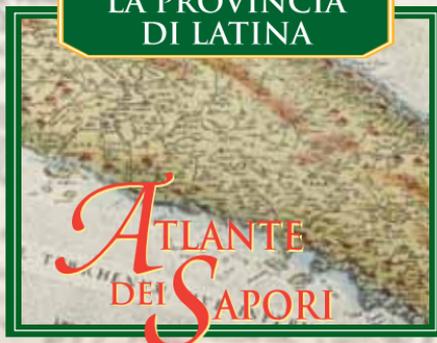


LA PROVINCIA
DI LATINA



DI TERRA E DI MARE

Progetto Enogastronomico
della Provincia di Latina



ATLANTE DEI SAPORI

*Turismo e Gastronomia, due
vocazioni della Provincia*



*di Latina. L'Atlante
dei sapori di Terra
e di Mare vi guide-*

rà alla scoperta delle

vie del "Club del Gusto" di

Ristoranti e Aziende Tipiche

dove scoprirete un

mondo ricco di

pietanze, vini,

prodotti della



terra e del mare che esprimono

le tradizioni e l'anima stessa

delle nostre genti, con il suo

profondo senso

dell'ospitali-

tà. Il tutto

lungo un per-



corso ricco di bellezze naturali,

architettoniche e di profonde

testimonianze folkloristiche e

storiche.

Indice

INTRODUZIONE

Alla cucina della Riviera di Ulisse
e dei Monti Volsci

QUALCHE ALTRO PROTAGONISTA

LE NUOVE CULTURE:

Il couscous e le
nuove cucine etniche

LA GASTRONOMIA PONTINA

Breve analisi di un fenomeno
del sociale e del buongusto

ALCUNE RICETTE

I PRODOTTI

Agroalimentari
tradizionali

LE MANIFESTAZIONI

UN PÒ DI BIBLIOGRAFIA RECENTE





INTRODUZIONE

alla cucina della Riviera di Ulisse e dei Monti Volsci

di Pier Giacomo Sottoriva

Il più serio problema che, da un punto di vista gastro-nomico, ha dovuto affrontare la provincia di Latina è stato quello di ridurre ad unità culturale la complessità delle sue molteplici componenti regionali: la cucina di derivazione romano-laziale nella sua parte settentrionale, la cucina di derivazione campano-napoletana in quella meridionale, le cucine importate dalle numerose culture che hanno formato e formano, dagli anni Trenta, il suo universo etnico. È difficile trovare una società – che non sia una società metropolitana - più articolata e complessa di quella pontina, nella quale, su una forte base “locale” (ma di base davvero “locale” si potrebbe parlare, forse, solo con riferimento ai paesi della fascia dei monti Lepini, Ausoni e Aurunci, scontando tuttavia cospicue presenze dalla confinante Ciociaria) sono confluiti apporti multiregionali: dal Veneto, dall’Emilia-Romagna, dal Friuli, dall’Abruzzo, dalle Marche a nord; dai centri della collina laziale e sub-romana, dalla Campania, dalla Sicilia, dalla Calabria tanto a nord che a sud; dalle Filippine, dalla Cina, da Paesi centroafricani e soprattutto nordafricani (Marocco, Algeria, Tunisia), dai quali (in particolare da Tunisia e Libia) sono giunti anche numerosi e importanti nuclei familiari che hanno portato con sé anche la tradizione culinaria, sicché non è affatto strano trovare il couscous ben cucinato. Tutto questo, in un universo sociale di poco superiore al mezzo milione di abitanti, crea un crogiuolo di proposte dalle quali, tuttavia, emerge costante una tipicità che la standardizza-



zione non è riuscita ad annientare. Ed è verso di essa che questo piccolo **Atlante dei Sapori** punta a orientare il pellegrino della buona tavola. Ma forse non sarà del tutto inutile una introduzione complessiva a quell'intrigante e succulento mondo che si scopre davanti a una tavola imbandita. Il nostro itinerario gastronomico rispetterà rigorosamente la divisione geografica della provincia di Latina nelle due grandi fasce collinare e marittima, in una felice combinazione di una grande varietà di ingredienti e prodotti, anche poveri, trasformati in piatti semplici ma ricchi nel gusto.

In collina

Gli antichi sapori dei piatti legati alla tradizione locale, le cui origini si perdono nella notte dei tempi, sono giunti fino a noi, tramandati più dalle esperienze generazionali che da dosaggi codificati. Ogni paese conferisce ai propri piatti particolarità anche minime, ma sufficienti a renderli tipici e diversi, nonostante la comune denominazione. La pasta, la buona pasta "fatta in casa" riesce ancora ad essere protagonista in alcune trattorie. Onestà vuole che si ammetta che questa proposta è sempre più rara, sia perché vengono sempre meno le robuste mamme di casa che un tempo si cimentavano in vigorose manipolazioni dell'impasto di acqua, farina e uova per ricavarne la sfoglia dalla quale tagliare le forme più varie espresse dalla fantasia e richieste dalla tecnica di condimento; e poi, anche perché i quantitativi da consumare sono, fortunatamente, crescenti, grazie alla più intensa frequentazione dei ristoranti, sicché si preferisce ricorrere alla pasta lavorata a macchina, pur sempre fresca e spesso rispondente alle antiche ricette e alle antiche forme e tagli. La pasta, dunque, è la pietanza regina. Gli ingredienti sono sempre gli stessi, si tratti dei tagliolini di Cori, della ramiccia di Norma, delle fettuccine o delle tagliatelle: acqua, farina, uova e olio, e, naturalmente, una lunga, paziente lavorazione, a tratti energica a tratti delicata. Le laccene, che a seconda dei paesi assumo-



no nomi diversi (laine, lacne, laccane), rappresentano una divagazione sul tema, in quanto per la loro preparazione non sono previste le uova ma solo acqua e farina. Pastasciutte al sugo di carne, con spuntature, salsicce, funghi, di semplice pomodoro, sapientemente insaporite da aromi naturali, o minestre e zuppe di fagioli, verdure, lenticchie o ceci; paese che vai, gusto che trovi. Una piccola curiosità è rappresentata dalla minestra che ha il peculiare titolo di minestra dei mariti (o, per dirla coi sezzesi "rappracca cornuti"); si prepara in pochi minuti con zucchini a pezzetti, tanni (le parti tenere degli zucchini), un paio di uova versate alla pavese e pane di grano.

Serviva per presentare al marito un piatto caldo, cucinato quasi all'istante, e la sua denominazione accenna maliziosamente al fatto che tutto il restante tempo poteva essere diversamente impiegato.



Bassiano non ha dimenticato il sugo di capra, col quale condisce i tortiglioni; e la capra, che insieme alla pecora era un tempo considerata pietanza per pastori o famiglie povere, è ancora tradizione in alcuni paesi come Sonnino, Prossedi, Roccagorga e Roccasecca dei Volsci, e sempre più diffusa. E, naturalmente, funghi e salsicce utilizzati non solo in condimenti di primi piatti, ma come secondi e contorni, particolarmente gustosi se grigliati. Tra i secondi curiosi e gustosi, non va dimenticato quel gustosissimo piatto in sugo piccante costituito dalle ciammaruche (lumache), lasciate spurgare per settimane prima di essere cotte. A Campodimele esse hanno un trattamento di riguardo: le cucinano in una gustosa quanto eclettica salsa verde per festeggiare la ricorrenza di S. Onofrio, il 12 giugno. Con tutto il rispetto per chi non ama i seguaci di S. Ubaldo, in collina non può dimenticarsi il marchio gastronomico dei

fornelli di Cori, tordi e quaglie, per non dire dei conigli. Né sono da meno schioppi e fornelli di Monte San Biagio, Itri, Lenola, Fondi, Ponza e Ventotene, dove certe modeste trattorie conservano l'irripetibile segreto di una cucina tanto semplice quanto appetitosa. Non si può, d'altro canto, dimenticare il prosciutto cotto al vino e aromatizzato con salvia e rosmarino (Cori) e il prosciutto di Bassiano dal sapore dolce, profondo e aromatico, rinomato almeno quanto quei morbidi e grassocci carciofi "cimaroli" che insieme ai broccoletti formano il vegetariano vanto di Priverno, che compete con Sezze sia in carciofi (stavolta smagriti e pieni di sapore) che in broccoletti (amari e piacevolissimi). Il marchio I.G.P. carciofo romanesco di Sezze, è un riconoscimento della genuinità e delle peculiari caratteristiche che gli derivano dallo stretto vincolo con l'ambiente e l'area di produzione che include, oltre alle citate Sezze e Priverno, anche i territori di Sermoneta e Pontinia. Monte San Biagio divide con Fondi, Itri, Maranola di Formia, Maenza il prestigio di odorose salsicce anche affumicate, al coriandolo, dolci o con peperoncino piccante e nient'affatto pesanti. Anche se con un pò di nostalgia per le buone e semplici cose che rischiano di scomparire, si deve accennare a due rustiche pietanze collinari: la 'mpanata (pane di grano inumidito nel siero di latte caldo e ricoperto di frammenti di ricotta); e la pizza agli mattono, una focaccia di granturco, detta anche, chissà perché, fanciulla, cotta su mattoni quadrati infuocati e mangiata con i broccoletti all'arrabbiata. Per concludere questo incompleto excursus collinare potranno citarsi (ma più come ricordo) anche la panonta, il pane di grano ingrassato dall'unto che scola dalla braciola di maiale in cottura, o la pizza di granturco o pasta di farina con gli sfrizzoli di maiale. Sono, invece, ben attuali i dolci rustici. I più impegnativi sono le ciammelle d'acqua, più semplici, e le ciammelle di vino, fatte con olio, zucchero e vino ed un impasto morbido che viene

informato nelle forme scelte, appena lavorato, o le grandi e vaporose scottolate. Vanno in disuso i frascatieri fatti con acqua, olio e farina o polenta con o senza zibibbo. Si usano ancora i pezzetti, o tozzetti, biscotti duri di mandorla e miele e, ormai raramente, il complicato e supercalorico impasto del panciale, che contiene una quantità di cose buone, del tutto inadatte a una dieta dimagrante: cioccolata, fichi secchi dolci, mandorle, noci, pinoli e tutto quanto la fantasia può suggerire, amalgamati con una pasta d'uovo e olio che li sostiene, ed informati fino ad acquisire compattezza. Un tempo si poteva concludere il pasto con un goccio di ratafia, un liquore di marasche che si distillava a Maenza e, con un po' di fortuna, forse si riesce ancora a trovare qualche famiglia dove l'antico uso è mantenuto.



Lungo la costa e nelle Isole Pontine

Il mare, al pari della collina, è prodigo di buone cose ed impregna menù e pietanze con pesce, frutti di mare, crostacei, molluschi bolliti, grigliati, in guazzetto, al cartoccio, al forno. Le ricette sono tradizionali: salse alla pescatora commiste di diverse componenti che formano un intingolo, diverso per gusto per quanti sono i cuochi che lo preparano. E i prelibati antipasti di mare, variazione in bianco ed agro della pescatora. Un cibo che non ammette varianti è invece la zuppa di pesce, quella verace: comprende anch'essa pesci diversi, di scoglio, in particolare il brutto e saporitissimo scòrfano e frutti di mare. Anche

la frittura mista, con calamari e gamberi, è un piatto di sapore atavico, sempre più rara quando si chiede fresca, anzi, "di paranza", che è anche quella di pesce più modesto, quanto apprezzabile. E c'è un nome curioso per indicare una zuppa di pesce poverissima, l'acqua pazza. I pescatori la preparavano a bordo, sfruttando il pesce di scarto,

usando un goccio d'olio, aglio e acqua. C'era anche chi, povero tra i poveri, per dare profumo all'intingolo, vi immergeva un sasso raccolto dal fondo del mare. Per tornare al classico, non può dimenticarsi che il pesce conserva tutto il suo gusto e l'aroma se cotto sulla brace viva, come il povero ma saporito cefalo del Golfo o la morbida spigola che, tuttavia, gradiscono anche un'accorta bollitura. Il pesce arrosto potrà essere appena insaporito con il rosmarino ed il ginepro e la finocchiella delle balze del Circeo. A proposito di Circeo, una curiosità: le letture omeriche ricordano che Ulisse fu catturato dalla Maga Circe che lo fece innamorare versandogli una pozione da lei elaborata.







Qualche studioso di botanica ha individuato in una agliacea che cresce sul monte Circeo la componente di base di quella magica pozione, l'erba moly. Un' idea. Le ricette marine diventano partenopee quando si gusta il polipo affogato "nella sua stessa acqua", o anche meglio quando capita di trovare i purpetielli veraci. Acquistano, invece, il sapore dell'originalità gastronomica quando si tratta di manipolare i famosi mazzancolli (o mazzancolle) che un tempo abbondavano sui fondali del Golfo di Gaeta e soprattutto del Garigliano prossimo alla foce, ma che spesso sono costretti a prestare il loro prestigioso nome ai comuni gamberoni o a confratelli nati, cresciuti e catturati in altri



mari.

Così

Marziale epi-

grammava: *Coeruleus nos*

Liris amat, quem silva Maricae - protegit: hinc squillae maxima turba sumus. Il mare di quest'area, per certe peculiarità dei suoi pascoli, è fonte di prelibatezze. Le migliori vanno cercate nei mercatini improvvisati dopo la pesca a Terracina, Formia, Gaeta, a San Felice Circeo, Sperlonga al rientro delle paranze, delle cianciòle, dei gozzi. Un tempo erano le lampare armate sulle menàidi che andavano a pescare di notte: oggi fanno parte del buon ricordo, come il tiro della sciabica che i pescatori ultimavano sulla spiaggia.

Un rapido excursus ittico per ricordare le specie migliori: la palaja (nome in via di scomparsa), ossia la piccola e saporosa sogliola, che Mamurra faceva portare da Formia a Roma protetta da alghe e acqua marina per tenersi buoni i suoi protettori; l'orata, elegante e superba, viziata degustatrice di alghe saporite che le donano il proprio sapore e alla quale i pescatori attribuiscono l'abitudine di riposare in un comodo letto di

alghe, osservando con britannico costume l'orario dei suoi cinque pasti quotidiani. Oggi l'orata si alleva nel Golfo di Gaeta in apposite camere a mare.

