

# Frittata cugli sparni”“ (Frittata di asparagi (selvatici

”La ricetta : “La Frittata di Asparagi Selvatici

di Romano Pomponi

*le persone e i loro racconti di cucina popolare...*

Semplice e genuina, con uova di galline allevate a terra nelle aie, cipolla bianca di campagna, asparagi selvatici e pancetta affumicata in casa. Naturalmente olio extra vergine delle colline ciociare

Bene, cominciamo dagli asparagi selvatici... Essendo la Ciociaria una terra collinare e montuosa, non è difficile trovarli; crescono sia nelle radure, che nei boschi assolati sino a circa 1000 m. L'olio è prodotto quasi esclusivamente sulle colline rocciose, alcalino, con bassa acidità, e quel .leggero pizzicorino che scompare con il tempo

Quasi una frittata di moda... Io sono nato nel 1958, e pur vivendo in una cittadina turistica come Fiuggi, quasi tutti avevano il maiale allevato in campagna, le galline, e piccoli orticelli in cui si piantavano ortaggi di vario genere, adesso si direbbe biologico, ma noi avevamo tutto così già !allora, eravamo biologici, e non lo sapevamo

La frittata era un piatto che si preparava spesso, gustoso ma povero, compariva sulla tavola di tutti, non dico tutti i giorni ma quasi. Dimenticavo, gli asparagi vanno spezzati con le mani finché si sente la parte tenera, la parte legnosa non va utilizzata. Io faccio soffriggere gli asparagi con la cipolla e il guanciaie. Appena il tutto comincia a rosolare aggiungo le uova, e metto un pizzico di sale per ciascuna.

Andrebbe servita con del pane casareccio cotto nel forno a legna. Un piatto umile ma sostanzioso... come la mia amata  
Ciociaria