



**Gastronauta**<sup>®</sup>

IL RICERCATORE DEL GUSTO

PRESENTA

# IL RICETTARIO *dei*



SAPORI RITROVATI

scopri di più su  
[gastronauta.it](http://gastronauta.it)



*Alla scoperta di delizie culinarie  
intrise di antiche tradizioni  
e gusti autentici.*

## ZUPPA IMPERIALE

### INGREDIENTI:

4 uova Gastronauta  
135 g di semolino  
90 g di Parmigiano Reggiano DOP Gastronauta  
75 g di burro Gastronauta  
sale fino q.b.  
noce moscata q.b.

### INGREDIENTI PER 1 litro di brodo:

Per 1 l di brodo di carne  
500 g di spalla bovina  
200 g di biancostato  
200 g di ossa  
1 costa di sedano  
2 carote  
2 cipolle bianche  
4 l di acqua  
sale fino q.b.  
chiodi di garofano

Primo  
Piatto

  
DIFFICOLTÀ  
Media

  
TEMPO  
120 min.

  
PORZIONI  
4

  
COSTO  
Medio

### PREPARAZIONE:

Preparate il brodo. Mettete le verdure tagliate a tocchetti e la carne a pezzi in una pentola abbastanza capiente. Salate e coprite con l'acqua. Portate a bollire e cuocete per circa quattro ore, avendo cura di schiumare di tanto in tanto con una schiumarola per eliminare il grasso in eccesso. A fine cottura filtrate il brodo, separando il liquido dalle carni. Preparate l'impasto. Fondete il burro e mettetelo da parte. Impastate il semolino con le uova, il Parmigiano, il sale, il burro fuso e la noce moscata. Mettete l'impasto in una teglia foderata di burro e cuocetelo in un forno preriscaldato a 180 gradi per circa mezz'ora. Quindi sfornatelo e tagliatelo a striscioline e poi a cubetti. Versate il brodo in un piatto, aggiungete i cubetti di semolino e servite la zuppa calda.

### "Emilia Romagna"

La residenza estiva di Maria Luigia a Colorno ospita una prestigiosa scuola di cucina nota in tutto il mondo.



### la storia

La zuppa imperiale è una ricetta della tradizione emiliana inventata dalla moglie di Napoleone, Maria Luigia di Parma, famosa per la nobiltà dei suoi natali ma anche per un profondo amore verso la vita domestica e la cucina. Un piatto caldo e gustoso a base di semolino, Parmigiano Reggiano e brodo di carne che con la sua semplicità ha conquistato tutte le tavole emiliane. Un comfort food che scalda il cuore e che è il simbolo della tavola delle feste natalizie. In questo calendario dedicato alle figure femminili ci piace ricordare la figura di Maria Luigia di Parma, sovrana illuminata che si dedicò con particolare interesse alla condizione femminile e nel settembre del 1817 inaugurò l'Istituto di maternità e la Clinica Ostetrica Universitaria.





*"Friuli Venezia Giulia"*

*Della Jota c'è traccia nell'area goriziana, triestina e istriana da almeno quattrocento anni.*



### la storia

La Jota, conosciuta anche come "Jota Triestina" è una zuppa di recupero a base di fagioli, crauti (o meglio cavoli cappuccio), patate e carne di maiale. Come la maggior parte delle zuppe povere di una volta, la jota possiede delle indiscutibili prerogative: piatto sostanzioso grazie alla combinazione di legumi e maiale. La ricetta appartiene alla cultura rurale e già dal nome (yot in cimbro è brodo) ispira calore e protezione. Questa zuppa ha radici antiche e profonde e trae ispirazione da due culture culinarie principali: quella italiana e quella austro-ungarica. Trieste è stata storicamente un importante porto commerciale e un crocevia culturale e la sua cucina riflette questa diversità. La Jota è un piatto che viene spesso preparato durante i mesi invernali e in occasione di feste tradizionali. È un simbolo di convivialità e ospitalità, poiché le famiglie triestine spesso lo condividono con amici e parenti. La Jota è molto più di un semplice piatto, è una rappresentazione gustosa della storia e della diversità culturale di Trieste.

