

# Weekend gourmet in Molise: piatti della tradizione, ristoranti top, delizie a tavola e... le acide zitelle

Alla scoperta del Molise, una terra incontaminata, ricca di storia e cultura. Vi aspettano monti, colline, vallate, castelli immersi nel verde, storici borghi anticamente abitati dai Sanniti e dai Romani e vedute spettacolari dove le alture si stagliano contro il cielo.



Il mare vi riserva una costa selvaggia e naturale, ideale per una vacanza attiva, per praticare sport acquatici. Un litorale tutto da scoprire, dalla spiaggia di Campomarino ai borghi di pescatori, dal porto di Termoli alle dune di Petacciato Marina.

Per non parlare delle delizie a tavola...



**La cucina tipica molisana offre piatti della tradizione, da quella contadina a quella marinara.**

**Acqua sale**, fette di pane bagnate in acqua salata e condite con pomodori, aglio, origano, olio extravergine, la **pizza e minestra**: preparazione rustica che sposa le verdure lessate alla focaccia, i **cavatelli**, piccoli cilindri di pasta fresca ottenuti con un esperto lavoro di polpastrelli, il **pan cotto**: antico piatto "povero" che riutilizzava il pane raffermo in una zuppa di verdure arricchita (se il portafoglio lo permetteva) da fettine di guanciale.



Triglie alla 'ngorda e Acqua e sale

Spunta anche il pesce nel tipico piatto **triglie alla 'ngorda** farcite con pane raffermo, formaggio grattugiato, aglio e prezzemolo e poi cotto in forno e il **timballo di baccalà** con mollica di pane, pomodorini, olive, uvetta e pinoli. La natalizia **zuppa alla santè**, un piatto storico nato ad Agnone come omaggio alla regina Giovanna II di Napoli, cucinato con brodo di gallina, carne a pezzettini, polpettine di vitello, scarola e uovo sodo tritato.



## La zuppa a la santè

Tra le carni troviamo tanto agnello di cui vengono utilizzati anche gli intestini, avvolti intorno a un ripieno di fegato e trippa, formando così i **torcinelli**, mentre nella **pizzata**, viene farcito con olive, capperi, acciughe, peperoni sotto aceto, formaggio grattugiato e poi cotto nel vino bianco.

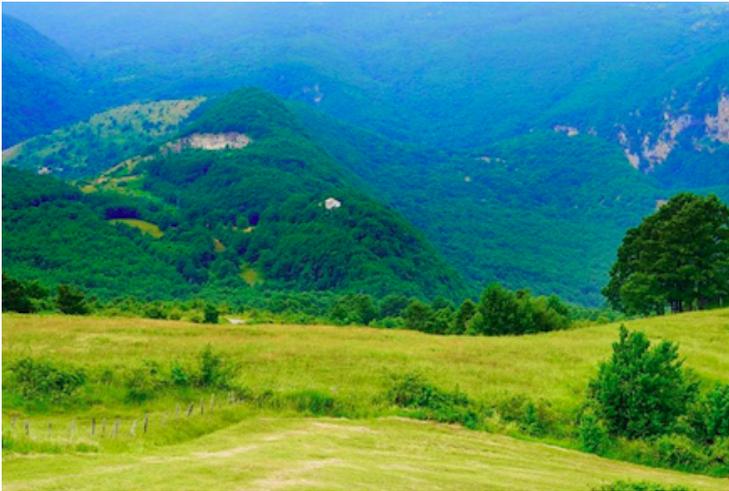
Del maiale non si butta via niente, nemmeno il **fegato alla rezza**, rivestito per l'occasione da foglie di alloro e cotto racchiuso in una rete di maiale, mentre il **capofreddo** è un insaccato fatto con gli scarti, come lingua, cotenna e zampe.



il caoofreddo

## Eccellenze casearie

Eccoci a Campochiaro, un paesello ricco delle acque sorgive del Matese, terra di pastorizia attraversata da un'antica via della transumanza, la migrazione stagionale delle greggi e dei pastori. Qui il caseificio Bella Molisana produce squisite mozzarelle e le famose **scamorze appassite**.



Andiamo nel Sannio, dove troviamo il **caprino di Montefalcone**, formaggio dall'aspetto duro e rugoso, ma dal cuore morbido, morbido, mentre a Agnone, Capracotta e Vastogirardi, impera il **caciocavallo** apprezzato fin dai tempi della Magna Grecia.



