

Arte e sapori a Milano: il Risotto allo zafferano

A Milano sono nati anche il panettone con l'uvetta e i canditi, il gorgonzola e i vini prodotti nella zona di San Colombano sul Lambro. L'itinerario parte dal centro storico, con una prima sosta in Piazza Duomo. Acquistando il Duomo Pass (intero € 15, ridotto € 8) si possono visitare la Cattedrale, il Museo, il Battistero di San Giovanni alle Fonti e salire sulle terrazze in ascensore per avvicinarsi alla celebre Madonnina. Si passeggia poi nella splendida Galleria Vittorio Emanuele e si arriva a Piazza della Scala dove si affaccia il famoso Teatro alla Scala .



Teatro alla Scala, Milano.

Da non perdere una visita alla celebre Ultima Cena di Leonardo da Vinci, ospitata nel complesso di Santa Maria delle Grazie ,

Patrimonio dell'Umanita`Unesco. Chi ha tempo puo`raggiungere il Castello Sforzesco in Piazza Castello e passeggiare nel lussureggiante Parco Sempione.



Castello Sforzesco, Milano.

La seconda parte della giornata si puo`dedicare alla scoperta dei **Navigli**. Lungo il Naviglio Grande, risalente al XII secolo, è stato trasportato il marmo servito per costruire il Duomo. Il suggestivo **Vicolo Lavandai** nasconde ancora qualche antico lavatoio. È di epoca napoleonica invece il **Naviglio Pavese**, lugo il quale si affacciano botteghe e laboratori artistici mentre, la sera, si anima con la movida. Il volto piu`moderno della city, invece, è il polo di **Porta Nuova**, con **Piazza Gae Aulenti** e il meraviglioso complesso del **Bosco Verticale**, le fontane e l'**Unicredit Tower**. A pochi pass si trova il nuovo Palazzo Lombardia, sede della Regione. Salendo al 39° piano si puo`godere di un panorama mozza ato dall'enorme open space con vetrate a 360°! Da non perdere una passeggiata serale a Brera, il quartiere piu`chic e alla moda,

sede della celebre Pinacoteca.



Navigli, Milano.

Secondo giorno

Ci si immette dalla tangenziale Est o Ovest sulla SS 36 e si esce a Monza Centro per partire alla scoperta della Brianza. Emblema della città è il Duomo, presso il cui tabernacolo è conservata la Corona Ferrea, simbolo del potere dei re Longobardi, che di Monza fecero la loro capitale. Usciti dalla cattedrale, si accede al Museo del Tesoro del Duomo che conserva cimeli di arte gotica longobarda, tra cui la Corona Votiva della regina Teodolinda. A pochi passi si trova Piazza Roma, su cui si affaccia l'imponente Arengario, Palazzo Comunale eretto nel XIII secolo. In fondo a Viale Cesare Battisti si trova invece la grandiosa Villa Reale voluta da Maria Teresa d'Austria nel XVIII secolo, circondata dall'immenso Parco di Monza. Nel circuito dell'Autodromo si tiene ogni anno il Gran Premio di Formula 1. La giornata si chiude in dolcezza con una fetta di Torta al latte, il dolce tipico preparato con pane, cacao, amaretti, uvetta e pinoli.



Villa Reale, Monza.

Risotto alla milanese

Ingredienti

- 400 gr di riso carnaroli
- 1□2 cipolla bianca
- 240 gr di burro
- 150 di midollo di manzo
- 2 bustine di zafferano
- 1 bicchiere di vino bianco fermo
- Parmigiano Reggiano grattugiato q.b.
- 1 litro di brodo di carne
- sale q.b.

Preparazione

Tritate la cipolla e soffriggetela con il burro e le midolla di manzo. Diluite con un poco di brodo. Aggiungete il riso, amalgamate bene e sfumate con il vino bianco. Sciogliete le bustine di zafferano nel brodo e aggiungetelo a poco a poco al riso, fino a completare la cottura. A fuoco spento, mantecate

con burro freddo e Parmigiano Reggiano grattugiato.



COME ARRIVARE

In auto: Milano si raggiunge percorrendo l'A8 da Como e Varese, l'A4 da Torino, l'A7 da Genova e l'A1 da Bologna, poi tangenziale Ovest. A1 e A4 da Bergamo, poi tangenziale Est.

In treno: sono presenti tre stazioni: Centrale, Cadorna e Garibaldi.

DOVE DORMIRE

Star Hotel Rosa Grand Milano**** – Raffinato hotel a pochi minuti a piedi dal Duomo e dal Teatro alla Scala. Include un ristorante, un'enoteca, centro fitness con bagni vapori e lettini abbronzanti. Doppia da € 247,50.

Piazza Fontana 3, Milano – Tel 02/88311

DOVE MANGIARE

Trattoria Nuovo Macello

Locale storico, aperto nel 1928 e con una solida tradizione familiare dal 1959. Cucina tradizionale milanese. Menu` degustazione € 33 a persona.

Via Lombroso 20, Milano – Tel: 02/59902122

In Veneto per gustare la pasta e fagioli

La scorsa settimana abbiamo esplorato le Strade del Prosecco presentandovi le numerose cantine che rendono l'enogastronomia veneta unica. Vi diamo quindi la ricetta, scegliendo tra i piatti tipici della zona del **Solighetto**.



