



LA NEWSLETTER DELLE RICETTE TIPICHE
GIUGNO = FRICCHIO'



Il fricchiò (o *frecandò*) è uno dei piatti più autentici della tradizione gastronomica anconetana. Una preparazione semplice e sostanziosa che nasce dalla cucina di recupero delle campagne marchigiane, dove nulla veniva sprecato e ogni ingrediente trovava il proprio posto in tavola.

Il risultato è un piatto ricco di sapore, profumato e conviviale, perfetto per le giornate più fresche e per le occasioni in cui la famiglia si riunisce attorno alla tavola.

Ancora oggi il fricchiò rappresenta un simbolo della cucina popolare di Ancona e del suo entroterra, dove il gusto nasce dalla semplicità e dalla pazienza della cottura lenta.

La storia

Le origini del fricchiò affondano nel mondo contadino marchigiano. In passato le famiglie allevavano animali da cortile e utilizzavano ogni parte disponibile per preparare pasti nutrienti e saporiti.

Il fricchiò nasce proprio dall'abitudine di riunire in un unico tegame diversi tagli di carne, spesso provenienti da animali differenti come pollo, coniglio, anatra o maiale. La lunga cottura permetteva di ammorbidire le carni e creare un sugo ricco, ideale da accompagnare con pane casereccio.

Ogni famiglia custodiva la propria ricetta. Alcuni aggiungevano peperoni, altri patate, mentre nelle zone più vicine alla costa non mancavano varianti influenzate dalla tradizione marinara.

Con il passare del tempo il fricchiò è diventato uno dei piatti simbolo della provincia di Ancona, protagonista di sagre, feste paesane e pranzi domenicali.



LA RICETTA ORIGINALE

Porzioni

2-4 persone

Ingredienti

- 1 cipolla dorata o rossa
- 1 melanzana media
- 1 zucchini grande
- 1 peperone
- 2 patate
- 3-4 pomodori maturi (o pomodorini)
- 1 spicchio d'aglio
- Olio extravergine di oliva
- Sale, peperoncino o erbe aromatiche (basilico, origano, rosmarino)

Preparazione in padella

1. **Taglia le verdure:**
Lava e pulisci tutte le verdure. Taglia a cubetti o a tocchetti le melanzane, le zucchine, i peperoni e

le patate. Affetta la cipolla e trita l'aglio.

2. **Fai soffriggere:** In una casseruola o padella capiente, fai scaldare un generoso giro d'olio d'oliva e fai imbiondire l'aglio e la cipolla.
3. **Unisci le verdure:** Aggiungi le patate, i peperoni e le melanzane. Mescola a fuoco vivo per qualche minuto, poi unisci anche le zucchine e i pomodori a pezzetti.
4. **Stufa lentamente:** Aggiusta di sale ed erbe aromatiche. Aggiungi mezzo bicchiere d'acqua (o vino bianco), copri con il coperchio e lascia cuocere a fuoco dolce per circa 20-30 minuti finché le verdure non sono morbide.
5. **Asciuga e servi:** Negli ultimi minuti, rimuovi il coperchio per far evaporare il liquido in eccesso.

Il fricchiò è ottimo appena fatto caldo, ma **il giorno dopo è ancora più buono**. Puoi gustarlo come contorno, per accompagnare una piadina o per condire la pasta

CURIOSITA' SUL FRICCHIO'

Lo sapevi che....

Il nome "fricchìò" sembra derivare dal verbo dialettale che richiama il lento sfrigolare degli ingredienti durante la cottura.

Tradizionalmente il piatto veniva cucinato nei grandi tegami di rame posti vicino al camino, dove poteva sobbollire per ore senza fretta.

Molte famiglie tramandano ancora oggi ricette differenti, rendendo il fricchìò una delle preparazioni più personali e identitarie della cucina anconetana.

