



cucine del territorio

“cucine del territorio”

volumi già pubblicati:

- La cucina ampezzana*, di Rachele Padovan  
*La cucina aretina*, di Guido Gianni  
*La cucina bresciana*, di Marino Marini  
*La cucina dei Genovesi*, di Paolo Lingua  
*La cucina dei milanesi*, di Marco Guarnaschelli Gotti  
*La cucina del Montefeltro*, di Gaetano Pozzetto  
*La cucina del Parco del Delta*, di Graziano Pozzetto  
*La cucina della Carnia*, di Pietro Adami  
*La cucina della Terra di Bari*, di Luigi Sada  
*La cucina della Tuscia*, di Italo Arieti  
*La cucina delle Valli d'Aosta*, di Salvatore Marchese  
*La cucina delle Murge*, di Maria Pignatelli Ferrante  
*La cucina del Piemonte collinare e vignaiolo*, di Giovanni Goria  
*La cucina di Lunigiana*, di Salvatore Marchese  
*La cucina ferrarese*, di M.A. Iori Galluzzi, N. Iori, M. Jannotta  
*La cucina fiorentina*, di Aldo Santini  
*La cucina istriana*, di Mady Fast  
*La cucina ligure di Levante*, di Salvatore Marchese  
*La cucina livornese*, di Aldo Santini  
*La cucina maremmana*, di Aldo Santini  
*La cucina modenese*, di Sandro Bellei  
*La cucina padovana*, di Giuseppe Maffioli  
*La cucina piacentina*, di Andrea Sinigaglia e Marino Marini  
*La cucina picena*, di Beatrice Muzi e Allan Evans  
*La cucina reggiana*, di M. A. Iori Galluzzi, N. Iori  
*La cucina trapanese e delle isole*, di Giacomo Pilati e Alba Allotta  
*La cucina trevigiana*, di Giuseppe Maffioli  
*La cucina vicentina*, di Giovanni Capnist e Anna Capnist Dolcetta  
*Le cucine di Parma*, di Marino Marini  
*Le cucine di Romagna*, di Graziano Pozzetto  
*Le cucine di Sardegna*, di Nuccia Caredda  
*Mangiare triestino*, di Mady Fast

Italo Arieti

# La cucina della Tuscia

Storia e ricette

Presentazione di Sandro Vismara

Prefazione di G.T. Scarascia Mugnozza

TARKA

*La cucina della Tuscia*

di Italo Arieti

Tutti i diritti sono riservati

Nuova edizione: giugno 2017

© 2017 Tarka edizioni srl

Piazza Dante 2 - Mulazzo (MS)

[www.tarka.it](http://www.tarka.it)

ISBN: 978-88-99898-23-6

Impaginazione ed editing: Monica Sala

Finito di stampare nel mese di giugno 2017

presso Mediograf SpA - Noventa Padovana (PD)

# Indice

Presentazione <i>di Sandro Vismara</i>	1
Prefazione <i>di G. T. Scarascia Mugnozza</i>	3
Introduzione	5
Fuori pasto	9
Il pane casereccio della Tuscia	10
Note storiche	10
Pane bianco casereccio	12
Pane giallo casereccio	12
Con una fetta di pane	13
Crostini	18
Crostini caldi	18
Crostini freddi	21
Pizze	23
Pizze rustiche (dette “alla pala”)	23
Pizze in teglia (pizze a taglio)	25
Pizze in teglia con la pastella	26
Pizze fritte	27
Pizze dolci	28
Altri fuoripasto	30
Primi piatti	35
Le zuppe	35
L’acquacotta	36
Altre zuppe tradizionali	49
Il pancotto	64
Minestre, minestroni, brodi	66
Il farro del pungolo di Acquapendente	80
Paste al sugo	82
I sughi	82
Con pasta fatta in casa	84

Lombrichelli	85
Gavinelle e mesatoli	86
Pasta straccia	87
Gnocchi 'ncotti	87
Strozzapreti	88
Pizzicotti	89
Con pasta secca industriale	94
La polenta	100
Riso col sugo (risotto)	105
Piatti di carne	111
Carni suine	111
Il rito della macellazione del maiale	111
La porchetta	115
Piatti a base di carne di maiale	117
Salumi della Tuscia	124
Salame cotto di Viterbo	124
La Susianella (Salamella viterbese di fegato)	125
Salame "corallina"	125
Coppa di testa della Tuscia	126
Spianata romana ( <i>Mortadella viterbese</i> )	127
Capocollo	128
Lombetto ( <i>Lonza - Lonzino</i> )	128
Prosciutto di montagna della Tuscia	129
Budellucci e Viarelli	130
Pancetta tesa	130
Guanciale della Tuscia	131
Salsicce nere ( <i>Mazzafegati</i> )	132
Salsicce di cinghiale della Tuscia	132
Cacciatorini	133
Carni bovine	133
Il bovino maremmano della Tuscia	133
Piatti vari con carni bovine	135
Il lessso rifatto (o spezzatino)	138
Le parti dette del "quinto quarto"	144
La pagliata	145
La trippa	147

- La coda 149  
I nervetti 150  
La testina 151  
Cervello e animelle 152  
Carni ovine 153  
L'abbacchio della Tuscia 153  
Carni di coniglio 164  
Coniglio leprino della Tuscia 164  
Pollame 171  
Cacciagione 176  
Il salmì della Tuscia 178  
Il cinghiale della Tuscia 179  
La lepre 182  
La beccaccia 186  
Il fagiano 187  
La quaglia 188  
Il palombaccio 191  
La spinosa 193  
Lumache 194  
Preparazione di base 195  
Prodotti della pesca 197  
Il lago di Bolsena e i suoi pesci 197  
I luoghi della pesca nella Tuscia 199  
Il coregone 200  
Il luccio 203  
I latterini 205  
La tinca 207  
Il pesce persico 210  
La carpa 211  
Languilla 212  
Pesci di mare 218  
Il baccalà 220  
Prodotti vegetali 225  
Le carote di Viterbo 225  
Il carciofo della Tuscia 230  
Carducci o cardini 232

- Asparago della Tuscia 234
  - Composizione 235
  - Utensili per asparagi 235
- Il broccolo romano della Tuscia 236
- Le patate di Grotte di Castro 237
- Melanzane 239
- Rape 241
- Altre verdure 242
- Mazzocchi (o puntarelle) 243
- Legumi 246
  - Fagioli e fagiolini 247
  - Le lenticchie di Onano 251
  - I ceci di Valentano 253
  - I piselli 254
  - Le fave 255
  - Le cicerchie 256
- Erbe spontanee mangerecce 257
- Misticanza 258
  - Cicoria di campo 259
  - Ramolaccio 260
  - Cardi selvatici 260
  - Radici di cicoria 261
  - Carciofi selvatici (Sgalere) 261
  - Raperonzoli 262
  - Borragine 262
  - Bietola marittima selvatica 263
  - Tarassaco 265
  - Gurgulestro 265
  - Pastinaca 266
  - Strigoli 267
  - Fichi selvatici 267
  - Asparagi selvatici 268
  - Altre varietà di turioni 268
- Erbe odorose 269
  - Mentuccia 271
  - Finocchio selvatico 272
  - Rosmarino 274

- Salvia 275  
Alloro 275  
Timo serpillo 276  
Maggiorana 276  
Funghi 277  
    Il porcino dei monti Cimini 279  
    Il ferlengo 280  
    L'ovolo buono 282  
    I galletti 282  
    La famigliola 282  
    Tartufo nero estivo di Blera (Scorzone) 283
- Frittura e frittate 285  
    Gli oli extravergini d'oliva della Tuscia 285  
    La frittura 286  
    Frittelle 295  
    Frittate 299
- I formaggi della Tuscia 303  
    Pecorino Romano Dop 303  
        Pecorino del pastore della Tuscia 303  
    Fiordilatte della Tuscia (mozzarelline) 304  
    Caciotta mista 305  
    Formaggi caprini 306  
    Formaggi di bufala 306
- I dolci tradizionali 307  
    I dolci delle feste 307  
    Dolci di Natale 308  
    Dolci di carnevale 316  
    Dolci di San Giuseppe 320  
    Dolci di Quaresima 322  
    Dolci di Pasqua 324  
    Panmariti, panpariti, maritelli, maritzozzi 329  
    Dolci delle feste patronali e altre feste 332  
        Ciambelle e biscotti dolci 333  
        Ciambelle e Biscotti salati 334  
        Ciambelle e Biscotti di S. Antonio 335

Festività dell'Ascensione	336
Dolci con le nocciole dei monti Cimini	340
Tozzetti con le nocciole della Tuscia	342
Dolci con la ricotta della Tuscia	351
Dolci con le castagne o con i marroni dei Cimini	357
Dolci vari	362
I vini della Tuscia	373
I vini Doc della Tuscia viterbese	373
Aleatico di Gradoli Doc	373
Cerveteri Doc	374
Colli etruschi viterbesi Doc	375
Orvieto Doc	379
Tarquinia Doc	381
Vignanello Doc	382
I menu delle feste	384
Pranzo del primo giorno dell'anno	384
S. Antonio Abate (17 gennaio)	385
Carnevale	385
S. Giuseppe (19 marzo)	385
Pranzo del Purgatorio di Gradoli	385
Colazione del giorno di Pasqua	387
Pranzo del giorno di Pasqua	387
Scampagnata del Lunedì di Pasqua	388
L'Ascensione	388
Pranzo della Vigilia di Natale	389
Cenone della Vigilia di Natale	389
Pranzo di Natale	389
Veglia in attesa del nuovo anno	390
Glossario dialettale gastronomico della Tuscia	391
Indice analitico delle ricette	395
Indice alfabetico delle ricette	401

# Presentazione

Italo Arieti, nativo di Tuscania – nel cuore dell’Etruria Meridionale – medico pediatra, esperto di gastronomia, è uno degli uomini politici più stimati della Tuscia Viterbese per il rigore morale, il dinamismo e la modernità di vedute. Ha ricoperto varie cariche pubbliche fra cui quella di Presidente dell’Ente Provinciale per il Turismo di Viterbo, dove ha iniziato a interessarsi della cucina locale con una paziente ricerca delle antiche ricette che ha poi ordinato in una decina di dispense inserite nella rivista “Tuscia” e trasferite poi in un volume.

Come medico non ha voluto darci una di quelle “cucine sane” che trasformano la tavola in un incubo. Con signorile sobrietà si è limitato a poche osservazioni di carattere scientifico, rettificando, però, le opinioni errate come quella della superiorità dell’olio di semi su quello di oliva. Egli tributa un commosso omaggio alla civiltà contadina della sua terra con l’esaltare un popolo povero che, sfruttando le materie prime più umili, ha creato sapori inimitabili, riscattando la sua inferiorità sociale con una genialità inventiva che merita ammirazione.

Il libro è anche un invito ai gestori di trattorie e ristoranti a servire piatti tipici locali, ad esempio i deliziosi crostini, gli stuzzicanti latterini marinati, le originali frittelle di borragine, come antipasti al posto di salumi e sottaceti che si possono trovare ovunque.

Non si pensi però ad una esclusiva rivalutazione del passato e ad un orizzonte strettamente locale. Arieti utilizza le sue ampie letture ed anche i suoi viaggi per arricchire le sue conoscenze gastronomiche e ammette la superiorità delle friggitrici elettriche sui sistemi tradizionali nell’evitare la formazione di sostanze nocive. “A tavola non si invecchia”, dicevano gli antichi, e Arieti rinnova l’adagio con centinaia e centinaia di varianti al piacere di nutrirsi; non promette “linee”, non prescrive diete, ma fornisce una documentata testimonianza di tempi non più leggiadri e meno feroci, ma indubbiamente più ricchi di umanità; così queste sue ricette confermano l’affermazione di un ministro degli anni Cinquanta, che una buona pietanza turisticamente vale una bella chiesa, e costituiscono un cordiale invito a visitare la Tuscia, un’Italia differente, serena e accogliente non solo per il senso della vista, ma anche per quello del gusto.

Sandro Vismara



# Prefazione

*“Buon Appetito!”* Questo augurio è la miglior presentazione al libro di Arieti, *La cucina della Tuscia*, pervenuto alla settima edizione. È già sufficiente la lettura dell’indice per prepararsi con letizia alla scelta delle vivande per un gustoso pranzo o una semplice cena, che si vorrebbe presto concretamente assaporare, gustare, meglio se nella piacevole compagnia dell’Autore.

Di questa opera di Arieti voglio sottolineare soprattutto due caratteristiche.