La pasta e fagioli

Ingredienti

- 200 gr di fagioli borlotti secchi
- 150 gr di pasta corta
- 100 gr di cotenna di maiale
- 1 carota, 1 gambo di sedano, 1 cipolla
- Olio EVO q.b
- Sale e pepe q.b

Preparazione

Mettete i fagioli in ammollo per circa 12 ore, scolateli e metteteli in una casseruola con la cotenna, la carota, il sedano e la cipolla tritati. Fate bollire per circa 50 minuti eliminando con una schiumarola l'eventuale grasso in superficie. Prima di terminare la cottura, prelevate un mestolo di fagioli e frullatelo nel mixer insieme a un cucchiaio del brodo di cottura. Riunite poi il composto alla minestra per addensarla un po'. Salate il brodo e aggiungete la pasta, lasciandola cuocere per circa 10 min. Aggiustate di sale e di pepe e servite con un pizzico di olio crudo e qualche crostino di pane tostato.



In Liguria un autunno nelle terre dei Poeti e con la farinata

Per la Ricetta di questo martedì vi proponiamo un itinerario alla scoperta della Liguria e della sua farinata.

Un fine settimana "slow" di 70 km, per godere della bellezza del levante ligure, tra **Sarzana e Portovenere**, nel Golfo dei Poeti , che deve il suo nome al fatto di aver catturato il cuore di personalità come **Lord Byron, Virginia Woolf, ma anche D'Annunzio, Montale e Mario Soldati**, che aveva eletto a luogo d'elezione la pittoresca **Tellaro**, o lo scrittore David

H. Lawrence, innamorato di Fiascherino. Si raggiunge **Sarzana** con la SS1 Aurelia o con la SS62 della Cisa. Si può dedicare la mattinata alla visita della cittadina dal glorioso passato di colonia romana, quando si chiamava Luni. Nel centro storico, si può ammirare la **Fortezza Firmafede**, fatta costruire da Lorenzo il Magnifico. Tra gli edifici religiosi, spicca la **Cattedrale di Santa Maria Assunta**, in stile romanogotico, che conserva la misteriosa spada conficcata nel marmo. Da Sarzana ci si dirige poi verso **Bocca di Magra**, e da qui, si sale alla volta di Montemarcello lungo una strada costeggiata da pini marittimi. Chi ha tempo può fare una deviazione ad **Ameglia** per ammirare uno splendido panorama autunnale della costa. Per la pausa pranzo ci si trasferisce invece a **Lerici**, sulla punta est del **Golfo de La Spezia**. Si lascia l'auto e si passeggia per il centro storico, tra le stradine strette e ci si ferma in un locale tipico per assaporare alcuni piatti locali. Si può scegliere tra le **trofie al pesto**, la **ricca torta Pasqualina**, la **mesciu**, una **zuppa di legumi e cereali**, o la **sbira**, **trippa in umido**. In autunno si gustano anche i **porcini**, che crescono abbondanti nell'entroterra e vengono serviti con aglio e basilico, alla brace, ripieni, fritti o a strati con patate, aglio e basilico. Ottime anche le **verdure ripiene** e la **farinata**, una focaccia di farina di ceci. Nel pomeriggio, si scende lungo la strada che conduce prima a Fiascherino e poi alla pittoresca Tellaro, che sorge su uno sperone roccioso a picco sul mare. Si cammina lungo i carruggi circondati da case dai muri vivaci che si allargano nella piazza dell'**Oratorio di Santa Maria in Selàa**, per poi scendere verso il mare dalle ripide scalette.



SECONDO GIORNO

Dopo aver lasciato Lerici, proseguendo sul lungomare si incontra il piccolo borgo di **San Terenzo**, dove si trova **Casa Magni**, dimora di Mary e Percy Shelley. Alzando lo sguardo, si vede invece Villa Marigola circondata da un immenso parco, nella cui torretta è nata "**La cena delle beffe**" di **Sem Benelli**. Si prosegue poi verso **La Spezia** che si oltrepassa per arrivare infine a Portovenere, percorrendo una strada fatta di scorci panoramici e insenature. Merita una piccola deviazione Le Grazie, un piccolo borgo di marinai, velai e palombari. Si trascorre poi il resto della giornata a **Portovenere**, visitando il **Castello Doria** e la **Chiesa di San Pietro**. Alla fine del Golfo, si vede l'**Isola di Palmaria**, **Patrimonio dell'Umanità UNESCO**, separata dalla terraferma da un sottile braccio di mare, con le piccole isole de Tino e del Tinetto.



La Farinata ligure

Ingredienti

300 gr di farina di ceci

1 bicchiere di olio extravergine di oliva

Sale

Pepe nero

Rosmarino a piacere

Preparazione

In un litro d'acqua stemperate la farina di ceci e lasciatela riposare per 8 ore circa. Dopo tale tempo, aggiungete il sale e versatela in una teglia larga, dove avrete precedentemente versato un bicchiere di olio di oliva. Sbattete il tutto con un cucchiaio, in modo che una parte dell'olio salga in superficie. Se desiderate la versione con il rosmarino, cospargete la superficie della farinata prima di infornarla. Preriscaldate il forno a 250° e cuocete per 20 minuti, finché la superficie non sarà ben dorata. Spolverate con il pepe nero.



DOVE MANGIARE

*Locanda dell'Angelo, viale 25 aprile 60, Ameglia (SP), tel 0487/65336, www.chefmauroricciardi.com Una stella Michelin per un menù che privilegia ingredienti stagionali e di qualità. Prezzo indicativo a persona € 90, bevande escluse.

*Miranda, via Fiascherino 92, Tellaro (SP), tel 0187/968130, www.locandamiranda.com. Cucina locale con piatti raffinati, preparati secondo gli ingredienti stagionali, e sfiziose elaborazioni. Menù da 30 a 50 euro a persona. Alla carta € 60-90.

Il vino: Circus Liguria di Levante Igt, un rosso corposo dal colore intenso che si accompagna a piatti autunnali, come carni alla griglia, arrostiti e paste ripiene.

