



LA NEWSLETTER DELLE RICETTE TIPICHE FEBBRAIO = FRAPPE



I Maccheroncini di Campofilone sono una pasta che racconta il territorio marchigiano in ogni filo sottilissimo. Nati in un piccolo borgo della provincia di Fermo, questi maccheroncini

rappresentano un'eccellenza gastronomica che trova spesso spazio sulle tavole delle feste, delle domeniche e delle ricorrenze importanti.

Le origini del piatto

I Maccheroncini di Campofilone affondano le loro radici nel piccolo borgo di **Campofilone**, in provincia di Fermo, a pochi chilometri dal mare Adriatico. Le prime testimonianze risalgono al Quattrocento, quando le suore dei monasteri locali preparavano questa pasta sottilissima come piatto speciale per le grandi occasioni, utilizzando uova freschissime e farina fine.

La ricetta, tramandata oralmente di generazione in generazione, è rimasta sorprendentemente invariata nei secoli. Non a caso, nel 2013 i Maccheroncini di Campofilone hanno ottenuto il riconoscimento IGP a tutela di un prodotto che rappresenta un patrimonio culturale prima ancora che gastronomico.



LA RICETTA ORIGINALE

Gli ingredienti chiave

La forza dei Maccheroncini di Campofilone sta nella loro apparente semplicità. Gli ingredienti sono pochi, ma di qualità assoluta:

Per la pasta fresca

- 4 uova
- 400 g farina 00

È proprio l'elevata quantità di uova a conferire alla pasta il suo colore dorato e la sua consistenza unica. Il risultato è una sfoglia elastica, profumata e incredibilmente sottile, capace di esaltare anche il condimento più semplice.

Per il ragù

- 500 g muscolo di manzo
- 500 g macinato misto
- 1 costa di sedano
- 1 carota
- 1 cipolla
- chiodi di garofano q.b.
- noce moscata q.b.
- 100 ml vino bianco
- 2,5 kg passata di pomodoro
- olio extravergine di oliva q.b.
- sale fino

La preparazione

Preparazione del ragù

In una casseruola capiente scaldiamo un filo d'olio extravergine d'oliva.

Aggiungiamo una carota e un gambo di sedano tagliati a pezzi grossolani. Inseriamo nella cipolla due chiodi di garofano e uniamola al soffritto. Facciamo insaporire a fuoco medio, poi aggiungiamo i pezzi di manzo e un pizzico di sale. Lasciamo rosolare bene la carne su tutti i lati, quindi sfumiamo con un bicchiere di vino rosso. Quando l'alcol sarà evaporato, uniamo la carne macinata e una grattugiata di noce moscata.

Versiamo la passata di pomodoro, mescoliamo e abbassiamo la fiamma. Copriamo parzialmente e lasciamo cuocere lentamente per almeno due ore,

mescolando di tanto in tanto.
Il risultato dovrà essere un
ragù denso e profumato.

Preparazione dei maccheroncini

Disponiamo la farina su una
spianatoia e formiamo la
classica fontanella. Rompiamo
al centro le uova e iniziamo a
sbatterle con una forchetta,
incorporando gradualmente la
farina. Impastiamo fino a
ottenere un panetto liscio e
compatto. Arrotondiamolo con
le mani, ungiamolo
leggermente con olio e
lasciamolo riposare in una
ciotola coperta da pellicola per
circa 30 minuti.

Trascorso il tempo di riposo,
infariniamo la spianatoia e
stendiamo la sfoglia con il
mattarello fino a uno spessore
sottile. Lasciamola asciugare,
poi arrotoliamola su sé stessa
e tagliamo con un coltello in
strisce sottili.

Cottura e condimento

Portiamo a ebollizione
abbondante acqua salata e
cuociamo i maccheroncini per
circa un minuto. Scoliamoli e
adagiamoli su un piano di
legno, allargandoli bene.
Condiamoli subito con alcune
mestolate del ragù caldo e
mescoliamo con due forchette
per distribuire uniformemente
il sugo.

