

LA FRAGOLA

La fragola ha origine molto antiche, la prima varietà coltivata risale agli inizi del Settecento in Francia. E' un frutto caratterizzato da un ottimo profumo e un sapore dolce. Ha un *peduncolo* e una *rosetta* di foglie; la superficie della fragola è ricoperta da numerosi puntini di colore giallo o bruno.

VARIETÀ: si divide genericamente in fragole di **campo** e fragole di **bosco**. Quella di campo è a frutto piccolo e medio, più adatta per la preparazione di macedonie e conserve; quella di bosco (anch'essa ormai, coltivata), ha una consistenza maggiore e si conserva più a lungo. Tra le varietà più specifiche ci sono la **Gorella** a forma di cuore, la **Pocahontas** di forma rotonda e la **Belrubì** dalla forma allungata.

QUANDO L'ACQUISTATE: controllate che sia soda, e che il colore sia rosso uniforme. Nel caso presenti parti bianche o verde chiaro, significa che la fragola è ancora acerba. Se l'acquistate in vaschetta controllate che non ci siano esemplari ammaccati o ammuffiti.

FATE ATTENZIONE: al **picciolo**, che deve essere ancora attaccato al frutto; al **colore** della fragola: se è di un rosso scuro vuol dire che è piuttosto matura e quindi va consumata in brevissimo tempo.

CONSERVAZIONE: le fragole sono facilmente deperibili, quindi vanno tenute in frigorifero, nello **scomparto meno freddo**, per 2-3 giorni al massimo, poste su vassoi di cartone o lasciate nel cestino in cui sono state acquistate, in modo che circoli l'aria.

UN CONSIGLIO: **evitate** di lavarle o di eliminarne il picciolo se non intendete consumarle subito.

COME TRATTARLE: dopo aver lavato velocemente le fragole, togliete la rosetta di foglie, senza strapparla, ma con un movimento di torsione; **evitate** di tenerle a bagno; se volete pulirle più accuratamente, aggiungete all'acqua in cui le risciacquate, del limone o del vino bianco.

Ricordatevi di condirle solo all'ultimo minuto altrimenti *cuociono* e diventano molli.



Foto di Iana Salerni

PROPRIETÀ: ricche di **vitamina C**, rafforzano le difese naturali dell'organismo. Sono diuretiche grazie alla presenza del potassio. In soggetti predisposti possono essere causa di allergie o scatenare delle forti orticarie.

FONTE: <http://www.italiadonna.it/public/percorsi/rice/te/prod114.htm>



Foto di Sergio Brunelli

Sorbetto di fragole

- **Ingredienti:** 500 gr di fragole, 100 gr di zucchero, 1 albume.
- Lavate le fragole lasciandole per diversi minuti sotto l'acqua corrente, quindi togliete piccioli e parti ammaccate. Frullatele e **filtratele** con un colino per trattenere i piccoli "semini".
- Versate lo zucchero in un pentolino con 2 cucchiaini di acqua e portate a **ebollizione**. Lasciate sobbollire per qualche minuto e lasciate raffreddare.
- Mescolate lo **sciropo** di zucchero con il passato di fragole.

Se avete la gelatiera: sbattete leggermente l'albume con una forchetta e unite al preparato. Versate il tutto nell'apparecchio e fate "montare" il gelato nel solito modo.

Senza gelatiera, potete procedere in questo modo (tenete conto che otterrete un risultato molto meno cremoso, ma comunque piacevole come sorbetto da fine pasto): montate l'albume a neve ben ferma e unite, continuando a frustare, un cucchiaio raso di zucchero semolato. Unitelo delicatamente al preparato di fragole, mescolando senza sbattere con una frusta a mano. Versate in una vaschetta, coprite e riponete in freezer per 3 ore circa. **In alternativa,** potete versare il passato zuccherato ma senza albume in una vaschetta in freezer e mescolare ogni tanto con una forchetta. Alla fine, il sorbetto diventerà molto duro ma lo potete togliere dal freezer 10 o 15 minuti prima di servire. Se invece fa molto caldo, toglietelo un ora prima e mettetelo nel frigorifero.

FONTE: http://www.cucinaconme.it/sorbetto_fragole.htm

LE FAVE

Sono state classificate con il nome *vicia faba*, appartenenti alla famiglia delle Leguminose. Le fave crescono su piante erbacee annuali dal busto eretto che producono fiori bianchi. Dai fiori si sviluppano i baccelli (che possono raggiungere la lunghezza di 30 cm) che contengono i semi verdi.