Dalle acque sorgive del Matese si produce la squisita mozzarella della Bella Molisana

## Le verdure

La **cipolla di Isernia** dalla forma schiacciata e il bulbo bianco, può arrivare a pesare fra i 200 e i 300 grammi. Dolce e tenera, viene spesso consumata con del pane o nella frittata **cipollata**. I **fagioli di Riccia** fanno parte di diverse ricette locali, tra cui *fasciuole 'nzuccarate*, con cotiche di maiale,

olio, aglio, alloro, sedano e prezzemolo.

Due unicità: il **fungo d'abete** che cresce ai piedi degli abeti, ha una consistenza carnosa, un colore rosso-arancio, un tipico odore di frutta e il **mais agostinello**, in dialetto *grandinije*, utilizzato per il **parrozzo**, un dolce fatto con farina di mais, patate e cioccolato.



i fagioli di Riccia e lo squisito parrozzo

### **Centofoglie**

Nel comune di Venafro spuntano le **centofoglie**, una specie di indivia, ricca di potassio, dalle spiccate proprietà depurative e diuretiche. I pomodorini gialli, chiamati **pmdor d'viern da append**, cioè pomodori invernali da appendere. Le loro piante sono alte fino a due metri e tendono a piegarsi, per questo motivo, prima dell'inverno, il contadino le infila a una corda e forma dei grappoli da appendere.



Nome buffo per la **mela zitella**, tipica delle colline dove il clima è asciutto e ventilato.

Ha un colore giallo ocra, sfumature rosa e una gustosità dolce ma anche piuttosto acida... forse per questo la chiamano "zitella"?



# I ristoranti del Molise

Quelli che piacciono alla Guida Michelin...

Svevia, l'Opera, Termoli, Federico II, Termoli

Le Terre del Sacramento, Gualdalfiera

Miseria e Nobiltà, Aciniello, Campobasso

Ribo, Guglionesi



Svevia



L'Opera



Federico II



Le Terre del Sacramento



Miseria e Nobiltà



Aciniello

Quelli che piacciono a noi...

Grotta Concetta, Peccati di Bacco, Nonna Rosa, Cannavina,  
Campobasso

Locanda Mammì, Agnone

**Agnone la Morillo 2.0 Termoli**



A tavola! Prelibatezze molisane : i cavatelli sono serviti!

### **TIMBALLO DI CICORIA AL FORNO**

Piatto unico tipico della cucina contadina molisana, dove la comune cicoria, dopo un'attenta lessatura, veniva mischiata a uova e pecorino.

Una squisitezza... volete a ricetta? Eccola



Timballo di cicoria al forno

### **INGREDIENTI**

- 1 kg di cicoria selvatica
- 3 uova
- 2 scamorze
- 3 fette di prosciutto crudo
- 40 g di pecorino
- 3 pomodori pelati
- olio
- sale

### **PROCEDIMENTO**

Pulite bene la cicoria, eliminate le foglie dure e lessatela in abbondante acqua salata.

Una volta cotta "al dente", strizzatela bene per eliminare l'acqua. Foderate uno stampo con l'apposita carta, spennellatelo d'olio e iniziate a posare delle fettine di scamorza alternandole alla cicoria, al prosciutto e a pelati spezzettati e poi ancora cicoria e infine pecorino grattugiato.

Sbattete le uova con un pizzico di sale, versatele sul

timballo. Un filo d'olio e cuocete in forno a 180° per circa 30 minuti, finchè la superficie non sia diventata una crosticina dorata.

Lasciate riposare qualche minuto e trasferite il timballo sul piatto da portata.

**The recipe in english next page , click Next**

### **BAKED CHICORY TIMBALLO**

**Typical dish of Molise's peasant cuisine, where the common chicory, after careful boiling, was mixed with eggs and pecorino. Soo good! ... do you want a recipe? here you go!**



### **INGREDIANTS**

1 kg of wild chicory 3 eggs 2 scamorza 3 slices of raw ham 40 g of pecorino 3 peeled tomatoes oil salt

**METHOD** Clean the chicory well, remove the hard leaves and boil it in plenty of salted water. Once cooked "al dente", squeeze it well to remove the water. Line a mold with the special paper, brush it with oil and start placing slices of scamorza cheese alternating them with chicory, ham and chopped peeled tomatoes and then again chicory and finally grated pecorino. Beat the eggs with a pinch of salt, pour them on the timbale. A drizzle of oil and bake in the oven at 180 ° for about 30 minutes, until the surface has become a golden crust. Let it

rest for a few minutes and transfer the timbale to a serving dish.