

*Collana Tropea e dintorni*

1.

# LE ANTICHE RICETTE DI TROPEA e DINTORNI

*di Alessandro Colace e Giuseppe Meligrana*

M.G.E.

MELIGRANA GIUSEPPE EDITORE



*Alessandro Colace - Giuseppe Meligrana*  
*Le antiche ricette di Tropea e dintorni*  
*Collana Tropea e dintorni. 1*

Copyright © Meligrana Giuseppe editore, 2006  
Foto: © Meligrana Giuseppe editore  
Tutti i diritti riservati

Meligrana Giuseppe editore  
Via della Vittoria, 4 - 89861 Tropea (VV)  
Tel. 3386157041 - 3293375580  
Meligranaeditore@libero.it

I edizione: Giugno 2006  
ISBN 10: 88-95031-01-6  
ISBN 13: 978-88-95031-01-9

*Introduzione, copertina e progetto grafico a cura di Giuseppe Meligrana.*

*Si ringrazia tutti coloro che hanno collaborato alla stesura del libro.*

# INTRODUZIONE

Nell'epoca della globalizzazione alimentare più aggressiva e persuasiva che mai, e dunque, nell'era dei *fast-food*, dei pasti pronti in 5 minuti, dei cibi surgelati, della cucina multietnica, *new age* e rigidamente vegetariana, scrivere un libro sulle ricette antiche e tradizionali della propria zona non è una cosa affatto semplice; stiamo assistendo, infatti, in tutto il mondo, ad un lento, quanto inesorabile, tramonto delle tradizionali cucine locali a tutto vantaggio di una uniforme cucina globale, figlia diretta della globalizzazione, quella alimentare appunto.

Prima di scrivere, dunque, sulle antiche ricette tradizionali della nostra zona, ci è sembrato utile cercare di analizzare la situazione che viviamo oggi, e che vivremo in futuro, tutti noi a livello culinario.

Il XX secolo è stato sin dal suo principio il secolo della globalizzazione; questa ha permesso alle persone, alle merci, alle idee ed alle culture di muoversi a livello planetario con una libertà prima sconosciuta. La globalizzazione è, dunque, *in primis* movimento, ma in seguito è anche, e soprattutto, cambiamento; possiamo parlare di globalizzazione, infatti, solo nel caso in cui ciò che si è mosso ha apportato un cambiamento lì dove è giunto. Nel corso del XX secolo si è mosso quasi tutto e quasi tutto è arrivato quasi ovunque nel nostro pianeta, provocando sempre sostanziali cambiamenti. *In primis* si sono mosse le persone, poi le merci, le idee, le guerre ed, infine, specie nell'ultima parte del secolo – grazie ai più efficienti mezzi di trasporto e comunicazione – si sono mossi gli usi, i costumi e le tradizioni. Tra le varie tradizioni, in generale, quella che più si è mossa – e ancora inesorabilmente si muove – negli ultimi anni a livello globale, provocando ovunque profondi cambiamenti, è la tradizione gastronomica e culinaria; praticamente è avvenuto che, per ragioni diverse, molte tradizioni gastronomiche di altrettante zone della terra si sono mosse a livello globale e, muovendosi globalmente, hanno cambiato o addirittura cancellato – lì dove sono giunte e lì dove sono state accettate – le diverse cucine locali delle popolazioni autoctone. Insomma il XX secolo ha visto tra l'altro il nascere della globalizzazione alimentare; questa è dunque il lento, ma inesorabile, uniformarsi della cucina e del modo di mangiare di tutti noi, a discapito della differenziazione tradizionale locale. Accade praticamente che con la globalizzazione alimentare tutti nel pianeta mangiano le stesse cose, cucinano allo stesso modo ed hanno le stesse abitudini alimentari. Insomma, lentamente, scompaiono le rispettive abitudini culinarie del luogo di origine e si inserisce una cucina nuova: la cucina globale.

La globalizzazione alimentare, infatti, è proprio questo: sono i cibi di tutto il mondo – e non le persone – che si muovono e, facendosi conoscere, tramite i mezzi di comunicazione di massa, ti vengono a 'cercare' fino a casa tua, per essere assaggiati e degustati. Oggi, infatti, per assaggiare un qualsiasi piatto, prodotto o frutto di un qualsivoglia paese del mondo non è necessario che si vada fuori dal proprio *habitat* per averlo, in quanto è possibile benissimo trovarlo al supermercato a 200 metri o al ristorante sotto casa.

La globalizzazione alimentare, dunque, sarebbe anche un fatto positivo – in quanto ci permette di conoscere culture e tradizioni lontane – se non fosse che questa sta lentamente, quanto inesorabilmente, distruggendo le cucine tradizionali locali. Stiamo assistendo, insomma, senza neppure esserne in realtà consapevoli, allo scontro del tutto virtuale, ma con riscontri tangibili, tra la cucina globale – intesa sia come un diverso metodo di preparazione e conservazione degli alimenti, sia come il paniere di cibi che

vengono da un luogo diverso dal proprio – contro quella locale, intesa invece come quella della propria zona; insomma globale e locale si sfidano anche, ed in maniera piuttosto agguerrita, nel mondo dei fornelli e delle degustazioni.

Anche se in molte parti del mondo alla cucina globale, entrata di forza, si è affiancata una riscoperta ed una disperata difesa della propria cucina locale, ciò in realtà risulta essere un disperato tentativo di ritardare al massimo il predominio totale della cucina globale. È infatti proprio questa, in nome del profitto, a voler vincere questa sfida; la cucina globale, che in effetti ha la possibilità di vincere, si sta dunque lentamente, giorno dopo giorno, generazione dopo generazione, imponendo come la cucina predominante.

