

PER LE TUE FORNITURE DI LUCE E GAS
SCEGLI L'ENERGIA VERDE DI

(http://adv.blulab.net/www/delivery

/ck.php?oaparams=2__bannerid=1167__zoneid=128__source=%7B0bfs%3A%7D__cb=2946ae9cf6__oadeest=http%3A%2F%2Fslowfood.egea.it%2F)

SOSTIENICI >
(https://do...slowfood.com/)
ASSOCIATI
(https://soci.slowfood.it/)

slowfood.it
(https://www.slowfood.it)

SPOTIFY (https://open.spotify.com
/show/0ZXTw7XwQ6ARSIY9xz2Afg?si=L1NJWJtUSybaVAe51sGw)
RSS (/feed/)

YouTube (https://www.youtube.com
/SlowFoodItalia)
Twitter (https://twitter.com
SlowFoodItaly)
Facebook (https://www.facebook.com
/Italia.slowfood)

Campania (http://www.slowfood.it /campania)

Seguici sui social

YouTube (https://www.youtube.com/watch?v=...)
Facebook (https://www.facebook.com/slowfood/campania/)

HOME (HTTP://WWW.SLOWFOOD.IT/CAMPANIA/)

EVENTI & NEWS (HTTP://WWW.SLOWFOOD.IT/CAMPANIA/NOTIZIE-EVENTI/)

I NOSTRI PROGETTI (HTTP://WWW.SLOWFOOD.IT/CAMPANIA/COSA-FACCIAMO/)

MEDIA (HTTP://WWW.SLOWFOOD.IT/CAMPANIA/MEDIA/)

RASSEGNA STAMPA (HTTPS://WWW.SLOWFOOD.IT/RASSEGNA-STAMPA/?S=CAMPANIA)

Eventi & News



'A pizza co' le erbe: il comfort food degli Irpini (di Maria Elena Napodano)

Il suono degli squilli, tre, quattro, una voce emozionata che risponde, il saluto commosso e la sensazione di un generale rallentamento dei ritmi, che oggi si percepisce come un auspicio per un futuro stile di vita più sostenibile. Questi i tratti comuni dei dialoghi telefonici per la costruzione di una testimonianza corale con cui, insieme ai soci addetti ai lavori, proviamo a rispondere al bisogno di unione, l'unico sentimento trasversale che conosciamo per resistere a questa specie di disaster movie nel quale si è trasformata di recente la nostra esistenza.

Partiamo dalle certezze: *cardilli*, cicoria selvatica, cerfoglio (*'o cirifuoglio*, come citato nella Canzone di Zeza, la cui attuale versione in parole e musica risale al 1600), *borracce* (termine dialettale per borragine) e scarola. Sono le cinque erbe spontanee (prodotti di stagione anche queste, a tutto tondo) alla base della farcitura della vera *pizza co' le erbe* irpina.

Sergio Spiniello, lungo gli anni, le ha sempre raccolte nelle sue vigne per lavorarle al forno Casale del Principato di Prata. Lui lo ricorda come il pasto di magro del Venerdì Santo in sostituzione di carne e pesce, al termine del digiuno quaresimale e in versione originariamente molto povera per la purificazione del corpo, senza olive, capperi e tutti quei condimenti aggiunti col tempo per farne la specialità di ricorrenza che sulle tavole non è più mancata, insieme alla *pigna* e alla *pizza chiena*. Preparati "in serie", ma non nel senso industriale, destinati a durare anche per settimane.

Categorie

- News (http://www.slowfood.it/campania/category/news/)
- Gente di Campania (http://www.slowfood.it/campania/category/gente-di-campania/)
- Slow Food Campania Consiglia (http://www.slowfood.it/campania/category/slow-food-consiglia/)
- Slow Food Campania Propone (http://www.slowfood.it/campania/category/slow-food-propone/)



Campania Eventi & News

(http://www.slowfood.it/campania/notizie-eventi/)



Campania Dove siamo

(http://www.slowfood.it/campania/dove-siamo/)

I cookie ci aiutano a fornire i nostri servizi. Utilizzando tali servizi, accetti l'utilizzo dei cookie da parte nostra.

