



Aggiungi valore
al tuo territorio



ANTICHI
SAPORI
&
VECCHIE
DELIZIE



PRO LOCO[®]
LATIANO



Aggiungi valore
al tuo territorio



ANTICHI SAPORI & VECCHIE DELIZIE



PROLOCO[®]
LATIANO



Questo volume raccoglie le ricette gastronomiche più note che, nel corso dei secoli e dei millenni, le nostre popolazioni hanno creato dando vita ad un'autentica cultura sul modo di alimentarsi. Una cultura fatta di sapori sani e genuini che i nostri avi hanno costruito grazie ai loro saperi utilizzando al meglio gli elementi che la natura metteva a loro disposizione.

Erano quasi sempre elementi semplici e poveri perché la popolazione era costituita nella stragrande maggioranza da lavoratori della terra (contadini, braccianti, pastori) e da piccoli artigiani.

Eppure quegli elementi venivano fusi alla perfezione, trasformati con sapienza, abilità e sensibilità, creando gusti, odori, sensazioni che conferivano alla "tavola" della famiglia, che si tramandava da una generazione all'altra, un'identità e una tipicità uniche. Quei sapori e quegli odori richiamavano e richiamano ancora oggi un'atmosfera e una sensibilità collettive che identificano una popolazione e una terra: la popolazione e la terra degli otto Comuni del *GAL Terra dei Messapi*: Latiano, Mesagne, Francavilla Fontana, San Donaci, San Pancrazio Salentino, San Pietro Vernotico, Cellino San Marco, Torchiarolo. Una cultura gastronomica sostanzialmente unitaria, infatti, caratterizza questi Paesi e li rende simili.

Questa cultura non era e non è solo la soddisfazione di un bisogno primario, quello di nutrirsi, ma testimonia uno stile, una filosofia di vita: la civiltà rurale delle nostre comunità. Tale cultura gastronomica ha avuto, oggi, il suo pieno riconoscimento nella *dieta mediterranea* considerata patrimonio dell'Umanità dall'UNESCO.

L'eredità di questa cultura merita di essere custodita e tramandata a beneficio delle generazioni presenti e future non solo per lo stile di vita che essa sottende, ma anche per le possibilità e potenzialità di sviluppo del turismo eno-gastronomico ed esperienziale della nostra zona. Questo settore economico, coniugandosi positivamente con l'agricoltura e i suoi prodotti, radicandosi ed estendendosi, può aprire nuove prospettive socio-economiche.

Raccolta rielaborata dei numeri speciali del periodico *Altri Tempi* - Registrazione del Tribunale di Brindisi n. 6/1986.

Progetto e impaginazione a cura di: Rino De Simone

Nessuna parte di questo libro può essere riprodotta o trasmessa in qualsiasi forma o con qualsiasi mezzo elettronico, meccanico o altro senza l'autorizzazione scritta del proprietario dei diritti.

Per queste ragioni il GAL ha ritenuto di dover sostenere l'impegno e lo sforzo delle PRO-LOCO degli 8 Comuni, le quali hanno dato un significativo apporto alla raccolta delle antiche ricette insieme alle rispettive Amministrazioni Comunali.

Un ringraziamento particolare alla PRO-LOCO di Latiano e, in particolare, al prof. Cosimo Galasso per la passione e l'impegno civile a tenere vive e diffondere le tradizioni della nostra terra. Passione ed impegno civile esemplari.

Un ringraziamento a tutti coloro che hanno partecipato all'elaborazione di questa pubblicazione, che vuole essere anche un auspicio: che il ricettario possa essere ulteriormente arricchito e ampliato in futuro raccogliendo altre antiche ricette ed avere la più ampia diffusione.

dicembre '15

Prof Damiano Franco
Presidente GAL Terra dei Messapi



Mma nvitatu a carni e maccarruni...

Ormai è divenuto un modo di dire che ben testimonia l'attività della *Pro Loco* di Latiano. Infatti l'invito rivolto dall'associazione è certamente gradito e da non rifiutare.

Con ingredienti semplici e genuini ogni anno si invita a scoprire i sapori e i saperi della tradizione grazie alla *Sagra ti li Stacchioggi* e al *Ricettario tematico*. Due binari che corrono in parallelo e che hanno voglia di condurre verso i valori di riscoperta della cultura locale.

Una cultura che mette in evidenza le abitudini alimentari dei contadini i quali si nutrivano dei frutti della terra. Una cucina non priva di creatività ma pur sempre lontana dal senso di sazietà data dalla carne, sinonimo di ricchezza. Tanti sono i cibi caratteristici della cucina contadina dai legumi alle verdure, dal pesce alle frattaglie, ai dolci e alla frutta. Un miscuglio di prodotti che ha come ingrediente fondamentale la fantasia. Le ricette da sempre sono affari di donna, un rito sacro da tramandare da madre in figlia, un compito importante quale quello di saziare mentalmente e momentaneamente la voglia di qualcosa di buono. Tutto ciò sfocia in un rapporto natura-cultura immortalato nelle pagine dei ricettari tematici, non come limite dell'uomo ma come ricchezza di una terra che ha sempre amato i suoi frutti. Un lavoro costante alimentato dalla passione di riscoperta di un legame mai spezzato con la cultura contadina che non deve essere un malinconico passato ma anzi un nostalgico futuro.

L'evento dopo 38 anni non si caratterizza più solo come momento gastronomico ma anche come pura condivisione dei valori locali. Nata con la voglia di far rivivere la cultura contadina, come dimostra il *Museo delle arti e tradizioni*, la sagra non è altro che la voce della tradizione che risuona ogni anno la prima domenica di ottobre.

Stacchioggi, brasciole e vino, storici protagonisti delle feste passate che oggi diventano stimolo concreto di crescita locale. La lunga passione per la valorizzazione del territorio ha portato ad allargare gli orizzonti tramite la stesura del ricettario tematico, interpretato come un modo per

documentare la storia gastronomica passata. Non un semplice elenco di prodotti tipici ma sintesi di un passato da difendere, promuovere e tramandare.

In quest'ottica, l'obiettivo che la Pro Loco si prefigge è la valorizzazione delle tradizioni locali servendosi della cultura immateriale come mezzo di conoscenza per le nuove generazioni. Momenti di vita ed insegnamenti che rappresentano un patrimonio di inestimabile valore. Una caccia al tesoro promossa dalla *Pro loco* a fianco del *GAL Terra dei Messapi* che si conclude con la promozione dei sapori e dei colori della passione locale.

Un piatto prelibato condiviso con i comuni aderenti al GAL, affinché il profumo della tradizione possa coinvolgere quanto più è possibile il territorio.

La pubblicazione non è altro che un lavoro di squadra dal sapore forte ma delicato il cui obiettivo è soddisfare un senso di fame di cultura locale.

Prof. Cosimo Galasso
Presidente Pro Loco Latiano

Organi Sociali Pro Loco Latiano - aprile 2012 / aprile 2016

- Cosimo Galasso**
Presidente
- Luigi Scalera**
Vice Presidente
- Tonino Nacci**
Segretario
- Crocifisso Di Tommaso**
Tesoriere
- Salvatore De Fazio**
Francesco Distante
Raimondo Grande
Alberto Librale
Vincenzo Rizzo
Consiglieri d'Amministrazione

- Vincenzo Baldari**
Antonio De Fazio
Piero Palma
Collegio dei Revisori
- Tommaso Lamarina**
supplente

- Claudio Argentieri**
Cosimo Menna
Vincenzo Mustich
Collegio dei Proibiviri
- Cosimo Giuseppe Epifani**
supplente

ASSOCIAZIONE PRO LOCO
72022 LATIANO (BR) - Piazza Umberto I, 57
Tel. 0831.721096 - Fax 0831 721096
www.prolocolatiano.it prolocolatiano@libero.it prolocolatiano@pec.it

Li Stacchioggi



Li Stacchioggi

Le Orecchiette

INGREDIENTI

Per 5 persone

- 500 g Semola grano duro
- Acqua

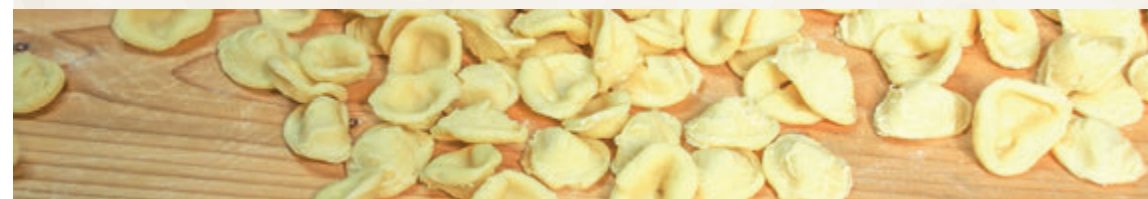
PROCEDIMENTO

- ✓ Disporre la semola, a fontana su di una spianatoia. Unire l'acqua intiepidita e impastare sino a quando non si otterrà un impasto consistente e liscio. Far riposare.
- ✓ Prendere un pezzo dell'impasto e stenderlo, formando un cilindro dal diametro di circa un centimetro. Tagliare dei piccoli pezzi e strisciarli sulla spianatoia con la punta di un coltello da tavola a lama liscia e, rivoltarli aiutandosi col pollice.
- ✓ Per la cottura è preferibile utilizzare per ogni 100 grammi di pasta, un litro di acqua e 10 grammi di sale.
- ✓ Per coloro che non hanno mai visto fare le orecchiette, sarà molto difficile che da questa esplicazione, come da altre, possano comprendere forma e significato.



Il mio consiglio è quello di avvicinarsi alle “vecchie” massaie, maestre, ognuna con una personale tecnica che risale alla notte dei tempi.

E fermandoci a guardare le nostre nonne certamente impareremo qualcosa di più.





Stacchioddi cu li brascioli

Orecchiette con le "brasciole"

INGREDIENTI

- 100 g Formaggio pecorino
- 600 g Fettine di polpa di puledro (reale, collo, fusello...)
- 600 g Pomodori S. Marzano
- 400 g Orecchiette
- Olio extra vergine d'oliva
- Sale, Pepe, Vino bianco, Prezzemolo, Aglio, Alloro

PROCEDIMENTO

- ✓ Preparare gli involtini: condire ogni fetta di carne, con sale, pepe e adagiare una fogliolina di prezzemolo, una scaglia di pecorino e una punta di aglio tritato. Arrotolare la carne e fissarla con gli stuzzicadenti.
- ✓ Far prendere colore agli involtini in un fondo di olio extra vergine di oliva e cipolla tritata, bagnare con un bicchiere di vino bianco e, continuando la cottura, far evaporare.
- ✓ Unire mezza foglia di alloro e la polpa dei pomodori, precedentemente spellati e privati dei semi, salare, pepare e lasciar cuocere. Sarà necessario, durante la cottura, allungare con dell'acqua calda o, meglio, con del brodo di carne caldo.

Stacchioddi cu lu sucu ti carni

Orecchiette con ragù di carne mista

INGREDIENTI

- 100 g Polpa di maiale
- 100 g Polpa di vitello
- 100 g Polpa di castrato (agnello)
- 50 g Cipolla
- 50 g Carote
- 50 g Sedano
- 1 Spicchio d'aglio
- 1 dl Olio extra vergine d'oliva
- 1 dl Vino rosso
- 50 g Concentrato pomodoro
- 300 g Pomodori pelati
- Alloro
- Formaggio pecorino grattugiato

PROCEDIMENTO

- ✓ Far rosolare nell'olio la cipolla, la carota il sedano e l'aglio tritati. Unire la carne tagliata a pezzi regolari (circa cm 3 per cm 3). Rimescolare sino a quando non sarà ben colorita. Bagnare col vino e farlo evaporare continuando la cottura.
- ✓ Aggiungere il concentrato di pomodoro e dopo qualche minuto i pomodori pelati passati e far cuocere. Salare, pepare e durante la cottura allungare, se necessario, con dell'acqua calda o con del brodo di carne.
- ✓ Lessare le orecchiette in acqua bollente salata, scolarle al dente e condirle con il ragù, e il formaggio grattugiato.



Stacchioddi, pummitoru e ricotta scanti

Orecchiette, pomodoro e ricotta forte

INGREDIENTI

- Orecchiette
- Salsa di pomodoro
- Ricotta forte

PROCEDIMENTO

- ✓ Ad una salsa di pomodoro unire la quantità desiderata di una buona ricotta forte.

Stacchioddi, pummitoru e rucola

Orecchiette, pomodoro e rucola

INGREDIENTI

- Orecchiette
- Salsa di pomodoro
- Pecorino grattugiato
- Rucola fresca

PROCEDIMENTO

- ✓ Sono delle orecchiette condite con salsa di pomodoro, del pecorino grattugiato e alla fine quando sono già nel piatto, cosparsi di rucola fresca tagliuzzata.



Stacchioddi cu li rapicauli

Orecchiette con cime di rape

INGREDIENTI

- 350 g Orecchiette
- 400 g Cime di rape
- 1,5 dl Olio extra vergine d'oliva
- 1 Spicchio d'aglio
- 4 Filetti di acciughe salate
- Pomodorini "ti pennula"

PROCEDIMENTO

- ✓ Pulire le cime e lavarle. Far cuocere la pasta in acqua bollente salata e a metà cottura unire le cime.
- ✓ Scolare la pasta con le cime e condirla con il soffritto di olio, aglio tritato, le acciughe dissalate e senza lisca, qualche pomodorino tagliato a metà. Sarà sicuramente gradito un pizzico di pepe o, meglio, di peperoncino.

**Stacchioddi cu la mmuddica ti lu pani**

Orecchiette con la mollica del pane

INGREDIENTI

- Orecchiette
- Pane tostato
- Filetti di acciughe salate
- Salsa di pomodoro
- Olio extra vergine d'oliva

PROCEDIMENTO

- ✓ Grattugiare del pane tostato, setacciarlo e unirlo ad un soffritto di olio e acciughe dissalate. Far cuocere per qualche minuto girando con molta attenzione con un mestolo di legno.
- ✓ Cuocere le orecchiette e condirla con una salsa di pomodoro e spolverare, come se fosse il formaggio, il pane soffritto.
- ✓ Si consiglia anche la versione in bianco: identica alla precedente, senza la salsa di pomodoro.

Stacchioddi ti toi culuri

Orecchiette bicolori

INGREDIENTI

- Orecchiette
- Ricotta fresca
- Salsa di pomodoro
- Basilico
- Olio extra vergine d'oliva
- Pecorino grattugiato

PROCEDIMENTO

- ✓ PER IL BIANCO: diluire della ricotta fresca con l'acqua di cottura della pasta, salare e sbattere con i rebbi di una forchetta sino a renderla cremosa.
- ✓ PER IL ROSSO: una salsa di pomodoro profumata al basilico.
- ✓ Cuocere la pasta al dente in acqua bollente salata, scolarla e condirla metà con la ricotta e metà con la salsa pomodoro. Sistemare nei piatti rispettando le due differenti metà.
- ✓ Adagiare una fogliolina di basilico sulla pasta condita al pomodoro. Finire con un giro di olio extra vergine di oliva e portare a tavola servendo a parte del pecorino grattugiato.