# JOTA

## INGREDIENTI:

500 g di crauti  
200 g di fagioli borlotti  
4 patate  
2 foglie di alloro  
cumino  
4 spicchi di aglio  
sale  
pepe  
olio  
farina

Primo  
Piatto

  
DIFFICOLTÀ  
Media

  
TEMPO  
90 min.

  
PORZIONI  
4

  
COSTO  
Basso

## PREPARAZIONE:

Mettete i fagioli a bagno in acqua fredda la sera prima, o comunque con molte ore di anticipo rispetto al momento della preparazione. In una pentola scaldate l'olio e fate rosolare 2 spicchi d'aglio schiacciati, finché non saranno dorati. Quindi eliminate l'aglio, aggiungete i crauti, coprendoli a raso con acqua e sistemandoli con un pizzico di cumino, sale e pepe. Lavate i fagioli, scolateli e cucinateli in un'altra pentola, con brodo vegetale e 2 foglie di alloro, facendo consumare l'acqua a fuoco lento per circa 1 ora e 15 minuti. Dopo averle tagliate a pezzetti, aggiungete le patate al brodo e ai fagioli e proseguite la cottura per ulteriori 15 minuti. Togliete dal fuoco fagioli e patate e fate una purea omogenea (in alcune varianti parte dei fagioli e delle patate non viene passata) che aggiungerete ai crauti preparati in precedenza. Soffriggete 1 - 2 cucchiaini di olio, i restanti due spicchi d'aglio schiacciati (che eliminerete una volta dorati), stemperate nell'olio la farina, stando attenti che non si formino grumi. Una volta tostata, aggiungete la farina alla minestra. Regolate la zuppa di sale e pepe e servitela calda, eventualmente accompagnata da crostini di pane.





*"Sicilia"*

*A Malfa, a nord dell'isola di Salina, esiste una tradizione centenaria che da anni si trasmette di generazione in generazione.*



## la storia

La Tavuliata di San Giuseppe consiste nel preparare, nel giorno dedicato al Santo, una grande tavolata di cibo. La tradizione eoliana sembra risalire al 1835, quando i commercianti di Malfa scampati da una tempesta in mare vollero ringraziare San Giuseppe per il miracolo dedicandogli una tavolata con i prodotti alimentari trasportati nella nave: pasta e ceci. Nel tempo la festa si è evoluta e alla pasta e ceci, si sono aggiunti altri piatti di terra e di mare cucinati dalle diverse famiglie del paese e portati a mano da uomini, donne e bambini in piazza San Lorenzo, dove ha sede la chiesa parrocchiale: è qui che viene allestito il banchetto in cui ancora oggi la quadara di pasta e ceci è la protagonista della festa. Storicamente già in epoca feudale, le famiglie facoltose devote a San Giuseppe (protettore dei poveri) organizzavano a casa propria abbondanti pranzi per i poveri, soprattutto per i bambini. La tavuliata a casa o in piazza era un vero e proprio rito di ri-distribuzione.

# PASTA E CECI DELLA TAVULIATA

## INGREDIENTI:

200 g di ceci secchi Gastronauta  
200 g di pasta corta Gastronauta  
1 scatola di pomodori pelati Gastronauta  
500 ml di brodo vegetale  
1 spicchio di aglio  
1 rametto di rosmarino  
2 foglie di alloro  
1 carota  
1 costola di sedano  
½ cipolla  
olio extravergine Gastronauta q.b.  
sale q.b.  
pepe q.b.

Primo  
Piatto

 DIFFICOLTÀ  
Bassa

 TEMPO  
150 min.

