, mescolando con un cucchiaino di legno a spatola. Con lo stesso cucchiaino di legno, schiacciare e ridurre la zucca in un impasto grossolano. Unire il riso e farlo tostare 2-3 minuti, (accorgimento indispensabile, in questo modo i chicchi favoriscono la cottura), fino a renderlo semitrasparente, girandolo spesso per non farlo attaccare. Aggiungere un mestolo di brodo caldo e, appena il risotto comincia ad asciugarsi, mettere altro brodo caldo, fino al raggiungimento del giusto grado di cottura. Prima di spegnere il gas, regolare con il sale e il coriandolo. Infine, a fuoco spento, mantecare per due minuti con il coperchio sul tegame, con il burro, il galbanino e, il parmigiano. Si impiatta il risotto e ogni commensale, aggiunge il pepe, (fondamentale per contrastare il gusto dolce della zucca). Il peperoncino piccante, ... a chi lo gradisce.

Consiglio il vino Montepulciano cerasuolo d'Abruzzo

Luciano Pellegrini

RISOTTO al miele e salvia

scritto da Redazione Abruzzo Popolare | 30 Giugno 2024



Per i risotti uso sempre IL RISO CARNAROLI, però la scelta è libera

Chieti, 24 settembre 2022. Molti chef stellati, lo preferiscono per la consistenza dei suoi chicchi, quindi perfetta per molti piatti, regge perfettamente la cottura, ha una bassa collosità. L'alta quantità di amido presente, rende i risotti cremosi, ben mantecati e con i chicchi separati. Il sapore del riso carnaroli tende al dolce e così esalta il gusto degli ingredienti con il quale viene unito – funghi, asparagi, zucca, carciofi, radicchio, taleggio. A livello nutrizionale, IL RISO, garantisce beneficio all'organismo.

Ha un basso contenuto di sodio, un'alta concentrazione di vitamine del gruppo B e carboidrati semplici, che vengono immediatamente metabolizzati dall'organismo, senza incamerare grassi. È anche una fonte importante di potassio, che può aiutare a ridurre la pressione arteriosa. Aiuta a regolare la flora batterica e favorisce un normale transito intestinale. Il riso, inoltre, è privo di glutine e quindi adatto anche ai celiaci. In genere, il tempo di cottura è 18 minuti, però meglio FARE RIFERIMENTO a QUANTO RIPORTATO SULLA CONFEZIONE o assaggio.

SALVIA BENEFICI

Molto conosciuta e utilizzata in cucina per insaporire le pietanze, la salvia è altresì nota come rimedio nella medicina popolare, per le sue proprietà e benefici antinfiammatori, antiallergico e in grado di lenire le irritazioni. Dal punto di vista nutrizionale, la salvia è una buona fonte di antiossidanti, di vitamine, di minerali, alleati di cuore, ossa, denti e cervello. Per uso esterno, le foglie di salvia, così com'è o come infuso, sono utilizzate come disinfettanti per le ferite, sbiancanti per i denti, rinfrescanti per l'alito.

MIELE

Il miele può essere ritenuto alleato dell'intestino, perché è in grado di agire sulla flora batterica intestinale. Inoltre,

è un valido rimedio contro la tosse, mal di gola, raffreddore e in generale contro le affezioni delle vie aeree superiori. (esempio, la tazza di latte caldo con l'aggiunta di un cucchiaino di miele).

Il risotto al MIELE e SALVIA è una ricetta semplice, in grado di sorprendere per l'abbinamento di sapori, DOLCE E AROMATICO. Ancora più appetitoso, se a fine cottura, per mantecarlo, si aggiunge il TALEGGIO. Ho cercato di equilibrare gli ingredienti e i sapori di questo piatto.

INGREDIENTI X 4 PERSONE

Riso Carnaroli 320gr

Miele di ACACIA UN cucchiaino

Olio extravergine d'oliva 2 cucchiaini

TALEGGIO 100 gr

Burro 40 gr

Brodo Vegetale 700 ml

Scalogno 40 gr

Salvia 4 Foglie

Parmigiano Reggiano Grattugiato q.b.

pepe nero, CHI LO GRADISCE

PREPARAZIONE

Tritare finemente lo scalogno e farlo appassire in una casseruola, con DUE cucchiaini di Olio extravergine d'oliva. Unire il riso e farlo tostare, mescolando, per un paio di minuti. Bagnare con un mestolo di brodo vegetale caldo. Portare a cottura il risotto, unendo altro brodo, poco alla volta e mescolando di tanto in tanto. CINQUE minuti prima

della fine COTTURA, unire la SALVIA tritata finemente, con il coltello e, poco dopo, anche il TALEGGIO.

A fuoco spento, mantecare con il burro, il parmigiano reggiano grattugiato, il pepe e il miele. Lasciare riposare per 1 minuto. Trasferire nei piatti da portata e servirlo aggiungendo, se gradito, poco miele e SALVIA fresco.

Il sapore è inconfondibile, delicato e cremoso. Accompagnare il RISOTTO con un vino rosato.

