Convitto "M. di Sangro"

Polo Tecnologico "Minuziano - Di Sangro - Alberti" - San Severo (Fg)

CALENDARIO

2013

LA CUCINA TIPICA DEI NOSTRI PAESI

I piatti tipici del nostro territorio

La gastronomia che caratterizza le nostre zone di provenienza ha caratteristiche comuni a quella dell'intera provincia di Foggia, sebbene non manchino piatti che, per la loro specifica preparazione o per qualche ingrediente distintivo, acquistano una particolare originalità che li fa diventare piatti tipici di questa o quella località.

Elemento centrale della nostra gastronomia è il ***pane***. Esso viene utilizzato, ad esempio, per la ***bruschetta*** (pane raffermo abbrustolito) o ***l'acqua-sale*** (pane ammorbidito nell'acqua), condito con gli elementi più caratteristici, pomodori, cipolla cruda tagliata, origano ed olio di oliva, o, nel caso della bruschetta tradizionale, soltanto con olio di oliva, dopo aver strofinato sul pane uno spicchio di aglio crudo. Il pane è l'ingrediente principale del saporitissimo ***pancotto*** dove, nella versione più semplice, si usa mangiarlo condito con olio di oliva, verdure selvatiche e patate.

La ***verdura***, soprattutto quella selvatica, costituisce uno dei piatti forti della cultura gastronomica locale. Veniva raccolta assieme a funghi, rane, allodole, lumachine di terra, dai contadini locali abituati a vivere prendendo dalla natura tutto ciò che di spontaneo e selvatico questa ha da offrire. Da ricordare le ***cicorie selvatiche***, condite con la purea di fave, i ***cardoncelli*** con l'agnello e l'uovo, la ***minestra maritata***, in cui scarola, cicoria, sedano e finocchietti, vengono cotti in brodo di carne e insaporiti con pancetta di maiale soffritta e abbondante pecorino grattugiato.

Naturalmente, anche la pasta è un pilastro fondamentale: la ***pasta fatta in casa*** era sulle antiche tavole una necessità più che una virtù, come dimostra l'antica e suggestiva tradizione della pasta di grano arso. In passato, dopo che le stoppie venivano bruciate, i contadini raccoglievano i chicchi bruciati rimasti sul terreno e ne ricavavano farina. Oggi quel sapore si ottiene con un procedimento di tostatura del grano. Dalla farina ottenuta da questo grano si ricavano paste e pizze dal gusto intenso. La si usa soprattutto per confezionare i ***cicatelli*** da mangiare senza eccessivi condimenti proprio per esaltarne il sapore: pomodoro fresco, l'immancabile olio di oliva, ricotta dura grattugiata.

Si può dire che ogni verdura raccolta nel Gargano o nel Subappennino trovi un suo abbinamento con la pasta, in un primo che offre non solo sapori suggestivi, ma anche un trionfo di colori.

La tradizione vuole che le verdure (finocchietti, patate e rucola, marasciuoli, cime di rapa, cavoli, asparagi) vengano accompagnate da pasta corta, come appunto i cavatelli, o gli ***strascinati***, che sono una versione particolare delle orecchiette, condita a volte con pomodori, a volte senza.

Fanno eccezione alla regola della pasta corta i funghi, che in provincia sono presenti in numerose varietà, sia nel Gargano che nel Subappennino. Il tipo di pasta che meglio li accompagna sono i ***troccoli*** o ***lindorci***, una sorta di spaghetti piuttosto spessi che si ottengono incidendo una sfoglia di pasta di semola con uno speciale attrezzo dello "troccolaturo o l'ndorc".

Troccoli ed ***orecchiette*** si abbinano molto bene con il ragù d'agnello, reminescenza della pastorizia e della transumanza. Poiché, in passato, la carne giungeva in tavola soltanto nei giorni di festa, la cucina nostrana trovava il modo di nobilitare ingredienti poveri, come le budella o la pancetta d'agnello. Infatti i ***torcinelli*** sono un capolavoro di pazienza e di ingegno: le budella di agnello vengono laboriosamente lavate e risciacquate, quindi avvolte su un ripieno a base di fegato e polmone, abbondante prezzemolo, formaggio e cotte sulla griglia. Quelli di formato più piccolo sono ideali per la cottura alla brace, quelli più grandi vengono cotti in forno con patate. Altrettanto ingegnosa la ***pancetta di agnello*** che viene trasformata in una specie di tasca e riempita con uova, formaggio pecorino, prezzemolo. Legata per impedire che il ripieno fuoriesca, si pone a cuocere in abbondante sugo di pomodoro: il ragù che si ottiene è ottimo anche per condire la pasta.

Vanno ricordate anche le ***ciambrachelle*** o ***ciammaruchelle*** (la carne dei poveri), piccole lumache che si trovano nei campi non coltivati, soprattutto dopo le piogge. Si mangiano, dopo averle "spurgate" per qualche giorno ed averle lessate, condite con sugo di pomodoro fresco o con olio, aglio e menta fresca tritata.

Frequenti nella nostra tradizione culinaria i piatti unici: quasi tutte le paste alimentari al ragù o al sugo (la pasta al sugo di agnello, agli involtini di carne di cavallo, al ragù con le seppie ripiene) nascondono

