

Redazione e
amministrazione:
Scesa Porta Laino, n. 33
87026 Mormanno (CS)
Tel. 0981 81819
Fax 0981 85700
redazione@faronotizie.it

Testata giornalistica
registrata al Tribunale di
Castrovillari n° 02/06
Registro Stampa
(n.188/06 RVG) del 24
marzo 2006

Direttore responsabile
Giorgio Rinaldi

Direttore editoriale
Nicola Perrelli



I cibi benauguranti

di Raffaele Miraglia



Nel cenone dell'ultimo dell'anno e nel pranzo del primo dell'anno non possono, per tradizione, mancare i cibi benauguranti. Lenticchie, uva e mandarini vanno per la maggiore, ma anche le bietole, il peperoncino, il riso e il maiale sono molto gettonati.

Alcuni anni fa ho scoperto una ricetta che riunisce un bel po' di questi cibi e che si presta benissimo a far parte del cenone del 31 dicembre. Il piatto va servito subito prima del dolce. Una coppetta per commensale. Oppure due cucchiainate accanto a una fetta di formaggio stagionato e saporito (farà da sostituto a una composta). L'ho proposta in entrambe le versioni ed è risultata molto gradita. Non solo, i miei ospiti sono rimasti stupiti perché, guardando il cibo che servivo loro, non si aspettavano di poter assaporare quel gusto.

La ricetta viene dall'India e l'ingrediente base sono le lenticchie. Chi conosce la cucina indiana non se ne stupirà, visto che le dahl sono una pietanza sempre presente nelle tavole di quel subcontinente.

Io uso le piccole lenticchie che provengono dalla piana di Castelluccio di Norcia, ma per dare un tocco di colore benaugurante potete usare anche le lenticchie rosse (così sarete più aderenti alla ricetta originale). Le faccio bollire a fuoco lento con qualche foglia di alloro e quando sono quasi cotte, le scolo. A parte preparo un trito di cipolla, poco aglio e mela renetta. Metto in un tegame un po' d'olio e faccio soffriggere il trito insieme ad uva passa (che prima ho ammollato) e del peperoncino. Se amate la fedeltà alla ricetta originale dovrete aggiungere anche del curry, ma non è un passaggio indispensabile per ottenere un buon risultato. Appena il trito risulta soffritto al punto giusto si aggiungono le lenticchie quasi cotte, si sala, si versa del succo di limone e si cuoce a fuoco lento per una decina di minuti. Poi si lascia il tutto a intiepidire.

Vi assicuro che quando servirete questo cibo, se non avrete svelato il trucco, nessuno si aspetterà di mangiare un dolce leggermente piccante. Vedrà nella coppetta le lenticchie e non immaginerà che quelle macchioline scure siano dell'uva passa. Quando poi il suo palato sarà sollecitato dall'agro della mela renetta e del limone e dal piccante del peperoncino (poco poco, mi raccomando) incomincerà a chiedervi come siete riusciti ad

assemblare un così inusuale e buon connubio di sapori. In un unico piatto sarete riusciti ad amalgamare ben tre ingredienti ben auguranti, le lenticchie, l'uva e il peperoncino. Se, poi, avete a cena un filippino, lo farete particolarmente contento perché per loro le mele sono immancabili nel cenone di capodanno.

Secondo la tradizione anche il primo pranzo dell'anno doveva svolgere una funzione di buon augurio. E in questo caso non vado sino in India a cercare il piatto giusto, ma mi allontano giusto una quindicina di chilometri da Mormanno. Vado a Viggianello e rubo la ricetta della Rappasciona. Un piatto che è entrato nell'elenco delle Produzioni Agroalimentari Tradizionali (PAT) e che ha il pregio di poter essere preparato quasi del tutto il giorno prima (così posso dormire fino a tardi la mattina dell'uno). Tipico piatto povero contadino, pensato proprio per il primo giorno dell'anno. Dopo averli fatti ammollare una notte, si mettono nell'acqua bollente prima il mais e, dopo mezz'ora, i fagioli bianchi e il grano tenero. Si fa cuocere, si scola il tutto e lo si mette da parte. Il primo dell'anno si fanno soffriggere pancetta tagliata a dadini, aglio, cipolla e zafarano pisatu (peperone secco macinato), si aggiungono i legumi e i cereali cotti il giorno prima, si sala e si fa amalgamare il tutto. Poi si serve in tavola. Se siete a Mormanno, potrete il 30 o il 31 dicembre andare ad assaggiare questa zuppa alla Rappasciona Fest che si tiene a Viggianello. Basta fare quindici chilometri per arrivare alla festa.