Ma la nobiltà ittica è un fatto del tutto relativo, ed anzi ormai antiquato, da quando la cucina ha "riclassificato" certi esemplari che un tempo venivano rigettati in mare o venduti a bassissimo prezzo, come i pesci scia-bola, i palamiti, le ricciòle, a volte anche i piccoli e spauriti cicinielli, destinati a divenire fragranti pizzelle, fatte con farina, acqua e sale, e fritte in un impasto croccante, simile a quello con i fiori di zucca, e oggi una rarità. Per restare nel campo delle delicatezze marine, meritano una citazione particolare gli indimenticabili e ormai proibitissimi o addirittura scomparsi frutti di mare: i datteri di mare, le casciolelle, gli sconcgli, i ventagli, i cinci o ricci, dalla scarsa e sapo-rosa polpa, le cozze, coltivate nel Golfo di Gaeta, le piccole vongole veraci, scavate dalla sabbia.

Una citazione è doverosa anche per i "parenti poveri", come il rotondo, un pesce, popolare a Ponza, fritto o cotto in bianco con prezzemolo, olio crudo e limone o anche pomodoro. Un posto di preminenza sulle tavole isolate pontine spetta all'aragosta e soprattutto alla gransèola, il rancio fellone, un granchio di grandi proporzioni che viene cotto direttamente sul fuoco aprendone la corazza e condendone il contenuto con erbe aromatiche ed aglio, per farne un ottimo sugo per gli spaghetti. Anche le solide e polpose murene arricchiscono, a volte, i menù isolani: fritte a larghe fette senza farina, per rendere croccante la pellicola, con un po' di lauro; oppure in umido, come la regale cernia, che un tempo prosperava nelle tane sottomarine di queste belle isole. Ed è difficile dimenticare il pesce spada, che viene pescato dalle paranze ponzesi e che costituisce una squisitezza "locale", sia pur prendendo a prestito ricette importate dalla Sicilia. Ma lo spada si presenta anche tagliato in sottili fette, affumicato, immerso nel limone, dove "cuoce" a crudo.

Calamari e totani sono anch'essi prelibati protagonisti a tavola, cotti sulla brace (e consumati all'istante, quando ancora bruciano) o ripieni. Il pesce non è buono solo fresco, ma anche conservato: come le alici marinate nell'aceto con un pò d'aglio, limone, prezzemolo e anche un pizzico di peperoncino; o come il tonno sott'olio, i cui metodi di conservazione sono comuni a tutte le marinerie pontine (in particolare Terracina e Gaeta), con piccole variazioni.

Non è vero, però, che i cuochi costieri sappiano cucinare solo il pesce. Va, al contrario, ricordato

che sulle Isole di Ponza e

Ventotene i legumi costituivano

e costituiscono anche oggi,

degli ottimi primi piatti,

come la zuppa di cicerchie, che, però, è comune

anche alla collina, anche

se appartiene a quel tipo

di piatti che la cucina "raffinata"

ha espulso, ma che sta,

fortunatamente, tornando sulle

tavole. A Ventotene sono rinomate le lenticchie

e le fave. Le lenticchie vengono cotte in un tegame

di terracotta, sul cui fondo è stato rosolato uno

strato di ventresca poco grassa, insieme a spicchi di

cipolla e odori vari. Il tutto si fa cuocere con 3-4

pomodori. Sono una prelibatezza insaporita dalla roccia

vulcanica sulla quale crescono, e che furono una

grazia di Dio in tempo di guerra, quando la piccola

isola dovette fare affidamento alle sue risorse interne

per riempire la tavola. E Ponza segue da vicino questo

piatto, che pure le appartiene. Dalle fave si cuoce la

favetta di Ventotene: le fave vengono bollite a lungo

fino a farle divenire purèa e si condiscono con acciughe

salate, aglio e olio di oliva. Sembra che la bella

Giulia, pur nel suo esilio, ne facesse grande uso per

mantenere vellutata la sua pelle. Per restare alle fave, si



An aerial photograph of a coastline, showing a white path or road that curves along the edge of a lush green area. The water is a deep blue, and the land is covered in dense vegetation. The path appears to be made of light-colored material, possibly sand or a specific type of pavement, and it follows the natural contours of the land.

ricorda a Ponza un nome curioso per un piatto semplice: "u cuniglie senza 'e 'rrecchie": si tratta, appunto, di fave lessate tirate con un pomodoro succoso e un po' d'olio. Un tempo era il piatto che si preparava per il "giorno dei morti", il 2 novembre. Sembra scomparsa, invece, la jotta del Golfo di Gaeta, una minestra di erbe, che, forse, ha preso un altro nome. E per chiudere degnamente il capitolo è opportuno accennare brevemente ad un piatto popolare, quanto gustoso: la tiella, una pizza rustica imbottita, servita a Gaeta e nel Golfo. È un piatto che si realizza con poche cose, quello che un tempo si sarebbe chiamato "piatto povero". Non per nulla vi facevano ricorso sia i pescatori che i contadini della Gaeta antica, quelli che dovevano uscire presto la mattina, che stavano fuori tutto il giorno, che dovevano accontentarsi di quello che non vendevano per guarnire una pizza casalinga. Da questi modesti natali s'è affermata la squisita tiella, pizza rustica imbottita di ciò che si vuole: scarola bollita e olive, sarde, alici, polipetti, broccoletti, zucchine, cipolla. Ogni gusto è un trionfo. Accanto alle pietanze di fondo si caratterizzano i contorni, gli orticoli e la frutta: le olive nere di Itri e Gaeta, gustate alla calce, al forno, in salamoia, condite o essiccate, i precoci pomodori di Sperlonga e Gaeta, la bieta, le zucchine, i fagioli casalinghi e il sedano bianco di Sperlonga dal gusto sapido ed aromatico, i pomo-



dori di Sperlonga e Gaeta, la bieta, le zucchine, i fagioli casalinghi e il sedano bianco di Sperlonga dal gusto sapido ed aromatico, i pomodori spagnoletta del Golfo di Gaeta, le "puntarelle" – cicoria di Catalogna frastagliata – di Gaeta, la lattuga signorinella di Formia, le carote i cavoli e le rape di Terracina, Sabaudia e S.Felice Circeo, gli agrumi delle Piane di Fondi-Monte S.Biagio e del Garigliano, i funghi grossi e ricchi che estraggono gli umori del sottobosco della Foresta del Circeo e delle colline. Sono prodotti saporiti e diversi di cui è ricca questa provincia agricola, il cui humus è diverso da zona a zona, ma sempre tale da impregnare i suoi prodotti.

I latticini

E come dimenticare quei prodotti che sono, ormai, un simbolo della nuova cucina pontina, i latticini? Di latte di bufala o di latte vaccino – i pazienti animali che un tempo erano usati solo per lavorare, magari per "arare" i fondali dei fiumi dai quali strappavano le erbe che rallentavano la corrente – come le mozzarelle di varie misure (dalle ovoline ai "confettini" alle forme grandi), il pregiato fior di latte dell'Agro Pontino, la "treccia", il burro, il caciocavallo, il silano, le scamorze fresche o affumicate, il primo sale, ed anche lo stracchino sono delle autentiche prelibatezze. Proprio la rinomata mozzarella di bufala ed il fior di latte sono il vanto della provincia in questo settore; entrambi formaggi a pasta cruda e filante, ma con sostanziali differenze. La prima, titolare della D.O.P. sotto il marchio di "mozzarella di bufala campana", è prodotta esclusivamente da latte di bufala, i cui principali allevamenti si trovano nei comuni di Priverno, Prossedi, Maenza, oltre che a Pontinia, Sezze, Sabaudia e Fondi; è di antica origine ed ha un sapore leggermente acidulo. Il fior di latte, più giovane e dolce, e di origine vaccina ha ottenuto recentemente il riconoscimento D.O.P. "Fiordilatte dell'Appennino Meridionale" per la tipicità che gli conferiscono il forte vincolo con l'ambiente geografico (Agro Pontino e Fondi) e la caratteristica delle essenze

foraggifere. Accanto a queste produzioni largamente affermate, costituiscono ancora una preziosa eredità di antichi sistemi di lavorazione alcuni formaggi locali di pecora e di capra, come il “caso marzolino” e il “caso peruto” del sud provincia, che un tempo le donne vendevano girando a piedi per i paesi. Si possono gustare freschi, stagionati e anche sott’olio, magari con un pizzico di forte. Tornando agli allevamenti bufalini, non si può trascurare un altro aspetto, attualmente ancora secondario rispetto a quello della produzione del latte e dei derivati della sua lavorazione: il consumo della carne, un prodotto che sicuramente trae vantaggio dalle caratteristiche ambientali e dai metodi di allevamento, ed è suscettibile di grande sviluppo grazie ad uno scenario produttivo consistente, basato su aziende di medio/grandi dimensioni, e alla possibilità di effettuare la macellazione e la lavorazione in loco.

È carne dal sapore un po' forte, da cuocere bene, ma costituisce un'autentica sorpresa gastronomica, sia nelle fettine, che nel roast-beef, che nello stracotto e nel paté che qualcuno comincia a servire a tavola, con intelligenza, fantasia e buon gusto. Chi avrebbe mai pensato, infine, che la bresaola si può fare anche con la carne di bufala? Bene, in Agro Pontino la bresaola bufalina si fa.

La frutta

La frutta non costituisce un prodotto particolare, fermo restando che tutta quella che si produce è gustosa, a partire dalle delicate cerasse di Maenza, che passano, però, come una meteora sui banchi di vendita e sulle tavole, alle castagne di Norma e Spigno Saturnia, dalle fragole che vengono coltivate in serra e nascono spesso come primizie, alle modeste e succose prugne e susine, dalle pesche spontanee ai meloni. E ampia è la produzione di cocomeri e agrumi da cui si ricavano squisite marmellate, che inondano anche i vicini mercati di Roma e di Napoli, oltre che quelli del Nord Italia. Ma la provincia di Latina è soprattutto la regina del kiwi o actinidia: in territorio pontino (Cisterna di Latina e Aprilia in primis, ma anche Pontinia, Priverno, Sezze, Sermoneta, Cori e parte dei comuni di Latina e Sabaudia), grazie a condizioni climatiche ottimali, ai terreni argillosi e sabbiosi particolarmente adatti a questo tipo di coltura, e all'utilizzo delle più recenti tecniche agronomiche, si producono annualmente oltre 100 mila tonnellate di actinidia, equivalenti al 35% della intera produzione nazionale, e numerosi sono gli actinidieti che producono 35-40 tonnellate per ettaro di frutti commerciabili. Un kiwi di tutto rispetto, di pezzatura uniforme e dimensione molto superiore ai valori minimi accettabili, dal gusto particolarmente gradevole e di facile conservazione, a cui va il riconoscimento di Igp "Kiwi Latina".



I vini pontini

Come dimenticare l'uva nostrana – da tavola e da vino – prodotta oggi in pochi ma pregiatissimi ettari di Moscato di Terracina e di Cesanese, o gli antichi compagni di un buon pasto ricordati da autori classici.

Marziale, in particolare, nei suoi epigrammi mostra di averne apprezzato ripetutamente le delizie, come qualche citazione ci aiuta a ricordare: La pendula Sezze protesa sulle Paludi pontine/città piccolina, manda botti di vecchio vino; oppure, Un autunno eccezionale sotto Opimio/ci diede questo vino di Fondi/ il console che lo fece ne bevette; e ancora, Presso Fondi, ad Amicle, il generoso **Coecubum** matura,/la sua vite verdeggia in mezzo agli acquitrini. Oggi il vinello di Sezze si raccoglie ancora dalle leggere viti, e anche un po' di rosso si vinifica da quelli che un tempo erano chiamati **Coecubi montes**, tra Fondi, Itri, Sperlonga, Gaeta, Formia, Minturno, Sezze e Mondragone, che producevano, appunto, **Coecubum**. Vino d'un tempo era anche il **Falerno**, un bianco secco che si spremeva tra Formia e il Mássico (12°-13°50) e che diventava rosso nel Sessano, nella confinante Campania.

Commercialmente parlando, appartiene al ricordo il vino delle "4F" di Ponza, estratto dalle piccolissime vigne collocate sulle "catene" ricavate negli scoscendimenti vulcanici: quello di Punta del Fieno che, insieme a quello di Frontone, dei Faraglioni e delle Forna, si dice sia il vino più vecchio della terra. Oggi qualche proprietario ne produce piccolissimi quantitativi per autoconsumo, ma non è detto che la fortuna non possa aiutare l'audace cercatore. L'introduzione di vitigni di Merlot, Sangiovese, Trebbiano, ma anche Cabernet Sauvignon, Montepulciano, Chardonnay, Nerobuono, Malvasia di Candia, Petit Verdot, Bellone, impreziositi dalle peculiari caratteristiche climatiche e dei terreni, e moderni metodi di vinificazione utilizzati dalla aziende locali, continuano a garantire ancor oggi la qualità del vino pontino, in alcuni casi "titolare" del riconoscimento di Indicazione Geografica Tipica Lazio e, in altri, della Denominazione d'Origine Controllata. La D.O.C. Aprilia con la specificazione Trebbiano (bianco), Merlot (rosso) e Sangiovese (rosato) è riservata ai vini ottenuti da vigneti costituiti per almeno il 95% dai corrispondenti vitigni dell'area che comprende il territorio comunale di Aprilia e parte di quelli di Latina e Cisterna di Latina. Cori e parte del comune di Cisterna

sono invece le zone di produzione delle D.O.C. Cori Bianco e Cori Rosso; il primo ottenuto da uve di vitigni di Malvasia di Candia (fino al 70%) e Trebbiano Toscano (fino al 40%) a cui possono concorrere, da sole o congiuntamente anche uve di vitigni Bellone e/o Trebbiano giallo presenti nei vigneti fino ad un massimo del 30%; il secondo risponde invece a vino di uve prodotte da vitigni di Montepulciano (40-60%), Nerobuono di Cori (20-40%) e Cesanese (10-30%). Infine, la D.O.C. Circeo (parte dei territori dei Comuni di Latina. S.Felice Circeo, Sabaudia) riservata al bianco da uve di vitigni Malvasia di Candia (fino al 30%), Trebbiano Toscano (almeno 60%) e altri vitigni autorizzati e/o raccomandati (fino al 30%), al rosso (anche novello) e rosato da vitigni di Merlot, al Trebbiano, e al Sangiovese, tutti con una presenza minima dell'85% e con concorrenza di altri vitigni autorizzati e/o raccomandati fino ad un massimo del 15%. La provincia di Latina è interessata anche dalle D.O.C. Velletri, sia per la produzione (parte del comune di Cisterna di Latina) che per la vinificazione (parte dei comuni di Aprilia e Cisterna di Latina), e Castelli Romani (Cori e parte dei Comuni di Aprilia e Cisterna di Latina).