L’una: l’impegno a raccogliere e documentare la storia culinaria della Tuscia, alla quale uomini e donne, attraverso le generazioni, hanno dato contenuti e valori, combinando insieme, per la “gioia del palato” (anche i luoghi comuni possono essere appropriatamente usati!) i prodotti vegetali e animali dell’esercizio dell’agricoltura, e della pesca e della caccia, e l’intuito, il rifiuto allo spreco, e la maestria nel cucinare, propria delle nostre donne. Le ricette contenute in questo libro sono anche un esempio di gastronomia “classica”, in quanto soddisfano un senso, il gusto, con semplici e fondamentali elementi, naturalmente combinati, senza sofisticazioni e con una ampiezza di variazioni su ciascun “tema”.

L’altra: il richiamo – da buon medico – all’importanza dell’alimentazione per la salute dell’essere umano. Anche se oggi i condizionamenti della società complessa in cui viviamo non ci consentono normalmente un’alimentazione con prodotti e metodi di preparazione come quelli descritti con tanta cura e dedizione da Arieti, tuttavia la lettura di questo libro dovrebbe indurre non soltanto ad apprezzare (e anche invidiare) le abitudini gastronomiche della Tuscia di una volta, ma anche a convincere, nel cibarsi oggi, ad adottare principi e criteri di una sana alimentazione, che spesso si riallacciano proprio a tradizioni tipicamente mediterranee. E dico ciò nella veste sia di consumatore ma anche di ex-presidente dell’Istituto Nazionale della Nutrizione che, oltre ad una messe di lavori scientifici (anche in collaborazione con il prof. Keys citato da Arieti), ha pubblicato opere divulgative ed ha collaborato con Enti e Istituzioni pubbliche ed ha distribuito in tutta Italia, in occasione del cinquantenario dell’Istituto, le “Linee-guida per una sana alimentazione italiana” ora disponibili anche sotto forma di un CD-ROM, “Navigando fra alimentazione e nutrizione”.

Complimentandomi di nuovo e lietamente con il dottor Arieti, auguro ai lettori che le proposte del libro si trasformino e si avverino, quanto più presto possibile, in sapidi desinari che – naturalmente – si apriranno con il beneaugurante saluto di “*Buon Appetito*”.

*G.T. Scarascia Mugnozza  
Rettore, Università degli Studi della Tuscia*

# Introduzione

Questo libro non vuole essere uno dei tanti volumi di gastronomia di cui sono ormai stracolmi gli scaffali di tutte le librerie, bensì una raccolta delle antiche abitudini alimentari degli abitanti dell'Alto Lazio, un territorio che geograficamente possiamo identificare con l'Etruria Meridionale, ma che più opportunamente riteniamo che si debba chiamare Tuscia.

Nel volume sono descritte non soltanto le preparazioni dei piatti che facevano parte del mangiare di tutti i giorni, con i quali sono cresciute le generazioni che ci hanno preceduto, ma anche le notizie legate all'uso di questi piatti, i termini dialettali con i quali erano identificati, la lista delle vivande cucinate nelle varie feste e le caratteristiche di alcuni prodotti tipici della nostra terra.

Lo scopo di questo lavoro di raccolta delle antiche ricette è anche quello di tentare di conservare la documentazione di un aspetto dei costumi della nostra gente che, anche se apparentemente può sembrare di scarsa importanza, costituisce pur sempre un utile elemento per ricomporre il mosaico della storia autentica della Tuscia.

A una prima analisi appare evidente che questa nostra cucina rappresenta una riuscita sintesi fra la cucina toscana, quella umbra e quella romana, a testimonianza del fatto che non esiste la possibilità di delimitare geograficamente in modo netto le varie cucine, come si vorrebbe dimostrare da parte di alcuni accaniti campanilisti, ma, più semplicemente, che il mangiare di tutti i giorni, specie nei piccoli centri e nelle campagne, nei tempi passati era chiaramente legato alla disponibilità in loco di quelle materie prime che un'economia tradizionalmente agricola offriva, non certo generosamente, ma a prezzo di grandi fatiche e d'incomparabili sacrifici. Una cucina erroneamente detta "povera", che meglio sarebbe dire "della povera gente", ma certamente sana e genuina, come genuini erano gli elementi di base che la componevano.

Passando in rassegna i vari prodotti che il nostro territorio ci offre ancora oggi generosamente, grazie al sacrificio di chi continua ancora oggi a lavorare la terra, iniziamo con l'apprezzatissimo *olio extravergine di oliva*, proveniente dai numerosi oliveti sparsi su tutto il territorio, distinto in due tipologie, quello fatto con le olive di qualità "caninese" e quello del restante territorio, che hanno ottenuto due distinti riconoscimenti

dall'Unione Europea, rispettivamente come "Olio extravergine Canino Dop" e come "Olio extravergine Tuscia Dop".

Il *pesce di lago* (coregone, persico, luccio, tinca, anguilla e latterino) è certamente un prodotto sano dal punto di vista dietetico, poiché viene pescato giornalmente nei nostri laghi incontaminati di Bolsena e di Vico; le *carni bovine* provengono dagli allevamenti locali della razza Maremmana; il *grano duro*, già noto al tempo degli Etruschi e dei Romani, è coltivato ancora oggi in abbondanza nelle zone della nostra Maremma laziale (Tuscania, Monteromano, Tarquinia); i *legumi* vengono prodotti nelle zone collinari, come le famose lenticchie di Onano, i ceci di Valentano, i fagioli borlotti detti "ceri o verdolini" di Viterbo e i piccoli cannellini bianchi di Gradoli, detti "del Purgatorio"; gli *ortaggi* provengono in gran parte dai terreni circostanti il lago di Bolsena (famosi i pomodori scatoloni di Bolsena, le cipolle di S. Lorenzo Nuovo, l'aglio rosso di Proceno) ma molti altri sono prodotti nel territorio della nostra Maremma, come gli asparagi di Canino e di Montalto di Castro, i finocchi, le melanzane, i broccoli e soprattutto i famosi "carciofi romaneschi Igp".

Tra i *funghi* presenti nel nostro territorio, diventati purtroppo sempre più rari, ricordiamo gli eccezionali "porcini dei monti Cimini", l'ottimo "ferlengo" di Tarquinia e il "Tartufo nero estivo di Blera". Le *erbe selvatiche mangerecce* (cicoria, strigoli, asparagi, luppoli, raperonzoli, ramolacci, gurgulestro ecc.) sono ancora reperibili, mentre tra le *erbe odorose selvatiche*, che donano ai nostri piatti il profumo inconfondibile di questa antica terra d'Etruria, ricordiamo soprattutto le più tipiche come la mentuccia e il finocchio selvatico, come pure il rosmarino, la ruchetta e il timo serpillo. Tra i *frutti*, oltre ai famosi marroni e alle nocciole dei monti Cimini, è oggi molto diffuso il melone della nostra Maremma. Concludiamo questa rassegna con i nostri *vini Doc*, quali l'Est! Est! Est!!! di Montefiascone, l'Orvieto, il Vignanello, il Cerveteri, l'Aleatico di Gradoli, i vini dei Colli Etruschi Viterbesi e il Tarquinia. Nuove aziende stanno oggi producendo anche apprezzati vini IGT.

La descrizione dei vari piatti inizia con quelli che ho voluto chiamare *fuori pasto* perché rappresentano il prototipo del piatto semplice, rapido ed economico, che in alcuni casi hanno come base una semplice fetta del nostro pane casereccio, dal quale si ricavano bruschette, panzanelle e crostini, oppure sono rappresentati da pizze di vario tipo, come le caratteristiche *fregnacce*.

Seguono i *primi piatti*, rappresentati in prevalenza dalle zuppe, che un tempo erano utilizzate come "piatti unici". Fra queste la più tipica è l'*acquacotta della Tuscia*, con le sue numerose varianti. A questo punto credo mi sia concesso un piccolo peccato di orgoglio campanilistico,

quello, cioè, di rivendicare alla Tuscia l'originalità nella preparazione di questo piatto; infatti, soltanto nella nostra zona questa zuppa, in accordo con il suo nome (acquacotta = cotta in acqua), viene preparata cocendo gli ingredienti, tutti insieme, nella semplice acqua, senza la presenza di grassi soffritti, ma semplicemente con l'aggiunta finale, a crudo, dell'ottimo olio extravergine d'oliva di produzione locale. Insieme a questo portabandiera della nostra cucina, ci sono numerose altre zuppe, classificate a parte sotto il nome di *zuppe varie*, perché queste, a differenza dell'acquacotta, sono preparate con l'aggiunta di grassi soffritti (come il classico *battuto*). Dopo le zuppe, vengono le *minestre*, poi le *paste al sugo*, specie quelle lavorate a mano (lombrichelli, gavinelle, gnocchi, pasta straccia, pizzicotti ecc.), condite con sughi diversi e con il pecorino romano Dop di produzione locale. Segue poi la *polenta* con farina di mais, servita un tempo nella spianatoia e condita con sughi robusti a base di carne di maiale o di cacciagione e chiudono il capitolo dei primi piatti i vari *risotti*, conosciuti un tempo da noi come “riso col sugo”.

I *piatti di carne* erano prevalentemente a base di animali da cortile (coniglio, pollame, anatre ecc), o di carne di maiale, dal quale si ricavavano anche i classici salumi caserecci (prosciutto, capocollo, lombetto, ventresca, guanciale, coppa di testa, salsicce), che ancora oggi vengono prodotti, con la tradizionale tecnica artigianale, anche dalle varie industrie locali. L'uso della carne dell'agnello di produzione locale è prevalentemente stagionale, mentre una rarità è ormai la cacciagione, anche se questo territorio in passato era famoso per la presenza di selvaggina di ogni tipo. Le frattaglie dei bovini, note anche come “quinto-quarto”, rappresentavano invece la parte più economica dei prodotti carni (trippa, fegato, intestini, nervetti ecc.).

Fra i piatti di *pesce*, i più noti sono quelli a base di pesci di lago, soprattutto coregone e anguille, mentre il pesce fresco di mare rimane difficile da trovare, perché in gran parte si usa ormai pesce d'allevamento proveniente dai bacini di Civitavecchia e di Orbetello.

Dopo i piatti a base di *vegetali* e i *fritti*, la raccolta di ricette si chiude con i *dolci* tradizionali, che, come in tutte le regioni d'Italia, erano preparati in occasione delle varie festività. Quelli più caratteristici sono i *maccheroni con le noci*, le *pizze di Pasqua*, le *castagnole di Carnevale* e una numerosa varietà di biscotti a base di nocciola dei colli Cimini (primi fra tutti i *tozzetti*), di castagne (*marroni*) e di ricotta di pecora (*ravioli dolci di mamma Ilde*).

La raccolta delle varie ricette, ottenuta direttamente dalla viva voce delle protagoniste, le antiche “madri di famiglia”, custodi di questo patrimonio culturale, non è stata sempre agevole, specie per le notizie fornite,

spesso approssimative, sulle dosi e sui procedimenti, poiché le brave cuoche per dosare la quantità degli ingredienti si affidavano soprattutto all'esperienza e non all'uso della bilancia. Spero comunque che le giovani mamme di oggi, anche se occupate ormai con il lavoro al pari degli uomini, possano trovare in questo volume gli elementi utili per preparare un pranzo o una cena a base di piatti tradizionali, a patto che siano disposte ad occupare qualche ora intorno ai fornelli, perché questo tipo di cucina richiede tempo e pazienza, se si vuole ottenere un prodotto gradevole, sano e saporito.

Per concludere, vorrei unire in un unico ringraziamento tutte le persone che fin dall'inizio di questo lavoro mi hanno aiutato nella raccolta delle ricette e del lessico dialettale; ma non posso tralasciare di citare alcuni collaboratori particolari, come gli autori delle poesie dialettali (Giuseppe Zena e Leonardo Spicaglia) e l'autore dei pregevoli disegni a penna, Luciano Funari, scultore abilissimo, ultimo erede della scuola di scultura viterbese che ha avuto artisti famosi come Pio Fedi e Francesco Nagni.

## Fuori pasto

Nelle abitudini alimentari di un tempo, quelli che ho voluto chiamare “fuori pasto” erano rappresentati da cibi poveri, facili da preparare, fatti con ingredienti disponibili in casa e utilizzati per la merenda dei ragazzi, come una fetta di pane casereccio ricoperta con uno strato di ricotta, di marmellata, di miele, di succo di ciliegie o di semplice olio extravergine di oliva e sale. Lo stesso pane casereccio era a volte utilizzato anche come elemento fondamentale di un frugale pasto, come le *fave con il pecorino*, il *cacio con le pere*, le *olive secche condite con olio e bucce di arance*. Questo pane casereccio veniva prodotto in due diverse tipologie. Il più diffuso, presente in tutto il territorio, era la classica pagnotta di pane bianco, fatto in casa con farina di grano tenero e lievito naturale. L’altro tipo, presente solo in alcune zone della nostra Maremma, era invece un pane fatto con farina di grano duro di produzione locale, che una volta cotto, presentava al taglio una superficie lievemente gialognola, con struttura più compatta rispetto all’altro pane, e un sapore caratteristico, più accentuato.