questo trucco elementare: il condimento serve nello stesso tempo da secondo e ad insaporire il primo a base di pasta. Oppure c'è la ***tiella***, a base di patate arricchite, secondo disponibilità e preferenze, da pomodori, formaggio pecorino grattugiato, prezzemolo, funghi o carne di agnello, tutto messo pazientemente a strati; nella tiella possono starci anche i ***lampascioni***, altro preziosissimo pilastro delle tavole del Gargano. In italiano si chiamano cipolloni del fiocco, scientificamente "*Muscari comosomum*" e sono diffusi in tutta la Penisola: solo che nel resto d'Italia vengono ignorati. Solo in provincia di Foggia e nel resto della Puglia vengono utilizzati a scopo alimentare, e questo la dice lunga sull'attenzione che si presta a tutto ciò che viene elargito da madre terra. Si trovano allo stato selvatico, sottoterra: sono caratteristici per il loro gusto amarognolo. Si preparano in modi svariati: lessati e conditi con olio, aglio, prezzemolo e sale, indorati e fritti, alla brace o conservati sott'olio. Altro prodotto, unico e particolare, è la salicornia, termine dialettale "savzòdd o savzogn", una pianta spontanea, carnosa e salmastra, delle zone umide del nostro litorale garganico. Essa viene gustata come antipasto o contorno ai piatti della tradizione mediterranea. Il suo sapore, delicatamente iodato, si abbina perfettamente con gli spaghetti all'aglio e olio.
Da non dimenticare la consuetudine di servire dei preparati denominati *"sop'a tavola"*. Non sono primi, nè secondi, nè antipasti. Stanno, semplicemente, *"sopra la tavola"* e si mangiano per tramezzo, tra un piatto o l'altro, o alla fine del pasto, quando lo stomaco ancora non si sente del tutto sazio, tra questi: le ***olive dolci fritte,*** olive nere che vengono soffritte in olio di oliva, con l'aggiunta eventuale di pomodori anche secchi e peperoncino; la ***farrata*** di Manfredonia, una pizza ripiena con ricotta e grano bollito; i ***taralli*** e gli ***scaldatielli*** che si sbollentano per qualche minuto prima di essere cotti in forno, ed acquistano perciò una croccantezza eccezionale; le ***pettole,*** fatte di pasta lievitata fritta in olio bollente, che si mangiano per ingannare lo stomaco durante l'attesa del cenone di Natale; il sedano, che si consuma direttamente crudo (eccellente quello bianco di Monte S.Angelo); la ***su'menta,*** semi di zucca cotti in forno e salati, di cui si getta via la parte esterna e si mangia l'interno che è il seme vero e proprio; i pezzetti di ***pizza*** o ***focaccia*** farcite con tutto quello che la fantasia suggerisce, pomodoro, cipolle, acciughe, "ciccioli" che sono residui della lavorazione dello strutto.
Infine, come non ricordare la ricca varietà dei dolci. Il dolce era il cibo della festa per antonomasia ed effettivamente tutti i dolci tipici sono legati al ciclo delle festività dell'anno. A Natale si usano preparare le ***mandorle atterrate***, mandorle tostate e ricpoperte con zucchero caramellato o cioccolata fusa a bagnomaria; le ***cartellate***, a base di pasta sottilissima, impastata col vino bianco e fritta, quindi condita con abbondante vino cotto (che è un'altra peculiarità culinaria locale); i ***calzoni***, realizzati con lo stesso impasto ma questa volta si usa realizzare dei fagottini riempiti con mostarda d'uva oppure con una purea di ceci dolcificata (anche questo pare, omaggio, ad antiche radici saracene) ed infine bagnata con vino cotto o miele. S. Giuseppe si festeggia con le ***zeppole***. A Pasqua, ecco la ***scarcella***, una ciambella ricoperta di glassa di zucchero, con decorazioni varie; la tradizione vuole che si prepari con un numero dispari di uova sode. Uniche, nel loro genere, le ***ostie piene*** di Montesantangelo, cialde di forma ovoidale, ripiene di mandorle tostate al miele. Nella tradizione gastronomica dell'intera provincia, c'è perfino un dolce per i morti, il cosiddetto ***grano cotto*** (con varie denominazioni dialettali), un dolce antichissimo a base di grano bollito, insaporito con vino cotto, e poi cannella, canditi, cioccolata in pezzi, noci, chicchi di melograno. Tipico del periodo invernale è il ***sanguinaccio*** che è la prova dell'antico detto che vuole che del maiale si utilizzi tutto, e non si getti via nulla. L'ingrediente base, appunto, è il sangue del maiale, raccolto durante l'uccisione del prezioso animale, ed insaporito con zucchero, cacao, latte e aromi vari.

*Il **Calendario 2013**, avente per tema "**I piatti tipici dei nostri paesi**", è stato realizzato dai convittori Francesco Iorio, Michele Belpedio, Giancarlo Demaio, Gianluca Della Malva, Francesco Caputo, Antonio Vocale, Antonio Lepore,Vincenzo Saccone, nell'ambito delle attività attinenti il Progetto "Valorizzazione del patrimonio culturale, artistico e ambientale del nostro territorio" (POF Convitto 2012-13). Coordinatore del Progetto l'ist. Gerardo Marolla.*

Convitto "M. di Sangro"

Polo Tecnologico "Minuziano - Di Sangro - Alberti" - San Severo (Fg)

Orsara è adagiata sulle pendici di Monte San Marco, su un declivio del Subappennino Dauno, a 635 metri s.l.m.. Il territorio comunale è delimitato ad est dal fiume Cervaro, che segna il confine con Bovino, a nord dal torrente Sannoro, che la divide da Troia, ad ovest dai monti che vanno verso Celle di San Vito, a sud dai monti che vanno verso Panni e Montaguto.
Nella varietà della cucina di Orsara spiccano alcuni piatti come *l'arrosto con patate, le orecchiette, i fusilli, i cicatelli, i maccarun a curtiell*, le *"lajanell"*, le *zuppe di fagioli e di ceci* con abbondante peperoncino. Numerosi anche i piatti con le verdure (asparagi, bietole, borragine, cardi, cicorie, finocchietti..) cucinate in innumerevoli modi.

Gnocchi alle ortiche

Ingredienti
200 gr. di pane raffermo, 400 gr. di foglie o punte tenere di ortiche
2 uova, farina di frumento, pangrattato
formaggio grana, latte.

Preparazione
Mondare le ortiche, lavarle e lessarle a vapore o in poca acqua, poi scolarle, strizzarle e tritarle. Nel frattempo sminuzzare il pane e bagnarlo con un pò di latte, quindi aggiungere le uova, qualche cucchiaio di farina mischiata al pangrattato, un poco di sale e mescolare il tutto amalgamando al composto anche le ortiche. In una pentola piuttosto capace, portare poi a bollore dell'acqua salata. Aiutandovi con un cucchiaio, mantenuto bagnato, staccare dall'impasto degli gnocchi e tuffarli nell'acqua bollente. Scolarli appena vengono a galla e servirli conditi come si preferisce. E' bene cuocerne pochi alla volta.

GENNAIO

1	MARTEDI MARIA MADRE DI DIO	11	VENERDI S. IGINO PAPA	21	LUNEDI S. AGNESE
2	MERCOLEDI S. BASILIO VESCOVO	12	SABATO S. MODESTO M.	22	MARTEDI S. VINCENZO MARTIRE
3	GIOVEDI S. GENOVEFFA	13	DOMENICA S. ILARIO	23	MERCOLEDI S. EMERENZIANA
4	VENERDI S. ERMETE	14	LUNEDI S. BIANCA	24	GIOVEDI S. FRANCESCO DI SALES
5	SABATO S. AMELIA	15	MARTEDI S. MAURO ABATE	25	VENERDI CONVERS. DI S. PAOLO
6	DOMENICA EPIFANIA	16	MERCOLEDI S. MARCELLO PAPA	26	SABATO SS. TITO E TIMOTEO
7	LUNEDI S. LUCIANO, S. RAIMONDO	17	GIOVEDI S. ANTONIO ABATE	27	DOMENICA S. ANGELA MERICI
8	MARTEDI S. MASSIMO , S. SEVERINO	18	VENERDI S. LIBERATA	28	LUNEDI S. TOMMASO D'AQ.
9	MERCOLEDI S. GIULIANO MARTIRE	19	SABATO S. MARIO MARTIRE	29	MARTEDI S. CIRO
10	GIOVEDI S. ALDO EREMITA	20	DOMENICA S. SEBASTIANO	30	MERCOLEDI S. MARTINA, S. SAVINA
				31	GIOVEDI S. GIOVANNI B., S. CIRO

Convitto "M. di Sangro"

Polo Tecnologico "Minuziano - Di Sangro - Alberti" - San Severo (Fg)

Bovino si trova al confine tra Puglia e Campania e il suo territorio, in gran parte collinare, presenta circa 3.000 ha di bosco e numerose sorgenti d'acqua. Con il Castello Ducale e i suoi ottocento portali di pietra, è inserito nei "Borghi più belli d'Italia".

