

MISTERIOSA TUSCIA

L'ANTICA ETRURIA,
ANCORA NON TROPPO
BATTUTA DAI TURISTI,
HA MOLTI TESORI
DA SCOPRIRE. A PARTIRE
DALLA GASTRONOMIA

ricette e foto di Zaira Zarotti per D



CUCINA

Lumache al tegame.



POCO CONOSCIUTA RISPETTO ad altre destinazioni italiane, ma assolutamente magica, la Tuscia (anticamente Etruria) si estende, in provincia di Viterbo, dalle porte di Roma fino alla Toscana, e dal mare fino all'Umbria. Da visitare, per approfondire la cultura e la tradizione dei luoghi e scoprirne la deliziosa cucina.

LUMACHE AL TEGAME

1,5 kg di lumache vive di vigna o vetriole, 500 g di pomodori pelati, 3 acciughe dissalate, 1 bicchiere di vino bianco, 1 mazzetto di prezzemolo fresco, 3 spicchi d'aglio, 1 pizzico di peperoncino, olio extravergine d'oliva, sale, foglie di mentuccia

Lasciare le lumache vive in un grande scolapasta, con mollica di pane bagnata e qualche foglia di lattuga, per un paio di giorni, coperte da un coperschio. Dopo di che, metterle in una pentola con acqua salata e aceto e lavate ripetutamente, fino a che non secernono più la schiuma viscosa. Trasferirle in una casseruola con acqua, sale gros-

so e qualche foglia di mentuccia, porre sul fuoco e lasciare riscaldare l'acqua a fuoco basso. Quando inizia a bollire, aumentare la fiamma e lasciare cuocere per circa 15'. Scolare e tenere da parte. In una casseruola a parte, fare un soffritto con l'olio, il prezzemolo tritato, l'aglio battuto al coltello e le acciughe. Versare il vino bianco e lasciare sfumare, aggiungere i pomodori e il peperoncino, salare e lasciare cuocere il tutto a fiamma bassa per circa 40'. Unire le lumache e cuocere per 15', se necessario aggiungendo acqua calda per ottenere un sughetto liquido e abbondante.

LOMBRICHELLI FATTI IN CASA CON SUGO DI SALSICCIA E FINOCCHIETTO SELVATICO

Per la pasta: 250 g farina 00 di grano tenero, 1 pizzico di sale, olio evo. Per il sugo: 400 g di salsiccia di suino, 500 g di pomodori San Marzano molto maturi, 2 spicchi d'aglio, 2 foglie di alloro, 1 pizzico di polvere di finocchietto selvatico, sale e pepe qb, olio evo, pecorino grattugiato

Su una spianatoia versare la farina a fontana, e al centro un filo d'olio per rendere l'impasto più elastico, il sale e 150 ml di acqua; impastare energicamente e a lungo creando una palla liscia e compatta. Avvolgere nella pellicola e lasciare a temperatura ambiente per almeno 30'. Sul piano da lavoro pulito e infarinato, lavorare la pasta prendendo dei pizzicotti di impasto, uno per volta, dai quali ricavare spaghettoni dal diametro di 4-5 mm e lunghi 15-20 cm. Lasciarli asciugare per qualche ora. Sbollentare velocemente i pomodori e rimuoverne la pelle. Far soffriggere gli spicchi d'aglio interi e le foglie di alloro con un po' di olio evo, quindi unire i pomodori a pezzetti. Far cuocere il sugo a fuoco medio per circa 20', mescolando di tanto in tanto. In un'altra padella, sbriciolare le salsicce spellate. Cuocere a fuoco vivo per 10', fino a che avranno rilasciato tutto il grasso. Rimuovere, lasciando il grasso nella padella, e unire al sugo. Cuocere a fuoco basso il tutto per altri 20', mescolando e aromatizzando solo a fine cottura con polvere di finoc-



CUCINA

Frittatine a trippa e puntarelle in padella.



chietto, sale e pepe. Cuocere i lombri-
chelli, scolarli e condirli con il sugo di
salsiccia. Servire, volendo, con pecori-
no grattugiato.

FRITTATINE A TRIPPA

4 uova grandi freschissime, 400 ml di salsa di pomodoro, 1 cipolla bianca piccola, 1 mazzetto di prezzemolo, qualche foglia di sedano, olio evo, sale, pepe, parmigiano, qualche foglia di menta, un pizzico di cannella
Porre in una padella la cipolla tagliata sottile, mezzo mazzetto di prezzemolo tritato, qualche foglia di sedano e l'olio, quindi fare soffriggere. Unire la salsa di pomodoro, salare, pepare e cuocere a fiamma bassa per 20'. Sbattere le uova in una terrina con il restante prezzemolo tritato finissimo, sale e pepe, creando frittatine sottili in una padellina di piccole dimensioni. Arrotolare le frittatine e tagliarle per ricavarne tante listarelle, da unire al sugo. Lasciare insaporire per qualche minuto prima di servire con qualche foglia di menta, parmigiano grattugiato e un pizzico di cannella.

PUNTARELLE IN PADELLA

1 kg di catalogna cimata (le puntarelle sono i germogli), 2 spicchi d'aglio, 2/3 acciughe dissalate, 1 pizzico di peperoncino, olio extravergine d'oliva, sale, pepe

Lavare la catalogna e staccare i germogli, le foglioline più tenere e i fusti cilindrici più carnosi. Rimuovere la parte più fibrosa e tagliarli a metà per la lunghezza ricavando pezzi lunghi 6-7 cm, abbastanza sottili. Lasciarli in acqua fredda per un'ora. Far dorare gli spicchi d'aglio in una padella con l'olio evo, unire il pizzico di peperoncino e le acciughe dissalate. Unire le puntarelle, regolare di sale e pepe e lasciar cuocere con il coperchio per 10'. Rimuovere il coperchio e continuare la cottura, saltando le puntarelle a fiamma vivace fino a cottura ultimata. Devono risultare morbide ma asciutte.

CIAMBELLINE AL VINO ROSSO

300 g di farina 00, 100 ml di vino rosso, 100 g di zucchero semolato + 50 g per spolverare, 100 ml di olio

d'oliva, 1 pizzico di sale, 2 cucchiaini di semi di anice verde, 1 punta di cucchiaino di bicarbonato

Preriscaldare il forno statico a 180C°. In una ciotola di vetro miscelare il vino con l'olio d'oliva, lo zucchero, il pizzico di sale, i semi di anice e il bicarbonato. Setacciare la farina direttamente nella stessa ciotola e mescolare il tutto prima con un cucchiaio di legno e poi con le mani, fino a ottenere una palla compatta e liscia. Aggiungere un po' di farina se l'impasto dovesse risultare troppo molle. Su un piano da lavoro di legno cosparso con un po' di zucchero, prendere dei pizzicotti di impasto e lavorarne due alla volta, in modo da ottenere delle stringhe lunghe circa 10 cm e spesse 0,5. Arrotolare le due stringhe tra loro e poi su se stesse, unendo le due estremità finali, ricavandone così delle ciambelline. Infine, cospargerle bene con lo zucchero e riporle su una teglia da forno ricoperta di carta da forno. Cuocere a 180C° per 10-15' fino a che appaiono dorate. ■



Ciambelline al vino rosso. In alto a sinistra, lombri-
chelli fatti in casa con sugo di salsiccia e finocchietto selvatico.