Fino a una cinquantina di anni fa nei piccoli centri, ma soprattutto nelle campagne, la lavorazione del pane era affidata alle donne di casa. Il rituale era quello antico di centinaia di anni; la sera si preparava un piccolo impasto fatto con un poco di farina e con il lievito casalingo residuato dalla lavorazione precedente; poi di primissima mattina, dopo il richiamo (“*commanno*”) della fornaia, a questo impasto di lievito si aggiungeva tutta la farina predisposta, insieme con acqua e sale, si lavorava il tutto e dall’impasto così ottenuto si confezionavano grosse pagnotte, che, allineate su una lunga tavola e coperte con un telo, venivano lasciate a lievitare per alcune ore, finché non arrivava la “carreggiatura” che le trasportava al forno su quella stessa tavola, con abilità, dopo averla messa sulla testa. Una piccola porzione di pasta, coperta con un panno, veniva sempre lasciata nella madia per ottenere il lievito necessario per la successiva panificazione che avveniva generalmente dopo una settimana.

Le pagnotte, appena cotte, tornavano a casa, inondando i vicoli del paese con il loro fragrante profumo e, una volta riposte nella madia, andavano a costituire la riserva principale di cibo per tutta la settimana. Il pane che avanzava, ormai indurito, non si gettava mai, perché si utilizzava per fare il pancotto e numerose varietà di zuppe, di cui è ricca la nostra

cucina tradizionale (come l'*acquacotta*, la *sbroscia* con il pesce di lago, la *scafata con le fave*, le *zuppe di fagioli* con il finocchietto o con l'osso del prosciutto e così via). Nelle pagine che seguono, tornando indietro nel tempo, descriveremo vari tipi di fuoripasto, cominciando con quelli che avevano come base principale “una semplice fetta di pane casereccio”. Erano quelli i tempi della cosiddetta “civiltà del pane”, quando ancora non era stata, erroneamente, attribuita a questo cibo, sano e benedetto, la responsabilità di guastare la linea. Cosa assolutamente inesatta, dal momento che la responsabilità dell’obesità è ancora oggi da attribuire all’uso dei grassi, che un tempo erano presenti nei condimenti derivati dal maiale (lardo, pancetta, strutto, salumi vari) mentre oggi sono nascosti nei pani conditi (panini all’olio, pani con le olive ecc.), come pure nei vari surrogati, come i crackers, i grissini, il pan carré, il pan brioche, che sono più calorici, proprio perché arricchiti con aggiunte di ingredienti grassi, oltretutto di qualità sconosciuta. Per questo motivo riteniamo che si debba fare in modo di continuare a produrre e ad usare quel pane di tipo casereccio, però ormai quasi introvabile, dal quale si può ricavare una fetta, magari anche sottile, da accompagnare con un piatto di carne o di pesce, e con la quale si può anche preparare un toast, una tartina, un crostino, a volte più saporito, e sicuramente più genuino di quello oggi di moda ricco di ingredienti industriali di varia origine. Parlando in generale degli altri fuoripasto usati un tempo, ricordiamo che avevano sempre come protagonista la farina del nostro grano, dal momento che, quando si faceva il pane in casa, con la stessa pasta si preparavano anche le pizze al forno o quelle fritte, mentre per fare le “fregnacce”, una specie di crêpes rustiche delle quali parliamo diffusamente nelle pagine successive, veniva utilizzata la stessa farina insieme con la semplice aggiunta di acqua.

## Il pane casereccio della Tuscia

Nella Tuscia in passato venivano fatte in casa due varietà tradizionali di pane casereccio, utilizzando le farine derivate dai grani di produzione locale, e cioè il “pane bianco” e il “pane giallo”.

### Note storiche

L’origine del nostro pane risale all’epoca del tramonto della civiltà etrusca, ossia intorno al II secolo a.C., quando a Roma si cominciò ad introdurre l’uso del pane lievitato, in seguito all’arrivo dei panettieri macedoni, fatti prigionieri nel 168 a.C. dal console Lucio Emilio Paolo,



che insegnarono ai Romani i segreti della panificazione. Nello stesso periodo era anche iniziata la coltivazione del frumento, un grano più adatto del farro alla panificazione.

Da allora, fino alla metà del secolo scorso, si continuò a fare il pane in casa, almeno una volta la settimana, cotto nei forni pubblici, mentre i contadini utilizzavano il forno che avevano vicino al casale di campagna. Poi, improvvisamente, quest'usanza è cessata quasi completamente, e soltanto di recente alcuni forni artigianali hanno ripreso la produzione del pane, cosiddetto "casereccio", che soltanto in parte somiglia all'antico pane, dal momento che viene cotto nei forni elettrici: l'uso del forno a legna è quasi scomparso anche a livello artigianale, in seguito all'entrata in vigore dal marzo 2005 del Dpcm in base al quale anche i forni a legna devono rispettare determinati livelli di emissione d'ossido d'azoto,

di carbonio, composti di cloro e via dicendo. Questo, però, secondo noi potrebbe avere un'importanza relativa, perché per ottenere un pane che in qualche modo somigli, seppure solo in parte, al vecchio pane “casereccio”, è necessaria soprattutto una lievitazione lenta e prolungata nel tempo, che si ottiene soltanto usando il *lievito naturale*, che agendo lentamente impedisce la produzione dei gas di fermentazione, producendo una mollica con occhiature molto piccole che conserva a lungo una certa umidità. In questo modo si ottiene un pane che per giorni, dopo l'eliminazione della prima fettina, conserva la sua morbidezza e un profumo caratteristico, con sentori di foglia secca, cenere di legna e un sapore con vaghi ricordi di frutta secca e di legumi.

### Pane bianco casereccio

Il pane “casereccio” della Tuscia è quello fatto semplicemente con acqua, farina di grano tenero, lievito naturale e poco sale (tipo pane sciapo); senza aggiunta di altri componenti, oggi raramente è cotto nel forno a legna. La pagnotta pesa circa 1 kg, ha forma rotonda o leggermente allungata, appiattita. La mollica rimane morbida per la presenza di occhiature piccolissime che impediscono la circolazione di aria prosciugante, per cui si può utilizzare anche per una settimana, e soprattutto permette di condire efficacemente una fetta senza disperdere l'olio nel piatto, risultando ideale per l'uso del “pane con l'olio”, della bruschetta, dei crostini caserecci e della tradizionale panzanella. Nello stesso tempo è ottimo come “companatico” per accompagnare qualsiasi cibo, specie se si tratta di piatti rustici tradizionali piuttosto saporiti. Diventa poi indispensabile per la preparazione di tutte le zuppe, specialmente quelle di verdure, soprattutto se usato raffermo, poiché, a differenza del pane comune fatto col lievito di birra, anche dopo averlo inzuppato mantiene quella compattezza che è la caratteristica fondamentale delle zuppe contadine.

Quando è tagliato molto sottile, le fettine sovrapposte sono ideali anche per fare panini delicati e saporiti, con salumi e formaggi freschi, da gustare sia freddi sia tostati nel tostapane; in questo caso si otterrà un toast dal sapore diverso da quello fatto col pancarré, un sapore antico, che sa di pane vero.

### Pane giallo casereccio

Il pane giallo, che è prodotto con farina di grano duro, richiede l'aggiunta di una percentuale di farina di grano tenero per una lievitazione più rapida, dal momento che la prima contiene un glutine diverso.

Si differenzia dal pane bianco per l'aspetto, perché presenta una struttura ancora più compatta, e per il sapore diverso, caratteristico, più accentuato; è però ugualmente adattissimo per essere utilizzato anche nelle zuppe.

Viene prodotto nei forni artigianali dei comuni della Maremma Laziale (Monteromano, Tarquinia, Blera, Vetralla, Tuscania), dove tradizionalmente si produce grano duro fin dal tempo di Roma antica. Oltre agli abitanti della zona, ne fanno uso anche alcuni estimatori residenti nei comuni limitrofi; nei mesi estivi è richiesto anche dai turisti presenti lungo le coste tirreniche laziali.

## Con una fetta di pane

### **Bruschetta (pansanto)**

La bruschetta tradizionale è la classica rappresentante della cucina povera di un tempo, essendo composta da una semplice fetta di pane abbrustolito, meglio se del tipo casereccio, condita con sale e abbondante olio extravergine d'oliva, dopo averla strofinata con uno spicchio di aglio. Per ottenere una bruschetta perfetta, la superficie della fetta va incisa con la punta di un coltello in modo da favorire la penetrazione dell'olio, che deve essere poi distribuito uniformemente su tutta la fetta con l'aiuto delle dita (indice e medio).

Questa bruschetta all'antica rappresenta ancora oggi uno dei "fuori pasto" più classici e tradizionali. Anche se la sua origine potrebbe essere collocata molto lontana nel tempo, noi preferiamo pensare che sia nata nei vecchi frantoi, dove ardeva incessantemente il fuoco utilizzato per riscaldare l'acqua necessaria alla lavorazione delle olive. In quelle lunghe ore d'attesa, trascorse negli ambienti umidi e freddi del frantoio, la bruschetta, che allora era chiamata anche *pansanto*, oltre che per soddisfare lo stomaco affamato, serviva anche al proprietario delle olive per assaggiare la qualità del suo olio novello, poiché a caldo si potevano meglio evidenziare gli eventuali difetti e i cattivi sapori. Rari d'altro canto da noi, poiché la Toscana produce in abbondanza, e su tutto il territorio, due varietà di oli extravergini d'oliva molto apprezzati, riconosciuti a Dop, che sono descritti a parte nel capitolo dove si parla dei fritti.

Tornando alla bruschetta dobbiamo aggiungere che attualmente, partendo sempre dai due elementi di base, una fetta di pane abbrustolito e l'olio extravergine d'oliva, accanto alla bruschetta tradizionale sono nate infinite variazioni sul tema, che hanno invaso le pizzerie e le trattorie di tutta l'Italia, dove vengono servite per intrattenere i clienti nell'attesa

della pizza o della prima portata. Queste moderne bruschette vengono ricoperte con gli ingredienti più vari: salse di ogni tipo, verdure sott'olio (melanzane, zucchine), fagioli, salumi (ottima la nostra coppa di testa), pesci affumicati (salmone).

Soprattutto in estate, è da noi molto usata una “Bruschetta col pomodoro”, che rappresenta una sintesi tra la panzanella e la bruschetta, nella quale la fetta di pane abbrustolita, oggi purtroppo raramente del tipo casereccio perché introvabile, viene bagnata con il succo di pomodoro e ricoperta con foglie di basilico e pezzetti di pomodoro fresco, il tutto condito con sale e l'immancabile olio extravergine d'oliva di produzione locale oggi riconosciuto a Dop.



### Panonto

Termine dialettale, usato soprattutto nella Tuscia per identificare le robuste fette di pane casereccio che in passato venivano insaporite schiacciandovi in mezzo le untuose fette di ventresca o di lardo, come pure i budellucci del maiale seccati, che nelle fredde serate invernali, quando nel focolaio della cucina ardeva in permanenza un fuoco alimentato a legna che serviva, in assenza del termosifone, per riscaldare la casa,

questi prodotti si mettevano a cuocere nella graticola sulla brace ardente. Essendo ricchi di grasso, sia la ventresca che i budellucci trasudavano abbondantemente, perciò il grasso andava a bagnare il pane, che in questo modo acquistava sapore e consistenza calorica sufficiente per i bisogni. Il più delle volte, queste semplici fette unte costituivano l'unico ingrediente del pasto serale del contadino.

Altro esempio di un'estrema povertà era anche il “panunto con la saraca”, un cibo veramente misero, da gente povera, ma talmente povera che ancora oggi si stenta a credere la vera storia di questa usanza; e cioè che in alcune famiglie si usava tenere appeso in cucina questo pesce secco di un tempo (come la saraca che era la più economica) che poi il mattino, prima di andare al lavoro, i contadini e i braccianti utilizzavano a lungo, fino all'usura completa, per insaporire una pagnotta di pane, spacciata a metà, schiacciandovi in mezzo questo pesce appeso. Questo rito si ripeteva fino a consumazione completa della saraca. Oggi tutto ciò sembra inverosimile, come una favola, ma possiamo garantirlo perché abbiamo raccolto le testimonianze direttamente dai protagonisti di questa storia quasi irreale.