La cucina globale, legata ad un forte *business* economico, usa i mezzi di comunicazione di massa e gli efficienti mezzi di trasporto per espandersi nel mondo il più possibile, farsi conoscere da tutti e vincere la concorrenza di prezzo con i prodotti locali. Il consumatore che dispone di più denaro, rispetto al passato, da spendere in beni alimentari, pertanto, andrà – anche grazie alla efficiente rete di distribuzione – a preferire il più disponibile, economico e nuovo prodotto globale, abbandonando così la cucina ed i metodi tradizionali; la cucina locale non ha retto, dunque, alla concorrenza di prezzo della cucina globale e le sue vendite, al confronto tra i suoi prezzi e quelli bassissimi della cucina globale, sono fortemente calate e, in molti casi, questo calo è equivalso alla scomparsa sia del prodotto in sé, sia della tradizione gastronomica. Lì dove, invece, il prodotto locale è riuscito a sopravvivere, specie quando in questo la qualità era molto elevata, il suo prezzo (proprio per la qualità e per la difficile reperibilità) è salito a volte lievemente, a volte in modo molto consistente. Aumento dopo aumento, dunque, i consumatori hanno iniziato a preferire i più economici e comodi prodotti globali.

Solo grazie a politiche di finanziamenti e agevolazioni, volte a salvaguardare il sapore tradizionale, il cibo locale potrebbe salvarsi. Tuttavia la politica dei singoli stati e quella comunitaria, nel nostro caso, affiancano oggi una politica di salvaguardia del prodotto locale – comunque scarsa e difficile – ad una politica paradossalmente antitetica che – legata e succube delle *lobbie* alimentari – fa di tutto per distruggere i metodi di preparazione tradizionali, poiché vengono ritenuti non igienici in base alle generali norme comunitarie. Perciò alla fine, dunque, distruggendo e vietando i metodi di preparazione tradizionali le istituzioni distruggono anche il gusto ed il sapore. Come dire che anche la politica, anziché aiutare il locale, aiuta il globale a vincere la sua sfida.

Qual è dunque la situazione in genere nel nostro pianeta e nel nostro paese? Oggi in molte parti del mondo sono del tutto scomparse antiche tradizioni gastronomiche. Ormai sono davvero pochi i luoghi e le popolazioni sulla terra, soprattutto nelle aree più povere del pianeta e presso i popoli isolati geograficamente o socialmente, che hanno mantenuto totalmente integro il loro patrimonio culturale in termini di cucina tradizionale, se non altro perché lì il globale non è ancora arrivato o ha ancora costi proibitivi. In moltissimi ormai nel mondo mangiano solo cibi globali, specie nelle grandi città ed aree metropolitane dei paesi più civilizzati: vanno nei ristoranti stranieri, comprano i prodotti nei supermercati e non conoscono nulla delle loro antiche tradizioni.

Vi sono poi molte aree nel pianeta, Italia inclusa, in cui vi è un sostanziale equilibrio tra le due cucine, specie in quei paesi dove la cucina locale ha saputo trasformarsi in cucina globale a livello industriale, oppure in quei paesi dove, attraverso le più svariate iniziative, si perseguono politiche volte a tutelare le tradizioni gastronomiche o, ancora, per semplici questioni di gusto. Tuttavia anche in queste aree l'equilibrio appare, nel lungo periodo, instabile a favore del globale: tra qualche generazione, infatti, vi sarà un quasi completo affermarsi della cucina globale.

Il discorso della cucina locale, inoltre, in molte parti del mondo, ed anche in Italia, è spesso associato al discorso turistico. Questo fatto, che in molte parti è la vera scusa per conservare la cucina locale, è positivo proprio perché grazie a questo – e solo grazie a questo – la cucina locale si conserva; ciò se vogliamo è anche un fatto negativo in quanto il locale si sta conservando solo nei ristoranti e negli agriturismi, mentre nelle case la tradizione si sta del tutto perdendo e si mangia globale.

Oggi, infatti, salvaguardare un prodotto tipico corrisponde, infatti, a farlo assaggiare al turista di passaggio o conquistare il mercato per l'esportazione; manca quasi del tutto, infatti, in Italia una politica volta alla preservazione e all'istruzione della gastronomia locale presso gli stessi abitanti del luogo. La cucina, infatti, non è ancora vista dalla politica come cultura da salvaguardare, come invece lo è un monumento o una chiesa antica. Paradossalmente accade che in molte zone d'Italia sono più i turisti a conoscere la cucina tipica di un luogo, che non gli stessi abitanti.

Qual è invece la situazione gastronomica a Tropea e nei suoi dintorni? Quale scopo ha dunque questo libro che tratta delle ricette tipiche della zona e in quale ottica questo vuole inserirsi?

