

Centro Anziani di Sant'Andrea del Garigliano

Il Centro Anziani di Sant'Andrea del Garigliano ha raccolto le ricette dei prodotti locali e organizzato la degustazione nella serata del 9 marzo 2010. Quest'attività di promozione dei prodotti tipici dei territori si colloca nel progetto SEAN.

Tale progetto vuole alimentare il portale www.marketing.territoriale.it/ciociarioriale.it con informazioni circa la storia, la cultura, le tradizioni, i percorsi, le manifestazioni, i prodotti tipici, che sono informazioni di un patrimonio che gli anziani possiedono e sviluppare una rete dei Centri Anziani del Cassinate che porterà ad una maggiore cooperazione per la gestione stessa del



portale di marketing territoriale in dotazione al territorio ciociaro sviluppando la diffusione della cultura ICT così da contribuire al superamento del *digital divide* che rischia di inficiare lo sviluppo del territorio.

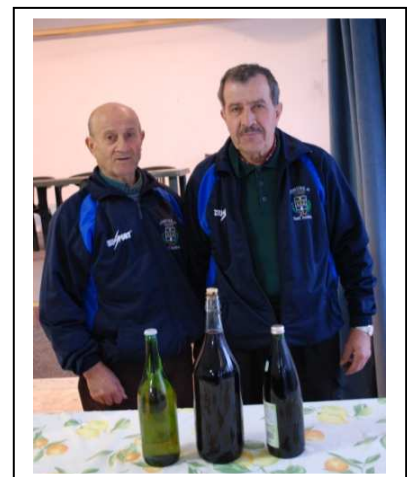
È stato questo il primo momento per condividere e formalizzare le ricette locali.

I prodotti locali degustati sono stati accompagnati dal suono degli organetti, strumenti tipici di questo territorio e dei paesi limitrofi. I musicisti sono stati i signori Di Lorenzo Giuseppe e De Siena Guerrino.



Sono stati degustati vino, formaggio, salsiccia e il pane cotto nel forno a legna (di seguito sono riportati i partecipanti e i loro prodotti)

Il vino prodotto nelle cantine santandreane del presidente del Centro Anziani Attilio Fargnoli (a destra nella foto) e dal signor Mauro Tomei



Il formaggio stagionato di Ludovico Mozzarella (nella foto)



Pane e salsiccia di Gioconda Migliaccio



Sono stati poi preparati e degustati i seguenti prodotti:

I Piatti Rustici

- Fagioli al sugo di pomodoro
- Frittata paesana
- Frittelle santandreane
- Pastelle con fiori di zucca
- Pizza rustica con bieta
- Polenta naturale paesana
- Rustici
- Verdura selvatica
- Zucchini essiccati al sole/infarinati e fritti

I Dolci

- Ciambellone
- Panettone al Vermouth
- Torta al cocco
- Torta al limone

🍴 Piatti Rustici

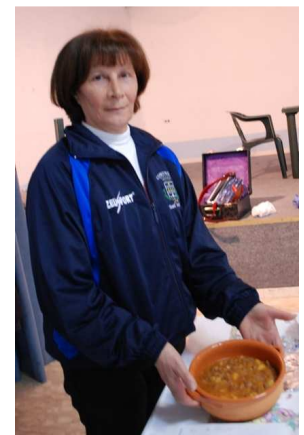
Fagioli al sugo di pomodoro di Giovanna Conte (nella foto)

Ingredienti: fagioli, patate, pomodori, cotechino

Come si fa:

Mettere in ammollo la sera prima i fagioli. La mattina i fagioli vanno lavati accuratamente e fatti cuocere per circa due ore in un tegame.

Sbucciare le patate e farle cuocere in un tegame con il sugo di pomodoro e il cotechino. Versare poi il tutto nella pentola contenente i fagioli.