Stacchioddi, rucola e patate

Orecchiette, rucola e patate

INGREDIENTI

- Orecchiette
- Patate
- Rucola fresca
- Pomodori pelati
- Olio extra vergine d'oliva
- Cipolla, Sedano e Alloro
- Sale e Pepe
- Pancetta affumicata
- Pecorino grattugiato
- Brodo di carne

PROCEDIMENTO

- ✓ Pulire le patate e tagliarle a piccoli dadi.
- ✓ Soffriggerle in un fondo di olio, cipolla e sedano tritati, mezza foglia di alloro e qualche cubetto di pancetta. Unire dei pomodori pelati passati e far cuocere. A fine cottura salare e pepare.
- ✓ Mettere la pasta in acqua bollente salata e a $\frac{3}{4}$ di cottura unire delle foglioline di rucola ben lavate.
- ✓ Giunta la cottura scolare la pasta e condirla con la salsa.
- ✓ Se si gradisce una salsa bianca, non utilizzare i pomodori pelati. Basterà allungare con dell'acqua o, meglio, con del brodo di carne.

Stacchioddi nfumicati

Orecchiette affumicate

INGREDIENTI

- Orecchiette
- Cipolla
- Pancetta affumicata
- Pomodori pelati
- Olio extra vergine d'oliva
- Scamorza affumicata
- Peperoncino
- Sale

PROCEDIMENTO

- ✓ Rosolare in olio extra vergine di oliva della cipolla tagliata a fettine sottili e unire della pancetta affumicata tagliata a piccoli bastoncini.
- ✓ Quando la pancetta è ben dorata, unire i pomodori pelati passati e portare a cottura. Unire sale, e un pizzico di peperoncino.
- ✓ Tagliare la scamorza affumicata a piccoli dadi e tenerla da parte.
- ✓ Cuocere la pasta al dente, scolarla e condirla con la salsa, unendo per ultimo i dadi della scamorza affumicata.

Stacchioddi cu rapicauli e pisieddi

Orecchiette con rape e piselli

INGREDIENTI

- Orecchiette
- Piselli secchi
- Cime di rapa
- Olio extra vergine d'oliva

PROCEDIMENTO

- ✓ Mettere a bagno dei piselli secchi e dopo il tempo necessario, cuocerli con le verdure di rito. Lessare delle cime di rapa, scolarle e metterle insieme ai piselli. Stufarli insieme per qualche minuto in poco olio extra vergine d'oliva.
- ✓ Cuocere le orecchiette, scolarle e condirle con le rape e i piselli. Allungare, se necessario, con il brodetto di cottura dei piselli.

Stacchioddi cu lu sucu ti purpetti

Orecchiette con sugo di polpettine

INGREDIENTI

- Orecchiette
- Polpettine
- Olio extra vergine d'oliva
- Salvia
- Panna da cucina
- Latte
- Formaggio grattugiato

PROCEDIMENTO

- ✓ Friggere delle polpettine di piccole dimensioni (quanto una biglia), fatte con i seguenti ingredienti: carne di tacchino, carne di vitello, uova, pane raffermo ammollato nel latte e strizzato, prezzemolo, pizzico d'aglio tritato, formaggio grattugiato.
- ✓ Fare un soffritto con dell'olio e della salvia, unire poca panna da cucina e diluire con un poco di latte. Aggiungere le polpettine.
- ✓ Condire le orecchiette scolate al dente e servire con una spolverata di formaggio grattugiato.

Stacchioddi cu la sarsa ti pipaluri tucì

Orecchiette con salsa di peperoni dolci

INGREDIENTI

Per 4 persone

- 350 g Orecchiette
- 400 g Peperoni dolci qualità: Gigante di Nocera, Gigante di San Valentino
- 200 g Polpa di pomodoro
- 100 g Cipolla
- 1 dl Olio extra vergine d'oliva
- 1 Spicchio d'aglio
- Sale e Pepe

PROCEDIMENTO

- ✓ Tagliare a fettine sottili la cipolla. Pulire e tagliare a pezzetti i peperoni. Tagliuzzare l'aglio. Stufare insieme i peperoni, la cipolla, l'aglio e la polpa di pomodoro con l'olio. Unire un bicchiere d'acqua, salare, pepare e portare a cottura.
- ✓ Lasciare intiepidire e passare al frullatore.
- ✓ Assaggiare ed eventualmente, rifinire con un cucchiaino di panna da cucina.
- ✓ Condire la pasta cotta al dente.



Stacchioddi ti tre culuri

Orecchiette tricolori

INGREDIENTI

- Orecchiette
- Salsa di pomodoro
- Cacioricotta
- Basilico

PROCEDIMENTO

- ✓ Orecchiette condite con salsa di pomodoro, una spolverata di cacioricotta e finite con una fogliolina di basilico.



Stacchioddi cu lu sucu ti verduri

Orecchiette con ragù di verdure

INGREDIENTI

Per 4 persone

- Orecchiette
- 100 g Zucchine
- 50 g Carote
- 300 g Pomodori
- 50 g Cipolla
- 100 g Peperoni dolci
- 30 g Rucola
- 50 g Pancetta affumicata
- 1 Spicchio d'aglio
- 1 dl Olio extra vergine d'oliva
- Basilico
- Sale e Pepe

PROCEDIMENTO

- ✓ Rosolare nell'olio la cipolla tagliata a striscioline sottili, l'aglio tritato, la pancetta tagliata a cubetti e qualche fogliolina di basilico.
- ✓ Aggiungere le verdure pulite e tagliate a dadini, stufare per un momento ed unire i pomodori privati dai semi, dalla buccia e tagliati anch'essi a dadini.
- ✓ Salare, pepare e portare a cottura.
- ✓ Finire con un giro di olio extra vergine di oliva.
- ✓ Cuocere la pasta al dente, scolarla e condirla spolverizzando con formaggio grattugiato.



Stacchioddi cu lla cucuzza

Orecchiette alle zucchine

INGREDIENTI

Per 4 persone

- 350 g Orecchiette
- 500 g Zucchine
- 1 dl Olio extra vergine d'oliva
- 1 Spicchio d'aglio
- 50 g Cipolla
- Prezzemolo e Basilico
- Sale e Pepe
- Formaggio grattugiato

PROCEDIMENTO

- ✓ In un fondo di olio, unire la cipolla tritata, dopo alcuni istanti unire l'aglio tritato e far colorire appena.
- ✓ Aggiungere le zucchine tagliate a dadini o a mezza luna e il prezzemolo tritato. Far stufare per qualche minuto, irrorare con un bicchiere di acqua; coprire e far cuocere. Saranno cotte quando le zucchine risulteranno tenere e il liquido sarà quasi del tutto evaporato.
- ✓ Condire la pasta cotta al dente con il condimento di zuccina, finendo con il formaggio grattugiato, le foglioline tagliuzzate del basilico e un giro di olio extra vergine di oliva.



Stacchioddi o Cavatieddi, pasuli e cozzi (Mitili)

Orecchiette o Cavatelli, fagioli e cozze

INGREDIENTI

- Orecchiette
- Cozze
- Aglio
- Olio extra vergine d'oliva
- Prezzemolo
- vino bianco secco
- Fagioli bianchi

PROCEDIMENTO

- ✓ Pulire e lavare ripetutamente le cozze, farle sgocciolare bene e metterle in una casseruola con l'aglio tritato e un filo di olio extra vergine di oliva. Unire il prezzemolo tritato, bagnare con del vino bianco secco, coprire con coperchio e far cuocere sino a quando non si saranno tutte aperte.
- ✓ Sgusciare le cozze, far decantare e filtrare il fondo di cottura.
- ✓ Unire le cozze e la loro acqua ai fagioli cotti al naturale.
- ✓ Far cuocere la pasta ed a $\frac{3}{4}$ di cottura scolarla e finirla di cuocere insieme alle cozze e ai fagioli nel loro brodetto. Se dovesse presentarsi asciutto si dovrà allungare con un mestolo di acqua di cottura dei fagioli o della pasta. Finire con del prezzemolo tritato.

Stacchioddi 'ntra lu cartucciu

Orecchiette al cartoccio

INGREDIENTI

Per 4 persone

- 350 g Orecchiette
- 400 g Gamberetti
- 1 kg Cozze nere
- 100 g Limone
- 50 g Cipolla
- 50 g Carota
- Alloro e Prezzemolo
- 2 dl Vino bianco secco
- 2 dl Olio extra vergine d'oliva
- Sale e Pepe
- 300 g Filetto di pomodoro

PROCEDIMENTO

- ✓ Fare un brodo con i seguenti ingredienti: acqua, limone, cipolla, carota, alloro e un decilitro di vino. Far bollire per almeno 20 minuti prima di cuocere i gamberetti.
- ✓ Cuocere le cozze alla marinara: nell'olio far colorire l'aglio tritato, unire le cozze, bagnare col vino e coprire con coperchio sino a cottura (quando tutte le valve saranno aperte). Togliere il frutto e metterlo da parte.
- ✓ Cotti i gamberetti scolarli e mettere da parte il brodo. Sgusciarli e unirli alle cozze.
- ✓ In un fondo di olio e cipolla, unire le cozze e i gamberetti, bagnare con del brandy e dopo poco tempo, aggiungere il filetto di pomodoro e la giusta quantità del brodo dei gamberetti filtrato; dopo qualche minuto di cottura, unire del prezzemolo tritato. Pepare e togliere dal fuoco.
- ✓ Condire con la suddetta salsa le orecchiette cotte in acqua bollente salata e scolate molto al dente. Sistamarle in un foglio di carta argentata o di carta oleata (quest'ultima bagnata di albumi ai bordi). Chiudere molto bene il cartoccio e metterlo nel forno caldo sino a quando non si presenterà ben gonfio.

Stacchioddi cu scarcioppuli e tonnu

Orecchiette ai carciofi e tonno

INGREDIENTI

Per 4 persone

- Orecchiette
- 4 Carciofi
- 50 g Cipolla
- 1 dl Vino bianco secco
- 1 dl Olio extra vergine d'oliva
- 1 Spicchio d'aglio
- Basilico e Prezzemolo
- 400 g Pomodori
- 80 g Tonno sott'olio
- Sale e Pepe

PROCEDIMENTO

- ✓ Preparare i carciofi per la cottura, pulendoli dalle foglie esterne e dalle punte e tagliarli a striscioline molto sottili.
- ✓ Imbiondire la cipolla tritata nell'olio, unire l'aglio tritato e i carciofi. Far stufare, bagnare col vino bianco secco e lasciar cuocere a fuoco dolce per circa 10 minuti.
- ✓ Passare al setaccio i pomodori e aggiungerli nei carciofi; salare, pepare e far cuocere.
- ✓ Unire per ultimo il tonno ben sgocciolato dal proprio olio e profumare con prezzemolo e basilico tritati.





Ad ognuno il suo... forse

In Italia ci sono tantissime salse e diversi formati di pasta e gran parte di essi sono nati dalla povertà di mezzi e da pressanti esigenze nutrizionali. Figli di un'economia autoctona e di una semplice e vivace creatività che, per necessità, ha sapientemente accostato colori e sapori. Non ci stupiremmo se ci dicessero che Arciboldi ha tratto ispirazione per i suoi "ricchissimi" dipinti delle "teste composte".



Nel rispetto dei canoni stabiliti da qualcuno prima di noi, ogni sugo ha la sua sposa!

La pasta lunga (spaghetti, linguine, bucatini, tagliatelle, pappardelle...), ben si affida a sughi di verdure, di pesce, di frutti di mare, a ragù di carne, a condimenti a base di erbe (pesto).

La pasta corta richiede i ragù, gli stracotti, le salse di verdure (melanzane, zucchine, carciofi, fagioli, ceci...).

Con l'avvento del turismo di massa e quindi l'importante e immancabile scambio di esperienze culturali e non, così come fecero in maniera meno democratica i romani qualche anno fa, ci siamo appropriati di abitudini che hanno soddisfatto sia l'occhio che il palato. Ed ecco che abbiamo le orecchiette al pesto, al gorgonzola, all'amatriciana.

A ragion di quanto detto, in diversi trattati di cucina molte ricette sono corredate dall'indicazione delle regioni di provenienza, ma per diverse di loro l'origine è spesso oscura e contraddittoria. Alcune volte il piatto tipico della zona può variare da un posto ad un altro ed ogni famiglia lo elabora a sua maniera, rivendicando, spesso, "l'indiscussa" paternità.

Quel che importa a mio parere, è che, oltre agli aspetti puramente nutrizionali e gustativi, che oltre il significato, è il significante che ci trascina sulla strada dei ricordi, delle affettività delle storie e leggende, per farci sentire vecchi da giovani, rispettosi di persone usi e costumi che inconsapevolmente veneriamo. Sino a pensare, senza paura di esagerare, che la "semplice e muta" orecchietta può essere lo specchio in cui si riflette la storia di ognuno.

