



LA NEWSLETTER DELLE RICETTE TIPICHE APRILE = PICONI



Ad Ascoli Piceno il cibo è da sempre un linguaggio di comunità. I **piconi** ascolani nascono come piatto della festa, legato ai momenti di incontro e alle ricorrenze più sentite, in particolare al periodo pasquale. Prepararli significava fermarsi, riunire la famiglia e dedicare tempo a una cucina che non aveva fretta. I piconi raccontano una tradizione fatta di gesti condivisi e sapori decisi, tipici dell'entroterra marchigiano. Sono piccoli scrigni di pasta che racchiudono un ripieno ricco, perfetti per essere consumati insieme a salumi e vini locali.

Le origini del piatto

Le origini dei piconi ascolani affondano nel mondo contadino. Sono, infatti, strettamente legati alla pastorizia transumante, tipica delle zone montuose tra Marche e Abruzzo. Nati come cibo sostanzioso e pratico, erano ideali per chi trascorreva lunghe giornate nei campi e aveva bisogno di un pasto facile da trasportare e da consumare freddo.

Storicamente, i piconi venivano preparati nei giorni della Settimana Santa per essere consumati durante la **colazione del mattino di Pasqua**. In questa occasione, venivano (e vengono tuttora) accompagnati da altri simboli della festa come la pizza al formaggio, le uova sode benedette e i salumi locali come il ciauscolo.

Il nome "**picone**" sembra derivare dal termine dialettale che richiama l'idea di "pizzicare" o "beccare", a indicare il taglio in superficie che consente al ripieno di fuoriuscire in cottura.

Il picone era il risultato di ciò che la dispensa offriva: uova, formaggi stagionati e, quando disponibili, salumi locali. Ogni famiglia custodiva la propria versione, tramandata oralmente, rendendo i piconi un piatto profondamente identitario e legato alla memoria collettiva del territorio ascolano.



LA RICETTA ORIGINALE

La ricetta e gli ingredienti chiave

Per la sfoglia:

- 500 g di farina 00
- 4 uova
- 40 ml di olio extravergine d'oliva
- 1 pizzico di sale

Per il ripieno:

- 300 g di formaggio pecorino stagionato grattugiato
- 300 g formaggio parmigiano grattugiato
- 3 uova
- Pepe nero q.b.
- 1 pizzico di noce moscata (facoltativo)

Per la finitura:

- 1 tuorlo d'uovo per spennellare

La preparazione

Su una spianatoia disponi la farina a fontana, aggiungi al centro le uova, l'olio, il vino bianco e un pizzico di sale. Impasta fino a ottenere un composto liscio ed elastico, poi, forma una palla, coprila con pellicola e lasciala riposare per circa 30 minuti.

In una ciotola mescola i formaggi grattugiati con le uova, il pepe e la noce moscata. L'impasto deve risultare morbido ma compatto; se troppo asciutto,

aggiungi un altro uovo, se troppo morbido, un po' di formaggio.

Dopo il riposo, stendi la pasta con il mattarello fino a ottenere una sfoglia sottile (circa 2 mm). Con un coppapasta o un bicchiere ricava dei dischi di circa 8 cm di diametro.

Metti al centro di ogni disco una piccola noce di ripieno. Ripiega il disco a metà formando una mezzaluna e sigilla bene i bordi con le dita o con una forchetta. Sulla parte superiore fai un taglietto centrale a croce con le forbici, così da permettere al formaggio di "eruttare" leggermente durante la cottura.

Disponi i piconi su una teglia rivestita di carta da forno, spennellali con il tuorlo d'uovo sbattuto e cuocili in forno statico preriscaldato a 180°C per circa 20–25 minuti, finché saranno dorati e gonfi.

CURIOSITA' SUI PICONI E LEGAME CON IL TERRITORIO

Lo sapevi che....

I piconi ascolani sono strettamente legati alla Pasqua e alla fine della Quaresima. In passato venivano preparati in grandi quantità per essere consumati durante le festività e portati in dono a parenti e amici.

Ancora oggi vengono celebrati durante sagre e manifestazioni locali, diventando un simbolo identitario forte per molte

comunità marchigiane.

Assaporare un picone significa entrare in contatto con una tradizione che parla di casa, di territorio e di mani che lavorano insieme.

Le varianti regionali

Conosciuti anche come **calcioni**, **caciù** o **cacioni**, i piconi marchigiani presentano numerose varianti che cambiano nome, dimensioni, forma e soprattutto il ripieno a seconda della zona della regione. In alcune zone prevale il formaggio, in altre si aggiungono salumi come ciauscolo o lonza.

Esistono versioni più morbide e altre più asciutte, alcune arricchite con erbe aromatiche, altre più essenziali. A differenza del classico picone ascolano, nel maceratese e fermano, i Caciù possono essere ripieni di ricotta zuccherata, limone grattugiato e uova. I calcioni di Jesi spesso includono nel ripieno il prezzemolo tritato o un pizzico di lievito nella sfoglia per rendere quest'ultima più friabile.

PILLOLE DI SICUREZZA ALIMENTARE

ALLERGIE E INTOLLERANZE ALIMENTARI

I **molluschi bivalvi vivi** (chiamati comunemente frutti di mare) sono tra i prodotti della pesca più consumati e tra i prodotti alimentari più delicati e facilmente deperibili e, per le loro particolari caratteristiche, se non opportunamente manipolati, conservati, venduti e consumati correttamente possono rappresentare un pericolo per la salute del consumatore.

Queste sono le regole da seguire per un acquisto e un consumo consapevole:

- Acquisto solo in punti vendita autorizzati sottoposti a controlli sanitari;
- Nel banco vendita i molluschi vanno conservati separati da altre specie e devono essere **conservati e esposti a una temperatura che ne mantenga la vitalità** (non a diretto contatto con il ghiaccio ma a temperatura di refrigerazione e non sul bancone a temperatura ambiente);
- È assolutamente **vietata la pratica del rinfresco**, che consistere nell'aspergere i molluschi in acqua (anche di mare) dopo il confezionamento: ciò può favorire la contaminazione del prodotto, a causa della **capacità di**

- filtrare** eventuali contaminanti. Per gli stessi motivi, i molluschi vanno conservati su superfici e ambienti igienicamente idonei;
- Vanno acquistati solo **molluschi confezionati**, cioè contenuti in appositi involucri (es. reti o confezioni sottovuoto) apposti solo dopo essere passati tramite un centro di depurazione e/o aver subito il processo di stabulazione (per i molluschi provenienti rispettivamente dalle zone di produzione e raccolta classificate come B e C) e/o spedizione (zone di produzione e raccolta classificate come A) e regolarmente etichettati con la dicitura "*i molluschi devono essere vivi al momento dell'acquisto*";
 - Vanno acquistati solo **molluschi vivi e vitali, con le valve ben chiuse** a denotare il mantenimento delle caratteristiche di commestibilità;
 - I molluschi vanno sempre conservati a casa in regime di temperatura controllata e consumati al massimo entro 2 giorni dall'acquisto;
 - Vanno **consumati solo previa cottura per almeno 5 minuti** a partire dall'apertura delle valve, essendo l'uno trattamento capace di assicurare la distruzione di eventuali microrganismi patogeni come l'*E. coli* e agenti virali come il *Norovirus* e il virus dell'Epatite A.

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



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