Dove acquistare: Cantine Lunae, via Bozzi 63, Ortonovo (SP), tel 0187/660187, www.cantinelunae.it

DOVE DORMIRE

*Royal Sporting***, via dell'Olivo 345, Portovenere (SP), tel 0187/790326, www.royalsporting.it. Elegante struttura affacciata sul mare, con piscina e centro benessere. Doppia con colazione da € 90.

*Hotel Doria Park***, via Carpanini 9, Lerici (SP), tel 0187/967124, www.doriahotels.com. Grazioso hotel a pochi passi dal centro di Lerici con vista sul Golfo dei poeti. Doppia da € 124.

INFORMAZIONI

www.laspeziacultura.it

www.parconaturaleportovenere.it

☐☐www.navigazionegolfodeipoeti.it

Museo del Castello di San Giorgio ☐Tel. 0187.75.11.42☐☐(aperto da mercoledì a domenica, lunedì solo mattino; ingresso intero 5,50 euro)

Museo Civico Amedeo Lia☐ Via del Prione 234 (in ZTL)☐Tel. 0187.73.11.00☐☐(aperto da martedì a domenica dalle 10.00 alle 18.00; ingresso intero 7 euro)

☐☐Museo Navale☐-Viale Amendolara 1☐Tel. 0187.78.48.36☐ (aperto tutti i giorni dalle 8.30 alle 19.30; ingresso 1,55 euro)

☐☐Castello Doria:☐aperto fino alle 17; ingresso 5 euro

Meravigliosa Umbria con la

sua zuppa di lenticchie!

Un fine settimana d'autunno all'insegna dei sapori, dell'arte e della storia, tra Spoleto e il Parco Nazionale dei Monti Sibillini.

Qui nascono alcuni dei prodotti tipici più pregiati d'Italia, come le **Lenticchia di Castelluccio** di Norcia, i **salumi di Norcia**, che ha dato il nome alla categoria dei norcini proprio per la tradizione della salumeria, e poi lo **zafferano di Cascia** e il **farro di Montenapoleone di Spoleto**. Nelle **terre di Montefalco** nasce il corposo **Sagrantino**, nelle versioni secco e passito. L'itinerario parte proprio da **Montefalco**. Di origini medievali, il borgo deve il suo nome all'imperatore Federico II e alla sua passione per la caccia con il falcone. Il centro storico è attraversato da strette viuzze circondate da deliziose botteghe. Salendo a piedi si arriva alla piazza principale, circondata da palazzi comunali e botteghe artigianali. Sulla piazza si affacciano anche l'**Enoteca Federico II**, l'**Enoteca l'Alchimista** e la sede dell'**Associazione Strada del Sagrantino**. Da vedere anche la **Chiesa di San Francesco** con gli affreschi di Benozzo Gozzoli sulla vita del Santo di Assisi. Riprendiamo la strada verso sud percorrendo la SS685. Dopo 10 km superiamo Trevi, inserita tra i "**Borghi più belli d'Italia**" e **Città dell'Olio**. Proseguiamo ancora fino a raggiungere Spoleto, che sorprende per lo splendido Ponte delle Torri del XII secolo, lungo 240 metri e alto 90, con le sue dieci arcate che collegano **Colle Sant'Elia** e la sua rocca con la montagna di Monteluco. Si parcheggia in **Piazza San Domenico** e si sale a piedi lungo Largo Gigli, dove si trova il **Teatro Nuovo**, e si raggiunge la deliziosa Piazza Duomo, dominata dalla romanica **Cattedrale di Santa Maria Assunta** che conserva alcuni affreschi del Pinturicchio. La visita della città prosegue nel pomeriggio: da Piazza Duomo si prosegue per la piccola Piazza Campiello e poi verso la monumentale Rocca di Albornoz del 1359 , che

domina la città. La passeggiata tocca poi il belvedere del Ponte delle Torri, il Teatro Romano adiacente **Piazza della Libertà**, il **Ponte Sanguinario**, l'**Arco di Druso** del 23 d.C e la **Piazza del Mercato**, un tempo sede del **Foro Romano**.



SECONDO GIORNO

Di buon mattino, si riprende la SS685 in direzione di **Cerreto di Spoleto** poi ci si immette sulla SR320 e si svolta sulla SR471 in direzione di **Cascia**, la città che ha dato i natali a Santa Rita e celebre per il suo pregiato zafferano. Tra i gioielli da visitare ci sono la chiesa gotica di San Francesco e quella barocca di **Sant'Antonio Abate**. Risale invece ai Longobardi la Collegiata di Santa Maria. Vale la visita anche la **Basilica e il Monastero di Santa Rita**. Per il pranzo e il resto del pomeriggio si raggiunge Norcia, famosa per i suoi salumi, come il prosciutto e i "**Coglioni di mulo**" e per avere dato i natali di San Benedetto, inventore della regola *Ora et labora*. Racchiusi tra le antiche mura, sorgono ristoranti e botteghe tipiche, dove poter degustare le specialità locali.

Da vedere la **Castellina**, la rocca rinascimentale del Vignola, che ospita il **Museo Civico Diocesano** e il **Duomo**. A 28 km si trova Castelluccio di Norcia, famoso per le sue lenticchie e per i panorami mozzafiato del **Parco Nazionale dei Monti Sibilini**.



Zuppa di Lenticchie

Ingredienti

300 gr di lenticchie di Castelluccio di Norcia Igp

100 gr di pomodorini

Concentrato di pomodoro q.b.