Luciano Pellegrini

FILETTO DI MAIALE in crosta di pane e pancetta

scritto da Redazione Abruzzo Popolare | 30 Giugno 2024



Un piatto gustoso, che costa poco e dà soddisfazione al palato, all'occhio e commensali

Chieti, 11 agosto 2022. Però ci vuole un po' di pazienza nella preparazione, per togliere la mollica ai parigini ed avvolgerla nella pancetta. Il filetto di maiale è un taglio pregiato, di colore rosso intenso, tenero e magro. È la parte superiore della pancetta, a contatto con la lonza. Viene spesso venduto intero, perché pesa all'incirca 400 grammi, (ogni maiale ne possiede due).

Il parigino, ha la forma del filoncino, ma è più piccolo, il peso è circa 200 grammi. La pancetta è la parte anteriore del costato del maiale. Deve essere affettata molto sottile

INGREDIENTI PER QUATTRO PERSONE

filetto di maiale 400 grammi

parigini 400 grammi

Dieci fette di pancetta, affettata molto sottile 300 grammi

Aglione 2 spicchi

Aromi (alloro, erba pepe, rosmarino) q.b.

Mezzo limone spremuto

Mezzo bicchiere di vino bianco

Olio extravergine di oliva

PREPARAZIONE

Far marinare per circa trenta minuti, il filetto di maiale in un recipiente, con olio extravergine di oliva, succo di limone e aromi. Trascorso questo tempo, con pazienza, tagliare i parigini a metà per il senso della lunghezza ed eliminare tutta la mollica. (Ci si può aiutare con un coltello, eseguendo dei tagli in orizzontale sul parigino). Ora, si adagia il filetto di maiale nell'incavo del parigino e, si copre con l'altra metà.

Altro lavoro di pazienza è avvolgere il panino, con le fette di pancetta, le quali, aderiscono come una colla, sul parigino. Foderare con carta da forno, una teglia alta rettangolare, adagiare i due "panini" e versare sul composto il liquido della marinatura. Aggiungere mezzo bicchiere di vino bianco, due spicchi di aglio, meglio rosso di Sulmona, vestiti e schiacciati, un rametto di rosmarino.

Infornare con temperatura a 200 gradi per 45/50 minuti. Il filetto di maiale è cotto, quando la pancetta si è sciolta, ha un colore marrone ed ha fatto un tutt'uno con il pane. Si può fare anche la prova dello spiedino. Se entra facilmente ed esce appena umido, la carne è cotta. Sfornare e lasciare intiepidire, perché è più facile tagliarlo. Per gradire il filetto di maiale, che deve essere tenero e colorato, le fette devono avere un buon spessore. Impiattare, il profumo del "panino" si valorizza, con il grasso della pancetta che lo avvolge e che aggiunge un gusto stuzzicante

Un contorno con scarola lessata e condita con olio extra vergine di oliva e limone, rende il piatto ancora più invitante.

Obbligatorio un vino rosso Montepulciano.

Luciano Pellegrini

PASTA E PATATE a modo mio

scritto da Redazione Abruzzo Popolare | 30 Giugno 2024



La prima testimonianza storica della Pasta e Patate, piatto popolare della gastronomia napoletana, è datato all'anno 1773. Questo piatto, essendo ricco di carboidrati, latticini, ortaggi, può essere un PIATTO UNICO, sostanzioso ed

energetico.

Ho fatto delle modifiche, sia sulla dose degli ingredienti e sia sulla preparazione, per soddisfare il mio gradimento. Gli ingredienti sono semplici. Per LA PASTA MISTA, si recuperano i diversi formati di pasta, in giacenza nella dispensa.

INGREDIENTI PER QUATTRO PERSONE

Caserecce 160 gr

Patate 200 gr

Mozzarella 100 gr

Guancialetto 50 gr

Parmigiano o pecorino grattugiato 20 gr

Olio extravergine d'oliva 2 cucchiai

carota 20gr

Sedano 20 gr

Cipolla 20 gr

Sale q.b.

Basilico

Peperoncino piccante se gradito

Brodo vegetale o con dado 1 litro

PREPARAZIONE

In un tegame antiaderente, far appassire e insaporire nell'olio per tre minuti, a fiamma bassa, il trito di verdure e il guancialetto. Aggiungere le patate tagliate a cubetti, tostarle per due minuti e bagnare con un mestolo d'acqua calda o brodo. Coprire con un coperchio e cuocere per circa venti

minuti, aggiungendo acqua se necessario. Regolare di sale. Unire la pasta, cuocerla a fuoco lento, per il tempo indicato sulla confezione, con il metodo della PASTA RISOTTATA. Aggiungere il brodo quando si ritira e, mescolare con un cucchiaino di legno ogni tanto. A fine cottura, mettere la mozzarella tagliata a dadini, (attendere che si riscalda), il parmigiano, il basilico, coprire con coperchio e fare mantecare un minuto. Quindi, una mescolata energica per mescolare il tutto, in modo da ottenere una Pasta e Patate cremosa, filante e quasi asciutta. A Napoli, c'è la tradizione di fare la prova del "piatto rovesciato". I camerieri capovolgono il piatto e, se ha la giusta cottura e consistenza, non cadrà. Io ho preferito non farla. Servire con un filo d'olio a crudo e basilico. Chi lo preferisce, peperoncino piccante

Il Vino deve essere rosso e corposo

Luciano Pellegrini