



COMUNICATO STAMPA
15.10.2007

Leguminaria, il valore dei piatti poveri della cucina marchigiana. In realtà si tratta di piatti molto sostanziosi, dagli indiscutibili benefici nutritivi. In passato si preparavano in abbondanza: quello che rimaneva si mangiava la mattina successiva a colazione, prima di andare a lavorare nei campi. Come altri piatti, anche questi venivano cotti nelle pigne di coccio, dal momento che il camino e il fuoco a legna erano l'unica fonte di calore. Il cibo così preparato aveva un sapore eccezionale, anche perché cuoceva molto lentamente e gli aromi non evaporavano.

Ancora oggi Leguminaria propone le sue pietanze servite nelle tradizionali pigne di terracotta realizzate dai Maestri Vasai di Appignano.

Ecco tre ricette della tradizione.

Zuppa di lenticchie

Ingredienti. Cipolla, olio d'oliva, lenticchie precedentemente ammollate, salsiccia, passata di pomodoro, sedano, carota, aglio, sale, pepe, 1 bicchiere di vino.

Preparazione. Si tritano insieme le verdure e si fanno soffriggere nell'olio di oliva. Quando saranno appassite, si aggiungono la salsiccia e le lenticchie, precedentemente tenute a bagno per almeno due ore, scolate e bollite per 20 minuti. Si cuoce il tutto, mescolando e bagnando con il vino. Quando il vino sarà evaporato per la metà, si aggiungono la salsa di pomodoro e acqua fino a coprire. Si sala e si cuoce per un'ora a tegame coperto. Infine si alza la fiamma per ridurre buona parte del liquido.

Si aggiungono un pizzico di pepe e olio extra vergine di oliva, e si serve con pane abbrustolito.

Polenta di roveja con cipollina

Ingredienti. Cipolla, olio d'oliva, farina di roveja, lardo, pecorino, sale.

Preparazione. La farina di roveja viene sciolta lentamente nell'acqua salata, prima che questa arrivi ad ebollizione, per poi essere cotta per circa un'ora. Il condimento è molto povero e viene fatto con cipolle appassite nel lardo, pecorino grattugiato e un filo d'olio.

La polenta può essere consumata anche il giorno dopo, a fette, riscaldata in forno o in padella. Oggi sono possibili diverse varianti costituite da condimenti più ricchi come carne di maiale, agnello, **baccalà**, pomodoro.

Fagioli con le cotiche

Colli Maceratesi Rosso D.O.C.

Ingredienti. Cipolla, olio d'oliva, fagioli precedentemente ammollati, cotenna di maiale, passata di pomodoro, sedano, carota, sale.

Preparazione. Una volta bollite le cotiche, ben pulite, in acqua calda, finché non diventano tenere, si prepara un soffritto con l'olio di oliva e la cipolla. Quindi si versano le cotiche nel soffritto e si aggiungono due o tre mestoli di passata di pomodoro, il sedano e la carota a pezzi. Si sala e si fa cuocere fino ad ottenere un sugo denso. Finalmente si aggiungono i fagioli, precedentemente tenuti a bagno per almeno 15 ore, sciacquati e bolliti in acqua salata, e si fa insaporire il tutto per altri 10 minuti.

Si serve con pane abbrustolito.