Innanzitutto, prima di esaminare la situazione odierna della cucina locale, dobbiamo parlare brevemente in generale del territorio; la zona di Tropea è posta nel centro della Calabria, sul versante tirrenico in provincia di Vibo Valentia. La zona che andremo ad esaminare comprende una serie di paesi – abitati da qualche decina di migliaia di abitanti e legati da molti secoli da stretti rapporti economici e sociali – tra cui, dunque, Tropea, Parghelia, Ricadi, Drapia, Spilinga, Caria, Zambrone, Zaccanopoli, Joppolo ed altri ancora. Questa zona comprende, dunque, sia la collina, che arriva fino a 700 metri di altezza nell'altipiano di monte Poro, sia il mare. Le tipologie di prodotti e tradizioni gastronomiche riscontrabili in tutto questo territorio, dunque, essendo legate sia al mondo rurale e pastorale della collina, sia al mondo marino della costa, sono numerose e variegata. Tuttavia, la diversità morfologica (montagna-collina-costa) del territorio, che è comunque di piccole dimensioni, non ha creato profonde differenziazioni tra le tradizioni gastronomiche dei diversi paesi della zona; come detto prima, tutti questi paesi, infatti, sono stati da sempre legati politicamente e economicamente in un unico grande spazio sociale e, dunque, in linea di massima, nella zona la tradizione gastronomica è la stessa, pur non mancando delle normali differenze. Tra gli uni e gli altri è sempre esistito un reciproco scambio in termini sia di prodotti che di conoscenze alimentari: la collina, dunque, ha sempre fornito i prodotti agricoli alla costa, mentre questa ha sempre fornito i prodotti ittici, in un reciproco scambio che, pur non nella assoluta abbondanza, ha garantito alla zona un armonioso scambio alimentare. Questo ha, dunque, determinato una interazione tra i due gruppi, che alla fine, in linea di massima, ha determinato la nascita di comuni tradizioni gastronomiche.

Senza allungarci più di tanto sulla recente storia gastronomica della zona, diciamo che se un tempo, prima del secondo conflitto mondiale, si mangiavano i facilmente reperibili, economici, sani e saporiti prodotti locali – che d'altronde erano gli unici che si potevano trovare – poi, come in tutta Italia, la situazione mutò anche nella zona di Tropea, quando anche qui la globalizzazione alimentare iniziò ad inserirsi lentamente; dopo la guerra, infatti, anche nella zona si soffriva la fame, sia per la povertà diffusa, sia per la mancanza di manodopera, sia per la scarsità di prodotti. Pertanto accadde che nell'immediato dopoguerra i prezzi degli scarsi prodotti locali iniziarono lentamente a salire e, dunque, anche nella zona il secondo dopoguerra coincide con l'apertura a tutta una serie di prodotti

alimentari alternativi a quelli locali, che provenivano o dal Nord Italia oppure anche dall'estero.

Negli anni sessanta poi le cose cambiarono; l'Italia era in pieno boom economico: modernizzazione delle vie e dei mezzi di comunicazione, nascita di grandi poli industriali e commercializzazione diffusa di molti prodotti alimentari portarono un forte benessere e una piena occupazione. La nascente televisione, inoltre, attraverso la pubblicità informava gli italiani dei nuovi prodotti globali, che grazie alla efficiente distribuzione nazionale potevano essere trovati ovunque. Il benessere, che dunque portò le famiglie ad avere più denaro da spendere in beni alimentari, determinò, dunque, il successo della cucina globale; le famiglie italiane, dunque, che in questi anni desideravano emanciparsi dalla tradizione e modernizzarsi, iniziarono a preferire di comperare i più diffusi, moderni ed economici prodotti di importazione, escludendo pertanto quelli della propria zona. Dunque, anche nella zona di Tropea, gli anni sessanta portarono presso molti abitanti il desiderio di emanciparsi dalla tradizione e di avere ciò che proveniva da fuori, perché questo rappresentava la modernità; molti nuovi prodotti e beni alimentari, nonché strumenti per cucinare, provenienti da fuori la zona di Tropea, pertanto, iniziarono ad invadere il mercato locale.

Le famiglie locali, dunque, iniziarono ad inserire nella loro dieta molti di questi prodotti, a cucinare con i nuovi metodi e ad abbandonare molti prodotti e metodi locali. I prodotti locali – anche se conservavano presso gli abitanti della zona il loro carattere predominante rispetto a quelli globali – iniziarono a divenire sempre più cari, dunque, e sempre meno disponibili, sia perché erano sempre meno richiesti, sia perché il progresso aveva allontanato molti lavoratori dai classici lavori della terra, della pastorizia e della pesca a favore di altri settori, in particolare del turismo.

Il boom economico degli anni sessanta coincide, infatti, nella zona con l'avvento del turismo, in un primo momento straniero, poi anche nazionale e di massa; il turismo ha radicalmente trasformato l'economia della zona, che si è subito convertita da rurale-artigiana a terziaria. Il turismo di massa attirò nella zona l'investimento sia straniero che nazionale, che portò la nascita villaggi, hotel, residence, ristoranti, bar. Tutte queste strutture in un primo tempo non andarono a valorizzare del tutto la cucina locale – considerata povera – andando, invece, a preferire per le esigenze turistiche la cucina turistica classica o quella internazionale.

Con gli anni settanta ed ottanta, poi, il turismo divenne sempre più di massa ed apportò a tutto il territorio un forte benessere non solo lungo la costa, ma anche in collina. In questi decenni si assiste, dunque, ad un forte afflusso turistico, nazionale ed estero, che se da un lato portò, come sopra, ad una apertura verso ciò che proveniva da fuori, da un altro lato portò ad una prima rivalutazione e proposta al turista della cucina locale. Se però in questi decenni nelle strutture turistiche si assiste ad una certa riscoperta della cucina tradizionali, nelle case locali la situazione è del tutto diversa; è in questi anni, infatti, che mangiare globale inizia ad essere normale, mentre mangiare i prodotti locali inizia, invece, ad essere quasi un'anormalità.

