

IL MOLISE

Nato dalla separazione del suo territorio dall'Abruzzo, il Molise è insieme alla Valle d'Aosta una delle più piccole regioni d'Italia.

Due sole province, Campobasso e Isernia, dividono un territorio prevalentemente montuoso nel quale è forte la vocazione agricola. Si coltivano discretamente il frumento tenero, molte varietà di ortaggi, frutta e uva da tavola. Dalla limitata coltivazione dell'ulivo proviene un pregiato olio extravergine. L'allevamento bovino, ovino e suino consente, inoltre, una valida produzione casearia e di salumi.

La cucina tipica molisana è ancora quella semplice e genuina della gente di campagna, con preparazioni sobrie e semplici, soprattutto nelle zone più interne della regione, verso l'Appennino. Abbondante è l'impiego di carni ovine, caprine e di selvaggina accompagnate da molte varietà di ortaggi, tra i quali primeggiano i peperoni di Boiano e le lenticchie di Capracotta.

Lungo il breve tratto di costa adriatica, dove si è sviluppata un'intensa attività turistica, è presente una ricca gastronomia marinara, con molti piatti a base di pesce.

La cucina molisana è influenzata dalle due grandi regioni adriatiche con le quali confina: conserva, infatti, i tratti fondamentali della gastronomia abruzzese (ne sono un esempio i *maccheroni alla chitarra*), e anticipa la cucina della vicina Puglia (con i *cavatelli al ragù* o i *torcinelli arrostiti*).

Campobasso e Isernia

In entrambe le province è possibile degustare il ricco assortimento della gastronomia regionale. Molti primi piatti sono a base di pasta fatta in casa, come i *crejoli* (simili ai maccheroni alla chitarra), i *cavatelli*, i *fusilli*, le *laganelle*, tutti conditi con sughi a base di maiale o agnello. Ricco è anche il repertorio di polente, preparate unendo alla farina di mais verdure miste (*polenta a tordiglioni*), o salumi (*polenta con frascatieglie*).

La carne ovina e caprina è presente in molte preparazioni molisane; tra i piatti più rappresentativi, vi sono i *torcinelli arrostiti* (chiamati anche *abbuoti*), gli *abbuoti di agnello* (involtini a base di frattaglie), e la *capra alla molisana*, marinata con vino rosso.