Trasferiamo i maccheroncini al

ragù in un piatto da portata,
spolverizziamo con parmigiano
grattugiato.

CURIOSITA' SUI MACCHERONCINI

Lo sapevi che....

Per un'esperienza autentica, il luogo ideale resta Campofilone stesso, dove trattorie e ristoranti li propongono secondo la tradizione. Ogni anno, ad agosto, il borgo ospita anche una celebre **sagra dedicata ai maccheroncini**.

Le varianti regionali

Pur restando profondamente legati al loro territorio d'origine, i Maccheroncini di Campofilone hanno ispirato varianti in tutta la regione Marche. In alcune zone vengono serviti con sughi di pesce, soprattutto lungo la costa, mentre nell'entroterra si incontrano versioni più rustiche, con ragù più ricchi o con l'aggiunta di funghi.

Queste reinterprezioni non snaturano il piatto, ma ne dimostrano la versatilità e la capacità di dialogare con ingredienti diversi, mantenendo sempre la propria identità.

PILLOLE DI SICUREZZA ALIMENTARE

ALLERGIE E INTOLLERANZE ALIMENTARI

Per definire i disturbi legati all'ingestione del cibo, L'American Academy of Allergy Asthma and Immunology ha proposto una classificazione che utilizza il termine generico "reazione avversa al cibo", facendo distinzione tra reazioni tossiche (o da avvelenamento) causate dalla presenza di tossine nell'alimento e non tossiche che dipendono dalla suscettibilità dell'individuo. Tuttavia, per queste reazioni non sono sempre chiari i meccanismi d'azione con incertezza sulla sintomatologia clinica, sulla diagnosi e sui test che vengono utilizzati per effettuarla.

Tra le reazioni non tossiche, distinguiamo le allergie e intolleranze alimentari.

ALLERGIE ALIMENTARI

Per allergia si intende una **reazione patologica del sistema immunitario all'ingestione di un alimento o componenti alimentari** riconosciuti come **estranei** dal soggetto allergico. L'**allergene** corrisponde a una proteina presente in un alimento (es. nel latte vaccino β -lattoglobuline, β -lattoalbumine e le caseine) che, se assunta da un soggetto allergico, ne attiva il sistema immunitario a difesa dell'organismo, producendo anticorpi (IgE)³, che reagiscono con l'allergene e rilasciano sostanze, come ad esempio l'istamina, che provocano diverse sintomatologie come respiratorie, cutanee, gastrointestinali e sistemiche. Le allergie possono avere anche complicanze più gravi, fino allo shock anafilattico.

LE INTOLLERANZE ALIMENTARI

Esistono diverse tipologie di intolleranze alimentari. Quelle enzimatiche sono determinate dall'incapacità, per difetti congeniti, di metabolizzare alcune sostanze presenti nell'organismo. L'intolleranza enzimatica più frequente è quella al lattosio, zucchero contenuto in particolar modo nel latte legata a un deficit dell'enzima lattasi che lo scinde in zuccheri più semplici, glucosio e galattosio, per essere assorbiti dall'organismo. La forma più comune di intolleranza al grano è la **celiachia**, una malattia cronica sistemica autoimmune indotta, in soggetti geneticamente predisposti, dall'ingestione di glutine, classificata come una condizione permanente di intolleranza al glutine. Pertanto, le intolleranze farmacologiche si manifestano in soggetti che hanno una reattività particolare a determinate molecole presenti in alcuni cibi.

Generalmente, la sintomatologia è associata a sintomi prettamente intestinali (dolori addominali, diarrea, vomito, perdita di sangue con le feci).

Oggi esistono anche dei "test alternativi" (per esempio il test citotossico) per diagnosticare le intolleranze alimentari, ma sono privi di attendibilità scientifica e non hanno dimostrato efficacia clinica.

Il trattamento per le intolleranze alimentari, come per le allergie, consiste nell'eliminare dalla dieta o consumare in piccole quantità gli alimenti che provocano la reazione.



CSR Marche 2023-2027 intervento SRH04 prog. Id. 76702 che prevede il contributo comunitario