Nella cucina bovinese non mancano le immancabili orecchiette pugliesi condite con sugo di carni miste, a cui si aggiungono gli *strascinati con ricotta e salciccia*, gli *spaghetti alla trainiera*, le *galanelle con fagioli*, le *pezzedde e acce*, il *pancotto rucola e patate*. Per i secondi, si possono menzionare il *fegato con l'alloro*, *l'agnello cucinato a cutturiello*, in pentola di coccio, le *ciammaruchedd'* (le lumachine di terra) *al pomodoro*.

Cingoli con la mollica

Ingredienti

Per il sugo: 50 gr. d'olio, 500 gr. di pomodori pelati, 300 ml. di passata di pomodoro, 1 spicchio d'aglio

Per la pasta: 250 gr. di farina di semola, 250 gr. di farina di tipo 00 acqua tiepida, un pizzico di sale.

Per la mollica: 100 gr. di mollica rafferma, olio extravergine di oliva.

Preparazione

Mettete le farine setacciate con un pizzico di sale sulla spianatoia, formate al centro una fontana, unite l'acqua poco alla volta fino ad avere un impasto compatto. Staccate dei pezzetti di pasta, stendeteli, tagliateli a pezzi di 4 o 5 cm. e lavorateli con 4 dita, spingendoli sulla spianatoia. Preparate il sugo mettendo a soffriggere l'olio con l'aglio. Quando questo è dorato eliminatelo e unite i pelati, la passata di pomodoro, un pò di sale. Lasciate cuocere lentamente il sugo per circa 20 minuti. Preparate la mollica mettendola in padella con l'olio e fatela dorare bene. Cuocete la pasta in abbondante acqua salata per pochi minuti, scolatela, conditela con il sugo e sopra cospargete con la mollica.

FEBBRAIO

1	VENERDI S. VERDIANA	11	LUNEDI B.V. DI LOURDES	21	GIOVEDI S. ELEONORA
2	SABATO PRES. DEL SIGNORE	12	MARTEDI S. EULALIA	22	VENERDI S. MARGHERITA
3	DOMENICA S. BIAGIO	13	MERCOLEDI LE CENERI	23	SABATO S. RENZO
4	LUNEDI S. GILBERTO	14	GIOVEDI S. VALENTINO	24	DOMENICA II di QUARESIMA
5	MARTEDI S. AGATA	15	VENERDI S. FAUSTINO	25	LUNEDI S. CESARIO
6	MERCOLEDI S. PAOLO MIKI	16	SABATO S. GIULIANA VERGINE	26	MARTEDI S. ROMEO
7	GIOVEDI S. TEODORO M.	17	DOMENICA I di QUARESIMA	27	MERCOLEDI S. LEANDRO
8	VENERDI S. GIROLAMO	18	LUNEDI S. SIMONE VESCOVO	28	GIOVEDI S. ROMANO ABATE
9	SABATO S. APOLLONIA	19	MARTEDI S. MANSUETO		
10	DOMENICA S. ARNALDO	20	MERCOLEDI S. SILVANO		

Convitto "M. di Sangro"

Polo Tecnologico "Minuziano - Di Sangro - Alberti" - San Severo (Fg)

Volturino

Il paese si trova a 735 metri di altitudine, sulle zone più alte del Subappennino Dauno; per la sua particolare conformazione si presenta come una sorta di balconata da cui ammirare un fantastico panorama che spazia sulla piana del Tavoliere dall'Adriatico. È caratteristica la struttura della parte più antica del paese, con vicoli stretti e a volte senza uscita.

La cucina volturinese presenta piatti tipici del subappenino, tra i primi predomina la pasta fatta in casa come i *cicatelli al ragù* con carne mista (agnello, vitello, maiale…). Particolare è il *Grano dei morti o Ciciottele* (chicchi di grano tenero cotti e poi conditi con vincotto, mandorle tostate, gherigli di noce, pezzetti di frutta candita, scaglie di cioccolato, cannella, chicchi di melagrana).

Spezzatino di carne (u sp'zzet)

Ingredienti

500 gr. di agnello o capretto a pezzettini, olio extravergine d'oliva locale o lardo
1 kg di cicoria di campagna, 2 spicchi d'aglio tritato, 4 uova
30 o 40 gr. di formaggio grattugiato

Preparazione

Pulire la cicoria, tagliarla a pezzi e lavarla. In una pentola con abbondante acqua e un pizzico di sale far bollire la cicoria per 6-7 minuti.

In un tegame di terracotta scaldare l'olio, aggiungere l'aglio tritato, i pezzetti di carne e rosolarli bene con un pò di vino bianco. Quindi aggiungere acqua e continuare la cottura. Aggiungere la cicoria e far ribollire a fuoco lento, mescolando di tanto in tanto, per una decina di minuti. Sbattere le uova unitamente al formaggio; versare lo sbattuto nel tegame in modo da coprire tutto il contenuto e lasciare rassodare a fuoco lento. Appena pronto, tagliare lo spezzatino in porzioni e servirlo caldo.

Nel caso si preferisca un composto più sodo e leggermente gratinato in superficie, si consiglia, prima di aggiungere le uova, di versare il tutto in una teglia, poi mettere in forno.

MARZO

1	VENERDI S. ALBINO	11	LUNEDI S. COSTANTINO	21	GIOVEDI S. BENEDETTO
2	SABATO S. BASILEO M.	12	MARTEDI S. MASSIMILIANO	22	VENERDI S. LEA
3	DOMENICA III di QUARESIMA	13	MERCOLEDI S. ARRIGO	23	SABATO S. TURIBIO DI M.
4	LUNEDI S. CASIMIRO	14	GIOVEDI S. MATILDE REGINA	24	DOMENICA LE PALME
5	MARTEDI S. ADRIANO	15	VENERDI S. LUISA	25	LUNEDI ANN. DEL SIGNORE
6	MERCOLEDI S. GIORDANO	16	SABATO S. ERIBERTO VESCOVO	26	MARTEDI S. TEODORO
7	GIOVED S. FELICITA	17	DOMENICA V. di QUARESIMA	27	MERCOLEDI S. AUGUSTO
8	VENERDI S. GIOVANNI DI DIO	18	LUNEDI S. CIRILLO	28	GIOVEDI S. SISTO III PAPA
9	SABATO S. FRANCESCA R.	19	MARTEDI S. GIUSEPPE	29	VENERDI S. SECONDO M.
10	DOMENICA IV di QUARESIMA	20	MERCOLEDI S. ALESSANDRA MARTIRE	30	SABATO S. AMEDEO
				31	DOMENICA PASQUA

Convitto "M. di Sangro"

Polo Tecnologico "Minuziano - Di Sangro - Alberti" - San Severo (Fg)

Foggia

La cucina foggiana è molto varia e risente molto di quella antica dei terrazzani, cacciatori e raccoglitori dei frutti spontanei della terra. Infatti molte ricette spesso meravigliano per la varietà degli ingredienti, o meglio degli animali, che venivano impiegati. E' il caso della *tartaruga* con cui si faceva il brodo, le *rane*, la *volpe*, piatto prelibato dei cacciatori, che si cucinava al forno, con le patate e la caratteristica del piatto erano le zampe che venivano spaccate e riempite con il peperoncino. Tra i piatti tipici troviamo le *orecchiette*, i *fusilli*, i *troccoli* e i *cavatelli*, pasta fatta in casa condita nei modi più svariati; interessante è una particolare pasta in brodo, la *semola battuta*. Da ricordare anche piatti a base di verdure come le cicorie con uova e agnello, la zucca con le uova, il pancotto.

