

CIBI ITALIANI

I PIATTI TIPICI DELL'ITALIA SONO:

PIZZA



LA PIZZA È UN PRODOTTO GASTRONOMICO SALATO, CHE CONSISTE IN UN IMPASTO A BASE DI FARINA, ACQUA E LIEVITO, CHE VIENE SPIANATO PER ESSERE FARCITO TIPICAMENTE CON POMODORO E MOZZARELLA O ALTRI INGREDIENTI E POI COTTO IN UN FORNO A LEGNA. CONDITE LA BASE DELLA PIZZA CON MOZZARELLA O FIOR DI LATTE E FUNGHI PORCINI E AROMATIZZATE CON UNA SPOLVERIZZATA DI PREZZEMOLO. PER UNA BUONA PIZZA ANCORA PIÙ GOLOSA AGGIUNGETE DELLE FETTE DI PROSCIUTTO COTTO O SE PREFERITE DI MORTADELLA E DECORATE CON DELLA GRANELLA DI PISTACCHI.

COMPOSTA MOLISANA → MOLISE

UN PIATTO DA PROVARE ASSOLUTAMENTE IN QUESTA REGIONE È LA COMPOSTA MOLISANA. ANCORA UNA VOLTA, UN PIATTO **FRESCO, COLORATO ED ESTIVO!** È FONDAMENTALMENTE UNA SPECIE DI INSALATA, CON POMODORI, PEPERONI, CETRIOLI, CAPPERI E UOVA SODE. ESSA SI COMPLETA CON I TIPICI TARALLI MOLISANI CHIAMATI "VESCOTTERA" (IL TERMINE SIGNIFICA "COTTI DUE VOLTE", INFATTI ESSI VENGONO PRIMA LESSATI E POI INFORNATI).

LAGANE E CECI → BASILICATA

SI TRATTA DI UNA RICETTA ANTICA, TRAMANDATA DI GENERAZIONE IN GENERAZIONE. LE LAGANE SONO UN TIPO DI PASTA FRESCA COME DELLE TAGLIATELLE MA MOLTO PIÙ LARGHE, DI CIRCA 2 O 3 CM. UNITE AI CECI E ALLA PASSATA DI POMODORO, SONO PERFETTE SOPRATTUTTO PER UNA FREDDA SERATA INVERNALE.

PANE FRATTAU → SARDEGNA

IN QUESTO PIATTO MOLTO PARTICOLARE LE FETTE CROCCANTI DEL **PANE CARASAU** (PANE TIPICO SARDO) SONO ALTERNATE CON STRATI DI **SUGO** DI POMODORO E FORMAGGIO PECORINO. ALLA FINE SI METTE UN **UOVO** COTTO IN BRODO DI PECORA...

BAGNA CAUDA → PIEMONTE

SI TRATTA DI UN **CONDIMENTO** FATTO DI AGLIO, OLIO E ACCIUGHE CHE ACCOMPAGNA VERDURE SIA COTTE CHE CRUDE. QUESTO PIATTO TRADIZIONALE DEL PIEMONTE RISALE AL MEDIOEVO, QUANDO NEI PERIODI DI FREDDO E CARESTIA, I CONTADINI

PREPARAVANO QUESTO PIATTO POVERO PER TROVARE UN PO' DI SOLLIEVO DALLA FAME E DAL FREDDO.

CANEDERLI → TRENTINO – ALTO ADIGE

I CANEDERLI SONO TRA I PIATTI PIÙ PRESENTI NEI MENÙ DEI RISTORANTI TRENTINI, PERÒ PRENDONO IL NOME DAL TEDESCO, DALLA BAVIERA IN PARTICOLARE, DOVE SI CHIAMANO **KNÖDEL**. SONO DELLE PICCOLE PALLINE FATTE CON PANE IMPASTATO CON INGREDIENTI DIVERSI DA ZONA A ZONA, MA DI SOLITO SPECK, FORMAGGIO, LATTE E ERBA CIPOLLINA.

RISI E BISI → VENETO

A METÀ TRA UN RISOTTO E UNA MINESTRA, ERA UN PIATTO TRADIZIONALE DELLA **SERENISSIMA REPUBBLICA DI VENEZIA**, CHE VENIVA PREPARATO E OFFERTO AL DOGE IN OCCASIONE DELLA FESTA DI SAN MARCO, IL 25 APRILE. GLI INGREDIENTI PRINCIPALI? COME DICE IL NOME STESSO, "RISI", CIOÈ RISO, E "BISI", CIOÈ PISELLI.

POLENTA CONCIA → VALLE D'AOSTA

QUESTO PIATTO NASCE DALL'UNIONE DI DUE PRODOTTI TIPICI DI QUELLE ZONE: **POLENTA E FONTINA!** LA POLENTA, UNITA ALLA FONTINA (UN TIPO DI FORMAGGIO), DIVENTA PERFETTA PER SCALDARSI NELLE LUNGHE E FREDDE NOTTI ALPINE.