### Panzanella (pane mollo)

Il termine “panzanella” deriva quasi sicuramente da “pane in zanella”, dove “zanella” sta a significare un recipiente concavo a forma di una piccola culla (zana) o un piccolo paniere ugualmente concavo (zana), come pure un laterizio facente parte di un canale, aperto a metà, dove scorre l'acqua. Da un recipiente di tal fatta ha preso il nome la panzanella, che in passato veniva utilizzata soprattutto negli orti o in campagna dai contadini che lavoravano sul posto per un frugale pasto estivo a base di prodotti naturali, oppure per preparare una sbrigativa merenda casalinga per i ragazzi, quando non esistevano le varie merendine fatte con ingredienti non certo altrettanto sani. Dopo averla tenuta a bagno sotto l'acqua corrente fresca, una volta ammorbidente, questa fetta di pane, più o meno spessa, veniva condita con succo di pomodoro spremuto sopra, olio extravergine d'oliva, sale, qualche foglia di basilico e, spesso, anche qualche goccia di aceto o una puntina di pepe macinato. Nel periodo invernale, in mancanza dei pomodori freschi si usavano i pomodoretti a grappolo, quelli conservati appesi in cucina, che oggi vengono spesso sostituiti dall'onnipresente “ciliegino di Pachino”.

Gli ingredienti per una panzanella come era quella di un tempo, oltre al pomodoro e basilico, potevano essere la *santoreggia*, conosciuta da noi come *peparola* o *erba acciuga*, per il suo sapore piccante, che veniva raccolta nei campi ma che poteva essere anche coltivata in vaso. Al suo

posto in alternativa si usava anche un'erba di sapore quasi identico, il *timo serpillo* (in dialetto *sarapollo*).

L'altra erba odorosa che caratterizzava una particolare varietà di panzanella era rappresentata dalla *mentuccia*, presente ovunque nel nostro territorio, considerata l'erba odorosa più tipica della Tuscia, ingrediente obbligato di tutte le acquecotte. Quando, però, si voleva ottenere un piatto più consistente e più saporito, si potevano aggiungere acciughette o tonno sott'olio, insieme con la cipollina fresca. In questo caso si poteva parlare anche di piatto unico, da gustare all'aperto, sempre nel periodo estivo, usando acqua fresca di fonte.



### **Canata maremmana**

La canata era una variante della panzanella, più completa, al punto da assumere la caratteristica di un vero piatto unico, fresco, appetitoso, che si utilizzava in campagna, specie nel periodo della mietitura, per calmare la fame e, al tempo stesso, attenuare il fastidio del gran caldo. Il termine non certo invitante, usato soltanto a Tarquinia, era dovuto al fatto che appariva simile a un pasto che si dava al cane, come testimonia il poeta dialettale maremmano Titta Marini, amico del Cardarelli, che la cita nella sua poesia intitolata "Magnata butteresca". Per prepararla si disponevano in una terrina dei tozzi di pane casereccio raffermo, che veniva ammollato con acqua fresca, poi ci si spremeva sopra il succo di qualche pomodoro maturo, quindi si aggiungevano il basilico, il sedano, i pomodori freschi tagliati a pezzi, e si condiva il tutto con abbondante olio extravergine d'oliva, sale, pepe e poche gocce d'aceto, maneggiando poi il tutto ripetutamente con le mani. A piacere si potevano aggiungere acciughette dissalate, tonno in scatola, carciofini e cipolline sottolio, sottaceti e altre verdure fresche.

Pe' godette la vita butteresca  
magna sempre coppietta ar peperone,

acquacotta, panonta de ventresca,  
 pancotto, strozzaprete e budellone.  
 Se ar caso er corpo, poi, te s'arrovella  
 perché sta magneria te fa malloppo,  
 potreste libberatte dall'intoppo  
 co' la canata e co' la panzanella.  
 E se voi fa 'na bella pennichetta,  
 pappete 'na ricotta a pancaruccia,  
 corchete ar sole e buttete a trippetta.

### **Paradiso**

Cosa c'è di meglio del Paradiso? Un piatto con questo nome dovrebbe evocare un contenuto particolarmente ricco ed appetitoso. Nulla di tutto ciò; invece una semplice fetta di pane semplicemente bagnata con l'acqua di cottura dei fagioli, condita con olio d'oliva e sale. Ecco fatto il *Paradiso*, quello che ottanta e più anni fa mangiavano a merenda i ragazzini della Tuscia.

A Corchiano, questa stessa preparazione era chiamata *cappone*. A Ischia di Castro e Monteromano il "paradiso" era invece il frugale pasto dei contadini, fatto con una robusta fetta di pane casereccio, a volte tostata, poi strofinata con aglio abbondante, bagnata con l'acqua dove era stata messa a cuocere la mentuccia fresca insieme con altro aglio. Anche questa fetta di pane veniva condita con olio e sale, e arricchita, si fa per dire, con le foglie della mentuccia cotta a parte. In tutti i casi, il termine attribuito a questi pani ammollati, più che per il sapore non certo esaltante, stava forse a significare che colui che dopo una giornata di duro lavoro doveva accontentarsi di questo misero cibo meritava sicuramente il Paradiso, ma quello vero.

### **Tozzata del pecoraro**

La tozzata, termine usato a Barbarano e Corchiano, prende il nome dai pezzi di pane vecchio essiccato, che i pecorai utilizzavano bagnandoli con quel siero di latte ("scotta") che residiava dopo l'estrazione della ricotta. Questo liquido, ormai sfruttato al massimo, veniva riutilizzato dai guardiani delle pecore per evitare sprechi; questi, per renderlo più consistente, di nascosto lo arricchivano con l'aggiunta di piccole quantità di ricotta calda. A Tarquinia prendeva il nome di "*pancaruccia*", come dice Titta Marini nella poesia della "Magnata butteresca" riportata sopra.

La prima domenica di maggio a Barbarano Romano, nella suggestiva cornice del "Parco archeologico Marturanum", si svolgeva una festa

campestre che culminava con una “tozzata collettiva”, a ricordo dell’offerta che in quel giorno i pastori facevano alla cittadinanza che si recava in gita nel bosco. Questo parco di Barbarano, indipendentemente e al di fuori della tozzata, merita comunque una gita turistica campestre, perché racchiude una delle più interessanti necropoli etrusche della Tuscia.

## Crostini

I crostini che consigliamo sono quelli fatti con un quadrato di pane casereccio tradizionale, fatto solo con acqua e farina, che non contiene grassi, presenti invece nel “pan carrè”, indicati genericamente come grassi vegetali. Quando si utilizzava la fetta intera della pagnotta, si usava anche il termine di *crostoni*. Li abbiamo divisi in caldi e freddi.

Quelli caldi potrebbero far parte anche di un secondo, soprattutto se accompagnati da uno spezzatino di carne dello stesso animale con il quale è preparato l’impasto.

Quelli freddi, invece, vengono usati ancora oggi esclusivamente come antipasto e sono preparati sia con impasto di interiora (fegato e milza) di animali selvatici o di cortile (lepre, rigaglie di pollo, coniglio), sia con impasti di vegetali (olive, peperoni, sottaceti) in olio extravergine d’oliva, preparati anche in anticipo e conservati in frigorifero per qualche giorno in recipienti di vetro.

### Crostini caldi

#### Crostini con caciotta di pecora

##### *ingredienti*

- Caciotta di pecora
- Acciughe dissalate
- Sale, pepe
- Olio extravergine d’oliva (o burro)
- Pane

Tagliare il pane a fette, eliminare il bordo crostoso e ricavarne due quadrati per ogni fetta; in uno spiedo infilzare un crostino di pane e un quadrato d’uguale misura di caciotta fresca di pecora, condita con una puntina di sale e di pepe. Disporre una serie di questi crostini in un piattino di pirofila e farli cuocere in forno. Quando il pane sarà tostato e il formaggio parzialmente sciolto, estrarli dal forno e condirli con una salsa al burro e acciughe.

La caciotta di pecora è da preferire alla mozzarella, usata oggi, poiché conferisce ai crostini un sapore più deciso e caratteristico. Una variante

di questi crostini viene spesso preparata con l'aggiunta di una fettina di prosciutto messa tra il pane e il formaggio.

### Crostini di piccione

*ingredienti*

- 2 piccioni
- 3 foglie di salvia
- 3 acciughe
- 200 g di milza di vitello
- 1 cucchiaio di pasta d'olive
- 2 fette di pancetta di maiale
- 2 spicchi d'aglio
- 1 limone
- Peperoncino
- 200 g d'olive nere
- Vino rosso
- Sale, aceto, olio di oliva

Spennare e pulire accuratamente i piccioni privandoli delle interiora e disossarli, togliere con un coltello ben affilato la capsula che è intorno alla milza di vitello e, insieme con le olive snocciolate, la pancetta, le acciughe dissalate e la salvia, passare tutto al tritacarne in modo da ottenerne un impasto un poco granuloso. Contemporaneamente, in un tegame fare soffriggere in mezzo bicchiere d'olio di oliva due spicchi d'aglio, qualche foglia di salvia e il peperoncino; quando l'aglio sarà imbiondito aggiungere un bicchiere di vino rosso asciutto, un cucchiaio d'aceto e tutti gli ingredienti tritati, lasciare cuocere a fuoco basso per un paio d'ore, aggiungendo, se necessario, acqua calda o del brodo di carne o vegetale. A cottura quasi ultimata aggiungere il succo di un limone, la pasta di olive e un cucchiaio d'aceto, lasciare sul fuoco per qualche minuto e spalmare il composto sui crostini di pane caldo.

### Crostini di lepre

*ingredienti*

- Mezza lepre con le sue interiora
- 2 spicchi di aglio
- 1 limone
- 3 acciughe
- 1 cucchiaio di pasta d'olive fatta in casa
- 1 salsiccia bianca
- Olio extravergine d'oliva
- Qualche foglia di salvia
- 100 g di pancetta di maiale o prosciutto
- Aceto di vino
- 1 peperoncino
- 1 ramechetto di rosmarino
- Vino rosso asciutto.

Passare al tritacarne la milza, il cuore, il fegato e le parti magre della lepre (petto e coscio), insieme alla salsiccia, alla pancetta, alla salvia, all'aglio, alle foglioline di un ramechetto di rosmarino e ad un pezzetto di scorza del limone. In un tegame a parte fare soffriggere uno spicchio d'aglio e mez-



zo peperoncino piccante, poi sciogliervi le tre acciughe dissalate; subito dopo aggiungervi il tritato di carni varie insieme con un bicchiere di vino rosso e uno d'acqua o di brodo. Lasciare cuocere a tegame ben chiuso e, verso la fine, unirvi un cucchiaio di pasta di olive, il succo di un limone e due cucchiai d'aceto di vino.

Fare restringere il composto e distribuirlo sui crostini di pane prima di servirli caldi.

### Crostini di beccacce

*ingredienti*

- 2 beccacce
- 2 rigaglie di pollo
- 1 noce di burro
- Qualche foglia di salvia
- 1 bicchiere di marsala
- Farina di grano tenero
- Olio extravergine d'oliva
- Brodo vegetale
- 2 foglie di alloro
- Pane casereccio di un giorno

Spennare e pulire accuratamente le beccacce, privarle delle interiore e disossearle, quindi passare al tritatutto le varie carni, comprese le interiore, insieme con gli odori; mettere a cuocere l'impasto in un tegamino, con una noce di burro, due o tre cucchiai di olio extravergine d'oliva e due bicchieri di brodo o d'acqua calda. Lasciare cuocere lentamente, aggiungendo ogni tanto un poco di brodo, insieme con qualche cucchiaio di farina, che serve per dare maggiore densità al composto. A cottura quasi ultimata aggiungere un bicchiere di Marsala, lasciare insaporire e concentrare per qualche minuto, poi spalmare l'impasto sui crostini di pane che vanno serviti caldi.

### Crostini di “finta cacciagione”

*ingredienti*

- Rigaglie di 4 polli
- 1 salsiccia bianca
- Qualche foglia di salvia
- 3 acciughe dissalate
- Pasta di olive nere
- 1 peperoncino
- Aceto di vino bianco
- 100 g di guanciale o di prosciutto
- 1 rametto di rosmarino
- 2 spicchi di aglio
- Olio extravergine di oliva
- Olive nere snocciolate
- Vino rosso asciutto
- 200 g di milza di agnello o di vitello.

In mancanza dei piccioni si possono utilizzare le rigaglie di quattro polli, insieme con tutti gli ingredienti dei crostini descritti sopra, aggiungendo semmai una salsiccia e qualche rametto di rosmarino, con risultati che non si discostano molto dall'impasto fatto con la cacciagione vera e propria, per cui li abbiamo chiamati di "finta cacciagione".

