Marche cosa mangiare. Dagli alti pendii degli Appennini fino alle digradanti spiagge lambite dalle acque del Mar Adriatico, le Marche offrono paesaggi variegati ed allo stesso tempo unici.
Bellezze naturalistiche, parchi naturali, chilometri di spiagge, città da visitare, borghi storici e castelli, il visitatore non ha che l'imbarazzo della scelta.

Vincisgrassi

I Piatti tipici delle Marche: cosa mangiare

E la cucina non è di certo da meno: **una grande varietà di prodotti locali** che compongono piatti prelibati e saporiti, per ogni palato.
Ne sono un esempio il Ciauscolo, un salume spalmabile, il Prosciutto di Carpegna, la Casciotta d'Urbino

La cucina marchigiana dell'entroterra è tutt'oggi legata al suo aspetto rurale, mentre sulle coste troviamo molti piatti a base di pesce.
Così troviamo piatti tipici della tradizione contadina, saporiti e gustosi, ma anche piatti che di primo acchito potrebbero apparire un antipasto qualunque, come le Olive Ascolane

Le Olive Ascolane. Marche cosa mangiare

E cominciamo proprio a parlar di loro, **forse il piatto più conosciuto della regione** in tutto lo stivale: **le Olive Ascolane.**
Sebbene al giorno d'oggi si trovino ovunque e siano diventate sinonimo di street food, la creazione di questo piatto richiede una grandissima lavorazione.
Prima di tutto le olive devono essere della **varietà locale Tenera Ascolana Dop**, dopodiché vi è l'aggiunta della carne un macinato di vitellone, maiale e pollo a dadini precedentemente rosolati in soffritto e per finire l'aggiunta di uova e parmigiano, poi l'impanatura e la frittura per ultimare il piatto.

Come si può capire, la presenza della carne, perciò un prodotto considerato di lusso per l'epoca dell'invenzione del piato, lo rende un piatto della tradizione non di origine contadina, o quanto meno un piatto "delle feste" .

Olive ascolane e ciauscolo

La "crescia sfogliata" di Urbino. Marche cosa mangiare

Non chiamatela piadina! **La crescia sfogliata di Urbino è una ricetta che risale XV secolo**.
La ricetta è molto semplice e prevede l'utilizzo di prodotti

facilmente reperibili, come farina, acqua, strutto di maiale, uova e pepe.

Svelati gli ingredienti si capisce la diversità di impasto con la piadina.
Ma non è tutto: l'impasto della piadina è uno strato semplice, mentre **la crescia di Urbino è sfogliata**.

A sua volta la crescia viene **arricchita da un ripieno a piacimento,** dalle erbe e verdure ai salumi, passando per formaggi più o meno stagionati.

Le tagliatelle fritte marchigiane. Marche cosa mangiare

Se non avete mai assaggiato questo piatto, dovete assolutamente rimediare: l**e tagliatelle fritte marchigiane sono un'esplosione di gusto** (anche di calorie, ad onor del vero).
Si tratta di un piatto tipico dell'entroterra

Si tratta di **tagliatelle condite con besciamella e carne macinata**, successivamente lavorate per creare una **polpetta** molto grande che va a sua volta passata nella nella farina e poi nell'uovo sbattuto, infine nel pangrattato.
Successivamente queste polpette di tagliatelle vanno **fritte in olio bollente fino a doratura.**
Ma non è finita qui: dopo la cottura le tagliatelle vengono **nuovamente condite con sugo di pomodoro o ragù**.

Una curiosità: ogni anno il **Comune di Monterubbiano** organizza **una sagra di tre giorni** dedicata proprio alle Tagliatelle fritte.

Tagliatelle fritte marchigiane

Il coniglio in porchetta. Marche cosa mangiare

Un secondo piatto gustoso e saporito tipico della cucina marchigiana è **il coniglio in porchetta**.
La carne di coniglio viene ripiena di erbe aromatiche come finocchietto, salvia e rosmarino, ma anche aglio, sale e pepe. Si aggiungono anche le interiora tritate, la carne macinata e delle fette di pancetta prima di arrotolare la carne su se stessa a creare un arrosto.

