

La Cassola di Pesce alla Cagliariitana di Teresa Mundula Crespellani
de **Aleni Serra**

English version - Versione italiana

Teresa ci dice come si prepara una cassola di pesce nella poesia che segue:

La Cassola di Pesce alla Cagliariitana

La zuppa di pesce è, a Cagliari,
un piatto gradito e prelibato:
occorre pesce ben vivo e scelto,
pesce appena pescato con squame e occhio nero.

La freschezza è la prima qualità,
la seconda è la gran varietà.
Quasi tutti i pesci del mare sono buoni
da mettere nella zuppa.

In una zuppa ricca, si richiede il cappone,
lo scorfano e il muggine tagliato in trance,
la "vacca" a bocca aperta, ma senza parola,
l'anguilla, il polpo e il boccone.

La cottura si fa nel sugo del pomodoro,
con olio d'oliva e uno spicchio d'aglio,
sale e pepe in misura giusta!
in venti minuti la zuppa è pronta.

Che gusto di mare in quella zuppa!
Ti scende nella gola liscia liscia,
anche se ti raschia qualche spinetta
è un'esperienza di vita che consola!

Se vi è venuto l desiderio di mangiare una bella cassola, ecco la ricetta.

Dicono che per fare la cassola occorrono almeno sette varietà di pesce, molluschi e crostacei; non possono mancare le seppie e gli scorfani. Va precisato che la cassola si fa con quello che si trova al mercato.

Per quattro persone occorrono:

- . 200 grammi di arselle
- . 200 g. di cozze
- . 300 g. di orate
- . 400 g. di scorfani
- . 250 g. di triglie
- . 400 g. di seppie
- . 250 g. di polpo
- . una cipolla dorata
- . tre spicchi di aglio

- . un peperoncino
- . un bicchiere di vino bianco
- . 400 g. di pomodori pelati
- . olio d'oliva
- . sale
- . prezzemolo
- . basilico
- . pane abbrustolito.

Per fare la cassola si impiega, più o meno, un'ora e mezzo: 45 minuti di preparazione e 45 minuti di cottura.

Per prima cosa si mettono le arselle in una ciotola di acqua e sale, per farle spurgare un paio d'ore, e si puliscono le cozze. Poi si pulisce il pesce, si toglie la lisca e lo si taglia tocchi. Pulite anche le seppie e tagliate e strisce.

Scaldate un po' di olio in un tegame capiente e metteteci la cipolla a fettine, gli spicchi di aglio interi, il peperoncino sminuzzato; rosolate alcuni minuti e aggiungete polpi e seppie. Quando questi piagliano colore, versate il vino e lasciatelo evaporare, poi aggiungete i pomodori pelati, schiacciandoli leggermente con un cucchiaino di legno e aggiungete acqua quanto basta. Poi mettete il pesce – scorfani, orate e triglie – e continuate a cuocere ancora per circa cinque minuti.

Nel frattempo mettete a scaldare un altro tegame e aggiungete cozze e arselle scolate, aggiungete un mezzo bicchiere di acqua fredda e coprite. Quando le cozze e le arselle sono aperte, aggiungetele al pesce che sta cuocendo, insieme con il loro sughetto e mescolate ancora per qualche minuto, togliendo il coperchio e sollevando la fiamma.

Terminato di cuocere, regolate il sale, finite con prezzemolo sminuzzato e basilico e presentate la cassola con pane abbrustolito.

La preparazione della cassola ce la racconta anche Giampaolo Loddo cantando.

<https://www.youtube.com/watch?v=AiMgYTAC57E>

(1) We present the poem with the spelling Su Sardu Standard - SSS - with some poetic license, especially the paragogical (since it is not appropriate to shorten the words) and the 'd' and 't' times to 'r', in the manner of Cagliari, to leave the reader the sound wanted by the author.

Fonti:

Iconussa: [poesias.it/poeti/mundula_crespellani_teresa/mundula_crespellani_teresa.htm](https://www.poesias.it/poeti/mundula_crespellani_teresa/mundula_crespellani_teresa.htm)

Liori Antonangelo, Il meglio della grande poesia campidanese, Edizioni della Torre, 1991, pgg. 143-163

Mundula Crespellani Teresa, Poesie, Edizioni della Torre, 1982

Pixelicious: <https://www.pixelicious.it/2016/07/01/sa-cassola-de-pisci-a-sa-casteddaia-zuppa-pesce-cagliari/>

Sa poesia sarda, http://web.tiscali.it/i.pilia-wolit/poesia_5.htm

Testa Itala, Cucina di Sardegna, del 1982), Editrice Altair