Vincenzo Mustich

La stacchiudda

*Pi fari la stacchiudda
lu sani ce 'nci voli?
To' piuni ti farina
ti granu ti stu soli.*

*Li fa' nu bucu mmienzu,
nu pizzucu ti sali,
vachi nu picchi t'acqua,
e poi à da trimpari.*

*E fattu ormai lu 'mpastu,
ccumencia la fatia,
ci poi uè ha piaceri
rriata menzatia.*

*Tagghiulu bellu a stuezzi,
li ueti a nanzi e a 'ngretu,
la manu cu eti esperta,
è custu lu segretu.*

*La zoca ca tu ha fattu,
la tagghi a pizzariieddi
e poi cu lu curtiieddu
li ueti li cirviieddi.*

*Essi na cosa tonna,
ca è com'a na recchia,
però ci ti uè 'mpari
l'a vetri fa' a na vecchia.*

Cosimo Scрасcia



La brasciola

*Pi fari la brasciola
lu sani ce ha pigghiari?
Fettini ti cavaddu
tialucchi cu so' amari.*

*Sparpagghia la fettina,
pripapa l'ingretienti,
ci la carni eti tosta
pripapiti li tient!*

*Lu stuezzu ti lu casu
cu eti picurinu
lu tialucchiu 'ncocchi
e poi lu putrisinu.*

*M'ogghiu scurdatu nienti?
Ca quani iu no sacciu...
Minti na spica t'agghiu
e poi nu picchi t'acciu.*

*'Nturtogghia bellu bellu,
ce s'è da fari moni?
Ah... cu no essi nienti,
li tacchi lu cuttoni.*

*Toppu ca l'ha spritti,
minti 'ntra na pignata,
la sarsa e pummitoru,
e poi?... Na cucinata*

Cosimo Scрасcia

Matrimoniu

*No ponnu stari suli
sti to' specialitati,
la Sagra ti Latianu,
vi' comu l'è ccucchiati.*

*'Nci voli lu Comuni,
e poi nu bellu cuocu,
l'impegnu ti cristiani,
ca so' ti la Pro Locu.*

*Stacchiudda e brasciola,
mannagghia lu timoniu!
Si... stannu bbueni anziemi
e fannu matrimoniu.*

*Pi n'occasioni tali
ca è na bona azioni,
lu s'a ce cosa manca?
Si na benedizioni!*

*Ma noni t'acqua santa,
ca quani è spricata,
'nci voli nu bicchieri
ti mieru cu è d'annata.*

*Ci no ti basta unu,
puè fari lu ripassu,
'mbivini quantu uei,
e... attientu allu sconquassu.*

Cosimo Scрасcia



Li Stacchiuddi

Indice

Le orecchiette	pag. 9	Orecchiette con salsa di peperoni dolci	pag. 14
Orecchiette con le "brasciole"	pag. 10	Orecchiette tricolori	pag. 15
Orecchiette con ragù di carne mista	pag. 11	Orecchiette con ragù di verdure	pag. 15
Orecchiette, pomodoro e ricotta forte	pag. 11	Orecchiette alle zucchine	pag. 16
Orecchiette, pomodoro e rucola	pag. 11	Orecchiette o Cavatelli, fagioli e cozze	pag. 16
Orecchiette con cime di rape	pag. 12	Orecchiette al cartoccio	pag. 17
Orecchiette con la mollica di pane	pag. 12	Orecchiette ai carciofi e tonno	pag. 17
Orecchiette bicolori	pag. 13	Ad ognuno il suo... forse	pag. 19
Orecchiette, rucola e patate	pag. 13	La stacchiotta	pag. 20
Orecchiette affumicate	pag. 13	La brasciola	pag. 20
Orecchiette con rape e piselli	pag. 14	Matrimoni	pag. 21
Orecchiette con sugo di polpettine	pag. 14		



Lu Pani e li fili sua



Pasta Pani

Pasta Pane

INGREDIENTI

- 1 kg Farina
- 25 g Lievito di birra
- Acqua tiepida
- Sale

PROCEDIMENTO

- ✓ Sistemare la farina a fontana sul "taulier" (asse di legno) e sciogliere il lievito in acqua tiepida, unire la farina, il sale e impastare.
- ✓ Far riposare la pasta per circa mezz'ora, dividerla in pezzi e creare le tipiche forme.
- ✓ Far lievitare intorno ai 30°C per circa 1 ora e infornare a 200/220°C.

Padre nostro è la preghiera di ogni giorno, ma soprattutto del giorno di festa che nel fare il pane si creava.

Era evidente un certo movimento: sin dalle prime luci dell'alba la casa si animava; la moglie, che già dalla sera prima aveva preparato **lu luato** (biga), ultimato **lu pastoni** (l'impasto) per lavorarlo, si faceva aiutare dal marito.

Dall'impasto dovevano nascere tanti **panittuddi** (piccoli pani): per la nonna, la zia, la vicina di casa ecc...

Preparati **li panetti** era consuetudine sistemarli su un asse di legno e ad ognuno di essi veniva dato il segno della croce con il dito pollice recitando il Padre nostro.

Si copriva con una coperta di lana lasciandolo lievitare. Si andava al lavoro o a scuola con il pensiero di ritornare per sentire l'odore e la fragranza del pane fresco.

Il calore del fuoco si univa al "caldo affetto" dei vicini che quel giorno più di ogni altro facevano visita.

Sfornato il pane si chiudevano **lu tampagnu** (coperchio del forno) senza far uscire nemmeno uno spiffero, come se fosse una cassaforte contenente i tesori ambiti da tutti: peperoni, melanzane, **pasta cazzata**...



Pani ti patate

Pane di patate

INGREDIENTI

- 1 kg Patate
- 350 g Farina
- Lievito
- Sale
- Acqua

PROCEDIMENTO

- ✓ Lessare le patate dopo averle ben lavate.
- ✓ Pelarle e una volta fredde, passarle allo schiacciapatate.
- ✓ Impastare col resto degli ingredienti seguendo la ricetta della pasta di pane.



Pezzuri fritti

Frittella - Pizzella - Tondo fritto

ALTRE FARCITURE

- Rucola e Pomodoro fresco;
- Basilico, Pomodoro e Formaggio
- Verdure lesse e Formaggi spalmabili
- Varne lessa e Lattuga
- Cipolla soffritta con Pomodoro e foglie di Basilico.

PROCEDIMENTO

- ✓ Dalla pasta di pane lievitata ricavare un disco della larghezza di un piatto piano e friggerlo in olio di oliva.
- ✓ Si gusta al naturale, piegato a metà o impilato e farcito in diversi modi.



Pasta cazzata

Focaccia

INGREDIENTI

- Pasta di pane
- Pomodorini "ti pennula"
- Origano
- Sale
- Olio extra vergine d'oliva

PROCEDIMENTO

- ✓ Viene stesa della pasta di pane in una teglia ben oleata. Si pone in luogo tiepido per la lievitazione.
- ✓ Si condisce con pezzetti di pomodorini ti pennula, origano, sale, olio extra vergine di oliva e si cuoce in forno.

Pizzu

Focaccia ripiena

INGREDIENTI

- 1 kg Farina
- 25 g Lievito
- 1 dl Olio extra vergine d'oliva
- 10 g Sale
- Acqua

RIPIENO

- Soffritto di cipolla e pomodori con l'aggiunta di ricotta forte;
- Salsa di pomodori, mortadella, formaggio e uova sode.

PROCEDIMENTO

- ✓ Sistemare la farina a fontana, sciogliere il lievito nell'acqua tiepida e versarla al centro, salare, unire l'olio e impastare.
- ✓ L'impasto deve essere tenero, richiede quindi più acqua rispetto ai comuni impasti.
- ✓ Sistemarne metà in una teglia tonda leggermente oleata.
- ✓ Adagiare il ripieno scelto, ricoprire con un ulteriore strato di pasta, ripassare un filo d'olio e infornare.

Spaccatella

Frisa

CONDIMENTI

- Pomodoro fresco, origano, sale e olio;
- Cipolla tagliata sottile, tonno;
- Sedano tagliato sottile, pomodoro, peperoncino;
- Verdure grigliate (melanzane, zucchine ecc.)

PROCEDIMENTO

- ✓ Ha la forma di una piccola ciambella preparata con della pasta di pane lievitata.
- ✓ Si cuoce in forno (meglio se a legna) e verso metà cottura viene uscita e spaccata (tagliata) in due in senso orizzontale con un coltello.
- ✓ Le due metà vengono rimesse nel forno e finite di cuocere.
- ✓ Si gustano fredde e bagnate d'acqua condendoli in vari modi.



Puccia cu l'aulivi

Puccia con olive

FARCITURE

- Olio extra vergine d'oliva, sale, pomodoro, origano;
- Affettato, formaggio, fettine di pomodoro e foglie di lattuga;
- Verdure sott'olio e sott'aceto;
- Tonno, fette di pomodoro e rucola;
- Mozzarella, pomodoro, olio extra vergine, sale e basilico.

PROCEDIMENTO

- ✓ Unire ad un impasto tenero già lievitato delle olive nere.
- ✓ Dividere la pasta in pagnotte da 150 gr. circa cadauna e schiacciarle leggermente.
- ✓ Far riposare 15 minuti in un luogo caldo e leggermente umido, infarinare e infornarle.
- ✓ Se nell'impasto non vengono messe le olive, le farciture possono essere varie.

VARIANTE

Nell'impasto della puccia può essere aggiunto di olio dentro il quale sono stati soffritti della cipolla tritata, dei pomodorini a pezzi e del peperoncino.

Pizzu o Puddica ti cipodda e aulivi neri

Focaccia o Calzone di cipolla e olive nere

INGREDIENTI

- 500 g Farina
- 700 g Cipolla
- 100 g Pomodori
- 200 g Olio extra vergine d'oliva
- 15 g Lievito di birra
- Pecorino pecorino
- Pane grattugiato
- Olive nere sgucciate
- Vino bianco

PROCEDIMENTO

- ✓ Stufare, a fuoco lento, metà olio con cipolla tagliata a fettine sottili.
- ✓ Unire le olive, i pomodori a pezzetti, il sale, il pane grattugiato e il formaggio.
- ✓ Impastare la farina col sale, l'olio intiepidito e il vino bianco.
- ✓ L'impasto non deve risultare troppo duro. Lasciare riposare.
- ✓ Stendere col mattarello nella forma desiderata, (tondo se calzone, rettangolare o quadrata se focaccia ripiena), riempire col ripieno e chiudere.
- ✓ Pennellare d'olio la superficie e cuocere in forno a circa 200°C.

Pettuli

Pettole

INGREDIENTI

- 500 g Farina
- 25 g Lievito di birra
- Sale
- Olio extra vergine d'oliva

DOLCI

- Uvetta
- Pinoli tostati
- Miele o "cuettu" (gelatina di fichi)

SALATI

- Cavolfiori lessi
- Cime di rape cotte
- Olive nere snocciolate e tagliuzzate
- Baccalà
- Peperoncino
- Pomodoro fresco privato dalla buccia, dai semi e tagliato a dadini.

PROCEDIMENTO

- ✓ Mescolare farina, lievito, sale e acqua tiepida sufficiente per raggiungere un impasto piuttosto molle.
- ✓ Sbattere energicamente e lasciare riposare il composto coperto da un tovagliolo, sino a lievitazione.
- ✓ Preparare l'olio per la frittura e versarvi un poco d'impasto aiutandosi con un cucchiaino o con le mani bagnate, facendone uscire un poco tra il pollice e l'indice.
- ✓ Quando si gonfieranno e prenderanno un bel colore dorato, scolarle su carta assorbente.
- ✓ Possono essere dolci o salati con l'aggiunta di altri ingredienti nell'impasto.



Puddica ti patate e mozzarella

Calzone di patate e mozzarella

INGREDIENTI

- 200 g Patate
- 70 g Farina
- 50 g Mozzarella
- Olio extra vergine d'oliva
- 15 g Lievito di birra
- Grana grattugiato
- Sale e Pepe

PROCEDIMENTO

- ✓ Lessare delle patate ben lavate.
- ✓ Sbucciarle e passarle al setaccio, unire la farina, il sale e il pepe.
- ✓ Creare 2 palline di circa 150 gr cadauna; spianarle aiutandosi con il matterello sino ad ottenere un tondo non troppo sottile.
- ✓ Farcirlo con un pizzico di grana grattugiato e delle fettine di mozzarella.
- ✓ Piegare il tondo in due e sigillare i lembi con la pressione delle dita.
- ✓ Cuocere in forno.

Panzerotti cu la ricotta scanti

Panzerotti con la ricotta forte

INGREDIENTI

- 500 g Farina
- 0,5 dl Olio intiepidito
- Lievito di birra
- Acqua
- Sale

RIPIENO

- Ricotta forte o Mozzarella e Pomodoro

PROCEDIMENTO

- ✓ Formare un impasto non troppo duro e lasciarlo riposare per 30 minuti.
- ✓ Con un bicchiere tagliare un disco rotondo dallo spessore di circa 1 cm.
- ✓ Mettere al centro una farcia di mozzarella, pomodori e pezzetti di acciuga, oppure ricotta forte.
- ✓ Bagnare i bordi con acqua, chiudere a mezzaluna imprimendo con le dita e friggerli.
- ✓ Normalmente il calzone è al forno, mentre il panzerotto è fritto in olio extra vergine d'oliva.



Puddicastru

Pane con l'uovo sodo

INGREDIENTI

- 1 kg Farina
- 20 g Lievito di birra
- 2 dl Olio extra vergine d'oliva
- 10 Uova
- 2 dl Vino bianco secco
- Sale
- Acqua

PROCEDIMENTO

- ✓ Sistemare la farina a corona, mettere al centro l'olio intiepidito, il sale, il lievito sciolto in acqua tiepida e il vino sino ad ottenere un impasto liscio ed elastico.
- ✓ Creare una fossetta al centro di un panetto.
- ✓ Collocare l'uovo fresco intero (con il guscio) e chiuderlo con una griglia di bastoncini dello stesso impasto.
- ✓ Far lievitare e infornare.

Friseddi cu lu finocchiu

Taralli con semi di finocchio

INGREDIENTI

- 1 kg Farina 00
- 2 dl Olio extra vergine d'oliva
- Sale
- Semi di finocchio
- Acqua

PROCEDIMENTO

- ✓ Preparare la farina a fontana, al centro mettere del sale, i semi di finocchio, l'olio intiepidito e impastare.
- ✓ Fare un panetto coprirlo e farlo riposare almeno 30 minuti.
- ✓ Prenderne un pezzo e arrotolarlo, creare dei piccoli taralli e farli bollire in acqua salata sino a quando non vengono a galla.
- ✓ Sistamarli su uno strofinaccio pulito, passarli in teglia e cuocere al forno per 30 minuti circa.

Lu eranu stumpatu

Il grano pestato

CONDIMENTI

- Soffritto di olio di oliva, cipolla e aglio
- Salsa di pomodoro
- Soffritto di salsiccia
- Ragù di carne mista
- Ricotta forte, polpettine e funghi
- Salsa di seppie
- Salsa di frutti di mare

PROCEDIMENTO

- ✓ Grano duro già ammollato, scorticato in un mortaio "lu stumpu" e messo a cuocere in acqua salata.
- ✓ Si porta a tavola condito in vari modi.



Pani rrussatu

Pane tostato

CONDIMENTI

- Strofinata d'aglio, olio extra vergine d'oliva, sale
- Olio extra vergine d'oliva, dadolata di pomodoro fresco, origano o basilico
- Cipolla soffritta con olive nere e peperoncino
- Strofinata di ricotta forte e pomodoro.

PROCEDIMENTO

- ✓ Fette di pane casareccio tostate, preferibilmente su carboni di legna, e condite in vari modi.



Aequasali

Acqua e sale

INGREDIENTI

- Pane raffermo
- Pomodori freschi
- Cipolla
- Sedano
- Peperoncino
- Basilico
- Olio extra vergine d'oliva
- Sale

PROCEDIMENTO

- ✓ Prendere delle fette di pane raffermo e tagliarlo a grossi dadi.
- ✓ Sistemarli in un piatto, unire dei pezzi di pomodori freschi, della cipolla e del sedano tagliati sottili, del peperoncino e del basilico.
- ✓ Unire dell'acqua sino all'altezza del pane, condire con sale e olio di oliva extra vergine.
- ✓ La preparazione è pronta quando l'acqua sarà assorbita quasi completamente dal pane.