1 patata

1 carota, 1 cipolla, 1 gambo di sedano. 1 spicchio d'aglio

Olio extra vergine di oliva

Sale e pepe

Preparazione

Mettete le lenticchie sotto l'acqua corrente, poi tagliate a pezzetti la patata, tritate la cipolla, il sedano e la carota. Schiacciate l'aglio con la buccia. In una casseruola

soffriggete il tutto con un filo di olio. Aggiungete poi le lenticchie e tostatele per 5 min a fuoco alto. Togliete l'aglio e aggiungete il concentrato di pomodoro. Coprite tutti gli ingredienti con acqua fredda cuocete coperto per circa 35 min mescolando di tanto in tanto. Verso fine cottura salate e pepate a piacere. Tagliate i pomodorini a spicchi fateli rosolare e decorate la zuppa.



DOVE MANGIARE

•Il Tempio del Gusto, via Arco di Druso 11, Spoleto, tel 0743/47121, www.iltempiodelgusto.com

Cucina umbra rivisitata nel centro storico. Prezzo medio alla carta € 25-62.

•Granaro del Monte, via Alfieri 12, Norcia, tel 0743/816513, www.bianconi.com , cucina regionale con prosciutto di Norcia, carne alla griglia e tartufo. Prezzo medio € 20-80.

Il vino: Sagrantino di Montefalco DCG, rosso dal colore rubino con venature viola. Si accompagna a minestre e a carni leggere, ma anche ai formaggi saporiti.

Dove acquistare: Azienda Agricola Bartoloni Francesca, loc. Cecapecore 41, Montefalco (PG), tel 0742/290136 – 348/3852165, www.lecimate.it

DOVE DORMIRE

•Hotel San Luca****, via Interna delle Mura, Spoleto, tel 0743/223399, www.hotelsanluca.com. Ricavato in un antico convento nel centro storico. Doppia da € 85.

•Relais & Chateaux Palazzo Seneca****S, via Cesare Battisti 12, Norcia, tel 0743/817434, www.palazzoseneca.com, sistemazione elegante nel centro storico, nel cuore del Parco Nazionale dei Monti Sibillini, ricavato in un antico palazzo. Doppia da € 180.

Un weekend col Porcino a Borgotaro in Emilia Romagna

Un itinerario di 180 km, da fare in un fine settimana, alla scoperta di uno dei prodotti più rinomati della Val Taro, il Fungo Porcino di Borgotaro Igp, famoso in tutto il mondo e protagonista assoluto di piatti della tradizione.

L'**autunno** è il periodo migliore dell'anno per compiere questo itinerario alla scoperta del fungo lungo la Strada del Fungo (www.stradadelfungo.it), che si snoda nell'**alta Val Taro**, per poi congiungersi con la **Val Baganza** e la **Val Ceno**, regalando paesaggi di rara bellezza, tra boschi, borghi medievali, castelli e antiche pievi. Si parte da **Parma** e, da qui, ci si dirige sulla SS 123 (circa 50 km) in direzione di Berceto, splendido borgo medievale e tappa fondamentale per i pellegrini che percorrevano l'antica via Francigena. Qui si fa una prima sosta per visitare il **Duomo, dedicato a San**

Moderanno. La chiesa mantiene un impianto romanico nonostante gli interventi del XII, XIII, XVI e XIX secolo. Dalla terza cappella sulla destra si accede al **Museo del Duomo** che conserva arredi e oggetti liturgici di diverse epoche. Si fa quindi una sosta in uno dei ristoranti tipici, per gustare specialità a base di funghi, ma anche le celebri torte salate, preparate con pasta sfoglia ripiena di erbe, zucca, patate, zucchine, cipolle e radicchi. Nel pomeriggio, si sale in auto per raggiungere **Borgotaro**, cuore pulsante della Val Taro. Qui, nei due ultimi fine settimana di settembre, ogni anno si tiene la Sagra del Fungo. Di origini romane, la cittadina conserva alcune vestigia medievali, tra cui il castello e parte delle mura originali. Meritano una visita anche la chiesa romanica di Sant'Antonino del 1200, la **Chiesa di San Domenico** del XV sec e lo storico **Palazzo Boveri**, che ha ospitato la regina di Spagna Elisabetta Farnese durante la sua visita del 1714.



SECONDO GIORNO

Si riprende la SS 523 in direzione di **Albareto**, considerato un

vero e proprio paradiso per i cercatori di funghi per il suo territorio particolarmente prolifico tra porcini, prugnoli, chiodini e altri funghi mangerecci. Ogni seconda settimana di settembre, qui si tiene la rinomata **Fiera del Fungo Porcino**. Per il pranzo ci si trasferisce invece a Compiano, uno dei borghi più belli d'Italia, che sorge su un promontorio roccioso. Circondato da antiche mura risalenti all'età carolingia è caratterizzato da case di pietra che si affacciano su stradine di ciottolato. Fiore all'occhiello del borgo è il **Castello dei Landi** del IX secolo, che conserva una ricca collezione di antiquariato e dove è possibile anche pernottare. Nel primo pomeriggio, ci si posta a Bedonia, che sorge in una splendida conca ai piedi del **Monte Pelpi**. Le sue case a tinte chiare rispecchiano lo stile della vicina Liguria. Si possono visitare il **Santuario della Madonna di San Marco** e il **Museo di Storia Naturale**. Si prende poi la via del ritorno verso Parma, facendo prima una breve sosta a **Tornolo**, località turistica ricca di suggestive corti rurali.

Il **fungo** si può gustare sott'olio, alla piastra, in padella, oppure crudo e tagliato a fette sottili per accompagnare insalate e carpacci, magari abbinato a scaglie di **Parmigiano Reggiano**. Ancora: si usa nel ripieno dei tortelli o nei sughi per condire le tagliatelle o il risotto.



