Pane Corenese

Iniziamo rinfrescando (aggiungendo acqua e farina) il lievito madre la sera prima.
Disponiamo nella madia la farina con al centro il lievito madre, aggiungiamo in modo graduale l'acqua in cui è stato disciolto il sale fino e otteniamo un impasto morbido e liscio. Lasciamo riposare coprendo con un telo bianco di lino o di cotone.

Dopo 3- 4 ore (anche di più in inverno) avremo una prima lievitazione dell'impasto. Rimpastiamo e diamo forma a pagnotte di 2- 3 kg circa; disponiamo le pagnotte in canovacci di cotone e le riponiamo in cassette di legno (un tempo venivano riposte in mezzo a delle coperte) lasciandole riposare fino alla completa (seconda) lievitazione.

Nel frattempo abbiamo portato il forno a giusta temperatura ardendo ramidi quercia e ulivo che poi puliamo con una scopa in saracchio (stramma). Infor niamo le pagnotte e sfornare dopo due ore circa.

Ingredienti:
- Farina di grano tenero molita a pietra;
- acqua;
- lievito madre°;
- sale.

°Il lievito madre è un impasto di acqua e farina lasciato fermentare. Per mantenerlo "vivo" va "rinfrescato" almeno ogni 3- 4 giorni. Un tempo le famiglie se lo prestavano.

Pascotthe

Per i "Pascotthe" il procedimento è lo stesso del Pane Corenese. Cambia il peso delle pagnottine che è di 300-400 gr e dopo sfornate vengono tagliate a mano in senso orizzontale e rinfornate per altre 12 ore.

Il modo più tradizionale per essere gustati è quello de gli spognà (bagnarli) e scolà (scolarli) su uno sparrone (canovaccio) e condirli con pomodoro, olio, sale e arétheco (origano).

Corneglie

Gli "corneglie" sono dolci di Natale tipici della tradizione di Coreno a forma di ciambella.

Ingredienti

- Patate di media grandezza;
- Lievito madre;
- Farina
- Sale

Per la versione dolce:
- Pepe; noce moscata
- Scorza d'arancia
- Cannella
- Uvetta

Portiamo ad ebollizione, in abbondante acqua le patate di media grandezza; una volta bollite, le stemperiamo in acqua fredda, senza raffreddarle del tutto, sbucciamo e passiamo allo schiaccia patate. Uniamo al composto sale, pepe e noce moscata e se gli vogliamo dolci, la scorza di un'arancia, la cannella e l'uvetta.

Dopo, aggiungiamo mezzo cubetto di lievito di birra sciolto in poca acqua, la farina, e impastiamo a mano ottenendo un impasto omogeneo e compatto. Mettiamo il pannetto in una insalatiera e lasciamo lievitare per circa tre ore fino a quando non raddoppi il suo volume. Per friggere usiamo una padella o un pentolino che contenga abbastanza olio di semi di girasole e con l'aiuto di un po' d'acqua o olio maneggiamo l'impasto formando piccole ciambelline. Cospargiamo di zucchero semolato, se i corneglie sono dolci.

L' "Annoglia" è un salume tipico della tradizione corenese che otteniamo dagli scarti della lavorazione del maiale.

Ingredienti:
-Scarti del maiale: "carne 'nsanguita" (carne insanguinata), nervosa e grassa;
- "occolaro" (guanciale); lingua e cuore
- "cotene" (cotiche) precedentemente bollite;
- Spezie varie: sale, peperoncino piccante, pepe, aglio tritato;
-Vino bianco o rosso a piacere;

Annoglia

Maciniamo a coltello le parti del maiale, le mischiamo tra loro con sale, peperoncino piccante, pepe, aglio tritato e vino bianco o rosso a piacere. Facciamo riposare l'impasto per circa un'ora, poi si rimescoliamo il tutto e procediamo "a 'nciauciccià" (all'insaccatura) "nelle urella" (nei budelli) più grandi.

Successivamente mettiamo "l'annoglia" "a seccà" (ad essiccare) in un luogo fresco e ventilato per circa una ventina di giorni. Nel periodo dell'essiccazione si può affumicare con poca legna verde di "mortella, vintrisc u e lauro" e con legna secca.

Caratterizzata da un gusto deciso e piccante la gustiamo sulle nostre tavole principalmente "rinthu agliu sugu rella romeneca" (nel classico sugo della domenica) insieme a salsiccia, cotiche, e costolette di maiale, o in forma di minestra con la "cappuccia".

