



LA NEWSLETTER DELLE RICETTE TIPICHE FEBBRAIO = FRAPPE



Ad Ascoli Piceno il Carnevale non è solo una festa, ma un rito collettivo che coinvolge la città, le famiglie e la tavola. Febbraio è il mese delle maschere, delle piazze animate e dei profumi che escono dai forni e dalle cucine di casa. In questo periodo, uno dei dolci più rappresentativi è senza dubbio la frappa. Croccanti, leggere e dorate, le frappe accompagnano i giorni di

festa che precedono la Quaresima e sono profondamente legate alla tradizione ascolana. La loro semplicità racchiude il senso stesso del Carnevale: convivialità, condivisione e un piccolo, meritato eccesso prima del ritorno alla quotidianità.

La storia

Le frappe hanno origini antiche, riconducibili alle *frictilia* romane, dolci fritti preparati durante le feste pagane. Nel corso dei secoli, questa preparazione si è diffusa in tutta la penisola, assumendo nomi diversi a seconda delle regioni.

Ad Ascoli Piceno, il termine "frappe" identifica una versione ben radicata nella tradizione locale, preparata soprattutto nel periodo carnevalesco. Tramandate di famiglia in famiglia, le frappe ascolane rappresentano un dolce della memoria, legato a gesti ripetuti e a ricette custodite con cura.



LA RICETTA ORIGINALE

La ricetta tradizionale delle frappe ascolane si basa su pochi ingredienti semplici, arricchiti da un aroma tipico del territorio.

Ingredienti:

- 500 g di farina 00
- 2 uova intere
- 50 g di zucchero
- 50 g di burro fuso
(oppure olio extravergine di oliva)
- 1 bicchierino di liquore all'anice o mistrà (circa 30 ml)
- 1 pizzico di sale
- scorza grattugiata di limone (facoltativa)
- olio di semi per la frittura
- zucchero a velo q.b. per la finitura

L'uso del mistrà o dell'anice è uno degli elementi distintivi della versione ascolana, capace di conferire alle frappe un profumo deciso e riconoscibile, profondamente legato alla tradizione locale.

La preparazione

La farina viene disposta a fontana e arricchita con uova, zucchero, burro fuso, liquore e sale. L'impasto viene lavorato fino a ottenere una consistenza liscia ed elastica, quindi lasciato riposare per almeno 30 minuti.

Dopo il riposo, la pasta viene stesa in sfoglie molto sottili, quasi trasparenti, e tagliata in strisce o rettangoli, spesso con un'incisione centrale. La frittura deve essere rapida, in olio caldo ma non eccessivamente bollente, per ottenere frappe leggere, asciutte e uniformemente dorate.

Una volta raffreddate, vengono spolverate con abbondante zucchero a velo.

CURIOSITA' SULLE FRAPPE

Lo sapevi che....

Le frappe sono da sempre un dolce "da condividere". Venivano preparate in grandi quantità e offerte a parenti, amici e vicini, diventando un simbolo di accoglienza e festa.

Ancora oggi accompagnano i giorni del Carnevale ascolano come un rituale irrinunciabile, mantenendo vivo il legame tra passato e presente. Ogni frappa racconta una storia fatta di

famiglia, territorio e tradizioni che resistono al tempo. Croccanti, leggere e profumate, le frappe sono il suono e il sapore autentico del Carnevale ascolano.

Le varianti regionali

Nel territorio ascolano le varianti riguardano soprattutto lo spessore della sfoglia e l'aroma utilizzato. Alcune famiglie preferiscono frappe sottilissime e molto friabili, altre leggermente più consistenti.

Esistono anche versioni cotte al forno, nate in tempi più recenti, ma la frittura resta la modalità più autentica e legata alla tradizione carnevalesca.

PILLOLE DI SICUREZZA ALIMENTARE

PROCESSO DI FRITTURA DEGLI ALIMENTI

La frittura è una tecnica di cottura che utilizza **grassi o oli portati ad alte temperature (circa 150°C – 190 °C)**: l'utilizzo del calore provoca, in base alla composizione chimica dell'alimento, la tipica formazione della **crosta** dovuta alla reazione di Maillard. Per ottenere una cottura idonea e andando a tutelare la salute del consumatore, è fondamentale che il tempo di frittura sia il più breve possibile e va scelto correttamente l'olio da utilizzare, prendendo in considerazione le seguenti caratteristiche:

- **Punto di fumo elevato.** È la temperatura alla quale l'olio inizia a decomporsi producendo sostanze irritanti e potenzialmente tossiche come l'acroleina. La temperatura più indicata per friggere in sicurezza è ≥ 180 °C. Pertanto, gli oli con punto di fumo basso non sono adatti alla frittura prolungata;
- **Stabilità ossidativa e composizione in acidi grassi.** È la capacità dell'olio di resistere a calore, ossigeno e acqua senza degradarsi. Dipende dal profilo degli acidi grassi dell'olio e dalla presenza di antiossidanti naturali. In particolare, la presenza di acidi grassi monoinsaturi (come nel caso dell'acido oleico) aumenta la stabilità, mentre acidi grassi polinsaturi provocano una rapida ossidazione.

Tra gli oli migliori per la frittura troviamo l'olio di arachidi (punto di fumo a 220 °C e ottima stabilità ossidativa), l'olio di oliva (punto di fumo 190°C – 210 °C, ricco di acido oleico e di antiossidanti) e l'olio extravergine di oliva, consigliato per frittture brevi. Anche l'olio di girasole ad alto oleico è ideale per la frittura, avendo un profilo simile all'olio di oliva.

Ai fini della sicurezza alimentare è fondamentale utilizzare durante la frittura **termometri o friggitrici con termostato** in modo tenere sempre sotto controllo la temperatura e monitorando correttamente questo CCP.

Va evitato l'olio esausto: infatti, il suo utilizzo prolungato e ripetuto determina la produzione di acidi grassi liberi, composti polari e aldeidi e chetoni (potenzialmente tossici). È possibile riconoscere un olio esausto dal colore scuro, l'odore pungente, il fumo precoce e la schiuma persistente. Per garantire la sicurezza alimentare e la tutela della salute dei consumatori, è quindi necessario:

- Filtrare l'olio regolarmente;
- Non mescolare olio nuovo con esausto;
- Sostituire l'olio dopo un numero limitato di cicli;
- Rimuovere residui carbonizzati;
- Conservare l'olio al riparo da luce e ossigeno;
- Applicare correttamente il sistema HACCP.

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