La Tiella

Ingredienti

kg. 1 di agnello, kg. 1 di patate
kg. 1 di lampascioni
200 gr. di pecorino grattugiato
3 spicchi d'aglio, 1 mazzetto di prezzemolo, olio di oliva, sale e pepe q.b.

Preparazione

Di solito i lampascioni, specie se sono medio grandi, dopo averli puliti e sottoposti all'incisione a croce alla base, si usa cuocerli in acqua bollente giustamente salata. Dopo cotti vanno scolati e lasciati riposare qualche ora in acqua fredda per far perdere il loro tipico sapore amarognolo.

Pulire le patate e tagliarle, porle in una terrina e condirle con tutti gli ingredienti, sale e pepe. Versarne una prima parte in una teglia a bordi alti in modo da formare una base. Fare la stessa cosa con i lampascioni formando quindi un secondo strato. Spezzettare l'agnello, condirlo alla stessa maniera e fare un terzo strato; coprirlo prima con un quarto strato di lampascioni conditi e terminare con l'ultimo strato di patate evitando di compattarle eccessivamente. Aggiungere un bicchiere di acqua e spolverare la superficie con pecorino. Porre il tegame nel forno a 200 gradi. La coloritura delle patate dà il segnale che la preparazione è pronta per essere tolta dal forno.

APRILE

1	LUNEDI DELL'ANGELO	11	GIOVEDI S. STANISLAO VESCOVO	21	DOMENICA S. SILVIO
2	MARTEDI S. FRANCESCO DI P.	12	VENERDI S. GIULIO PAPA	22	LUNEDI S. CAIO
3	MERCOLEDI S. RICCARDO VESCOVO	13	SABATO S. MARTINO PAPA	23	MARTEDI S. GIORGIO MARTIRE
4	GIOVEDI S. ISIDORO VESCOVO	14	DOMENICA S. ABBONDIO	24	MERCOLEDI S. FEDELE
5	VENERDI LE PALME	15	LUNEDI S. ANNIBALE	25	GIOVEDI S. MARCO EVANGELISTA
6	SABATO S. GUGLIELMO	16	MARTEDI S. LAMBERTO	26	VENERDI S. MARCELLINO MARTIRE
7	DOMENICA D. IN ALBIS	17	MERCOLEDI S. ANICETO PAPA	27	SABATO S. ZITA
8	LUNEDI S. ALBERTO DIONIGI	18	GIOVEDI S. GALDINO VESCOVO	28	DOMENICA S. VALERIA
9	MARTEDI S. MARIA CLEOFE	19	VENERDI S.ERMOGENE	29	LUNEDI S. CATERINA DA SIENA
10	MERCOLEDI S. TERENZIO MARTIRE	20	SABATO S. ADALGISA VERGINE	30	MARTEDI S. PIO V PAPA

Convitto "M. di Sangro"

Polo Tecnologico "Minuziano - Di Sangro - Alberti" - San Severo (Fg)

Monte Sant'Angelo è il centro più elevato del Gargano (843 m.), situato sullo sperone meridionale del promontorio con la vista aperta a ovest sul Tavoliere e a sud sul golfo di Manfredonia. Il territorio, di natura calcarea, presenta caverne e grotte tra le quali più nota è quella in cui si trova l'altare di S. Michele Arcangelo. Vanto della gastronomia locale è la pasta fatta in casa: *troccoli, orecchiette, cavatelli, maccheroncini ai ferri* conditi con sugo ricavato dai "*torcinelli*". Tra i dolci da ricordare le *ostie piene* con mandorle tostate e miele; i grossi *poperati*, taralli del peso di 500 gr. fatti con farina, cioccolato, cannella e miele; e i *calzoncelli* un grosso raviolo ripieno con purè di ceci, cioccolato, miele, fichi secchi. L'elemento più rappresentativo della cucina è il pane, svariati sono i suoi utilizzi, dalla bruschetta al pancotto montanaro. Ne riportiamo due delle tante versioni, quella povera e quella che si prepara in occasione di S. Antonio Abate.

Pancotto povero montanaro

Ingredienti
cl. 50 di acqua, gr. 300 di pane casareccio, gr. 200 di patate
gr. 200 di sponsali (cipolle lunghe)
n. 8 pomodorini, n. 2 spicchi d'aglio, n. 4 uova, prezzemolo, olio di oliva, q.b.

Preparazione
Pulire, lavare e tagliare grossolanamente le sponsali, i pomodorini e le patate.
In una casseruola mettere l'acqua, tutti gli ingredienti con l'aglio e il prezzemolo, eccetto le uova; mettere sul fuoco, fare bollire lentamente per venti minuti circa e aggiustare di sale. A bollore lento adagiare le uova, uno alla volta, e farle cuocere. Nel frattempo prendere i piatti fondi e mettere il pane tagliato a pezzi, bagnarlo con il brodo ottenuto, adagiare le verdure e un uovo per porzione, condire con olio d'oliva extravergine e servire.
A questa preparazione base si può aggiungere, in base alle verdure di stagione, cime di rape, cicorietta, asparagi, rucola, zucchine, olive, cipolla rossa, ecc

Il *Pancotto di Sant'Antonio* è fatto con il pane raffermo della settimana di Natale tuffato in un ragù, non molto denso, realizzato con ventresca e cotica di maiale. Si condisce con formaggio pecorino grattugiato o ricotta dura.

