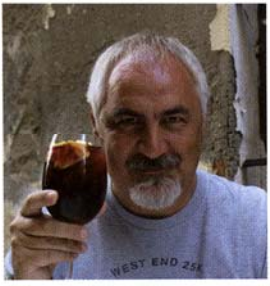
LA CUCINA FOGGIANA

La cucina Foggiana, è assai ricca e variegata di ricette a base di terra e carne non disdegnando il pesce cucinato nella maniera più semplice per evidenziarne il vero sapore e la freschezza.
Le ricette che vi proponiamo sono solo alcune delle tante che appartengono alla tradizione foggiana e "terrazzana" e sono state scelte per evidenziare che si tratta spesso di piatti molto poveri ma dai sapori straordinari e indimenticabili.
Certo è che parte di questo piacere deriva anche dalla qualità dei prodotti della terra di capitanata, secondi a nessuno per qualità e sapore. L'olio di Capitanata, nelle sue infinite varianti, è noto in tutto il mondo, così come la qualità del suo grano e delle sue uve da vino e da tavola.
Ma anche la varietà delle verdure, dei legumi, la qualità delle mozzarelle di Bufala, delle ricotte e formaggi, per non parlare dei salumi, e delle carni è garantita dalla vocazione agricola del territorio che ancora oggi vanta produzioni artigianali e piccoli allevamenti all'aria aperta, lontani dalla massificazione industriale.

Queste e tantissime altre ricette foggiane conservate da Raffaele Fujani potrete trovarle sull'onnisciente sito ***www.manganofoggia.it*** dedicato alla memoria storica della città di Foggia.



di Gioacchino Rosa Rosa

Autore del best seller "foggiani, chi siamo, da dove veniamo e perchè non arriveremo mai", "se sono rose pungeranno" e "finalmente mi ho fatto grande"

Le ricette della cucina Foggiana

RAGU' ALLA FOGGIANA



Difficoltà: Alta

Cottura: 240 minuti

Preparazione: 50 minuti

Dosi per: 10 persone

Ingredienti:

- puntine di maiale: 300 gr
- carne per involtini (cavallo o manzo)
- 1 cipolla media
- semi di finocchio 1 pizzico piccolissimo
- 1 scatola di pomodori pelati a pezzetti
- una manciata di prezzemolo fresco
- peperoncino in polvere
- formaggio pecorino grattugiato: 100 gr e qualche scaglia
- spalla d'agnello: 300 gr
- salame campagnolo: 50 gr
- 2 spicchi grandi di aglio
- concentrato di pomodoro: 400 gr
- 1 bicchiere di vino bianco secco
- 4 cucchiaini di uva passa e pinoli
- sale e pepe

Preparazione:

Affettare finemente la cipolla e versarla in un recipiente non aderente (meglio sarebbe utilizzare il coccio, ma bisognerebbe vigilare per tutta la durata della cottura, al fine di evitare sgradevoli bruciature), con l'olio appena caldo ed uno spicchio d'aglio. Lasciare andare a fuoco lento ed a recipiente coperto. Nel frattempo stendere sul tagliere le fettine di carne, batterle al fine di eliminarne i bozzi, salare, spolverare con peperoncino, aggiungere i pinoli e qualche acino di uva passa, precedentemente ammollata in acqua tiepida, unire la fetta di salame e spolverare con formaggio pecorino grattugiato, inserendo anche qualche scaglietta, coprire con abbondante prezzemolo, lasciar cadere qualche pezzetto d'aglio, formando un involtino da legare poi con refe da cucina. Quando la cipolla risulterà lievemente "appassita" aggiungere le carni, rimestando e continuando la cottura a fuoco moderato ed a recipiente coperto. Salare con parsimonia! Rimestare spesso per non fare attaccare! Dopo 30 minuti circa, scoperchiare, lasciare asciugare il liquido e rosolare la carne senza esagerare, aggiungere il vino bianco ed appena evaporato, lo spicchio d'aglio ed il concentrato di pomodoro; rimestare e, dopo 5 minuti, aggiungere i pomodori a pezzetti ed una misura di acqua calda pari a tre scatole di pomodori pelati. Rimestare e lasciar cuocere a fuoco lentissimo per 6 ore. Rimestare spesso e controllare che il sugo "PIPPIEA". Pippiare descrive il gesto del vecchio che, negli assolati pomeriggi sudisti, dormendo seduto sulla seggiola , col capo reclinato, gonfia e sgonfia le guance per espellere l'aria, con ritmi lenti e cadenzati. Il segreto della riuscita dell'intingolo risiede tutto nei tempi di cottura che , quanto più lunghi saranno tanto più contribuiranno a trasformare il buon sugo in una "CREMA" deliziosa. Condire: orecchiette, pasta alla chitarra, rigatoni, ziti. Gli spaghetti non sono indicati.