Modi di dire e di fare il pane

Il grano ha decretato la civiltà.

L'uomo nomade poteva fermarsi in un determinato luogo e divenire coltivatore del proprio cibo davanti alla sua casa. Ancora oggi siamo piacevolmente legati al frumento e ai suoi derivati: il pane nelle sue più svariate forme e la pasta alimentare. Da sempre il pane ha distinto le classi sociali; il pane bianco dei greci apparteneva alle classi più alte, era fatto con farina raffinata.

A Roma solo i carcerati e i poveri mangiavano pane d'orzo non lievitato o grezzo pane nero.

Ora si è verificato un esatto capovolgimento: il pane integrale è considerato più salutare di quello bianco a tal punto che si deve pagare un prezzo più alto per un alimento che un tempo era simbolo di povertà. Negli ultimi anni l'avena, la segale, il sorgo e l'ormai scomparso farro hanno lasciato il posto all'orzo, al riso, al mais, e soprattutto al grano.

I primi attrezzi usati per la macinazione furono il mortaio e il pestello, poi vennero usate delle pietre piatte, la macina a clessidra spinta da persone o animali, vennero le ruote idrauliche sino ad arrivare all'uso di rulli scanalati che ingranandosi tra di loro tagliano, raschiano, frantumano il chicco.

Agli inizi la fermentazione è avvenuta per la contaminazione casuale dell'impasto di acqua e farina da parte di lieviti svolazzanti.

In seguito fu prodotta usando un pezzo dell'impasto, la cosiddetta biga (*lu luatu*) sino ad arrivare al lievito contenuto nei sedimenti della birra.

Diversi anni sono passati dal primo pane e ancora oggi il metodo per cuocerlo e farlo è rimasto sempre lo stesso. I forni del 2000 sono molto pratici e il lievito e la farina si procurano senza tanta fatica, ma il numero



delle persone che si dedicano si è quasi azzerato.

È interessante sapere che compagno, compagnia derivano dal latino *companiono* o, meglio colui con cui si divide il pane.

Diverse religioni lo usano come elemento di metafora nelle loro predicazioni e come significato rituale nelle loro cerimonie; l'esempio più vicino a noi è l'ostia nella comunione cristiana.

Per legge il pane è...

il risultato ottenuto dalla cottura di una pasta lievitata, preparata con acqua, farina, lievito ed eventualmente sale comune.

Per l'alimentazione vengono utilizzati due chicchi differenti: il grano tenero e il grano duro. Dall'esterno del chicco si ricavano la crusca e il cruschetto; dal cuore le farine che a loro volta vengono classificate in 0, 00, 1 e 2.

Per la panificazione le farine sono ottenute da grano tenero.

Il pane viene preparato anche con sfarinati che conservano tutti gli elementi del chicco. È questo il pane integrale. Se è vero che il pane integrale

è più salutare e scongiura il ristagno intestinale dei rifiuti tossici, è anche vero che è meno appetitoso del pane bianco che a sua volta fornisce più calorie ed è più digeribile.

Forse la soluzione migliore è nell'andare a cercare una giusta miscela di farina integrale e farina bianca.

Dal grano duro si ricavano le semole e i semolati utilizzate soprattutto per la preparazione di paste alimentari.

Si usano anche altri alimenti per confezionare



il pane cosiddetto speciale. Vengono aggiunti burro, olio, uvetta, olive, fichi, origano ed altro ...

Altre varietà di pane sono fatte di farina di grano mescolata a quella di altri cereali. Si ha il pane di segale, d'orzo, di granturco, d'avena.

Nella preparazione dell'impasto, viene usata acqua in proporzione al tipo di lavorazione che si vuole seguire: la lavorazione a pasta dura (metodo ferrarese) e quella a pasta molle (metodo francese).

Dopo il taglio in forme legata alla tradizione del posto, lo si pone in luogo non eccessivamente umido ad una temperatura di circa 25 - 30°C, per la lievitazione; subito dopo si cuoce in forno ad una temperatura di circa 200°C. Se la temperatura è troppo bassa, la pasta si siede diventando una massa schiacciata. Se è troppo alta, l'esterno si solidifica rapidamente compromettendo la buona riuscita.

Un buon pane deve presentare una crosta compatta e di colore ambrato più o meno intenso. La mollica dev'essere ben aderente alla crosta. Inoltre il sapore e il profumo sono particolari e molto gradevoli.

Le alterazioni del pane iniziano subito dopo la cottura: vi è una decisa perdita del sapore, odore e croccantezza.

Vincenzo Mustich



Mazzati e panelli fannu li fili belli

Sparagna la farina quànnu la mattra è chièna

Lu pani è amaru pi tutti

A pani tuèstu, curtieddu scugnatu

T'agghiu crisciutu cu pani e senza pani

Tristu pani, malu furnu

A ci lu scuerzu, a ci la muddica

Pani moddi e gliona siccata, casa mia è rruvinata

Eti lu cirvièddu ca ti campa, ca lu pani quantu pari ca ti bbìnchia

Sia ca no è vistu mai pani

Pani cattatu, ruvina lu casatu

Uai ci no 'nci so li feddi 'ntra li fai!

A ci mi tai pani chiàmu tata

Cofunu e pani fatia di cani

La sciurnata cchiù llònga eti quedda senza pani

Ci spetta lu pani ti l'atri cu marèna, la sera si corca all'addasciunu

Fatia e fatia e la sera pani e cipodda

Quannu lu polici si vèti 'ntra la farina, si creti ca eti lu capu mulinàru

Pane e panelli fanno i figli belli (I figli vanno educati usando a seconda delle circostanze le buone o le cattive maniere)

Risparmia la farina quando la madia è piena

Il pane è amaro per tutti

A pane duro, coltello spuntato

Ti ho cresciuto col pane e senza

Cattivo pane, pessimo forno

A chi la crosta, a chi la mollica

Pane fresco e legna secca, casa mia è rovinata

È il cervello che ti fa vivere, che il pane serve solo a saziarti

Come se non avesse visto mai pane

Il pane comprato rovina il casato

Guai se non ci sono pezzi di pane nella purea di fave

A chi mi dà del pane lo chiamo papà

Fare il bucato e fare il pane sono lavori da cani (pesanti)

La giornata più lunga è quella senza pane

Chi aspetta il pane degli altri si corica a digiuno

Lavoro e lavoro e la sera pane e cipolla

Quando la pulce si vede dentro la farina crede di essere il capo del mulino

Cerca pani a ci l'è minàtu, nò llu circàri a ci l'è circàtu

Ci vuè ti bbinchi ti farina, aziti sùbbutu la matina

La farina ti lu tiaulu va spiccia a canigghia

La farina ti lu tiaulu si la porta lu ientu

Pani sobbra pani, cresci lu muntarroni ti lu cranu

Lu pani ti la figghia iata a ci si lu pigghia

Lu pani ti lu maritu, eti docì e sapuritu

Lu pani ti la nora eti cchiù tristu ancora

Lu pani ti la nora, mara a ci lu prova

Lu pani si mena e li cani si raggiunu

Pani casu e noci cu no manunu allu cunventu, ca li muenici vannu e vennu

So bueni li cirasi, ma mar'a la ventri ddò lu pani no trasi

È trasutu a pani ti cranu

Mangia pani a tradimentu

Casu, pani e peri, pastu ti cavalieri

Chiedi il pane a chi ne ha di più, non lo chiedere a chi lo ha già cercato

Se ti vuoi saziare di farina, alzati subito di mattina

La farina del diavolo finisce in crusca.

La farina del diavolo la porta via il vento

Pane sopra pane e cresce il mucchio del grano

Il pane della figlia beato a chi lo prende

Il pane del marito è dolce e saporito

Il pane della nuora è molto triste

Il pane della nuora guai a chi lo assapora

Il pane si butta e i cani litigano

Pane, formaggio e noci che non manchino al convento, che i monaci vanno e vengono

Sono buone le ciliegie, ma povero quel ventre in cui non entra il pane

È entrato a pane di grano (Aver raggiunto una buona posizione economica da potersi permettere la farina di grano e non quello d'orzo)

Mangiare pane a tradimento (Chi si dà alla bella vita, senza lavorare)

Formaggio, pane e pere pasto da Signori

Lu Pani e li fili sua

Indice

Pasta pane	pag. 23	Panzerotti con la ricotta forte	pag. 28
Pane di patate	pag. 24	Pane con l'uovo sodo	pag. 29
Frittella - Pizzella - Tondo fritto	pag. 24	Taralli con semi di finocchio	pag. 29
Focaccia	pag. 25	Il grano pestato	pag. 30
Focaccia ripiena	pag. 25	Pane tostato	pag. 30
Frisa	pag. 26	Acqua e sale	pag. 30
Puccia con olive	pag. 26		
Focaccia o calzone di cipolla e olive nere	pag. 27	Modi di dire e di fare il pane	pag. 31
Pettole	pag. 27	Proverbi	pag. 34
Calzone di patate e mozzarella	pag. 28		



Li cosi tuci (i dolci nostrani)



Amaretti e amaretti rizzi

Amaretti e amaretti ricci

PER AMARETTI

- 800 g Zucchero
- 1 kg Mandorle sgusciate
- 4 Uova
- 100 g Farina
- Aromi (cannella o limone grattugiato o vaniglia o anice)

PROCEDIMENTO

- ✓ Macinare le mandorle crude con la pellicina.
- ✓ Impastare tutti gli ingredienti e farne delle piccole palline da girare nello zucchero.
- ✓ Sistemarle nelle pirottine, decorarle con frutta candita e infornare a 150°C.

PER AMARETTI RICCI

- 800 g Zucchero
- 1 kg Mandorle sgusciate
- 3 Uova
- 100 g Farina

PROCEDIMENTO

- ✓ Macinare le mandorle crude con la pellicina.
- ✓ Impastare tutti gli ingredienti e farne delle piccole palline da girare nello zucchero.
- ✓ Sistemarle nelle pirottine, decorarle con frutta candita e infornare a 150°C.

Piscuètti casatori

Biscotti caserecci

INGREDIENTI

- 1 kg Farina
- 400 g Zucchero
- 1 Bustina di lievito per dolci
- 2 dl Olio d'oliva
- Latte q. b.

PROCEDIMENTO

- ✓ Impastare tutti gli ingredienti, partendo dai solidi, dare all'impasto la forma desiderata e spolverare di zucchero prima della cottura in forno.





Piscuètti rustici

Biscotti rustici

INGREDIENTI

- 1 kg Mandorle tostate con la pellicina e macinate
- 1 kg Farina
- 7 g Ammoniaca
- 1/5 Olio d'oliva (2 dl)
- 700 g Zucchero
- 5 Uova
- Aromi

PROCEDIMENTO

- ✓ Impastare il tutto, ricavarne dei rombi e infornare.
- ✓ Prima di servirli decorare con glassa bianca "lu ggilèppu".

Bocconotti e frisidduzzi

Bocconotti e Friselline

INGREDIENTI

- 1 kg Farina
- 200 g Olio extra vergine d'oliva caldo (sfumato)
- 25 g Ammoniaca
- Vino bianco e mezzo bicchiere di acqua tiepida
- Marmellata di pere

PROCEDIMENTO

- ✓ Sistemare la farina a fontana. Mettere al centro l'olio, l'ammoniaca, il vino e l'acqua.
- ✓ Impastare bene e lasciare riposare coperto da un tovagliolo.
- ✓ Stendere l'impasto con il mattarello per farne una sfoglia sottile e con un bicchiere ricavare delle forme tonde.
- ✓ Al centro di queste forme mettere un po' di marmellata, perata, e richiuderle a mezza luna.
- ✓ Bucare al centro con i rebbi di una forchetta e infornare a 150°C.
- ✓ Una volta raffreddati vengono immersi nel "ggilèppu".
- ✓ Con la stessa pasta si fanno "li frisidduzzi", cioè piccoli taralli che successivamente (dopo essere cotti e fatti raffreddare) vengono "ngilippàti".

Cannuoli

Cannuoli

INGREDIENTI

- 1/2 kg Farina
- 150 g Strutto
- 200 g Zucchero
- 3 Uova intere
- 1 Bustina di vaniglia

PROCEDIMENTO

- ✓ Impastare la farina con lo zucchero, le uova e lo strutto.
- ✓ Aggiungere la vaniglia.
- ✓ Stendere l'impasto con un mattarello (lasagna), tagliare a strisce e arrotolare attorno alle canne (tradizionalmente si usavano pezzi di canne di circa 10 cm. sterilizzate) unte di sugna e cuocerli nel forno a 150°C.
- ✓ Una volta cotti, togliere le canne, farli raffreddare e farcirli con crema pasticcera.
- ✓ Spolverizzare di zucchero a velo.

Cattoi

Pan di Spagna

INGREDIENTI

- 6 Cucchiari di farina
- 6 Cucchiari di zucchero
- 6 uova

PROCEDIMENTO

- ✓ Montare molto bene le uova con lo zucchero.
- ✓ Unire in maniera delicata con movimenti che vanno dall'alto verso il basso, la farina setacciata.
- ✓ Sistemare in una tortiera imburata e cuocere a 180°C per circa 30 minuti.

Scarpette

Scarpette

INGREDIENTI

- Pan di Spagna
- Marmellata (facoltativa)
- Glassa

PROCEDIMENTO

- ✓ Ricavare dal "pan di spagna" delle tortine.
- ✓ Su una metà stendere un velo di marmellata, ricoprire con un disco di "pan di spagna" della stessa dimensione e decorare con la glassa bianca.

Bocca di dama

Bocca di dama

INGREDIENTI

- Pan di Spagna
- Crema pasticcera
- Liquore (alchermes)
- Canditi

PROCEDIMENTO

- ✓ Preparare il "pan di spagna" e ricavarne delle tortine.
- ✓ Farcire le tortine con la crema pasticcera, sistemare due pezzi di "pan di spagna" a labbra aperte e pennellate con liquore alchermes.

Friseddi cu l'oi

Taralli con le uova

INGREDIENTI

- 1 kg Farina
- 100 g Alcool
- 100 g Olio extra vergine d'oliva
- 12/13 Uova
- 5 g Ammoniaca

PROCEDIMENTO

- ✓ Mescolare farina e alcool, aggiungere olio e uova, impastare e lasciare riposare.
- ✓ Questi taralli devono essere impastati la sera e infornati il giorno seguente.
- ✓ Il tarallo va tagliato lungo il fianco per dargli la caratteristica forma.
- ✓ Una volta freddi decorare con glassa bianca.



