

## Gli ortaggi del Fucino, risorse per una cucina eterogenea ieri come oggi

2 Maggio 2023



L'AQUILA - Dalla carota al sedano, dal finocchio all'indivia, dalla patata al radicchio, tipicamente veneto. Sono queste le varietà di ortaggi coltivati nella zona della Marsica, e che rappresentano una delle maggiori produzioni a livello europeo. E il motivo è da rintracciare molti anni indietro, alla fine del 1800, quando venne prosciugato e bonificato il lago del Fucino - terzo per estensione in Italia - ad opera di **Alessandro Torlonia**, comportando un generale miglioramento delle condizioni socio-economiche, raccontato anche nel testo *La tavola del contadino, il campo, il cortile, la stalla* dei Centri studi territoriali dell'Accademia Italiana di Cucina.

L'agricoltura ricevette così 16 mila ettari di terreni nuovi coltivabili e subito sfruttati che possono vantare oggi due riconoscimenti europei Igp: nel 2007 alla carota dell'Altopiano del Fucino e nel 2016 alla patata del Fucino, appartenente quest'ultima alla categoria dei

prodotti agroalimentari tradizionali (Pat) come patata degli Altipiani d'Abruzzo.

Le patate, a pasta gialla, hanno una forma tonda ovale e con una buccia che vira dal giallo al rosso in base alla tipologia; mentre le carote sono di forma cilindrica a punta arrotondata, con una polpa croccante dal gusto dolce e corposo.

Frequente è l'utilizzo di patate nelle ricette contadine, sia per arricchire pietanze povere, come pane e polenta, divenendo così un elemento essenziale nella alimentazione degli agricoltori, sia come comprimarie di altri piatti più elaborati.

Difficile trovare chi non sappia apprezzare la loro versatilità in cucina: dalle semplici patate sotto al coppo, quelle con la buccia lasciate cuocere direttamente sotto la cenere bollente del camino, unico piatto della cena nei tempi più antichi e oggi molto diffuso. Oppure lu ciabotte, un mix di melanzane, peperoni, zucchine patate e pomodori, tagliati a cubetti e cotti in un soffritto di cipolla con una spolverata di basilico finale. E ancora, la tiella, ovvero il tegame di cocci che raccoglie strati di diverse verdure condite con olio ed erbe aromatiche.

## ESEMPI DI RICETTE A BASE DI PATATE DELL'ACADEMIA ITALIANA DELLA CUCINA

### Tortiera di patate e cipolla allo zafferano

Ingredienti per 4 persone:

800 g di patate  
250 g di besciamella  
50 g di pecorino dolce grattugiato  
2 cipolle  
1 bustina di zafferano  
2 dl di olio d'oliva  
sale e pepe

Preparare la besciamella unendo poi lo zafferano sciolto nell'acqua, sbucciare le patate, tagliarle a rondelle spesse mezzo centimetro e dorarle nell'olio d'oliva, regolare con sale e pepe. Cuocere le cipolle affettate nell'olio d'oliva; imburrare una pirofila, mettere sul fondo la cipolla, unire le patate e versare sopra la besciamella spolverizzate con il formaggio grattugiato, burro a fiocchetti e infornare per circa quindici minuti.

Rassodare le uova, sgusciarle e farle soffriggere intere in olio d'oliva, rigirandole spesso finché nell'albumen non si formi una lieve crosta, appena bruna, esterna. Togliere le uova dal tegame e nello stesso olio fare appassire della cipolla alla quale si aggiungerà del sedano a

pezzetti (preferibilmente già sbollentato per facilitarne la cottura), delle olive bianche snocciolate a pezzetti, del pomodoro a pezzetti, dei capperi e sale quanto basta.

Quando il tutto è cotto versarvi dell'aceto con lo zucchero (secondo i gusti sulla proporzione di agro-dolce) e fare sfumare un po'. Aggiungere le uova fritte e completare la cottura. È un piatto che può essere servito sia caldo che a temperatura ambiente.

Variante: Secondo i gusti si può completare il piatto aggiungendo un po' di patate e melanzane leggermente soffritte a dadini e unite al resto, prima di mettere le uova.

## **Spezzatino di vitello con patate e olaci**

Ingredienti per 4 persone

800 g di polpa di vitello 3 cipolle

300 g di olaci (spinaci selvatici)

200 g di passata di pomodoro

1 peperone verde

2 cipolle,

1 spicchio d'aglio

4 patate medie

1,5 dl di olio extravergine farina

peperoncino basilico

sale

Pulire la polpa di vitello eliminando il grasso e tagliarla a dadi di circa tre centimetri di lato. Passarli nella farina. Scaldare due cucchiaini di olio in un largo tegame. Unire le cipolle tritate e, quando saranno dorate, aggiungere la carne. Farla rosolare cinque minuti a fuoco alto. Regolare di sale, aggiungere gli olaci già lessati e tritati grossolanamente, un pochino di peperoncino rosso, lo spicchio d'aglio e la passata di pomodoro. Coprire con acqua calda, mettere il coperchio e cuocere a fuoco moderato per circa un'ora e mezzo. Aggiungere le patate sbucciate e tagliate a pezzi e il peperone tagliato a pezzi. Cuocere ancora trenta minuti. Completare con qualche foglia di basilico.