Durante gli anni novanta, invece, nella zona si assistette, poi, a due fenomeni del tutto antitetici; da un lato infatti i novanta, con la forte evoluzione dei mass-media e la forte emancipazione sociale dai valori tradizionali, rappresentarono gli anni della globalizzazione alimentare più 'violenta' che mai: molte famiglie del luogo iniziarono, dunque, ad abbandonare del tutto molti vecchi prodotti locali ed iniziarono a comperare direttamente nei nascenti grandi supermercati i prodotti globali, consigliati dalla televisione. Dall'altro lato, invece, nella zona assistiamo a livello turistico ad una forte

rivalutazione della cucina locale; nei novanta ci fu, infatti, una inversione di tendenza soprattutto, quando, ovunque nella zona si intuì che la riscoperta del locale era una ottima iniziativa turistica e che nasceva un turista, che in vacanza non amava mangiare internazionale, ma amava invece ‘adattarsi’ al luogo visitato. Non solo villaggi ed hotel, ma quasi tutti i ristoranti della zona negli anni novanta, iniziarono ad avere menù tipici locali e molti ristoranti e agriturismi sorsero proprio in funzione di proporre al turista la cucina locale.

Sempre poi cavalcando l’onda del turismo, che apprezzava l’enogastronomia locale ed era per questa disposto a spendere soldi, durante gli anni novanta, iniziarono a nascere anche i primi negozi di prodotti tipici della zona, da vendere sempre ai turisti. Dietro questi negozi nacquero anche alcune imprese alimentari medio-piccole, che, secondo i metodi tradizionali, sfornavano prodotti tipici per la vendita estiva. Dunque nella zona, il turismo che in un certo senso all’inizio ha favorito l’ingresso del globale, perché ha aperto le porte a prodotti e conoscenze diverse, invece, poi, quando è divenuto in un certo senso più ‘responsabile’ e quando si è veramente integrato con la popolazione locale, che ha acquistato molta più professionalità, ha permesso ed incentivato la conservazione della cucina locale.

Oggi nella zona di Tropea la situazione non è del tutto diversa rispetto agli anni novanta; se infatti da un lato assistiamo ad un aumento esponenziale dell’offerta di cucina tipica nei villaggi, nei ristoranti e nei numerosi negozi di prodotti tipici, dall’altro lato, invece, assistiamo in moltissime case locali ad netto abbandono delle tradizioni gastronomiche locali.

Nella zona, dunque, è soprattutto l’offerta turistica, in mano ai privati, che permette in parte il mantenersi in vita e la diffusione della cucina tradizionale; è soprattutto grazie al turismo che non solo i turisti, ma anche molti abitanti locali, dunque, conoscono la loro cucina tradizionale. Nella zona non vi è alcuna politica *ad hoc*, volta in qualche modo a conservare e valorizzare la cucina locale, perché questa non è ancora considerata come cultura da difendere. Purtroppo nella zona è avvenuto che le vecchie generazioni, che dovevano trasmettere la tradizione gastronomica ai posteri, hanno invece ‘scelto’, negli anni scorsi, in un certo senso, la cucina globale e la hanno ‘imposta’ anche alle nuove generazioni. Le vecchie generazioni, infatti, anche se hanno lentamente abbandonato la cucina tradizionale, per tutte le cause che abbiamo visto prima, continuano, sì, ancora oggi, a cucinare locale, ma queste non fanno nulla o fanno poco per trasmetterla alle nuove generazioni; queste, pertanto, in gran parte, non conoscono nulla delle tradizioni gastronomiche della zona, sia perché non ricevono un insegnamento, sia perché oramai queste, vivendo globalizzate e schiave dei mass-media, preferiscono il comodo, facile ed economico cibo globale. La nuova generazione vive ormai immersa nella nuova realtà, che vive e lavora di fretta e non ha tanto tempo per cucinare o mangiare locale.

Le nuovissime generazioni, in buona parte, oggi non sanno cucinare per nulla o pochissimo locale. In molte famiglie le madri non insegnano nulla alle loro figlie sulle antiche tradizioni gastronomiche, pensando ormai che la vecchia cucina è morta e degna di essere sostituita dal globale. Anche nella zona di Tropea, soprattutto lungo la costa, più legata al turismo, dunque, la cucina globale diverrà nel giro di qualche generazione, se non verrà fatto nulla, la cucina predominante.

Questo libro vuole – per quelle che sono le sue possibilità – proprio raggiungere questo scopo: essere non solo un libro utile al turista che vuole riassaggiare e far assaggiare ai suoi conoscenti i cibi gustati nel nostro splendido territorio, ma anche rappresentare una sorta di memoria storica a livello gastronomico per gli abitanti del

luogo; non solo, dunque, per le nuove generazioni, che vogliono imparare, ma anche per le vecchie generazioni che hanno dimenticato molti piatti tipici. Dunque, questo libro vuole essere un mezzo per mantenere, il più possibile, viva la nostra cucina tradizionale ed insieme ai ristoranti e ai negozi di prodotti tipici cercare di sponsorizzarla non solo a livello turistico, ma anche a livello locale.