Ok **Maggiori informazioni** (https://privacy.slowfood.com)



(http://www.slowfood.it/campania

/wp-content/uploads/sites/13/2020/04/WhatsApp-Image-2020-04-07-at-15.49.49.jpeg)

Maria Antonietta Petrozziello, mamma di Federica Capaldo, entra nel dettaglio della ricetta: le erbe si devono lavare accuratamente, scottare, tagliare grossolanamente mentre a parte si fanno soffriggere le cipolline fresche e tutti gli altri ingredienti, secondo le preferenze. Erbe selvatiche che in tempi “normali” prenderebbe al mercato il giovedì mattina. Ora invece gliele portano le contadine da San Gregorio, Pettirossi e altre zone rurali del circondario di Atripalda, dove la famiglia ha l'attività di Il Fornaio. In questo periodo i clienti comprano molta più pasta per preparare le pizze a casa. Quando a fare l'acquisto sono i mariti, “inviati speciali” delle consorti, il prodotto è impreziosito dal servizio supplementare della spiegazione del procedimento. Per la pizza con le erbe, una rivelazione che a quanto pare in pochi conoscono: la farcitura si infila nei foderi di pasta ancora in lievitazione. Solo dopo che questa è cresciuta, si può infornare. Occorre un occhio esperto per individuare il punto giusto, né troppo, né poco. Tutto ciò rigorosamente a base di *criscito*, che in questo periodo di scarsità di lievito si spaccia altrettanto generosamente nel locale.

E se Sergio lamenta che i cambiamenti climatici hanno portato ad un eccesso di rigoglio di erbe selvatiche, anche quest'anno non adopererà glifosati. Il rito contadino del riuso degli “scarti” dei campi si può rinnovare. Se così non facesse, aiutandosi con gli erbicidi, quella roba finirebbe nel nostro organismo.

Antonella Perrino, adorabile padrona di casa della Tenuta Ippocrate in zona Bosco Magliano, menziona invece l'inulina, di cui le erbe *asciatizze* primaverili sono ricche. Nascendo alla fine dell'inverno, durante il quale ci si nutre per accumulare calorie contro il freddo, ci mettono a disposizione queste sostanze disintossicanti che arrivano all'intestino non digerite e quindi ancora attive, aiutando la depurazione. A differenza di Sergio, lei i *cardilli* li raccoglie nei noccioli. Usa l'uva passa per compensare l'amaro della cicoria e come impasto adopera rigorosamente quello del pane, cui però aggiunge la crusca dei legumi per arricchirlo di fibre e coadiuvare la flora intestinale.



(http://www.slowfood.it/campania/wp-

content/uploads/sites/13/2020/04/WhatsApp-Image-2020-04-08-at-09.00.01.jpeg) utilizzo dei cookie da parte nostra.

Perché il bello della *pizza co' le erbe* è che puoi fartela come ti piace, senza che la tradizione si



Campania
Contatti
(http://www.slowfood.it
/campania/contatti/)



(http://www.slowfood.it/campania/da-venerdi-24-a-domenica-26-gennaio-a-benevento-tornasementia-germogli-di-comunita-e-il-tema-scelto-per-la-quarta-edizione/)



(https://www.alleanzaslowfoodcampaniaebasilicata

offenda, purché nessun sapore prevalga sull'altro. Non il profumo eccezionale del cerfoglio, che qualcuno aggiunge a crudo dopo aver ripassato le altre erbe per preservarne la fragranza, equilibrando la sapidità con le acciughe, insaporendo con l'olio extravergine l'impasto, con pinoli o senza, qualcun altro invece preferirà le noci: tutti vezzi immessi via via che si è trasformata nella pietanza gastronomica irpina ricca, resiliente, strutturata e benefica che conosciamo oggi.

Un piatto tra i più rappresentativi, probabilmente il nostro comfort food per eccellenza, di cui mai come ora abbiamo bisogno. Per questo motivo, la Condotta Slow Food di Avellino l'ha scelta per dire a tutti che supereremo questo disastro. Dobbiamo farlo non solo tenendoci al riparo ma avendo cura ancor di più della nostra salute, resistendo al peso della distanza, alla rinuncia agli agi materiali e spirituali, cercando in noi stessi e nel nostro background l'ingrediente identitario che ci porterà fuori da questa attualità, senza perdere di vista i nostri riferimenti.