MAGGIO

1	MERCOLEDI SAN GIUSEPPE ART.	11	SABATO S. FABIO MARTIRE	21	MARTEDI S. VITTORIO MARTIRE
2	GIOVEDI S. CESARE	12	DOMENICA ASCENSIONE	22	MERCOLEDI S. RITA DA CASCIA
3	VENERDI S. FILIPPO, S. GIACOMO	13	LUNEDI S. EMMA	23	GIOVEDI S. DESIDERIO VESCOVO
4	SABATO S. SILVANO, S. NEREO	14	MARTEDI S. MATTIA AP.	24	VENERDI B.V. M. AUSILIATRICE
5	DOMENICA S. PELLEGRINO MARTIRE	15	MERCOLEDI S. ACHILLE	25	SABATO S. ERMINIO
6	LUNEDI S. GIUDITTA MARTIRE	16	GIOVEDI S. UBALDO VESCOVO	26	DOMENICA S. FILIPPO NERI
7	MARTEDI S. FLAVIA	17	VENERDI S. PASQUALE	27	LUNEDI S. AGOSTINO
8	MERCOLEDI S. VITTORE M.	18	SABATO S. GIOVANNI I PAPA	28	MARTEDI S. EMILIO M.
9	GIOVEDI S. GREGORIO V.	19	DOMENICA PENTECOSTE	29	MERCOLEDI S. MASSIMINO VESCOVO
10	VENERDI S. CATALDO	20	LUNEDI S. BERNARDINO DA S.	30	GIOVEDI S. FELICE I PAPA
				31	VENERDI VISITAZ. B.M.V.

Convitto "M. di Sangro"

Polo Tecnologico "Minuziano - Di Sangro - Alberti" - San Severo (Fg)

da Carpino

Carpino, comune facente parte del Parco Nazionale del Gargano, si trova su una collinetta a 157 metri sul livello del mare. Caratteristico è il centro storico con le case che sembrano addossate l'una sull'altra e le strade sono piccoli vicoli intervallati da scalinate, fiancheggiate da caratteristici poggioli detti " mugnali". Ogni anno si svolge il Carpino Folk Festival, fulcro della musica popolare del sud Italia. Qui si seminano e si raccolgono le *fave* più apprezzate della Puglia e ad esse è legata gran parte della cucina tipica carpinese.
Tre le tante specialità gastronomiche, oltre ai primi piatti o piatti unici a base di fave, sono da ricordare la tipica *minestra verde*, la *tiella di funghi*, fatta con patate a fette, cipolla, funghi porcini e cardoncelli a strati alternando con olio, sale, pepe, aglio e prezzemolo tritati, il tutto cotto in forno.

Fave con cicorie

Ingredienti
300 gr. di fave secche
Kg. 1 di cicorie selvatiche
cipolla, olio extravergine di oliva, 2-3 pomodorini, sale e peperoncino

Preparazione
Tenere in ammollo le fave per almeno 12 ore. In una pentola dal fondo spesso, meglio se di terracotta, far soffriggere la cipolla nell'olio. Aggiungere qualche pezzetto di pomodoro e le fave scolate. Coprire con acqua e portare a bollore. Far cuocere per almeno due ore. A fine cottura mantecare con le cicorie selvatiche, precedentemente lessate, e condire con abbondante olio extravergine di oliva e peperoncino a piacere. Servire con pane casareccio.
Volendo trasformare questo piatto in un primo altrettanto appetitoso, basta sostituire alle cicorie della pasta fatta in casa (lajanèlle).

GIUGNO

1	SABATO S. GIUSTINO MARTIRE	11	MARTEDI S. BARNABA AP.	21	VENERDI S. LUIGI GONZAGA
2	DOMENICA Festa della Repubblica	12	MERCOLEDI S. GUIDO, S. ONOFRIO	22	SABATO S. PAOLINO DA NOLA
3	LUNEDI S. CARLO LWANGA	13	GIOVEDI S. ANTONIO DA P.	23	DOMENICA S. LANFRANCO VESCOVO
4	MARTEDI S. QUIRINO	14	VENERDI CORPUS DOMINI	24	LUNEDI NATIV. S. GIOVANNI B.
5	MERCOLEDI S. BONIFACIO VESCOVO	15	SABATO S. GERMANA , S. VITO	25	MARTEDI S. GUGLIELMO AB.
6	GIOVEDI S. NORBERTO VESCOVO	16	DOMENICA S. AURELIANO	26	MERCOLEDI S. VIGILIO VESCOVO
7	VENERDI S. ROBERTO VESCOVO	17	LUNEDI S. ADOLFO	27	GIOVEDI S. CIRILLO D'ALESSANDRIA
8	SABATO S. MEDARDO VESCOVO	18	MARTEDI S. MARINA	28	VENERDI S. ATTILIO
9	DOMENICA S. PRIMO	19	MERCOLEDI S. GERVASIO	29	SABATO SS. PIETRO E PAOLO
10	LUNEDI S. DIANA	20	GIOVEDI S. ETTORE	30	DOMENICA SS. PRIMI MARTIRI

Convitto "M. di Sangro"

Polo Tecnologico "Minuziano - Di Sangro - Alberti" - San Severo (Fg)

Rignano G. è arroccata sull'estremo ciglio (590 m) del promontorio ovest del Gargano. Il centro storico, attorno alla torre cilindrica del Castello, conserva ancora l'impianto originario. La coltivazione dell'ulivo e l'agricoltura rappresenta la principale attività economica con le sue 400 aziende del settore.
La gastronomia locale mostra caratteristiche comuni a quella garganica e del tavoliere sebbene si distingua per l'uso di carni locali come la capra e l'agnello. Tipico prodotto gastronomico è la *musciska* o *muscisca* cui è dedicata una sagra nel mese di agosto. La musciska è carne di pecora o di capra disossata, che una volta tagliata a pezzi, viene insaporita con finocchio selvatico, aglio, peperoncino e poi fatta essiccare al sole per qualche settimana.

Capra acqua e sale

Ingredienti
Carne di capra
Pomodorini freschi, semi di finocchio selvatico
aglio in camicia, peperoncino piccante, sale q.b.
Preparazione
Tagliare a pezzi grossolani la carne di capra, quindi sgrassarla, facendola bollire per una decina di minuti affinché perda il suo odore caratteristico. Sgocciolare la carne e metterla in una pentola coperta di abbondante acqua fredda. La tradizione vuole che si adoperi un caldaio di rame stagnato, posto sul treppiede alimentato da fuoco di legna. Portare ad ebollizione e schiumare accuratamente. Completata la schiumatura, a metà cottura, aggiungere gli odori partendo dal sale, poi peperoncino, finocchio, aglio e pomodorini. Lasciar cuocere lentamente e a fiamma bassa, mescolando di tanto in tanto. La cottura è ultimata quando la carne tende a staccarsi dall'osso. A questo punto l'acqua si sarà quasi asciugata ed avrà acquistato la giusta cremosità. Si suggerisce di gustare la pietanza ben calda e accompagnata da pane casareccio da intingere nel sughetto. Un consiglio nell'uso di questa pietanza: è preferibile prepararla tra luglio e settembre in quanto le capra si alimenta di erbe profumate presenti appunto in questo periodo; ciò conferisce al tutto un sapore molto particolare.