Pappardelle ai funghi porcini

Ingredienti

1 kg di funghi porcini
250 gr di pappardelle
2 spicchi di aglio
1 ciuffo di prezzemolo
1-2 peperoncini
1 bustina di zafferano
 $\frac{1}{2}$ bicchiere di vino bianco
Olio evo q.b.
sale

Preparazione

Lavate e tagliate grossolanamente i porcini. In una padella versate l'olio extra vergine di oliva e mettere a imbiondire gli spicchi di aglio, il prezzemolo tagliuzzato e il peperoncino. Cuocete per 3-4 minuti, quindi aggiungete i porcini e fateli cuocere a fiamma media mescolando di tanto in tanto per circa 10 min. Mettete poi la fiamma al massimo,

versate il mezzo bicchiere di vino bianco e fate evaporare. Togliete l'aglio. Nel frattempo, cuocete le pappardelle in acqua salata e scolatele un po' al dente. Ripassatele in padella insieme ai funghi e aggiungete la bustina di zafferano. Rigidatele e servitele calde, aggiungendo a piacere una spolverata di Parmigiano Reggiano.



DOVE MANGIARE

**Agriturismo Le Querciole*, loc San Pietro, Borgo Val di Taro, tel 0525/96810, www.agrturismo-lequerciole.it . Cucina casalinga a base di prodotti tipici locali e ricette della tradizione contadina dell'Appennino. Costo medio € 25 a persona.

**Al Panigaccio*, via Marco Rossi Sidoli 15, Compiano, tel 0525/825541, www.castellodicompiano.com . Ristorante tradizionale ospitato nel complesso del castello di Compiano. Menù tipico € 17.

Il vino: Rosso dei Colli di Parma, dal colore rosso rubino e il sapore secco e armonico, leggermente frizzante.

Dove acquistare: La Vigna di San Pietro, loc San Pietro 39, Borgo al di Taro, tel 0525/7611996, www.lavignadisani Pietro.it

DOVE DORMIRE

* *Relais Castello di Compiano *****, via Marco Sidoli 15, tel 0525/825541, www.castellodicompiano.com. Quindici camere ricavate nell'antico castello per un soggiorno da favola. Doppia con colazione da € 150, $\frac{1}{2}$ pensione da € 210.

**Agriturismo Funghi e Fate*, Loc Gotra, Albareto (Pr), tel 328/2151262, www.funghiefate.com. Bella struttura immersa nella natura dell'Appennino. Dispone di camere e appartamenti. Doppia con colazione da € 45 a persona.

Tra i vitigni dell'Irpinia, la ciambotta

Un viaggio alla scoperta dell'Irpinia e dei suoi sapori, tra le vigne e gli ulivi anche la specialità, la ciambotta.

I Sanniti la chiamavano *hirpus*, cioè lupo, per sottolineare la fierezza della sua gente dedita alla viticoltura fin dai tempi più antichi. L'itinerario proposto si snoda nelle terre di **Irpinia**, dove nascono il **Fiano di Avellino**, il **Greco di Tufo** e il **Taurasi**, le tre **DOCG**



campane, ma anche le **castagne IGP di Montella**, il raffinato **tartufo nero di Bagnoli**, l'**aglio** e l'**olio Ravece DOP** delle **Valli dell'Ufita**, il pecorino carmasciano e il caciocavallo podolico campano. Si parte da **Avellino**, il cuore dell'Irpinia, che sorge in una vallata ricca di vigneti ai piedi di

Montevergine, sul quale ha sede un santuario benedettino del XII secolo, dove è custodita la statua della **Madonna Nera**. In città, invece, si possono visitare il **Duomo**, il carcere borbonico e il **Museo Irpino**, che conserva testimonianze storico archeologiche, dalla preistoria al Rinascimento.



Dopo pranzo, si percorre la SS7bis e dopo circa 6 km si arriva ad Atripalda che vanta una storia millenaria. Nel Medioevo, fu feudo dei **Capeci e degli Orsini**; dal 1564 al 1806 è stata invece la città dei Carracciolo che diedero impulso al suo sviluppo urbano, culturale ed economico. Di questo periodo sono la chiesa di **Santa Maria e il Convento domenicano**, il convento e la chiesa di **San Giovanni Battista**, al di là del fiume Sabato, e i numerosi palazzi gentilizi. Ci si ferma poi per una visita alla cantina storica di Mastroberardino



(www.mastroberardino.com, tel 0825/614175, via Manfredi 75/81) meta di visitatori provenienti da tutto il mondo grazie alla raccolta di dipinti di artisti famosi che decorano le cupole delle grotte di invecchiamento del vino. Qui nascono i pregiati vini **Fiano di Avellino, Aglianico e Greco di Tufo**.

Secondo giorno

Si parte di buon mattino e ci si dirige verso **Sorbo Serpico**, il cui nome deriva dal sorbo, una pianta tipica delle regioni mediterranee e da *serpeus* (serpente) con riferimento alla presenza di un luogo di culto dedicato alla divinità latina **Serapide**. Qui si può visitare, su prenotazione, la cantina **Feudi di San Gregorio** (www.feudi.it, tel 0825/986683), in località **Cerza Grossa**. Ancora una quindicina di km in direzione Nord e si raggiunge Taurasi, antica città sannitica distrutta dai Romani nel 268 a.C, che conserva un centro medievale di rara bellezza tra portali di pietra, stradine lastricate e le antiche mura con **Porta Maggiore e Porta Sant'Angelo**. Dalla cittadina prende il nome il pregiato vino **Taurasi DOCG**, che si può acquistare presso le **Cantine Antonio Caggiano** (www.cantinecaggiano.it, tel 0827/747223) in **Contrada Sala**. Procedendo in direzione ovest, si arriva a **Montefusco** dove è ancora viva l'arte artigianale dei fusi. Vale una visita il **Carcere Borbonico**, attuale sede del Municipio, e la **Chiesa Palatina di San Giovanni del Vaglio** con la sua torre campanaria cinquecentesca. Ultima tappa dell'itinerario è **Tufo**, dove nasce il famoso **vino Greco**. Le sue origini risalgono al 1647, quando **Scipione di Marzo** vi introduce l'omonimo vitigno. Oggi la tradizione continua presso l'**Azienda Agricola di Marzo** (www.cantinedimarzo.it, tel 0825/998383). Da non perdere una visita alle **Miniere di Zolfo**.



