

Collana Tropea e dintorni
3.

LE ANTICHE RICETTE DI TROPEA E DINTORNI

- 2^a edizione -

di Alessandro Colace e Giuseppe Meligrana

M.G.E.
MELIGRANA GIUSEPPE EDITORE



*Alessandro Colace - Giuseppe Meligrana
Le antiche ricette di Tropea e dintorni - 2^a edizione
Collana Tropea e dintorni. 3*

Copyright © Meligrana Giuseppe Editore, 2008
Foto © Meligrana Giuseppe Editore
Tutti i diritti riservati

Meligrana Giuseppe Editore
Via della Vittoria, 4 - 89861 Tropea (VV)
Tel. (+39) 338 6157041
www.meligranaeditore.com
info@meligranaeditore.com

I edizione: giugno 2006
II edizione: aprile 2008
ISBN: 978-88-95031-12-5

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

Stampa: Global Print - Gorgonzola (Mi)

INTRODUZIONE

Nell'epoca della globalizzazione alimentare più aggressiva e persuasiva che mai, nell'era dei *fast-food*, dei pasti pronti in 5 minuti, dei cibi surgelati, della cucina multiethnica, *new age* e rigidamente vegetariana scrivere un libro sulle ricette 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 sulle ricette tradizionali della nostra zona, dunque, ci è sembrato utile cercare di analizzare la situazione che noi tutti viviamo oggi e che vivremo in futuro 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 rispetti-

ve 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 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 cucina locale, ciò in realtà risulta essere un tentativo di ritardare al massimo il predominio totale della cucina globale, che in effetti ha la possibilità di vincere la sfida. La cucina globale, infatti, 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.

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.

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 agriturismo, mentre nelle case la tradizione si sta del tutto perdendo. Oggi, infatti, salvaguardare un prodotto tipico corrisponde solo 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 questo libro che tratta delle ricette tipiche della zona e in quale ottica questo vuole inserirsi?

La zona di Tropea è posta al centro della Calabria, sul versante tirrenico in provincia di Vibo Valentia e 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 variegate. 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 una 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 coincise 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 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.

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 coincise, 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, il quale 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 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 un 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 con-

servare 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 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. 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. Questo libro vuole essere, allora, 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 ormai già 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.

È con questo spirito, dunque, 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.

Noi che viviamo ancora quest'epoca 'intermedia', in cui il globale ancora non è prevaricante, dobbiamo ritenerci fortunati poiché possiamo assaggiare prodotti e cibi in via di estinzione di varie cucine locali, che un giorno forse non esisteranno più. Noi oggi possiamo ancora scegliere se mangiare o no locale; le generazioni future, invece, mangeranno sicuramente solo globale: loro non potranno più scegliere.

INSACCATI, FORMAGGI, FRITTI e CONTORNI

GLI INSACCATI RAPPRESENTANO UNO DEI PRINCIPALI PUNTI DI FORZA DELLA GASTRONOMIA LOCALE; NELLA ZONA LA TRADIZIONE DI PREPARARE GLI INSACCATI E' MOLTO ANTICA, TANTO CHE RISULTA IMPOSSIBILE RISALIRE ALLE LORO ORIGINI STORICO-GASTRONOMICHE. SI PRESUME CHE L'ORIGINE DELLA PREPARAZIONE DEGLI INSACCATI DERIVI DAL TENTATIVO, INNANZITUTTO, DI UTILIZZARE LE CARNI DEL MAIALE NON PRONTAMENTE COMMESTIBILI E, POI, DALLA NECESSITA' DI 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 PEPPERONCINO 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 PORDO, 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 PORDO, 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 FRESCHI, VENGONO IMPIEGATI MOLTO NELLE TAVOLE DEI LOCALI, SIA COME ANTIPASTO, SIA A COMPLETAMENTO DEL PASTO. OGGI NEI RISTORANTI IL FORMAGGIO LOCALE - PRIMO TRA TUTTI IL DECORINO DI MONTE PORDO - E' RICHIESTITISSIMO ANCHE DAL TURISTA, CHE APPREZZA IN QUESTO GENUINITA' E SAPORE.