N.B. Il sugo, una volta cotto, andrebbe passato attraverso un colino a maglie strette, in modo da eliminare eventuali frammenti di ossa. Prima di usarlo, aggiungere cinque cucchiai di pecorino grattugiato, un cucchiaio della famosissima "ricotta squanta", un paio di cucchiai di ricotta dura grattugiata ed una presa di peperoncino in polvere. La ricotta squanta, è una specie di ricotta inacidita e la si compra solo in negozi alimentari pugliesi. Dopo tali aggiunte, veramente il sugo si presenta come una crema, profumatissima e dal sapore " angelico".

ORECCHIETTE CON LE CIME DI RAPA



Difficoltà:
Media

Cottura:
15 minuti

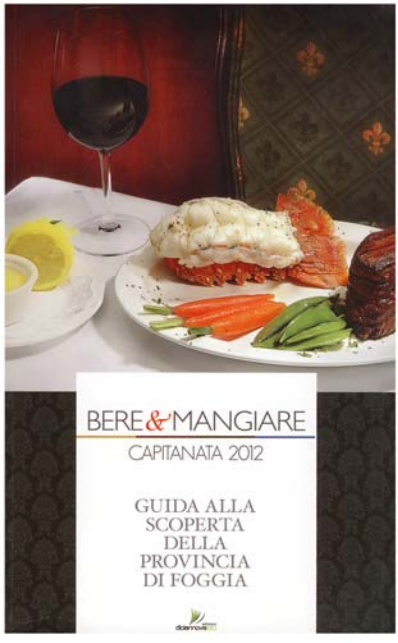
Preparazione:
20 minuti

Dosi per:
5 persone

Ingredienti:
- cima di rapa pulita: 1 Kg
- olio extra vergine di oliva (mezzo bicchiere da vino)
- 3 spicchi di aglio
- orecchiette fresche: 500 gr
- 3 filetti di acciughe salate (facoltative)
- pepe nero macinato (una presina)

Preparazione:
Un tempo era obbligatorio fare le orecchiette in casa, ma oggi grazie alla modernizzazione ed alla enorme richiesta di tal prodotto, se ne trovano in commercio di ottime. Se qualcuno volesse proprio farle a mano certamente saprebbe come fare e che Iddio gliene renda merito! Lavare per bene le cime di rape e versarle in acqua bollente e salata per una cottura normale, scolarle e tenerle un attimo da parte, conservando anche un bicchiere di acqua di cottura. In una capiente padella versare tre quarti dell'olio previsto, gli spicchi d'aglio grossolanamente tritati e porre a fuoco moderato. Appena si avverte il profumo dell'aglio aggiungere i filetti di acciuga (ricordo sempre facoltativi) e stemperarli bene con i rebbi di una forchetta. Dopo pochissimi minuti aggiungere la verdura (se è grossa, tritarla molto grossolanamente) ed un po' d'acqua messa da parte. Mentre la verdura soffrigge lentamente, cuocere al dente le orecchiette ed aggiungerle alle cime di rapa, aggiungendo anche un po' d'acqua calda. Lasciar insaporire per bene rimestando spesso, versare l'olio rimanente, il pizzico di pepe e servire.