La ricetta: **ciambotta**

Ingredienti



- 500 gr di zucchine
- 300 gr di pomodori
- 300 gr di melanzane
- 300 gr di patate
- 1 cipolla
- 5/6 foglie di basilico
- 1 cucchiaino di origano
- 2 coste di sedano
- 100 ml di olio extravergine di olica
- Sale e pepe q.b

Preparazione

Tritate la cipolla e fatela appassire nell'olio di oliva poi aggiungete i pomodori e il sedano tagliati a pezzetti. Cuocete a fuoco vivo per 5 minuti, poi unite anche le melanzane e le zucchine sempre a pezzetti. Ricoprite le verdure con l'acqua, profumate con l'origano e proseguite la cottura per altri 10 minuti. Aggiungere per ultime le patate a tocchetti e il basilico. Coprite e terminate la cottura per altri 20 minuti. Regolate di sale e di pepe. Servite la ciambotta con fette di pane tostato.

Come arrivare

Avellino, prima tappa dell'itinerario proposto, si raggiunge facilmente da Roma e Napoli con la A12 e la A16.

Dove mangiare

***Antica Trattoria Martella**, via Chiesa Conservatorio 10, Avellino. Tel 0825/31117, www.ristorantemartella.it. Locale di buon libello con un menù di piatti regionali e carta dei vini con ottima scelta. Prezzo medio a persona € 24-56.

***Marennà**, loc. Cerza Grossa, Sorbo Serpico (AV), tel 0825/986666, www.feudi.it. Una stella Michelin per questo locale che propone una cucina creativa che mescola i sapori tradizionali con un tocco di modernità. Prezzo medio a persona € 50-64.

Dove dormire

Virginia Palace Hotel*** , via Torone, Mercogliano (AV), tel 0825/681902, www.virginiapalacehotel.it A 5 minuti dal centro, immerso in un parco di 7000 mq. Doppia con colazione da € 60

***Dimora Montefusco**, via Dante Alighieri 2, Montefusco (AV), tel 347/372 73 50, www.bbmontefusco.it . B&B con vista sulle montagne. Soggiorno per 2 persone € 48.

Sardegna, in Gallura e con la sua zuppa

Per la rubrica Ricette con viaggio, questo giovedì vi proponiamo un piatto caldo di una terra adatta per passare le vacanze estive. Siamo nostalgici!

La Gallura viene spesso identificata con la celebre Costa Smeralda, che corrisponde invece al tratto di costa compresa tra i Comuni di Olbia e Arzachena. Un possibile itinerario parte da Olbia, da dove ci si muove verso nord sulla Statale 125 in direzione di Golfo Aranci, dominato dall'imponente Capo Figari. Seguendo la costa verso nord si raggiunge l'esclusiva Porto Rotondo. La tappa successiva è Porto Cervo, con le sue boutique, la bella chiesa di Stella Maris e il porto affollato di yacht. Prima del centro abitato, si incontrano le spiagge di Rena Bianca e Liscia Ruja, mentre, seguendo la costa in direzione Abbiadori e poi Romazzino-Capriccioli si arriva alle spiagge di La Celvia e di Capriccioli. Si può poi proseguire alla volta di Baja Sardinia, preceduta dai piccoli e pittoreschi centri di Liscia di Vacca e Poltu Quatu. Ancora qualche chilometro e si raggiunge il Golfo di Arzachena con la bella località di Cannigione che si sviluppa sul lungomare fino a La Conia e Tanca Manna. Vale una visita anche Arzachena, Comune capoluogo della Costa Smeralda, con il suo Sentiero dei Giganti, un percorso che include otto siti nuragici. Seguendo la strada costiera si raggiunge Palau, da cui partono i traghetti per l'isola della Maddalena, collegata da un ponte alla vicina Caprera, sede della Casa Museo Giuseppe Garibaldi.



Zuppa Gallurese

Ingredienti

Per il brodo

Carne di manzo, pollo, costole di pecora

Sedano, carota, cipolla, pomodoro secco, prezzemolo, alloro, chiodi di garofano

500 gr di pane raffermo

Formaggio fresco di vacca casizzolu (tipo cacio cavallo)

Pecorino sardo stagionato

Saporita (mix di spezie con finocchio selvatico, prezzemolo, menta, basilico, pomodoro secco e pepe)

Preparazione

Preparate il brodo con la carne, sedano, carota, pomodoro secco, alloro, sale e chiodi di garofano. Grattugiate il pecorino e mescolatelo con la Saporita. Tagliate il pane e il formaggio casizzolu a fette. In una teglia disponete un primo strato di fette di pane, poi cospargetelo con abbondante pecorino e ricoprite con le fette di casizzolu. Ripetete gli

strati finché la teglia non sarà piena. Impregnate il tutto con il brodo e ricoprite con fette di casizzolu. Infornate a 180° per 30/40 minuti. Si può accompagnare con un Surrau IGTI Isola dei Nuraghi, un rosso ottenuto da uve Cannonau, Carignao e Muristellu.

