

Sally's Food

*Alla scoperta della Ciociaria*

Le fotografie fanno parte della collezione privata dell'autrice.

**Selenia Boccia**

**SALLY'S FOOD**

*Alla scoperta della Ciociaria*

*Cucina*

BOOK  
**SPRINT**  
E D I Z I O N I

[www.booksprintedizioni.it](http://www.booksprintedizioni.it)

Copyright © 2025  
**Selenia Boccia**  
Tutti i diritti riservati

*A mia nonna Ines  
A mio figlio Tancredi  
A te, Stefano  
...e a tutti coloro che hanno sorriso e pianto con me!*



## Introduzione

...Ho sempre immaginato la mia cucina il luogo dove potermi rilassare, pensare, creare, sorseggiando un calice di vino rosso... Per me la mia cucina era ed è il mio angolo di mondo, quel posto dove puoi lasciare fuori tutto quello che è successo durante la giornata, è un *restart*! La cucina, per me, è stata sempre il mio porto sicuro. Devo ammettere, però, che non è stato amore a prima vista, ho imparato a cucinare piano piano, passo dopo passo, sbaglio dopo sbaglio! Poi è nata l'idea di una raccolta di ricette.

L'idea di scrivere un libro di cucina è nata quasi come un gioco, giorno dopo giorno ci ho creduto sempre di più... È stato un progetto lungo, durato diversi anni: quando mi sono decisa a scrivere la prima parola, avevo ventisette anni, non avevo figli e alcune delle mie priorità erano diverse. Oggi di anni ne ho trentaquattro, ho un figlio che ne ha quasi sei, di nome Tancredi.

Ho un compagno o, come preferisco definirlo, un socio di vita, Stefano, che da quando ci conosciamo mi supporta, in tutte le bizzarre idee che mi frullano per la testa. Ci sarà sicuramente modo di parlare meglio di loro, più in là!

Con Stefano condivido la passione per il cibo e la cucina, lui è un bravissimo sommelier.

Non vi sto a raccontare le nostre cenette (può darsi che vi sveli qualcosa più avanti), tuttavia posso dirvi che sono sublimi, e in tutte si creano delle alchimie, sensazioni, vibrazioni da far girare la testa...



## Tocca a me, ora, presentarmi!



Sono Selenia, una mamma, una zia e una donna in carriera, sono la rappresentante legale di una società che si occupa di consulenza sui finanziamenti europei, la *Adelante Group*. Questa società per me è come una figlia, ci tengo molto, e tutto lo staff lavora affinché ogni desiderio dei nostri clienti possa essere esaudito. Essendo io una giovane imprenditrice a cui piace l'associazionismo, ho deciso di far parte anche del *Gruppo Giovani di Confindustria* e ricopro il ruolo di consigliere del direttivo della *Piccola Industria di Unindustria Frosinone*.

Se dovessi definirmi, beh, non saprei da dove cominciare. Sicuramente potrei iniziare dicendo che ho diverse passioni, e ai primi posti ci sono sicuramente la cucina e la politica; tra le esperienze che porto nel cuore, quella politica è sicuramente quella a cui sono particolarmente legata.

Sono stata un'amministratrice comunale di uno dei borghi più belli d'Italia, Boville Ernica, in provincia di Frosinone.

Tuttavia, l'oggetto principale di questo libro sarà la cucina, la cucina tipica della mia terra, e i posti incantevoli da cui siamo circondati.

La Ciociaria, terra di gente carnale, passionale; terra fatta di distese verdi incontaminate, di laghi, fiumi e montagne! Voglio portarvi con me, alla scoperta di questi posti e delle loro tradizioni culinarie.

Ecco, ogni singolo ricordo bello che ho è legato alla cucina, o a momenti di convivialità davanti a un buon piatto e a un buon calice di vino, magari rosso.

Per scrivere questo libro, ho dovuto prendermi dei momenti solo per me, per ricordare, per riscoprire ciò che avevo dentro. Ricordo, ad esempio, che mi piaceva stare lì a guardare mia nonna materna, Ines, che cucinava dei piatti prelibati da leccarsi i baffi, di ogni genere, a base di carne o di pesce: qualsiasi piatto fosse, era un mondo di sapori. Ricordo, con ancora quei sentori in bocca, che mia nonna era in grado di fare dei supplì con ragù di pesce e delle patatine fritte che io, da piccola, definivo spaziali.

Ho iniziato fin da subito a sperimentare delle ricette, ancora oggi ricordo il disastro fatto agli albori, quando mi misi per la prima volta davanti ai fornelli: avevo circa dodici anni e mia madre mi chiese di preparare un semplice brodo vegetale, con della minestrina, per mia sorella che, allora, era molto piccola. Ebbene, misi tutto assieme in acqua fredda, compresa la minestrina. Vi lascio immaginare il risultato finale. Che disastro!



Da allora mi sono ripromessa che avrei imparato a cucinare ogni pietanza. La cucina è stata ed è il mio posto preferito, se sono triste ho voglia di cucinare, se sono felice ho voglia di cucinare, ho sempre voglia di entrare nella mia cucina e di buttarmi dietro tutti i pensieri negativi.

L'idea di questa raccolta di ricette della cucina ciociara è nata dalla voglia di far conoscere le mie, le nostre terre e tradizioni al mondo intero. Viviamo in un posto favoloso, meraviglioso, e oserei dire glorioso, essendo una terra che ha dato i natali a genti famose della nostra cultura, della storia del cinema, dell'archeologia. Basti pensare, solo per

citarne alcuni, al grande Marcello Mastroianni, a Vittorio De Sica, al grande Cicerone, o semplicemente all'architetto Antonio Valente. Le nostre terre vantano paesaggi che ci invidiano da mezza Europa, basti pensare che la Valle di Comino è definitiva da molti "la piccola Svizzera del centro Italia", fatta di vallate, fiumi, laghi e montagne all'interno del Parco Nazionale Lazio, Abruzzo e Molise.

Questo libro nasce non solo dalla mia passione per la cucina e dal voler condividere con voi tutte le mie ricette, ma anche con l'intento di far conoscere a moltissime le ricchezze e le bellezze della Ciociaria, dei 91 comuni, ognuno dei quali con una caratteristica unica, peculiare ed inimitabile; una terra di tradizioni, arte, storia e cultura, per troppo tempo sconosciuta ai più. La Ciociaria vanta paesaggi mozzafiato. L'uso del nome *Ciociaria* è entrato nel linguaggio comune solo alla fine del '700: la sua etimologia è molto simpatica, in quanto deriva da una calzatura rudimentale, denominata *ciocia*, utilizzata dai nostri avi fin dai tempi più antichi.

Si tratta di un sandalo di cuoio, leggermente sollevato sui bordi laterali e con una punta rialzata in avanti; un lungo laccio viene passato attraverso alcuni fori praticati nella suola e legato, come vuole la tradizione, con tredici giri intorno al polpaccio.

Oggi la ciocia viene indossata solo in particolari manifestazioni folkloristiche; in particolare, dagli zampognari, che girano i paesi della Ciociaria durante il periodo natalizio e diffondono la dolce musica proveniente dai loro strumenti, le zampogne.

Adesso mettamoci subito all'opera e iniziamo a cucinare!

Cominciamo con questa ricetta che, a mio avviso, è molto divertente: io la preparo spesso, è molto versatile perché può essere un aperitivo sfizioso, i vostri amici resteranno senza fiato!

Inoltre, si può utilizzare il lievito istantaneo. Quindi, amici miei, mani in pasta! Vi svelo un segreto, in verità ogni ciociaro conosce o dovrebbe conoscere, anche solo