

La gastronomia estiva: le verdure ortive ed altro di Michele Popolo

LA GASTRONOMIA ESTIVA : VERDURE ORTIVE ED ALTRO

A giugno con la bella stagione e i primi caldi estivi , la gastronomia degli ascolani cambia . Esaurite le ultime scorte degli insaccati invernali - salsicce , soppressate, pancette , prosciutti - , passa il periodo delle verdure selvatiche , si accantonano i cibi pesanti .

Le pietanze diventano leggere, a base di verdure ortive che si producevano e si producono in abbondanza nei territori ascolani .

Figura emblematica contadina é l' **'ortolano** . Operatore agricolo specializzato impegnato a tempo pieno a coltivare piccoli appezzamenti di terreno posti nelle immediate vicinanze di corsi d' acqua perenni , alimentati da sorgenti : costituivano gli **orti** . Con la presenza di un piccolo fabbricato , casamatta o pagliaio , ogni orto aveva la struttura più importante ed essenziale alla sua conduzione : il **pilone** . Vasca di accumulo di acqua realizzata sull' alveo del corso d' acqua mediante la costruzione di un muro di mattoni di laterizio , regolata da opportuni fori e sfiori per derivare l' acqua necessaria alle colture in atto o scaricarla direttamente nell' alveo .

I corsi d' acqua , per la maggior parte sono dislocati in direzione nord-est rispetto al centro abitato , hanno fornito acqua agli orti per secoli e secoli . Gli ascolani li chiamano "**marane**" . Di seguito se elencano alcune : Montecorvo , S. Leonardo , Pidocchiosa , Fontanafigura (Torre Alemanna) , Capacciotti (S. Carlo) , S. Vito , Valle Castagna , Fontanelle , eccetera .

Al tramonto l' ortolano torna in paese con il carico di verdure sistemato sul basto dell' asino o del mulo : é la "**sarma**" . La verdura veniva venduta durante il percorso cittadino di ritorno a casa , quella che restava veniva esposta e venduta sulla porta di casa . La tradizione si perpetua ancora oggi , con la variante che il mezzo di trasporto non è più l' asino o il mulo ma la motocarozzetta ("**lu trerotè**) .

Si dà di seguito un elenco delle verdure coltivate negli orti :

aglio , asparago , basilico , bietola ("ietä") , broccolo ("rose de vruoccölä") , cappuccia , catalogna , carota ("pastinäcö") , carota rossa , cetriolo ("ciutrule") , cicoria , cimecicoria , cipolla , peperoncino ("diavölicchiö") , fagiolino , finocchio , lattuga ("nsalätä") , melanzana ("mulagnäne") , patata , peperone , pomodoro , popone , prezzemolo , rape , ravanello (rafanieöllo) , scarola , sedano ("acciö") , spogna , sponsale , talea di cocozza , zucca (cöcozzä) , zucchina (cucuzziellö).

La **rucola** é una delle poche verdure selvatiche che si raccoglie durante l' estate .

Piatti derivati dalle verdure ortive sono semplici e molto numerosi , per le piccole varianti che si possono apportare .

Si illustrano i seguenti piatti :

- **acquasala**
- **cavatelli (cenguë) e rucola**
- **ciambotta**
- **pancotto (panecuotto) e patate**
- **pasta (cengule) con cimecicorie ,cappuccia e spogna**
- **lumachelle (ciammaruchellë) .**

ACQUASALE

Ingredienti per 4 persone

Pomodoro non completamente maturo	0.500 kg
cetriolo	n. 1
cipolla	n. 1
peperone crudo (friarulo fresco)	n. 3
aglio	n. 3 spicchi
basilico	quanto basta
origano	quanto basta
sale	quanto basta
peperoncino piccante fresco (diavolicchio)	n. 2 + 2
olio di oliva	quanto basta
acqua fresca	quanto basta

Commento

Gli ingredienti vengono tagliati a pezzi e messi in un grande piatto di terracotta: la "**spasë**". Sul tutto si versa dell'acqua fresca. Il piatto è pronto per essere consumato. Era il più diffuso piatto delle campagne ascolane e si mangiava sotto la "**calandrella**", durante i lavori della mietitura, che iniziavano il 13 di giugno - S. Antonio - e terminavano oltre la metà di settembre. Salvo l'interruzione del 16 luglio, giorno della Madonna del Carmine. Nella "**spasë**" con l'acquasale intingevano più persone, anche estranee. Bagnando il pane nel brodo acquoso, si prelevavano pezzi di ingredienti. Il pranzo rustico veniva accompagnato con vino fresco da pozzo, rosso.