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. GRAZIE ALLA LORO BONTA', I FRITTI LOCALI SONO TRA I PIATTI PIU' RICHIESTI E PIU' 'MEMORIZZATI' DALLE NUOVE GENERAZIONI LOCALI; 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 FRESCI E GENUINI - CIPOLLA ROSSA, POMODORI E PEPERONI - 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. 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.

LA DIETA AFRODISIACA

MOLTI PIATTI, CIBI, ALIMENTI E PARECCHIE CUCINE DI DIVERSE PARTI DEL MONDO VENGONO SPESSO DEFINITE AFRODISIACHE, CIOE' - PER CHI NON LO SADESSE - UTILI ALL'AMORE FISICO; IL FATTO CHE MOLTI ABITANTI DI DETERMINATE ZONE DELLA TERRA - ITALIA INCLUSA - SOSTENGONO CHE LA LORO CUCINA SIA AFRODISIACA DERIVA, SICURAMENTE, DAL GRADO DI PASSIONALITA' CHE QUESTI POPOLI HANNO. SONO, INFATTI, SOPRATTUTTO I POPOLI PIU' PASSIONALI A DEFINIRE SPESSO LA LORO DIETA, E DUNQUE TUTTA LA LORO ALIMENTAZIONE, AFRODISIACA, ATTRIBUENDO PROPRIO AL CIBO, E NON AD ALTRI FATTORI, LA CAUSA DELLA LORO ACCESA PASSIONE.

TUTTO CIO' - SEBBENE NON ABBAIA ALCUN FONDAMENTO SCIENTIFICO CERTO E MAI SIA STATO PROVATO - PUO' ESSERE PRESO SUL SERIO SE NON ALTRO PERCHE', COME SI SOSTIENE: '... ALLA FINE, NOI SIAMO CIO' CHE MANGIAMO...'; DUNQUE, SICURAMENTE IL CIBO PUO' INFLUIRE TANTISSIMO SULLA PASSIONALITA' DI UNA POPOLAZIONE E QUESTO FATTO DIFFICILMENTE PUO' ESSERE NEGATO.

LA DIETA DELLA NOSTRA ZONA, CHE APPARTIENE ALLA DIETA MEDITERRANEA, E', DUNQUE, DA QUESTO PUNTO DI VISTA UNA DIETA SICURAMENTE AFRODISIACA; LA PASSIONE, CHE HANNO TUTTI GLI ABITANTI DALLA ZONA E CHE E' COMUNEMENTE RICONOSCIUTA, DERIVA ANCHE - SE NON DEL TUTTO - DAL CIBO MANGIATO. LA POSSIBILITA' DI GUSTARE PIATTI SAPORITI, CHE NELLA ZONA CERTO NON MANCANO, ACCOMPAGNATI MAGARI CON UN BUON VINO, PORTA, DUNQUE, QUELLA FELICITA' E QUELLA GIOIA DI VIVERE, CHE SONO LE VERE CHIAVI DELLA PASSIONE.

IL CIBO DELLA ZONA - IN CUI IL PEPERONCINO E GLI ALTRI PRODOTTI DELLA TERRA E DEL MARE SONO PREPONDERANTI - RACCHIUDE, DUNQUE, DENTRO DI SE' POTERI AFRODISIACI E PASSIONALI NON INDIFFERENTI; E CIO' NON LO SI NOTA SOLO DALLA PASSIONE CHE HANNO GLI ABITANTI DEL LUOGO NEL FARE QUALSIASI COSA, MA C'E' ANCHE LA TESTIMONIANZA OGGETTIVA DEI NUMEROSI TURISTI - CHE AMANO LA NOSTRA DIETA TRADIZIONALE, I NOSTRI PRODOTTI, IL NOSTRO CLIMA E CHE OGNI ANNO RITORNANO PER LE VACANZE - I QUALI SOSTENGONO CHE IL NOSTRO CIBO GARANTISCE QUELLA FELICITA' - MISTA AD EBBREZZA - CHE E' LA VERA SCINTILLA DELLA PASSIONE.