 PORZIONI  
4

 COSTO  
Basso

## PREPARAZIONE:

Mettete i ceci in ammollo 24 ore prima della cottura. Il giorno dopo sciacquateli e fateli cuocere in acqua, con qualche foglia di alloro, per circa due ore. In una casseruola soffriggete sedano, carota e cipolla tritati finemente con uno spicchio d'aglio e un rametto di rosmarino. Non appena l'aglio è dorato, unite i pelati e i ceci. Abbiate cura di metterne da parte un paio di mestoli che andranno frullati con il brodo vegetale caldo. Lasciate cuocere a fiamma bassa per 15 minuti. Nel frattempo frullate i ceci, che avevate messo da parte, con il brodo vegetale. Unite quindi la crema di ceci e continuate a mescolare. Raggiunto il bollore, portate a cottura la pasta e aggiustate di sale. Aggiungete una macinata di pepe, olio extravergine d'oliva e quale rametto di rosmarino per decorare. Servite calda.





## "Abruzzo"

Questi biscotti cambiano a seconda delle zone e possono chiamarsi anche calcioni, piccillati, uccelletti e cillarichijene.



### la storia

l"celli ripieni" o cillarichijene sono dei dolci tipici abruzzesi. Come per tutte le ricette antiche e popolari esistono numerose versioni. Tradizionalmente preparati in occasione di matrimoni e feste, questi biscotti ripieni cambiano nome e ricetta a seconda delle zone e possono chiamarsi anche celli pieni, calcioni, piccillati. Una specialità dolciaria priva di burro e latte, frutto della tradizione contadina che si è ormai destagionalizzata diventando un simbolo tra i dolci della tradizione abruzzese. Una ricetta che utilizza ingredienti semplici, ma dal grande potere saziante, come le uova, il miele e la frutta secca. Nelle versioni moderne si usa unire i bordi per formare una sorta di taralluccio, ma nella ricetta antica le punte venivano modellate per dare forma alla coda e la testa dell'uccelletto.

# CELLI RIPIENI DI MIELE

## INGREDIENTI per la frolla:

5 uova Gastronauta  
5 cucchiaini di zucchero  
400 g di farina  
1 cucchiaino di lievito  
1 pizzico di sale  
olio extravergine d'oliva Gastronauta

## INGREDIENTI per la farcitura:

500 g di miele Gastronauta  
125 ml di acqua  
100 g di mandorle Gastronauta  
100 g di noci Gastronauta  
chiodi di garofano  
scorza grattugiata di 1 arancia  
½ cucchiaino di cannella  
pangrattato

Dolce

  
DIFFICOLTÀ  
Media

  
TEMPO  
120 min.

  
PORZIONI  
4

  
COSTO  
Medio

## PREPARAZIONE:

Preparate la frolla. In una ciotola montate i tuorli con lo zucchero, unite la farina, l'olio extravergine, il lievito, il sale e lavorate brevemente, avvolgete nella pellicola e fare riposare in frigorifero per 1 ora. Preparate la farcia. Bollite il miele con l'acqua, le mandorle, le noci tritate e i chiodi di garofano. Abbassate la fiamma e fate cuocere per 1 ora circa, fino a quando il composto inizierà a staccarsi dalle pareti, unendo, se necessario del pangrattato. A fine cottura unire la scorza grattugiata di arancia e la cannella.





## ALICI 'NDORATE

### INGREDIENTI:

500 g di alici

2 uova Gastronauta

120 g di mollicata Gastronauta con pomodori secchi  
sale q.b.

olio per friggere q.b.

Secondo	 DIFFICOLTÀ Bassa	 TEMPO 40 min.	 PORZIONI 4	 COSTO Basso
---------	--	--	---	--

### PREPARAZIONE:

Pulite le alici, rimuovendo la testa e le interiora. Apritele a libro e togliete la lisca centrale. Lavatele sotto acqua corrente fino a eliminare ogni traccia di sangue. Asciugatele. Sgusciate le uova e mettetele in un recipiente, salatele e sbattetele con una frusta o con una forchetta. Preparate un piattino con la mollicata. Passate le alici, prima nelle uova e poi nella mollicata. Preparate una padella abbastanza capiente con olio. Appena è caldo, buttateci dentro le alici e friggetele finché non diventano dorate da entrambi i lati. Quindi riponetele su un piatto coperto da carta assorbente e servitele calde.



