

La Bomba Calabrese



La Bomba Calabrese al Peperoncino

Oggi vorrei parlarvi della **Bomba Calabrese**, è una salsa a base di ortaggi e peperoncino, è molto piccante, ma anche molto gustosa e saporita. Io la uso spesso per dare un tono in più ai miei piatti, sta benissimo per esempio sulla pasta e i più temerari potrebbero azzardare uno spaghetti condito solo con un bel cucchiaino di questa.

Come dicevo, è un mix di **Peperoncino piccante** tritato e mischiato a melanzane, pomodori secchi, sale, olio evo e funghi.

E' diffusa in tutta la **Calabria** ed è un prodotto che risalta al meglio i sapori calabresi. Ottima per primi

piatti, carni, bruschette, pizze, formaggi e contorni.

Secondo me un uso perfetto per questo prodotto è di spalmato semplicemente sul pane! ☐

Vi riporto 2 ricette antichissime per prepararla:

Piccantino o Bomba calabrese con verdure a crudo

Ingredienti:



- 1,5 Kg di peperoni
- 1,5 Kg di melanzane
- 500 g di acciughe sotto sale (200 g)
- Sale grosso q.b.
- Aceto di vino bianco q.b.
- Olio extravergine di oliva q.b.
- Aglio (1 spicchio piccolo)
- Basilico
- Prezzemolo
- capperi e pomodori secchi
- peperoncini (8 grandi e piccantissimi)

Ho lavato ed affettato le verdure. Ho fatto degli strati in una grande ciotola cospargendo ogni strato di sale

grosso. Ho coperto con un piatto e messo sotto peso. Ho lasciato riposare per circa 24 ore.

Trascorse queste ore le verdure hanno perso molta della loro acqua, le ho quindi strizzate molto bene. Le ho rimesse nella ciotola e le ho ricoperte con l'aceto. Ho lasciato riposare per 3 ore, dopodichè ho scolato e strizzato di nuovo molto bene.

Ho unito alle verdure il basilico, il prezzemolo, le acciughe ben lavate, l'aglio, una manciata di capperi, una decina di pomodori secchi ed ho tritato grossolanamente.

Ho messo il composto ottenuto in una ciotola e ho coperto con l'olio. Ho lasciato riposare per una settimana, controllando di tanto in tanto il livello dell'olio.

Dopo 7 giorni ho distribuito la bomba in vasetti di vetro sterilizzati, ho coperto con l'olio, li ho chiusi molto bene e li ho riposti in dispensa.

Ricetta Bomba calabrese con verdure cotte



- Peperoncino piccante tritato
- 500 gr Melanzane grigliate
- 500 gr Zucchine grigliate
- 100 gr Olive verdi
- 500 gr Funghi champignons grigliati
- 100 gr Pomodori secchi
- Olio evo
- capperi
- sale grosso q.b.
- aglio
- basilico
- origano

Lavare, affettare e grigliare melanzane, zucchine e funghi, denocciolare le olive. unire tutti gli ingredienti in un mixer e frullare grossolanamente.

Sterilizzare i barattolini ed invasare il composto, schiacciando il composto e aggiungendo molto olio, il

trito dovrà essere sommerso.

Richiedere con il tappo e riporre in dispensa.

STREPITOSE!

Peperoni secchi



Conserviamo con il sole

I peperoni secchi si fanno essiccando soprattutto i peperoni “Corno di Toro”. Sono tipici del Sud Italia, caratterizzati da una polpa molto sottile e, quindi, da un basso contenuto di acqua. Queste due importanti caratteristiche favoriscono una veloce essiccazione naturale, realizzata esponendo i frutti al sole: per due o tre giorni i peperoni appena raccolti vengono stesi su delle reti, nella penombra di locali asciutti e ben areati; poi, vengono infilati per i peduncoli,

con un ago molto grosso e spago. In questo modo si ottengono delle filate di peperoni dette "nserete", che vengono stese al sole ad asciugare, appese a bastoni o ringhiere. Se capiterete in Calabria o in Basilicata, scoprirete che non è raro vedere i balconi delle case adornati con queste splendide "collane" rosse.



Dopo circa un mese di essiccazione i peperoni sono pronti all'uso. Dalle mie parti vengono consumati soprattutto fritti, prendendo il nome di **peperoni cruschi**. Tuttavia, sono molto usati anche per guarnire primi piatti, carni rosse o baccalà.

Si può impiegare anche tostato e macinato per condire, ad esempio, la pasta con aglio, olio e peperoncino o con la mollica fritta.



Un altro importante uso del peperone macinato, è fatto nella preparazione dei salumi. Definito in questo caso "pepe buono", perchè non piccante, serve a dare il caratteristico colore rosso e il buon aroma alla salsiccia e alla soppressata calabrese.

Vi rivelo un "segreto": polverizzandolo si ottiene... la PAPRIKA!!! Questa non ve la immaginate, eh?! ☐

I **peperoni cruschi** sono uno dei prodotti tipici più rappresentativi di Calabria e Basilicata; quest'ultima vanta L'IGP dei famosi "Peperoni di Senise", un comune in provincia di Potenza.

Zucchini spinosa



La zuccina spinosa, *Sechium edule* o chayote, è una specie della famiglia delle "Cucurbitacee". Originaria del Sud America, è coltivata nelle zone costiere, soprattutto in Costa Rica, che ne è il maggiore esportatore. In Italia è conosciuta come **zucca**

centenaria, zuccina spinosa, patata spinosa, melanzana spinosa, melanzana americana, lingua di lupo.

Io la conosco perchè in Calabria, nelle mie zone, è molto usata e ci si preparano diversi buoni piatti, tra cui una variante dei buonissimi "peperoni e patate". Il nome dialettale con cui in Calabria è conosciuta, è: "Masciuscia"... Quindi, io la chiamerò Masciuscia ☐

La Masciuscia in cucina è usata, per lo più, come una normale zuccina: di solito viene fritta e condita con un po' di sale, si può fare stufata o bollita e condita come un'insalata o, ancora, abbrustolita come contorno, specialmente per carni rosse. Gustosissima in agrodolce, la si può usare addirittura candita per torte e dolci in genere.

Oltre al frutto, della Masciuscia sono commestibili anche le foglie e le radici che, alla fine della primavera, possono essere trattate come asparagi e, quindi, anche conservate sott'olio o sott'aceto.

Ha numerose proprietà benefiche, infatti contiene molta

vitamina C e diversi amminoacidi, acqua e sali minerali; ha effetti diuretici, previene l'arteriosclerosi e l'ipertensione. Favorisce lo scioglimento dei calcoli renali.

E' un ortaggio molto facile da coltivare, basta infatti interrare l'intero frutto: una volta germogliato, crescerà molto in fretta un pianta rampicante, che si svilupperà nell'arco di qualche metro. Se si interra a primavera inoltrata, incomincerà la fioritura durante l'estate e i frutti si raccoglieranno in ottobre-novembre, con l'accortezza di conservarli in luogo fresco per tutto l'anno, fino all'arrivo della nuova primavera. La pianta, all'arrivo dei primi freddi, si dissecca ma la radice rimane attiva e rigermoglia in primavera, per diversi anni.

Informazioni tratte da:

- http://it.wikipedia.org/wiki/Sechium_edule
- <http://www.agraria.org/coltivazionierbacee/zucca-spinosa.htm>