ESTRATTO DA:



PANCOTTO

Pasto semplice e povero che richiama le tradizioni culinarie contadine ed i cui ingredienti erano venduti in città dal terrazzano. C'è ultimamente un ritorno a questi sapori per cui è facile ordinare, dal menu dei ristoranti foggiani, anche il popolare pancotto.



Difficoltà: Media

Cottura: 10 minuti

Preparazione: 45 minuti

Dosi per: 6 persone

Ingredienti:

- pane casereccio raffermo: 500 gr
- rucola selvatica 1 Kg
- olio extra vergine di oliva (mezzo bicchiere da vino)
- patate vecchie 1 Kg
- olio extra vergine di oliva
- pepe nero (un pizzico)

Preparazione:

Se l'olio sarà sopraffino l'odore e la presentazione cromatica renderanno appetibile il piatto che regala due diversi sapori a seconda che venga consumato caldo o freddo. Inutile ricordare che i cibi conditi con olio sono più buoni freddi che caldi. Pulire la rucola selvatica conservando solo le foglioline belle e tenere, lavarle e lasciarle a bagno nell'acqua fredda. Pelare le patate, tagliarle in quarti non tanto grandi e lasciarle a bagno in acqua fredda. Tagliare il pane casereccio RAFFERMO in pezzi piuttosto grossi ed irregolari, curando che ogni pezzo abbia un po' di crosta, e metterli da parte. In una capace pentola portare ad ebollizione l'acqua convenientemente salata, versarvi le patate e, dopo cinque minuti, la rucola. Cuocere a fuoco moderato. Porre le fette di pane in un colapasta e quando le verdure saranno cotte scolarvele sopra. Attendere cinque minuti prima di versare il tutto in una capace zuppiera. Condire con l'olio, regolare di sale, aggiungere un pizzico di pepe e servire. Il "piatto" riposato è ancora migliore.

FAVE E FETTUCCINE (Fàfe ijànghe e làghene)



Difficoltà: Media

Cottura: 15 minuti

Preparazione: 30 minuti

Dosi per: 6 persone

Ingredienti:

- fave secche sgusciate: 500gr
- 1 cipolla medio/grande
- mezzo bicchiere di vino bianco
- fettuccine non all'uovo: 300 gr
- olio extra vergine di oliva

Preparazione:

La preparazione è semplicissima. In una casseruola, possibilmente di coccio, mettere la cipolla affettata sottilmente e le fave, coprendole di acqua debordante di quattro dita. Ricordo che le fave vanno messe a bagno in acqua tiepida dodici ore prima della preparazione. Portare ad ebollizione e ridurre subito la fiamma al minimo, lasciando sobbollire per il tempo necessario alla cottura. Regolare di sale. Cuocere a parte le fettuccine non all'uovo, scolarle al dente e completare la cottura nel purè di fave, che per l'occasione, non deve essere molto denso. Aggiungere un filo d'olio sopraffino e buon appetito!

PASTA E FAGIOLI ALLA FOGGIANA



Difficoltà: Media

Cottura: 40 minuti

Preparazione: 50 minuti

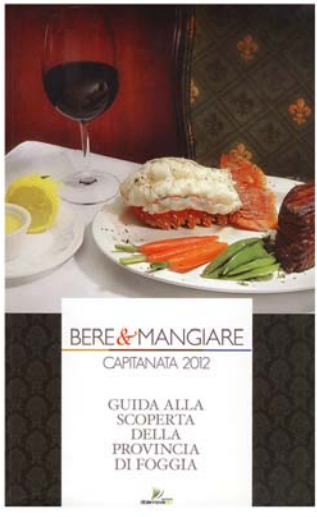
Dosi per: 6 persone

Ingredienti:

- fagioli cannellini o "con l'occhio" secchi : 300 gr
- sedano verde (2 belle coste senza foglie)
- olio extra vergine di oliva (1/4 di bicchiere da vino)
- 1 cucchiaino di ricotta squanta (facoltativo)
- pasta "tubettini" o "fondo sacchi"
- 2 spicchi d'aglio
- 1 pizzico di pepe