L'apicoltura

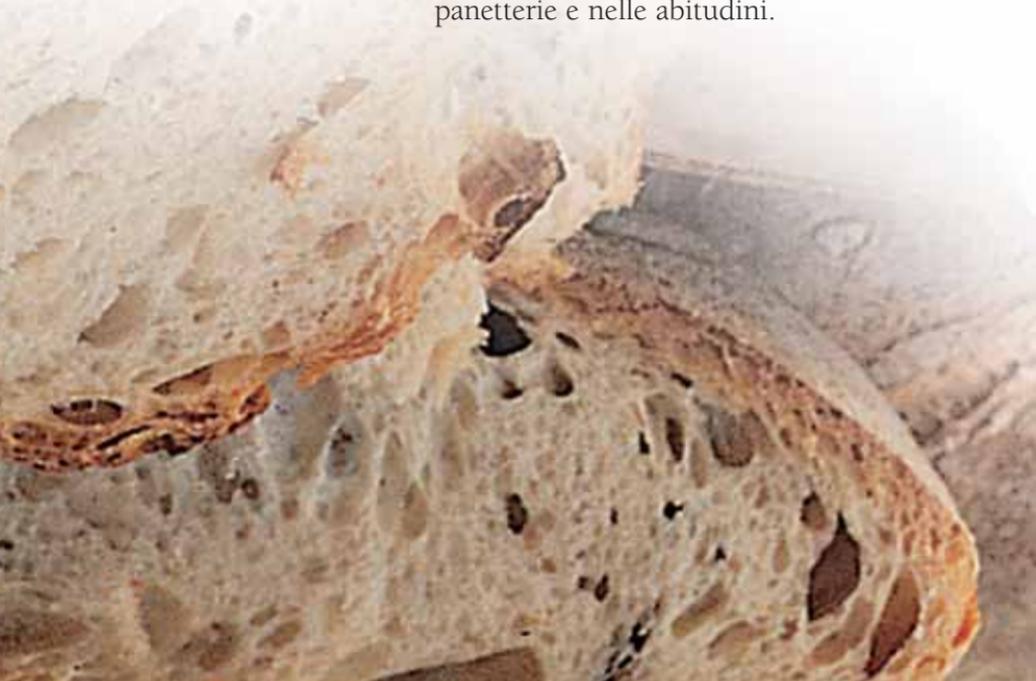
Una piccola divagazione dalla gastronomia vera e propria è necessaria per parlare di un settore come quello dell'apicoltura che ha saputo conquistarsi uno spazio importante anche a livello nazionale. Il merito va attribuito in particolare al miele di eucalipto prodotto nell'Agro Pontino, grazie alle estese piantagioni esistenti sin dai tempi della bonifica e alla elevata percentuale di produzione, superiore a quella di qualsiasi altra pianta. Genuini e di buona qualità sono anche i mieli fruttati, di castagno, di abete, millefiori, in favo o al rosmarino, o di altri derivati come il polline d'api, la pappa reale e la propoli.

Questa rapida carrellata tra pentole e padelle non esaurisce, evidentemente, i variegati aspetti della cucina pontina: ne evidenzia, forse, i più tipici. Ma oggi anche le antiche ricette subiscono la revisione imposta o suggerita dal gusto e dalla moda.

2 QUALCHE ALTRO PROTAGONISTA

Il pane

I pani tradizionali della provincia di Latina nascono nella parte nord quasi esclusivamente nella forma della pagnotta: quella di Sezze, che si vanta di essere la migliore, ma contrastata da quella integrale di Bassiano, dalla pagnotta di Cisterna, da quella di Cori o di Norma e Prossedi. In pratica ogni paese ha una propria formula, una propria tecnica. A volte l'industrializzazione invade anche questo campo, ma i forni che panificano come un tempo ancora riescono a trovarsi. Non è pagnotta, ma filoncino il mollitto di Sezze, fatto di puro pane integrale, come la falia di Priverno, una sorta di pane-pizza molto gustoso, che insieme ai broccoletti è una prelibatezza. Nell'area sud della provincia si preferisce, invece, il filoncino di pane, o il più grande palatone, che tradisce le origini campane, o ancora i "taralli", le "friselle", e il pane all'olio, con le olive, con le noci. Può apparire curioso che sia parte della tradizione pontina anche il pane ferrarese: ma esso, importato negli anni Trenta, quelli della bonifica, è ormai entrato nelle panetterie e nelle abitudini.



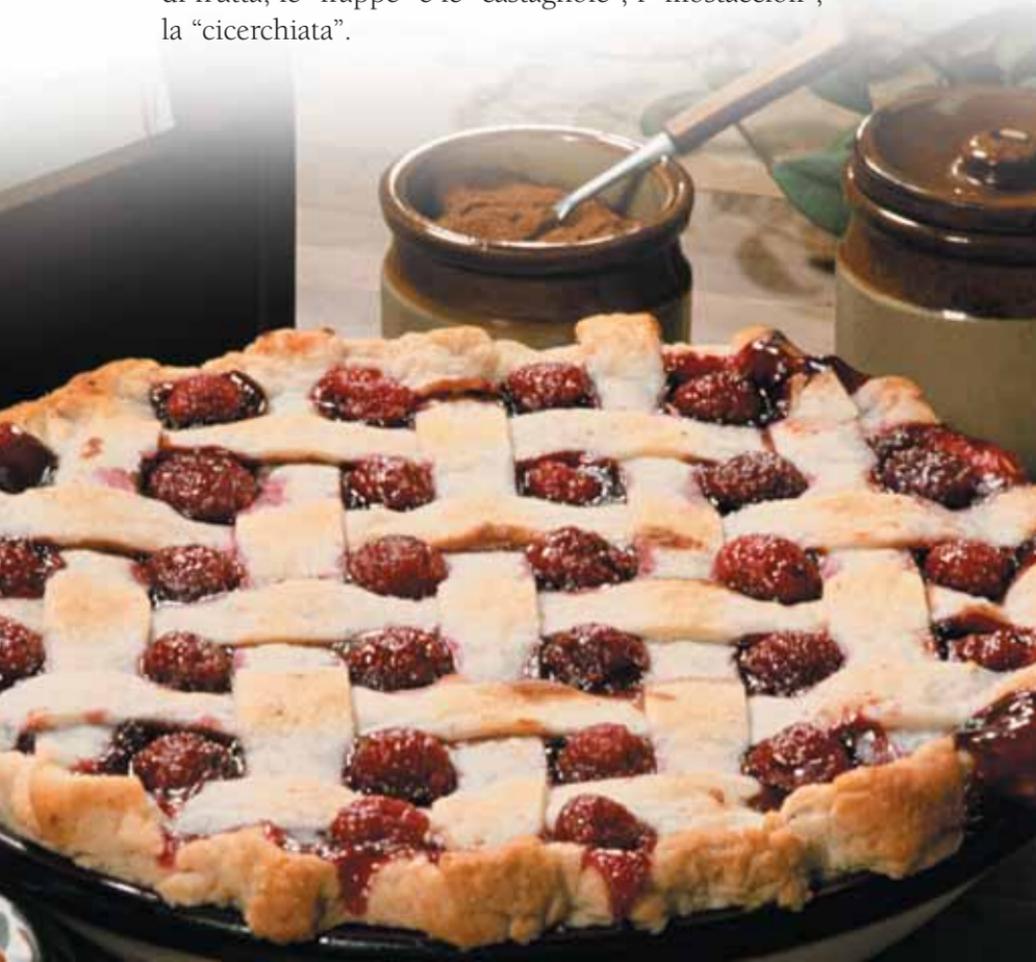
L'olio e le olive

La provincia ha ampie estensioni di oliveti in territori medio-montani e pedemontani dei Monti Lepini, Ausoni e Aurunci (Cori, Roccamassima, Bassiano, Norma, Prossedi, Sonnino, Priverno, Fondi, Itri, Gaeta, Lenola, Formia, Minturno, Spigno Saturnia) che da qualche decennio stanno “bonificando” i demani comunali collinari, un tempo abbandonati a se stessi e agli incendi erranti. La produzione di olive, utilizzate sia come alimento che come spremitura, va facendosi sempre più qualitativa e altrettanto qualitativi sono gli oli che ne derivano, utilizzati anche per la ottima produzione di ortaggi e verdure sottolio; e i frantoi, un tempo collocati nei pressi delle antiche case, sono tornati ad essere paesaggio sociologico. Una particolare menzione merita l'oliva di Gaeta, (cultivar itrana, prodotta per oltre il 50% a Itri), raccolta tardivamente e conservata per almeno cinque mesi in salamoia naturale, e prossima “titolare” D.O.P. E che dire dell'olio extravergine d'oliva che viene estratto da queste olive sane prodotte in condizioni ambientali e di coltura caratteristiche della zona e, comunque, atte a conferire all'olio la sua specifica tipicità, utilizzando le più diffuse tecniche sia di moderna che di tradizionale estrazione effettuata nell'area territoriale di produzione, in totale assenza di coadiuvanti chimici e/o biologici. È un olio particolarmente delicato dal sapore fruttato con media o debole sensazione di amaro e piccante, adatto a varie ricette, oltre che a sposarsi magnificamente con carne e pesce, per il quale è in corso l'istruttoria per il riconoscimento D.O.P.



I dolci

La tradizione dei dolci fatti in casa, pur nelle numerose variazioni sul tema, date dall'aggiunta o dalla sostituzione di uno o più ingredienti, dai diversi dosaggi o dai tipi di cottura, è ancora molto viva soprattutto nei paesi collinari; ma anche nei centri della pianura e costieri questi prodotti "caserecci" costituiscono un buon fine pasto o un gustoso "intermezzo". Dalle "serpette", ai "torti", dagli amaretti ai "tozzetti", dalla "pizza cresciuta" ai vari tipi di ciambelle (di magro, con il vino, con l'acqua) dai biscotti all'uovo alla "caciata", dagli "struffugli" alle "zippole", dagli "spaccarelli" alle crostatine di marmellate. E ancora, "gli picciatielli", la "pastiera", i "cecamariti", le "sciuscelle", il "casatiello", la "pigna", i "tortoli", i "crostoli", le crostate di frutta, le "frappe" e le "castagnole", i "mostaccioli", la "cicerchiata".



LA ASTRONOMIA PONTINA

*breve analisi di un fenomeno
del sociale e del buongusto*

di Pier Giacomo Sottoriva

La provincia di Latina è divisa pressoché equamente tra montagna-collina e pianure marittime. I Monti Volsci, come un tempo venivano chiamati – oggi si preferisce chiamarli, campanilisticamente, per comprenderli: Lepini, Ausoni, Aurunci – sono la casa dei pastori che transumavano e dei contadini che scendevano in pianura a coltivare fazzoletti di terra strappati all'acquitrino (fino alla bonifica), e ampie estensioni (da quando la palude è scomparsa). Sono, come si è visto, territorio di prodotti saporosi, di carni forti e odorose (il caprettone di Lenola, che brucava e bruca erbe aromatiche), di ricette essenziali. Erano la casa dei contadini, dei pastori, dei vignaioli, di spremitori di olive. Gente che produceva per autoconsumo, ma che poi dovette imparare a commerciare per impinguare la scarsella. Non molto diversa era la situazione di chi viveva in pianura, dove l'alimento veniva dalla caccia in foresta – una foresta che copriva 20-30 mila ettari, da Terracina a Cisterna, dal mare all'interno - dalla pesca fatta con gli antichi e sempre efficaci sistemi delle "peschiere", dai laghi, che i Romani prima, i monaci di Grottaferrata poi e, infine, i Caetani usavano come giganteschi e generosi produttori di svariate quantità di pesce. Meno praticata era la pesca a mare nella parte nord della provincia: per l'importuosità tra Latina e il Circeo, che impediva di far crescere leve di pescatori; per lo stato di disagio sociale di Terracina, che ad un certo punto dovette essere demograficamente rimpolpata con iniezioni di sangue



puteolano (e furono i puteolani che insegnarono l'arte della pesca). Ben altri pescatori erano i gaetani, ma anche i formiani e i minturnesi, abituati alla pesca d'altura con velieri da pesca e menàidi, e dalle lampàre, che fino agli anni Cinquanta illuminavano con una sottile, ininterrotta linea luminosa l'orizzonte notturno. I ponzesi il mare alto lo dovevano battere per forza, e diversificavano il mestiere catturando oltre alle prede pelagiche, anche il corallo, che scovavano e strappavano con l'attrezzo. Gente che lavorava così, non aveva tempo per curare la gastronomia. Doveva solo curare l'alimentazione, a volte la mera sopravvivenza. Si capisce, allora, perché del pescato non si gettava neppure una lisca, e qualsiasi erba diventava minestra (la mense de terre di Formia, è una bella e significativa espressione). E si capisce anche perché la zuppa di mare si insaporiva non già con un pesce – che andava messo sul mercato – ma con un pò di cipolla, un pò di pomodoro e un sasso pescato nel fondo del mare: era esso che dava aroma al povero brodetto, rinvigorito dal pane raffermo. E si comprende, infine, perché un piatto che oggi “fa tendenza”, come la tiella di Gaeta (in tutte le imitazioni con le quali viene proditoriamente messa in circolazione) altro non sia alle origini che una pietanza povera, poverissima: l'hanno inventata i pescatori e i piccoli contadini della Spiaggia, di Porto Salvo, che dovevano uscire di notte per gettare tramegli o per zappare rimasugli di terra, e portavano con sé un pò di impasto in mezzo al quale mettevano erbe e pesci da scarto. Nacque così la tiella di terra (bieta, scarola, cipolla ecc.) e quella di mare (sarde, alici e, quando le cose sono migliorate, anche purpetielle). Per avere una idea in qualche modo sintomatica dei rapporti tra sociologia e gastronomia, varrà la pena raccontare la storia del pane di Sezze, così com'è stata raccontata a chi scrive da Alessandro Di Trapano, detto Bufalotto, per lunghi anni stimatissimo sindaco di Sezze, e, prima ancora, coltivatore di carciòffole e pomodori fino agli ultimi giorni della sua nobile vita contadina.