*"Campania"*

*L'alice 'ndurat e fritt?  
E che v' 'o ddico a ffa  
s'adda sola pruà pe capi  
chi è 'na vera specialità.*



### la storia

Le alici 'ndorate o 'ndurat e fritt sono una prelibatezza della cucina campana. Un secondo di pesce povero, nutriente e adatto a tutte le tasche. Si chiamano 'ndorate sia perché una volta impanate e fritte hanno un colore che richiama quello dell'oro, ma anche per quella sottile e croccante crosticina dorata che protegge l'alice dall'olio bollente della frittura e ne preserva le proprietà, il sapore e la consistenza morbida. Questo piatto rappresenta la sintesi migliore della filosofia del Gastronauta in cucina: un alimento povero dei pescatori trasformato in "oro" grazie all'arte della frittura partenopea.



# PESTO DI LIMONE DI ROCCA IMPERIALE

## INGREDIENTI per la frolla:

2 limoni  
60 g di mandorle  
40 g di pinoli  
1 spicchio d'aglio  
40 g di Parmigiano Reggiano  
basilico  
prezzemolo  
100 ml olio extravergine d'oliva

Condimento	 DIFFICOLTÀ Bassa	 TEMPO 20 min.	 PORZIONI 4	 COSTO Medio
------------	--	--	---	--

## PREPARAZIONE:

Lavate i limoni, grattugiate la buccia e spremete la polpa. Filtrate il succo con un colino e tenetelo da parte. In un contenitore mettete le mandorle, i pinoli, il Parmigiano Reggiano, le erbe aromatiche (che precedentemente avrete lavato e asciugato), l'aglio e il succo di limone. Frullate il tutto con un minipimer, versando l'olio extravergine a filo in modo da renderlo cremoso. Aggiungete la scorza di limone grattugiata e mescolate.

## CONSIGLIO

Se siete amanti del pepe nero, alla fine procedete pure con una spolverata di questa spezie.



*"Calabria"*

*Furono Crociati e pellegrini  
di ritorno dalla Terrasanta  
a portare alberelli di limone in Italia.*



## la storia

Giallo intenso, profumo avvolgente, gusto deciso. Il limone Igp coltivato a Rocca Imperiale, nel cuore della Calabria, è uno degli agrumi più apprezzati del Sud Italia. Coltivato da secoli, fin dal Rinascimento è conosciuto anche come limone "Antico". Abbiamo scelto questa IGP per caratterizzare una preparazione fresca e sorprendente: il pesto di limone. Veloce e sfizioso richiama i sapori del sud Italia ed è adatto per condire primi piatti e crostini. Il limone si è diffuso in tutto il sud Italia grazie alla vocazione mercantile di Amalfi che portò l'agrume in molti territori della penisola, una storia di adattamento intelligente all'ambiente che dimostra ancora una volta quanto la natura e la tradizione possano intrecciarsi in una sinfonia di sapori e colori.





## CHICHÌ RIPIENO

### INGREDIENTI per l'impasto:

250 g di farina  
10 g di lievito di birra  
70 g di latte  
40 g di acqua  
20 g di olio extravergine d'oliva Gastronauta  
1 cucchiaino di zucchero  
sale

### INGREDIENTI per la farcitura:

240 g di tonno Gastronauta  
150 g di giardiniera Gastronauta  
20 g di capperi sotto sale

Antipasto	 DIFFICOLTÀ Media	 TEMPO 120 min.	 PORZIONI 4	 COSTO Medio
-----------	--	---	---	--

### PREPARAZIONE:

Preparate l'impasto. Mescolate il lievito di birra con lo zucchero e il latte intiepidito. Versatelo nella farina sistemata a fontana insieme all'acqua, all'olio e al sale. Impastate fino a quando avrete ottenuto un impasto omogeneo. Mettetelo in una ciotola per farlo raddoppiare. Preparate la farcia. Frullate la giardiniera e i capperi sciacquati a pezzettini piccoli, scolate il tonno e impastate tonno e verdure insieme. Riprendete l'impasto, dividetelo a metà, tirate la prima metà e stendetelo su una teglia da forno. Mettete il ripieno sulla metà stesa e coprite con l'altra, avendo cura di chiudere bene i bordi. Infornatelo a 180 gradi per circa mezz'ora finché non sarà dorato. Toglietelo dal forno, fatelo intiepidire e tagliatelo a quadrotti.