Le varianti regionali

- **Versione con peperoni:** diffusa nell'entroterra, particolarmente profumata e colorata.
- **Versione bianca:** senza pomodoro, più delicata e ricca di aromi.
- **Versione contadina:** preparata con le carni disponibili in quel momento, secondo la tradizione del recupero.

PILLOLE DI SICUREZZA ALIMENTARE

Fricchìò e allergia al nichel

Il fricchìò è una ricetta tradizionale ricca di ortaggi e tuberi. Per valorizzarne gusto e proprietà nutrizionali è consigliabile utilizzare ingredienti di stagione. Tuttavia, dietro questo piatto si nasconde un aspetto spesso poco conosciuto: la presenza di nichel negli alimenti vegetali.

Il nichel è un minerale naturalmente presente nel suolo e tende ad accumularsi soprattutto negli alimenti di origine vegetale. In alcune persone può provocare la Sindrome da Allergia Sistemica al Nichel (SNAS), una reazione causata dall'ingestione di cibi che contengono questo metallo. I sintomi più comuni comprendono manifestazioni cutanee (eczemi e prurito), disturbi gastrointestinali (gonfiore e nausea) e cefalea.

In Italia l'allergia al nichel è particolarmente diffusa e interessa circa 5 milioni di persone, con una prevalenza stimata tra il 16% e il 32% della popolazione adulta, soprattutto femminile. La diagnosi viene generalmente effettuata tramite patch test e deve essere seguita da professionisti e centri specializzati, che possono indicare una dieta a basso contenuto di nichel.

Nichel e cottura

Essendo un metallo stabile, il nichel non viene eliminato con la cottura. In alcuni casi la sua concentrazione può addirittura aumentare a causa della perdita di acqua dagli alimenti o del rilascio di particelle metalliche da pentole e utensili.

Per questo motivo, chi soffre di SNAS dovrebbe adottare alcune semplici precauzioni:

- Scegliere materiali idonei per la cottura, preferendo vetro temperato, ceramica, terracotta, ghisa vetrificata e pietra ollare.
- Limitare l'uso di pentole in acciaio inox usurato, alluminio e teflon deteriorato, che possono rilasciare tracce di nichel.
- Non riutilizzare l'acqua di bollitura delle verdure, poiché parte del nichel può trasferirsi nel liquido.
- Preferire cotture al vapore o al forno, che riducono il contatto con l'acqua.
- Conservare gli avanzi in contenitori non metallici, evitando il contatto prolungato con pentole e recipienti in metallo.

A tutela dei consumatori, il Regolamento (UE) 2024/1987 ha introdotto specifici limiti massimi di nichel per alcune categorie di alimenti, rafforzando il controllo sulla presenza di questo metallo nella catena alimentare. Sebbene il Regolamento (UE) 2023/915 stabilisca limiti rigorosi per contaminanti come piombo e cadmio negli alimenti, per il nichel non esistono ancora massimali specifici sui prodotti freschi, ma resta alta la sorveglianza basata sui pareri scientifici dell'EFSA. Questo vuoto normativo si scontra con una realtà clinica in forte crescita: la SNAS (Sindrome da Allergia Sistemica al Nichel).

Nel contesto della sicurezza alimentare, il caso del fricchiò all'anconetana rappresenta un esempio concreto di come sia importante considerare non solo i rischi microbiologici, ma anche quelli chimici. La ricetta tradizionale prevede infatti l'utilizzo di ingredienti vegetali come pomodori, cipolle e patate, che possono contribuire all'apporto complessivo di nichel nella dieta. Sebbene tali concentrazioni non costituiscano un pericolo per la maggior parte della popolazione, per i soggetti sensibilizzati o affetti da SNAS è fondamentale conoscere la composizione degli alimenti e adottare adeguate misure

preventive durante la preparazione. La corretta scelta delle materie prime, l'utilizzo di utensili idonei e una maggiore informazione del consumatore rappresentano strumenti essenziali per garantire una preparazione sicura del piatto e una gestione consapevole del rischio associato alla presenza di nichel negli alimenti.

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



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