Cupeta

Croccante di mandorle

INGREDIENTI

- 500 g Mandorle
- 500 g Zucchero
- Succo di limone

PROCEDIMENTO

- ✓ Immergere per poco tempo le mandorle in acqua bollente. Scolare, spellarle e tostarle in forno.
- ✓ In una casseruola far sciogliere lo zucchero a fuoco dolcissimo. Appena inizia a caramellarsi, unire le mandorle e mescolare con un cucchiaino di legno e in maniera vigorosa, sino a quando il composto si presenterà ben amalgamato.
- ✓ Versare su di un piano di marmo precedentemente unto d'olio e poco succo di limone.
- ✓ Spianare il tutto con un matterello anch'esso unto d'olio e dare uno spessore di circa 1 cm. Ritagliare delle strisce lunghe circa un palmo di mano (cm 10-15) e larghe circa due dita, ritorcerle su se stesse e lasciarle raffreddare.

□ Tradizionalmente a Latiano le mandorle sono sbriciolate in modo grossolano.



Friseddi cu lu zuccuru

Taralli con lo zucchero

INGREDIENTI

- 1 kg Farina
- 400 g Zucchero
- 40 g Ammoniaca
- 2/3 Uova
- 10 Cucchiaini di olio d'oliva

PROCEDIMENTO

- ✓ Impastare tutti gli ingredienti sino ad ottenere un impasto di media consistenza.
- ✓ Lasciare riposare.
- ✓ Staccarne un pezzo e dare la forma di taralli.
- ✓ Cuocere in forno.

Li pasti

Le Paste

INGREDIENTI

- 1 kg Farina
- 400 g Zucchero
- 40 g Ammoniaca
- 5 Uova
- 1/5 Olio d'oliva (2 dl)
- Latte q. b.

PROCEDIMENTO

- ✓ Impastare tutti gli ingredienti in modo da ottenere un impasto morbido.
- ✓ Con un cucchiaino o un sacchetto di decorazione da pasticceria (sac à poche) dargli la tipica forma, in una teglia imburrata ed infarinata e quindi infornare.
- ✓ Una volta freddati, decorare con ghiaccia reale e codette colorate.

Cartiddati e Purcidduzzi

Dolci di pasta fritta

INGREDIENTI

- 500 g Farina
- Vino bianco secco
- Miele o "miele" di fichi "cuettu"
- Olio d'oliva
- Sale
- Cannella
- Buccia di limone

PROCEDIMENTO

- ✓ Impastare la farina con un pizzico di sale, mezzo bicchiere d'olio (si può riscaldare su fuoco) e il vino bianco necessario ad avere una pasta morbida.
- ✓ Stendere la pasta con un matterello e formare una sfoglia sottile.
- ✓ Tagliare la sfoglia a strisce larghe circa 4 cm.
- ✓ Attorcigliare le strisce su se stesse o pizzicare i lembi esterni per fare diverse forme (rombi - rettangolini - tondi). Per dare la forma di cestino tagliare delle strisce di circa 30 cm, piegarle a libro, mettendo i bordi lunghi l'uno sull'altro e congiungere la pasta pizzicando ogni 4 - 5 cm, poi arrotolarle a spirale. Una volta create le diverse forme si consiglia di far riposare "li cartiddati" per circa 2 o 3 ore.
- ✓ Dallo stesso impasto si possono ricavare "li purcidduzzi": tagliare un pezzo di pasta, formare dei cilindretti lunghi circa 40-50 cm e tagliarli a piccoli pezzetti, dopo passarli sul dorso di una forchetta in modo che da un lato siano incavati.
- ✓ Friggere "li cartiddati" e "li purcidduzzi" in abbondante olio in modo che diventino ben dorati e gonfi.
- ✓ Velarli col miele o col cotto di fichi appena riscaldati. Sistemare in un piatto, cospargere con cannella, buccia di limone e servire.



Paŝta ti menduli

Pasta reale

INGREDIENTI

- 500 g Mandorle dolci
- 500 g Zucchero
- Acqua
- Aroma:
acqua di rose
essenza di mandorla amara
essenza d'arancia
anice
sambuca

PROCEDIMENTO

- ✓ Lessare per un minuto e spellare le mandorle. Farle asciugare e macinarle. Preparare uno sciroppo con lo zucchero e l'acqua.
- ✓ Quando lo sciroppo fila aggiungervi le mandorle tritate e mescolare finché la pasta non si stacca dalle pareti della casseruola.
- ✓ Far asciugare il composto steso su un piano di lavoro.
- ✓ Quando è completamente asciugato macinarlo nuovamente e impastare il prodotto ottenuto con un aroma e i colori preferiti.
- ✓ Dar loro la forma desiderata (frutta, verdura, animali) e sistemarli nelle pirottine.



Spumetti

Spumetti

INGREDIENTI

- 1 kg Mandorle
- 1,2 kg Zucchero
- 7 Albumi di uovo
- Limone e vaniglia

PROCEDIMENTO

- ✓ Sgusciare e lessare le mandorle per un minuto, spellarle e tritarle grossolanamente.
- ✓ Sistemarle in teglia e tostarle.
- ✓ Montare a neve ben ferma gli albumi con lo zucchero, unire le mandorle e gli aromi (limone e vaniglia).
- ✓ Sistemare nelle pirottine e cuocere in forno a fuoco dolce.

□ Uno degli attrezzi principali che si usavano per la cottura era "lu furnu ti fori cu ll'u fuecu sotta e lu fuecu sobbra". Un tipico coperchio a pareti alte per teglie tonde "ramere".

Spumetti n. 2

Spumetti n. 2

INGREDIENTI

- 1 kg Mandorle
- 1 kg Zucchero
- 8 Albumi di uovo
- 1 Pizzico di sale

PROCEDIMENTO

- ✓ Con il suddetto procedimento si possono usare anche le quantità indicate a lato.

Pettuli

Pettole

INGREDIENTI

- 500 g Farina
- 25 g Lievito
- Sale
- Olio extra vergine d'oliva
- Acqua

PROCEDIMENTO

- ✓ In una terrina mescolare la farina, lievito, sale e acqua tiepida sufficiente a raggiungere un composto abbastanza molle.
- ✓ Sbattere energicamente e lasciare riposare il composto coperto da un tovagliolo.
- ✓ Raggiunta la lievitazione portare a giusta temperatura abbondante olio e versarvi con l'aiuto di due cucchiaini piccole porzioni dell'impasto.
- ✓ Le pettole si gonfieranno e prenderanno un bel colore dorato: toglierle con una schiumarola e sistemarle su carta assorbente. Possono essere dolci cospargendoli di zucchero semolato.

Pisquetti

Biscotti di mandorle

INGREDIENTI

- 1,2 kg Mandorle
- 4 Uova
- 1 kg Farina
- 1 kg Zucchero
- Limone grattugiato
- Cannella

PROCEDIMENTO

- ✓ Tostare le mandorle con la pellicina e macinarle.
- ✓ Impastare il prodotto ottenuto con tutti gli ingredienti elencati.
- ✓ Stendere l'impasto e tagliarlo a rombi.
- ✓ Cuocere in forno.
- ✓ Si possono "ggilippàre".

Funghi

Funghi

INGREDIENTI

- 1 kg Mandorle
- 800 g Zucchero
- 200 g Farina
- 20 g Cannella
- 5/6 Uova
- Limone e Vaniglia

PROCEDIMENTO

- ✓ Sgusciare e sbriciolare le mandorle crude con la pellicina.
- ✓ Impastare con lo zucchero, la farina e gli aromi.
- ✓ Unire le uova, sino ad ottenere un impasto duro.
- ✓ Dall'impasto ottenuto ricavare tanti funghetti ed infornare per qualche minuto.
- ✓ Preparare nel frattempo una glassa semplice e una glassa semplice al cioccolato.
- ✓ Dopo la cottura immergere la parte superiore del fungo, (il cappello), nella glassa al cioccolato e la parte inferiore nella glassa bianca, in modo da ottenere dei dolcetti a forma di fungo.
- ✓ Sistemare nelle pirottine.





Esistono diverse versioni di glassa o ghiaccia "ggileppu" qui se ne presentano tre:

Ggileppu riali

Ghiaccia reale

- ✓ È un composto di zucchero a velo (150 g), albume (n. 1) e succo di limone (poche gocce).

Ggileppu semplici

Ghiaccia semplice

- ✓ Realizzata con acqua (100 g), zucchero a velo (400 g) e succo di limone.

Ggileppu semplici caldi

Ghiaccia semplice calda

- ✓ Simile alla precedente come ingredienti.
- ✓ Il procedimento è svolto sul fornello e sarà pronta quando, presa una piccola quantità tra il pollice e indice e distanziandoli delicatamente, si creerà un filo sottile e resistente.

La mandorla: regina in festa

La nostra alimentazione è essenzialmente un incontro tra legumi, farinacei, frutta e verdura da orto, olio e vino. L'alimento che più di altri è dolcemente ricordato nelle nostre feste è la mandorla, riconoscendole un ruolo essenziale nella pasticceria salentina.

Visto da vicino, l'albero di mandorlo è parente del susino e del pesco, è originario dell'India orientale, è nominato nell'Antico Testamento e i Greci furono i primi a coltivarlo in Europa.

Appartiene alla famiglia delle rosacee ed è conosciuto in botanica col nome di *prunus amygdalus comunis*. La sua caratteristica è la fioritura precoce che precede le foglie e che in particolari condizioni può iniziare persino a gennaio.

Il frutto del mandorlo è definito come una drupa ovale dal nocciolo legnoso e bucherellato la cui durezza dipende dalla varietà.

Questo seme contiene, così come cita H. McGee nel suo *Scienza e cultura degli alimenti*:

□ Acqua	5 %	□ Proteine	19 %
□ Grassi	54 %	□ Carboidrati	20 %

Un etto di mandorle secche producono circa 550 calorie.

La grande quantità di grasso contenuta nei frutti secchi li rende facili all'irrancidimento e all'assorbimento dei cattivi odori dell'ambiente in cui sono depositati.

Tutto questo è favorito dalla luce, dal calore, dall'umidità.

È bene, quindi conservarli, cotti o crudi che siano, in luoghi scuri, freschi e asciutti e in recipienti tipo vetro o plastica per alimenti.

È ovvio che si conservano meglio quando non sono sgusciati.

Spesso sono tostate per rendere ancora più secco il tessuto sviluppando croccantezza e sapori più intensi dovuti dalla caramellizzazione.

Normalmente la temperatura non è superiore ai 130°C.

Ne esistono due varietà: dolce e amara.

Le varietà di mandorle dolce sono il risultato d'innesti e selezioni su ceppi selvatici che, come si sa, sono a frutto amaro.

La mandorla quindi non è utilizzata solo per i dolci, ma anche per le bevande, (l'orzata, latte di mandorle), nonché per preparazione gastronomica e come frutta secca.

I dolci: una storia poco chiara

La storia delle caramelle è avvolta nel mistero, nonostante i tanti racconti che spesso si contraddicono.

Nel medioevo i farmacisti usavano conservare le erbe nello zucchero, per cui si crede che siano stati loro a preparare le prime caramelle, maneggiando mandorle unte di miele.

Il marzapane (impasto di mandorle macinate e zucchero a velo) pare sia nato in Italia intorno al 1300, frutto di commercio con gli arabi.

Intorno al 1650 fu inventata una pasta dura fatta con mandorle tritate e sciroppo bollente cui si assegnò il nome di praline.

Di lì a poco le origini mediche dei dolci furono dimenticate e le uniche preoccupazioni erano quelle di dare piacere: il gusto, la decorazione visiva.

Dai primi dolci, il marzapane e le caramelle, la cucina popolare conserva diverse variazioni che qui di seguito sono presentate, cogliendo l'occasione di addentrarci, grazie alle *mestre*, nell'organizzazione di un banchetto nuziale di circa cinquant'anni fa realizzato e vissuto dai nostri nonni.

In quel periodo vi erano due cerimonie: *lu matrimonio* e *lu sposalizio*.

Lu matrimonio era il matrimonio civile *quannu si cacciaunu li carti*. Questa cerimonia era a casa dei genitori della sposa. Il rinfresco era completamente a loro carico.

Lu sposaliziu avveniva dopo circa un mese dal matrimonio. Questa cerimonia si svolgeva in chiesa e il rinfresco in casa dei genitori dello sposo era a loro carico.

PREPARATIVI

Per la preparazione s'iniziava una settimana prima, concedendo ad ogni giorno il suo lavoro. Per i preliminari era il 1° giorno, dal 2° giorno in poi s'incominciano le preparazioni e alcune cotture. Gli ultimi giorni erano dedicati alle finiture e il giorno che precedeva le nozze era tutto per la torta.

Grazie alla *mestra Vituccia* (Vita Carrozzo) siamo riusciti a stabilire in maniera fedele quanto veniva fatto giorno per giorno

PRIMO GIORNO

- Si schiacciavano le mandorle
- Si preparava *lu gileppu*
- Si tostavano e tritavano le mandorle (nei primi tempi erano schiacciate con *lu stuempu* e *la varra*)
- Si tritavano le mandorle (dolci e amare) crude

SECONDO GIORNO

Si preparavano i dolci che potevano essere conservati a lungo nel tempo.

S'iniziava con

- *Spumetti*
- *Fungi*
- *Amaretti, paste e scarpetti* quest'ultime farcite con varie marmellate: perata, mostarda (marmellata d'uva) e cotognata

TERZO GIORNO

Si procedeva all'impasto e si preparava la *pasta reale: lu pastoni*.

QUARTO GIORNO

Si *'ngilippava* (scarpette, pan di spagna, funghi e paste).

QUINTO GIORNO

Si modellava e si colorava la *pasta reale* a forma di frutta, ortaggi o animali.

SESTO GIORNO

Il giorno che precedeva il matrimonio si preparava la torta di pan di spagna.

A casa si preparavano *li rosoli* con acqua, zucchero ed essenze comprate da *Maria ti muccu* nel suo infinito negozietto in piazza Bartolo Longo (attuale Bar Moka).

Per la preparazione dei dolci, il luogo era generalmente la casa dello sposo. In tale occasione tutti i parenti dello sposo, con la partecipazione degli zii, nipoti, vicini e compari aiutavano la *mestra*.

Nel giorno delle nozze, la *mestra* e i collaboratori preparavano in casa dello sposo o in un locale affittato, le porzioni dei dolci in piccoli vassoi (una porzione a persona) che erano distribuiti da un cameriere (persona di buona volontà che svolgeva tale attività solo per l'occasione). Molte volte fungeva da cameriere un parente dello sposo, animando la cerimonia.

Il cameriere sistemate le sedie, (prese in fitto dalla confraternita), lungo il perimetro della stanza, lasciava lo spazio e offriva l'occasione per i balli.