*"Marche"*

*Chichì è una voce dialettale di Offida - uno dei borghi più belli d'Italia - che significa focaccia o schiacciata.*



### la storia

Chichì in dialetto marchigiano significa pizza, schiacciata o focaccia, e in effetti si tratta proprio di una focaccia ripiena di tonno sott'olio, sottaceti e capperi. È un cibo di strada originario di Offida che la prima domenica di agosto viene celebrato con una sagra. Un cibo perfetto per il giorno di magro che ha un nome avvolto nel mistero nonostante l'esistenza di alcune ipotesi. Nessun dubbio invece sull'influenza ottomana vista la somiglianza con la focaccia armena lahmagiun detta anche Pizza Turca.





## CRAPIATA MATERANA

### INGREDIENTI:

100 g di fave Gastronauta  
100 g di farro Gastronauta  
100 g di ceci Gastronauta  
100 g di cicerchie  
100 g di piselli Gastronauta  
100 g di fagioli bianchi Gastronauta  
100 g di fagioli neri  
200 g di lenticchie verdi Gastronauta  
200 g di grano duro  
1 carota  
1 costa di sedano  
1 cipolla  
olio Extravergine di oliva Gastronauta  
2 foglie di alloro  
pomodorini  
acqua  
sale

Primo  
Piatto

  
DIFFICOLTÀ  
Media

  
TEMPO  
60 min.

  
PORZIONI  
4

  
COSTO  
Basso

### PREPARAZIONE:

Mettete in ammollo il giorno prima tutti i legumi secchi. Sciacquateli e metteteli in una pentola con abbondante acqua. Fate cuocere a fuoco lento per circa 45 minuti. Aggiungete poi il resto degli ingredienti (le carote, il sedano e la cipolla tagliati a tocchetti, i pomodorini a metà o interi) e il sale. Procedete per altri 45 minuti circa. Spegnete il fuoco, aggiungete un filo di olio extravergine d'oliva a crudo. Servite la crapiata calda.

*"Basilicata"*

*La crapiata nasce come ricetta celebrativa del raccolto, che affonda le sue radici nell'impero romano.*



### la storia

Una ricetta antichissima, che racconta la tradizione contadina lucana e il suo amore per la terra. Il minestrone a base di legumi, cereali e ortaggi nasce da un rito collettivo femminile legato sì alla terra, ma anche all'idea di comunità e vicinato. Il piatto aveva una sua ricorrenza: veniva realizzato sempre il primo agosto per festeggiare la fine del raccolto e propiziarsi l'abbondanza futura. Tutte le donne del vicinato portavano nella piazza grano e legumi, che ai tempi erano considerati una ricchezza, e li cuocevano in un pentolone comune, servendo poi la zuppa a tutta la comunità. Questa bella tradizione vive ancora oggi in alcuni borghi della Basilicata e ispirati dal racconto, in pieno spirito Gastronauta, abbiamo creato un minestrone con legumi e cereali secchi pronto, per farti rivivere la magia dei gusti lucani.



## SEPIE IN ZIMINO

### INGREDIENTI:

1 kg di seppie piccole e già pulite  
1 kg di biette  
300 g di passata di pomodoro Gastronauta  
100 g di carote  
100 g di cipolle bianche  
50 g di sedano  
1 spicchio d'aglio  
1 bicchiere di vino bianco Gastronauta maggiorana  
Olio extravergine d'oliva Gastronauta  
sale fino q.b.  
pepe bianco q.b.

Secondo  
Piatto

  
DIFFICOLTÀ  
Media

  
TEMPO  
40 min.

  
PORZIONI  
4

  
COSTO  
Alto

### PREPARAZIONE:

Preparate un soffritto con sedano, carote e cipolla tagliati finemente. Pulite le biette, tagliatele in 4 parti, aggiungetele al soffritto e fatele appassire per qualche minuto. Lavate le seppioline e unitele alle biette. Sfumate con il vino bianco, poi versate la passata di pomodoro. Salate, pepate e fate cuocere per mezz'ora. Servite il piatto caldo con dei crostini di pane tostato.