Il compito che ci prefissiamo con questo libro non è affatto semplice; non solo, perché già ormai molte tradizioni e molti prodotti sono scomparsi dalle nostre tavole, ma anche perché è sempre più difficile e, soprattutto, caro, trovare prodotti veramente locali e saporiti. In assenza, dunque, di politiche *ad hoc* incisive – che dovrebbero, per quello che è possibile, aiutare l’istruzione e la formazione dei giovani, incentivare la produzione e la distribuzione di prodotti locali – ed in assenza di ogni controllo sui prezzi, non ci resta che cercare da noi stessi la soluzione per cercare di salvaguardare la nostra cucina.

Dobbiamo, noi tutti, scegliere di cucinare locale in base alle nostre tradizioni e preferire di comperare i nostri prodotti; la nostra cucina è una cucina sana e genuina, che garantisce una vita salubre e longeva. Non mancano, infatti, studi e libri che esaltano la dieta mediterranea, cui anche la cucina della zona fa parte, per il suo effetto benefico e terapeutico su molte malattie e disfunzioni, per non parlare poi dell’effetto afrodisiaco, che viene riscontrato anche nella nostra cucina.

Dunque è questa l’ottica in cui il nostro libro vuole inserirsi ed è con questo spirito che sono scritte e commentate tutte le ricette, che siamo riusciti a trovare, scusandoci in anticipo se qualcosa ci è sfuggita o non è scritta correttamente. Questo libro anche se, come sopra, è rivolto ai locali, è anche un libro-guida per il turista, che ama scoprire l’enogastronomia locale; per questo in alcune ricette abbiamo inserito un ristorante, un agriturismo, un’azienda o un’attività dove è possibile degustare al meglio o trovare il piatto o il prodotto indicato. Questa scelta, dunque – che sia ben chiaro – non è un’operazione pubblicitaria, ma rientra sempre nell’ottica di cercare di valorizzare e rilanciare, anche attraverso un buono *assaggio*, la cucina locale.

Noi che viviamo ancora quest’epoca intermedia, in cui il globale ancora non è prevaricante, dobbiamo essere felici e gioire di vivere in questa era di transizione in cui possiamo assaggiare ancora – in linea di massima – prodotti e cibi in via di estinzione di varie cucine locali, che un giorno forse non esisteranno più. Siamo, dunque, fortunati noi, oggi, poiché possiamo ancora scegliere se mangiare o no locale; le generazioni future mangeranno sicuramente solo globale. Dobbiamo, dunque, tutti noi non solo apprezzare e valorizzare l’offerta turistica, ma soprattutto scegliere di mangiare e cucinare locale nelle nostre case e cercare di tramandare il più possibile ogni singola tradizione gastronomica: in futuro questa scelta forse non ci sarà più.

# INSACCATI, FORMAGGI, FRITTI e CONTORNI

GLI INSACCATI ED I SALUMI RAPPRESENTANO UNO DEI PRINCIPALI PUNTI DI FORZA DELLA LOCALE GASTRONOMIA; NELLA ZONA LA TRADIZIONE DI PREPARARE GLI INSACCATI E' MOLTO ANTICA, TANTO CHE RISULTA IMPOSSIBILE RISALIRE ALLE LORO ORIGINI STORICO-GASTRONOMICHE. L'ORIGINE DELLA PREPARAZIONE DEGLI INSACCATI DERIVA DAL TENTATIVO, INNANZITUTTO, DI RIUTILIZZARE LE CARNI NON PRONTAMENTE COMMESTIBILI DEL MAIALE E, POI, CONSERVARLE PER UN LUNGO PERIODO DI TEMPO CON DETERMINATI PRODOTTI E METODI, CHE IL TEMPO E L'ESPERIENZA HANNO POI LENTAMENTE DETERMINATO. LA CARATTERISTICA PRINCIPALE DEGLI INSACCATI LOCALI E', INNANZITUTTO, L'USO DI CARNI SUINE E, IN SECONDO LUOGO, L'USO DI SPEZIE E PEPERONCINO PICCANTE; QUESTI ULTIMI SERVONO NON SOLO AD ACCELERARE LA STAGIONATURA DELLA CARNE, MA ANCHE AD AROMATIZZARE, AL MOMENTO DELLA DEGUSTAZIONE, QUEL SAPORE ED QUELL'ODORE CHE LE CARNI, A LUNGO CONSERVATE - SPECIE IN UNA ZONA CALDA COME LA NOSTRA - NATURALMENTE HANNO. OGGI GLI INSACCATI LOCALI SONO CONSIDERATI UNO DEI FIORI ALL'OCCHIELLO DELLA NOSTRA GASTRONOMIA, APPREZZATI MOLTO SIA DAI TURISTI NEI RISTORANTI, SIA IN TUTTE LE CASE DEI LOCALI, DOVE NON MANCANO MAI, POICHE' IL LORO CONSUMO E' POSSIBILE TUTTO L'ANNO.