Il pane di Sezze e le caste sociali

È interessante osservare come la divisione in caste sociali tipica della civiltà contadina e di quella emancipatasi dai feudi, fosse organizzata e mantenesse certi suoi riflessi in alcune tipiche manifestazioni della vita quotidiana. A Sezze la classificazione sociale seguiva questi schemi: Signori erano (e la parola lo denuncia) gli appartenenti al settore più elevato, per estrazione e disponibilità economica; Campèri, erano invece i piccoli possidenti (in genere 4 o 5 ettari di terreno con scor-te vive e morte); Cappizzi, erano i contadini, il bracciantato; Sfuzzuni, rappresentavano la categoria più povera. Vi rientravano, in genere, i piccoli artigiani (calzolai, sarti, ecc.). Il vocabolo ha anche un altro significato: si dà a persona affetta da problemi viscerali. Non è noto se il traslato derivi da questo stato o se dall'appartenenza alla categoria sia passato a indicare coloro che, per forza maggiore, non riescono a governarsi. L'appartenenza a una classe oltre che nel fatto obiettivo della disponibilità economica si rilevava anche dal costume. Il signore calzava stivali di pelle allacciati ai lati, vestiva calzoni con giacca corta di panno d'Alatri e indossava una mantella. Il campère portava, sì, mantella e vestito di panno, sia pure più modesti; ma invece degli stivali indossava cioce strette da stringhe di pelle. I cappizzi non avevano, di solito, la mantella, ma un tabarro grezzo; calzoni corti, a ginocchio, e mutande lunghe infilate nelle cioce. Queste, a differenza dei campèri, erano tenute da spago o cordicelle. Per gli sfuzzuni non esisteva divisa. Qualsiasi indumento era buono, perché serviva a coprire la persona e non a ornarla. I cappizzi, pur occupando il terzo gradino della scala, sapevano farsi rispettare. E quelli più orgogliosi ed esibizionisti nei giorni di festa sfoggiavano un garofano infilato nella punta della ciocia. Non era raro il caso che le loro giornate di festa si concludessero in solenni bisbocce e le bisbocce in grosse liti, anche sanguinose. La divisione in classi aveva un suo naturale riflesso nella preparazione del pane. Se si pensa all'importanza che in una società agricola quell'alimento aveva, ci si potrà anche rendere ragione del criterio selettivo con cui si procedeva alle "infor-nate". I forni, innanzitutto, appartenevano ai "signori" e possedere un forno era, in un certo senso, anche un segno di capacità economica. Ma i signori non gestivano i loro forni, né con-

fezionavano pane in proprio: ci pensavano gli utenti del forno a pagarne l'uso con fragranti pagnotte di quel gran pane che è il pane di Sezze e a far sì che sulle loro tavole non ne mancasse mai di fresco, giornaliero.

Gli altri, invece, panificavano una volta alla settimana.

E questo era un vero e proprio rituale. Il forno era di solito gestito da una donna, la "fornara", che veniva coadiuvata da aiutanti, le "carriatore" o portatrici.

Quando era il momento, dalle 23 in poi, la "carriatora" passava per vicoli e strade lanciando un grido acuto per annunciarsi e per "dare l'ammassa" cioè per avvertire le donne che potevano cominciare a impastare.

La "carriatora" lasciava, contemporaneamente un piccolo fascio di legna secca (la "frasca") sull'uscio.

Serviva alla padrona di casa per "abbia' i foco", che poi sarebbe stato alimentato con legna più grande.

Veniva scaldata l'acqua e iniziava il lavoro della pasta che poi veniva infilata nell'"arcone" (una madia di legno), coperta da un panno umido e lasciata a lievitare.

All'ora stabilita la "carriatora" ripassava per raccogliere i pani crudi che posti sulla "spasa" (una tavola di legno con bordi rialzati) venivano portati al forno.

La "fornara" avrebbe provveduto a infornarli, a controllarne la giusta cottura, a sfornarli e ad attribuirli ai legittimi proprietari, dopo aver trattenuto quanto le spettava.

Il lavoro della "fornara" e delle "carriatore", difatti, veniva ricompensato in natura, proprio come veniva ricompensato il padrone del forno.

E la "tangente" rispecchiava esattamente la divisione in classi, oltre la quantità di pane infornato.

Veniva, difatti, lasciato il "furnatico", una pagnotta di pane bianco del peso di circa Kg. 1,800 oppure la "zigareglia", una pagnotta di circa 800-900 grammi, pure di pane bianco; e i più poveri (ma non i poverissimi, che non panificavano) lasciavano il "muglitto", una forma di pane scuro.

E prima di essere infornata, la pasta veniva collocata nel "taulareglgio" (dai più abbienti) e nel "tavolone" da tutti gli altri. Si è detto di quel continuo leit-motiv della divisione sociale.

Essa ricorreva anche nella distinzione dei pani, ognuno dei

quali aveva un proprio segno di riconoscimento.

Procedendo dal basso verso l'alto della scala, si aveva "i zippo", che era il pane nel quale veniva lasciato infisso uno stecchino di legno di castagno, che veniva estratto a cottura avvenuta. Poi c'era il "cecio", che consisteva in un pizzico dato alla pasta in modo da formarvi una piccola protuberanza. Il pane con lo "zippo" era dei braccianti giornalieri; quello col "cecio" apparteneva alle famiglie appena un gradino più in alto dei braccianti. Ai "cappizzi" era riservato il segno di due colpi di punta di forchetta fatti nella pasta ("due forchette"), mentre un solo segno di forchetta ("una forchetta") era dei campèri più modesti.

Le forme di pane che non avevano alcun segno distintivo (e anche questo era, in fondo, un segno distintivo) erano chiamate ellitticamente "séniza" e appartenevano ai benestanti. E gli altri? Si è detto che i "signori" ricevevano le forme di pane migliore.

I poveri, invece, comperavano il pane e anche l'acquisto era un segno di appartenenza sociale al punto che era invalso l'uso di dire, trasportato emblematicamente fino a oggi: "Che vago a compra' gliu pane a la bottega?", per dire che non si aveva bisogno.

Che il pane non fosse solo un saporito alimento, ma anche un fatto sociale vero e proprio è dimostrato da altre notezioni. Passando davanti al forno mentre era in corso la cottura (di solito si finiva alle prime ore del mattino), d'abitudine (e d'istinto) si rivolgevano benedizioni per il buon esito della infornata.

Nella gamma dei gruppi che commissionavano del pane non c'erano, si è visto, gli appartenenti alla classe più dere-litta, che vivevano alla giornata.

Questi dovevano "compra' a la bottega" non avendo disponibilità sufficienti ad acquistare farina e lievito per un quantitativo bastevole per tutta la settimana.

Ma ce n'erano alcuni che non avevano neppure di che comperare pane scuro. Era allora invalso l'uso, presso alcune famiglie, di destinare un pane ai poveri.

E per quella forma di rispetto dovuto alla povertà, anche la consegna della pagnotta aveva luogo con una specie di rituale: alcuni tocchi caratteristici ai batacchi, a giorno e ora fissi e una mano, quasi sempre femminile, che ritirava il pane offerto.

La donna - anche se la identità era nota a chi offriva - copriva il suo capo con uno scialle che nascondeva anche il volto per non permettere il riconoscimento.



E NUOVE CULTURE: *il couscous e le cucine etniche*

Negli anni Sessanta, gli eventi politici regionali provocarono il fenomeno del rientro di numerosi Italiani che avevano operato in Tunisia e in Libia. Ma sono soprattutto i primi che, avendo vissuto per lunghissimi anni in Africa, ne hanno assorbito i gusti ed alcune usanze, che hanno poi portato con sé. E pur non essendo divenuti tradizione locale, alcuni piatti importati possono essere trovati sia presso famiglie che presso qualche ristorante, soprattutto il couscous nelle sue diverse varietà. Dalla metà degli anni Ottanta, poi, l'immigrazione di etnie provenienti dalle varie parti del pianeta ha introdotto anche cucine particolari, da quella filippina, a quella nordafricana, magrebina e, soprattutto, cinese. Sono stati in particolare i cinesi che hanno introdotto e reso familiare alcuni cibi della propria arte culinaria, avvalendosi di una straordinaria capacità d'impresa, che li ha portati ad aprire numerosi ristoranti un pò dappertutto.



ALCUNE RICETTE

Alle due aree originarie della cultura gastronomica (quella dei monti e quella più giovane della pianura) si sono mescolate le preparazioni a base di pesce dando vita ad una cucina ricca e profumata che si pone a pieno merito ai vertici dell'arte culinaria laziale. Senza avere la presunzione di voler esporre un panorama completo della tradizione e della fantasia popolare della provincia, possiamo dare una simbolica quanto gustosa "summa" fatta di qualche ricetta o, più semplicemente, di poche ma significative indicazioni.

in collina

Zuppa di fagioli sezzese

Per quattro persone la ricetta è questa: si fa cuocere una libbra sezzese di "fasogli" (circa 340 gr.) a fuoco lento in un recipiente di terracotta, aggiungendovi pezzi di cotica (o piede o codino di maiale oppure osso di prosciutto). Si prepara, intanto, un pesto con aglio e rosmarino secco che si versa appena i fagioli sono colti, con tre pomo-dori, sedano, seme di finocchio o finocchietti, basilico se piace, nel recipiente, insieme ad un buon bicchiere di olio di oliva e sale. Si fa cuocere a fuoco lento per 2-3 ore senza sollevare il coperchio. Quando tutto è pronto, si versano le porzioni sul pane di grano di Sezze, tagliato a fette sottili. Non resta che gustare il piatto, accompagnandolo preferibilmente con qualche oliva amara o qualche cipollina fresca. Va ricordato, peraltro, che i fagioli sono un alimento principe nella cultura contadina, per cui ogni paese crea sapori particolari e inventa piatti specifici: basta cambiare tipo di legume o aggiungere un aroma anziché un altro. E sono tutti buoni.

Fettuccine ai funghi

Si puliscono e si tagliano i funghi (porcini) a fettine (se secchi vanno lasciati ammollare in acqua tiepida), si versano in una padella in cui, nel frattempo, si è fatto rosolare dell'aglio (che poi verrà tolto in olio d'oliva e si lasciano cuocere a fuoco vivo con aggiunta di sale e, volendo, conserva di pomodoro o pelati a pezzetti. Le fettuccine lessate vengono versate nel tegame e mantecate per qualche istante.

Fagioli cotti con il “ventrisco”

A Castelforte, ad esempio, i legumi vengono cotti in pignatte di terracotta utilizzando, per il fuoco, i rami di un particolare arbusto di lentisco, (ventrisco in dialetto), molto aromatico, che cresce nel territorio di questo comune situato all'estremo sud della provincia di Latina.

Carciofi alla Giudia

Tolte le brattee esterne, che sono le più dure, e buona parte dei gambi, i carciofi vengono messi in acqua acidulata con succo di limone; dopo averli scolati e asciugati si allargano leggermente al centro e si versano a testa in giù in olio abbondante portato a bollore. A cottura quasi ultimata si premono sul fondo della padella per allargare ancora un po' le brattee e renderle croccanti e dorate. Salare solo prima di servire.

La “cianfotta”

È un piatto misto di verdure che abbraccia sotto un solo nome una varietà di ricette. Quella che diamo qui sotto è una delle versioni ponzesi, ma basterebbe aggiungere un carciofo, qualche lenticchia, qualche fava e ci si troverebbe in qualsiasi altro paese, dove la cucina di tradizione, fondata sulle cose coltivate negli orti di famiglia, si ripete. Ingredienti per 4 persone: patate gr.500, melanzane gr.250, peperoni gr. 250, zucchine gr.250, una cipolla, qualche pomodorino, olio, aceto, sale. Si puliscono le verdure, si tagliano a pezzetti e si fanno friggere ciascuna a sé in olio abbondante, lasciandole poi scolare ben bene. Si taglia la cipolla a fette sottili e si fa rosolare in un tegame con pochissimo olio, aggiungendovi, al momento opportuno, i pomodorini e il sale, qualche goccia d'aceto e facendo bollire lentamente per una decina di minuti, con il coperchio. Aggiungere le verdure con qualche foglia di basilico, e servire tiepida.

Le “lacne”

Pasta di antica origine che assume, a seconda dei paesi; diversi nomi legati alla tradizione e ai dialetti locali (laccane – laccchene - laina). E' una variante delle fettucine e delle tagliatelle, diversificandosi da queste per il fatto di essere tagliata a strisce più larghe e l'impasto è fatto solo di acqua e farina. Può essere preparata in diversi modi ma la tradizione la lega ad un legume umile come i fagioli che vengono cotti, possibilmente in un recipiente di coccio, con cipolla, rosmarino, timo e



cotenna di maiale. Si prepara un soffritto con lardo o grasso di prosciutto, cipolla e aglio, con aggiunta, a rosolatura avvenuta, di conserva di pomodoro, e si lascia cuocere fino ad ottenere un denso sughetto che va aggiunto ai fagioli lasciando amalgamare bene prima di “accogliere” la pasta scolata a metà cottura.

Tagliatelle al sugo di capra

Si fa sbollentare la carne di capra in acqua e cipolla e, dopo averla tagliata a pezzetti, si passa in una padella dove nel frattempo si sono fatti rosolare in olio di oliva cipolla, aglio e sedano tritati. Si lascia insaporire e, dopo avere fatto evaporare a fuoco vivo del vino bianco secco, si aggiungono pomodoro passato, sale, peperoncino e un chiodo di garofano. Si condisce la pasta e si serve con pecorino.

La” bazzoffia”

Si fa con cipolla, sedano, patate, bidea, spinaci, zucchine, fagioli, piselli, fave fresche, cardi, fiori e germogli teneri di zucca. Le verdure vengono tagliate grossolanamente e fatte macerare per alcune ore sotto l’acqua corrente. A parte si battono con olio, aglio e rosmarino, che si fanno imbiandire cipolla e sedano usando strutto al posto dell’olio, si aggiunge del brodo (preparato a parte), quindi le verdure ben scolate. In un ampio recipiente svasato di terracotta si prepara un “tappeto” di pane casareccio raffermo affettato, sul quale si versa la minestra quando è cotta, curando che il pane assorba uniformemente. Si spolvera con abbondante pecorino e si lascia “riposare” per una trentina di minuti. Quindi si serve con cipolle fresche e olive nere che si mangiano con la minestra.

