

nell'uovo sbattuto e poi nel pane grattugiato e friggerle quindi a fuoco allegro in abbondante olio bollente (alcuni come ripeto utilizzano strutto fresco).

E' bene che le olive da riempire siano un tantino amaregnole allo scopo di ottenere insieme all'impasto un inconfondibile ed unico gusto (l'amaregnolo dell'oliva associato alla saporosità dell'impasto; ecco perché è da evitare l'aggiunta di forti sapori ad esempio tartufo nell'impasto).

Il fritto viene normalmente servito come secondo piatto e pertanto viene abbinato alla caratteristica misticanza ascolana: insalata mista, composta da ben 15/20 specie di erbe (tenete presente che le altre misticanze sono normalmente composte da cinque o sei specie).

Le erbe sono: cicoria selvatica, scacciaiepre, pisciacane, lattacielo, pimpinella, poreacchia, barba dei cappuccini, borragine, isverde (mentone selvatico), basilico, crispigne, foglie di finocchio selvatico, foglie di sedano, rucola, cipolla fresca, mentuccia si possono aggiungere ravanelli e peperoni a pezzetti.

La misticanza è gustosa e soprattutto profumata per i vari



odori in essa contenuti ed ha pertanto potere di stimolare l'appetito ed aiutare la digestione.

Queste erbe vengono cercate e trovate nei prati, lungo le scarpate, lungo le sponde dei fiumi da ottobre a marzo: dopo tale periodo queste erbe vanno in seme, diventano legnose e non sono quindi più fragranti.

Vi è una regola popolare che per fare una buona misti-

canza verde ci vogliono sette P: un povero a raccoglierla, un paziente a pulirla, un prodigo ad oliarla, un parco ad inacidirla, un prudente a salarla, un pazzo a mescolarla, un poltrone a mangiarla.

Per condire bene una gustosa insalata misticanza ascolana occorre il concorso di tre persone: un avaro per il sale, un saggio per l'aceto, un prodigo per l'olio.

La misticanza ascolana è la

più profumata di tutte le altre ed è stata "inventata" dalla gente di campagna in tempi lontani, quando la povertà era di casa ed uno dei pochi rifugi per sfamarsi erano le erbe armonizzate tra loro. E' stata apprezzata da re, principi, papi, personaggi vari sin dall'antichità... "E' tonica, diuretica, purgativa, stimolante, eccita l'appetito, è ricca di vitamine, aiuta la digestione e smagrisce il sangue".



**idee per migliorare la qualità della vita**

43100 ASCOLI PICENO Via della Fortezza, 6 ☎ 0736 - 25 24 75 E-mail: [darciaamp@tin.it](mailto:darciaamp@tin.it)

**LA NATIONALE**  
Assicurazioni

 le mans vita italia

 groupe  
les mutuelles du mans  
assurances