Una curiosità:

sembra che presso i greci, le fave, non godessero di ottima fama: infatti, ad esse erano legate superstizioni, avvalorate niente meno che da **Pitagora**, che facevano pensare che dentro le fave si nascondessero le anime dei defunti.

Quando l'acquistate ...:

controllate che i baccelli risultino croccanti e pieni, privi di macchie e screpolature.

Conservazione:

se non vengono consumate subito si possono essiccare.

Possono inoltre essere congelate: dopo averle sbollentate per circa 3 minuti, si lasciano raffreddare e si ripongono in sacchetti di plastica.

Proprietà:

tra i legumi risultano essere le meno caloriche.

Sono ricche di proteine, fibra, vitamine e sali minerali.

Fate attenzione!:

in alcuni casi, in soggetti predisposti (perché privi di un determinato enzima), possono far insorgere una malattia rara, chiamata **favismo**, che provoca gravi anemie.

FONTE: <http://www.italiadonna.it/public/percorsi/ricette/prod018.htm>



Foto di Benetto Tozzi



Foto di Iana Salerni

Zuppa di fave con gamberetti (Primo, Fave)

Ingredienti ricetta

- 80 G Burro
- 2 Cipolle
- 1 Spicchio Aglio
- 4 Cipolline
- 1300 G Fave Fresche Sgusciate
- 160 Cl Brodo Di Pollo
- Sale
- Pepe
- 1/2 Arancia (scorza)
- 4 Cucchiari Santoreggia Tritata
- 250 G Panna
- 225 G Gamberetti
- 3 Cucchiari Prezzemolo Tritato

Lavate le cipolle, tagliatele ad anelli sottili e fatele soffriggere in una casseruola capace con 50 g di burro e uno spicchio d'aglio tritato, a calore moderato per 3-4 minuti, mescolando di tanto in tanto con un cucchiaino di legno. Unite le fave, mescolate con cura e lasciate insaporire tutt'assieme a calore dolcissimo per altri 3-4 minuti, dopodiché versate nella casseruola il brodo di pollo e aggiungete la scorza d'arancia tagliata a listarelle e due cucchiari di santoreggia tritata. Condite con sale e pepe, portate ad ebollizione e fate cuocere a calore moderato e a recipiente coperto per 20 minuti. A questo punto eliminate la scorza d'arancia e passate la zuppa al setaccio, oppure frullatela. Rimettete la purea ottenuta nella casseruola, unite il resto della santoreggia e la panna, regolate di sale e di pepe e portate a bollore, avendo cura di mescolare di tanto in tanto, quindi lasciate cuocere per 5-6 minuti. Fate rosolare le cipolline, tagliate ad anelli sottilissimi, in un padellino col resto del burro, a calore moderato per 4 minuti, poi unite i gamberetti sgusciati e lasciateli soffriggere per un paio di minuti. Distribuite il prezzemolo tritato su un foglio di carta oleata e passatevi i gamberetti in modo che ne restino completamente ricoperti. Trasferite la preparazione in una zuppiera calda, cospargetela con il soffritto, guarnitela con i gamberetti e servite.

FONTE: <http://ricette.goup123.com/ricette/Zuppa+Di+Fave+Con+Gamberetti-25043.html>

Il babà

Le ORIGINI:

Il babà è una derivazione di un dolce a lievitazione naturale di tradizione popolare. Si ritiene che la variante sia stata introdotta su desiderio di Stanislao Leszczyński, re di Polonia nel XVIII secolo e cuoco appassionato. Il sovrano, la cui golosità era leggendaria, trovando la pasta lievitata decisamente troppo rustica e secca, la fece inzuppare di Rhum. Il dolce prese colore e sapore, e piacque molto al re, che lo chiamò *Baba*, parola polacca che indica sia dolce lievitato a forma tonda, sia donna vecchia.

La leggenda, invece, racconta che il re, dal pessimo carattere, avesse scagliato il dolce contro una credenza, fracassando una bottiglia di rum. Questa andò ad inzuppare il dolce per caso e per caso Stanislao lo assaggiò, trovandolo ottimo. Storicamente la ricetta venne successivamente esportata dalla Francia ad opera dei cuochi di corte, quando andarono a servizio presso le famiglie del napoletano. Qui ebbe un enorme successo, tanto da divenire **il dolce tradizionale per eccellenza**. Il corrispettivo di babà al rum in Polonia si chiama "babka ponczowa" e ha mantenuto la forma tonda con la crema in mezzo.

FONTE:<http://it.wikipedia.org/wiki/Bab%C3%A0>



Foto di Gaetano Sensale

In questa sezione illustriamo un prodotto tipico della pasticceria napoletana riportandone le origini e la ricetta.