La musica, nei racconti di *nonno Martino Pagghiarieddu* (Ligorio Martino classe 1908), era una piccola fisarmonica gestita piccantemente dalle dita un po' ruvide di persone di buona volontà che, ad orecchio riuscivano a creare un ritmo, una ballata.

Si dava inizio al servizio secondo un prestabilito ordine:

- Primo giro: panino con mortadella e provolone (*pagnotta*), vermouth;
- Secondo giro: *li pasti*, liquore bianco (anisetta) servito in un bicchiere piccolo (*lu ditali*);
- Terzo giro: dolci di pasta di mandorle (*pisquetti*), liquore strega (giallo);
- Quarto giro: funghi e amaretti, liquore caffè sport;
- Quinto giro: *scarpette*, fantasia (liquore di *tanti culuri*);
- Sesto giro: ancora dolci di mandorle, liquore alchermes;
- Ultimo giro: pasta reale, liquore verde.

Lu spumoni (gelato con pan di spagna, frutti canditi e nocciole) se il matrimonio si svolgeva in primavera o in estate.

Torta nuziale - pan di spagna, caffè, bomboniere *ti cacai* (confetti di colore bianco nel fazzoletto).

Prima di iniziare la cerimonia

Con tante belle prose
Cari invitati sono arrivati li sposi
E dato che le cose sono state ben
concordati
Un appello a tutti li invitati.

Con tutte queste belle prose
Gli invitati fanno un forte applauso
alli sposi

Per questo mi voglio aggarbare,
auguri allu cumpari e alla cummari

Per dire queste frasi tutti a vuci
Inizia la festa cu li giri ti li cosi tuci
Con tanti nostri presentimenti
Cosi tuci, balli e gran divertimenti
Con i cenni più concordiosi
Battimu li mani e tanti auguri alli
sposi.

**Alla fine**

Eccu lu sposo Antonio
Con tanta simpatia
È stato fidanzato con Maria

Il padre della sposa, prima,
si è alzato di buon'ora stamattina.
con cosa più garbata e intesa
ha preso la figlia e l'ha portata in
chiesa.

Ma questo genitore, tanto premuroso,
È un poco pensieroso,
Con cenno più concordoso,
Impazientemente aspettava lo sposo.

Con tutta questa attesa
Verso mezzogiorno arriva lo sposo in
chiesa

Ma come un ghiro,
il padre fa un grande respiro

con parole concrete si è rallegrato
quando è visto la sposa e lo sposo
inginocchiato
si è rallegrato di più, quando ha visto
mettere
la firma davanti al prete.

Poi so stati li confuerti,
quando gli sposi s'onnu scritturu
Allu registru ti lu muerti.

**Finale**

Le cose sono stati già fatti e
contattati,
Ultime parole per tutti gli invitati

Con i cenni più concordiosi,
cari invitati, s'annu mmurtalati
li famiglie ti li sposi.

Dove sono cose così concrete
hannu sborsato parecchie monete

E visti e così considerati
Ci annu vultu vint'anni cu
L'annu ccucchiati

E iu Nucciu Muschetta
ca fazzu stu misteri
ti lu camerieri.

Vi ticu ca vagghiu portatu li piattini
Chini, chini

A anziani, a giovanotti e signurini
E vi ticu ca vi l'ogghiu purtati tutti
Chini e abbondanti.

E li invitati anna dari
Li busti tutti chini e no vacanti.

E l'ombra chiara e quedda scura
Cari invitati cercati di fari bella
figura

Ca io Nuccio Muschetta, lavoro
A conto terzo, mi raccomando
no facitimi nu bruttu scherzu

Alla presenza ti l'anziani e bambini
Tra li busti non accettiamo santini
Io Nuccio Muschetta, quando parlo
mi vennu li sigghiutti,
io scherzo con tutti

e con tante parole in quantità
finiamo questo spozalizio
e vi auguro mille anni di felicità

cu li prosi
felicità e fili masculi alli sposi
e ricordo in abbondante
busta chiena e no vacanti.

Con tanta allegria e non precipizio
Arrivederci al prossimo spozalizio.

**Poesie**

Della tua festa, o sposa,
io lieto il cuor mi sento,
i fiori e mille auguri
commossa vi presento.
Vivi felice e placida
Con lo sposo che ti ama tanto
I giorni tuoi che passano
Sembrano un nuovo incanto.
Io sono ancor piccina
E non so dirvi quanto
Vi mando tanti auguri
Vi voglio bene tanto

Ho saputo che tu, o sposa,
te ne vai ad un'altra casa.
Tu gradisci questa rosa,
dalle piccole mie manine.
Non c'è spina che ti punge.
Ti regalo questo fiore
Per te e per il tuo amore.

Fate largo che passa la sposa.
Dall'altare è tornata più bella,
si somiglia ad un fiore di rosa,
che di maggio, di aprile spuntò.
Fiori a lei, fiori allo sposo,
fiori di tutti i fiori,
fiori di felicità.

Li cosi tuoi (i dolci nostrani)

Indice

Amaretti e amaretti ricci	pag. 37	Spumetti	pag. 42
Biscotti caserecci	pag. 37	Spumetti n. 2	pag. 42
Biscotti rustici	pag. 38	Pettole	pag. 43
Bocconotti e Friselline	pag. 38	Biscotti di mandorle	pag. 43
Cannoli	pag. 39	Funghi	pag. 43
Pan di Spagna	pag. 39	Ghiaccia reale	pag. 44
Scarpette	pag. 39	Ghiaccia semplice	pag. 44
Bocca di dama	pag. 39	Ghiaccia semplice calda	pag. 44
Taralli con le uova	pag. 40		
Croccante di mandorle	pag. 40	La mandorla: regina in festa	pag. 45
Taralli con lo zucchero	pag. 41	I dolci: una storia poco chiara	pag. 46
Le Paste	pag. 41	Preparativi	pag. 46
Dolci di pasta fritta	pag. 41	Alcuni stornelli...	pag. 48
Pasta reale	pag. 42	Alcune poesie...	pag. 49



La Pignata



Paternali eu li pasuli

Ditali con fagioli

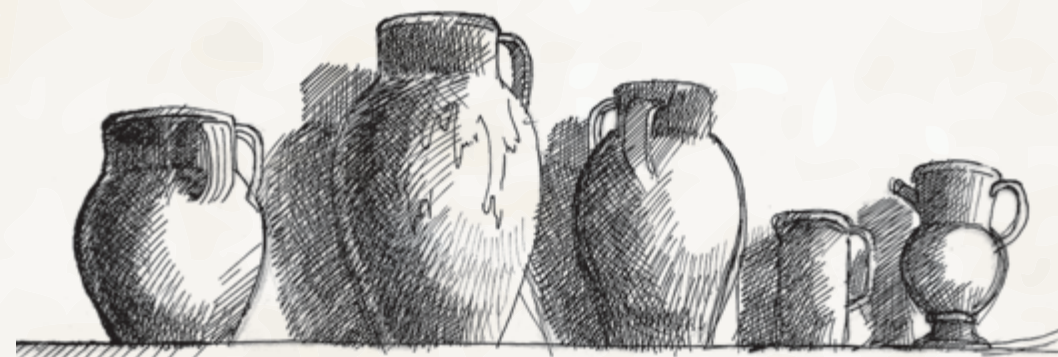
INGREDIENTI

Per 4 persone

- 200 g Fagioli bianchi secchi, tipo cannellini
- 50 g Cipolla
- 1 dl Olio extra vergine d'oliva
- 30 g Concentrato pomodoro
- Sale
- 150 g Pasta secca del formato ditali
- 100 g Patate
- Peperoncino
- Prezzemolo
- Formaggio grattugiato
- Fettine di pane tostato sfregato con aglio

PROCEDIMENTO

- ✓ Mettere i fagioli in acqua per almeno 12 ore.
- ✓ Rosolare la cipolla trita con l'olio, aggiungere i fagioli ben lavati e sgocciolati, circa 2 litri di acqua, il concentrato di pomodoro, la patata, il peperoncino.
- ✓ Far prendere il bollore, schiumando quando necessario e portare a cottura.
- ✓ Passare al passaverdura metà dei fagioli insieme alla patate, unirvi il resto dei fagioli interi, i ditali lessati in acqua bollente salata, spolverizzare di prezzemolo e formaggio grattugiato.
- ✓ Servire con la bruschetta all'aglio.



Pisieddi siccati cu li rapicauli

Piselli secchi e cime di rape

INGREDIENTI

Per 4 persone

- 200 g Piselli secchi
- 1 kg Cime di rape
- 100 g Cipolla
- 100 g Carota
- 100 g Sedano
- 50 g Pomodorini
- Peperoncino
- Olio extra vergine d'oliva
- Sale

PROCEDIMENTO

- ✓ Mettere i piselli secchi in ammollo per almeno una nottata.
- ✓ Lavarli bene sotto l'acqua corrente e insieme alla cipolla, carota, sedano, pomodorini e un cucchiaio d'olio, sistemarli nella pignatta.
- ✓ Riempire d'acqua sino a coprire gli alimenti e far cuocere a fuoco dolce, schiumando quando sarà necessario.
- ✓ Pulire le rape tenendo solo le cime e le parti più tenere, lavarle e lessarle in acqua bollente salata.
- ✓ Mettere insieme le rape e i piselli e condirli con un soffritto di olio, aglio e peperoncino

Cunigghiu all'aulivi

Coniglio alle olive

INGREDIENTI

Per 4 persone

- 1 kg Coniglio
- Rosmarino
- Aglio
- Olio extra vergine d'oliva
- Vino bianco
- Olive nere
- Sale
- Pepe

PROCEDIMENTO

- ✓ Far brasare a fuoco vivo il coniglio tagliato a pezzi.
- ✓ Condirlo con aglio tritato e rosmarino.
- ✓ Dopo qualche minuto bagnare con vino bianco.
- ✓ Evaporato il vino passare in pignatta, aggiungere le olive e, se necessario, poca acqua.
- ✓ Salare e far cuocere a fuoco basso per circa 45 minuti.



Brostu ti secci

Brodetto di seppie

INGREDIENTI

Per 4 persone

- 1 kg Seppie
- 1 dl Olio extra vergine d'oliva
- Aglio
- Vino bianco
- 300 g Pomodori pelati
- Prezzemolo
- Pepe
- Sale

PROCEDIMENTO

- ✓ Pulire le seppie e tagliarle a strisciole.
- ✓ Farle soffriggere in olio, aglio e un filetto di acciuga sotto sale, dissalata e spinata.
- ✓ Bagnare col vino e farlo evaporare.
- ✓ Unire i pomodori pelati passati, far cuocere per 30-40 minuti.
- ✓ Salare e pepare, spolverizzare di prezzemolo tritato e servire.



Totani chini

Totani ripieni

INGREDIENTI

- 1 kg Totani
- Aglio
- Prezzemolo
- Sale
- Pepe
- Pangrattato
- Uova
- Salsa livornese

PROCEDIMENTO

- ✓ Pulire i totani: svuotarne la sacca, togliergli gli occhi e la bocca e lavarli bene.
- ✓ Staccare alcuni tentacoli e tritarli con aglio, prezzemolo, pangrattato, un uovo; condire con sale e pepe.
- ✓ Amalgamare bene il tutto e farcire le sacche
- ✓ È importante riempirne solo $\frac{3}{4}$ (tre quarti)
- ✓ Sistemare una testa intera di tentacoli all'imbocco della sacca e fissarla con uno stecchino.
- ✓ Cuocere in pignatta con una leggera salsa livornese (olio d'oliva, aglio, pomodoro pelato passato, prezzemolo).



Purpu 'ntra lla pignata

Polpo in pignatta

INGREDIENTI

- 800 g Polpo
- 200 g Cipolla
- Aglio
- 200 g Pomodori
- Peperoncino
- Prezzemolo
- Olio extra vergine d'oliva
- Origano
- Sale
- Pepe

Amando socializzare con quanti piace fare altrettanto, ci si accorge, tra la gente più anziana, del piacere di raccontare brevi storielle riguardo gli alimenti e alcune preparazioni, tra cui questa.

V. M.

"La morti ti lu purpu eti la cipodda".

Quando s'incontrarono il polpo e la cipolla nella pignatta, il polpo disse: *"Cara cummari lu sprittu ca mi tani solo la pignata e li crauni lu ponnu benediri.*

La cipolla rispose: *"Uè cumpà cullu cuntrattu ca amha fattu, conquisteremo lu munnu".*

PROCEDIMENTO

- ✓ Pulire il polpo, tagliarlo a pezzetti e aggiungerlo nella pignatta dove soffrigge la cipolla tagliata a striscioline sottili.
- ✓ Unire il resto degli ingredienti, e senza aggiungere ulteriori liquidi portare a cottura.
- ✓ Verificare il gusto, eventualmente salare.

VARIANTE

Un'altra delle diverse versioni, è quella di mettere tutti quanti gli ingredienti insieme, e partire a freddo sino a cottura.

Rapicauli 'nfucati

Cime di rape stufate

INGREDIENTI

- Cime di rape
- Pomodorini
- Alloro
- Olio extra vergine d'oliva
- Sale

PROCEDIMENTO

- ✓ Pulire le rape tenendo da parte le cime e le parti più tenere.
- ✓ Sistemarle in pignatta con pomodorini, alloro, mezzo bicchiere d'acqua.
- ✓ Condire con un filo d'olio e il sale necessario.
- ✓ Coprire e far cuocere.

INGREDIENTI

Per 4 persone

- 200 g Fave secche sgusciate
- 100 g Patate
- Olio extra vergine d'oliva
- Sale
- Pane casereccio

ACCOMPAGNAMENTI

- Insalata di pomodoro e cipolla
- Peperonata
- Peperoni e peperoncini arrostiti
- Melanzane singati
- Zucchine all'aglio
- Cicorie lesse
- Cime di rape "nfucati"
- Uva di qualità malvasia o ottaviano

PROCEDIMENTO

- ✓ Mettere a bagno le fave, passato il tempo necessario, sistemarle in una pignatta con la patata sbucciata.
- ✓ Riempire d'acqua sino a coprirle e far cuocere a fuoco dolce.
- ✓ Durante la cottura bisognerà schiumarle e aggiungere un poco di acqua.
- ✓ Una volta cotte, togliere la pignatta dal fuoco aggiungere un giro di olio d'oliva e con un cucchiaino di legno lavorare sino a rendere il tutto una crema uniforme, (quest'operazione può essere fatta col passaverdura o il cutter).
- ✓ In un piatto fondo sistemare dei tocchetti di pane casereccio, versare la purea di fave e amalgamare bene il tutto.

VARIANTE

- Il pane può essere tostato o fritto.
- Il pane può essere bagnato con aceto.

