



LA NEWSLETTER DELLE RICETTE TIPICHE GENNAIO = FRASCARELLI



I frascarelli sono uno dei piatti più poveri della nostra tradizione gastronomica regionale. Sia pur nella semplicità dei suoi ingredienti, farina ed acqua, ci sono variazioni di consistenza che variano di casa in casa, di paese in paese. I frascarelli si presentano come una

polentina piuttosto morbida con dei grumi più consistenti.

Prendono questo nome da una piccola *frasca* di saggina con cui venivano battuti. L'impasto risultava così appiccicoso che erano anche detti '**Piccicasanti** perché somigliavano alla colla (fatta appunto di acqua e farina) con cui si "appiccicavano" i santini sulle pareti delle vecchie case di campagna.

La storia

E' un piatto di origine contadina che prende il nome dal bastoncino con in cima un intreccio di fili di acciaio, che ricorda un ramoscello ovvero *frasca* in dialetto. L'utensile che serviva a rimestare la polenta, veniva usato anche per innaffiare di acqua la farina sulla spianatoia in modo da formare dei grumi che venivano aggiunti in cottura alla polentina di farina di grano tenero.

Erano questi grumetti che davano questa polenta povera consistenza e gusto. Il sugo di condimento veniva chiamato sugo finto perchè fatto solo con cipolla, sedano, lardo e conserva o salsa di pomodoro. Esistevano anche dei sughi più ricchi, con salsicce, costine di maiale ma naturalmente non erano il condimento di tutti i giorni.



LA RICETTA ORIGINALE

Ingredienti

4 l di acqua

400 g di farina di grano tenero

50 g di pancetta

conserva di pomodoro

olio

sale

pepe

50 g di pecorino

PREPARAZIONE:

Soffriggere nell'olio la cipolla e il guanciale amalgamando con la conserva di pomodoro.

Salare e pepare e lasciar cuocere per circa 15 minuti

Mettere l'acqua in una pentola e salarla, quando inizia a bollire versare a pioggia la farina e mescolando in continuazione. A parte sulla spianatoia bagnare con un po' di acqua della farina spruzzando con le dita in modo da formare dei grumetti da buttare nella pentola sul fuoco. Salare e quando la farina ha raggiunto la consistenza della polenta, ci vorranno una ventina di minuti, versare sulla spianatoia o nei piatti fondi condire con il sugo che si è preparato prima e spolverare con il formaggio grattugiato.

CURIOSITA' SUI FRASCARELLI

Lo sapevi che....

Arrivati dalle campagne alla città i frascarelli si arricchiscono anche grazie al maggior benessere delle famiglie cittadine, per cui accanto a 'li frascarelli de li puritti' (dei poveri) descritti sopra, abbiamo 'li frascarelli de li signori' in cui i grumi erano costituiti da palline di pasta all'uovo e 'li frascarelli co lo riso' (o riso corgo- coricato) dove appunto veniva aggiunto il riso. Questi ultimi venivano preparati per le donne che avevano partorito perchè si diceva che favorissero l'allattamento.

Il riso corco nelle varianti regionali

I frascarelli sono una preparazione diffusa anche in altre regioni d'Italia. Gli esempi più celebri sono i frascarelli umbri, cotti generalmente nel brodo di gallina ma presentati anche con pomodori e peperoncino, o i frascarelli ciociari, conditi con pomodori pelati e carne di maiale. Nel Veronese, inoltre, esiste una ricetta molto simile, detta polenta maridà, dove il composto viene profumato con la cannella e accompagnato da un ragù di carne macinata e pomodoro.

PILLOLE DI SICUREZZA ALIMENTARE

Grano Duro e Pasta Fresca: Operazioni di Produzione

Il **grano duro** è la materia prima principale per la pasta fresca. La normativa italiana (D.Lgs. 19 giugno 2007, n. 169) stabilisce requisiti precisi: **umidità $\leq 14\%$, proteine $\geq 11-12\%$, purezza varietale $\geq 95\%$** . Queste caratteristiche, oltre a garantire qualità e consistenza, sono fondamentali per la **sicurezza alimentare**.

Macinazione

Durante la macinazione, l'endosperma viene separato da germe e crusca, producendo **semola con granulometria 250–400 μm** . La riduzione delle impurità ($< 2\%$) e il controllo dell'umidità limitano il rischio di **contaminazioni batteriche e sviluppo di muffe**. La macinazione deve avvenire in ambienti conformi al **Regolamento CE 852/2004** sull'igiene dei

prodotti alimentari, con attrezzature sanificate e controlli regolari.

Impasto e idratazione

Nell'impasto, la semola assorbe acqua fino al **32–34% del peso della farina**, formando una maglia proteica stabile. L'**attività dell'acqua (aw)** tipica della pasta fresca è $\geq 0,95$, un valore che richiede particolare attenzione: acqua non trattata o in eccesso può favorire la crescita di **Listeria monocytogenes, Salmonella e Bacillus cereus**. Il rispetto di parametri igienici durante la manipolazione (lavaggio mani, utensili sanitizzati) è obbligatorio secondo **Regolamento CE 2073/2005** sui criteri microbiologici.

Conservazione

Il prodotto fresco deve essere conservato a **4–8°C**, con umidità relativa del 60–70%, e confezionato in contenitori chiusi per limitare contaminazioni crociate e proliferazione microbica. Ogni giorno di esposizione a temperature superiori a 12°C può **raddoppiare la velocità di crescita microbica**, con conseguente rischio per il consumatore. La normativa igienico-sanitaria richiede anche la **tracciabilità completa del prodotto**, dalla materia prima fino alla distribuzione, come previsto dal **Regolamento CE 178/2002**.

Normativa e sicurezza alimentare

Secondo la legge, solo **semola di grano duro**, eventualmente con uova, può essere utilizzata per la pasta fresca. Tutte le operazioni – macinazione, impasto, confezionamento e conservazione – devono rispettare requisiti igienici rigorosi, prevenendo contaminazioni chimiche, microbiologiche o fisiche. Il rispetto di **D.Lgs. 169/2007, Regolamenti CE 852/2004, 178/2002 e 2073/2005** assicura che la pasta sia **sicura, conforme e di alta qualità**, proteggendo il consumatore.

CSR Marche 2023-2027 intervento SRHo4 prog. Id. 76702 che prevede il contributo comunitario



CSR Marche 2023-2027 intervento SRH04 prog. Id. 76702 che prevede il contributo comunitario