Pulire le rigaglie di pollo, togliere la capsula alla milza di agnello e tritare queste carni insieme con il guanciale, una salsiccia, la salvia, alcune foglioline di rosmarino e le olive snocciolate. In un tegame fare un soffritto con olio di oliva, tre foglie di salvia, un pezzetto di peperoncino e aglio, quando questo sarà imbiondito gettarlo via e versare nel tegame tutto il tritato, lasciarlo rosolare per qualche minuto, poi unirvi un bicchiere di vino rosso e proseguire la cottura aggiungendo due bicchieri d'acqua calda o brodo di carne o vegetale. A cottura avanzata versarvi anche la pasta d'olive, tre cucchiai d'aceto e le acciughe dissalate, lasciare insaporire e infine distribuire quest'impasto sui crostini di pane caldo. La milza di agnello veniva usata nel periodo della sbacchitura degli agnellini.

### Crostini freddi

### Crostini di milza

#### *ingredienti*

- 300 g di milza di bovino
- Peperoncino
- Vino
- Limone
- 2 spicchi d'aglio
- Olio
- 1 fetta spessa di prosciutto
- Aceto
- 2 acciughe dissalate

Pulire la milza di vitellone o di manzo con un coltello ben affilato e puntato eliminando la capsula e recuperando la polpa. Tritare questa carne insieme con le acciughe e con il prosciutto; metterla a cuocere in un tegame dove si saranno fatti soffriggere l'aglio e il peperoncino in mezzo bicchiere di olio di oliva. Aggiungere mezzo bicchiere di vino rosso e mezzo di brodo, continuando la cottura a fuoco basso per circa un'ora, dopo di che si unirà il succo di un limone e due cucchiai di aceto. Lasciare raffreddare il composto e conservarlo in barattolo di vetro per utilizzarlo spalmato a freddo sui crostini.

La composizione di questo impasto varia da paese a paese, con laggiunta in alcuni casi di fegato di maiale e di altre spezie. A Montefiascone, in alcune famiglie si usa aggiungere ai vari ingredienti anche una piccola quantità di mela dolce, per attenuare il sapore acuto della milza e del

fegato, che altri, invece, considerano caratteristico e tipico di questo prodotto.

### Crostini con rigaglie di pollo

*ingredienti*

- Rigaglie di 4 polli
- 100 g di tonno sott'olio
- Capperi
- Rosmarino
- Olio
- Peperoncino
- Prezzemolo
- 100 g di brodo
- Carota
- Aglio
- 2 fette di limone con la buccia
- Aceto
- Cetriolini sotto aceto

In un tegame contenente mezzo bicchiere di olio mettere a soffriggere due spicchi di aglio e mezzo peperoncino, aggiungendo, dopo aver tolto l'aglio, le rigaglie di pollo lavate e tagliate a pezzi e tutti gli altri odori, esclusi il tonno e i sottaceti. Lasciare cuocere a fuoco moderato per circa quaranta minuti, aggiungendo qualche cucchiaio di brodo e, verso la fine, anche tre cucchiai di aceto di vino. Quando le rigaglie saranno cotte, lasciarle raffreddare per poi passarle al tritatutto insieme con il tonno, i sottaceti e i capperi; amalgamare il composto con una spatola e spalmarlo sui crostini freddi.

### Crostini con pasta di olive

*ingredienti*

- 500 g di olive nere
- Aglio
- 100 g di acciughe dissalate
- Buccia di arancia
- Rosmarino un rametto
- Carota
- Olio extravergine d'oliva
- Aceto
- Limone
- Salvia
- Capperi
- Prezzemolo

Snocciolare le olive e metterle in un tegame con un bicchiere d'olio, 5-6 foglie di salvia, le foglie di un rametto di rosmarino, 3-4 spicchi d'aglio, mezza carota e un cucchiaio d'aceto. Cuocere per circa un'ora a fuoco lento e passare queste olive al tritatutto insieme con la buccia d'arancia e di limone, le acciughe, un cucchiaio di capperi, qualche foglia di prezzemolo e rimettere tutto di nuovo a insaporire nel tegame con poco olio; quando il composto avrà raggiunto la consistenza desiderata versarlo

in un barattolo di vetro, coprirlo con un velo d'olio e conservarlo per poterlo utilizzare sui crostini da servire freddi.

La pasta d'olive da conservare per l'uso nella preparazione del salmì va fatta, invece, solo con olive nere, olio di oliva e sale.

### Crostini con salsa rossa e verde

*ingredienti*

*per salsa rossa:*

- Peperoni rossi dolci
- 1 rosso d'uovo
- Sale
- Aglio
- 1/2 peperoncino piccante
- Olio extravergine d'oliva.

*per salsa verde:*

- Cetriolini sottaceto
- Timo
- Aglio, prezzemolo
- Capperi
- Rosso d'uovo
- Olio extravergine d'oliva

Per preparare la salsa rossa togliere la pelle a tre peperoni rossi dolci, passarli al tritatutto insieme con l'aglio, un rosso d'uovo sodo e mezzo peperoncino piccante; poi aggiungere il sale e l'olio extravergine d'oliva, quanto basta per ottenere un composto della consistenza voluta.

Per preparare la salsa verde, frullare alcuni cetriolini sottaceto insieme con i capperi, alcune foglioline di timo, un rosso d'uovo sodo, aglio e prezzemolo, condire il tutto con olio extravergine d'oliva.

Servire questi crostini, insieme con altri fatti con pasta alle olive, in uno stesso piatto da portata, che in questo modo prenderà un gradevole aspetto multicolore.

### Pizze

#### Pizze rustiche (dette "alla pala")

La pizza fa parte dei piatti più antichi e tradizionali dei popoli mediterranei e perciò non poteva mancare anche da noi, forse perché alcuni storici ne fanno risalire l'origine addirittura agli Etruschi, dal momento che in alcuni dipinti delle tombe di Tarquinia, raffiguranti i lauti banchetti dei nostri antenati, sembra di intravederne la presenza. Ma questo popolo non conosceva l'uso della lievitazione della pasta, perciò credo non si possa parlare di vera pizza etrusca: con questo termine oggi si intende una focaccia a base di pasta lievitata, escludendo con ciò altre

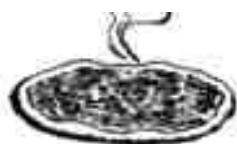
forme, come piadine, gallette e similari. Nella nostra regione, la pizza era infatti legata alla lavorazione del pane, poiché veniva preparata con la stessa pasta. Subito prima di infornare il pane, quando le "fascine" ardenti avevano riscaldato le pareti del forno, si tolgeva la brace con un attrezzo di ferro chiamato "tirabrace" (da questa brace si ricavava poi la "carbonella"), quindi si puliva il piano del forno con la scopa o con uno straccio legato a un bastone, chiamato "monnolo" o "mondolo", poi con l'apposita pala s'introducevano le pizze direttamente sul piano del forno. Può essere interessante ricordare che a colei che andava a prendere il pane nelle case per portarlo al forno sulle caratteristiche tavole, detta "carreggiatura", spettava una porzione di pasta con la quale faceva pizze che rivendeva direttamente nei locali del forno per ripagarsi della prestazione.

Questa pizza "rustica", che mostrava i segni della sua rusticità per la presenza nella superficie inferiore di residui di cenere e di pezzettini di carbone, nei vari paesi veniva chiamata anche con altri nomi; a Montefiascone era la "ciarla" o la "farvola", a Carbognano "la farolicchia" (perché anticamente era fatta con farina di farro), a Corchiano "pizza a fallera", a Bomarzo "pizza straccia", a Tuscania "pizza a rocchio", derivante forse dal latino "*ad rotulum*", a Canepina "pizza a strato", a Bagnaia, Ronciglione e Valentano "pizza strascinata".

Oggi si può ancora fare una "pizza rustica" tradizionale se si dispone di un forno a legna e di una pala per infornarla; la pasta si può acquistare dal fornaio già lievitata Estratta dal forno, dopo averla aperta si può farcire con ricotta, fettine di caciotta di pecora o con fettine di salumi vari.

### **Pizza rustica col "cacio pecorino"**

Procurarsi del "pecorino romano Dop" stagionato (quello detto "con la lacrima") e tagliarlo a dadini di mezzo centimetro di lato. Unire questo formaggio alla pasta del pane già lievitata, distendere la pizza a forma rotonda e infornarla, senza preoccuparsi se alcuni dadini emergeranno in superficie. Se mangiata calda, il formaggio risulterà in parte ammorbidente e la pizza particolarmente gustosa, specie per chi ama il pecorino romano stagionato.



## Pizza rustica con gli “sfrizzoli”

Preparare una palletta di pasta lievitata del peso medio di 150 grammi, unirvi 50 grammi di sfrizzoli, stenderla a forma di pizza rotonda e spessa, depositarla nel piano del forno già caldo, lasciandola cuocere per circa mezz'ora. Al posto degli sfrizzoli si possono usare la ventresca, il prosciutto o la mortadella tagliati a dadini.

Queste pizze, avendo al loro interno ingredienti ricchi di sostanze grasse, andrebbero mangiate calde, appena sfornate: riscaldate perdono molta della loro fragranza e risultano più difficili da digerire.

Gli *sfrizzoli*, o *ciccioli*, *friccioli*, *scriccioli* o *frizzili*, sono composti da tessuti tendinei e vascolari che non si scioglievano durante il processo di lavorazione del grasso del maiale (omento) che veniva liquefatto per ottenere lo strutto puro, per cui doveva essere filtrato per privarlo di questi residui fibrosi.

## Pizze in teglia (pizze a taglio)

L'usanza di cuocere le pizze nella teglia di ferro (in dialetto *tiella* o *solo*), anche se vecchia di qualche secolo, è più recente rispetto alla pizza rustica, poiché quest'ultima, fin dalla preistoria, veniva cotta direttamente sul pavimento del forno o su una pietra rovente.

Attualmente sia quella rustica, nota come “pizza napoletana”, sia quella in teglia, più nota come “*pizza a taglio*”, stanno avendo un successo strepitoso e vengono preparate in un numero infinito di varietà. Coerentemente con l'obiettivo che ci siamo posti, ricorderemo solo quelle di un tempo, invitando coloro che hanno a disposizione un forno a legna a riscoprire le antiche tradizioni per gustarne gli antichi sapori.

Volendo utilizzare i forni elettrici casalinghi, ricordiamo che, per una buona riuscita della pizza, occorre che il forno sia portato a una temperatura superiore ai 250° e che non venga aperto durante la cottura; aggiungiamo, però, che rispetto a quella rustica cotta senza teglia e senza olio, questa a taglio risulta molto più untuosa e inoltre le manca quella spolveratura di cenere nella superficie inferiore, che le conferiva un carattere di rusticità, che quella attuale ha irrimediabilmente perduto.

La forma più semplice di pizza al testo è quella *al rosmarino*; in questo caso la pasta del pane, distesa nella teglia unta in precedenza, veniva condita con olio extravergine di oliva, sale e foglioline di rosmarino appena colte. Oggi questo tipo di pizza si trova in tutte le panetterie, utilizzata per la colazione del mattino o per altri spuntini; quella senza rosmarino, invece, viene spesso “imbottita” con salumi, formaggi o altri ingredienti e si utilizza come pasto sbrigativo della seconda colazione.

Oltre che nella forma semplice, però, la pizza in teglia spesso era preparata anche con ingredienti diversi dal rosmarino.

La più diffusa, e la più appetitosa, era quella *con la cipolla*: questa veniva distribuita cruda a fettine sottili su tutta la superficie della pizza, poi condita con olio, sale e pepe.

Come frequenza, veniva subito dopo quella *con il pomodoro*; in questo caso al pomodoro a pezzi, preparato in casa e conservato in bottiglia, si univano aglio, olio e prezzemolo; con l'aggiunta di pezzetti di acciughe dissalate, era anche detta “*alla marinara*”.

Frequente era l'uso anche di quella *con le patate*, tagliate a fettine, messe sopra a crudo e condite con olio, sale, pepe e rosmarino; forse era la meno appetitosa, ma riempiva la pancia, e questo per quei tempi era più che sufficiente a giustificare l'esistenza.

### Pizze in teglia con la pastella

#### **Diomeneguardi**

Si tratta della versione dolce della pizza a base di pastella, che si preparava versando nella teglia, unta sul fondo, una pastella liquida, a base di acqua e farina (a volte di mais), condita con l'aggiunta di uvetta sultanina, pinoli, zucchero a piacere. Questo impasto in superficie veniva ricoperto con uno strato di zucchero, un velo di cannella, alcuni pinoli e un filo di olio di oliva.

In passato questa pizza si preparava anche con farina di mais, o con gli avanzi della polenta del giorno prima. Questi avanzi, opportunamente ammorbiditi con acqua fino a renderli cremosi, dopo l'aggiunta dell'uvetta e dello zucchero, venivano disposti nella teglia e successivamente conditi in superficie, finanche di casa permettendo, ancora con zucchero, cannella e olio di oliva, come la pizza dolce con le patate. In alcune famiglie dei pecorai veniva aggiunta anche una piccola quantità di ricotta.