Dove mangiare la zuppa gallurese

-Agriturismo "La Sasima", str. San Pantaleo, Arzachena, tel 0789/98755, www.agriturismolasasima.it

- Agriturismo "La Kusterera", SP 100, loc Scupefu, Sant'Antonio di Gallura, tel 339/5792103, www.agriturismolakusterera.com

Dove dormire

Hotel Cala di Falco****, via Monti Corru, Cannigione, Arzachena (OT) tel 0789/899200, www.hotelcaladifalco.it

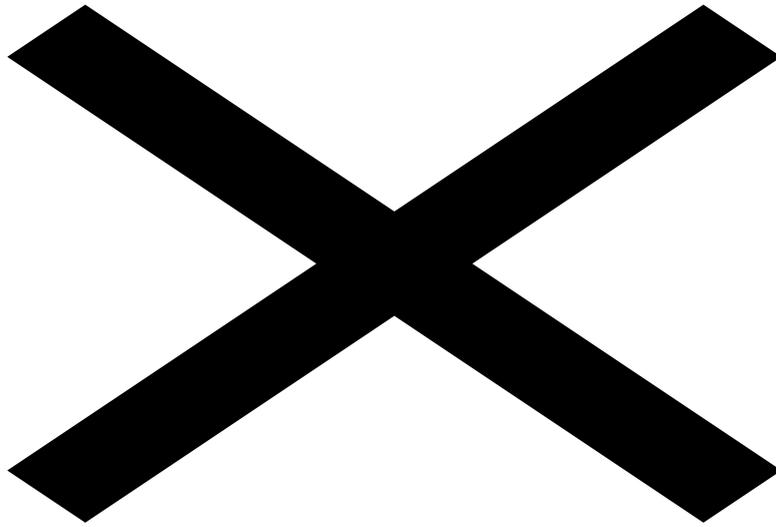
Club Hotel Baja Sardinia****, loc Baja Sardinia, Arzachena (OT), tel 0789/99006, www.clubjotelbajasardinia.it



In Puglia, a Gallipoli, la bella del Salento, il polpo alla pignata

Per gustare il polpo alla pignata, o come si dice in dialetto "Lu purpu alla pignata", abbiamo scelto Gallipoli con le sue stradine e le case dai muri bianchi, bellissima cittadina del Salento.

Il centro storico, ricco di chiese barocche e palazzi antichi, è adagiato sull'acqua e collegato alla terraferma da un ponte all'inizio del quale si trova il **Castello Angioino Aragonese**. Una scaletta collega la **Chiesa della Purità** con l'omonima spiaggia. In centro si può visitare la **Cattedrale** barocca dedicata a **Sant'Agata** e la **Fontana Greca** con decorazioni mitologiche. Nella **Chiesa di San Francesco** è conservata invece la statua lignea del "mallandrone", il cattivo ladrone crocifisso accanto a Gesù, dal ghigno talmente realistico da essere definito da D'Annunzio un "capolavoro di orrida bellezza". Gallipoli è famosa per le sue celebri spiagge lambite da un mare trasparente. La riviera sud è per la maggior parte sabbiosa con stabilimenti balneari. Tra le spiagge più famose c'è **Punta della Suina**. La parte nord del litorale, invece, si snoda fino a **Santa Maria al Bagno** con scogliere frastagliate e splendidi fondali. *Lu Purpu se coce cu l'acqua soa stessa*, cioè "Il Polpo si cuoce con la sua stessa acqua", si dice in Salento. Nella ricetta tradizionale salentina, infatti, per ottenere un polpo morbido e gustoso non si aggiungono liquidi, ma lo si lascia cuocere, nella tipica pignatta di terracotta, in quella che il mollusco stesso produce.



Lu purpu alla pignata

Ingredienti

- 1 kg di polpo
- 400 gr di pomodorini
- 1 cipolla rossa
- 2 spicchi d'aglio
- Prezzemolo tritato
- 2 patate medie
- $\frac{1}{2}$ bicchiere di vino bianco secco
- Olio evo, sale q.b

Preparazione

Pulite e battete il polpo, poi tagliatelo a pezzi. In una pignatta di terracotta mettete i pomodorini tagliati e lavati, il prezzemolo, l'aglio e la cipolla tritata. Unite il polpo a pezzi, irrorate d'olio e mettete sul fuoco coprendo la pentola con un coperchio. Cuocete a fuoco lento. Dopo 15 min unite il

vino, fate evaporare e cuocete ancora per circa 1 h. Unite le patate a pezzi e salate. Continuate la cottura per altri 30 min. Lasciate asciugare senza coperchio a fiamma più alta. Servite con fette di pane tostato. Può essere accompagnato con un Rocci Puglia Igt Bianco



Dove mangiare lu purpu alla pignata

- *Trattoria Le Fontanelle*, via Venezia 32, Gallipoli, tel 0833/266857
- *Vista Mare*, via Calò 17, Gallipoli, tel 0833/262420

Dove dormire

- *Hotel Victoria Palace*****, via Petrarca, Gallipoli, tel 0833/293040, www.hotelvictoriagallipoli.it
- *Al Pescatore*****, via Riviera Cristoforo Colombo 39, Gallipoli, tel 0833/263656, www.alpescatoregallipoli.com

In Calabria a Spilinga, dove è nata la 'nduja, una ricetta piccante per scaldare gli animi

Appassionati di piccante? La famosissima 'Nduja calabrese è l'ingrediente principale della ricetta di oggi. A Spilinga, dove questo tipico prodotto ha origine, potrete assaporare la migliore 'Nduja della Calabria.

