

# U' Zuzumaglie, prodotto da forno, tipico di Latronico

La ricchezza in fibre lo rende interessante per prevenire alcuni problemi gastro-intestinali



U' Zuzumaglie.

Data: 19 feb 2021

Simile al più noto “Biscotto ad otto” di Latronico, “U’ Zuzumaglie” si diversifica per la forma, le dimensioni, la consistenza e gli ingredienti.

Anticamente si usava la farina di segale o lo scarto della farina utilizzata per pane e biscotti (*faritieddu*), sale, acqua e lievito madre. All’impasto segue la spezzatura e la formatura, poi la lievitazione che dura circa un paio di ore, la bollitura in acqua e infine la cottura in forno a legna o alimentato a legna.

L'aspetto è di colore scuro, pasta ruvida e poco elastica, sapore intenso e gustoso, leggermente morbido rispetto al biscotto classico, ricco di fibre alimentari. Proprio perché non troppo duro, veniva dato ai bambini per lenire i fastidi gengivali dovuti alla fuoriuscita dei dentini.

Si produce durante tutto l'anno in quanto non è legato ad una particolare ricorrenza. La sua ricchezza in fibre alimentari lo rendono un prodotto interessante per prevenire alcuni problemi gastro-intestinali.

*Maria Assunta Lombardi*

Funzionario Alsia

AGRIFOGLIO  
Periodico dell'ALSIA

Direttore Responsabile: Sergio Gallo  
Reg. Tribunale di Matera n. 222 del 24-26/03/2004  
ISSN 2421- 3268  
ALSIA - Via Annunziatella, 64 - 75100 Matera  
[www.alsia.it](http://www.alsia.it) - [urp@alsia.it](mailto:urp@alsia.it)