

GASTRONOMIA DI RIOFREDDO

di Luca Verzulli

- Notizie sulla cucina tradizionale

Nel territorio di Riofreddo, aspro e quasi del tutto montuoso, è ancora vivo il ricordo di una vita contadina sana, sebbene difficile e dura a causa delle scarse risorse agricole, ma sopportata dalla sua forte gente con tenacia ed ottimismo. Non vi erano grandi distese coltivate a grano, nessun oliveto e pochissimi vigneti. Il granoturco e il farro veniva coltivato in piccoli appezzamenti ed ogni contadino provvedeva con l'allevamento del maiale a procurarsi i grassi necessari per il condimento delle vivande e rifornirsi di carne per l'inverno con prosciutti e salsicce. La carne, appannaggio di pochi e solo per i giorni di festa, era quasi sempre di castrato, pecora, capra o qualche altro animale da cortile.

Ancora oggi, nonostante le molte attività industriali ed artigianali in cui hanno trovato un posto di lavoro, i riofreddani continuano a coltivare ed amare il loro piccolo appezzamento di terreno. Questo legame con la terra ci porta a gustare cibi locali dai sapori un po' forti, ma piacevolissimi e genuini. I primi piatti per antonomasia sono i "sagnozzi" conditi con il sugo di "sellaro e pommodoro" (sedano e pomodoro), la polenta e le "sagne" (le fettuccine). Le carni di pecora e di maiale sono i cardini della cucina di Riofreddo, cotti arrosto o a scottadito. Anche le castagne un tempo erano fondamentali per l'alimentazione dei contadini e dei pastori.

A Natale si fa ancora le "nociata", e a Pasqua viene confezionata nelle case la "pizza", un dolce di pasta lievitata e la frittata. Le verdure ed i legumi hanno sempre avuto un ruolo importante nella dieta locale. La pizza rustica (la pizza 'e turco), fatte con farina di mais, era un altro piatto giornaliero.

I formaggi sono eccellenti, fatti ancora in casa con il latte di pecora. Le varietà sono fondamentalmente due il pecorino (nelle varietà fresca e stagionata) e la ricotta. Una volta si trovavano in abbondanza i gamberi di fiume e le lumache (*cammarì* e *ciammaruche* in dialetto).

BOX: La rostera

A Riofreddo, il 1° novembre, si può gustare la bellezza d'una usanza antica e non ancora scomparsa: la «rostera». Questa non è la classica padellona foracchiata o la rete metallica per il letto posta sui carboni ardenti, ma una padella vera, realizzata sulla terra ed in modo tutto caratteristico e singolare. «Si fa da sempre» raccontano gli anziani, «I giovani andavano alle "Pacetta", dove stavano grandi castagneti lavorati, e si divertivano facendo questa "rostera"».

Altri tempi, senza dubbio, altri giochi, spesso creati per soddisfare anche esigenze alimentari. Si faceva in spiazzoli puliti, tra gli alberi. Dopo aver raccolto le castagne, che cadevano dagli alberetti «nzeriti» (innestati coi marroni) o dalle piante «piòcchie» (castagni piccolini), si disponevano in fila per terra, ordinate tutte nello stesso verso, una dietro l'altra in modo da formare una gigantesca spirale.

Al centro, punto di partenza, ci doveva essere la castagna «rotonna» (tutta tonda) oppure a triangolo. Si ricopriva con la «feoce» (felce secca) poi si dava fuoco. Iniziava la cottura. Man mano che la felce bruciava, si giravano le castagne, che cominciavano ad arrostitire. Quando le «varòle» erano cotte, le ammucchiavano tutte al centro della spirale per farle «macerà» meglio, ricoprendole con la «cinice» (la cenere della felce).

Nel frattempo, i gitanti «s'attònneanu» tutti intorno alla «rostera» e incominciavano a gustare le saporite caldarroste. I giovanotti avevano portato il vino per l'allegria della squadra. I boschi si riempivano, d'improvviso, delle grida divertite delle ragazze che, vittime degli scherzi dei giovani, si ritrovavano «tènte» la faccia di cenere, diventando «nere come il caviale». Naturalmente, queste erano le occasioni anche per rubare qualche bacio e sussurrare frasi d'amore o, più semplicemente per iniziare nuove amicizie. Finiti i giochi, le ragazze «co' ju muccu niru» andavano alla freschissima Fonte Limosa o al Fosso della Mola per

lavarsi. Oggi non usa più la gita collettiva e festosa nei boschi di castagni ma la «rostèra» è rimasta tradizione. Adesso i castagneti sono abbandonati ma ancora si usano cuocere i «pappuni» (castagne lesse) ai bambini o fare le castagne «remunne». Queste sono le prime castagne che cadono dall'albero con il riccio, dette anche «curi bianchi» (culi bianchi). Si toglie la buccia bianca ed immatura, lasciando la pellicola marrone, e si mettono a cuocere nell'acqua salata. Cotte, si leva la pellicola e si mangiano con gusto.