Il termine “Diomeneguardi”, usato soltanto a Tuscania e Tarquinia, stava forse a rappresentare il particolare apprezzamento riservato a questa pizza, in un'epoca caratterizzata dalla semplicità dei gusti, adeguati alla povertà delle risorse. Oggi il termine può apparire inappropriato o addirittura ridicolo e, dal momento che il risultato potrebbe essere deludente, vi diamo un consiglio, “dioveneguardi” dal farla.

## Castagnaccio

### *ingredienti*

- 300 g di farina di castagne
- Olio di oliva
- Pinoli
- 2-3 bicchieri di acqua
- Strutto
- Rosmarino

Per preparare questa specie di pizza, si scioglieva la farina di castagne, versandoci, poco a poco, tre bicchieri di acqua, un cucchiaio di olio di oliva e una puntina di sale, maneggiando continuamente con un cucchiaio di legno in modo da ottenere una pastella liscia (priva di grumi) e fluida; infine si aggiungevano i pinoli, lasciando riposare l'impasto per un poco. Dopo aver unto la teglia con lo strutto si versava il composto, aggiungendo in superficie le foglioline di rosmarino e, delicatamente, un filino di olio di oliva; quindi si passava la teglia in forno caldo per circa un'ora, fino a che sulla superficie non si era formata una crosticina di colore bruno.

Il castagnaccio nel passato ha rappresentato la risorsa alimentare per le categorie più povere, poiché si usava nelle località dove erano presenti i castagneti e il frutto veniva raccolto liberamente, senza alcun costo. L'uso più frequente era riservato alla colazione dei bambini, i quali portavano a scuola questa specie di pizza dentro la tradizionale cartella di fibra, che oltre a lasciare un odore permanente, imprimeva quelle inconfondibili macchie di unto sui libri e sui quaderni scolastici. A Bagnaia, dove questa usanza era molto diffusa, il castagnaccio veniva chiamato “la 'ntrita”.

## Pizze fritte

L'uso di queste pizze (*tortucce* a Orvieto e Montefiascone e *baldine* a Latina), non era legato necessariamente alla lavorazione del pane. Infatti, per una madre di famiglia a corto di idee e con l'olio di oliva sempre a disposizione, non costituiva certo una difficoltà preparare un poco di pasta lievitata per risolvere il problema di un pasto che calmasse la fame di tutta la figliolanza. Purtroppo, però, mentre la mamma preparava le pizze nella spianatoia, e una dietro l'altra le immergeva scoppiettanti nella padella contenente l'olio caldo, i ragazzi, e non solo loro, si contendevano la pizza appena cotta, messa ad asciugare su una carta assorbente o sulla carta paglia, per gustarsela calda, così che, quando era l'ora di sedersi a tavola, le pizze erano rimaste ben poche.

Per l'esecuzione, si utilizzava una palletta di pasta lievitata, del peso di 100-150 grammi, secondo la grandezza della padella, che si distendeva

a mano sulla spianatoia in modo da ottenere una forma rotonda, del diametro corrispondente all'incirca a quello della padella; poi con il dito si praticava al centro un bel foro per evitare lo scoppiettare dell'olio, dopo di che si immergeva la pizza in questo olio caldo facendola cuocere da entrambi i lati fin quando non aveva assunto un bel colore dorato; a fine cottura si metteva questa pizza ad asciugare su un foglio di carta assorbente.

Queste pizze si possono gustare ancora oggi, acquistando in un qualsiasi forno la pasta del pane già lievitata, anche senza l'aggiunta di altri ingredienti, nella forma che potremmo definire "semplice"; più spesso, però, per renderle più digeribili e più gradite, queste pizze prima di gustarle venivano ricoperte con uno strato di zucchero semplice, perché lo zucchero tende ad assorbire in parte l'olio in eccesso, attenuandone l'aspetto untuoso, caratteristico di tutti i prodotti fritti in immersione, ma soprattutto perché lo zucchero favorisce anche la digestione.

A Orvieto e Montefiascone queste pizze, dopo cotte, venivano anche servite con l'aggiunta in superficie di *sugo di pomodoro* e una spolveratura di pecorino romano grattugiato.

### Pizza fritta col pecorino o col prosciutto

Anche per queste pizze fritte esistevano alcune varianti, come quelle con l'aggiunta all'interno dell'impasto di dadini di formaggio *pecorino*, di pezzetti di *ventresca*, di *prosciutto* o di *mortadella*. Questo sempre al fine di ottenere un cibo non solo più saporito ma anche più nutriente, che potesse calmare la fame e al tempo stesso rappresentare così il piatto unico di un pasto. Oggi queste aggiunte non si usano più e, tutto considerato, non è male poiché non solo sarebbero difficili da digerire per gli stomaci attuali, ma per di più non sono altrettanto gradevoli come la pizza semplice zuccherata che abbiamo descritto sopra e che ritengo rimanga ancora oggi sempre la più gradita.

### Pizze dolci

#### Pizza dolce con zibibbo

Unire insieme alla pasta del pane una certa quantità, a piacere, di uvetta sultanina (zibibbo). Distendere l'impasto in una teglia unta nel fondo in modo da formare uno strato spesso mezzo centimetro circa, condirla con olio, uno strato di zucchero, un poco di cannella e introdurla nel forno caldo. Volendo si può cuocere anche senza teglia direttamente sul piano del forno.

L'uso di questa pizza un tempo era molto diffuso nella città di Viterbo, al punto che i vecchi ricordano ancora la canzoncina un poco irriverente che diceva:

Tiritalla tiritalla, il prete sona e la serva balla,  
pe' non fasse cojonà pure 'l prete se mise a balla.  
Tiritalla tiritalla morirà senza assaggialla  
..... (ma che?) ..... la pizza col zibibbo calla calla.

### **Pizza dolce con la ricotta**

Impastare 50 grammi di ricotta con 500 grammi di pasta del pane, distendere l'impasto a sfoglia sottile e depositarlo sulla teglia fino a ricoprirne il fondo unto con lo strutto. Su questa sfoglia di pasta disporre uno strato di ricotta condita con zucchero, uovo sbattuto, un pizzico di cannella e la buccia grattugiata di un limone, quindi ricoprirla con un'altra sfoglia di pasta e aggiungere in superficie zucchero, cannella e un filo di olio di oliva. Introdurre la teglia in forno caldo e servire la pizza appena sfornata.

### **Pizza dolce con lo strutto o con gli sfrizzoli**

Unire alla pasta del pane lo strutto nelle proporzioni di un cucchiaino ogni 200 grammi di pasta, o gli sfrizzoli (*ciccioli*) del maiale. Dopo aver maneggiato l'impasto per renderlo omogeneo, formare varie pizze rotonde del diametro di una trentina di centimetri che si condiscono in superficie con abbondante zucchero e cannella. Con l'apposita pala si depositano sul piano caldo del forno oppure si distendono nella teglia lievemente unta sul fondo, ugualmente condite in superficie con abbondante zucchero e cannella prima di essere introdotte nel forno. Attualmente questo tipo di pizze dolci è completamente abbandonato, perché risultano abbastanza indigeste per gli stomaci disabituati di oggi.

### **Pizza dolce con patate e cannella**

Impastare insieme un uguale peso di pasta del pane e di patate lessate passate al passatutto, in modo da ottenere una pasta morbida. Aggiungere una punta di sale e maneggiare ripetutamente per amalgamare bene i due ingredienti. Distendere l'impasto, di spessore piuttosto sottile, in una teglia unta sul fondo e ricoprirla con uno strato di zucchero misto con cannella. Versarci sopra un filo di olio di oliva e lasciarla riposare per 15 minuti, poi introdurla in forno caldo, servendola possibilmente

tiepida. La presenza delle patate conferisce alla pasta una particolare leggerezza: ne risulta una pizza di sapore molto gradevole anche se mangiata fredda.

Anche questa pizza veniva cotta nel forno a legna, che ha la caratteristica di possedere una temperatura molto elevata. Perciò se si volesse preparare oggi nei forni elettrici è necessario effettuare una parziale cottura dell'impasto condito solo con olio, e poi continuare la cottura dopo aver aggiunto lo zucchero e la cannella.

## Altri fuoripasto

### Fregnacce o frittelloni

Il termine dialettale di “fregnacce”, con il quale vengono chiamate a Viterbo queste specie di crespelle, sta a indicare chiaramente la loro caratteristica principale, che consisteva in un cibo di poco conto, prototipo quindi dei nostri “fuoripasto”, che erano appunto caratterizzati dalla semplicità, dall’economicità, dalla rapidità nella preparazione e dall’uso estemporaneo che se ne faceva. Per prepararle, occorreva fare una pastella molto omogenea, sciogliendo accuratamente la farina in acqua in modo da evitare il formarsi di grumi, dopo di che si salava e si lasciava riposare questa pastella per qualche ora.

Dal punto di vista della loro composizione occorre, però, distinguere quelle fatte semplicemente con acqua semplice, sale e farina, da quelle preparate con l’aggiunta dell’uovo; queste ultime erano in uso quasi esclusivamente nei paesi dei monti Cimini (Vallerano, Vignanello, Corchiano, Fabrica di Roma, Civitacastellana ecc.). L’aggiunta di questo uovo conferisce a questa cespella una caratteristica importante, che consiste in una notevole sottigliezza e leggerezza, al punto che quella di Civitacastellana, chiamata “frittellone”, risulta talmente sottile da sembrare trasparente: una volta condita con il pecorino, arrotolata e “rintortorata” (come dicono in civitonico), ossia ripiegata più volte su se stessa, si può mangiare in un solo boccone.

Dal punto di vista storico, a un’analisi superficiale, la presenza dell’uovo, rispetto a quelle più povere fatte con la sola farina, potrebbe essere interpretata come un’aggiunta avvenuta successivamente, nel periodo del benessere, ma a Civitacastellana sostengono, anche con documenti e testimonianze di persone centenarie, che questo impasto (1 uovo ogni 200 g di farina) era in uso sicuramente anche nell’Ottocento.

Il condimento classico dei due tipi era comunque il pecorino piccante grattugiato, che si distribuiva delicatamente sulla superficie, dopo di

che queste fregnacce venivano presentate in tavola, distese o arrotolate, ammucchiate una sull'altra. La presenza di questo "pecorino romano" di produzione locale, oltre a dare spiccatto sapore a un cibo così semplice, serviva anche a stimolare il bisogno di bere (vino s'intende) quando gli uomini si ritrovavano all'osteria o nelle cene in cantina tra amici.

A Civitacastellana si diceva "ogni frittellone un bicchiere di vino", poi se ne avanzava qualcuno, sempre a Civita, le madri di famiglia lo tagliavano a pezzi e lo servivano nel brodo il giorno dopo.

In alcuni periodi (ricordiamo ad esempio gli anni della seconda guerra mondiale) queste fregnacce, specialmente quelle di sola farina, che risultavano più spesse e quindi più sostanziose, hanno rappresentato la base principale di un pasto; in questo caso, a Viterbo, venivano servite arrotolate, anche con un ripieno di "broccoli strascinati".

Quelle dolci, farcite con la marmellata, con la ricotta dolce o con miele e nocciole tostate e tritate, oltre che entrare a far parte dei dolci tradizionali carnevalesi, si usavano anche per la merenda dei ragazzi.

A testimonianza della grande diffusione di questi preparati, ricordiamo i vari nomignoli con i quali vengono identificati nei vari paesi della provincia. Ad Acquapendente, dove si celebra anche una sagra a loro riservata, conservano il nome di "fregnacce", a Caprarola e Faleria sono "pizzacce", ad Orte, Civitacastellana e Carbognano "frittelloni" o "frittellò", a Vallerano "fricciolose", a Vignanello e Corchiano "bertolacce" a Bomarzo e Nepi "cappellacci", a Sipicciano "rivoltoloni", a Tuscania, Montefiascone e Canepina "stracci", che viene trasformato in "sutrine" a San Martino al Cimino e a Soriano, dove tale termine viene usato come sinonimo dello straccio con il quale si lava in terra. A Gradoli, il nome di "migliacce" ha un chiaro riferimento con la focaccia romana, la "placenta miliacea", che era così chiamata perché veniva preparata con farina di miglio.

Una tale ricchezza e varietà di nomi dimostra chiaramente il legame di questo piatto alle tradizioni gastronomiche e folcloristiche della Tuscia, dove la loro apprezzata appetibilità è condensata in un detto popolare che dice: "le fregnacce so' bone calle o giacce".

