

22 Luglio 2019

Freselle integrali: semplicità e benessere in un prodotto amato dai marinai

Ammorbidite in acqua salata, le freselle accolgono al meglio condimenti di ogni tipo. Una soluzione rapida per dare sapore e freschezza nella stagione calda



Campania

Le freselle integrali sono un **cibo semplice** diffuso nel sud Italia e amato anche fuori dalle zone d'origine per la sua praticità. Lo sapevano bene i marinai, che portavano con sé le freselle nelle lunghe traversate in modo da avere un **cibo di lunga durata**, che potevano semplicemente inzuppare nell'acqua di mare. Tra i comfort delle nostre case, oggi non mancano i condimenti sapidi ma i gesti restano più o meno gli stessi: **le freselle vanno bagnate con acqua** ? eventualmente salata - per pochi secondi in modo che acquistino subito la giusta consistenza. Con una rapida procedura, la fresella sarà rinvigorita e non troppo bagnata, pronta ad accogliere le proposte della vostra fantasia.

A forma di ciambella, il suo aspetto deriva dalla **doppia cottura a forno**, che la rende biscottata. Non lasciatevi ingannare dalla sua apparenza dura e secca. Una volta morbida, la fresella si presta ad accogliere insalate miste, pomodori e aglio, ortaggi come carciofi o peperoni o cetrioli. Senza escludere **abbinamenti più audaci** a base di pesce oppure la variante che prevede l'utilizzo di sughi per ammolle. A Napoli amano condirla con la "caponata", una preparazione a base di pomodorini, tonno, olive, acciughe e insalata. L'unico accorgimento è **preparare gli ingredienti al momento** e condire le freselle non più di mezz'ora prima del consumo, per evitare di guastarne la croccantezza.

[La fresella napoletana è povera ma buonissima](#) [1]

La **variante integrale** aggiunge un tocco di benessere a un prodotto dalla storia antica. Essendo povera di grassi ma ricca di fibre, la fresella integrale si inserisce bene in molte diete in sostituzione di altri surrogati del pane come i crackers e i grissini. D'altra parte, la lista degli ingredienti è davvero breve: farina, lievito,

sale, acqua, senza olio né altri grassi aggiunti. Una combinazione ideale per chi sa apprezzar la ricchezza di sapori dei **cibi poveri**.

Links

[1] <http://www.territori.coop.it/territori/la-fresella-napoletana-%C3%A8-povera-ma-buonissima>