Molti contadini preferiscono ancora «scuralle», tenendole otto giorni nell'acqua e poi, dopo averle fatte asciugare al sole, conservarle per l'inverno.

- I piatti tipici

I "sagnozzi":

pasta fatta in casa con farina e acqua (senza o con pochissimo uovo) a forma di grossi taglierini; è tradizionalmente condita con sugo di pomodoro, aglio e sedano e cosparsa di pecorino grattugiato.

La "pulenda" (la polenta):

composta da acqua e farina di granoturco finemente macinata; stesa sulla spianatoia di legno di castagno; condita variamente con sugo di pomodoro e aglio, sugo con carni fresche e conservate di maiale, coratella, baccalà, e cosparsa di pecorino grattugiato.

Il "pulendone" (il polentone):

polenta dura tagliata a fette con un filo, generalmente condito a strati con sugo di pomodoro e aglio pestato e cosperso di pecorino grattugiato; mangiato anche con baccalà in bianco.

"Le fittucce" (le tagliatelle):

strisce tagliate più o meno larghe da una sfoglia sottile raccolta su se stessa, ricavata da un impasto di farina e uova, cotte in acqua, scolate, condite con sugo di carne e cosparse di pecorino grattugiato.

"I fritteji" (le frittelle):

- Le ricette

La "pizza" di Pasqua

Ingredienti: 1/2 litro di latte, 7 hg di zucchero, 2 hg di strutto, 10 uova, 1/2 l di "cresciuta" (lievito di birra e latte), 2 hg di uvetta, 2 hg di canditi, un po' di semi di anice, un bicchierino di rum, un pizzico di sale, limone grattugiato, farina.

Procedimento: sbattere le uova con lo zucchero dentro un recipiente molto grande, aggiungere uno alla volta tutti gli altri ingredienti, fino ad ottenere un impasto molto consistente, lasciar lievitare nel recipiente dell'impasto per circa 8-10 ore. Quando tutto l'impasto è ben lievitato, versarlo nella spianatora e dividerla in tanti pezzi, ognuno di circa un Kg. Sistemare ciascun pezzo dopo averlo lavorato un po' nelle teglie che dovranno servire per la cottura. Lasciar lievitare di nuovo al caldo, fino a quando le pizze saranno ben cresciute; solo allora si potranno bagnare con uova e latte sbattuto in un recipiente e poi infornare nel forno ben caldo.

I sagnozzi

Ingredienti per 6 persone: 1/2 Kg di farina, acqua.

Procedimento: fare un impasto duro con la farina e l'acqua; stendere la sfoglia abbastanza spessa (circa 5 mm), poi si arrotola e si taglia a fettine di circa 5 mm di spessore.

Il sugo per condire i sagnozzi

Ingredienti: olio, aglio, pomodoro, coste di sedano, peperoncino.

Procedimento: soffriggere l'aglio nell'olio per pochi minuti, aggiungere poi il pomodoro fresco, il sedano e il peperoncino; cuocere a fuoco lento per circa una mezzora.

La frittata di Pasqua

Ingredienti per 6 persone: olio, 6 uova, 1 hg di formaggio fresco, 1 hg di salsiccia, 15 asparagi selvatici, menta selvatica (nepetella), sale.

Procedimento: rompere le uova in una scodella, condirle con il sale e sbattere energicamente. Aggiungere il formaggio tagliato a dadini, la salsiccia a pezzetti, gli asparagi precedentemente scottati in acqua bollente e la menta. Mettere sul fuoco una padella di 20 cm di diametro, versare olio quanto basta; quando sarà ben caldo si può aggiungere al composto spandendolo adeguatamente. Appena la frittata è rassodata si rigira fino a giusta cottura.

La nociata

Ingredienti: 1,5 Kg di noci tritate, 1 Kg di miele.