ANCHE I FORMAGGI LOCALI RAPPRESENTANO, COME GLI INSACCATI, UNA DELLE TRADIZIONI GASTRONOMICHE PIU' ANTICHE. LA PRODUZIONE DI FORMAGGI NELLA ZONA E' LEGATA ALLA PASTORIZIA DELLA COLLINA E DELL'ALTIPIANO DEL PORO, DOVE NUMEROSE SONO LE GREGGI E GLI ALLEVAMENTI BOVINI, OVINI E CAPRINI. LA PRODUZIONE CHE NE CONSEGUE - FATTA DA QUALCHE AZIENDA MODERNA E DA PICCOLI ALLEVATORI AUTONOMI E TRADIZIONALISTI - E' MOLTO APPREZZATA PER QUALITA' E BONTA' DA TUTTI GLI ABITANTI DELLA ZONA. GLI ALLEVAMENTI BIOLOGICI, FATTI ALL'ARIA APERTA NELL'ALTIPIANO DEL PORO, GARANTISCONO AL LATTE, IMPIEGATO PER LA PREPARAZIONE DEI FORMAGGI, UN SAPORE ED UNA FRESCHEZZA ECCEZIONALE. OGGI, I FORMAGGI PRODOTTI NELLA ZONA, SEPPURE VENGONO FORTEMENTE MINACCIATI DALL'ARRIVO DI MOLTISSIME ALTRE QUALITA' DI FORMAGGI ITALIANI ED ESTERI, RESISTONO PER QUANTO POSSIBILE NELLA DIETA LOCALE E, QUANDO SI POSSONO TROVARE FRESCI, VENGONO IMPIEGATI MOLTO NELLE TAVOLE DEI LOCALI, SIA COME ANTIPASTO, SIA A COMPLETAMENTO DEL PASTO. OGGI NEI RISTORANTI IL FORMAGGIO LOCALE E' RICHIESTISSIMO DAL TURISTA, CHE APPREZZA IN QUESTO GENUINITA' E SAPORE; NEI RISTORANTI VIENE IMPIEGATO SOPRATTUTTO COME ANTIPASTO.

ANCHE NELLA ZONA DI TROPEA, COME IN TUTTO IL MEDITERRANEO, IL FRITTO OCCUPA UN POSTO DI RILIEVO NELLE DIETA TRADIZIONALE; I FRITTI PIU' APPREZZATI NELLA ZONA SONO LE COSIDDETTE 'VRASCIOLA' (POLPETTE) E LE

FRITTELLE. QUESTE POSSONO ESSERE PREPARATE IN VARI MODI, CON PRODOTTI DIVERSI, E SONO UN SECONDO O ANCHE UN ANTIPASTO PARTICOLARMENTE RICHIESTI. TRA I FRITTI PIU' AMATI, INOLTRE, NELLA ZONA TROVIAMO LE ZEPPOLE ('I ZIPPULI'), CHE SONO UN PIATTO TIPICO DURANTE ALCUNE FESTIVITA'; LE ZEPPOLE SONO UNO DEI PIATTI TRADIZIONALI PIU' AMATI DAI LOCALI, MA DA QUALCHE ANNO ANCHE IL TURISTA STA INIZIANDO AD APPREZZARLE IN ALCUNI RISTORANTI. PROPRIO GRAZIE ALLA LORO BONTA', I FRITTI LOCALI SONO UNO DEI PIATTI PIU' RICHIESTI E PIU' 'MEMORIZZATI' DALLE NUOVE GENERAZIONI LOCALI; QUESTI FRITTI SONO, PERTANTO, POCO MINACCIATI DALLA GLOBALIZZAZIONE E LA LORO PERMANENZA NELLA DIETA LOCALE SEMBRA NON ESSERE COSI' IN PERICOLO.

IN QUESTA SEZIONE DEL LIBRO TRATTEREMO ANCHE DEI CONTORNI TIPICI DELLA ZONA. TRA I CONTORNI PIU' RICHIESTI E PREPARATI CI SONO LE INSALATE; QUESTE OCCUPANO UN POSTO DI RIGUARDO NELLA DIETA LOCALE, GIACCHE' SONO MOLTO AMATE. GRAZIE ALLA NATURA BENIGNA DEL LUOGO, CHE OFFRE PRODOTTI FRESCHI E GENUINI - CIPOLLA ROSSA, POMODORI E PEPPERONI - LE INSALATE DEL LUOGO SONO MOLTO GETTONATE, SPECIE NELLE SERATE PRIMAVERILI ED ESTIVE. LE INSALATE, PERTANTO, VENGONO USATE SIA COME CONTORNO, SIA COME SECONDO VERO E PROPRIO OPPURE, A VOLTE, COSTITUISCONO UN PASTO COMPLETO, SPECIE NELLE SERE ESTIVE. ANCHE IL TURISTA APPREZZA MOLTISSIMO LE INSALATE TIPICHE DELLA ZONA, QUANDO QUESTE, NEI NUMEROSI RISTORANTI ED AGRITURISMI, GLI VENGONO SERVITE FRESCHE, FATTE CON I PRODOTTI VERAMENTE LOCALI ED IN BASE ALLA PREPARAZIONE TRADIZIONALE. LE INSALATE E GLI ALTRI CONTORNI LOCALI, PER LA LORO FORTE UNICITA', SEMPLICITA' - COME PREPARAZIONE - E PER IL LORO FORTE RADICAMENTO NELLA POPOLAZIONE, SONO UN PIATTO NON DEL TUTTO MINACCIATO DALLA GLOBALIZZAZIONE.