Jo’ pallocco

Focaccia di fave stufate con cipolla e legate con farina di granturco. Le fave, piccole e secche, vengono ammollate e lessate e, poi, cotte in padella con olio e cipolla e aggiunta di brodo di cottura. Dopo aver lasciato insaporire si versa la farina.

Peperoni ripieni.

Tagliata la calotta, vengono svuotati dei semi e farciti con un impasto di pane sbriciolato, olio, trito di prezze molo, basilico, acciughe, capperi, olive snocciolate, pepe e sale. Si dispongono in una teglia, si ricoprono con pomodoro a pezzetti e olio e li lasciano cuocere per circa un'ora. Il ripieno può essere preparato anche con carne magra di vitello macinata, parmigiano grattugiato, aglio e mollica di pane inzuppata in acqua o brodo e ben strizzata.

Funghi alla griglia

Si usano normalmente funghi porcini di grossa dimensione, con la cappella larga, soda e quasi piatta. Dopo averli puliti ed eliminato accuratamente ogni traccia di terra e di parti guaste, si condiscono con olio, aglio, prezzemolo, sale e pepe, e messi sulla graticola a calore moderato.

Primo sale in padella

Pecorino di primo sale tagliato a fettine e messo in padella unta d'olio e ben calda. Si lascia cuocere quel tanto che basta a formare una crosticina su entrambe le superfici e a fondere la parte interna.

Gliù zeppolone

Piatto di verdure selvatiche di campo fatte insaporire in padella con olio e aglio cui vengono aggiunti successivamente prezzemolo, menta, sale e peperoncino, una spruzzata di aceto e farina di granturco. Si lascia cuocere fino a farne una frittata indorata. Tipico di Spigno Saturnia.

Il "ciavarrotto"

Capretto adulto allevato sui pendii collinari del sud della provincia, preparato preferibilmente arrosto, la cui carne ha un sapore tutto particolare per il fatto che si nutre essenzialmente di erbe aromatiche e di salvia. Altrettanto saporite sono le costatelle di abbacchio o la "coratella in salsa piccante".

Gli “abbuoti”

Budelline di agnello lattante o di capretto, arrotolate ad una grossa costa di sedano e cotte in padella con olio, aglio, peperoncino, sale, prezzemolo e pancetta, oppure sulla graticola e insaporito con finocchietto selvatico, peperoncino, timo e sale.

Tordi con le olive

Salati e messi in casseruola con aglio schiacciato e alloro, si ungono con olio e si lasciano rosolare girandoli spesso. Si versa il vino un po' per volta, facendolo evaporare; si aggiungono le olive tritate ed il brodo (in alcuni casi anche i fegatelli di tordo tritati ed un pezzetto di ventresca). Si prosegue la cottura finché i tordi saranno divenuti teneri e asciutti. Ottimi con la polenta e sul pane abbrustolito.

I “cranunchi”

Ranocchi passati in farina, messi in padella con pomodoro fresco, basilico, pepe e olio e infornati. Alcune varianti propongono l'aggiunta di una salsa fatta di rosmarino, aglio e aceto a fine cottura.



La “tiella” di Gaeta

Ingredienti: kg di farina; 1 panetto di lievito, due cucchiaini di olio, Poca acqua (q.b.), Sale. Sciogliere il lievito di birra in acqua tiepida. Impastare la farina con 2 cucchiaini di olio, sale e un po' d'acqua e il lievito di birra sciolto nell'acqua. Deve risultare una pasta non dura e che lavorata non si appiccichi alle dita. Lavorare la pasta con le nocche delle mani. Lasciarla riposare coperta per almeno due ore. La farcitura va preparata con verdure (scaròla, semplice o con baccalà, broccolotti, cipolle, zucchine con uova), alici, sarde, polipetti o anche calamari: naturalmente, ogni tiella vuole la propria farcitura. Quando la pasta è cresciuta si stende in due strati. Uno strato nell'apposita padella da forno (tiella, in dialetto gaetano), sul fondo, poi sistemare la farcitura, e successivamente chiudere con un ulteriore strato di pasta. Bucherellare con la forchetta e successivamente versare un filo d'olio lasciando la tiella per una mezz'ora fuori dal forno. Quindi infornare a 180 gradi per 30-40 minuti.

Zuppa di pesce

Diverse sono le sfumature a seconda delle tradizioni e della fantasia locali, ma ovunque la bontà dipende dal numero delle qualità di pesce, molluschi e crostacei che si usano. La precedenza di cottura va data ai polipetti, ai calamari e alle seppioline, tagliati a pezzettini, passati in una padella in cui si è fatto rosolare aglio e peperoncino in olio di oliva e bagnati con vino bianco secco prima di aggiungere i pomodori pelati. Mano a mano si aggiungono i diversi tipi di pesce, avendo cura di dare la precedenza a quelli più grandi e dalla polpa più consistente, i crostacei e, dopo averli fatti spurgare separatamente per togliere eventuali residui di sabbia, i molluschi. Il liquido in cui si sono fatti aprire i molluschi viene filtrato e unito al brodo della zuppa, aggiungendo tutta l'acqua necessaria a seconda del numero delle persone. A cottura ultimata si versa la zuppa su fette di pane raffermo e tostato.

Bavette al sugo d'aragosta

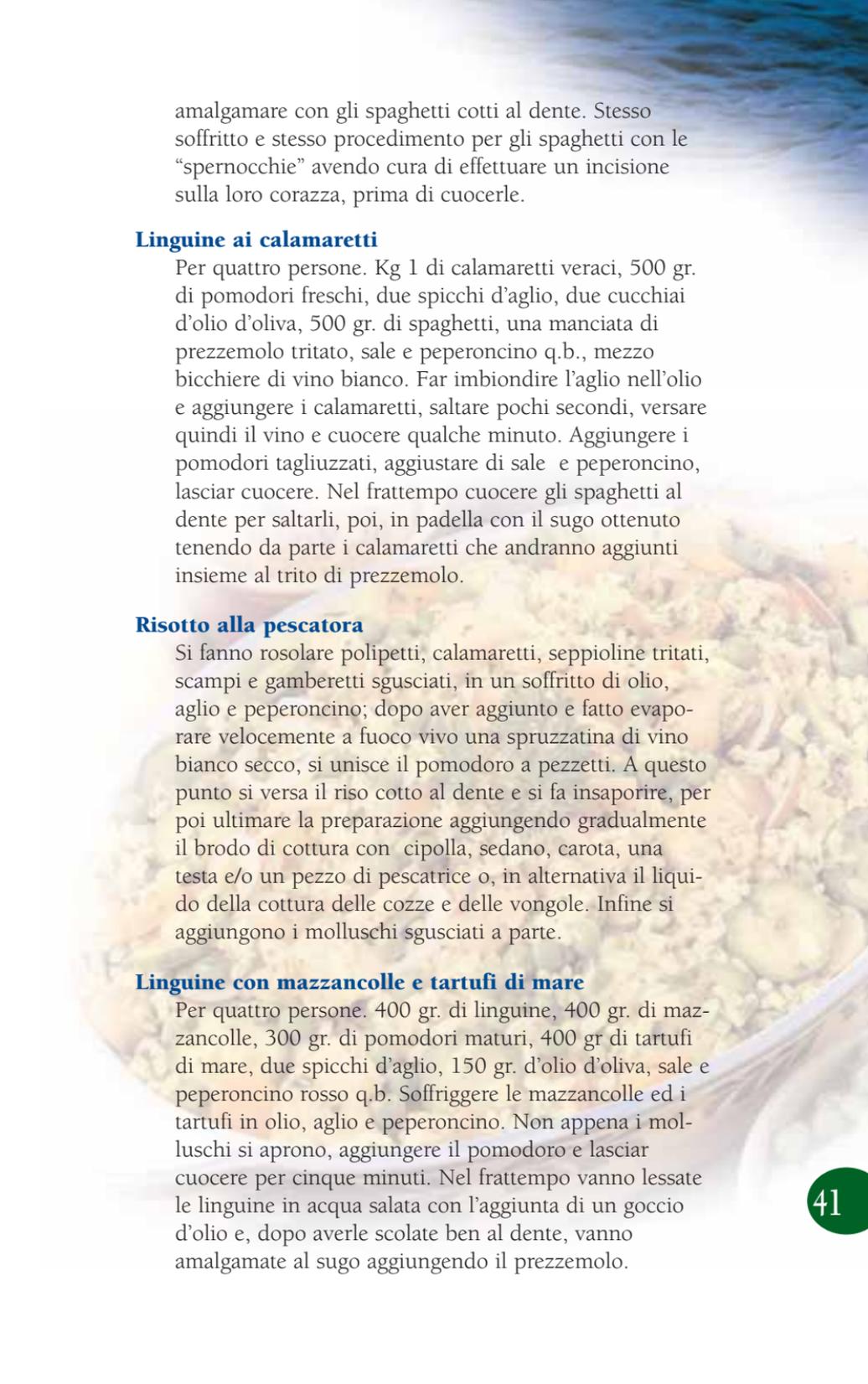
Per 4 persone: 2 Aragoste da 5-600 gr ciascuna , pomodorini, uno o due spicchi d'aglio, olio, prezzemolo e, a piacere, peperoncino, linguine 4-500 gr. Tagliare le aragoste in due; fare imbiondire in un tegame l'aglio, quindi deporvi le aragoste a fuoco alto. Rivoltare dopo trenta-quaranta secondi le aragoste, versare prezzemolo tritato e mezzo bicchiere abbondante di vino bianco. Aggiungere i pomodori tagliati in due quando il vino sarà evaporato, poi coprire il tegame e far cuocere a fuoco lento per una decina di minuti. Bollire in una pentola le bavette e, appena cotte e ben scolate, verranno versate nel tegame e "ripassate" a fuoco lentissimo, aggiungendo, se graditi uno o due cucchiaini di olio di oliva.

Spaghetti alla gransèola

È un piatto soprattutto ponzone. Per 4 persone: 1 gran seola (o rancio fellone) femmina, 400 grammi di pomodorini Pachino, 4-500 gr. di spaghetti (o vermicelli), aglio, olio d'oliva, prezzemolo, peperoncino a piacere. Si immerge la gransèola in acqua bollente, lasciando cuocere per circa 20 minuti. Sgusciarla, estraendo la polpa insieme all'umore del guscio, porre in una terrina. Imbiondire a parte l'aglio, poi aggiungere i pomodorini tagliati in due, la polpa e l'umore della gransèola, con del prezzemolo tritato fino. Lasciar bollire al coperto per alcuni minuti. Far bollire gli spaghetti che, appena cotti, verranno conditi con il sughetto e uno o due cucchiaini di olio di qualità. La guarnizione del piatto può essere fatta con il guscio della gransèola.

Spaghetti alla formiana

Per quattro persone: 500 gr. di spaghetti; 400 gr. di cozze e 400 gr. di vongole locali (lupini) con il guscio; 200 gr. di gamberi, 200 gr di calamari, 500 gr. di pomodori pelati, mezzo bicchiere di vino bianco, due cucchiaini d'olio d'oliva, sale e pepe q.b., due spicchi d'aglio. Fare imbiondire l'aglio nell'olio bollente ed aggiungere i calamari ed i gamberi sgusciati, rosolare e versare il vino. Far evaporare, aggiungere i pelati e lasciar cuocere per 15 minuti. Nella salsa così preparata lasciare poi aprire le cozze e le vongole, salare e pepare per poi



amalgamare con gli spaghetti cotti al dente. Stesso soffritto e stesso procedimento per gli spaghetti con le “spernocchie” avendo cura di effettuare un incisione sulla loro corazza, prima di cuocerle.

Linguine ai calamaretti

Per quattro persone. Kg 1 di calamaretti veraci, 500 gr. di pomodori freschi, due spicchi d'aglio, due cucchiaini d'olio d'oliva, 500 gr. di spaghetti, una manciata di prezzemolo tritato, sale e peperoncino q.b., mezzo bicchiere di vino bianco. Far imbiondire l'aglio nell'olio e aggiungere i calamaretti, saltare pochi secondi, versare quindi il vino e cuocere qualche minuto. Aggiungere i pomodori tagliuzzati, aggiustare di sale e peperoncino, lasciar cuocere. Nel frattempo cuocere gli spaghetti al dente per saltarli, poi, in padella con il sugo ottenuto tenendo da parte i calamaretti che andranno aggiunti insieme al trito di prezzemolo.

Risotto alla pescatora

Si fanno rosolare polipetti, calamaretti, seppioline tritati, scampi e gamberetti sguosciati, in un soffritto di olio, aglio e peperoncino; dopo aver aggiunto e fatto evaporare velocemente a fuoco vivo una spruzzatina di vino bianco secco, si unisce il pomodoro a pezzetti. A questo punto si versa il riso cotto al dente e si fa insaporire, per poi ultimare la preparazione aggiungendo gradualmente il brodo di cottura con cipolla, sedano, carota, una testa e/o un pezzo di pescatrice o, in alternativa il liquido della cottura delle cozze e delle vongole. Infine si aggiungono i molluschi sguosciati a parte.

Linguine con mazzancolle e tartufi di mare

Per quattro persone. 400 gr. di linguine, 400 gr. di mazzancolle, 300 gr. di pomodori maturi, 400 gr di tartufi di mare, due spicchi d'aglio, 150 gr. d'olio d'oliva, sale e peperoncino rosso q.b. Soffriggere le mazzancolle ed i tartufi in olio, aglio e peperoncino. Non appena i molluschi si aprono, aggiungere il pomodoro e lasciar cuocere per cinque minuti. Nel frattempo vanno lessate le linguine in acqua salata con l'aggiunta di un goccio d'olio e, dopo averle scolate ben al dente, vanno amalgamate al sugo aggiungendo il prezzemolo.