Procedimento: sciogliere il miele in una pentola di terracotta, si uniscono le noci tritate e si amalgama bene. L'impasto, ancora caldo, si rovescia su una lastra di marmo e si fa freddare. Successivamente si taglia l'impasto a forma di rombi che si compongono uno ad uno su foglie d'alloro.

Zuppa di fagioli e cicoria alla "Donizetti"

Ricetta premiata il 16/2/2003 come miglior "piatto innovativo" con i fagioli di "cioncone" nell'ambito della manifestazione "I fagioli tipici della Valle dell'Aniene". La sua creazione si deve allo chef del ristorante "Villa Celeste" di Riofreddo, paese originario della moglie del compositore Gaetano Donizetti, Virginia Vasselli.

Dosi e ingredienti per 4 persone:

gr. 300 di fagioli di "Cioncone"

1 Kg di cicoria

4 fette di pane casareccio

alcuni spicchi d'aglio

olio extra vergine d'oliva

sale, peperoncino

Lasciare a bagno in acqua leggermente tiepida per dodici ore i fagioli secchi e poi lessarli per un paio d'ore. Soffriggere nell'olio l'aglio (tagliato a fettine sottili) e il peperoncino e poi la cicoria precedentemente lessata in acqua salata. Unire poi la cicoria saltata in padella con i fagioli lessi. Bruscare le fette di pane e strofinarle con l'aglio come per la bruschetta. Tagliare a cubetti le fette di pane, deporle nel fondo di 4 ciotole di terracotta e condirle con olio, sale e peperoncino. Infine versare sul pane i fagioli e la cicoria.

- Curiosità (proverbio, poesia o aneddoto)

Proverbi:

Lo vinu aji fiaschi eji signuri, la sera è bbono, la emà è vvastu.

Il vino (le promesse) nei fiaschi dei signori la sera è buono (sono vere) la mattina dopo è guasto (non vengono mantenute).

Acqua e chiacchiere on fau un fritteju.

Acqua e chiacchiere non fanno una frittella.

Chi non picca ha piccatu.

Chi non mangia ha già mangiato.

Chi magna la pulenda e bbeje l'acqua aza la cianga e lla pulenda scappa.

Chi mangia la polenta e beve l'acqua alza la gamba e la polenta scappa.

Vinu venera e ffà bon sangue.

Il vino fa dire la verità e fa buon sangue.

È meglio lo vinu de vinaccia che l'acqua de carraccia

È meglio il vino di vinaccia che l'acqua di torrente.

Filastrocche:

Murica mea murica prima m'eri tandu amica ma mo chè ffatta l'uva si nnemica.

Mora, mia mora, prima mi eri tanto amica ora che l'uva è matura sei nemica.

Vinu vineglio, quandu si bejo, te so potatu, te so missu negliu tineglio, va'n briggione alla salute della conversazione.

Vino vinello quanto sei bello, ti ho potato, ti ho messo nel tino, brutto briccone vai in prigione alla salute della conversazione.

Vinu vineglio, te so schiacciatu, te so missu negliu tineglio, e mo me fa perde u cereveglio.

Vino vinello ti ho schiacciato, ti ho messo nel tino e ora mi fai perdere la ragione.

Lo vinu è bbono, lo vinu è bbeglio, quanno bolle se cce fa un cappeglio, se svina a S. Martinu! Viva viva lo beglio vinu!

Il vion è buono, il vino è bello, quando ribolle si forma un cappello, si svina a S. Martino!

Viva viva il buon vino!

Indovinelli:

U padre lungu lungu, la madre stordellòna, la figlia tandu bbella, che tutti se nne nnamoranu. L'ua.

Il padre lungo, lungo, la madre svampita, la figlia tanto bella che tutti se ne innamorano. L'uva.

Arda sò comme m balazzu, casco n derra e nno mme squaccio, bianga sò e nnera me faccio, vao alla cchiesa e jume faccio. La liva.

Alta sono come un palazzo, cado in terra e non mi rompo, nasco bianca e divento nera, vado in chiesa e faccio luce. L'oliva.

Sò arda comme m balazzu, casco pe tterra e nno me squaccio, bianca sò e nnera me faccio. La piocchia.

Sono alta come un palazzo, cado in terra e non mi rompo, nasco bianca e divento nera. La castagna.

Rusciu, rusciuttu, n daula fu missu, me nne venne gola, j'ette picciu pe lla coa. La cerasa.

