

LA CAMPANIA

Regione da sempre dedita all'agricoltura, la *Campania felix* ha per secoli rifornito di frutta e verdura i mercati della Roma imperiale, prima, e della papalina poi. La conformazione del terreno, la continua alternanza tra valli, pianure e montagne, la ricchezza di acque e un clima favorevolmente mite consentono la coltivazione di pregiate varietà orticole e frutticole. Al primo posto nella produzione degli ortaggi troviamo sicuramente il pomodoro, "re" incontrastato della cucina partenopea e italiana in genere. Se ne coltivano quasi tutte le varietà più pregiate: dal pomodoro da sugo e da conserva, tipo San Marzano, a quello da insalata di Torre del Greco o del Cilento. Seguono poi le patate, i cavolfiori, i peperoni, le cipolle, i carciofi, i piselli, i fagioli e molti altri ortaggi. Nella produzione di frutta spiccano le pesche (famoso sono le *percoche* da inscatolare) e le *mele annurche*, coltivate intensamente nell'Agro Aversano e nella campagna salernitana. Non mancano anche pregiate piantagioni di albicocche, ciliegie e prugne. Molto ricercate sono poi le noci di Sorrento e le nocciole di Avellino, utilizzate soprattutto nella grande industria dolciaria. Accanto a un'agricoltura particolarmente sviluppata, la Campania si caratterizza anche per la sua singolare attività zootecnica: al primo posto nell'allevamento dei bufali (80% della popolazione nazionale), presenta anche una buona presenza di capi vaccini, ovini e suini. Più che per la produzione di carne (non bisogna comunque dimenticare i rinomati vitelli della razza del Cubante), l'allevamento è importante per la produzione di latte, dal quale si ottengono numerosi formaggi, famosi a livello internazionale: i *formaggi di bufala*, con capofila la famosa *mozzarella*, i *bocconcini*, le *trecce* e le *scamorze affumicate*. Ottimi sono anche i formaggi vaccini e pecorini prodotti nel Matese e in Irpinia.

La fascia costiera campana, famosa in tutto il mondo per i luoghi incantevoli come Capri, Ischia, Amalfi, Ravello, Sorrento e Positano, propone una ricca gastronomia marinara a base di pesci e molluschi. Il pescato è costituito per la maggior parte da pesce azzurro (acciughe, sarde, sgombri), ma non mancano pesci più pregiati come branzini, orate, pagelli e saraghi, che vanno ad arricchire le grigliate miste di calamari, seppie e crostacei di vario genere.

Caserta

La cucina casertana è intimamente legata a quella napoletana, anche per la vicinanza al capoluogo, ma è decisamente meno ricca e sfarzosa. Comuni sono le *lasagne di Carnevale*, la *frittata di pasta* e le *zite ripiene* (grossi maccheroni bucati e farciti con carni di maiale). Tipiche del casertano sono le *anguille arrosto* e la *folaga all'aceto* preparata a Mondragone.

Napoli

Per molti la cucina campana si identifica con la cucina napoletana, in quanto la città fu la capitale del Regno delle Due Sicilie per diversi secoli ed è tuttora abitata dal 50% della popolazione della regione. Oltre alla *pizza*, a Napoli è famoso il *ragù*, preparato secondo una ricetta antica, ricco di ingredienti e particolarmente lungo nella preparazione. Con il ragù si condisce ogni varietà di *pasta di semola*, della quale Napoli vanta la paternità. Piatto ricco e abbondante di ingredienti è il *sartù*, un timballo di riso farcito, molto scenografico e preparato anche in pezzature piccole (tipo arancini di riso). Tra i secondi piatti sono da ricordare il *baccalà alla napoletana* (prima fritto e poi stufato), la *mozzarella in carrozza*, la *parmigiana di melanzane* e il *gattò di patate*, una specie di polpettone di patate prima bollite e poi impastate con

mozzarella, prosciutto e provolone. Tra i piatti marinari ricordiamo la famosa *'mpepata di cozze*, i *cecenielli* (pesciolini fritti in pastella) e i *polpi alla luciana*. Tra i dolci si possono menzionare le *sfogliatelle di ricotta*, i *babà* e la *pastiera* (dolce a base di grano).

Benevento

La cucina beneventana, in alcune sue preparazioni tipiche, come le *orecchiette*, presenta tratti simili a quella delle vicine Puglia e Basilicata. Antica e molto rinomata è la tradizione dei *torroni*, preparati in tantissime versioni.

Avellino

La provincia avellinese, ricca di campagna e di zone boschive, offre una cucina contadina legata alla terra e al bosco. Ottime sono le preparazioni di *selvaggina* (lepri, starne, beccacce e cinghiali), arrostate, marinate o lavorate per la salumeria. Tra i primi piatti sono da citare gli *schiaffoni*, una specie di rudimentali maccheroni fatti a mano, serviti con ragù di castrato e pomodoro. Molto ricco è il repertorio dolciario a base di *nocciole*, *noci* e *castagne*.

Salerno

Nell'area di Salerno si propone tutta la cucina tipica regionale, sia marinara sia dell'entroterra. Specialità locali sono i *ravioli farciti* con uovo e ricotta e il *vacillo*, una ciambella di pasta lievitata ripiena di uova sode, salame e mozzarella. Tipiche sono anche le *zeppole di castagne*, pasticcini a base di purea di castagne.