Questa pietanza è accompagnata a tavola da una serie di preparazioni complementari che con la loro veste colorata, i profumi esilaranti ed una specifica bontà, offrono al fortunato commensale una sinfonia di sapori che ben si sposano insieme.



Gnimmarièddi

Involtini d'agnello

INGREDIENTI

- Budellino d'agnello
- Stomaco d'agnello
- Prezzemolo tritato
- Sale e pepe
- Formaggio pecorino
- Sedano
- Pomodorini
- Cipolla
- Alloro

PROCEDIMENTO

- ✓ Tagliare lo stomaco dell'agnello in pezzi regolari (circa cm 6x8).
- ✓ Condirle con il prezzemolo, il sale e il formaggio pecorino.
- ✓ Arrotolarli su sé stessi e legarli col budellino.
- ✓ Cuocerli in pignatta con un brodo fatto di acqua, sedano, cipolla, prezzemolo, pomodorini e mezza foglia di alloro.
- ✓ Servirle con formaggio grattugiato.

Pizzetti ti cavaddu

Spezzatino

INGREDIENTI

- 800 g Polpa di puledro o di cavallo 2° taglio
- 500 g Pomodori pelati
- 100 g Cipolla
- 100 g Sedano
- Alloro
- Peperoncino
- Sale

PROCEDIMENTO

- ✓ Far bollire per pochi minuti la carne (cavallo) in acqua bollente salata.
- ✓ Scolare e sistemare la carne con tutti gli altri ingredienti nella pignatta.
- ✓ Portare vivacemente a cottura.

Brotu ti verduri eu li purpetti

Brodo di verdure con polpettine

INGREDIENTI

- Cipolla
- Carota
- Sedano
- Zucchini
- Fagiolini
- Carne bovina macinata
- Provola
- Formaggio grattugiato

PROCEDIMENTO

- ✓ In una pignatta far cuocere un brodo fatto con cipolla, carota, sedano, zuccina, fagiolini tagliati in pezzi regolari.
- ✓ Quando sarà pronto, unire delle polpettine di carne bovina, già fritte e una dadolata di provola.
- ✓ Servire in fondina con formaggio grattugiato.

Brascioli

Involtini di carne di puledro in umido

INGREDIENTI

- 600 g Fettine di polpa di puledro (reale, collo, fusello...)
- 100 g Formaggio pecorino
- 500 g Pomodori freschi S. Marzano
- Olio extra vergine d'oliva
- Sale e pepe
- Vino bianco
- Prezzemolo e Aglio
- Alloro

PROCEDIMENTO

- ✓ Preparare gli involtini spolverando su ogni fettina di carne, del sale e del pepe; adagiare una foglia di prezzemolo o di sedano, un pezzo di pecorino e una punta d'aglio tritato.
- ✓ Arrotolare la carne e fissarla con lo stuzzicadenti.
- ✓ Far prendere colore agli involtini in un fondo d'olio e cipolla tritata, bagnare col vino e, continuando la cottura, far evaporare.
- ✓ Unire mezza foglia d'alloro e la polpa di pomodori, precedentemente spellati e privati dai semi; salare, pepare e lasciar cuocere.
- ✓ Sarà necessario, durante la cottura, allungare con dell'acqua o, meglio, con brodo di carne caldo.



Ciciri e tria

Pasta e ceci

INGREDIENTI

- 300 g Semola
- 300 g Ceci
- 100 g Cipolla
- 100 g Sedano
- Prezzemolo
- Alloro
- Olio extra vergine d'oliva
- Sale
- Pomodorini

PROCEDIMENTO

- ✓ Con la semola, l'acqua e il sale, formare un impasto omogeneo.
- ✓ Far riposare la pasta, dividerla in piccoli pezzi e stenderli con il matterello; ricavarne delle piccole tagliatelle.
- ✓ Cuocere i ceci in pignatta, dopo averli tenuti una nottata a bagno.
- ✓ È consigliabile, a metà cottura, scolarli e rimetterli a cuocere in altra acqua bollente con il resto degli ingredienti.
- ✓ Portare a cottura, schiumando quando sarà necessario.
- ✓ Lessare in acqua bollente salata 2/3 (due terzi) di tria, il resto friggerla in olio.
- ✓ Unire il tutto e far insaporire per qualche minuto.



Cranu riccu

Grano ricco

INGREDIENTI

- 250 g Grano
- 200 g Carne trita mista
- Pomodorini
- Cipolla
- Sedano
- Alloro
- Formaggio grattugiato o Cacioricotta
- Vino rosso
- Peperoncino

PROCEDIMENTO

- ✓ Pulire sotto l'acqua corrente il grano; lasciarlo in ammollo per una nottata.
- ✓ Trasferirlo in una pignatta con tutta l'acqua, salare e far cuocere a fuoco lento per circa un paio d'ore.
- ✓ Preparare la salsa: tritare la cipolla e il sedano, rosolarli in olio con mezza foglia d'alloro, aggiungere la carne, brasare bene e bagnare con il vino rosso.
- ✓ Evaporato il vino, unire i pomodorini, il peperoncino e far cuocere a fuoco lento.
- ✓ Unire il grano ben scolato alla salsa, mescolare bene.
- ✓ Finire con una spolverata di cacioricotta e un giro d'olio d'oliva.

Ampasciuni dilissati

Muscari lessi

INGREDIENTI

- "Ampasciuni" (Muscari)
- Olio extra vergine d'oliva
- Sale
- Aceto
- Foglioline di menta

PROCEDIMENTO

- ✓ Cotti in pignatta con sola acqua e sale.
- ✓ Scolati e conditi con olio d'oliva, sale, aceto, foglioline di menta.
- ✓ Prima della cottura è consigliabile, dopo averli puliti, lasciarli per circa 24 ore in acqua, li preferirete ancora di più!
- ✓ Si possono anche cuocere nel camino fra cenere e carbone, oppure coperti da una pignatta capovolta bordata di poca brace e cenere.
- ✓ Una volta cotti, si priveranno della parte esterna e si condiranno con olio d'oliva e sale.

Fai cu lu cranu e cipodda spritta

Fave, grano e cipolla fritta

INGREDIENTI

- Fave
- Grano
- Cipolla
- Olio extra vergine d'oliva
- Pomodorini
- Peperoncino

PROCEDIMENTO

- ✓ Preparare una purea di fave così come descritto in precedenza.
- ✓ Aggiungere un soffritto di cipolla, pomodorini e peperoncino.
- ✓ Amalgamare bene, e unire la quantità desiderata di grano già cotto.

Brascioli ti trippa cu li patati

Involtini di trippa con patate

INGREDIENTI

- 700 g Millepieghe
- 150 g Pecorino
- 200 g Sedano
- Peperoncino
- Alloro
- 300 g Pomodori pelati
- Olio extra vergine d'oliva
- 150 g Cipolla
- 400 g Patate
- Sale

La trippa è l'apparato digestivo degli animali che mangiano erba, più precisamente: la pancia, il bonetto, il millepieghe e la franciata.

La trippa più tenera è quella di vitello, mentre quella più gustosa e saporita è del bue.

PROCEDIMENTO

- ✓ Lavare ripetutamente la trippa con acqua corrente.
 - ✓ Cuocerla in acqua bollente salata per due-tre ore.
- Alcune macellerie la vendono già lavata e bollita.**
- ✓ Tagliare il pezzo di trippa scelto in forme regolari (circa 5x8).
 - ✓ Condire ogni fettina col sale, adagiarvi un pezzo di sedano, una scaglia di pecorino, un pezzettino di peperoncino, arrotolare, formando degli involtini, e fermare con uno stecchino.
 - ✓ Sistemarli in una pignatta dove soffrigge una cipolla trita in olio d'oliva; dopo qualche minuto aggiungere i pomodori pelati, la foglia dell'alloro e far cuocere.
 - ✓ A cottura quasi ultimata, unire le patate pelate lavate e tagliate a cubi.
 - ✓ Pronta la pietanza correggere il gusto col sale e servire, con una spolverata di formaggio grattugiato.



Stufato ti pecora

Stufato di pecora

INGREDIENTI

- 1 kg Carne di pecora
- 300 g Cipolla
- 150 g Sedano
- 300 g Pomodori
- Alloro
- Peperoncino
- Sale
- Bruschetta di pane casereccio spalmata di ricotta forte

PROCEDIMENTO

- ✓ Sistemare tutti gli ingredienti (esclusa la bruschetta) nella pignatta.
- ✓ Coprire con brodo di carne o acqua e cuocere lentamente per circa due ore.
- ✓ Servire con la bruschetta.

Brotu ti palummi

Brodo di colombi

INGREDIENTI

- 400 g Colombi già puliti
- 100 g Cipolla
- 100 g Carota
- 150 g Sedano
- Pepe in grani
- 100 g Pomodorini

Qualche tempo fa, questa pietanza era molto preziosa e rara, usata esclusivamente per persone convalescenti e per donne in gravidanza.

PROCEDIMENTO

- ✓ Sistemare nella pignatta i colombi, aggiungere dell'acqua fredda e portare lentamente a bollire.
- ✓ Schiumare, unire il resto degli ingredienti e portare a cottura.
- ✓ Può essere servito con pastina o riso e del formaggio grattugiato.

Carni lessa

Carne lessata

INGREDIENTI

- 300 g Coda di bue
- 300 g Tacchino
- 300 g Gallina
- 100 g Carota
- 100 g Cipolla
- 100 g Sedano
- Pepe in grani
- 100 g Pomodorini
- Sale
- Prezzemolo

PROCEDIMENTO

- ✓ In una pignatta sistemare le verdure e coprirle d'acqua, al primo bollore unire la carne.
- ✓ Schiumare spesso.
- ✓ Far cuocere a pignatta coperta per circa due ore.
- ✓ Salare a fine cottura.

Cozzi cu la panna allu mieru ti marvasia Lumache monacelle al vino

INGREDIENTI

- Lumache monacelle "Cozzi cu la panna"
- Olio extra vergine d'oliva
- Aglio
- Peperoncino
- Alloro
- Vino Malvasia bianco

PROCEDIMENTO

- ✓ Lavare molto bene le lumache, togliere la "panna" (l'opercolo bianco), e sistemarle in pignatta con acqua.
- ✓ Lasciarle a fuoco tenue per circa 10-15 minuti.
- ✓ Scolarle e lavarle sotto l'acqua corrente.
- ✓ In pignatta fare un soffritto di olio e aglio, aggiungere le lumache, il peperoncino e una foglia di alloro; dopo qualche minuto bagnare col vino malvasia bianco e finire di cuocere.



Custode fedele di antiche memorie

Immane testimone delle vicende che si svolgevano intorno al focolare domestico: basterebbe questa osservazione per comprendere l'importanza che assumeva la *pignata* nella famiglia contadina.

Giova tuttavia aggiungere alcune considerazioni in merito all'insostituibilità di questo utensile da cucina.

Ricca di spunti, in tal senso, è la pubblicazione degli atti del convegno di ricerca storica su "La ceramica in Puglia" - svoltosi a Latiano nel 1983 e curato, anche quello, dall'associazione Pro Loco - a cui si rimanda il ricercatore o il lettore più dotato di curiosità.

Da un documentato contributo di Giacomo Carito sui beni dotali ceramici in Brindisi, si apprende che la consuetudine in materia di dote nuziali prevedeva che fosse l'uomo a farsi carico dell'acquisto di quanto - in fatto di ceramiche - si ritenesse necessario al buon andamento della casa.

La donna, oltre al corredo matrimoniale, provvedeva all'acquisto del letto, del baule in cui riporre la dote, delle *camastre*, della *quatara*, della *mattra* e de *lu crattacasu*.

Stando alle tracce rinvenibili in protocolli notarili tuttora conservati presso l'Archivio di Stato di Brindisi, potremmo sforzarci di definire i citati esempi di accordi matrimoniali come la regola a cui si alternavano le più diversificate eccezioni.

«Altri tempi», viene subito da esclamare; tempi in cui le condizioni economiche di chi sceglieva di convolare a nozze non consentivano certamente sprechi e soprattutto l'attuale moltiplicarsi di portate di piatti o di batterie da cucina. Occorre infatti organizzarsi e dividere gli oneri, senza andare per il sottile sul numero di commensali a cui far fronte: tanto, almeno nell'immediato, i due sposi avrebbero volentieri evitato la convocazione in casa propria di lunghe tavolate.

Tra i vari oggetti da portare in dote, non poteva mancare la *pignata*, che era utilizzata quasi esclusivamente per cucinare i legumi (la carne, al tempo, era un bene alla portata di ben pochi fortunati).

Costruite con terra rossa resistente al fuoco - generalmente tinte con smalto "stemperato col piombo", come puntualizza Rosario Jurlaro in "Le arti e le tradizioni di Puglia nel museo etnografico di Latiano" (Brindisi, 1974) - le *pignate* erano caratterizzate dalle due, e a volte tre, anse poste sullo stesso verso: tale soluzione si giustificava col fatto che la pignatta fosse posta accanto al fuoco dal lato opposto a quello dei manici; si poteva così scuoterla e si aveva cura di cambiare di tanto in tanto l'esposizione al fuoco per evitare che i legumi aderissero alle sue pareti interne.

Al di là di queste note, rimane comunque la discreta presenza della *pignata* nella centralità della scena del focolare domestico contadino: particolare, questo, che fa oggi di un utensile povero, il prezioso scrigno in cui è custodito il racconto di una civiltà per molti aspetti perduta.

Gabriele Argentieri

Ricettario di alcune preparazioni nostrane, preparate con uno strumento di cottura semplice ed antico, capace di esaltare il gusto di alcuni alimenti.

Preparazioni che spesso urtano con il progresso e l'abitudine, a volte necessaria, di una cucina preconfezionata e rapida.

La pignatta era gradita a massaie d'altra data, che vedevano in lei una complice al lavoro di tutti i giorni. Aveva bisogno di essere servita il mattino, richiedeva poche visite, ma quella più importante era la visita finale, ovvero *lla ministrata*.

La sua sistemazione ideale era al centro di una *josca ti fai* (bucce di fave secche), bucce di mandorle o pasta di mosto. Quest'ultimi bruciando lentamente consentivano una cottura lenta, occupando così la mattinata che la donna dedicava ad altre vitali attività.

L'alimentazione di questo sistema di cottura è un importante esempio di economia: l'utilizzo di qualcosa che ormai non serve più, per un fine importante, nel rispetto sacro dell'albero, che per le comunità contadine delle nostre zone, è stato ed è il sostentamento, il pilastro essenziale del sistema economico contadino.

Vincenzo Mustich

Una riflessione fantasiosa sulla pignatta

Certo è uno strumento di cottura, ma perché non può essere stato uno strumento di persuasione. Il riparo di un'anfora dal collo rotto o un'idea tradotta da un artigiano per la sua bella.