Una curiosità: la preparazione **"in porchetta"** è tipica anche in altre regioni del **Centro Italia** e di solito viene riferita al maialino da latte arrostito, farcito con spezie e finocchietto selvatico.

Vincesgrassi o vincisgrassi di Macerata. Marche cosa mangiare

Un altro piatto della tradizione contadina, tipico della zona di Macerata: **il Vincesgrassi o vincisgrassi**.

La testimonianza di questa ricetta risale al 1776 quado viene inserita da Antonio Nebbia nel suo libro *Il cuoco maceratese* con il nome di *lasagna in princisgrass*.
Si trattava infatti di un primo piatto simile alla lasagna, ma **arricchito da prosciutto e tartufo.**

Oggigiorno i vincisgrassi sono una **pasta al forno condita a strati con sugo di carne e rigaglie a pezzi** (non ragù) **e besciamella**. Talvolta, poi, vi è l'aggiunta di funghi, tartufo, pomodoro a seconda del ricettario "della nonna".

Il Ciavarro

Il ciavarro è una zuppa di cereali e legumi tipica di Ripatransone, in provincia di Ascoli Piceno.
Si tratta di un piatto della tradizione povera che prevedeva l'utilizzo delle granaglie tra cui grano, orzo, mais, insieme a fave, fagioli, piselli, lenticchie in base a ciò che si aveva disponibile.

Una curiosità: il nome "lu ciavarre" significa "le rimanenze" e sta proprio ad indicare il fatto che si trattasse di un piatto composto da ciò che rimaneva disponibile ed utilizzabile in dispensa.

Zuppa di lenticchie

Il Brodetto Marchigiano

E se finora abbiamo principalmente viaggiato nell’entroterra, ora ci spostiamo sulla **costa adriatica per gustare un ottimo brodetto marchigiano.**
Il brodetto alla marchigiana è un piatto a base di pesce tipico della costa ed in particolar modo della zona di **Fano**.

Si tratta di una zuppa di pesci e crostacei freschi uniti al pomodoro; a completare il piatto delle fette di pane tostato.

Questo piatto povero ha un’origine curiosa: **i pescatori crearono questa ricetta per utilizzare i pesci esteticamente non perfetti che non potevano vendere** dando loro una seconda vita, che oggi si è trasformata in un vero e proprio piatto della tradizione.
E’ facile quindi capire il perché della varietà dei pesci utilizzati per realizzarlo.

Brodetto marchigiano

Il Bostrengo

Ottimo da gustare a fine pasto accompagnato da un buon bicchiere di Marsala, il **Bostrengo** è un dolce a base di uova, latte, zucchero, **riso**, cioccolato, **uvetta**, burro, **farina di castagne** e miele tipico della zona della **provincia di Pesaro-Urbino**, in particolare nei comuni montani.

Si tratta di un dolce che viene portato sulle tavole marchigiane **nel periodo natalizio** e che conosce una serie di varianti a seconda della zona in cui ci si trova, dall'**aggiunta di pane raffermo alla scorza di arancia, per esempio.**

Bostrengo

Gli scroccafusi

Un altro dolce tipico della tradizione marchigiana sono gli **scroccafusi**, preparati prevalentemente durante il Carnevale e originari della zona della **provincia di Macerata.**
Si tratta di frittelle dolci a base di farina, zucchero, uova e burro, con l'aggiunta di liquore che dona quel giusto sapore in più.

Una curiosità: **il loro nome deriva dal rumore dei denti che scrocchiano mordendoli.**

Di Silvia Guelpa

Maccheroni con tartufo

INFORMAZIONI:

https://www.mammainviaggio.it/i-migliori-parchi-tematici-acquatici-faunistici-e-avventura-nelle-marche/

ARTICOLI CORRELATI:

https://www.ilviaggiatore-magazine.it/luoghi-viaggi/marche-da-scoprire-la-natura-selvaggia-dell-entroterra/

https://www.ilviaggiatore-magazine.it/cultura-appuntamenti/marche-a-roma/