Rosso, rossetto, in tavola fu messo, me ne venne golosità, l'ho preso per la coda. La ciliegia.

Tengo m burchittu legatu a passittu, non magna, no bee e cresce a potere. La cucozza.
Tengo un maialetto legato stretto, non mangia, non beve e cresce come può. La zucca.

Tunnu e rritunnu, u picchiere senza funnu, nenè nenè nduina a qque è. La ciambella
Tondo e rotondo, un bicchiere senza fondo indovina cosa è. La ciambella.

Niru penne, rusciu bbatte, i dà n guru Cataratte, Cataratte se reota, i dà n guru n 'atra ota.
Il nero (paiolo di rame affumicato) pende (dalla catena ntsl camino) il rosso (il fuoco) batte (sul fondo del paiolo) Cateratte (la massaia) aggiunge (legna sotto) il fondo (del paiolo) Cateratte si rivolta e aggiunge (legna) un'altra volta. Il paiolo

Stea un pèe sopra a ttreppei, arriva quattro pei e sse ngolla un pèe, arrivatu du pei, acchiappa u ttreppei, gni tiro a quattro pei «pusa ssu pèe». U zampittu.
Stava un piede (uno zampetto di maiale) sopra un treppiedi (di ferro) arriva un quattro piedi (un cane) ed azzanna il piede (lo zampetto), arrivano due piedi (un uomo) prende il treppiedi, lo tira a quattro piedi (al cane dicendogli) «lascia il piede». Lo zampetto.

- Scheda storica

Il paese di Riofreddo, attraversato da un antico diverticolo della Via Valeria, sorge, tra il Lazio e L'Abruzzo, a 65 Km a nord-est di Roma ed ha segnato per lungo tempo la frontiera tra lo Stato Pontificio e il Regno di Napoli.

Il nome di Riofreddo (*Rivus frigidus*), derivato da un gelido ruscello, il torrente Bagnatore, che lambisce il paese, appare per la prima volta in un documento falsamente datato 867, ma di età posteriore. Il primitivo abitato si andò formando intorno al castello, sorto probabilmente nell'XI secolo, con l'apporto di gruppi di diversa provenienza, ciascuno dei quali in possesso di una propria pratica culturale (come dimostrano le diverse devozioni ai santi Marco, Giorgio ed Elia).

Al 1157 risale la prima citazione scritta del nome del paese insieme con quello del suo signore *Berardus de Rigofrigido*, presumibilmente un *miles* di quei colonnesi che nella prima metà del XII secolo avevano preso possesso della rocca, promossa a castello quando l'originario *soldato* si autonominò *barone*. Il feudo passò a metà del XVI secolo ai Del Drago, che divennero marchesi nel 1622 e principi nel 1832, per poi condividere dal 1859 il titolo marchionale con la famiglia Pelagallo, imparentata con la loro.

Un periodo di una certa importanza Riofreddo lo godette nel 1799 durante la prima Repubblica Romana, quando fu nominato capoluogo del 6° Cantone del Dipartimento del Tevere, vale a dire messo "a capo" di un territorio che comprendeva i comuni di Vivaro, Vallinfreda, Arsoli, Roviano, Scarpa, Anticoli, Sambuci, Saracinesco, Civitella, Licenza, Roccagiovine e Percile. Il periodo di notorietà si rinnovò con la venuta nel 1893 di Ricciotti Garibaldi, secondogenito di Giuseppe e Annita, il quale vi eresse un secondo castello, oggi più propriamente chiamato Villa Garibaldi e sede del Museo delle Culture.

- Le sagre

Sono organizzate dalla locale associazione Pro-Loco:

1 novembre, "la rostera", (sagra della castagna).

Agosto, sagra dei prodotti tipici (sagnozzi, asparagi, funghi, fagioli).

- Dove si mangia: ristoranti e trattorie

Ristorante Villa Celeste, Via Valeria 145, tel. e fax 0774/929146.

Ristorante con cucina casareccia. Pizzeria con forno a legna, bar e gelateria artigianale; campo da tennis e da calcetto; parcheggio auto interno (giovedì chiuso).

Ristorante-pizzeria da Bruno, Piazza Antonio Sebastiani (località "le pantane"), tel. 0774/929327.

Cucina casareccia, specialità alla brace, funghi, tartufi, pesce fresco (lunedì chiuso).