LUGLIO

1	LUNEDI S. TEOBALDO EREM.	11	GIOVEDI S. BENEDETTO, S. OLGA	21	DOMENICA S. LORENZO DA B.
2	MARTEDI S. OTTONE	12	VENERDI S. FORTUNATO MARTIRE	22	LUNEDI S. MARIA MADDALENA
3	MERCOLEDI S. TOMMASO AP.	13	SABATO S. ENRICO IMP.	23	MARTEDI S. BRIGIDA
4	GIOVEDI S. ELISABETTA	14	DOMENICA S. CAMILLO DE LELLIS	24	MERCOLEDI S. CRISTINA
5	VENERDI S. ANTONIO M.Z.	15	LUNEDI S. BONAVENTURA	25	GIOVEDI S. GIACOMO AP.
6	SABATO S. MARIA GORETTI	16	MARTEDI N.S. DEL CARMELO	26	VENERDI SS. ANNA E GIOACCHINO
7	DOMENICA S. CLAUDIO	17	MERCOLEDI S. ALESSIO CONF.	27	SABATO S. LILIANA
8	LUNEDI S. PRISCILLA	18	GIOVEDI S. FEDERICO V.	28	DOMENICA S. NAZARIO
9	MARTEDI S. LETIZIA	19	VENERDI S. SIMMACO	29	LUNEDI S. MARTA
10	MERCOLEDI S. SILVANA	20	SABATO S. ELIA PROF.	30	MARTEDI S. PIETRO CRISOLOGO
				31	MERCOLEDI S. IGNAZIO DI L.

Convitto "M. di Sangro"

Polo Tecnologico "Minuziano - Di Sangro - Alberti" - San Severo (Fg)

Ischitella è situata nel versante nord del Gargano a 314 m sopra il livello del mare. Il suo territorio è ricco di sorgenti e la collina su cui sorge è ricca di ulivi. Ischitella è nota insieme a Rodi Garganico e Vico del Gargano per la produzione degli agrumi (arance del Gargano e limoni Femminiello, entrambi DOP).
Tra le specialità gastronomiche da ricordare il tipico *calzone ripieno* e i *cestini di mandorle*; questi cestini realizzati con croccante di mandorle vengono riempiti con tanti piccoli dolcetti di marzapane con le forme di tanti frutti colorati.
Particolare è l'antipasto del giorno di Pasqua, detto "*Benedetto*", fatto con uova sode benedette durante la Messa pasquale, salame, ricotta fresca locale, asparagi selvatici lessati.

Calzone alle cipolle

Ingredienti
kg. 1 di farina, 1 cubetto di lievito, 200 gr. di olio extra vergine di oliva
1 kg. di cipolle lunghe (spunsel)
2-3 uova, acciughe, uvetta passita
1 cucchiaio di sale, acqua tiepida

Preparazione
Impastare la farina con il lievito, le uova, l'olio, il sale e l'acqua tiepida. Lasciare a riposare per 2 ore.
Pulire le cipolle, affettarle e farle appassire in padella con l'olio e il sale. Staccare dalla pasta dei pezzi che si stendono a forma ovoidale. Versare su metà di ciascuna sfoglia le cipolle, le acciughe, l'uvetta fatta rinvenire in acqua tiepida e un filo d'olio. Ripiegare l'altra metà sul ripieno e chiudere a formare un cordoncino. Bucherellare con una forchetta la superficie e spennellarla con olio. Mettete in forno caldo la teglia a 200° per 25-30 min. circa. E' pronto quando la superficie del calzone è ben dorata.

AGOSTO

1	GIOVEDI S. ALFONSO	11	DOMENICA S. CHIARA	21	MERCOLEDI S. PIO X PAPA
2	VENERDI S. EUSEBIO	12	LUNEDI S. GIULIANO	22	GIOVEDI S. MARIA REGINA
3	SABATO S. LIDIA	13	MARTEDI S. IPPOLITO	23	VENERDI S. ROSA DA LIMA
4	DOMENICA S. NICODEMO	14	MERCOLEDI S. ALFREDO	24	SABATO S. BARTOLOMEO AP.
5	LUNEDI S. OSVALDO	15	GIOVEDI ASSUNZIONE MARIA VERGINE	25	DOMENICA S. LUDOVICO
6	MARTEDI TRASFIGURAZ. N.S.	16	VENERDI' S. STEFANO , S. ROCCO	26	LUNEDI S. ALESSANDRO MARTIRE
7	MERCOLEDI S. GAETANO DA T.	17	SABATO S. GIACINTO CONFESSORE	27	MARTEDI S. MONICA
8	GIOVEDI S. DOMENICO CONF.	18	DOMENICA S. ELENA IMP.	28	MERCOLEDI S. AGOSTINO
9	VENERDI S. ROMANO	19	LUNEDI S. LUDOVICO	29	GIOVEDI MARTIRIO S. GIOVANNI B.
10	SABATO S. LORENZO MARTIRE	20	MARTEDI S. BERNARDO ABATE	30	VENERDI S. FAUSTINA
				31	SABATO S. ARISTIDE MARTIRE

Convitto "M. di Sangro"

Polo Tecnologico "Minuziano - Di Sangro - Alberti" - San Severo (Fg)

Colletorto, situato in provincia di Campobasso, sorge su una collina alta circa 600 metri, circondata da alberi di ulivo secolari. Nelle vicinanze si estende il lago di Occhito. Il paese è pieno e circondato da fontane ricche di acqua.
Ogni ricorrenza ha i suoi piatti tradizionali. A Natale i dolci tipici: i *cav'zun*, panzerotti ripieni di una crema fatta con ceci passati e cioccolata, le *scarole*, preparate con un sfoglia sottile a cui viene data una forma a spirale, fritte e insaporite con il miele. Alla Vigilia di Natale è d'obbligo preparare gli *spaghetti con la mollica,* un primo piatto condito con sugo rosso di anguilla e mollica di pane passata in padella con olio, aglio e prezzemolo. A Pasqua si confeziona il *cestino*, preparato con pasta di pane intrecciata in modo da contenere un uovo intero e *u car'sell,* un tipico panettone. Il sugo per eccellenza è quello preparato con diversi tipi di carne con cui si condiscono i vari tipi di pasta fatta in casa.

Fusilli al ragù misto

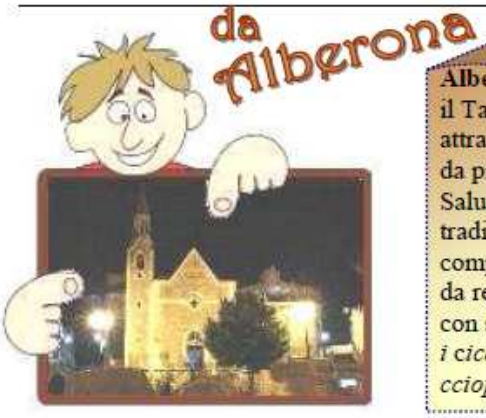
Ingredienti
700 gr. di semola di grano duro
100 gr. di polpa di agnello, 100 gr. di polpa di vitello, 1 salsiccia di maiale
5 fette di lardo, 500 gr. di pomodori pelati, 2 bicchieri di vino rosso, olio
1 cipolla, 2 spicchi d'aglio, peperoncino piccante, prezzemolo, pecorino, sale.
Preparazione
Con aglio, cipolla, lardo preparare un battuto da soffriggere nell'olio. Appena comincia a rosolare mettere nel tegame la carne, con le fette ben arrotolate e legate, condite all'interno con prezzemolo, aglio tritato e un poco di lardo tagliato a striscioline. Aggiungere la salsiccia sminuzzata, irrorare il tutto con vino rosso e quando comincia a sfumare aggiungere i pomodori facendo cuocere a fuoco basso per due ore. Quando la salsa avrà preso un bel colore bruno, aggiungere il peperoncino. Nel frattempo impastare la farina di grano duro solo con acqua e un pizzico di sale, lavorare la pasta a lungo fino ad ottenere una massa omogenea e compatta. Col matterello tirarne delle sfoglie leggermente spesse e tagliarle in fettuccine di circa 1 cm da attorcigliare su di un ferro da calza fino a ottenere una piccola spirale. Lasciar riposare in modo da non perdere la forma e cuocere in acqua bollente salata. Condire con il ragù i fusilli ben scolati al dente e cospargere con pecorino.