Minestra di pesce

Dopo aver soffritto l'aglio in olio d'oliva, si aggiunge il pomodoro passato e un po' d'acqua, e si lascia cuocere a fuoco lento per qualche minuto. Si aggiunge quindi l'acqua di cottura del pesce (di solito spigola o merluzzo) con sale e peperoncino e, dopo aver mescolato e portato a bollire, si versa la pasta

Gamberi all'ulivo

Ingredienti per quattro persone. Kg 1 di gamberi sgu sciati lasciando la testa, 400 gr. di olive di Gaeta, 900 gr. di pelati, mezzo bicchiere di vino bianco secco, due spicchi d'aglio, due cucchiaini d'olio d'oliva, una manciata di prezzemolo, sale e pepe q.b. Soffriggere olio e aglio ed aggiungere i gamberi e le olive snocciolate, far prendere calore, versare il vino e, appena evaporato, aggiungere i pelati tritati ed il prezzemolo, salare, pepare e dopo una cottura fuoco lento per dieci minuti, servire.

Scampi gratinati

Ingredienti per quattro persone. 16 scampi di Ponza, 80 gr. di pane grattugiato, 150 gr. d'olio d'oliva, due spicchi d'aglio, il succo di due limoni. In una teglia far imbiondire l'aglio con l'olio; disporvi gli scampi ognuno diviso a metà, cospargendoli di pane grattugiato, aglio e prezzemolo e, dopo averli irrorati con il succo dei limoni, cuocerli per 12 minuti a forno caldo.

Calamari ripieni

Pulire i calamari e tagliare i due tentacoli più lunghi che devono poi essere sminuzzati; si uniscono quindi in una ciotola con la mollica di pane precedentemente bagnata e sbriciolata, le uova, i pinoli, l'uvetta, il parmigiano, uno spicchio d'aglio e prezzemolo tritato; si mescola il tutto e si passa in padella con olio bollente per qualche secondo per far rapprendere le uova. A questo punto il ripieno è pronto per farcire i calamari che vengono poi richiusi con la parte restante della testa fermata da stuzzicadenti, immersi nel sugo di pomodoro, aglio, olio e prezzemolo portato a ebollizione e lasciati cuocere per una ventina di minuti.

Acqua pazza

Preparata con pesce "povero" spinoso. Cuocere il pesce dopo averlo pulito delicatamente e con attenzione in una pentola capace nella quale è stato preventivamente soffritto un poco d'olio con aglio e prezzemolo e un poco di pomodoro per dare un colore rosato. Aggiungere il pesce ed acqua in quantità e far cuocere a lungo. Infatti il pesce utilizzato, a cottura ultimata, viene buttato in quanto sfruttato. Il brodo deve essere quindi passato al colino. Nel frattempo si preparano crostoni di pane sui quali verrà versato il brodo di pesce.

"Vòtapiatto"

Pesce fritto (alici, calamari) con una padella dove l'olio deve essere solo sul fondo (un "filo"). Si infarina il pesce, si elimina l'eccesso della farina e si mettono nella padella dove il filo d'olio nel frattempo si è scaldato, si lascia cuocere come una frittata. Quindi si cola l'olio del fondo, si gira il pesce (come la frittata), si rimette il filo d'olio e si cuoce l'altra parte. Ottima frittura non grassa. È un antico piatto gaetano.

Frittelle di cicinjéie (bianchetti)

Si prepara una pasta fluida con uova e farina, un po' di prezzemolo e aglio tritati, e sale. Si immergono i cicinjéie e, dopo aver bene amalgamato, si versano a cucchiaiate in olio bollente facendoli dorare da entrambe le parti. Salare leggermente e servire caldi. Nel Golfo di Gaeta i bianchetti vengono cotti anche a vapore, conditi con olio, succo di limone, sale e pepe e disposti su foglie di rughetta.

Frittura di paranza

Misto di piccoli pesci (trigliette, "soaci", lattarini, merluzzetti, alici, sarde) infarinati leggermente e fritti in abbondante olio bollente. Servire ben caldo con una spolveratina di sale.



Le ciammelle d'acqua

Si fanno con una parte di olio e zucchero e due parti di acqua, farina quanta ne assorbe, il tutto impastato in modo assai consistente e lavorato per 1-2 ore fino a raffinare la pasta. Si modellano poi le ciambelle, che si lasciano bollire in acqua finché non vengono a galla. Quindi si mettono ad asciugare su un panno di lana e, il giorno dopo, si cuociono al forno.

Il casatiello e le zèppole di Ponza

Fatto di farina, lievito, strutto e zucchero, e insaporito da aromi, è un dolce pasquale. Si impasta la farina e si lascia lievitare a regola d'arte, ad evitare che, come dico no a Ponza, il casatiello venga fuori ammazzaruto, ossia secco e poco deglutibile. Poi si inforna a temperatura moderata per una ventina di minuti. Viene consumato nel corso della tradizionale passeggiata in collina che si fa a Pasqua. È “celebrato” in una sagra che si svolge il lunedì di pasquetta. Altro dolce ponzese è la zeppola, diversa da quelle che a Napoli festeggiano il 19 marzo. È fatto con farina, lievito di birra, sale, latte, e un liquore dolce. L'impasto viene fritto e quando la zeppola è ancora calda, si spolvera con zucchero.

La “cicerchiata”

Occorrono uova, strutto, un pizzico di sale, farina, miele e buccia di limone grattugiata. Dopo aver preparato l'impasto, si lavora e si taglia a pezzettini a forma di “cicerchie”. Questi vengono fritti in abbondante olio bollente, poi scolati e immersi nel miele anch'esso bollente e infine messi su foglie di limone. Preparazione pressoché identica per i “cecamariti” o, con qualche piccola variante, per gli “struffugli”.

La pastiera

Per la pasta occorrono farina, zucchero, burro, uova e vino bianco secco; si prepara la crema per il ripieno impastando la farina con tuorli d'uovo, zucchero, latte e vaniglia; a parte si cuoce il grano con latte e cannella e si lascia raffreddare; si sbattono i tuorli d'uovo con zucchero e buccia di limone grattugiata. Il tutto viene mescolato aggiungendo chiare d'uovo montate a neve, pezzettini di canditi e ricotta. L'impasto viene quindi steso sulla sfoglia di pasta e coperto da strisce della stessa disposte a forma di grata. Si inforna alla temperatura iniziale di circa 150° che, dopo circa venti minuti viene portata a 180°, e si lascia cuocere per circa un'ora. Prima di servire, spolverare con zucchero a velo.

La serpetta

Si sbattono in una terrina uova, zucchero e buccia di limone grattugiata; si versa il composto nella farina e si lavora una prima volta fino ad ottenere un impasto compatto ma non duro; si lavora ancora con le mani unte d'olio d'oliva fino a quando la pasta presenta al suo interno le caratteristiche bollicine. Dopo aver lasciato riposare per circa un'ora, si tagliano dei bastoncini della grandezza di un dito e lunghi circa 10 cm. a cui viene data la caratteristica forma a "S", si passano su uno strato di zucchero e cannella e si infornano a 180° per circa 1 ora.

La casciatella

Dolce tipico del periodo pasquale. Si prepara un composto fatto di ricotta fresca, uova, zucchero, cannella, un pizzico di sale, un bicchierino di liquore aromatico e una grattugiata di limone fresco. Mentre l'impasto riposa, si prepara la sfoglia con farina e uovo stendendola bene fino a formare un disco sottile. Si unge la teglia con strutto e farina e vi si adagia il disco di sfoglia e, su questo viene spianato per bene l'impasto; si guarnisce quindi con strisce della stessa pasta larghe un dito scarso e disposte a formare tanti rombi. Prima di infornare, una spennellata di rosso d'uovo frullato che assicura una leggera doratura.





La pigna

Tipico dolce pasquale di Formia, simile al panettone, a forma di treccia e con uovo sodo al centro, con impasto a base di uova e farina, burro, latte, da lavorare molto e lasciar lievitare a lungo.

I tozzetti

Uova, zucchero, strutto, bicarbonato, lievito e farina q.b. per ottenere un impasto non troppo consistente. Sagomato a forma di filoncini, questi vengono spennellati con albume d'uovo e infornati in teglia unta e cosparsa di farina, A metà cottura si tagliano a fettine e vengono rinfornati.

Torta di sanguinaccio

Si scioglie dello zucchero nel sangue di maiale preso subito dopo la macellazione per evitarne la coagulazione, si amalgama con l'aggiunta di cacao e si aromatizza con finocchio e cannella; dopo aver proceduto alla cottura a fuoco lento, si lascia raffreddare e si versa su una sfoglia di pasta frolla che verrà utilizzata anche per la copertura, sigillando i bordi. Cuocere in forno preriscaldato per circa 40'.

E a conclusione di ogni pasto, gli amari di Fondi Erbes, il nocino e i liquori di Valvisciolo.



*P*RODOTTI agroalimentari tradizionali

di Ottavio Cacioppo, Silvano Sperandio e Bruno Maragoni

La bontà ed il sapore di un semplice piatto o di una elaborata ricetta sono sempre sinonimi di genuinità? Assolutamente sì, quando i prodotti e i condimenti, il giusto dosaggio, e la maestria nella preparazione, sono associati ad aromi antichi e a metodiche tradizionali, e indissolubilmente legati alle caratteristiche climatiche e ambientali del territorio. Il mutare delle condizioni di vita e delle attività lavorative, hanno fatto perdere alcuni di questi prodotti e dimenticare i “trucchi” della lavorazione “fatta in casa”. Fortunatamente però l’amore e la passione per la tradizione alimentare non sono completamente scomparsi, e alcuni piccoli grandi segreti, tramandati di generazione in generazione, sono ancora gelosamente conservati. La valorizzazione di questi prodotti è affidata, oltre che agli “autori”, a disposizioni legislative (D. Lgs 173/98, art.8) che ne regolamentano la classificazione. Si tratta di un settore in evoluzione e soggetto ad aggiornamenti, perché ricerche approfondite, possono favorire la riscoperta di tanti altri gioielli, autentici biglietti da visita non solo per lo specifico settore enogastronomico, ma anche per altri importanti ambiti economici, commerciali, turistici.

Gli amaretti di Sezze, biscotti di farina di mandorle dolci, con aggiunta di farina, qualche mandorla amara, zucchero e albume d'uovo, cotti su un'ostia in forno a legna.

I biscotti sezzesi, a base di farina, uova, lievito, zucchero, strutto e buccia di limone grattugiata, amalgamati tutti insieme. L'impasto viene poi tagliato a forma di bastoncini che vengono cotti in forno preriscaldato per circa mezz'ora.

I croccanti (Sezze, Cori, Norma, Priverno e altri centri collinari). Gli ingredienti sono gli stessi dei biscotti, con l'aggiunta di mandorle tostate all'impasto. A cottura avanzata i biscotti vengono estratti dal forno, tagliati a forma di losanga e reinfornati.

La caciata (Sezze, Priverno, Maenza e altri centri collinari). Dolce di pasta frolla riempito con crema di ricotta ben lavorata insieme a uova, buccia di limone grattugiata, liquore profumato, zucchero e cannella. Si decora con strisce di sfoglia e si spennella con uovo battuto.

Castagne stampate. Castagne tenute in ammollo per parecchie ore, versate in pentola con acqua (sufficiente a coprirle) sale e alloro e cotte a fuoco lento.

Ciammelle d'acqua. Ciambelle scottolate (Sezze, Priverno e Monti Lepini). L'impasto deve essere lavorato moltissimo, con le mani unte di olio. Le ciambelle, prima di essere cotte al forno, vengono lessate in acqua bollente finché non tornano a galla e lasciate asciugare per una notte.

Ciambelle col gelo di Maenza. Come le precedenti, una volta preparate con gli ingredienti classici, vengono messe in acqua bollente per qualche minuto, lasciate asciugare e messe in forno ben caldo. Una volta cotte, vengono immerse in uno sciroppo di acqua e zucchero.

Ciambelle al vino (Monti Lepini). Preparato e lavorato l'impasto, di consistenza morbida, si formano le ciambelle e, prima di infornarle, vengono bagnate nel vino e passate nello zucchero. Una variante è costituita dal tipo all'anice.

Ciambelle al Vino Moscato di Terracina (Terracina).

Dolce da forno composto da vino moscato di Terracina, olio di semi, semi di anice, zucchero, cannella e farina.

Tutti gli ingredienti vengono impastati insieme. E' necessario un tempo di cottura di circa un'ora.

Ciambella al mosto (Pianura Pontina).

Dolce di grandi dimensioni, tipico del periodo della vendemmia, a base di succo d'uva, lievito, farina, zucchero, e, a volte, semi d'anice.

Ciambelle di magro (Sermoneta e Monti Lepini).

Anche per queste ciambelle tra gli ingredienti figura il vino, ma hanno una glassatura di zucchero e cannelle.

Ciammella elenese (Gaeta). Piccole ciambelle senza buco, a forma di nodo semplice ricoperte di giulebbe, con lavorazione tipica su tavolo di marmo.

Ciammelle d'Ova (Provincia di Latina).

Si versa la farina a fontana sulla spianatora, quindi si uniscono uova, olio, zucchero e buccia di limone grattugiata; si lavora la pasta come quella per le ciambelle d'acqua, si fanno bollire, asciugare e si in-fornano a circa 250° per circa mezz'ora.

Ciammellono (Provincia di Latina).

Gli ingredienti sono gli stessi dei biscotti (uova, farina, zucchero, lievito, olio di semi, buccia di limone grattugiata e suo succo e vino), con l'aggiunta di mandorle tostate nell'impasto. Viene infornato in forme di biscotti lunghi; quando sono un pò induriti vengono estratti dal forno, tagliati a losanghe e reinfornati per completare la cottura.

Crostata di Viscioli (Sezze).

Dolce da forno, per la cui preparazione occorrono uova, farina, zucchero, buccia di limone grattugiata, marmellata di viscioli, strutto. Prima della cottura, da effettuare in forno già a 200° per circa 40', si spennella la pasta con uovo battuto.

Crostatino ripieno (Maranola di Formia). L'impasto, a base di farina di grano tenero, uova zucchero, latte, olio di oliva, sugna di maiale, viene disposto in formelle di carta, con aggiunta di marmellata di albicocche o prugne della zona.

Crespelle (Maenza). Tipico dolce natalizio a forma di bastoncini. Amalgamati bene gli ingredienti, tra cui figurano anche uva passa, pinoli e sambuca, a lievitazione avvenuta si friggono in olio bollente e si spolverano con zucchero.

