



SER.A.F. Servizi Associati
dei Comuni del Frosinate



Istituto di ricerca sulla
formazione-intervento

Associazione SERAF
Regione Lazio
Istituto di Ricerca sulla Formazione-Intervento

Progetto
EUREKA



PROGETTO di rappresentazione dei piatti tipici del territorio di Supino

Scuola Media “Cap. D. Marocco” Supino

Gruppo di progetto: gli alunni Gabriele Mancini, Melissa Arduini, Fabio Martini e Ezer El majid

Metodologo: Prof.ssa Dolce Sanni

Prodotti tipici di Supino

- Si dice, a ragione, che i prodotti tipici di un territorio siano la sua storia, la sua cultura, le sue tradizioni.
- Si dice – sempre a ragione – che quel che rimane oggi delle produzioni caratteristiche di una determinata area, vada salvaguardato come un patrimonio prezioso, perché ciascun prodotto è un pezzo di storia, un portato della sua cultura, E' LA TRADIZIONE CHE SOPRAVVIVE.

I piatti tradizionali di Supino sono:

- la Polenta,
- Il timballo,
- Il capretto
- Le crespelle fritte.

Polenta

- Mettere sul fuoco un paiuolo con circa 5 litri di acqua e portarla ad ebollizione.
- Aggiungere poco alla volta la farina e contemporaneamente girare. Quando il composto è diventato sodo, toglierlo dal fuoco, sistemarlo su di una spianatoia e condirlo con il sugo preparato con l'aglio e la conserva di pomodoro sciolta in acqua.



Timballo

- E un altro piatto che, in Ciociaria, si preparava in occasione delle festività più importanti.
- Occorre preparare vari strati di pasta all'uovo, fatta a mano, sotto forma di sfoglie sottili, larghe come la terrina, o tegami nei quali vengono sistemate, ripieni di sugo di carne tritata, mozzarella, uova sode a fettine, formaggio parmigiano, erbe aromatiche.
- È un piatto particolarmente ricco e nutriente.



Cosciotto di capretto alla ciociara

La sera prima preparate in un tegame (preferibilmente di terra cotta) una marinata con olio, succo di limone e rosmarino e immergeteci il cosciotto di capretto salato, pepato, e punzecchiato qua e la'.

La mattina togliete il cosciotto dal tegame e ponetelo, ben sgocciolato e cosparso di rosmarino...



Crespelle fritte

In una scodella sciogliere il lievito con l'acqua, aggiungere a cucchiainate la farina setacciata e un pizzico di sale, mescolare e lasciar lievitare per circa mezz'ora.

Pulire tutte le verdure ed il baccalà già ammollato, spolverizzare solo le verdure di sale, aspettare dieci minuti e asciugare con carta da cucina.

Tagliare a tocchetti regolari gli ingredienti, immergerli nella pastella e cuocerli in olio bollente, ma non fumante.



Le CALDAROSTE

- Con uno strofinaccio leggermente umido nettate le castagne.
- Poi con un coltellino a punta molto tagliente fate ad ognuna di esse una piccola incisione nella parte bombata (altrimenti scoppiano).
- Quando le avrete incise tutte, sistematele nella caldarrostiera e ponetele sul fuoco debolissimo, rimuovendole di tanto in tanto, affinché non si brucino.
- Quando saranno cotte, lasciatele riposare per qualche minuto avvolte in uno strofinaccio umido e servirle in tavola caldissime (in compagnia di una brocca di vino rosso).



Il formaggio



- Si tratta di un formaggio a pasta morbida, speziato e dal gusto molto intenso che si può far essiccare, oppure conservare sott'olio.
- Una vera specialità per appassionati.
- Buoni anche formaggi ovini e caprini stagionati.
- Il settore in forte ascesa può diventare il fiore all'occhiello della lavorazione casearia ciociara