CAVATELLI (CENGULE) E RUCOLA

Ingredienti per 4 persone

Cavatelli (cengulè)	0.800 kg
rucola	0.400 kg
pomodori rossi maturi	0.800 kg
peperoncino piccante fresco	n. 1
aglio, olio di oliva, sale	quanto basta

Preparazione sugo

- mettere in una pentola dell'olio con uno spicchio d'aglio
- aggiungere un peperoncino spezzato
- far riscaldare l'olio e aggiungere pomodori tagliati a pezzi, avendo cura di togliere i semi
- salare e far cuocere per circa tre quarti d'ora

Cottura pasta e verdura

- pulire la rucola , scegliendo le parti tenere e integre , lavandola
- mettere sul fuoco una pentola piena d ' acqua da portare in ebollizione
- versare la rucola
- a mezza cottura aggiungere la pasta
- salare e dopo due bolliture scolare con cura
- condire la pasta e la verdura con il sugo di pomodoro preparato a parte in precedenza , previo eventuale riscaldamento .

Commento

La *rucola* é una delle poche erbe selvatiche estive . E' leggermente piccante . Spunta dopo i primi temporali estivi nei terreni lasciati incolti a maggese . Le maggesi (*majese*) sono ormai del tutto scomparse . La rucola oggi cresce lungo le banchine stradali o nei residui terreni non coltivati . Qualche varietà é anche coltivata in orto . Una volta i "terrazzani " e braccianti , si recavano la mattina presto nelle maggesi , raccoglievano la rucola , la disponevano a mazzetti entro cestini di vimini , che portavano alla "chiazzezza" per venderla .

CIAMBOTTA

Ingredienti per 4 persone

patata novella , sbucciata e tagliata a pezzi	0.300 kg
zucchina (cucuzziellè) , tagliata a spicchi	n. 2
peperone , tagliato a listelli	n. 2
cipolla tagliuzzata	n. 2
pomodoro rosso ben maturo , tagliato a pezzi	0.300 kg
peperoncino fresco (diavölicchiö)	n. 1
olio di oliva	quanto basta
sale	quanto basta
uova fresche	n. 4

Preparazione

- friggere l ' olio con la cipolla tagliuzzata
- aggiungere successivamente nell ' ordine : pomodoro , patata , peperone e per ultimo zucchina e peperoncino
- salare e ultimare la cottura
- se si vuole si può aggiungere qualche uovo intero .

Commento

La *ciambotta* era il piatto estivo degli artigiani . La mattina effettuavano una rapida visita alla "chiazzezza " , con la classica borsa di tela ruvida grigia , con i due bordi superiori chiusi da listelli di legno , arrotolata sotto il braccio .

Da veri esperti della materia sceglievano gli ingredienti che gli ortolani mettevano in mostra nella "chiazzettà". L'aggiunta dell'uovo era opzionale: non sempre se ne poteva disporre.

La ciambotta si sposa sempre con un bicchiere di vino rosso, sempre fresco, non dal pozzo come i contadini. Gli artigiani lo rinfrescavano in un secchio con pezzetti di ghiaccio, mandati a comperare dal ragazzo di bottega, presso la "baracchellà" o da "Stelluccia".

PANCOTTO (PANE CUOTTO) E PATATE

Ingredienti per 4 persone

Pane raffermo tagliato a fette	0.700 kg
patate novelle non sbucciate, ma lavate bene	0.300 kg
aglio e peperoncino (diavölicchiö)	quanto basta
olio di oliva e sale	quanto basta

Preparazione

- Tagliare a fette rotonde le patate
- in una pentola piena d'acqua mettere a cuocere le patate
- a cottura quasi ultimata aggiungere il pane tagliato a fette
- a parte si prepara l'olio fritto con aglio tagliuzzato e peperoncino frantumato
- scolare il pancotto e patate
- condire con olio fritto e servire ben caldo. E' ottimo anche freddo.