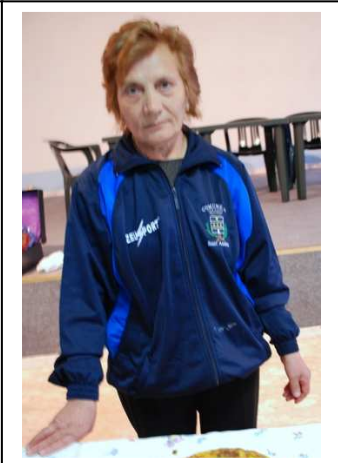


Frittata paesana di Attilia Conte (nella foto)

Ingredienti: Cipolle fresche, uova, sale, pepe, olio

Come si fa:

Sbattere in un tegame le uova, aggiungendovi un pizzico di sale e di pepe. Far rosolare leggermente le cipolle in padella con olio extravergine d'oliva e aggiungervi le uova battute. Girare accuratamente la frittata e verificarne la cottura prima di riporla in un piatto per essere servita.



Frittelle Santandreane di Margherita Broccoli (nella foto)

Ingredienti: 1Kg di patate, 2 Kg di farina, 2 uova, 1 bustina di "Pane degli angeli", 1 panetto di lievito di birra, sale, olio per friggere

Come si fa:

Bollire le patate e lasciarle raffreddare. Mescolare tutti gli ingredienti in un recipiente fin quando l'impasto non si è amalgamato. Friggere piccole quantità della pastella nell'olio.

Togliere le frittelle dall'olio quando sono divenute dorate e riporle in un piatto in cui va messa della carta assorbente.



Pastelle con fiori di zucca di Clorinda Rossi (nella foto)Ingredienti:

uova, sale, olio, farina,
fiori di zucca

Come si fa:

Impastare le uova con la farina e l'olio aggiungendo un pizzico di sale. Soffriggere l'olio in una padella e immergervi ogni pastella aggiungendo i fiori di zucca durante la cottura.

**Pizza rustica con bieta** di Claudina D'Alessandro (nella foto)Ingredienti:

1 Kg di farina tipo 00, 30 gr. lievito di birra,
1 Kg di bieta, 200 gr. di salsiccia di maiale locale,
2 uova sode, 100 gr di sugna suina,
3 spicchi d'aglio, olive,
olio, sale quanto basta

Come si fa:

Impastare la farina di tipo 00 con il lievito di birra.

Lasciare riposare l'impasto per

circa un'ora. Spalmare la sugna in una teglia e riversare in essa metà dell'impasto. Nel frattempo far bollire la bieta e a parte far soffriggere dell'olio con tre spicchi d'aglio. Riporre quindi la bieta scolata dall'acqua nella padella e riporvi anche la salsiccia di maiale preventivamente tagliata a dadini, aggiungere anche qualche oliva senza il nocciolo e mescolare il tutto accuratamente.

Riporre la verdura passata in padella nell'impasto spalmato sulla teglia ed aggiungere le due uova sode tagliate a fette (le uova vanno fatte bollire poco prima). Ricoprire il tutto con l'impasto rimasto e spalmare il tutto con un po' di sugna. Riporre la teglia nel forno per circa trenta minuti ad una temperatura di 250°C.

**Zucchini essiccati al sole/infarinati e fritti** di Claudina D'Alessandro (nella foto)

Ingredienti: 300 gr di zucchini , 200 gr di farina tipo 00, 2 uova, un pizzico di sale

Come si fa:

Tagliare le zucchine fresche a fettine e porle ad essiccare al sole. Riversarle poi in acqua tiepida per renderle morbide, dopodiché asciugare le fettine.

Infarinare ciascuna fettina di zuccina prima nella farina e poi nelle uova sbattute in un tegame e a cui è stato aggiunto un pizzico di sale, infine friggerle in una padella contenente abbondante olio.



Polenta naturale paesana di Lucia D'Arpino (nella foto)

Ingredienti: Farina tipo 00, verdura (rape o cavoli), olio, sale, peperoncino, aglio, acqua

Come si fa:

Occorre far bollire in una pentola la verdura ben lavata e tagliata a pezzi con un pizzico di sale. Da parte si fa soffriggere l'olio con uno spicchio d'aglio e vi si aggiunge del peperoncino il tutto va poi riversato nella pentola contenente la verdura. Si aggiunge la farina e si gira il finchè non si sia amalgamato e cotto il tutto.

