



Polpo a pignata
Seppioline gratinate con contorno

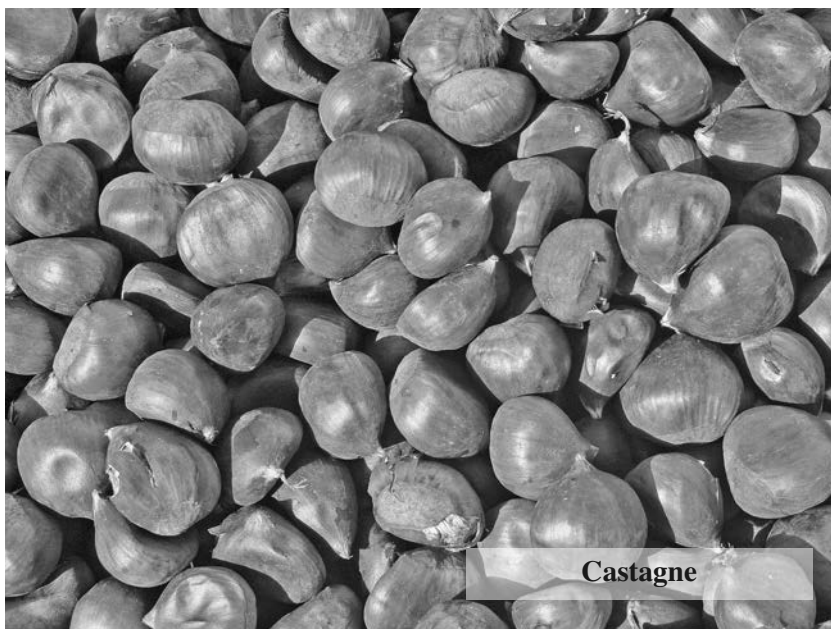




Zuppa di pesce con vongole, cozze e calamari
Spaghetti con le cozze



INTORNO A “LU FOCALIRE” IL PROFUMO DI LEGNA E CASTAGNE



L'autunno incombe, il tempo cambia e il piacere di rimanere a casa in compagnia di amici davanti al camino acceso diventa quasi una necessità a cui non si può rinunciare. Il profumo della legna accesa e delle castagne è il segno che il lungo inverno è vicino. Un tempo nelle case della povera gente *lu focalire* era il punto di ritrovo di tutta la famiglia, ci si sedava intorno al fuoco e si aspettava che si cuocessero le castagne o le patate zuccherine. Lì, i più piccoli ascoltavano *li cunti* dei più grandi mentre il fuoco scoppiettando riscaldava la casa e cuoceva lentamente *la pignata* dei legumi che la sera sarebbe servita come cena per tutta la famiglia.

Sembrano i racconti di Anderson o cose accadute mille anni fa, eppure la nostra gente un tempo non molto lontano viveva e si nu-

triva in questo modo. Castagne, noci, patate zuccherine, zucca, verdure, legumi e cereali era il cibo di tantissima gente. L'estro e la capacità delle nostre donne, poi, facevano il resto: con gli stessi ingredienti riuscivano a realizzare piatti sempre diversi, dando alla famiglia l'illusione di mangiare cose sempre nuove. La farina di grano duro, ad esempio, veniva cucinata come la polenta al Nord, la si versava in un solo colpo quando l'acqua cominciava a bollire e si girava sempre in modo che non si formassero i grumi; verso fine cottura si versava dell'olio in modo da dargli sapore, i più fortunati aggiungevano del pecorino grattugiato. Se non la si mangiava tutta, cosa molto rara, veniva tagliata a fette una volta raffreddata e messa sulla brace del camino per farla riscaldare. Con le verdure invece si preparavano gustosissimi minestrone che diventavano, con l'aggiunta di legumi o di pane fritto o abbrustolito, dei piatti unici. Con la zucca oltre che i primi piatti, per la gioia dei più piccoli, le mamme facevano il ripieno per le frittelle. Le castagne che un tempo in tantissime case rappresentavano il mangiare quotidiano, dopo averle sbucciate venivano messe a bollire con tanta acqua e tutta la famiglia cenava in questo modo. Lo stesso avveniva per le patate zuccherine, che in cucina potevano essere impiegate in svariati modi. Le ricette di cui oggi disponiamo sono frutto dell'estro e dell'abilità delle nostre mamme e delle nostre nonne. Sta a noi ora custodire tanto valore e utilizzarlo al meglio in modo che diventi motivo di orgoglio per il nostro territorio.

PATATE ZUCCHERINE FRITTE

Ingredienti per 4 persone: *2 patate zuccherine, zucchero semolato, olio per friggere.*

Pelate le patate e tagliatele a fettine non troppo spesse, mettete sul fuoco una padella con l'olio e, una volta caldo, tuffate le patate. Lasciatele friggere rigirandole spesso in modo che possano cuocere uniformi. Aiutandovi con un mestolo forato, toglietele dall'olio e passatele su della carta da cucina in modo da far loro perdere l'unto e cospargetele con abbondante zucchero semolato. Procedete sino a esaurimento delle patate. Sono ottime sia calde che fredde.

MUERSI

Ingredienti per 4 persone: *400g di piselli secchi, odori per cuocere i piselli, 2kg di rape, pezzetti di frisa di grano, olio vergine di oliva, sale, peperoncino.*

La sera prima, mettete a bagno i piselli e cuoceteli come si fa con tutti i legumi. Togliete le foglie dure dalle rape, lavatele ripetutamente sotto l'acqua corrente e mettetele a lessare. In una pentola dai bordi alti incorporate l'olio e il peperoncino, portatelo a calore e tuffate i pezzetti di frisa. Fate dorare e insaporire, aggiungete le rape continuando a cuocere ed infine i piselli con il loro liquido. Continuate a cuocere per fare amalgamare bene il tutto e portate a tavola.

Questo è un piatto poverissimo e molto antico. Nelle famiglie, quando veniva preparato se ne faceva in abbondanza perché, quello che restava, la mattina dopo, si mangiava per colazione prima di affrontare una lunga giornata in campagna. Oggi, al posto dei pezzetti di frisa sbriciolati, si usa il pane raffermo, ma anticamente, quando non si buttava niente, si usava la frisa. I pezzetti erano quelli che rimanevano sul fondo delle "capase". Ca-