

Al mercatino La spesa che sa di Salento

Dalle friselle ai dolci, dalle conserve ai latticini a prodotti davvero unici come la "scapece". I sapori del Salento si acquistano anche al mercatino, nel negozio di alimentari o semplicemente dagli ambulanti delle feste di piazza. Ecco una brevissima guida per conoscere e scegliere ciò che di meglio offrono i produttori e i commercianti salentini.

Friselle: Il piatto freddo d'estate

Le "friselle" (o frise) sono uno straordinario capolavoro di semplicità, intelligenza e sapore. D'estate sono il pasto veloce per eccellenza. A base di pasta di grano duro, le friselle sono una specie di ciambelle senza buco che vengono cotte, spaccate a metà e infine lasciate biscottare nel forno di pietra alimentato a legna. Per poterle mangiare bisogna immergerle, ma solo per qualche attimo, in acqua e condirle con olio di frantoio, pomodorini locali, sale e, a piacere, un pizzico di origano. Qualche volta vengono arricchite con altri condimenti come: rucola, peperoni, peperoncini, finocchio marino sott'aceto. In questo caso vengono denominate friselle "ncapunate". Si trovano in tutti gli alimentari e ovviamente nelle panetterie. Si conservano a lungo senza problemi e si possono mangiare anche in spiaggia, immergendole nell'acqua di questo mare a prova di goletta e spremendoci sopra un tradizionale pomodoro a fischietto ricco di crudi, la saporita semente.

Mozzarelle: Che fior di latte

Sulle tavole salentine non possono mancare le mozzarelle, la più importante produzione casearia della regione. Le mozzarelle, che si trovano in ogni alimentari, devono essere indiscutibilmente di giornata. Per questo è preferibile optare per le mozzarelle (o fior di latte) di caseifici locali. Saporita variante è la scamorza, che si può conservare per qualche giorno.

Cacioricotta: Sulla pasta mai senza

È una via di mezzo tra un formaggio e una ricotta, dalla piccola forma e dal colore bianco candido che va mangiato subito o grattugiato dopo qualche giorno di stagionatura. D'estate è d'obbligo spargerlo sulla pasta al sugo di pomodoro fresco. Si può mangiare anche come accompagnamento alle meloncelle.

Ricotta forte: Profumata e piccante

È quel tocco in più, saporito e piccante, che si dà alla pasta al sugo (meglio se fatta in casa). La ricotta forte è una sorta di manteca prodotta nel Salento fin da epoca remota. Si trova negli alimentari in vasetti di vetro. Si consuma poco alla volta e si conserva a lungo, mantenendo inalterate le caratteristiche organolettiche. Una volta aperto, il vasetto va conservato in frigo. Si produce ancora oggi seguendo un antico protocollo; si fa fermentare della normale ricotta, rivoltandola con frequenza giornaliera per qualche mese, in grandi vasi di creta smaltata. L'inconfondibile profumo avvisa il casaro dell'avvenuta maturazione, e a questo punto la ricotta forte viene trasferita, pronta al consumo, in normali vasi di vetro.

Sottolii: Dai carciofi ai lampascioni I carciofini, le melanzane e i peperoni sott'olio hanno una grande tradizione nel Salento. Per i carciofi si preferiscono quelli piccoli e teneri. Per le melanzane vanno bene quelle a fettine sottili, bianchissime e sode. Per i peperoni, preferite quelli preparati con la ricetta tradizionale: peperoni rossi e gialli tagliati in falde, cosparsi di sale, disidratati leggermente al sole, dissalati con aceto e posti a maturare nei vasi coperti dal saporito olio di frantoio. È il lampascione, per il resto, il vero re dei sott'oli, con le sue salubri virtù. Questo bulbo selvatico, dolce-amarognolo, costituisce per i salentini uno dei prodotti con più forte connotazione identitaria, tanto che sono davvero pochi gli emigranti che rientrando dalle ferie non si portino dietro una cospicua provvista di buoni e benefici lampascioni sott'olio. Scapece: La regina della festa