**Rustici** di Raffaelella Mazzarella (nella foto)

Ingredienti: 5 uova, 1 cucchiaino di sale, ½ di pepe, ½ latte, 300 gr. di farina, 10 cucchiari di strutto liquido o olio d semi, 1 bustina di lievito "Pane degli Angeli" per torte salate a lievitazione istantanea ("il pizzaiolo"), 2 cucchiari di formaggio "Parmigiano" grattugiato

Per il ripieno: 400 gr di: fontina, groviera, scamorza, prosciutto cotto e salame

Come si fa:

Mischiare tutti gli ingredienti e riporre il tutto in una teglia imburata, solo alla fine aggiungere i dadini di salame e i formaggi. Riporre nel forno per circa un'ora.

**Zuppa di Verdura selvatica** di Carmela Colacicco (nella foto)

Ingredienti: olio, aglio, peperoncino, pancetta, pane, pizzico di sale

Come si fa:

Rosolare in una padella con olio extravergine d'oliva il pane tagliato a pezzetti. In un'altra padella far rosolare la pancetta con dell'aglio ed il peperoncino, aggiungere quindi la verdura che preventivamente deve essere lavata accuratamente e fatta bollire. Aggiungervi quindi anche il pane e un pizzico di sale



J Dolci

Ciambellone di Attilia Conte (nella foto)

Ingredienti: 6 uova, ½ Kg di farina, 400 gr di zucchero, 1 bustina di lievito "Pane degli Angeli", 1 bicchiere di latte, ½ litro di olio di semi di granturco, 1 limone grattugiato

Come si fa:

Mescolare le uova con lo zucchero, aggiungere la farina con il lievito "Pane degli Angeli", il latte, l'olio e il limone grattugiato. L'impasto ben mescolato va riposto in una teglia a forma di "grande ciambella" imburata e poi va messo nel forno ad una temperatura di 200° C per circa 45 minuti. Quando viene tolto dal forno si può spargere dello zucchero a velo sul ciambellone.



Panettone al vermouth di Teresa Mazzarella (nella foto)

Ingredienti:

6 uova, 12 cucchiaini di zucchero, 13 cucchiaini di farina, 1 tazzina di caffè di olio di semi, 1 bicchiere di vermouth, 1 bustina di "Pane degli Angeli"

Come si fa:

Montare bene le uova con lo zucchero, aggiungere gli altri ingredienti, imburrare e infarinare uno stampo da ciambellone e versarvi l'impasto. Spolverizzare di zucchero la superficie del dolce, mettere qualche fiocchetto di burro qua e là e infornare a 180° per 40-50 minuti



Torta al cocco di Lidia Casale (nella foto)

Ingredienti: 6 uova, 2 bicchieri di zucchero, 1 bicchiere di olio di semi di soia, 3 bicchieri di farina, 3 bicchieri di farina al cocco, 2 bustine di lievito "Pane degli angeli", Nutella

Come si fa:

Mescolare insieme le uova con lo zucchero ed aggiungere la farina con il "Pane degli Angeli", aggiungere un bicchiere di olio di semi di soia e continuare a sbattere finché non si amalgami il tutto. Riporre l'impasto in una teglia imburata e metterlo in forno per circa un'ora ad una temperatura di 180 °C. Dopo la cottura spargere sulla torta della Nutella e del cocco sbriciolato.



Torta al limone di Adelina D'Arpino (nella foto)

Ingredienti: 6 uova, 350 gr di zucchero, 350 gr di margarina, 350 gr di farina, 1 bustina di "Pane degli Angeli", 2 limoni grattugiati, 1 bustina di vaniglia

Come si fa:

Sbattere le uova con 150 gr di zucchero e i limoni grattugiati, aggiungere la margarina e la farina con la bustina "Pane degli Angeli". Fare amalgamare l'impasto e mettere la torta nel forno a 200° per 25 minuti.

Nel frattempo sciogliere in un pentolino a fuoco lento: 200 gr di zucchero e 2 limoni spremuti e versare il tutto sulla torta appena sfornata.