*"Toscana"*

*La cottura "in zimino" è presente in diverse tradizioni regionali accomunate da una consistenza del piatto cremosa e calda.*



### la storia

Le seppie in zimino sono un piatto tradizionale della cucina italiana, particolarmente popolare in alcune regioni costiere come la Toscana e la Liguria. La loro storia affonda le radici nella tradizione marinara e nel desiderio di utilizzare al meglio i frutti del mare. La parola "zimino" deriva dalla lingua araba "samin", che significa grasso o olio, e questo piatto prende il suo nome dalla tecnica di cottura in cui le seppie vengono stufate in un ricco sugo a base di pomodoro, erbe aromatiche e olio d'oliva. Il piatto è ormai diffuso in tutta Italia con piccole modifiche agli ingredienti, ma di base sono presenti molluschi e vegetali.





## PANE FRATTAU

### INGREDIENTI:

16 fogli di pane carasau  
brodo vegetale bollente o acqua calda  
600 g di salsa di pomodoro Gastronauta  
pecorino sardo grattugiato q. b.  
4 uova Gastronauta  
1 cucchiaino di aceto di vino bianco Gastronauta  
olio extravergine d'oliva Gastronauta  
sale q.b.

Primo  
Piatto

  
DIFFICOLTÀ  
Bassa

  
TEMPO  
40 min.

  
PORZIONI  
4

  
COSTO  
Basso

### PREPARAZIONE:

Preparate la salsa di pomodoro, facendola scaldare in una padella con dell'olio extravergine di oliva. Fate ammorbidire i fogli di pane carasau, immergendoli brevemente nel brodo vegetale e disponendoli nei piatti dei commensali (quattro fogli per ognuno). Condite ogni porzione con la salsa di pomodoro e il pecorino sardo grattugiato. Preparate le uova in camicia. Mettete l'acqua in una pentola a bollire con sale grosso e un po' di aceto. Appena il sale si sarà sciolto e l'acqua inizierà a bollire, abbassate la fiamma e mescolate con un cucchiaino in modo da creare un vortice. Sgusciate le uova e versatele, una alla volta, al centro del vortice. Lasciatele cuocere per due minuti, estraetele delicatamente con un mestolo forato e mettete un uovo in camicia su ogni torretta di pane frattau. Servite caldo e consigliate ai commensali di rompere l'uovo e amalgamarlo al resto.

*"Sardegna"*

*La parola in dialetto sardo "carasau" entra ufficialmente nel dizionario della lingua italiana Zanichelli nel 2017.*



### la storia

Il pane frattau è un piatto proveniente dalla Barbagia. L'origine è legata alla parola dialettale fratau, che significa frantumato. Durante la transumanza i pastori sardi portavano del pane per la merenda, quello che avanzava era conservato nelle tasche e la sera, ridotto a pezzetti, veniva bagnato con acqua o brodo e condito con ingredienti poveri, come pecorino e pomodoro. Così un pane croccante diventa la morbida base per un piatto realizzato con ingredienti che non mancano mai in una dispensa sarda: pane carasau, pecorino, pomodoro e uova. Un piatto povero, forse inventato in occasione di una visita non pianificata del re Umberto I sull'Isola, che rappresenta al meglio la tradizione culinaria della Sardegna.





## COLVA PUGLIESE

### INGREDIENTI:

250 g di grano da cuocere  
75 g di noci Gastronauta  
75 g di mandorle Gastronauta  
un grappolo di uva bianca  
1/2 melagrana  
100 g di cioccolato fondente Gastronauta  
1 cucchiaino di cacao amaro  
1 cucchiaino di cannella  
Vincotto di fichi

Dolce

  
DIFFICOLTÀ  
Bassa

  
TEMPO  
40 min.