Preparazione:

Nella nostra terra i legumi "assoluti" o accompagnati a pasta e riso si consumano irrorati di prezioso olio di oliva, altrove vengono conditi diversamente raggiungendo sempre, comunque e dovunque un elevato standard di voluttuoso piacere. Questo piatto è anche detto "la carne dei poveri" per via delle proteine che sono perfettamente identiche a quelle della carne ed è nutriente al pari di una bella bistecca di manzo; bisogna inoltre ricordare che ha salvato dalla fame il popolo italiano, e in particolare quello foggiano, uscito malconcio dall'ultima guerra. Dopo aver messo a bagno per tutta la notte i fagioli in acqua tiepida, scolarli e versarli in una pentola di coccio, coprendoli con acqua tiepida debordante di quattro dita (nel caso aggiungerne dopo un po' in più perché i fagioli, cuocendo, crescono di volume) unire gli spicchi d'aglio ed il sedano tagliato a pezzetti regolari e portare ad ebollizione, dopo di che, regolare il fuoco al minimo e lasciar sobbollire fino alla cottura. Se i fagioli dovessero tardare a cuocere, aggiungere una puntina di bicarbonato di sodio. A cottura raggiunta, salare con parsimonia, lasciando i fagioli coperti da due dita di acqua. Cuocere la pasta molto al dente e versarla nei fagioli che avranno, nel frattempo, ripreso a bollire, completare la cottura facendo si che la pasta e fagioli non asciughino troppo, condire con una generosa misura d'olio sopraffino e servire. Per gli appassionati, aggiungere un cucchiaino di ricotta squanta ed un pizzico di pepe. "Questa pietanza è conosciuta fra i vecchi foggiani anche come "bregànde e suldàte". Chiara l'allusione ad un ipotetico combattimento che avviene nella pancia, dopo aver mangiato un buon piatto di pasta e fagioli, fra briganti (fagioli) e soldati (la pasta). L'immaginario uso di armi da fuoco, fucili e pistole, fra le parti contendenti, si evidenzia con preoccupanti e sconvenienti emissioni di gas intestinali, a volte rumorosi.



ORECCHIETTE RUCOLA E PATATE (in bianco e al pomodoro)



Difficoltà: Bassa

Cottura: 20 minuti

Preparazione: 15 minuti

Dosi per: 5 persone

Ingredienti:
- orecchiette fresche: 400 gr
- rucola: 500 gr
- peperoncino
- mezzo bicchiere di vino bianco
- 150 gr di pomodorini ciliegini (nella versione al pomodoro)
- patate: 400 gr
- 2 spicchi d'aglio
- olio extra vergine di oliva
- sale e pepe

Preparazione:
Porre a bollire in acqua convenientemente salata le patate in pezzi non troppo piccoli e la rucola, ben nettate e lavate. Dopo cinque minuti di bollitura aggiungere le orecchiette fresche e cuocere per altri tre minuti (nel caso in cui si volessero usare orecchiette secche – cosa che sconsiglio – cuocere gli ingredienti tutti insieme). Nel frattempo porre in una padella l'olio, gli spicchi di aglio ed il peperoncino e lasciare imbiondire, dopo di che scolare la pasta con rucola e patate e versarle nella padella mescolando delicatamente. Aggiungere ancora un filo di olio a crudo ed una spolverata di pepe macinato al momento. Aggiungere al soffritto i pomodorini tagliati in quattro cuocendoli un minuto o due in più.

