



di **ANGELO GIANFRATE**

La storia della cucina italiana ha subito l'influenza di tutti i popoli che, nel corso dei secoli, hanno lasciato il loro segno, non solo artistico e culturale ma anche gastronomico. Romani, greci, arabi sono solo alcuni dei popoli che hanno contribuito a creare una tradizione culinaria che dura ormai da secoli. La tradizionale cucina italiana ha ricevuto apprezzamenti in tutto il mondo e i suoi prodotti di grande gusto e genuinità hanno riscosso diversi riconoscimenti. Gran parte dei prodotti italiani, infatti, possono vantare la certificazione DOCG (denominazione di origine controllata e garantita).

## **Spezzatino misto al forno**

***(Gustosissima e facile da preparare, può risolvere una cena con grande soddisfazione. E' una sorta di arrosto misto, ma più gustoso ed economico visto che si possono scegliere anche tagli poveri).***

### ***Brevi cenni, l'origine***

**Lo spezzatino è un secondo piatto simile allo stufato. Si tratta di un alimento a base di carne di manzo che, dopo essere stata tagliata a cubetti, infarinata e fatta rosolare con olio o burro, viene soffritta con carote e sedano e insaporita con pomodori. Tale ricetta trova dei corrispettivi in tutto il mondo fra cui il *gulasch* ungherese, il *Makhan murg* della cucina indiana e lo *stufatu corso*. Nelle tavole italiane, ove lo spezzatino è una ricetta tipica, la carne di manzo viene sostituita con quella di vitello e insaporita con le patate e i piselli. In Umbria è tradizionale lo spezzatino con la carne di montone**

### ***Ingredienti per 4 persone***

4 salsicce di maiale; 400 gr. di reale di manzo; 4 costine di maiale; 4 cosce di pollo; 800 gr. di patate a pasta gialla; un rametto di rosmarino; 4 foglie di salvia; 4 spicchi d'aglio; olio extravergine, sale, noce moscata e pepe di mulinello q.b.

### ***Preparazione***

Sbucciate le patate, mondatele e fatele a tocchetti. Insaporitele con uno spicchio d'aglio tagliato a rondelle, la salvia, noce moscata e pepe. Lasciatele riposare. Nel frattempo spezzate la carne

a cubetti e insaporite con l'aglio, l'olio, il rosmarino, la salvia e il pepe. Non salate. In una placca da forno sistemate la carta forno e sistemate carne e patate. Infornate a 180° C. per 30'.

Tempo stimato: 45' – Difficoltà: Facile.

*L'abbinamento enologico: Falerno del Massico D.o.c.*

Per nobilitare un piatto in apparenza semplice ma gustoso serve un vino dalla forte personalità, capace anche di raccontare il territorio. Niente di meglio che un Falerno del Massico. La sua accentuata ampiezza al palato con quelle note di frutto rosso e una buona ma equilibratissima presenza tannica esaltano l'opulenza dello spezzatino e al contempo liberano la bocca da un eccesso di grasso.

### ***Pallotte cacio e ova - Abruzzo***

***(E' un piatto omnibus: potete proporlo come antipasto, come primo o come secondo, magari accompagnato da un contorno consistente. Semplicissimo da realizzare, fa parte dell'antica tradizione gastronomica abruzzese. Se, invece che col sugo al pomodoro, lasciate le pallotte semplici e le accompagnate con verdure pastellate potete realizzare un ottimo aperitivo).***

### ***Brevi cenni, l'origine***

Anche se è in dialetto, sono certa che hai capito di che piatto sto parlando, soprattutto se sei del centro-sud: le pallotte cacio e uova, un'eccellenza della tradizione gastronomica abruzzese e alto-molisana, una sorta di monumento della cucina contadine. Come tante altre ricette popolari, la loro origine è povera, legata a una cucina di sussistenza e strettamente legata ai prodotti del territorio, come il formaggio e le uova, che permettevano di dare vita a piatti semplici ma molto sostanziosi, in grado di sfamare le famiglie anche in periodi di difficili e di grandi restrizioni, causate sia dalle calamità naturali che dalle guerre.

Le storie che si tramandano oralmente raccontano che, durante la II Guerra Mondiale, a causa dei saccheggi delle case e dei casali di campagna, si nascondevano il formaggio, qualche uovo e il pane, sotto le travi del pavimento o dietro i mattoni dei muri, ingredienti che le sapienti mani delle donne seppero trasformare in questa delizia. Dopo la guerra le massaie hanno continuato a cucinare questo piatto, ma per altre necessità, infatti durante le lunghe giornate in campagna serviva un pasto veloce, sostanzioso e ricco di gusto che rifocillasse i contadini. Pensa che secondo alcuni storici, le "pallotte cac'e ove" hanno anche ispirato gli spaghetti alla Carbonara.

### *Ingredienti per 4 persone*

200 gr. di formaggio di vacca semi stagionato; 100 gr. di pecorino stagionato; 6 uova; 3 fette di pane raffermo; 250 ml. di latte; prezzemolo e sale q.b.

Per la salsa: 600 gr. di passata di pomodoro; 1 cipolla bianca; 1 peperone verde; olio extravergine d'oliva, sale e pepe q.b.

*Preparazione:* Ammollate il pane nel latte poi strizzatelo. Sbattete le uova in una terrina, aggiungete il pane ammollato e i due formaggi grattugiati. Qualora il composto risultasse troppo molle, aggiungete un altro po' di formaggio e del pangrattato. Lasciate riposare per ¼ d'ora. Quindi preparate la salsa: in una padella fate imbiondire la cipolla tagliata finemente con il peperone ridotto a cubetti, aggiustate di sale e pepe, aggiungete la salsa di pomodoro e fate sobbollire. Realizzate cin l'impasto di uova e formaggio delle polpettine (pallotte) che friggerete in abbondante olio extravergine d'oliva. Scolatele e ripassatele nella salsa.

Tempo stimato: 45' – Difficoltà: Facile.

### *L'abbinamento enologico: Montepulciano d'Abruzzo Cerasuolo*

Con questo piatto che è corposo e sapido serve un vino capace di sgrassare ma anche di sostenere. Ed ecco che la cantina abruzzese ci offre un abbinamento straordinario: affidatevi ad un Montepulciano d'Abruzzo Cerasuolo. La minore macerazione sulle bucce conferisce al vino maggiore freschezza, ma nulla toglie alla sapidità e alla struttura; in compenso l'acidità che pulisce bene il palato.