LA RICETTA:

INGREDIENTI PER 10 BABA' MIGNON

Per la pasta:

- farina gr.240
- burro gr. 80
- zucchero gr. 40
- uova 4
- lievito di birra gr. 20
- sale fino gr. 4

per lo sciroppo al rhum

- acqua cl. 30
- zucchero gr. 160
- rhum dl 1e1/2

per ungere:

- burro gr. 50
- tempo di lievitazione 2 ore
- tempo cottura 15 min a 180°

Con un terzo della farina **fare un panetto:** sciogliere il lievito di birra in 2-3 cucchiaini di acqua tiepida e amalgamarlo alla poca farina. Lavorare la pasta col polso, renderla liscia quindi metterla su un piatto infarinato a lievitare per una trentina di minuti.

Quando si gonfia porla in una ciotola concava, versarvi le uova, il burro tenuto per qualche ora a temperatura ambiente e amalgamare con le dita. Aggiungere la restante farina, lo zucchero e il sale.

Ottenuto un impasto morbido, sbatterlo più volte nel modo seguente: prenderlo tra le dita, sollevarlo e sbatterlo nella stessa ciotola fino a quando presenta delle bolle. **A questo punto lasciarlo nello stesso recipiente per circa 40 minuti a lievitare.** Quando è cresciuto, metterlo in 10 formette del diametro di 6 centimetri e dell'altezza di 5-6 centimetri unte di burro. Riempire le forme fino ad una loro metà. **Far lievitare di nuovo quindi infornare in forno già riscaldato a 180'.** Contare il tempo di cottura da quando il dolce entra in forno.

Sformare i Babà e lasciarli raffreddare. Preparare lo sciroppo facendo bollire per un paio di minuti l'acqua con lo zucchero. **Porre un Babà per volta su un piatto fondo e versarvi lo sciroppo caldo su tutti i lati.** Al momento di servire bagnare i Babà di rhum e sistemarli su un vassoietto ricoperto da un tovagliolo.

Fonte: <http://www.baba.it/ricetta-mignon.htm>

GLI ANTICHI MESTIERI

Acquaiuolo

Venditore di acqua fresca ,aveva un banchetto di marmo e fra le sue bevande c'era un acqua ferruginosa che conservava in ampolle di terracotta "acqua e mummere".

Ammolafuorfece.

Arrotino ambulante

Canestaro.

Fabbricante e venditore di ceste

Capera

Antenata dell'attuale parrucchiera,prestava la sua opera a domicilio

Cardalana.

Ambulante che con il suo attrezzo rudimentale "scardasso" Allargava i batuffoli di lana che riempivano materassi e guanciali rendendoli morbidi e voluminosi

Carnacuttaro

Venditore di frattaglie cotte e di una zuppa invernale fatta con le stesse.

Juoco d' 'e tre carte.

Mestiere proibito dalla legge esercitato da abili prestigiatori che allestivano un gioco di scommesse con tre carte per raggiungere i malcapitati .

Lutammaro.

Raccoglieva gli escrementi di animali sia per le strade che dalle stalle e li rivendeva come concime

In questa sezione, sempre dedicata alla tradizione napoletana, riportiamo gli antichi mestieri della nostra città. Nei prossimi mesi questo spazio sarà dedicato ad un singolo mestiere con illustrazione delle caratteristiche e delle curiosità legate ad ognuno dei mestieri.

Masterascio.

Letteralmente maestro d'ascia ovvero falegname

Mellunaro.

Venditore di angurie e meloni che distribuiva anche a fette singole

Mpagliasegge.

Impaglitrice di sedie

Munnuzzaro.

Raccoglitore e distributore di cicce di sigari e sigarette,ne ricavavano il tabacco che rivendevano per i più poveri.

Pettenessaro.

Fabbricante e rivenditore di pettini e "pettenesse"

Pisciavinolo.

Pescivendolo

Pulezzastivale.

Lustrascarpe solitamente ambulante

Rammariello.

Venditore di corredi a rate

Sanguettaro.

Applicava sanguisughe per curare alcune malattie come la pressione alta.

Sapunaro.

Ambulante che acquistava cose vecchie,cianfrusaglie e abbigliamento smesso e dava in cambio saponi.

Scistaiuolo.

Venditore ambulante di "cisto" petrolio che serviva ad alimentare i lumi

Secaturnese.

Limava ad arte le monete d'oro i tornesi e poi rivendeva la polvere

Solachianiello.

Ciabattino

Fonte:<http://www.pazzariello.net/vico/mestieri.html>



Foto di Luca Piana