SUGO CON LE BRASCIOLE DI CAVALLO



Difficoltà: Alta

Cottura: 120 minuti

Preparazione: 40 minuti

Dosi per: 4 persone

Ingredienti:
- 500 gr di fettine di carne di cavallo
- 50 gr di pecorino fresco
- olio extra vergine di oliva
- peperoncino, sale, prezzemolo, basilico
- 100 gr di lardo di prosciutto
- 200 gr di salsa di pomodoro
- aglio, cipolla

Preparazione:
Si comincia con lo stendere le fette di carne per poi assottigliarle col batticarne. Disponete su ciascuna di esse, scaglie di pecorino, aglio e prezzemolo tritati, sale, un pizzico di peperoncino e un po' di lardo tagliuzzato. Avvolgete le fette su se stesse, facendo attenzione a non far fuoriuscire il ripieno, e fermatele o con un filo bianco, o con stecchini. In un tegame di creta mettete a rosolare gli involtini con un trito di cipolla, l'olio, il restante lardo e un sorso di vino bianco secco. Aggiungete salsa di pomodoro, una punta di peperoncino, il basilico tagliuzzato e fate cuocere a fiamma media per un paio d'ore circa aggiungendovi un po' d'acqua salata per evitare che il sugo diventi troppo denso. Non sfruttare questo sugo per condire le orecchiette o troccoli fatti in casa sarebbe un delitto.

GALLUCCIO RIPIENO AL FORNO



Difficoltà: Media

Cottura: 60 minuti

Preparazione: 50 minuti

Dosi per: 5 persone

Ingredienti:

- 1 galluccio di 1 kg circa
- 1 uovo e un po' di prezzemolo tritato
- qualche pinolo e un po' di uvetta
- caciocavallo a fette: 50 gr
- mollica di pane: 200 gr
- parmigiano grattugiato: 100 gr
- 1 spicchio d'aglio
- olio d'oliva, sale e pepe

Preparazione:

Svuotare il galluccio, far soffriggere a parte il fegato e lo stomaco; in una zuppiera amalgamare tra loro il pane bagnato e bene strizzato, il parmigiano, l'uovo sbattuto, l'aglio a fettine, sale e pepe, le fette di caciovallo, l'uvetta, i pinoli e il trito di fegato e stomaco che nel frattempo saranno stati tritati. Lavato e successivamente asciugato il galluccio, oliarlo all'interno e inserirci tale ripieno. Cucire il taglio della pancia, adagiare il tutto in un "ruoto" che verrà messo in forno a 180° unitamente alle patate sbucciate e tagliate in tocchi medi; oliare, salare e pepare ancora. Tempo di cottura un'ora circa. Eventualmente spolverare un po' di origano sulle patate.

ORECCHIETTE E FINOCCHIELLI (in bianco e al pomodoro)



Difficoltà: Bassa

Cottura: 20 minuti

Preparazione: 15 minuti

Dosi per: 5 persone

Ingredienti:

- orecchiette fresche: 500 gr
- olio extra vergine di oliva
- sale e pepe
- finocchiello: 500 gr
- mezzo bicchiere di vino bianco

Preparazione: Se si dispone di un ottimo olio extravergine di oliva (di Carpino, del Gargano o del nostro sub Appennino) è preferibile privilegiare la versione "in bianco".

Porre a bollire in acqua convenientemente salata le patate in pezzi non troppo piccoli e la rucola. Mondare e lavare per bene il finocchiello (non quello selvatico che si una per fare la salamoia per le olive bianche) e versarlo in acqua convenientemente salata e portata ad ebollizione. Volendo si può aggiungere una puntina di bicarbonato di sodio per non modificare il colore della verdura durante la cottura. Appena cotti togliere dall'acqua i finocchielli e nella stessa acqua cuocere le orecchiette, ritirarle piuttosto al dente ed unirle alla verdura, condire con l'olio e con una spolverata di pepe.

Per la versione al pomodoro preparare in una capiente padella un sughetto con un filo di olio extravergine di oliva, uno spicchio di aglio, aggiungere i soliti 150 grammi di pomodorini ciliegini tagliati in quattro, salare moderatamente, pepare e cuocere il tutto per una decina di minuti. Aggiungere il finocchiello già lessato ed una tazzina da caffè di acqua di cottura. Scolare le orecchiette, aggiungerle alla verdura e mescolare delicatamente. Versare un filo di olio a crudo e la solita spolverata di pepe.