SETTEMBRE

1	DOMENICA S. EGIDIO ABATE	11	MERCOLEDI S. DIOMEDE MARTIRE	21	SABATO S. MATTEO APOSTOLO
2	LUNEDI S. ELPIDIO VESCOVO	12	GIOVEDI SS. NOME DI MARIA	22	DOMENICA S. MAURIZIO MARTIRE
3	MARTEDI S. GREGORIO M.	13	VENERDI S. GIOVANNI CRISOSTOMO	23	LUNEDI S. PIO DA PIETRELCINA
4	MERCOLEDI S. ROSALIA	14	SABATO ESALTAZ. S. CROCE	24	MARTEDI S. PACIFICO CONF.
5	GIOVEDI S. VITTORINO VESCOVO	15	DOMENICA B.V. ADDOLORATA	25	MERCOLEDI S. AURELIA
6	VENERDI S. PETRONIO	16	LUNEDI S. CORNELIO E CIPRIANO	26	GIOVEDI SS. COSMA E DAMIANO
7	SABATO S. REGINA	17	MARTEDI S. ROBERTO B.	27	VENERDI S. VINCENZO DE P.
8	DOMENICA NATIV. B.V. MARIA	18	MERCOLEDI S. SOFIA M.	28	SABATO S. VENCESLAO MARTIRE
9	LUNEDI S. SERGIO PAPA	19	GIOVEDI S. GENNARO VESCOVO	29	DOMENICA S. MICHELE ARCANGELO
10	MARTEDI S. NICOLA DA TOL.	20	VENERDI S. EUSTACHIO	30	LUNEDI S. GIROLAMO DOTTORE

Convitto "M. di Sangro"

Polo Tecnologico "Minuziano - Di Sangro - Alberti" - San Severo (Fg)



Alberona sorge nel Subappenino dauno, sulle pendici del monte Stilo che domina il Tavoliere delle Puglie. Il territorio comunale, in gran parte boschivo, è attraversato da torrenti e rivoli di acqua come il canale dei Tigli, interrotto a tratti da piccole cascate.

Salumi, conserve, formaggi vari, verdure, legumi, pasta fatta in casa, pane tradizionale ed un leggerissimo olio extra vergine di oliva sono gli appetibili componenti della cucina alberonese. Tra i piatti genuini ma, non sempre semplici da realizzare, si ricordano quelli a base di pasta fatta in casa con verdure, legumi o con sugo di carne di cinghiale, lo spezzatino di agnello, le uova e cicoria, il bollito, *i cicatelli e vrócchele p' a scardèddhe, i frettecèddhe p' i patane e carne a cciopparèddhe*

Tagliolini al sangue dolce *(Lajianèddhe p'u sanghe dòce)*

Ingredienti

Sangue dolce: 1l. di sangue, 1kg. di zucchero, 1 cucchiaio di sugna, 1conf. cacao, ½ limone.

1 cucchiaio di caffè, 1 bicchiere di latte, 100 gr. di cioccolato da grattugiare

Tagliolini: 1 kg. di farina, 2 uova, un pizzico di sale e un pò d'acqua

Preparazione

Mescolare tutti gli ingredienti necessari per la realizzazione del sangue-dolce e cuocere a bagnomaria fino all'addensamento desiderato

Impastare la farina con le uova e l'acqua, successivamente con la pasta ottenuta realizzare una sfoglia molto sottile, arrotolarla su se stessa e tagliarla molto finemente (tipo tagliolini).

Riempire una capiente pentola con 5 litri di acqua, ad ebollizione buttare la pasta. Appena l'acqua riprende a bollire, stemperare il sangue preparato e buttarlo nell'acqua aggiungendo uva passita. Assaggiare, se si desidera aggiungere dell'altro zucchero e servire. Il piatto può essere gustato sia caldo che freddo.

OTTOBRE

1	MARTEDI S. TERESA DEL B.G.	11	VENERDI S. FIRMINO VESCOVO	21	LUNEDI S. ORSOLA
2	MERCOLEDI SS. ANGELI CUSTODI	12	SABATO S. SERAFINO CAPP.	22	MARTEDI S. DONATO VESCOVO
3	GIOVEDI S. GERARDO AB.	13	DOMENICA S. EDOARDO RE	23	MERCOLEDI S. GIOVANNI DA C.
4	VENERDI S. FRANCESCO D'ASSISI	14	LUNEDI S. CALLISTO I PAPA	24	GIOVEDI S. ANTONIO M.C.
5	SABATO S. PLACIDO MARTIRE	15	MARTEDI S. TERESA D'AVILA	25	VENERDI S. DARIA
6	DOMENICA S. BRUNO AB.	16	MERCOLED S. GERARDO M.	26	SABATO S. EVARISTO PAPA
7	LUNEDI N.S. DEL ROSARIO	17	GIOVEDI S. GERARDO M.	27	DOMENICA S. FIORENZO VESCOVO
8	MARTEDI S. PELAGIA	18	VENERDI S. LUCA EVANG.	28	LUNEDI S. SIMONE
9	MERCOLEDI S. DIONIGI	19	SABATO S. ISACCO M.	29	MARTEDI S. MASSIMILIANO
10	GIOVEDI S. DANIELE M.	20	DOMENICA S. IRENE	30	MERCOLEDI S. GERMANO VESCOVO
				31	GIOVEDI S. LUCILLA

Convitto "M. di Sangro"

Polo Tecnologico "Minuziano - Di Sangro - Alberti" - San Severo (Fg)

da Biccari

Biccari è uno dei paesi più caratteristici del subappennino dauno. Sorge nelle vicinanze della vetta più alta di Puglia, il monte Cornacchia (m. 1.151) e del piccolo ma graziosissimo lago Pescara. Circondato da uno splendido e verde paesaggio con una vegetazione resa rigogliosa da diversi ruscelli. E' la zona dove è possibile trovare una specie di tartufo tipico detto comunemente Scorzone o tartufo d'estate, di discreta qualità.