L'esecuzione di questa specialità era molto semplice; una volta preparata la pastella, si utilizzava una padella di ferro con un lungo manico, ci si versava un cucchiaio di olio di oliva (che veniva tolto quando era fumante), oppure più tradizionalmente si ungeva il fondo con la cotenna del lardo e, subito dopo, si versava nella padella un cucchiaio di pastella, che si spandeva uniformemente sul fondo con movimenti rotatori della padella, in maniera da ottenere uno strato il più sottile possibile. Oggi, per rendere il frittellone ancora più leggero, si può aggiungere una piccola quantità di latte.

Queste operazioni di cottura offrivano alle cuoche casalinghe più esperte l'occasione per mettere in mostra la loro abilità, che consisteva nel far roteare in aria la crespella, con mossa abile e spettacolare, per farla cuocere dal lato opposto. Le altre prove di abilità consistevano nel cercare di ottenere una frittellina il più sottile possibile e nel riuscire ad usare fino a quattro padelle contemporaneamente. Questa ultima prova di abilità era possibile soltanto con quelle fatte con l'uovo, poiché la pastella risultava più fluida. In queste pratiche le più abili erano le donne dei paesi presenti nel comprensorio dei monti Cimini, dove ancora oggi si conserva l'abitudine di preparare queste crespelle in varie occasioni.

### Olive secche condite

Per questo stuzzicante fuori pasto vengono utilizzate le olive nere mature, scelte fra le più grandi, asciugate al forno, fino a farle diventare grinzose, ma senza farle seccare eccessivamente. Nei tempi passati venivano conservate in sacchetti di tela (federe dei cuscini), ed erano presenti in ogni dispensa casalinga. Per condirle occorre prima lavarle in acqua corrente, asciugarle con un panno e metterle in una insalatiera dove verranno condite con abbondante olio di oliva, la buccia d'arancio tagliata a listelli, due spicchi di aglio tagliati a dadini piccolissimi, un cucchiaino di fiori secchi di finocchio selvatico, sale e pepe. Maneggiare ripetutamente e lasciarle poi riposare per qualche ora al fine di farle insaporire opportunamente.

Si accompagnano bene con salumi, salsicce, bruschetta e tanto, tanto pane.

Quelle che avanzano possono essere conservate per alcuni giorni in un barattolo di vetro e servite successivamente senza aggiungere altro condimento.

### Tarallucci e tisichelle

Le tisichelle sono delle ciambelline, così chiamate poiché dopo cotte presentano una superficie lucida, di colore giallognolo, che fa chiaro riferimento al colore della pelle dei soggetti affetti da un male (tisi) molto diffuso nel XIX secolo. In genere rappresentavano una specie di pane condito, per cui venivano utilizzate nelle merende, in occasione delle fiere, oppure durante gli spuntini in cantina con gli amici, inzuppate nel vino, come accompagnamento ai salumi e ai pesci marinati (anguilla e latterini).

La loro composizione è del tutto simile alle varie ciambelline (o biscotti) non dolci che si usavano nelle varie feste patronali. Le tisichelle hanno

una notevole somiglianza (o identità) con i famosi “tarallucci”, a proposito dei quali, quando vengono usati in chiusura di ceremonie e riunioni poco importanti e inconcludenti, si diceva che: “tutto finisce a tarallucci e vino”. Per preparare queste ciambelline si fa una pasta con mezzo kg di farina, acqua, sale e lievito (oppure si prende direttamente la pasta del pane già lievitata) alla quale si aggiungono 100 grammi di olio extravergine di oliva, mezzo bicchiere di vino bianco e, facoltativamente, i semi di anice (o di finocchio selvatico) bagnati nel vino. Si impasta il tutto e quindi si formano dei cilindri di pasta, della grandezza di un dito mignolo, con i quali si confezionano delle ciambelline, di grandezza variabile secondo i gusti, che si dispongono nella teglia unta sul fondo per essere cotti al forno a 200° per venti minuti.

Secondo le antiche usanze, come per gli altri tipi di pane “biscotto”, prima di introdurle nel forno, si mettevano a sballentare per qualche minuto in acqua salata, lasciandole poi asciugare sopra un canovaccio pulito.

### Fave col pecorino

Questo fuoripasto non ha bisogno di descrizione, poiché si tratta semplicemente di una usanza, diffusa un tempo in tutto il Lazio, di abbina-re le fave fresche appena raccolte con il pecorino in varie fasi di stagio-natura, accompagnate dal consumo abbondante di pane casereccio fino a farne un vero pasto completo

# Primi piatti

## Le zuppe

La parola italiana *zuppa*, che alcuni vorrebbero far derivare dal germanico “*suppa*”, certamente ha qualcosa in comune con la *sopa* spagnola e portoghese, la *soupe* francese e la *suppe* tedesca. Nei vari testi di gastronomia esistono spesso dotte dissertazioni sul significato del termine “zuppa” e sulle caratteristiche che distinguono la zuppa dalla minestra. Per noi, però, non esiste alcun dubbio, poiché riteniamo che l’elemento caratterizzante della zuppa sia la presenza del pane bagnato (inzuppato) con il liquido di cottura delle verdure, dei legumi ed anche delle carni e dei pesci (*se non è zuppa è pan bagnato*), mentre la “*minestra*” richiede la presenza di un brodo di cottura con l’accompagnamento di pasta secca del commercio (anellini, conchiglie, peperini, spaghetti) o, come si usava nel passato, di una pasta fatta in casa (quadrucci, capellini, ceciarelli, gnocchetti); con il termine “*minestrone*”, invece, come vedremo più avanti, intendiamo un piatto brodoso con la presenza di verdure abbondanti e di vario tipo, con o senza l’aggiunta della pasta.

Rispetto all’evoluzione storica dell’impiego del brodo, prodotto secondario disponibile da quando si inventò la bollitura dei cibi, la fetta di pane inzuppata segue le “*bollite*” di farine, di cereali interi o di legumi, che erano il cibo della plebe dell’antica Roma. La fetta di pane nel brodo ha la sua antenata in quella che sulle tavole signorili nel Medioevo aveva in certo modo la funzione antesignana di piatto, dato che vi si mettevano sopra i pezzi di carne o d’altro cibo per i convitati. Le notizie più importanti al riguardo sono contenute nei vecchi documenti dei Conventi, dove, a proposito delle varie regole monastiche, o nei libri di conto, si parla di cibi permessi e di acquisti alimentari. Fuori dei Conventi l’uso della zuppa era riservato ai poveri o alla servitù; infatti, le grosse fette di pane sulle quali i Signori posavano i cibi, usandole al posto del piatto, alla fine del pasto venivano appunto date da mangiare alla servitù e ai questuanti.

Frequentati destinatari di queste zuppe erano anche i malati, poiché la loro preparazione si trova descritta sia nel *Regimen sanitatis* di Armand de Villeneuve, cerasico di papa Clemente V, sia nel libro di medicina e dietetica di Aldobrandino, mentre lodi alle zuppe sono contenute nei consigli della Scuola Salernitana: “Sette cose fa la zuppa,/ cava fame e

sete attuta, / empie il ventre e netta il dente, / fa dormire, fa smaltire / e la guancia fa arrossire”.

In seguito, mentre in Italia le zuppe continuavano ad essere considerate un piatto riservato alla plebe, nella vicina Francia queste preparazioni assumono già dal XIV secolo ben altra importanza, al punto che il re Filippo IV, dopo la sconfitta subita a Crécy nel 1346 per mano degli inglesi, sembra si sia consolato con una zuppa di carote che ha poi preso il nome dell'omonima località, ma che in realtà non aveva nulla che vedere con le nostre zuppe, perché non era presente il pane inzuppato, ma si trattava di una semplice crema di carote. In Italia, ma soprattutto nella nostra regione, a differenza di quanto avvenuto in Francia, dove il termine *soupe* si è sempre differenziato dalla zuppa come noi la intendiamo, perché ha significato più genericamente una semplice minestra, la nostra *zuppa* è rimasta legata alle sue origini di “*pane bagnato da un brodo aromatizzato*”, salvo qualche eccezione da parte dei moderni chef, per cui il termine è rimasto a significare una vivanda piuttosto semplice e popolare, anche se naturalmente ha subito nel tempo variazioni, perfezionamenti e arricchimenti con presenza di cibi di varia origine.

Come molti altri cibi cosiddetti “poveri”, in anni recenti anche le nostre zuppe, anche se con qualche variazione, hanno avuto un certo rilancio, specie quelle legate alla tradizione regionale e locale. Le ricette sono comunque numerose, e molte di queste si trovano sotto nomi particolari, come *accia*, *acquacotta*, *cipollata*, *favata*, *frantoiana*, *garmugia*, *licurdia*, *ribollita*, *scafata*, *sopa coada*, *sopa de tripe*.

Comunque dal punto di vista storico, nella Tuscia, dove il pane era considerato l'elemento principale dell'alimentazione, soprattutto per il fatto che i cereali (frumento e farro) sono stati sempre prodotti in abbondanza fin dal tempo degli Etruschi, le zuppe hanno rappresentato il cibo più diffuso e caratteristico. In questo libro abbiamo distinto le varie zuppe in tre tipi diversi: le *acquacotte*, le *zuppe propriamente dette* e il *pancotto*.

### L'*acquacotta*

Cotta in acqua, questo il significato facilmente comprensibile del termine “*acquacotta*”, una particolare zuppa che ha rappresentato per secoli il pasto quotidiano della gente della Tuscia e, in special modo, dei contadini e dei guardiani delle mandrie dei buoi, chiamati “*butteri*”, i famosi *cow-boys* della Maremma toscano-laziale. La vera *acquacotta* va distinta dalle zuppe vere e proprie perché, mentre in queste ultime è presente un soffritto fatto con grassi di origine animale (pancetta, prosciutto, guanciale, lardo, salsicce), nell'*acquacotta* i vari ingredienti vengono cotti direttamente nell'acqua, senza la presenza del classico soffritto (quindi

senza grassi cotti, siano essi di origine animale o vegetale), ma solo con l'aggiunta a crudo, nel piatto già pronto, di abbondante olio extravergine di oliva di produzione locale. Un piatto definito "povero", preparato con i prodotti della terra disponibili al momento, che aveva come base fondamentale il pane casereccio, quello raffermo, indurito, che sia i contadini che i butteri, i pecorai come pure i pescatori, andando al lavoro, portavano abitualmente nel loro "tascapane".

Nel passato il pane veniva fatto in casa una volta alla settimana; quando erano trascorsi alcuni giorni diventava duro e, giacché era impensabile che potesse essere gettato via (allora anche un tozzo di pane era sempre "una grazia di Dio"), veniva utilizzato per preparare acquecotte, zuppe e pancotti vari. L'altro elemento fondamentale era rappresentato dall'olio extravergine d'oliva, sempre disponibile nelle case dei contadini, poiché nel pezzetto di terra che coltivavano non mancava mai qualche pianta d'olivo. A proposito di questo componente, occorre puntualizzare e ribadire che la caratteristica di questa nostra zuppa particolare risiede nel fatto che questo olio extravergine d'oliva viene aggiunto a crudo e in abbondanza, direttamente sulla zuppa già versata sul piatto singolo, con un vantaggio non soltanto dal punto di vista dietetico, ma anche del gusto, poiché l'aroma tipico e robusto del nostro olio di produzione locale conferisce a questa zuppa un sapore originale e caratteristico, che la distingue da tutte le altre zuppe del resto d'Italia.

Terzo componente importante, anzi fondamentale, erano le verdure, come le *patate* e i *pomodori*, seguiti dalle "erbe odorose", come l'*aglio*, un tempo usato senza sbucciarlo (in questo caso detto "vestito"), la profumatissima *mentuccia* (o nepetella) facile da reperire negli assolati campi della nostra Maremma, e la *cipolla*, che spesso invece che messa a cuocere insieme agli altri ingredienti veniva mangiata cruda, a morsi, come accompagnamento alla zuppa.

Per quanto riguarda le "verdure vere e proprie", prevalentemente selvatiche, che costituivano comunque il componente obbligatorio fondamentale, queste variavano in base alla stagionalità e alla disponibilità a seconda del luogo di preparazione della zuppa. La più usata era comunque la *cicoria di campo*, seguita dai *cardi selvatici*, dagli *strigoli*, dai *ramolacci*, dai *luppoli*, dagli *asparagi selvatici*, dalla *bietola selvatica*, compresa l'*ortica* e altre ancora. A volte venivano usati anche i *funghi selvatici* e i *legumi freschi* come i *fagioli* e i *fagiolini*, che conferivano a questo piatto una particolare consistenza calorica. Nella preparazione casalinga erano frequenti anche le verdure orticolte, che le famiglie contadine avevano facilmente a disposizione, come i cavoli, i cavolfiori, le cime dei broccoli romaneschi, i broccoletti, le *rape*, le *cime di rapa*, i *germogli di zucca*, i *carciofi* e così via.

