



POLENTA CON I TANNI (BROCCOLETTI DI RAPA)

La polenta con i tranni è un piatto tradizionale della Ciociaria, una regione storica del Lazio meridionale. Questo piatto rappresenta un simbolo della cucina povera contadina, dove la polenta, preparata con farina di mais, veniva arricchita con i "tranni", termine dialettale che indica le parti meno nobili del maiale, come cotiche, orecchie e ritagli di carne. La preparazione di questo piatto era spesso legata ai periodi di macellazione del maiale, momento cruciale nella vita rurale, in cui nulla dell'animale veniva sprecato. La polenta con i tranni veniva cucinata in grandi paioli di rame sul fuoco del camino, e servita su ampie tavole di legno, attorno alle quali si riuniva tutta la famiglia. Questo piatto non solo forniva un pasto sostanzioso, ma rappresentava anche un momento di condivisione e celebrazione comunitaria. Oggi, la polenta con i tranni continua a essere apprezzata per il suo sapore ricco e autentico, mantenendo viva la tradizione culinaria ciociara e il legame con le radici contadine della regione.