Nella gastronomia locale, oltre ai primi piatti, cicatelli con la rucola, troccoli ai pomodori secchi, tagliolini al tartufo, spiccano prodotti tipici come la salsiccia fatta in casa, le pizze fritte e lo spezzatino con le cotiche. Una delle specialità del paese è la *pizza a furn apijert* cui è dedicata, in agosto, un'apposita sagra; si tratta di un particolare tipo di pizza condita con olio extra vergine d'oliva, origano, sale e peperoncino e cotta nel forno lasciato aperto.

Fagioli con le cotiche

Ingredienti

400 gr. cotiche fresche, 500 gr. fagioli
1/2 Cipolla, 1 spicchio d'aglio, 5-6 pomodori
1 cucchiaio di strutto o olio extravergine di oliva, sale, peperoncino q.b.

Preparazione

Lavare i fagioli e metterli a bagno in acqua fresca di rubinetto per 12 ore. Pulire, raschiandola bene, la cotica, lavarla e tagliarla a pezzetti. In una pignatta versare i fagioli e la cotica e coprire con abbondante acqua. Mettere sul fuoco e cuocere. A cottura ultimata condire con sale e olio extravergine di oliva.

Tale ricetta semplice, col tempo ha subito delle successive elaborazioni: tritare la cipolla finemente e farla rosolare a fuoco lento nello nella pignatta insieme ad olio (o allo strutto), aglio e prezzemolo. Aggiungere i pomodori pelati a pezzettini, il peperoncino, il sale e infine le cotiche e i fagioli. Portare a cottura.

Servire con pane casareccio raffermo o tostato.

NOVEMBRE

1	VENERDI TUTTI I SANTI	11	LUNEDI S. MARTINO DI TOURS	21	GIOVEDI PRESENTAZ. B.V. MARIA
2	SABATO COMMEMORAZ. DEFUNTI	12	MARTEDI S. RENATO M.	22	VENERDI S. CECILIA V.
3	DOMENICA S. SILVIA	13	MERCOLEDI S. DIEGO	23	SABATO S. CLEMENTE PAPA
4	LUNEDI S. CARLO BORROMEO	14	GIOVEDI S. GIOCONDO VESCOVO	24	DOMENICA S. FLORA
5	MARTEDI S. ZACCARIA PROF.	15	VENERDI S. ALBERTO M.	25	LUNEDI S. CATERINA D'ALESS.
6	MERCOLEDI S. LEONARDO ABATE	16	SABATO S. MARGHERITA DI S.	26	MARTEDI S. CORRADO VESCOVO
7	GIOVEDI S. ERNESTO ABATE	17	DOMENICA S. ELISABETTA	27	MERCOLEDI S. VIRGILIO
8	VENERDI S. GOFFREDO VESCOVO	18	LUNEDI S. ODDONE AB.	28	GIOVEDI S. GIACOMO FRANC.
9	SABATO S. ORNELLA	19	MARTEDI S. FAUSTO MARTIRE	29	VENERDI S. SATURNINO MARTIRE
10	DOMENICA S. LEONE MAGNO	20	MERCOLEDI S. BENIGNO	30	SABATO S. ANDREA APOSTOLO

Convitto "M. di Sangro"

Polo Tecnologico "Minuziano - Di Sangro - Alberti" - San Severo (Fg)

San Severo sorge in territorio pianeggiante, al centro dell'Alto Tavoliere, a 86 m. s.l.m.; conserva un notevole centro storico, costellato di significativi monumenti, per il quale il 2 febbraio 2006 ha ottenuto il riconoscimento di città d'arte.
I piatti tipici si basano su ricette naturali, provenienti dal mondo contadino, quindi ricca dei sapori e profumi della terra. Accanto ad una notevole varietà di pasta fatta in casa (*orecchiette, lindorci, cicatelli, gnocchi*) condita con sughi e verdure diverse, abbondano ricette che utilizzano erbe aromatiche come origano, menta, rucola e finocchietto selvatico, e contorni con gustosi sott'olio come melanzane, peperoni, salicornia(*savzoll*), lampascioni, pomodori secchi (*spaccatelle*). Non mancano piatti, cosiddetti poveri, come il *pancotto*, preparato con pane raffermo ed erbe miste selvatiche, e la *zuppetta*, tipicamente natalizia.

La Zuppetta

Ingredienti

1/2 chilo di pane nostrano raffermo, 1 kg. di tacchino nostrano o cappone
aromi diversi come coste di sedano, carote, pomodorini rossi, due patate e una cipolla; sale grosso marino q.b.,
1-2 mozzarelle (leggermente appassite), 200 gr. di caciocavallo, pecorino e grana

Preparazione

Prendere un tegame e mettere a cuocere la carne in abbondate acqua fredda, portarla ad ebollizione lentamente e schiumare. Dopo alcuni minuti aggiungere gli aromi, abbassare il gas e cuocere per almeno due ore. Aggiungere poco sale all'inizio della cottura e un cucchiaio alla fine della cottura in modo che il liquido non diventi salatissimo a seguito della prolungata cottura. Nel frattempo si è tagliato il pane a fette e si è fatto abbrustolire in forno da entrambe le parti. Disporre il pane in una teglia alta in modo da formare uno strato, disporre sopra la carne a pezzetti, dopo averla disossata e privata della pelle, mettere una buona manciata di pecorino e grana, dei pezzetti di mozzarella e di caciocavallo. Ridisporre un altro strato di pane, carne e formaggi. Coprire con il brodo e mettere in forno a 180° per circa una mezz'ora in modo da raggiungere la consistenza di un timballo. E' possibile realizzare il brodo aggiungendo anche manzo o vitello e aggiungere scarola lessa tra gli strati.

DICEMBRE

1	DOMENICA I DI AVVENTO	11	MERCOLEDI S. DAMASO PAPA	21	SABATO S. PIETRO CANISIO
2	LUNEDI S. BIBIANA	12	GIOVEDI S. GIOVANNA F.	22	DOMENICA IV D'AVVENTO
3	MARTEDI' S. FRANCESCO SAVERIO	13	VENERDI - S. LUCIA V.	23	LUNEDI S. GIOVANNI DA K.
4	MERCOLEDI S. BARBARA	14	SABATO S. GIOVANNI D.CR.	24	MARTEDI S. DELFINO
5	GIOVEDI S. GIULIO M.	15	DOMENICA III D'AVVENTO	25	MERCOLEDI' NATALE DEL SIGNORE
6	VENERDI S. NICOLA	16	LUNEDI S. ALBINA	26	GIOVEDI S. STEFANO PROTOM.
7	SABATO S. AMBROGIO VESCOVO	17	MARTEDI S. LAZZARO	27	VENERDI S. GIOVANNI AP.
8	DOMENICA IMMACOLATA CONCEZIONE	18	MERCOLEDI S. GRAZIANO VESCOVO	28	SABATO SS. INNOCENTI MARTIRI
9	LUNEDI S. SIRO	19	GIOVEDI S. FAUSTA	29	DOMENICA S. TOMMASO BECKET
10	MARTEDI N.S. DI LORETO	20	VENERDI S. LIBERATO	30	LUNEDI S. EUGENIO V.
				31	MARTEDI S. SILVESTRO PAPA