NELLA PROSSIMA PAGINA, PERTANTO, SUGGERIREMO ALCUNE 'CENETTE AFRODISIACHE' - DA PREPARARE IN BASE ALLE RICETTE SOPRADDETTE - CHE, DUNQUE, POSSONO PORTARE QUELLA GIOIA E QUELLA SODDISFAZIONE UTILI AD ACCENDERE QUELLA PASSIONE CHE LA VITA MODERNA, VELOCE E CAOTICA, PUO' A VOLTE SPEGNERE...

1) CENA AFRODISIACA PICCANTE o ALLA 'NDUJA:

ANTIPASTO: BRUSCHETTE ALLA 'NDUJA o PANE, OLIO E PEPERONCINO

PRIMO: FILEJA CON LA 'NDUJA o SPAGHETTI CON LA BOMBA ALLA TROPEANA

SECONDO: PIZZA CON LA 'NDUJA o SALSICCE PICCANTI ALLA BRACE

CONTORNO: PEPERONI PICCANTI FRITTI

SERVIZIO: VINO ROSSO LOCALE, ACQUA FRESCA e PANE CASERECCIO

DOLCE: TARTUFO NERO DI PIZZO e GRAPPA AL PEPERONCINO.

2) CENA AFRODISIACA ALLA MARINARA:

ANTIPASTO: MARE E MONTI ALLA TROPEANA o ANTIPASTO DI MARE

PRIMO: LINGUINE COL POLIPO o SPAGHETTI AL NERO DI SEPPIA

SECONDO: 'SURICI' FRITTI o ALICI RIPIENE

CONTORNO: INSALATA DI POMODORI E CIPOLLA

SERVIZIO: VINO BIANCO LOCALE, ACQUA FRESCA e PANE CASERECCIO

DOLCE: TARTUFO BIANCO DI PIZZO e LIMONCELLO LOCALE.

3) CENA AFRODISIACA ALLA CONTADINA:

ANTIPASTO: ANTIPASTO DI CONSERVE o ALLA CONTADINA

PRIMO: 'TAJHARINI' AI FUNGHI PORCINI o FILEJA CON LE MELANZANE

SECONDO: PEPERONATA o MELANZANE RIPIENE

CONTORNO: PEPERONI e POMODORI ARROSTITI o INSALATA DI CIPOLLA

SERVIZIO: VINO ROSSO LOCALE, ACQUA FRESCA e PANE CASERECCIO

DOLCE: FICHI SECCHI e AMARO DEL CAPO.

4) CENA AFRODISIACA ALLA MONTANARA:

ANTIPASTO: ANTIPASTO DI FORMAGGI o DI INSACCATI

PRIMO: FILEJA COL RAGU' MAIALE o PENNE CON LE LUMACHE

SECONDO: SPEZZATINO ROSSO DI CARNE o POLLO CON I PEPERONI

CONTORNO: PEPERONI E POMODORI ARROSTITI o PEPERONI FRITTI

SERVIZIO: VINO ROSSO LOCALE, ACQUA FRESCA e PANE CASERECCIO

DOLCE: 'MASTAZZOLA' e LIQUORE ALLA LIQUIRIZIA.