Frittelline di mele (Maenza). Preparata la pastella non troppo densa, con farina, zucchero, olio, uova, lievito, latte e liquore all'anice, vi si immergono le fettine di mele. Fritte in olio abbondante fino a doratura e spolverate con zucchero.

Giglietti (Sermoneta e Priverno). A base di uova, farina, zucchero e buccia di limone, originariamente a forma di giglio (da cui il nome) somigliano oggi a meringhe schiacciate.

Gliu Panettono (Maenza).

Dopo avere bene amalgamato gli ingredienti (zucchero, uova, sale, burro, latte, farina, buccia di limone, lievito per dolci), l'impasto viene versato in uno stampo per dolci precedentemente imburato e spolverato di farina. Cottura in forno caldo, per circa 50'.

I recresciuti (Maenza). Dolce da forno che agli ingredienti

Dolci
classici aggiunge del liquore come rum o alchermes e semi di anice. L'impasto, lasciato lievitare per una notte, viene nuovamente lavorato e modellato a forma di ciambelle e spennellato con rosso d'uovo.

I pezzetti (Sermoneta). Dolce da forno, con nocciole o mandorle e miele, a forma di filoncino, di consistenza molto solida.

Pagnottelle Gli Saluatorio (Sezze).

Gli ingredienti sono: uova, zucchero, olio, acqua, buccia di limone grattugiata, sambuca, farina e lievito di birra. La preparazione è identica a quella dei tortoli ma, a differenza di questi, le pagnottine sono più piccole e si fanno crescere una sola volta. La cottura viene effettuata in forno a 200° per circa 40'.

Panicella di Sperlonga (Sperlonga).

Dolce tipico del periodo pasquale, i cui ingredienti sono: zucchero, uova, latte, burro, farina, liquore e semi di anice, lievito di birra, pasta di pane lievitata e vanillina. Si prepara, e si fa lievitare per circa 4 ore il cresciuto (pasta di pane), quindi si prepara l'impasto della panicella, aggiungendo tutti gli altri ingredienti e successivamente la farina, e si lascia lievitare per 2-3 ore. Si procede quindi alla formazione delle panicelle che vengono lasciate lievitare ulteriormente. Cottura in forno a 180° per circa 15-20'.

Pizza d'Ova (Provincia di Latina).

Gli ingredienti sono quelli classici (uova, zucchero, farina, buccia di limone grattugiata). Si battono insieme le uova con lo zucchero per circa un'ora; successivamente si aggiunge la farina facendola passare attraverso un colino, per evitare che l'impasto si sgonfi. Cottura in forno a 180° per circa 40'.

La sciuscella (Gaeta e Formia). Dolce tradizionale natalizio a forma di carruba, composto da miele, zucchero, dadolata di bucce d'arance fresche o mandarino, cacao, farina e spezie, ricoperto di glassa di cioccolato.

Le serpette (Sermoneta). L'impasto di farina, uova e zucchero viene lavorato due volte (la seconda con mani unte d'olio fino alla formazione delle caratteristiche bollicine), tagliato a bastoncini e sagomato a "S", e cosperso di zucchero e cannella prima di infornare.



Gli spaccaregli di Sezze. Impasto in cui figurano anche strutto e buccia di limone grattugiata, lavorato solo quanto basta per amalgamare bene gli ingredienti. Formati dei "pugnetti di pasta, si effettuano quattro intagli sulla sommità e si cospargono di zucchero prima di infornare.

Struffoli di Sezze e Lenola. Dolcetti a forma di piccoli gnocchi che richiedono una buona lavorazione dell'impasto. Dopo averli fritti e sgocciolati, si versano nel miele sciolto e si dispongono su foglie di limone ben lavate e asciugate.

Ciacamariti (località varie). Molto simili agli struffoli ma senza strutto e, a seconda delle zone, con l'aggiunta di liquore a piacere.

Taralli di Lenola. L'impasto classico, con aggiunta di olio di oliva e semi d'anice, viene lasciato lievitare per una notte; si formano delle piccole ciambelle che vengono fatte lievitare per altre 3 ore, prima di essere spennellate con rosso d'uovo e messe in forno ben caldo.

Torta di ricotta di Sermoneta. Dolce da forno a base di ricotta, zucchero, miele, uova, cannella e liquore aromatico per dolci. Di breve conservazione.

Tortolo di Sezze. Dolce che necessita una lunga preparazione in quanto l'impasto tagliato a forma di pagnottine deve essere lavorato e lasciato crescere due volte prima di essere infornato per circa mezz'ora. L'aroma particolare è dato dalla presenza di sambuca.

Tortano di Pasqua (Gaeta – Formia). Ciambellone alla cui realizzazione concorrono, oltre ai classici ingredienti di base, burro, latte, limone, vaniglia o cannella, olio o sugna, decorato con naspro, confettini e zucchero colorato.

Torteni (Lenola e altri centri collinari). Dopo aver amalgamato bene gli ingredienti, tra cui olio, semi d'anice e lievito di birra, si lascia lievitare per 4/5 ore; si formano le ciambelle che si lasciano lievitare per altre 12 ore, vengono spennellate con rosso d'uovo e infornate.

Zippole (Sezze). Gli ingredienti, tra cui uvetta passita e pinoli, vanno lavorati insieme, con esclusione del lievito di birra che viene aggiunto dopo essere stato sciolto con acqua calda. Ottenuto un impasto morbido, si lascia lievitare fino a raddoppiare il volume. A frittura ultimata le zippole vengono cosparse di miele sciolto.

Pani pizze e pasta

Pane con le olive bianche e nere (monti Lepini, Ausoni, Aurunci). Farina bianca o di semola di grano duro e lievito naturale. Le olive sono aggiunte prima dell'ultima lievitazione. Cotto in forno a legna a diretto contatto con la base.

Pane con le patate (con purea di patate)- monti Lepini, Ausoni, Aurunci. Farina di semola di grano duro e identica lavorazione del precedente, con la sostituzione del purea di patate alle olive.

Pane di semola di grano duro.

(monti Lepini, Ausoni, Aurunci).

Pane integrale al forno a legna (Campodimele e Maranola di Formia). Farina di grano tenero, precedentemente "crivellata" per separare la crusca grossolana. Il forno viene riscaldato con legna di bosco (quercia, leccio e rami di potatura di olivo).

Pane Torteno (Monti Aurunci). Pane con le uova, preparato, come l'omonimo dolce, in occasione della Pasqua. Dopo aver preparato il lievito naturale, si aggiunge altra farina e si lascia crescere nuovamente l'impasto. Prima di infornare si aggiungono le uova ricoperte dallo stesso impasto.

Falia di Priverno. Pasta di pane lavorata a forma di rettangolo lungo e schiacciato, cosparsa di olio extravergine di oliva e qualche granello di sale grosso in superficie, di solito infornata dopo le pagnotte. La tradizione vuole che vengano gustate con la salsiccia o i broccoletti locali.

La tiella di Gaeta. Prodotto praticamente "esclusivo" di questa zona, consistente in due strati di pasta di pane lievitata e ben lavorata, che racchiudono diverse squisite farciture: polipetti calamaretti e seppioline, scarola e baccalà, alici o sarde, cipolle, spinaci e ricotta.

Pizza a gli soio e Pizza a gli mattono di Sezze. La prima è di farina gialla e bianca mescolate insieme con aggiunta di lievito di birra già sciolto. L'impasto deve essere un pò lento e, prima di infornare viene cosperso d'olio. La seconda, con farina gialla, si caratterizza per il fatto di essere cotta su due mattoni precedentemente riscaldati accanto al fuoco.

Lacna stracciata di Norma. Impasto di sola acqua e farina. Il nome deriva dal fatto che la sfoglia viene "stracciata" con le mani prima di essere messa a cuocere. Può essere anche essiccata e conservata per breve tempo.

I Frascatelli (Prossedi, Roccaporga, Maenza, Norma e altri). Tipo di pasta ottenuto spruzzando dell'acqua sulla farina che viene poi lavorata formando delle palline. Queste vengono passate al setaccio per eliminare la farina in eccesso. Condimento classico con pomodoro o pecorino o caso marzolino.

Fettuccine. Classica pasta preparata ovunque in provincia, tipizzata dai molteplici sughi e condimenti.

Strozzapreti (Sermoneta, Roccaporga e altri). Simili per impasto e preparazione alla lacna di Norma, da cui si differenziano sostanzialmente per la caratteristica forma (cilindretti sottili appuntiti alle estremità).

Carni fresche

Le coppiette (Cori e altri). Lunghe e sottili fette di muscolo di cavallo, suino e bovino che, una volta essiccate e affumicate, diventano molto dure. Sono condite con sale, olio e tantissimo peperoncino.

Il prosciutto di Bassiano. Da cosce di maiale che, fresche, pesano in media 9 chili; subito salati e tenuti sotto peso per 20 giorni, per poi essere messi nelle celle di riposo per tre mesi, lavati aromatizzati e appesi negli asciugatoi per 9 mesi e, infine, trasferiti nelle cantine.

Il prosciutto cotto di Cori. Pur se di antica tradizione, si tratta di un prodotto che, fino a pochi anni or sono, era consumato solo in occasione di festività, tra due fette della tipica "pagnotta di Cori". Si versa acqua sufficiente a coprire un prosciutto di 9/12 chili, stagionato da 4 a 6 mesi, adagiato in un paiolo, su uno strato di rosmarino e salvia e ricoperto dagli stessi odori. A fine cottura (3-4 ore) si prepara su un ripiano di legno uno strato con gli aromi utilizzati per la cottura su cui si adagia il prosciutto, ricoperto con dei panni imbevuti abbondantemente in vino rosso (ma anche bianco), ancora con gli aromi e del fieno di campo.

Salsicce al coriandolo (Monte S.Biagio e Fondi) e Paesane (Itri e Maranola di Formia). Da carni di maiale essenzialmente magre, condite con sale, peperoncino e coriandolo, insaccate in budella di maiale e lasciate stagionare effettuando saltuariamente "affumicature" su legna di lentisco.

Salsiccia di fegato di maiale (Monte S.Biagio e Fondi). Lavorato il fegato insieme ad altre "frattaglie", si aggiunge un trito di foglie di alloro, aglio, buccia di mandarino, pinoli,

uva passa, mele nurche, coriandolo, peperoncino e sale.
Anche conservata sotto olio extravergine d'oliva.

Salsiccia di fegato paesana da sugo (Itri e Formia).

Il fegato e le altre frattaglie sono utilizzate nelle stesse proporzioni in cui sono presenti nell'animale; gli ingredienti sono gli stessi della precedente ma viene preferibilmente usata cotta in una semplice salsa di pomodoro.

Vitellone di Itri (Itri).

Si tratta di prodotto da vitelli meticcii con base maremmana e Podalica su cui si incrocia la razza marchigiana come F1 o, in sostituzione, Marchigiano su F1; comunque non si rinuncia mai a sangue maremmano o podalico con eventuali incroci di "ritorno".

Zaucicchie e Salam' Funnan' (Fondi).

Salumi dal profumo intenso e deciso, dovuto alle spezie usate: petarda (coriandolo), pepe rosso dolce e piccante.

Si ottengono dalla lavorazione di suini nazionali, con insaccamento in budello naturale.

Formaggi

Caciotta di bufala pontina (Provincia di Latina).

Formaggio prodotto con solo latte bufalino, a pasta molle o dura a seconda della stagionatura (da 7 giorni a 4 mesi) e lavorazione a latte crudo. Nel sud pontino viene anche aromatizzato.

Il marzolino (monti Lepini, Ausoni e Aurunci).

Formaggetta da prodotto fresco, proveniente dalla trasformazione del latte di capra e pecora, utilizzando il caglio naturale e, successivamente salato.

Squarquaglione dei Monti Lepini

(versante della Provincia di Latina dei Monti Lepini).

Formaggio fresco, non salato e molle, aromatizzato al miele dei Monti Lepini e noci, ottenuto dalla lavorazione a latte crudo ovino al 100% con impiego di caglio in pasta.



Prodotti della terra e conservati

Cicerchia di Campodimele (Campodimele).

Leguminose a granella di forma irregolare, la cui coltivazione non ha bisogno di particolari interventi. Non richiede infatti né concimazioni, né irrigazioni. La pianta viene estirpata dal terreno o tagliata al ciocco quando è completamente secca e posta a terra e battuta a mano per ricavarne il seme.

Pesche o percoche sciropate (Piana del Garigliano).

La frutta, lavata, snocciolata e tagliata a metà, viene messa, con o senza buccia, in vasetti di vetro e ricoperta con sciroppo di acqua e zucchero. La sterilizzazione viene effettuata a bagnomaria, avendo cura di interromperla ad inizio bollire.

Fichi secchi di Sonnino (e zone limitrofe).

Fichi del terzo fiore (quelli più piccoli) tipici del periodo natalizio. Vengono essiccati prima al sole e poi in forno a legna, e conservati infilzati nella canna tagliata a listarelle.

Peperoni secchi (Fondi, Monte S.Biagio, Sperlonga).

Peperoni rossi e ben maturi, passati in forno non molto caldo. Eliminati i peduncoli ed i semi, vengono lasciati seccare al sole. Consumati con il baccalà o, dopo averli inumiditi, con alici salate e olio extravergine d'oliva.

Broccoletti sezzesi "sini", sottili a foglia allungata dal colore verde chiaro e dal sapore molto particolare, coltivato in zona da tempo immemorabile. Si consumano lessi con olio e sale, o cotti in padella con aglio, olio e peperoncino.

Lattuga signorinella di Formia. Caratterizzata dalla tipica bordatura rossa delle foglie, è coltivata in quasi tutto l'arco dell'anno, da tempi remoti. Si consuma allo stato fresco, con olio sale e aceto.

Cicoria di Catalogna frastagliata di Gaeta (puntarelle) – Gaeta e Formia. Coltivata da tempi remoti, ha subito una lunga selezione naturale. Si raccoglie tradizionalmente da Natale a Pasqua e si consuma sia cotta che allo stato fresco.

Carciofini sott'olio (monti Lepini, Ausoni, Aurunci).

Privati delle foglie più dure e messi in acqua acidulata con limone per evitare che anneriscano, vengono bolliti per



pochi minuti con aceto e sale, lasciati asciugare, e messi in barattoli con olio extravergine d'oliva di produzione locale.

