



Cucina povera nell'antica Ciociaria

B.Lancia

A.Ricozzi

1984

Le autrici hanno voluto riscoprire la cucina del passato, i piatti scomparsi o quasi, quelli che ancora oggi qualche nonna "cuoce sul fuoco moderato della nostalgia". La ricerca ha considerato, oltre a Colfelice, i Comuni di Acquafondata, Alatri, Arce, Vico nel Lazio e Guarcino. Sono state individuate e riportate 25 vecchie ricette con l'indicazione degli ingredienti e del procedimento di preparazione.

I piatti più spesso cucinati sono risultati essere la minestra, la pizza revotata, i taglierini e fagioli, la polenta e la zuppa di baccalà.

L'analisi di ogni singolo piatto è corredata di tabelle con i dati relativi al valore nutritivo di una porzione.