Si trova solo e soltanto nelle feste e nelle fiere paesane del Salento e non può passare inosservata per il suo colore giallo sgargiante. Si tratta di un particolarissimo pesce marinato, dalle antiche radici. È il lampascione a conferire alla scapece il suo colore inconfondibile. Si tratta di pesciolini conservati seguendo un procedimento complesso che li rende saporitissimi. Sono gli zeri (i pupiddhi) e i garizzi (i masculari) ad essere impiegati per la scapece appena pescati, vengono fritti e sistemati a strati, in righe perfettamente allineate, dentro caratteristici mastelli in castagno, per essere poi coperti da pane grattugiato e inaffiati delicatamente con aceto di vino in cui si sono posti a macerare degli stimmi di zafferano di primissima scelta in quantità tale da tingere il tutto della caratteristica, invitante colorazione giallo limone.

Fichi secchi: Oltre la frutta secca

Sono il dolce sapore d'estate da mangiare d'inverno. Con i fichi secchi, che si conservano a lungo, ci si porta a casa un pezzo di Salento. Si differenziano dalla normale frutta secca poiché oltre ad essere essiccati naturalmente al sole,

spaccati a metà, vengono farciti con una mandorla tostata e qualche scorzetta di limone, e quindi richiusi, comprimendoli perché le due metà si uniscano perfettamente. Infine vengono infornati (appena un po' conservati in scatole o terrine foderate di foglie d'alloro e spolverati di cannella. Se fino a qualche anno fa si potevano contare ben 750 specie di fichi che occupavano una buona fetta della campagna salentina, oggi i ficheti non esistono più. Ma questi alberi, sia pure come ultime retrovie di una gloriosa armata, continuano a caratterizzare il paesaggio del Salento. Come, fortunatamente, i fichi secchi caratterizzano il fine pasto dei suoi abitanti.

Cotognata: Non solo marmellata

È solo leccese quella veramente rinomata: la cotognata, dalla tipica colorazione rosso-bruna, una confettura che viene dalle cotogne o mele cotogne, frutti del cotogno, albero di origini asiatiche. La cotognata a Lecce si può trovare non solo negli alimentari ma anche nei bar confezionata a panetti, poiché a differenza delle normali confetture la sua consistenza è solida, tanto che, una volta raffreddata, viene tagliata a pezzi.

Mustazzoli: Il dolce popolare

Sono squisiti dolci popolari, venduti durante tutte le fiere e le feste paesane. I mustazzoli sono una sorta di biscotti al cacao e aromi vari, ricoperti di glassa di zucchero fondente al cacao (al naspro). Sono varie le forme e le versioni: da quelli più semplici fino a quelli più elaborati con l'inserimento nell'impasto anche di mandorle e canditi, appannaggio delle pasticcerie di tradizione, tutti gustosi e particolari conquistano già al primo assaggio.

Cupeta: Sapore di festa

Non è festa di piazza senza cupeta. Nelle feste di piazza è uno spettacolo assistere in diretta alla preparazione della cupeta magistralmente eseguita dai cupetari, i locali artigiani ambulanti, con i loro sfavillanti negozi mobili. L'è sempre quella di un tempo. Le mandorle, lievemente tostate, vengono versate in una pentola di rame dove si mescolano con lo zucchero fuso che deve prima diventare di un bel colore ambrato. Il segreto è fermare la cottura al punto giusto per non far diventare amara la cupeta. Tagliata a stecche, la cupeta viene venduta a peso e si con una vera delizia.

Pasta di mandorla: Agnellini, pesci e...

A Natale e Pasqua a fine pasto la pasta di mandorla non può mancare sulla tavola di un salentino che si rispetti. La ricetta è abbastanza semplice: si tratta di mandorle pelate, diligentemente macinate e cotte a fuoco lento insieme a zucchero e aromi fino a ricavarne una pasta omogenea. Costituisce la base per vari dolci: pesci e agnellini di pasta di mandorla fresca e dolcetti farciti di varia forma (le cosiddette paste secche, passate al forno, che possono essere conservate più a lungo e si trovano tutto l'anno).

È

Fonte: Salento istruzioni per l'uso