Cipolle, peperoni, pere sott'aceto (Monti Aurunci). Puliti e lavati accuratamente, gli ortaggi (alle cipolle vengono anche tolte un paio di bucce e accorciate le radici) e la frutta vengono messi nell'aceto di vino nero preparato artigianalmente.

Melanzane sott'olio (Fondi). Sbucciate e tagliate a listarelle, vengono messe in acqua acidulata con limone, risciacquate, lasciate asciugare, messe in aceto e sale per 24 ore e conservate in olio extravergine d'oliva aggiungendo pezzetti di carote, sedano, aglio, peperoncino e prezzemolo.

Lenticchie di Ventotene. Tipica per le dimensioni ridotte rispetto alla norma, è particolarmente indicata per le zuppe perché regge bene alla cottura e non tende a sfaldarsi.

Seminata da dicembre a marzo, a seconda che il terreno sia sabbioso o argilloso, viene raccolta a giugno, sempre prima del sorgere del sole.

Pinolo del litorale laziale (soprattutto nel comune di Sabaudia). Estratto dalle pigne, lavato, essiccato e selezionato con macchinari artigianali, direttamente nell'area di produzione.

Oliva Bianca d'Itri e Nera "Gaeta" in salamoia (Itri, Gaeta, Campodimele, Formia). Ottenute dalla raccolta delle drupe della varietà itrana (la prima all'avvio della maturazione, la seconda in piena maturazione), sono sottoposte a processo di deamarizzazione naturale. La salamoia permette di mantenere intatti sia il sapore che il turgore anche per più anni.

Olive al fumo (Monti Lepini, Ausoni, Aurunci). Olive secche, di colore nero, raccolte ben mature e messe in acqua bollente a fuoco spento fino al raffreddamento. Una volta asciugate vengono affumicate. Possono anche essere condite con olio, sale, succo e buccia di limone o arancia, o usate per preparare focacce con verdure, parmigiana e pizze.

Olive alla calce (Terracina e centri Lepini). Olive verdi "itrane"; raccolte tra la fine di ottobre e l'inizio di novembre, vengono tenute per 24 ore in una pasta di calce e cenere e, poi, ben lavate fino a far perdere il sapore aspro.

Olive spaccate (Monti Lepini, Ausoni, Aurunci). Olive verdi schiacciate, conservate in acqua e sale per più di un anno, e condite con un intingolo a base di olio, aglio, semi di finocchio, carota, sedano e peperoncino.

Pomodoro spagnoletta (Gaeta e Formia). Molto ricercato ed apprezzato per il suo sapore agrodolce, è consumato allo stadio di maturazione rossa per la preparazioni di sughi, e in insalate se raccolto a metà maturazione.

Passato di pomodoro spagnoletta (Gaeta e Formia). La spagnoletta viene tagliata a pezzi e cotta, quindi scolata, passata, imbottigliata e, infine, sterilizzata secondo metodi tradizionali.

Marmellata di arance bionde, arance amare, clementine, limoni, mandarini (Piana del Garigliano). La frutta viene lavata, sbucciata e tagliata a pezzi e, con l'aggiunta di una buccia privata della parte bianca interna ogni sei agrumi, si porta a cottura versando gradatamente lo zucchero in quantità pari al peso della frutta stessa.

Marmellata di uva fragola (Fondi e Monte S. Biagio). Si effettua una prima cottura degli acini fino a disfarli; la salsa viene passata al setaccio per eliminare le bucce e i mostaccioli e messa di nuovo a cuocere aggiungendo lo zucchero.

Marmellata di viscioli (Sezze). Le visciole vengono cotte a fuoco moderato con poca acqua; dopo circa venti minuti si aggiunge lo zucchero e si continua la cottura a bollore lento.

... *e inoltre*

Preparazione di pesci, molluschi e crostacei

Alici sotto sale del Golfo di Gaeta (Gaeta). Le alici, una volta pulite, subiscono una prima salatura per far asciugare i liquidi in eccesso. Dopo alcune ore viene eseguita la salatura vera e propria che consiste nel disporre le alici a coltello o in verticale, all'interno di un contenitore, e frapponendo un sottile strato di sale tra uno strato e l'altro di alici. Vengono quindi tenute a maturare per 90 giorni in locali freschi, areati e bui.

Prodotti di origine animale

Miele monoflora di eucalipto della pianura pontina

(pianura pontina). Miele monoflora ottenuto dal nettare di fiori di *Eucalyptus* spp. Si presenta liquido o cristallizzato, a seconda del periodo stagionale della commercializzazione, ed è privo di difetti obiettivi di natura organolettica, fisica e biologica. L'odore è di media intensità, netto e molto caratteristico.

Ricotta secca (provincia di Latina).

Formaggio prodotto con latte di pecora, capra, vacca, mista ovi-caprina. Lo schema tradizionale di produzione prevede l'aggiunta di latte al siero, il rassodamento in caldaia della ricotta appena affiorata e la salatura a secco delle forme, il giorno successivo all'estrazione, l'asciugatura (a volte la stufatura e la stagionatura).

Bevande analcoliche, distillati, liquori

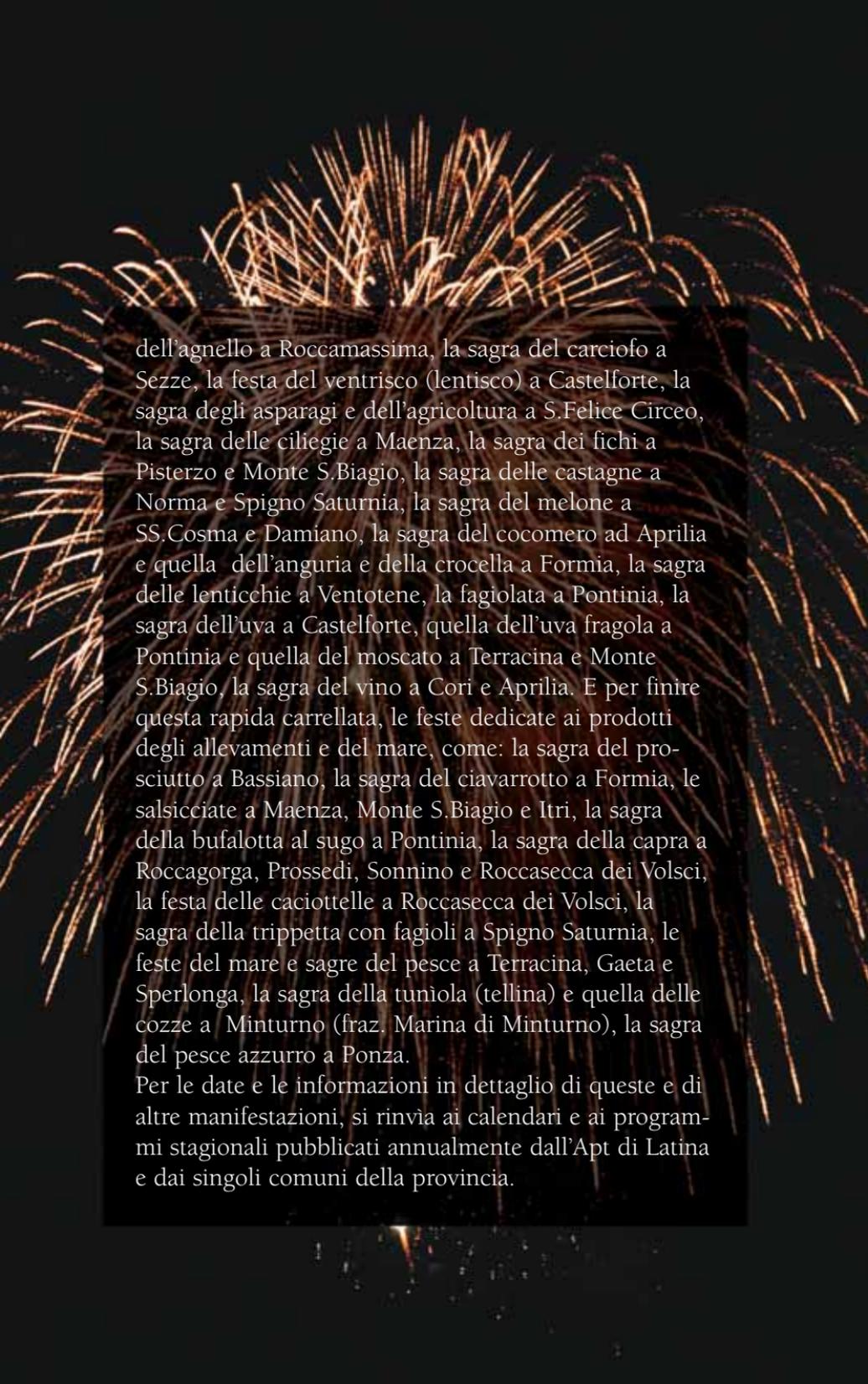
Vino Fragolino (Nord della provincia, fino a Terracina).

Vino di color rosso scuro, e di sapore tendente a quello della fragola, che ben accompagna dolci e des-sert. Vitigno quasi selvatico che sta scomparendo; non richiede interventi fitosanitari e la sua uva può essere utilizzata anche per la preparazione di marmellate. Introdotto dai coloni veneti che si trasferirono nella provincia di Latina ai tempi della bonifica, rappresenta una delle produzioni più tipiche.



E MANIFESTAZIONI

Le numerose sagre paesane, a volte collegate a feste religiose e patronali o ad eventi e manifestazioni storiche e rievocative, sono gli appuntamenti più vivi ed esaltanti per ricordare e degustare in compagnia piatti e pietanze tipici. L'elenco sarebbe troppo lungo ma volendone citare alcune possiamo ricordare, lasciando spazio per alcuni nomi dialettali alla curiosità dei lettori e dei visitatori: la crespellata in piazza a Maenza, la zeppolata a Ponza, la sagra della polenta a Sermoneta, la p'itlata di Lenola, la serata delle sette minestre a Prossedi-Pisterzo, la festa della bazzoffia, e le sagre del carciofo e della zuppa di pane con fagioli a Sezze, la sagra dello gnocchetto e funghi porcini e quella delle fettuccine a Cori, la serata gastronomica laina e fagioli, delle ciammotte e sugo di caprettone e della cicerchia a Campodimele, la sagra della pasta e fagioli a Spigno Saturnia, la sagra della tiella a Gaeta, la sagra della falia e dei broccoli a Priverno, la sagra della fresa a SS.Cosma e Damiano e della fresella a Minturno, le feste dei faòni a Priverno, Roccasecca dei Volsci, Sermoneta e Itri con stands gastronomici e degustazione di prodotti e specialità culinarie locali, le serate e gli incontri gastronomici a Fondi e Sabaudia, la festa del casatiello fave e vino a Ponza, la benedizione degli animali e la tradizionale distribuzione di pane locale benedetto in vari centri collinari. E ancora, per celebrare i buoni prodotti della terra, le feste dell'olio a Sonnino, Cori, Maenza, e dell'oliva a Itri, delle olive e



dell'agnello a Roccamassima, la sagra del carciofo a Sezze, la festa del ventrisco (lentisco) a Castelforte, la sagra degli asparagi e dell'agricoltura a S.Felice Circeo, la sagra delle ciliegie a Maenza, la sagra dei fichi a Pisterzo e Monte S.Biagio, la sagra delle castagne a Norma e Spigno Saturnia, la sagra del melone a SS.Cosma e Damiano, la sagra del cocomero ad Aprilia e quella dell'anguria e della crocella a Formia, la sagra delle lenticchie a Ventotene, la fagiolata a Pontinia, la sagra dell'uva a Castelforte, quella dell'uva fragola a Pontinia e quella del moscato a Terracina e Monte S.Biagio, la sagra del vino a Cori e Aprilia. E per finire questa rapida carrellata, le feste dedicate ai prodotti degli allevamenti e del mare, come: la sagra del prosciutto a Bassiano, la sagra del ciavarrotto a Formia, le salsicciate a Maenza, Monte S.Biagio e Itri, la sagra della bufalotta al sugo a Pontinia, la sagra della capra a Roccagorga, Prossedi, Sonnino e Roccasecca dei Volsci, la festa delle caciottelle a Roccasecca dei Volsci, la sagra della trippetta con fagioli a Spigno Saturnia, le feste del mare e sagre del pesce a Terracina, Gaeta e Sperlonga, la sagra della tuniola (tellina) e quella delle cozze a Minturno (fraz. Marina di Minturno), la sagra del pesce azzurro a Ponza.

Per le date e le informazioni in dettaglio di queste e di altre manifestazioni, si rinvia ai calendari e ai programmi stagionali pubblicati annualmente dall'Apt di Latina e dai singoli comuni della provincia.

Bun pò di BIBLIOGRAFIA recente

Chi desiderasse approfondire la materia, ha a disposizione due bei volumi di Adriana Vitali Veronese: *“Latina in cucina. Aromi e sapori antichi e nuovi”* e *“Versi divini per vini diversi”*. Entrambi sono èditi da Editrice Il Gabbiano, Latina.



COORDINAMENTO
Trademark Italia, Rimini

TESTI
Pier Giacomo Sottoriva, Bruno Maragoni

COLLABORAZIONE
*Ottavio Cacioppo, Silvano Sperandio, Luigi Capuano
Silvana Teruzzi, Paolo Centra, Trademark Italia*

REDAZIONE
Pier Giacomo Sottoriva, Bruno Maragoni, Roberto Gori

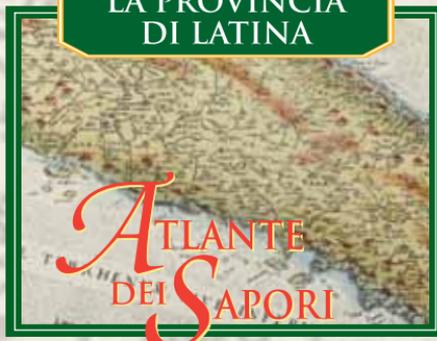
GRAFICA
Idea NaMa

FOTO
Archivio APT • Archivio Idea NaMa

STAMPA

EDIZIONE 2006

LA PROVINCIA
DI LATINA



DI TERRA E DI MARE

**Progetto Enogastronomico
della Provincia di Latina**

Camera di Commercio I.A.A. di Latina
Regione Lazio • Azienda di Promozione Turistica della
Provincia di Latina • A.R.S.I.A.L. • Confcommercio
Confesercenti • Confindustria della Provincia di Latina