**INSACCATI: LA 'NDUJA (P.13)**



**LA SOPPRESSATA (P.14)**



**IL SALAME 'A SATICCA' (P.15)**



**LA PANCETTA (P.16)**



**'U MACCULARU' (P.17)**



**IL CAPOCOLLO (P.18)**



**LE SALSICCE (P.19)**



**FORMAGGI: LA PROVOLONE (P.20)**



**IL PECORINO DEL PORO (P.21)**



**LA RICOTTA (P.22)**



**FRITTI: POLPETTE DI PATATE (P.23)**



**POLPETTE DI MELANZANE (P.24)**



**POLPETTE DI CARNE (P.25)**



**FRITTELLE DI FIORI DI ZUCCA (P.26)**



**F. DI FUNGHI e CARCIOFI (P.27)**



**COTOLETTE DI ALICI (P.28)**



**LE ZEPPOLE (P.29)**



**ARANCINI ALLA 'NDUJA (P.30)**



**CONTORNI: INSALATA DI POMODORI e CIPOLLA (P.31)**



**PEPERONI ARROSTITI (P.32)**



**INSALATA DI CIPOLLA (P.33)**



**PEPERONI FRITTI (P.34)**

# LA 'NDUJA

**IL PIATTO:** LA 'NDUJA E' NATA PROPRIO IN QUESTA ZONA - DALLE PARTI DI SPILINGA - E DA QUI, POI, SI E' DIFFUSA IN TUTTA LA CALABRIA, DIVENENDO UNO DEI PRODOTTI CALABRESI PIU' CELEBRI IN ITALIA E NEL MONDO. LA 'NDUJA E' PREPARATA CON CARNI DI MAIALE - NON PRONTAMENTE COMMESTIBILI - MACINATE E STAGIONATE CON METODI TRADIZIONALI INSIEME AL PEPPERONCINO, CHE ACCELERA E AROMATIZZA LA STAGIONATURA. IL RISULTATO CHE SI OTTIENE E' UN PRODOTTO UNICO, CHE DA SOLO RACCHIUDE AL MEGLIO I SAPORI E GLI ODORI DELLA ZONA. E' SICURAMENTE IL PRODOTTO LOCALE PIU' AMATO ED USATO.

**OTTIMO A:** LA 'NDUJA E' ECCEZIONALE QUANDO E' FRESCA, CIOE' SUBITO DOPO LA STAGIONATURA, ALL'INCIRCA NEI MESI DI FEBBRAIO-MARZO; TUTTAVIA LA 'NDUJA SI CONSERVA PERFETTAMENTE TUTTO L'ANNO E SEMPRE, DUNQUE, LA SI TROVA GUSTOSA E SAPORITA. SIA IN ESTATE CHE IN INVERNO, SIA A PRANZO CHE A CENA, SIA CHE SI MANGI CARNE O PESCE LA 'NDUJA - PICCANTE O NO - GUSTATA NEI DIVERSI MODI CON CUI SI PUO' MANGIARE, E' SEMPRE PERFETTA.

**PREPARAZIONE:** DOPO CHE SI AMMAZZA IL MAIALE (DA DICEMBRE A FEBBRAIO) E SI LASCIA RIPOSARE LA CARNE PER UN GIORNO, PER FARE LA 'NDUJA SI PRENDONO IL QUANCIALE E ALTRE CARNI DI SCARTO DEL MAIALE (BEN PULITE E DISOSSATE) E SI TRITANO FINISSIME; IN MOLTI NELLA ZONA (MA CIO' E' FACOLTATIVO) METTONO A BOLLIRE LE COTICHE, LE SCOLANO, LE TRITANO E, QUANDO SONO ANCORA CALDE, LE UNISCONO AL TRITATO DI CARNE. NEL COMPOSTO, POI, SI METTE IL PEPPERONCINO ROSSO PICCANTE PESTATO GROSSO, IL SALE (28 GRAMMI PER OGNI KILO DI CARNE) E VOLENDO ANCHE I SEMI DI FINOCCHIO; SI LASCIA RIPOSARE IL TUTTO PER UNA DECINA D'ORE (DALLA SERA ALLA MATTINA O DALLA MATTINA ALLA SERA) E POI PRESSANDOLO LEGGERMENTE LO SI INSERISCE NELLE BUDELLA (SIA QUELLE GRANDI CHE QUELLE PICCOLE) DEL MAIALE - PRECEDENTEMENTE LAVATE E PULITE. SI CHIUDONO PER BENE LE BUDELLA E, POI, LE SI LEGANO AI LATI CON UNO SPAGO GROSSO; INFINE LE 'NDUJE VANNO APPESE IN UN LUOGO FRESCO E AERATO (UNA STANZETTA) PER CIRCA 1 MESE-1 MESE E MEZZO; DOPPOCICHE' LE 'NDUJE SONO PRONTE PER ESSERE GUSTATE.

**VARIANTI:** SE SI VUOLE, IL PEPPERONCINO ROSSO PESTATO PUO' ANCHE ESSERE NON PICCANTE. IL GRADO DI PICCANTEZZA DIPENDE DALLA QUANTITA' DI PEPPERONCINO USATO. VOLENDO, IL GIORNO CHE APPENDETE LA 'NDUJA PER LA STAGIONATURA ACCENDETE NELLA STANZA UN PICCOLO FUCCHERELLO DI TRONCHI D'ALBERO, ASPETTATE CHE SI SPENGA E CHIUDETE TOTALMENTE LA STANZA (CHE SARA' AL SUO INTERNO PIENA DI FUMO) PER ALMENO UN GIORNO; OTTERRETE COSI' LA 'NDUJA AFFUMICATA.

**SERVIZIO:** LA 'NDUJA E' GUSTABILE IN INFINITI MODI NELLA ZONA: SU UNA FETTA DI PANE CASERECCIO, SU UNA BRUSCHETTA, A PEZZETTI NEGLI ANTIPASTI, CON LA PASTA, COL PESCE, SULLA PIZZA, NEI DANINI, DENTRO AI FRITTI ECC. ANCHE COME COMPLETAMENTO DEI PASTI CON CONSERVE E FORMAGGI. RIGOROSAMENTE CON VINO ROSSO E ACQUA FRESCA ABBONDANTE, SPECIE SE LA 'NDUJA E' PICCANTE.

