Ritmi lenti, natura e cucina del territorio: gli ingredienti delle mie vacanze

> *Le ricette delle mie vacanze a Ponza: Fusilli alla maniera di Ponza, Acciughe marinate di Agostino (in copertina), Patate al finocchietto selvatico, Criscito: lievito madre naturale, Liquore al finocchietto selvatico.*

Chi è appassionato di storia come me, tendenzialmente è attratto da tutto ciò che ne consegue. Amo visitare gli antiquari, curiosare tra gli oggetti antichi e indossare vestiti vintage. Tra l'altro, da sempre, ho un'ammirazione particolare per le auto d'epoca sportive. Questo mio trasporto è rivolto anche ai libri e ai vecchi giornali. Poco tempo fa, a Roma, ho passato ore e ore su delle edizioni della Domenica del Corriere di oltre cinquant'anni fa, leggendo vecchie barzellette e gli articoli settimanali di enogastronomia di Luigi Veronelli. Non saprei esattamente spiegare il perché, ma tutto ciò che ha una storia mi affascina da sempre. La stessa cosa vale per le tradizioni, e, nella cucina, per le ricette della memoria legate al territorio.

Nelle mie ultime vacanze, a Ponza, passeggiando lungo il viale del porto, mi ha colpito un vecchio libro di cucina aperto in bella vista all'ingresso di un negozio. Incantata mi sono immersa nella lettura, sfogliando pagina dopo pagina… Il mio tempo libero, dovunque io mi trovi, ma in particolare quando viaggio, è scandito da elementi essenziali: ritmi lenti, natura e cucina del territorio. Per questo, qui di seguito, riporterò alcune ricette tipiche del posto che ho letto, sperimentato e assaggiato. Oltre a condividerle, ne farò memoria e soprattutto buon uso.

Fusilli alla maniera di Ponza

In olio d'oliva soffriggere 600 grammi di peperoncini verdi mondati di gambi e semi. Aggiungere 600 grammi di pomodorini ciliegino interi con un pizzico di pepe nero, salare e, a fuoco lento, portare a cottura fin quando i pomodorini si saranno sfaldati.
Condire i fusilli cotti al dente aggiungendo qualche fogliolina di basilico.

Acciughe marinate di Agostino, un pescatore di Ponza

Le acciughe o le alici (i pescatori le chiamano in un modo o nell'altro in base alla dimensione), sono ricche di calcio, ferro, zinco, proteine, vitamina A e omega-3. Un pesce azzurro salutare ed economico che si può preparare i molti modi e che fa bene alle nostre ossa.

Pulire delle acciughe togliendo loro la testa e le interiora. Una volta sciacquate passarle in un tegame in cui, precedentemente, è stato fatto soffriggere uno spicchio d'aglio. Unire qualche pomodorino, un cucchiaio di aceto bianco, sale e origano. Far cuocere per cinque minuti a fuoco vivo e servire.

Patate al finocchietto selvatico

Tritare due cipolle e farle imbiondire in una padella con olio. Aggiungere quattro patate tagliate a tocchetti. Cuocere per dieci minuti in poca acqua bollente salata due mazzetti di finocchietto selvatico tritato grossolanamente, e unirlo con la sua acqua alle patate fin quasi a coprirle. Stufare a fuoco medio per circa venti minuti fino a quando il liquido si sarà asciugato quasi del tutto. Aggiustare di sale e peperoncino secondo i gusti.
Stufato più a lungo, finché il tutto diventa quasi una crema, ci si può condire la pasta.

Liquore al finocchietto selvatico



Raccogliere venti capolini freschi di finocchietto selvatico, lavarli e asciugarli. Quindi immergerli nell'alcool in un contenitore di vetro a chiusura, e lasciare macerare per circa venti giorni. Una volta passato questo tempo filtrare e imbottigliare.

Criscito, lievito madre naturale

Impastare 200 grammi di farina, 90 grammi di acqua, 1 cucchiaio di olio e 1 cucchiaio di miele fino a formare un panetto. Quindi togliere 100 grammi dell'impatto ed aggiungervi 100 grammi di farina e 45 grammi di acqua a temperatura ambiente. Mescolare bene e, richiuso nel contenitore, lasciare riposare altri due giorni; ripetere l'operazione e riporlo in frigo. Dopo 5 giorni ripetere nello stesso modo, e ancora per altre due volte, (in pratica per una durata di 15 giorni).

Quando si utilizza il lievito per fare il pane, brioche ecc., se ne prende una parte, mentre quella rimanente si integra per ugual peso con farina e acqua fino a… quando volete. Per panificare va utilizzato circa 1/3 di lievito rispetto alla farina da utilizzare, quantità che aumenta lievemente se si usano farine integrali, perché lievitano meno facilmente.



Fonte ricette: “Ponza, cucina tradizionale e nuove tendenze” di Pina Di Meglio, Silverio Mazzella e Gennaro Mazzella