Commento

Fino agli inizi degli anni settanta il pane si faceva in casa e si cuoceva nei forni "pubblici". Non si faceva tutti i giorni, in genere una volta la settimana. Si lavorava in casa utilizzando il "crescente", il lievito naturale che si passava su singola richiesta tra le famiglie del quartiere. L'ultima famiglia che lo usava lo metteva da parte per farlo crescere, per consegnarlo alla prossima famiglia che lo richiedeva. La pasta, modellata a pagnotte, "li panellè", veniva portata nei forni "pubblici" su stretti e lunghi supporti di legno chiamati "tumbagnè", su cui si aggiungeva il "parrüzzieëllö", pezzo di pasta di diritto del garzone del fornaio. Nella stagione estiva il pane verso la fine della settimana tendeva a stagionarsi indurendosi. Nelle altre stagioni si induriva di meno ma comunque si stagionava. Il pane così stagionato si presta ad essere cotto e cucinato. Gli ingredienti di accompagnamento del pancotto si sceglievano in base alla stagione. D'estate l'ingrediente di accompagnamento è la patata.

PASTA (cengule) , CIMECICORIA , CAPPUCCIA E SPOGNA

Ingredienti per 4 persone

Cavatelli (cengulè)	0.800 kg
cimecicoria , cappuccia , spogna	0.500 kg
pomodoro rosso maturo	0.800 kg
aglio e peperoncino piccante fresco	quanto basta
olio di oliva e sale	quanto basta

Preparazione sugo

- mettere in una pentola dell ' olio con uno spicchio d ' aglio
- aggiungere un peperoncino spezzato
- far riscaldare l ' olio e aggiungere pomodori tagliati a pezzi , avendo cura di togliere i semi
- salare e far cuocere per circa tre quarti d ' ora

Cottura pasta e verdure

- pulire le tre verdure , scegliendo le parti tenere e integre , lavandole ; la proporzione tra le tre verdure si può sceglierla a piacere
- mettere sul fuoco una pentola piena d ' acqua da portare in ebollizione
- versare le verdure
- a mezza cottura aggiungere la pasta
- salare e dopo due bolliture scolare con cura
- condire la pasta e la verdura con il sugo di pomodoro preparato a parte in precedenza , previo eventuale riscaldamento .

Commento

Le tre verdure in questione sono tutte ortive , ad esclusione della spogna possono essere utilizzate anche singolarmente :

la cimecicoria si prepara in un piatto vegetariano : li cimecicorie assolute sono preliminarmente lessate poi passate direttamente nel piatto , previo parziale scollatura dell ' acqua di bollitura , condite con olio crudo e pronte per essere apprezzate.

la cappuccia si prepara anche da sola , ma stufata : Dopo la preliminare lessatura si passa in una pentola , dove si completa la cottura in olio d ' oliva e uno spicchio di aglio intero . La cottura si completa quando lo spicchio d ' aglio si lessa .

LUMACHELLE (CIAMMARUCHELLE)

Ingredienti per 4 persone

Lumachelle (ciammaruchellè)	0.600 kg
aglio	quanto basta
origano	quanto basta
olio d ' oliva	quanto basta
sale	quanto basta

Preparazione

- tenere a stabulare le lumache per almeno tre giorni (*patié*)
- lavarle in abbondante acqua fresca
- mettere le lumache in una pentola piena di acqua fredda
- accendere il fuoco e portare in ebollizione l'acqua
- schiumare e salare
- servire nel brodo di cottura
- condire il piatto con olio, origano e aglio fresco.

Commento

La lumaca ha un posto di rilievo nella cucina internazionale, il piatto ascolano delle "ciammaruchellè" non sfigura, anzi è qualcosa di meglio.

La "ciammaruchella" è una piccola lumaca il cui habitat è il campo di stoppie (*ristoccia*: campo di grano mietuto), in cui si raccolgono con facilità, oltre che sulle "vurrellè", ovvero le fascine di fave secche.

Se a mezzogiorno l'acquasale costituiva il piatto del bracciante e del contadino, la sera, sulle aie (campane) delle grandi masserie di una volta, non poteva mancare il piatto delle "ciammaruchellè", accompagnato con un pezzo di formaggio pecorino, cetriolo intinto nel sale e vino fresco da pozzo, rosso.