Che il volgere del tramonto verso il turchino tutto stelle sia un passaggio di preparazione all'alba del risveglio, quando la convivialità non sarà più un rimando alla mancanza ma nuovamente un libero esercizio di ritrovato benessere.

Buona Pasqua a tutti.



(<http://www.slowfood.it>)

/campania/wp-content/uploads/sites/13/2020/04/WhatsApp-Image-2020-04-08-at-00.00.00.jpeg)

[BACK TO TOP ▲](#)

Categorie: [NEWS \(HTTP://WWW.SLOWFOOD.IT/CAMPANIA/CATEGORY/NEWS/\)](http://www.slowfood.it/campania/category/news/)

Iscriviti alla newsletter di Slow Food Italia
(<https://www.slowfood.it/newsletter/>)

ISCRIVITI (HTTPS://WWW.SLOWFOOD.IT/NE

CHI SIAMO

Che cos'è Slow Food (<https://www.slowfood.it/chi-siamo/che-cose-slow-food/>)

Che cosa facciamo (<https://www.slowfood.it/chi-siamo/che-cosa-facciamo/>)

SLOW FOOD (/)

La nostra storia (<https://www.slowfood.it/chi-siamo/storia/>)

Congresso (<https://www.slowfood.it/chi-siamo/congresso-nazionale-2020-di-slow-food-italia/>)

DIFENDIAMO IL CIBO VERO

Terra Madre (<http://www.terramadre.info>)

Fondazione Slow Food per la Biodiversità (<http://www.fondazione-slowfood.it>)

I Presidi Slow Food (<https://www.fondazione-slowfood.com/it/cosa-facciamo/i-presidi/>)

L'Arca del Gusto (<https://www.fondazione-slowfood.com/it/cosa-facciamo/arca-del-gusto/>)

Mercati della Terra (<https://www.fondazione-slowfood.com/it/cosa-facciamo/mercati-della-terra/>)

NEWS AREA PRESS E MULTIMEDIA

News (<https://www.slowfood.it/news/>)

Comunicati Stampa (/comunicati-stampa/)

Rassegna Stampa (/rassegna-stampa/)

Video (<https://www.youtube.com/user/SlowFoodItalia>)

Foto (<http://imagelibrary.slowfood.it>)

LE NOSTRE PUBBLICAZIONI

Guida al consumo (<https://www.slowfood.it/guide-al-consumo/>)

[documenti-e-finalita/](#)

Trasparenza (<https://www.slowfood.it/organizzazione/>)

Privacy Policy (<https://privacy.slowfood.com>)

PROMUOVIAMO IL DIRITTO AL PIACERE

Salone del Gusto (<http://www.salonedelgusto.it>)

Slow Fish (<http://slowfish.slowfood.it/>)

Cheese (<http://cheese.slowfood.it>)

Master of Food (https://www.slowfood.it/educazione/pagine/ita/pagina_master.lasso?id_pg=136)

Slow Food Youth Network
(<http://www.slowfoodyouthnetwork.org>)

[facciamo/mercati-della-terra-slow-food/](#)

EDUCHIAMO AL FUTURO

Slow Food Educazione (<https://www.slowfood.it/educazione/>)

10 000 orti in Africa
(<https://www.fondazione-slowfood.com/it/cosa-facciamo/10000-orti-in-africa-2/>)

DIFFONDIAMO LA CULTURA GASTRONOMICA

Slow Food Editore
(<http://www.slowfoodeditore.it/it/>)

Slow Wine, il vino buono, pulito e giusto
(<https://www.slowfood.it/slowine/>)

La Banca del Vino (<http://www.bancadelvino.it>)

Unisg (<http://www.unisg.it>)

DOVE SIAMO

Le associazioni locali (<https://www.slowfood.it/associazioni-regionali/>)

Slow Food Italia – Contatti (<https://www.slowfood.it/contatti-slow-food/>)

Slow Food Italia - C.F. 91008360041 - All rights reserved

Powered by **Blulab** (<http://www.blulab.net>)

I cookie ci aiutano a fornire i nostri servizi. Utilizzando tali servizi, accetti l'utilizzo dei cookie da parte nostra.

Ok **Maggiori informazioni** (<https://privacy.slowfood.com>)