



U FURISIEDDDRU :

nelle nostre zone c'erano le famiglie povere e quelle ricche, non esisteva una classe bastava per essere considerata una famiglia ricca possedere poche cose come qualche orto, qualche appezzamento di terreno, un castagneto, qualche animale insomma qualche voce di questo elenco. questi possedimenti erano basilari per determinare la ricchezza di una famiglia. il povero si offriva per lavorare alle dipendenze del ricco quasi sempre solo per mangiare ed assolveva i lavori in campagna e custodiva gli animali. In somma faceva il « f u r i s u ». Quando quest'ultimo andava in campagna, il padrone gli dava spesso un pezzo di pane integrale = mischiddu = condito con pomodoro strofinato, sale, origano ed olio il tutto avvolto in un = stiiavuccu = tovagliolo gli veniva dato integrale perché considerato di qualità inferiore rispetto a quello bianco che mangiava il padrone, si faceva questa operazione per non far perdere tempo al furisu infatti mangiando sul posto di lavoro evitava il viaggio per mangiare a casa, e poteva così lavorare di più. questo tipo di pane ha preso così il nome di furisieddru che in effetti era l'alimento basilare del furisu. noi lo cerchiamo con interesse nei supermercati e lo mangiamo con voracità condito come il furisu. spero di avervi tolto qualche curiosità un saluto a tutto il gruppo.

Presentazione

Le friselle sono una delle specialità più tipiche della Calabria : dei croccanti taralli prodotti con farina di grano duro (in commercio si trovano anche di farina integrale) che vengono tagliati a metà in senso orizzontale e poi infornati fino a farli biscottare.

Per condire le classiche friselle Calabrese, tipicamente si usano solo pomodoro, aglio, olio e sale, ma noi abbiamo scelto di arricchire la nostra versione con filetti di **alici marinate**, origano e basilico. Vi consigliamo di gustate le vostre friselle come antipasto, come fareste con una bruschetta, oppure considerarle un piatto unico estivo e saporito: in ogni caso, il loro sapore unico vi conquisterà!

Variante di friselle :

Caponata di Pomodori



ottimo sia come primo piatto, sia come piatto unico estivo

Ingredienti per 4 persone: 8 grossi pomodori maturi, 4 friselle di pane integrale, origano, olio d'oliva, aglio, basilico, sale q.b.

Preparazione: Immergete per pochi istanti nell'acqua le friselle e, ancora dure, spezzatele sul fondo di una insalatiera. Conditele con sale, origano, basilico, aglio e olio. Fate insaporire la caponata per qualche ora prima di mangiarla. La caponata può essere arricchita a piacere con tonno sott'olio, olive, acciughe, uova sode ed altro.

Caponata mediterranea

Piatto unico veloce e fresco, ideale per un pranzo estivo.

Ingredienti per 4 persone: Pomodorini, mozzarella, Olive bianche e nere, basilico, olio, sale, a piacere lattuga, rucola, tonno, sgombro, acciughe sott'olio o sotto sale.

Preparazione: Mettere a mollo le friselle in abbondante acqua poco salata fino ad ammorbidirle. In un'insalatiera capiente mettere tutti gli ingredienti, condire e servire subito.

Insalata calabrese con friselle

ingredienti: friselle, patate, capperi sotto sale, pomodori, cetrioli, olive nere greche, olive verdi greche, olio extra di oliva, sale, foglie di basilico fresco.

Preparazione: Taglia sottilmente la cipolla e mettila a bagno in aceto. Lava i capperi dal sale in acqua tiepida e mettili in aceto. Fai bollire le patate, poi tagliale a pezzi grossi e condisci con olio, sale e l'aglio. Tieni da parte. Sbuccia i cetrioli, tagliali a tocchetti e condiscili. Metti le olive, sia nere, sia verdi, in una ciotola e condisci con i capperi strizzati, origano e olio. Bagna le "friselle", spezzale in modo grossolano e mettile sopra tutti gli ingredienti che nel frattempo avrai riunito in un'unica insalatiera. Guarnisci con foglie di basilico.

Friselle Calabresi con il pomodoro

ottimo come antipasto

ingredienti per 4 persone: 4 freselle di pane integrale, aceto di vino, pomodori, olio d'oliva, sale, foglie di basilico pomodori maturi.



Preparazione: ammorbidire le freselle con acqua e aceto e condirle con pomodori a pezzetti, olio, sale e foglie di basilico.

Freselle Calabresi

Ingredienti per 4 persone: alcune freselle di pane integrale, olio d'oliva extra-vergine, basilico, origano, olive nere, sale.

Preparazione: Bagnate in acqua le freselle, sistematele nei piatti individuali, mettetevi sopra olive nere, basilico spezzettato, sale e origano e irrorate con olio d'oliva extra-vergine.

Panzanella toscana con freselle

primo piatto o piatto unico estivo

Ingredienti per 4 persone: 4 freselle, 1 cipolla rossa, 2 pomodori, 1 cetriolo, basilico, olio extra vergine di oliva, aceto balsamico, sale e pepe



Preparazione: inzuppate le freselle per pochi secondi in acqua fredda. Affettate il cetriolo, salatelo e copritelo per 10 minuti con un peso sopra. Intanto strizzate le fette di pane senza romperle, mettetele in una terrina insieme al cetriolo sciacquato ed asciugato, i pomodori, la cipolla e le foglie di basilico che avrete lavato e tagliato a pezzi. Condite il tutto con olio d'oliva, aceto e pepe. Girare il composto accuratamente per farlo insaporire. Prima di servire, è bene che il piatto passi in frigorifero per circa 1 ora, per consumarlo fresco. Un consiglio Si può aggiungere prezzemolo tritato, o anche con tonno sott'olio spezzettato.