Ogni anno a Spilinga si tiene la **Sagra della 'Nduja**, un evento che attrae migliaia di turisti provenienti da tutta Italia. La città, il cui nome deriverebbe dal greco "spelugx", cioè "grotta" si erge alle pendici del **Monte Poro**, a circa 450 m di altitudine. Il suo territorio è disseminato di grotte naturali come la **Grotta della Madonna delle Fonti**. Nel centro città si possono invece ammirare la **Chiesa di San Giovanni Battista** e **Palazzo Miceli**, del XIX secolo, con il portale di pietra con colonne dal capitello finemente lavorato. Merita una visita anche acquedotto rurale, realizzato in pietra da taglio alla fine dell'800, ma che rievoca gli antichi acquedotti romani. I **fileja con la 'nduja** sono un classico della cucina calabrese. I primi sono una **pasta lunga** e attorcigliata, che si produce ancora a mano con l'ausilio di un bastoncino di legno essiccato. La **seconda è un salame di suino piccante** dalla consistenza cremosa e dal colore rosso vivo, dovuto all'abbondanza di peperoncino. Il composto viene poi insaccato in un budello naturale, sottoposto ad affumicatura e lasciato stagionare. La 'nduja è nata a **Spilinga**, comune in provincia di Vibo Valentia, alle pendici del Monte Poro. Si pensa che a "ispirare" il suo nome sia

stata l'Andouille, un salsicciotto francese introdotto in Calabria nel periodo napoleonico.

Fileja con 'nduja e pomodorini

Ingredienti

500 gr di pasta Fileja calabrese
250 gr di 'nduja (salame piccante morbido calabrese)
1 cipolla rossa di Tropea
1 bicchiere di vino bianco secco
1 scatola di pelati o 300 gr di pomodori freschi
Pecorino grattugiato
Olio extravergine di oliva q.b.
Sale e pepe nero q.b.

Preparazione

In una padella abbastanza capiente fate riscaldare l'olio e rosolate la cipolla tritata. Aggiungete la 'nduja, amalgamate il tutto e unite il vino bianco, lasciando sfumare a fuoco vivo. Tagliate i pelati o i pomodori freschi a pezzetti e fate cuocere a fuoco lento per 15 minuti. Nel frattempo, cuocete la fileja in abbondante acqua salata e scolatela al dente. Versate la pasta nel sugo e saltate il tutto in padella. Unite il pecorino grattugiato e una spolverata di pepe nero. Servite subito. Il piatto può essere accompagnato da un Cirò bianco o rosato

Dove mangiare la 'nduja

Agriturismo San Francesco, loc. San Francesco, Spilinga, tel 327/2315643

Ristorante La Cavallerizza, Contrada Corinti, loc. Monte Poro, Spilinga, (tel 388/7767731)

Dove dormire

Agriturismo Curatola, Contrada Curatola, Monte Poro, Spilinga, tel 0963/883094

Hotel Residence Rosy***, loc Grattalori, Ricadi (VV), tel



Ricette con viaggio: in Sicilia a Mondello tra spiaggia e caponata

In Sicilia è sempre tempo di spiaggia e di sole, e soprattutto è sempre stagione per gustare la Caponata siciliana. Noi siamo andati a Mondello!

Per gustare la **Caponata** abbiamo scelto Mondello, località a pochi km da Palermo, che sorge ai piedi del Monte Pellegrino. Lungo il lido si trovano alcuni tratti di **spiaggia libera** e le spiagge di **Sirenetta, Valdesi e Stabilimento** attrezzate con le

caratteristiche cabine di legno in stile liberty. Il **mare cristallino** è ricco di posidonie e ospita diverse specie marine che attraggono qui gli appassionati di snorkeling e immersioni. In città, si può fare una sosta culturale a **Villa Caboto** e al castello normanno della Zisa del 1100 che conserva cimeli di età araba. Tra Mondello e Palermo si trova il bel **Parco della Favorita**, all'interno del quale si trovano diversi edifici liberty, tra cui la **Palazzina Cinese** e **Villa Niscemi**. Gli amanti del trekking non possono poi perdersi una passeggiata nella **Riserva Naturale del Monte Pellegrino**, 1020 ettari di vegetazione mediterranea e habitat naturale di diverse specie animali. Le **melanzane** arrivano in Sicilia insieme ai Saraceni e vennero subito utilizzate come ingrediente di piatti come la **Parmigiana** e la **Pasta alla Norma**. Il sapore agrodolce, tipico della Caponata è invece di origine persiana ed è stato portato sull'isola durante la dominazione musulmana. Quanto al nome, si dice che esso derivi dall'abbinamento con la cacciagione e con il cappone, oppure per conservare la lampuaga, un pesce che in dialetto veniva detto "capone".



La Caponata siciliana

Ingredienti

5/8 melanzane

2 gambi di sedano

1 cipolla

300 gr di olive verdi

3 cucchiaini di capperi sotto aceto

1 litro di salsa di pomodoro

1 bicchiere di aceto bianco

2 cucchiaini di zucchero

Olio per friggere

Preparazione

Sciacquate le melanzane e tagliatele a cubetti grossi. Friggetele in olio bollente e scolatele sulla carta assorbente. Pulite il sedano e bollitelo in acqua salata. In un contenitore soffriggete la cipolla affettata, lasciate imbiondire e poi aggiungete il sedano bollito, le olive snocciolate a pezzi, i capperi sotto aceto e la salsa di

pomodoro. Aggiustate di sale e di pepe e lasciate cuocere per 30 minuti. A fine cottura, aggiungete anche le melanzane e fate insaporire. Sciogliete lo zucchero nell'aceto e versatelo nella salsa di melanzane, fate sfumare. Servite freddo o appena tiepido. Il piatto è consigliabile accompagnarlo con un Marsala o Nero d'Avola.

Dove mangiare la caponata

– Ristorante Alle Terrazze, viale Regina Elena, Mondello, tel 091/6262903, www.alleterrazze.it

– Le Antiche Mura, via Mattei 1, Mondello, tel 091/453940, www.leanticheMuraristorante.it

Dove dormire

Mondello Palace Hotel****, viale Principe di Scalea (Pa), tel 091/45001, www.mondellopalace.it

B&B Mondello Resort, viale Egle 7, Mondello, tel 339/5886611, www.bbmondelloresort.it

