

# LA "FRISEDHRA"

*di Massimo Peluso*

Con tonno, rucola, cacio-ricotta o semplicemente con pomodoro ed olio: la frisa o “friseddhra” è tra i prodotti più rinomati della tradizione salentina. L’origine di questa prelibatezza non è definita, ma risale almeno al IX secolo, quando i crociati la utilizzarono nelle loro avanzate, per via della sua lunga conservazione. Leggenda narra invece, che la frisa fu portata in Salento da Enea, la quale sbarcò a Porto Badisco, sulla costa adriatica. Possiamo inserire la friseddhra tra le ciambelle biscottate, in quanto dopo la prima cottura è tagliata a metà trasversalmente con un filo, per poi venire infornata nuovamente per eliminarne l’umidità. È a base di farina di grano duro, d’orzo o integrale ed ha gli stessi valori nutrizionali del pane: buon contenuto di carboidrati e di vitamine B. Se in tempi passati era un prodotto per ricchi, col tempo è divenuto il pane dei poveri, consumato da contadini e pescatori, (magari con l’acqua di mare!) durante le pause lavorative. Oggi è richiesta dai turisti e gustata in spiaggia nelle serate estive. Un vero fiore all’occhiello della nostra gastronomia.



**PUBBLICATO NEL MAGGIO 2018**