  
PORZIONI  
4

  
COSTO  
Basso

### PREPARAZIONE:

Cuocete il grano e fatelo raffreddare. Sgranate la melagrana e pulite gli acini d'uva, tagliandoli a metà e togliendo i semi. Tostate leggermente i gherigli delle noci e le mandorle, tritatele al coltello insieme al cioccolato fondente. Mettete tutti gli ingredienti in una ciotola, aggiungete il cacao, il vincotto e mescolate. Servite la colva in coppette e spolverate, a piacere, con la cannella. Scaldare il forno a 170°C. Stendete la pasta sottile. Mettete il ripieno al centro, piegate, chiudete i lembi e formate dei grandi tortelli che cuocerete per 20 minuti nel forno. Una volta cotti e raffreddati, serviteli con una spolverata di zucchero a velo mista a cannella appena macinata.

*"Puglia"*

*Esempio straordinario di come il cibo possa essere un veicolo per la memoria e la connessione tra le generazioni.*



### la storia

Tra i dolci più curiosi del periodo dedicato ai defunti ci sono i "cicecquotte" pugliesi così chiamati perché l'ingrediente base di questa ricetta sono i chicchi di grano che, bolliti, presentano affinità evidenti con i ceci cotti. Conosciuta anche con il nome Colva pugliese è realizzata con grano bollito mescolato a melograno, gherigli di noci, cioccolato fondente, zucchero, cannella e vincotto. La ricetta ha origini molto antiche, risale alla civiltà greca ed era considerata un omaggio alla dea della terra, Demetra. Nella provincia di Foggia queste deliziose prelibatezze vengono portate al cimitero per commemorare i propri cari defunti. Un modo per onorare le anime dei defunti attraverso il cibo e la tradizione. La preparazione inizia il primo novembre, con l'ammollo del grano per terminare il due, con l'aggiunta di tutti gli altri ingredienti.



# PASTA MOLLICATA

## INGREDIENTI:

Spaghetti 400 g  
Gastronauta filetti di acciughe 80 g  
Gastronauta Mollicata pomodori secchi  
granella di noci e semi di zucca 100 g  
1 spicchio d'aglio  
1/2 peperoncino  
10 capperi  
Origano  
sale q.b.  
Olio extravergine d'oliva

Primo Piatto	 DIFFICOLTÀ Bassa	 TEMPO 10 min.	 PORZIONI 4	 COSTO Basso
-----------------	---	---	--	---

## PREPARAZIONE:

Preparate il condimento. Versate la mollicata Gastronauta in una padella antiaderente e fatela tostare: quando sarà dorata, mettetela in una ciotola. Nella stessa padella fate scaldare cinque cucchiari di olio extravergine, soffriggete lo spicchio d'aglio, i capperi dissalati, i filetti di alici e il peperoncino sminuzzati. Riempite una pentola con abbondante acqua e portatele a ebollizione. Salatela poco e versate la pasta. Scolatela un minuto prima e versatela nella padella con il condimento. Aggiungete la mollicata, l'olio extravergine di oliva, l'origano e mescolate finché non sarà tutto amalgamato. Servite subito.

*"Molise"*

*Un piatto semplice con una storia complessa nata da miti, leggende e varianti regionali.*



## la storia

La Mollicata è il nome molisano della mollica tostata che il Gastronauta propone arricchita con semi, spezie e prodotti tipici del sud. Questa ricetta di recupero, nata dalla necessità di creare dei piatti di sostanza, è presente con piccole varianti, nella cucina regionale di gran parte del Sud Italia. In Basilicata si aggiungono i peperoni cruschi sbriciolati. In Sicilia e in Campania il condimento base si arricchisce con alici sciolte in padella insieme a uno spicchio d'aglio. In Calabria la mollica viene insaporita con origano e peperoncino. Ma la versione originale prevede solo mollica tostata in padella, aglio e olio extravergine. Sono questi gli unici ingredienti da aggiungere alla mollicata Gastronauta prodotta da un artigiano molisano per assaporare in un unico boccone l'essenza della cucina del nostro amato Sud.





**Gastronauta<sup>®</sup>**

IL RICERCATORE DEL GUSTO