# LA SOPPRESSATA

**IL PIATTO:** ANCHE IN QUESTA ZONA - COME IN TUTTA LA CALABRIA - LA SOPPRESSATA ('A SUPPRESSATA') E' UN INSACCATO TIPICO E MOLTO AMATO. LA SOPPRESSATA E' PREPARATA CON CARNI DI MAIALE - NON PRONTAMENTE COMMESTIBILI - MACINATE E STAGIONATE CON METODI TRADIZIONALI INSIEME AL PEPERONCINO, CHE ACCELERA E AROMATIZZA LA STAGIONATURA. LA SOPPRESSATA E' AMATISSIMA, OLTRE CHE DAI LOCALI, ANCHE DAI TURISTI, CHE LA DEGUSTANO NEGLI ANTIPASTI DEI RISTORANTI. I LOCALI, INVECE, OLTRE COME ANTIPASTO, LA USANO ANCHE COME COMPLEMENTO DEI PASTI, PER FARE DEGLI OTTIMI PANINI IMBOTTITI, NELLA PASTA, NEI RIPIENI DEI SECONDI, ECC.

**OTTIMO A:** COME LA 'NDUJA, LA SOPPRESSATA E' ECCEZIONALE QUANDO E' FRESCA, SUBITO DOPO LA STAGIONATURA, CIOE' ALL'INCIRCA NEI MESI DI FEBBRAIO-MARZO; TUTTAVIA, ANCHE LA SOPPRESSATA SI CONSERVA PERFETTAMENTE TUTTO L'ANNO E, DUNQUE, SEMPRE LA SI TROVA GUSTOSA E SAPORITA. SIA IN ESTATE CHE IN INVERNO, SIA A PRANZO CHE A CENA, SIA CHE SI MANGI CARNE O PESCE, LA SOPPRESSATA, GUSTATA NEI DIVERSI MODI CON CUI SI PUO' MANGIARE, E' SEMPRE PERFETTA.

**PREPARAZIONE:** DOPO CHE SI AMMAZZA IL MAIALE (DA DICEMBRE A FEBBRAIO) E SI LASCIA RIDOSARE LA CARNE PER UN GIORNO, PER FARE LA SOPPRESSATA SI PRENDONO LA COSCIA, IL FILETTO E IL GRASSO DELLA SCHIENA (BEN PULITO E DISOSSATO) E SI TRITANO (MEDIA GRANDEZZA); NEL COMPOSTO, POI, SI METTE IL PEPERONCINO ROSSO PICCANTE PESTATO FINE (O ANCHE LA CONSERVA DI PEPERONE), IL SALE (33 GRAMMI PER OGNI KILO DI CARNE) E I SEMI DI PEPE NERO. SI LASCIA RIDOSARE IL TUTTO PER UNA DECINA D'ORE (DALLA SERA ALLA MATTINA O DALLA MATTINA ALLA SERA) E POI, PRESSANDOLO MOLTO FORTE, LO SI INSERISCE NELLE BUELLA GRANDI DEL MAIALE - PRECEDENTEMENTE LAVATE E PULITE; SI CHIUDONO PER BENE LE BUELLA E, POI, LE SI LEGANO CON FORZA AI LATI CON UNO SPAGO GROSSO, IN MODO CHE QUESTO ESERCITI UNA BUONA PRESSIONE. INFINE, QUESTE VANNO APPESE IN UN LUOGO FRESCO E AERATO (UNA STANZETTA) PER CIRCA 2 MESI; DOPDICHÉ' LE SOPPRESSATE SONO PRONTE PER ESSERE GUSTATE (VERSO FEBBRAIO-MARZO O APRILE).

**VARIANTI:** SE SI VUOLE, IL PEPERONCINO ROSSO PESTATO FINE PUO' ANCHE ESSERE NON PICCANTE. IL GRADO DI PICCANTEZZA DIPENDE DALLA QUANTITA' DI PEPERONCINO USATO. VOLENDO IL GIORNO CHE APPENDETE LA SOPPRESSATA PER LA STAGIONATURA ACCENDETE NELLA STANZA FRESCA UN PICCOLO FUOCHERELLO DI TRONCHI D'ALBERO, ASPETTATE CHE SI SPENGA E CHIUDETE TOTALMENTE LA STANZA (CHE SARA' AL SUD INTERNO PIENA DI FUMO) PER ALMENO UN GIORNO; OTTERRETE COSI' LA SOPPRESSATA AFFUMICATA.

**SERVIZIO:** ANCHE LA SOPPRESSATA E' GUSTABILE IN INFINITI MODI NELLA ZONA: SU UNA FETTA DI PANE, DENTRO AI PANINI, NELLA FRITTATA, NELLA PASTA RIPIENA, NELLA 'PITTA CHINA', NELLA PIZZA ECC. SOPRATTUTTO E' SERVITA A FETTE NEGLI ANTIPASTI MISTI, DI INSACCATI O MARE E MONTI. ANCHE COME COMPLEMENTO DEI PASTI CON CONSERVE E FORMAGGI. SERVITELA CON VINO ROSSO E ACQUA FRESCA ABBONDANTE, SPECIE SE E' PICCANTE.