INDICE

INTRODUZIONEPAG. 3

INSACCATI, FORMAGGI,

FRITTI e CONTORNI11

INSACCATI: LA 'NDUJA15

LA SOPPRESSATA16

IL SALAME 'A SATIZZA'17

LA PANCETTA e 'U SANGUNAZZU'18

'U MACCULARU'19

IL CAPOCOLLO20

LE SALSICCE21

FORMAGGI: LA PROVOLA22

IL PECORINO DI MONTE PORDO23

LA RICOTTA24

FRITTI: POLPETTE DI PATATE25

POLPETTE DI MELANZANE26

POLPETTE DI CARNE27

FRITTELLE DI FIORI DI ZUCCA28

FRITTELLE DI CIPOLLA,

DI FUNGHI e DI CARCIOFI29

COTOLETTE DI ALICI e

FRITTELLE NINNATA30

LE ZEPPOLE31

ARANCINI CON LA 'NDUJA32

CONTORNI: INSALATA DI

POMODORI e CIPOLLA33

PEPERONI e POMODORI ARROSTITI34

INSALATA DI CIPOLLA ROSSA DI TROPEA35

PEPERONI e ZUCCA FRITTI36

CONSERVE e ANTIPASTI37

CONSERVE: MELANZANE SOTT'OLIO41

OLIVE SCHIACCIATE42

OLIVE IN SALAMOIA43

PEPERONCINI SOTT'OLIO44

PEPERONCINO PESTATO SOTT'OLIO45

FUNGHI PORCINI SOTT'OLIO46

CONSERVE DI CIPOLLA47

POMODORI SECCHI SOTT'OLIO48

BOMBA ALLA TROPEANA49

'NINNATA' DI PESCE SOTT'OLIO50

ANTIPASTI: BRUSCHETTE CON LA 'NDUJA51

BRUSCHETTE ALLA TROPEANA52

PANE, OLIO e PEPERONCINO53

'TABACCHERA' DI PEPERONE54

'VRASCOLA', FRITTELLE e ZEPPOLE55

ANTIPASTO DI INSACCATI56

ANTIPASTO DI FORMAGGI57

ANTIPASTO DI CONSERVE58

ANTIPASTO MISTO59

ANTIPASTO ALLA CONTADINA60

ANTIPASTO DI MARE61

MARE e MONTI ALLA TROPEANA62

PRIMI63

MISTI: CECI67

FAVE68

FAGIOLI69

LENTICCHIE70

ZUPPA e STUFATO DI ORTAGGI E VERDURE71

PASTA CON LA RICOTTA72

PASTA CON I FUNGHI PORCINI73

PASTA CON LE MELANZANE74

PASTA e PATATE75

PASTA e DISELLI76

PASTA e FRITTATA77

PASTA e CIPOLLA78

PASTA e BROCCOLI79

CARNE: 'VRODU CHINU'80

FILEJA CON LA 'NDUJA81

FILEJA COL RAGU' DI MAIALE82

PASTA CON LA CARNE83

PASTA CON LE LUMACHE84

PESCE: PASTA COL POLIPO85

PASTA CON LA SEPIA86

PASTA COL RICCIO e CON LA PATELLA87

PASTA COL PESCE88

PASTA COL TONNO89

PASTA CON LE ALICI90

SECONDI91

MISTI: FRITTATA95

PARMIGIANA96

PEPERONATA97

CARCIOFI RIPIENI98

MELANZANE RIPIENE99

PEPERONI e POMODORI RIPIENI100

'U TESTU'101

LA SALSA DI NATALE102

CARNE: CARNI DI MAIALE103

SPEZZATINO DI CARNE104

CARNE ALLA CACCIATORA105

POLLO CON I PEPERONI106

TRIPPA ALLA CALABRESE107

PESCE: 'ONJHATA' DI ALICI108

ALICI RIPIENE109

'SURICI', 'DALIAE' e TRACINE FRITTI	110	<u>DOLCI NATALE</u> : 'DIZZICATI'	128
PESCE STOCCO E BACCALA'	111	'GELATINI' o 'LUMINI'	129
'PITTA I CICINNEA'	112	'NZUI'	130
PESCI FRITTI	113	'U TURRUNI' I FERRU'	131
POLIPO	114	<u>DOLCI CARNEVALE</u> : 'A 'MPIGNOLATA'	132
PESCE IN BRODO	115	CHIACCHIERE	133
CALAMARI RIPIENI	116	SCIU'	134
PIZZE, PANE e DOLCI	117	<u>DOLCI PASQUA</u> : LE PIE	135
<u>PIZZE</u> : PIZZA CON LA 'NDUJA	121	CAMPANARO CON L'UOVO	136
PIZZA CON LA CIPOLLA	122	'CURWI D'OVA'	137
PIZZA ALLA TROPEANA	123	<u>SEMPRE</u> : FICHI SECCHI	138
PIZZA CON GLI SPINACI	124	'I MASTAZZOLA'	139
'PITTA CHINA'	125	GELATI, TARTUFI e MARMELLATE	140
FOCACCIA ALLA TROPEANA	126	LA DIETA AFRODISIACA	141
<u>PANE</u> : PANE CASERECCIO e			
BISCOTTO DURO	127		