

## IL PIATTO La Tiella di Gaeta

È una pizza. Una doppia pizza. Una doppia pizza ripiena. È – per dirla con le regali parole di Ferdinando IV di Borbone, suo convinto estimatore e grande consumatore – “un primo, un secondo, un terzo”. È la Tiella (il cui nome caratteristico deriva da “teglia”, il recipiente, senza manici e con bordi bassi, utilizzato per cuocere vivande in forno), la regina – per rimanere a corte – della gastronomia di Gaeta. Una invitante torta rustica, dalla forma circolare, i bordi rialzati e la sfoglia morbida e ben cotta, che custodisce un ripieno umido e gustoso, composto di prodotti freschi e genuini sia di terra, che di mare. Si può apprezzare

nelle diverse versioni: ai polpi (di cui suggeriamo la ricetta), alle zucchine, alle cipolle, alle sardine, alla scarola e al baccalà... La Tiella, nel corso dei secoli, ha consentito ai contadini ed ai pescatori della zona di poter disporre di un pasto completo a lunga conservabilità. Oggi viene realizzata secondo le più antiche ricette e, a pieno titolo, è stata inserita nell'elenco dei prodotti tradizionali della Regione Lazio e può fregiarsi del marchio DE.C.O. (Denominazione Comunale di Origine). In virtù della genuinità, dei suoi ingredienti perfettamente in linea con la dieta mediterranea, dell'apporto nutrizionale



e, non ultimo, dell'importante lavoro di recupero storico-culturale portato avanti dall'associazione “Gaetavola”, la Tiella di Gaeta è tornata al centro della tavola. Un'ultima avvertenza: va mangiata a quarti, senza l'aiuto di posate. Come vuole la tradizione.

### LA RICETTA

**Ingredienti** Per la pasta: 600 g di farina, 300 g di acqua tiepida, 1 cubetto di lievito di birra, 2 cucchiaini di olio extra vergine d'oliva, sale q.b. Per il ripieno: 1,5 Kg di polpi veraci, 100 g di olive di Gaeta snocciolate, 300 g di pomodori pelati, 5 cucchiaini di olio extravergine di oliva, prezzemolo, aglio, sale e peperoncino q.b.

1. Pulire accuratamente e lasciare bollire i polpi freschi in acqua salata per circa mezz'ora.
2. Sminuzzarli e condirli con prezzemolo, aglio tritato, pomodori a pezzi, olive di Gaeta snocciolate, sale e peperoncino.
3. Lasciare scolare il tutto in uno scolapasta, trasferire in un recipiente ed aggiungere olio extravergine d'oliva.
4. Versare la farina a fontana ed aggiungere sale, olio e l'acqua in cui è stato precedentemente disciolto il lievito di birra. Impastare energicamente fino ad ottenere un composto morbido ed omogeneo. Dividere in panetti grandi quanto un pugno e lasciare lievitare coperti per circa un'ora.
5. Stendere con un matterello il primo disco di pasta (del diametro leggermente superiore a quello della teglia), adagiarlo sulla teglia unta, versare il ripieno e coprire con il secondo disco facendo aderire i bordi con una leggera pressione delle dita.
6. Bucherellare con i rebbi della forchetta il disco superiore, cospargere con un filo d'olio ed infornare a 200° per 30 minuti.



## IL PRODOTTO Ur-Paarl

A un'altitudine di 1.340 metri s.l.m. sventola l'Abbazia benedettina più alta d'Europa. Siamo a Burgusio, in Alta Val Venosta. Qui, da oltre ottocento anni, i monaci conducono la loro esistenza osservando scrupolosamente la Re-

gola di San Benedetto. Pregano, lavorano e... fanno il pane. Un pane scuro, prodotto con la farina di segale, la farina di farro ed il lievito madre, impreziosito dalla presenza di semi di finocchio, cumino selvatico, trigonella e trifoglio, dalla for-

ma curiosa (due pani uniti a forma di “otto”), la cui ricetta originale è stata tramandata dai benedettini ai fornai venostani e che è divenuto Presidio SlowFood. Parliamo di “Ur-Paarl nach Klosterart” che sta a

significare, appunto, “coppia di pane di segale alla maniera del convento”. L'Ur-Paarl è la variante più antica del tipico *Vinschger Paarl* ed è uno dei tradizionali “pani di scorta” dell'Alto Adige (la cui peculiare

caratteristica è quella di essere conservati in rastrelliere di legno, essiccati e consumati dopo molti giorni). Ha una crosta morbida di colore marrone ed una pasta soffice resa bruna dalla farina di segale.

## IL LIBRO La leggenda del buon cibo italiano

Accompagnare, intrigare, coinvolgere, appassionare il lettore sono, di solito, prerogative proprie di un romanzo. A volte, però, può accadere che tali prerogative vengano esercitate, con il medesimo fascino, da un saggio o da un'inchiesta giornalistica: è il caso di “La leggenda del buon cibo italiano” di Paolo C. Conti, per i tipi di Fazi Editore. Nel suo libro d'esordio, il giornalista milanese, mescolando sapientemente i contenuti di assoluto rilievo (a chi non interessa cosa mangiamo?) con una prosa elegante e scorrevole, il rigore tecnico-scientifico, l'acume giornalistico e la curiosità del normale cittadino-consumatore, riesce a scuotere alle fondamenta il paradigma italico secondo cui il nostro cibo è buono, sano e genuino. Bestemmia, eresia, vilipendio alla bandiera? No. Prove alla mano, tragica realtà. Tonno al metilmercurio, uova alla salmonella, frutta a lunghissima conservazione e, ancora, additivi, coloranti, pesticidi, OGM, tecnocibo. Un'industria alimentare che, da un lato, ingentilisce la propria comunicazione commerciale con slogan che inneggiano a “natura, campo, tradizione e sapori”, dall'altro, con l'ausilio della chimica e della genetica, modifica, scompone, colora, insaporisce ed inscatola. *Culture* biologiche e biodinamiche alle quali non corrispondono reali *culture* biologiche e biodinamiche. Controllori che non controllano, aromi naturali che non sono naturali, logiche del profitto che se ne approfittano... “La Leggenda del buon cibo italiano” non vi lascerà indifferenti. Vi inquieterà, vi irriterà, vi stimolerà a essere più oculati nelle scelte alimentari, vi farà guardare un uovo, un semplice uovo, con un occhio diverso.



### L'AUTORE

**Massimo Roscia**, trentasette anni, è uno scrittore ed un appassionato gourmet. Lavora presso la Camera di Commercio di Frosinone (dove si occupa, tra l'altro, proprio di enogastronomia) e collabora con diverse riviste nazionali ed internazionali di settore. Già autore di numerose pubblicazioni tecnico-scientifiche, ha esordito lo scorso anno con il romanzo “Uno strano morso ovvero sulla fagoterapia e altre ossessioni per il cibo” che è stato pubblicato da Edizioni della Meridiana di Firenze ed ha ottenuto in pochi mesi un grande successo di pubblico e di critica. Sta per essere dato alle stampe il suo nuovo libro “Chef & Gourmet - Memorie quasi parallele di un grande cuoco e di un discreto buongustaio”.