TROFIE CON PESTO ALLA GENOVESE → LIGURIA

LA LIGURIA, E GENOVA IN PARTICOLARE, È MOLTO FAMOSA PER LA PREPARAZIONE DI PESTO, UNA SALSINA REALIZZATA CON **BASILICO**, PINOLI, OLIO E AGLIO. QUESTO È DA

PROVARE CON LE TROFIE, UNA **PASTA FRESCA** TIPICA DI QUESTE ZONE CHE È ARROTOLATA E PER QUESTO RICORDA UN PO' UN CAVATAPPI. ALCUNI CONSIDERANO LE TROFIE LA VERSIONE "POVERA" DEGLI GNOCCHI, PERCHÉ FATTE SOLO CON ACQUA E FARINA.

ARANCINI → SICILIA

SE STATE PIANIFICANDO DI TRASCORRERE L'ESTATE IN SICILIA NON POTETE RINUNCIARE AGLI ARANCINI: PALLE DI RISO CON RAGÙ, PISELLI E FORMAGGIO CHE VENGONO IMPANATE E POI FRITTE! MA A PROPOSITO DI QUESTO PIATTO C'È UNA **DISPUTA** ANTICHISSIMA: **ARANCINO O ARANCINA?** MASCHILE O FEMMINILE? LA RISPOSTA DIPENDE DALLA CITTÀ E DALLA FORMA: NELLA ZONA DI PALERMO SI CHIAMANO ARANCINE (QUINDI FEMMINILE) E HANNO LA FORMA DI UNA PALLA, CHE RICORDA UN'ARANCIA. NELLA ZONA DI CATANIA, PERÒ, COSÌ COME ANCHE NEI DIZIONARI DI ITALIANO, SI CHIAMANO ARANCINI (QUINDI MASCHILE) E HANNO PIÙ LA FORMA DI UNA GOCCIA.

ARROSTICINI → ABRUZZO

GLI ARROSTICINI ABRUZZESI SONO UN SECONDO A BASE DI CARNE DI **PECORA!** LA CARNE VIENE TAGLIATA IN PICCOLI PEZZI E POI COTTA **ARROSTO**, PER QUESTO SI CHIAMANO "ARROSTICINI". E... LA TRADIZIONE VUOLE CHE QUESTO PIATTO SIA STATO INVENTATO NEGLI ANNI '30 DEL 1900. **DUE PASTORI** AVEVANO UNA PECORA VECCHIA, DUNQUE LA SUA CARNE ERA UN PO' DURA E DIFFICILE DA MANGIARE; PER

QUESTO HANNO DECISO DI TAGLIARLA IN PICCOLI PEZZI, AFFINCHÉ FOSSE PIÙ FACILE DA MANGIARE.

CARBONARA → LAZIO

SE STATE PIANIFICANDO UN WEEKEND NELLA CAPITALE ITALIANA... NON POTETE ASSOLUTAMENTE PERDERVI UN BUON PIATTO DI CARBONARA! UOVA E GUANCIALE SONO GLI INGREDIENTI PER ECCELLENZA, ASSIEME A FORMAGGIO PECORINO E PEPE. DIFFIDATE DALLE IMITAZIONI! NIENTE PANNA, NIENTE CIPOLLA, NIENTE AGLIO E NIENTE BURRO, MI RACCOMANDO



TORTELLINI → EMILIA ROMAGNA

I TORTELLINI SONO UNA PASTA RIPIENA CON PROSCIUTTO, FUNGHI O CARNE E SONO PERFETTI CON IL BRODO O IL RAGÙ. MA SAPETE PERCHÉ HANNO QUESTA FORMA? C'È UNA LEGGENDA MOLTO CURIOSA: NEL 1200 ARRIVA IN UNA LOCANDA UNA DONNA GIOVANE E MOLTO BELLA. IL PROPRIETARIO DELLA LOCANDA ACCOMPAGNA LA DONNA NELLA SUA CAMERA E, PROFONDAMENTE ATTRATTO DALLA SUA BELLEZZA, RIMANE A SPIARE DALLA SERRATURA DELLA PORTA. A COLPIRLO PARTICOLARMENTE SARÀ L'OMBELICO DELLA DONNA. COSÌ AL MOMENTO DI PREPARARE LA CENA, L'UOMO RICORDA QUELLA MERAVIGLIOSA IMMAGINE E TIRA LA SFOGLIA PROPRIO IN MODO DA RICREARE QUELL'OMBELICO! DECIDE POI DI RIEMPIRE LA SFOGLIA DI CARNE.