Tra gli altri ingredienti c'erano anche quelli usati dai pastori, e non solo loro, che vi aggiungevano anche il pecorino, grattugiato o tagliato a fettine sottili, mentre i pescatori preparavano questa zuppa con la presenza dei pesci di lago, quelli di piccola taglia o quelli più spinosi, che non potevano essere convenientemente commercializzati.

Tutti questi ingredienti venivano messi direttamente nella pentola contenente acqua salata e lasciati cuocere a lungo, lentamente. In alcuni casi, secondo le disponibilità e le condizioni economiche della famiglia, specie se si trattava di quella preparata in casa, l'acquacotta veniva arricchita con l'aggiunta del baccalà ammollato in precedenza, o di un uovo a testa, che poteva essere cotto in camicia o sbattuto direttamente dentro l'acqua di cottura della zuppa.

Lasciando da parte la descrizione dettagliata della sua preparazione, ora ci preme far notare che questo piatto, arricchito con l'aggiunta del baccalà o del pesce di lago, è ancora di grande attualità. Infatti, per la contemporanea presenza di carboidrati composti (contenuti nel pane), di sali minerali e vitamine (presenti nelle verdure), di grassi vegetali crudi (olio extravergine d'oliva), di proteine e grassi del pesce (ricchi di omega3), l'acquacotta può essere considerata come il piatto unico più completo e più rappresentativo di quella "dieta mediterranea", ideata dal famoso dietologo americano Keys, che da alcuni anni è tornata di moda, a rappresentare il prototipo di una sana alimentazione.

Una cura particolare per la buona riuscita di questo piatto va riservata al dosaggio della parte liquida, che non deve mai essere abbondante, per cui le eventuali aggiunte di acqua calda, eseguite durante la cottura, devono essere fatte sempre in modo tale che alla fine rimanga una quantità di brodo abbastanza concentrato, saporito e appena sufficiente per bagnare il pane. Per la sua perfetta riuscita, è preferibile servire l'acquacotta nei piatti singoli (i butteri usavano il "piatto burino"), poiché in questo modo si possono meglio distribuire i vari ingredienti. Una volta servita, va lasciata riposare per qualche minuto a piatto coperto, per far sì che le fette di pane si bagnino sufficientemente, ricordando, però, che prima del tocco finale, che consiste nell'aggiunta dell'olio extravergine di oliva, va eliminato tutto il liquido di cottura non assorbito dal pane, al fine di non far disperdere l'olio nel brodo, che invece deve insaporire direttamente il pane e gli altri ingredienti.

Un tempo, in casa delle famiglie contadine povere, l'acquacotta veniva servita in un grande piatto sistemato al centro del tavolo, dal quale i vari commensali attingevano liberamente con le mani, leccandosi ogni tanto le dita, a conferma del detto che "l'acquacotta del villano, va magnata co' le mano". A testimoniare invece la povertà di quei tempi esisteva il detto: "C'avesse la mentuccia, l'olio e 'l sale, farebbe l'acquacotta c'esse

‘l pane”, ossia, “se avessi la mentuccia, l’olio e il sale, farei l’acquacotta, se però avessi anche il pane”; come a dire *non ho niente*.

### **Acquacotta della Maremma Laziale (Acquacotta della Tuscia Viterbese)**

#### *ingredienti*

- 1 kg di cicoria selvatica (*Cichorium intybus L.*),
- 4 patate grandi • Pane casereccio raffermo
- 3 spicchi d’aglio • 1/2 peperoncino
- Olio extravergine d’oliva della Tuscia
- 2 cipolle grandi • Sale
- 2-3 rametti di mentuccia fresca (nepetella)
- 3-400 g di pomodori grandi o piccoli a grappolo tipo ciliegino
- [facoltativi: baccalà circa g 500 (anche la parte meno pregiata come le cosiddette orecchie, da dividere in un pezzo a persona) oppure un uovo in camicia a persona]

In una pentola contenente acqua e sale mettere a cuocere le patate sbuciate e tagliate a metà, 3 spicchi di aglio interi, le cipolle tagliate a fettine, la mentuccia, mezzo peperoncino e i pomodori a pezzi (un tempo si usavano i pomodoretti piccoli a grappolo, oggi si può usare la passata o la polpa di pomodoro in bottiglia, oppure i pelati in scatola.). La cicoria, specie quella coltivata, va aggiunta in un secondo tempo; quella selvatica va sballentata a parte per qualche minuto, per eliminarne il sapore amaro non a tutti gradito.

Per ottenere un piatto unico più completo e più gradevole, a metà cottura si può aggiungere facoltativamente il baccalà, tenuto a mollo dalla sera precedente, tagliato a quadrati, considerandone uno a persona. In alternativa al baccalà, sempre nella forma di piatto unico, alla fine si può aggiungere un uovo a persona, cotto “in camicia” nel brodo della stessa zuppa o addirittura sbattuto dentro.

Durante la cottura si deve mantenere una certa quantità di liquido necessario per inzuppare il pane, aggiungendo acqua calda o preferibilmente brodo vegetale preparato a parte. A cottura ultimata, versare sulle fette di pane raffermo, predisposte nei piatti fondi singoli, il brodo di cottura insieme con la cicoria, le patate e un pezzetto di baccalà o l’uovo in camicia, in modo da avere presenti per ogni piatto tutti gli ingredienti. Lasciare riposare la zuppa per qualche minuto con il piatto coperto, in modo che il pane si possa bagnare adeguatamente, poi gettare via il liquido residuato non assorbito dal pane e irrorare la zuppa abbondantemente con il nostro olio extravergine di oliva, di sapore robusto e

caratteristico. Per la buona riuscita di questo piatto una cura particolare va riservata alla parte liquida, che non deve mai essere abbondante, per cui le eventuali aggiunte di acqua calda o di brodo vegetale, eseguite durante la cottura, devono sempre essere fatte in modo tale che alla fine rimanga una quantità di liquido abbastanza concentrato e saporito, appena sufficiente per bagnare il pane casereccio

### **Acquacotta con patate e cipolle (con l'aglio = agliata)(con la mentuccia = mentucciata)**

#### *ingredienti*

- 2 kg di patate
- 4 cipolle
- Sedano
- Peperoncino
- Mentuccia fresca (nepetella)
- 3-400 g di pomodori
- Aglio
- Olio extravergine di oliva
- Sale
- Pane casereccio

In una pentola contenente acqua e sale venivano messe a cuocere le patate della zona dopo averle sbuccate e tagliate a metà, poi venivano aggiunti 4 spicchi di aglio schiacciati ma non sbucciati, 3-4 cipolle tagliate a fettine, i pomodori a pezzi e mezzo peperoncino piccante. Questi ingredienti venivano lasciati cuocere per due ore a fuoco moderato, mantenendo sempre una certa quantità di liquido sufficiente per inzuppare il pane.

A cottura ultimata, il brodo veniva versato sulle fette di pane raffermo disposte nei piatti fondi, distribuendovi le patate e la cipolla. Dopo averla lasciata riposare per qualche minuto a piatto coperto, finché il pane si bagnava sufficientemente, si gettava via il liquido rimasto, e si completava il piatto irrorando la zuppa con olio extravergine d'oliva. Questo tipo di acquacotta a base di patate e cipolle, in uso nelle zone della Maremma, fa parte di un gruppo di acquacotte cosiddette povere; quella, con l'aggiunta di aglio abbondante, in uso nella zona dei Cimini, prendeva il nome di "agliata", mentre quella più povera con tanta mentuccia era la "mentucciata".

### **Acquacotta con i ramolacci**

#### *ingredienti*

- 1 kg di ramolacci selvatici
- 2-3 spicchi di aglio
- Mentuccia selvatica
- Pane casereccio raffermo
- 1 cipolla grande
- Peperoncino piccante
- 7-8 pomodoretti
- Olio di oliva

Lavare le foglie del ramolacci in acqua corrente lasciandole a bagno per un po', successivamente sfilacciarle per poter eliminare le coste più dure, e metterle in una pentola contenente acqua calda salata, insieme con la cipolla tagliata a fette, due spicchi di aglio non sbucciati, la mentuccia fresca, pomodoretti, e lasciare cuocere il tutto a fuoco basso. Durante la cottura aggiungere, se necessario, acqua calda o brodo vegetale. Disporre il pane nei piatti, versarci sopra la zuppa, lasciarlo riposare per cinque minuti e, dopo aver eliminato il brodo residuato, irrorare con olio di oliva.

Anche questa acquacotta è considerata una delle più povere, al punto che in forma amaramente ironica si usava dire "quando che il bifolchetto fa baldoria, brodo di ramoracci e di cicoria". Il bifolchetto era considerato il più povero dei contadini: quando faceva festa, al massimo riusciva a mangiare una acquacotta di ramolacci.

### **Acquacotta con le "erbarelle"**

#### *ingredienti*

- 1 kg di erbarelle (comprendente qualche rameetto di finocchio selvatico fresco)
- 1 cipolla grande • 3 spicchi di aglio interi
- Sale • Olio extravergine di oliva
- Peperoncino • Pomodori
- Pane casereccio
- [facoltativi: baccalà g 500 o un uovo in camicia a persona]

Le "erbarelle", una volta pulite, vanno messe a cuocere in una casseruola con acqua salata, insieme con tre spicchi di aglio vestito, il peperoncino, i pomodori a pezzi o quelli a grappolo e la cipolla tagliata a fettine. A cottura ultimata, si versa il brodo insieme con le verdure nei piatti singoli, dove saranno state predisposte le fette di pane casereccio raffermo. Se è gradito, e nel caso si voglia dare al piatto la consistenza di un piatto unico, verso la fine si può aggiungere un uovo a persona, cotto in camicia o sbattuto direttamente nel brodo della zuppa. Si lascia riposare per qualche minuto a piatto coperto, quindi, una volta eliminato il brodo rimasto non assorbito dal pane, si completa l'acquacotta irrorandola con del buon olio extravergine d'oliva, meglio se di produzione locale, che è più saporito. A seconda dei gusti, anche in questa acquacotta poteva essere aggiunto del baccalà oppure un uovo a persona cotto "in camicia", come nel caso dell'acquacotta della Maremma.

Il termine "erbarelle" è usato a Viterbo per indicare un insieme di verdure selvatiche, poco adatte ad essere mangiate crude, che si possono raccogliere nei campi sia in autunno sia in primavera. Ne ricordiamo

alcune, seguite dal termine scientifico, perché i termini dialettali possono variare da paese a paese: caccialepre (*Picridium volgare*), cicoria (*Cichorium intybus*), cipiccia (*Lactuca seriola*), crispigno (*Sonchus oleraceus*), orecchio di lepre (*Plantago lanceolata*), pastinaca (*Pastinaca sativa*), pimpinella (*Poterium sanguisorba*), pisciacane (*Taraxacum officinale*). Alcune zuppe possono anche essere preparate con una sola di queste erbe.

### **Acquacotta con gli strigoli**

#### *ingredienti*

- 1 kg di strigoli
- Olio extravergine d'oliva della Tuscia
- 1 uovo a persona
- Peperoncino
- 3-400 g di pomodori
- 3 spicchi di aglio
- Finocchio selvatico fresco
- Cipolla
- Pane casereccio

Dopo averli lavati mettere a cuocere gli strigoli in una casseruola con acqua salata, insieme con aglio, peperoncino, pomodori tagliati a pezzi e un mazzetto di finocchio selvatico fresco. Lasciare cuocere a fuoco lento, aggiungendo, se necessario, acqua calda o brodo vegetale, in modo da mantenere una quantità di liquido appena sufficiente per bagnare il pane. A fine cottura, rompere le uova nel brodo di cottura e distribuire la verdura e l'uovo sulle fette di pane abbrustolito predisposte nei piatti singoli, che verranno ricoperti per lasciare inzuppare il pane; poi eliminare il liquido non assorbito e versare sulla zuppa generosamente olio extravergine di oliva.

### **Acquacotta con cardi selvatici (con i carciofi o coi carducci)**

#### *ingredienti*

- 1 kg. di cardi (o carducci o 6 carciofi)
- Mentuccia
- 300 g. di pomodori
- 1 uovo a testa
- Sale
- Aglio
- Peperoncino
- Olio
- Pane

Per questa acquacotta si utilizzavano le foglie centrali, più tenere, e i germogli dei cardi selvatici, che si trovano abbondanti nelle zone incolte della Maremma Laziale. Queste foglie, private delle parti filamentose e spinose, venivano tagliate a pezzi, tenute a bagno per qualche ora in acqua acidificata con aceto e messe a cuocere in una pentola con acqua salata, insieme con i pomodori a pezzi o con i pomodoretti, due spicchi