Salsiccia Fresca

Per la salsiccia fresca usiamo la carne di maiale di tutti i tagli. Maciniamo la carne a punta di coltello e la impastiamo per bene con sale e pepe e poi lasciata 24 ore ad insaporire.
La successiva insaccatura avviene con un budello naturale.

usiamo la salsiccia nel sugo della polenta o la serviamo con i broccoletti; ottima arrosto o alla brace.

Zuppa re Ciammaruche

Con Ciammarruche in dialetto corenese, si indichiamo la chiocciola di media grandezza (ciammarruchigli e ciammarrucuni le varianti), molluschi di terra apprezzati fin dall'antichità. In Italia ogni regione ha una sua ricetta per gustare le lumache, trifolate, in umido con o senza pomodoro accompagnate da polenta o pane, la tradizione del nostro paese le presenta in una zuppa dal sapore fresco e deciso.

Ingredienti
- lumache (spurgate, lavate, sbollentate)
- patate
- pomodori pelati
- cipolla; olio
- prezzemolo q.b.
- 2 peperoncini.
- sale q.b

Per ottenere la zuppa soffriggiamo in una casseruola a bordi alti la cipolla tagliata a fettine sottili in 5 cucchiai di olio d'oliva.
Una volta appassita, aggiungiamo 2 peperoncini di media piccantezza per non coprire il sapore delle lumache, i pelati tagliati a pezzi e le lumache. Copriamo con acqua e facciamo insaporire il tutto con sale e prezzemolo tritato. Portiamo ad ebollizione e aggiungiamole patate a tocchetti.
Quando le patate saranno pronte, serviamo in una zuppiera con il pane raffermo sotto o con della ottima polenta.
Ci sono altre varianti di questa ricetta, alcuni aggiungono anche i peperoni rossi, altri la fanno più brodosa.
Noi la preferiamo brodosa con il pane sotto.

Laina

La Laina è originaria della cucina povera corenese come di tutto il territorio del Lazio meridionale, dove si distingue per diverse denominazioni. A differenza della pasta all'uovo, la pasta fatta con solo farina e acqua rimane molto più leggera e al dente, e può essere mangiata anche ogni giorno.

Sono perfetti per ogni menù, sia per piatti a base di carne che per quelli a base di pesce o verdure, ma diffusa nella tradizione è nel piatto completo di Laina e fasuri (Laina e fagioli) o Laina e cici (Laina con ceci) o cicerchie.

L'impasto va lavorato con energia e steso con un lainathuru. Fatta riposare con sotto un sottile strato di farina, viene arrotolata su se stessa e tagliata in strisce sottili, con taglio irregolare con dimensione di larghezza non sottile, ma all'incirca di 0,5 -1 cm e lunghezza sotto i 10 cm.

Taragli

I Taralli sono dolci pasquali della tradizione di Coreno a forma di ciambella. Li otteniamo impastando uova, zucchero, latte, lievito ed olio (in passato si usava la sugna).

Disponiamo sul tavolo la farina e lo zucchero, mescoliamo e facciamo un buco al centro. Aggiungiamo 4 uova intere, la buccia grattugiata del limone, il lievito e l'olio e il latte. Mescoliamo il tutto partendo dal centro raccogliendo la farina necessaria fino a formare un impasto omogeneo e compatto tipo pasta fresca all'uovo. Facciamo riposare il panetto per circa 10 minuti coperto da un panno.

Formiamo con l'impasto piccoli pezzi da 100 gr e creiamo piccole ciambelline per lasciarle riposare altri 10 minuti, poi in una teglia antiaderente oleata per circa 30/45 minuti a 180 gradi.

Pane Casereccio

Facciamo il pane casereccio con lievito madre rinnovato ogni sera da 25 anni. L'impasto ha due notti di lievitazione e può essere integrale, semintegrale o bianco

CON IL CONTRIBUTO DI

REGIONE LAZIO — ARSIAL

COMUNE DI CORENO AUSONIO

ASS. PROLOCO "Antonio Lizi" CORENO AUSONIO

Dove trovare i Prodotti De. Co.

Anna Coreno AOP
PANETTERIA
Via Roma 85 | Tel. 0776 996103

Macelleria Zegarelli
Carni locali scelte e selezionate
Via Umberto I | Tel. 0776 996272

il Brigante
Osteria - Pizzeria
Via Torquato Tasso, 15 | Tel. 0776 996193

Pane & Pane
Forno e Pasticceria
Via Punta di Serra | Tel. 0776 952276