Ad immagine e somiglianza della silhouette di una donna mediterranea con sinuose rotondità, dal colore della terra, con le mani lungo i fianchi, fiera coraggiosa e paziente, sfida la brace per piacersi della sua bontà.

Non è un'esasperata strega sul rogo, ma una moderata dispensatrice di calore. Pazienza e cautela per spillarne il succo, come il dare/avere di una rosa alla propria amata.

V. M.

*Iu mi prisentu a vui
ca no mi canusciti.
Ci sontu? La pignata
cussini lu sapiti.*

*Iu nascu ti li urtagghi
ma questa no nna norma
e manu tantu esperti
mi tannu a mei 'sta forma.*

*Iu so' di creta semplici
ca poi diventa crašta
tegnu la vocca e l'asuli
so' jerta quantu bašta.*

*Ce fazzu iu lu giurnu?
štau 'ntra lu fu caliri
ti fori a mei crauni
sia ca so' tantu fili.*

*Ti 'sti crauni iu
mi pigghiu lu calori
fina ca no si štutunu
pi da' cchuu' ssa' sapori.*

*Sapori ti la terra
ti cosi puirieddi
comu so' li villani
comu li fai e feddi.*

*Ma intra a mei si coci
puru lu prilibatu
comu so' li bracioli
o comu è lu štufatu.*

*No sontu cu lu truccu
comu si veti moni
ti pentuli e patelli
e poi... no fazzu nomi.*

*Ti atri rifigegni
ti acciai lucidati
ti pentuli a pressioni
ca so' tutti truccati.*

*Cucinunu ti pressa
fannu spari' lu grassu
a vampa no di glioni
ma a vampa ti li gassu.*

*Però so signorili
e fannu assai figura
ma iu... tau lu sapori
sapori ti natura*

*È veru, no so bedda
ca sontu gnuricata
moni cu lu progressu
la vita s'è cangiata.*

*Si penza assai alla forma
e noni alla suštanza
comu la genti fauza
ca ogni giurnu avanza.*

*Ognunu voli sembra
cuddu ca poi no eti.
Ci qua squagghia la nevi!
Sapiti ce si veti!*

*Ma iu no mi la pigghiu
puru ci abbandunata
percé rimagnu semplici
nna semplici... pignata.*

Cosimo Scrascia

Io mi presento a voi/ che non mi conoscete / Chi sono? La pignatta / così lo sapete. / Io nasco a Grottaglie / ma questa non è una norma / e mani tanto esperti / mi danno questa forma./ Io sono di creta semplice / che poi diventa coccio / tengo la bocca e i manici / sono alta quanto basta. / Che faccio io il giorno? / Sto dentro al focolare / intorno a me carboni / come se fossero tanti figli./ Di questi carboni io / mi prendo il calore / fino a quando non si spengono / per dare più sapore. / Sapore della terra / di cose povere / come sono i contadini / come le fave con le fette (di pane)./ Ma dentro a me si cuoce / pure il prelibato / come sono gli involtini / o come è lo stufato./ Non sono con il trucco / come si vede adesso / di pentole e padelle / e poi non faccio nomi./ Di altri untesili / di acciai lucidati / di pentole a pressione / che sono tutti truccati. / Cucinano di fretta / fanno sparire il grasso / a fuoco non di legna / ma a fuoco di gas. / Però sono signorili / e fanno assai figura / mentre io do il sapore / sapore di natura. / E' vero, non sono bella / perché sono annerita / adesso con il progresso / la vita si è cambiata. / Si pensa molto alla forma / e non alla sostanza / come la gente falsa / che ogni giorno avanza. / Ognuno vuole sembrare / quello che non è / se qui si scioglie la neve / sapete cosa si vede! Ma io non me la prendo / anche se abbandonata / perché rimango semplice / una semplice... pignatta.

La Pignata

Indice

Ditali con fagioli	pag. 51	Muscari lessi	pag. 58
Piselli secchi e cime di rape	pag. 52	Grano ricco	pag. 59
Coniglio alle olive	pag. 52	Fave, grano e cipolla fritta	pag. 59
Brodetto di seppie	pag. 53	Involtini di trippa con patate	pag. 60
Totani ripieni	pag. 53	Stufato di pecora	pag. 61
Polpo in pignatta	pag. 54	Brodo di colombi	pag. 61
Cime di rape stufate	pag. 54	Carne lessata	pag. 62
Purè di fave	pag. 55	Lumache monacelle al vino	pag. 62
Involtini d'agnello	pag. 56	Custode fedele di antiche memorie	pag. 63
Spezzatino	pag. 56	La Pignata	pag. 64
Brodo di verdure con polpettine	pag. 56	Poesia - La Pignata	pag. 65
Involtini di carne di puledro in umido	pag. 57		
Pasta e ceci	pag. 58		



'Na tajèdda ti...



Pipaluri chini

Peperoni ripieni

INGREDIENTI

Per 6 persone

- 6 peperoni gialli
- Olio extra vergine d'oliva
- 150 g Pangrattato
- 100 g Pomodori senza semi
- 20 g Peperoncino tritato
- 50 g Pecorino grattugiato
- Acciughe
- Olive nere snocciolate
- Sale e Pepe nero
- Aglio tritato
- Prezzemolo tritato
- Capperi
- 1 Uovo

PROCEDIMENTO

- ✓ Pulire i peperoni, togliere il picciolo e i semi.
- ✓ In un tegame far scaldare l'olio, aggiungere le acciughe e i pomodori, salare e unire i capperi, l'aglio e le olive e far cuocere per qualche minuto.
- ✓ Far raffreddare, aggiungere il pangrattato, il pecorino e l'uovo.
- ✓ Mescolare bene l'impasto e renderlo omogeneo.
- ✓ Riempire i peperoni interi fino all'orlo, adagiarli in una pirofila da forno ("tajèdda") uno vicino all'altro, irrorare con olio extra vergine di oliva o condire con sugo di pomodoro e mettere in forno già caldo a 180°C facendo cuocere per circa mezz'ora.

VARIANTE

I peperoni, dopo averli riempiti, si possono soffriggere.





Scarcioppuli e patate allu furnu

Carciofi e patate al forno

INGREDIENTI

Per 6 persone

- 6 Carciofi
- 1 kg Patate
- 200 g Pangrattato
- 50 g Pecorino grattugiato
- Sale e Pepe nero
- Aglio tritato
- Prezzemolo tritato
- Olio extra vergine d'oliva

PROCEDIMENTO

- ✓ Pulire i carciofi da tutte le foglie più dure e tagliare le punte; tagliarli a spicchi e immergerli in acqua acidulata con succo di limone.
- ✓ Pelare le patate, lavarle e tagliarle a fette rotonde.
- ✓ Preparare un composto con gli spicchi d'aglio, il prezzemolo tritato, il pangrattato, il formaggio, il sale e il pepe e mescolare.
- ✓ Cospargere di olio il fondo di una teglia da forno "tajèdda" e spolverizzare con pangrattato; alternare ad uno strato di patate uno strato di carciofi con una spolverata del composto preparato, ripetere l'operazione fino all'esaurimento degli ingredienti.
- ✓ Terminare con il composto, irrorare con olio e un po' d'acqua.
- ✓ Mettere in forno a 200°C e far cuocere per circa 45 minuti.
- ✓ Servire tiepido.

VARIANTE

Al posto dei carciofi si possono utilizzare le zucchine o i funghi.

Cucuzza chiena

Zucchine ripiene

INGREDIENTI

Per 6 persone

- 6 Zucchine medie
- 200 g Pangrattato
- 50 g Pecorino grattugiato
- Sale e Pepe nero
- Aglio tritato
- Prezzemolo tritato
- Olio extra vergine d'oliva
- 3 Uova intere

PROCEDIMENTO

- ✓ Lavare e pulire le zucchine, tagliarle a metà e svuotarle.
- ✓ Tagliare a dadini la parte interna, salarla e lasciarla riposare per circa 15 minuti; strizzarla per eliminare l'acqua di vegetazione.
- ✓ Preparare un impasto con la polpa strizzata, il pangrattato, il formaggio, le uova, l'aglio, il prezzemolo, il sale e il pepe; condire con olio extra vergine.
- ✓ Riempire le zucchine con il preparato e disporle in una teglia da forno ("tajèdda"), aggiungendo acqua e olio fino a coprire metà zucchine.
- ✓ Mettere in forno a 180°C e far cuocere per circa 40 minuti.
- ✓ Servire tiepido.

VARIANTE

Al ripieno, diminuire il pane e unire delle carne trita mista soffritta.

Cipodda allu furnu

Cipolla al forno

INGREDIENTI

Per 6 persone

- 6 Cipolle medie
- 200 g Pangrattato
- 50 g Pecorino grattugiato
- Sale e Pepe nero
- Aglio tritato
- Capperi
- Pomodorini
- Olio extra vergine d'oliva
- Aceto di vino

PROCEDIMENTO

- ✓ Pulire le cipolle dalle foglie esterne, tagliarle a spicchi e lavarle.
- ✓ Disporre le cipolle in una teglia da forno ("tajèdda"), coprendole di acqua e farle cuocere per circa mezz'ora su un fornello.
- ✓ Toglierle dal fornello e condire con il resto degli ingredienti.
- ✓ Mettere in forno a 180°C e far cuocere sino a gratinatura.
- ✓ Servire freddo.



Marangiani chini

Melanzane ripiene

INGREDIENTI

Per 6 persone

- 6 Melanzane medie
- 200 g Pangrattato
- 50 g Pecorino grattugiato
- Sale e Pepe
- Capperi
- Salsa di Pomodoro
- Olio extra vergine d'oliva
- 3 Uova intere

PROCEDIMENTO

- ✓ Lavare le melanzane, togliere il gambo, tagliarle a metà e svuotarle.
- ✓ Tagliare a dadini la polpa e salare. Friggere le melanzane svuotate, rigirandole in modo da cuocerle da ambo i lati.
- ✓ Soffriggere la polpa, dopo averla strizzata per eliminare l'acqua amarognola. In una ciotola preparare un composto con il pangrattato, la polpa soffritta, il formaggio, i capperi, le uova, sale e pepe. Impastare con le mani e riempire le melanzane.
- ✓ Sistemare le melanzane in una pirofila da forno ("tajèdda") e condirle con salsa di pomodoro. Mettere in forno a 180°C e far cuocere per circa mezz'ora.
- ✓ Servire tiepido.

VARIANTE

Al composto si può aggiungere della carne trita mista soffritta o del riso bollito.



Scarcioppuli chini

Carciofi ripieni

INGREDIENTI

Per 6 persone

- 6 Carciofi
- 200 g Pangrattato
- 50 g Pecorino grattugiato
- Sale e Pepe
- Capperi
- Salsa di Pomodoro
- Olio extra vergine d'oliva
- 3 Uova intere

PROCEDIMENTO

- ✓ Lavare i carciofi, togliere le foglie più esterne, spuntare le cime e aprirle al centro tenendoli capovolti e facendo una leggera pressione sul tavolo.
- ✓ Preparare un impasto con aglio e prezzemolo tritato, il pangrattato, il formaggio, l'uovo, il sale, il pepe e un filo d'olio; amalgamare il tutto e riempire i carciofi.
- ✓ Disporli con il ripieno in alto in una teglia da forno ("tajèdda") e condire con olio e versare dell'acqua fino a coprire metà carciofo.
- ✓ Mettere in forno a 180°C e far cuocere.



Marangiani alla parmigiana

Parmigiana di melanzane

INGREDIENTI

Per 6 persone

- 6 Melanzane medie
- 2 Uova
- Farina
- Salsa di Pomodoro
- 100 g Mozzarella
- 100 g Prosciutto cotto
- Olio extra vergine d'oliva
- Sale
- Parmigiano grattugiato

PROCEDIMENTO

- ✓ Lavare e pulire le melanzane, affettarle sottili nel senso della lunghezza, passare le fette nella farina, quindi nell'uovo sbattuto e friggerle in olio extra vergine d'oliva.
- ✓ Sul fondo di una teglia da forno ("tajèdda") stendere uno strato di salsa di pomodoro e uno strato di melanzane sul quale disporre pezzetti di mozzarella, fette di prosciutto e parmigiano, irrorare con la salsa e disporre un altro strato di melanzane con mozzarella, prosciutto e parmigiano. Continuare fino ad esaurimento degli ingredienti e terminare con uno strato di melanzane che va irrorato di sugo di pomodoro e formaggio.
- ✓ Cuocere in forno a 180°C fino a gratinatura.
- ✓ Servire tiepido.

VARIANTE

Le melanzane possono essere grigliate.

Cozzi neri chini

Cozze nere ripiene

INGREDIENTI

Per 4 persone

- 1 kg Cozze nere
- 2 Uova
- 150 g Pangrattato
- 100 g Pecorino grattugiato
- 300 g Pomodoro passato
- 100 g Olio extra vergine d'oliva
- Aglio e Prezzemolo
- Sale e Pepe

PROCEDIMENTO

- ✓ Mettere in tegame l'olio e l'aglio; appena l'aglio sarà dorato aggiungere il pomodoro passato e lasciar cuocere, a fuoco lento, per circa 15 minuti.
- ✓ Lavare e pulire le cozze, aprirle avendo cura di non separare le valve.
- ✓ In una ciotola preparare l'impasto con le uova, il formaggio, il prezzemolo, sale e pepe.
- ✓ Amalgamare bene l'impasto e riempire le cozze, richiuderle sistemarle nella teglia da forno "tajèdda" coprendole con la salsa di pomodoro.
- ✓ Cuocere in forno a 180°C per circa un quarto d'ora.

Cozzi neri rracanati

Cozze nere gratinate

INGREDIENTI

Per 4 persone

- 1 kg Cozze nere
- 150 g Pangrattato
- 100 g Pecorino grattugiato
- Olio extra vergine d'oliva
- Aglio
- Prezzemolo

PROCEDIMENTO

- ✓ Lavare e pulire le cozze, aprirle avendo cura di conservare il loro liquido e di eliminare una sola valva.
- ✓ In una ciotola preparare la panura aromatica con il pangrattato, il formaggio, il prezzemolo, l'aglio tritato e il liquido delle cozze.
- ✓ Cospargere la panura sulle mezza valve col frutto e sistemarle nella teglia da forno ("tajèdda").
- ✓ Irrorare con olio e aggiungere un po' di acqua sul fondo della teglia.
- ✓ Cuocere in forno a 180°C sino a gratinatura.



Risu, patate e cozzi

Riso, patate e cozze

INGREDIENTI

Per 6 persone

- 1 kg Cozze nere
- 1 kg Patate
- 500 g Riso
- Pecorino grattugiato
- Olio extra vergine d'oliva
- Aglio e Prezzemolo
- Sale e Pepe
- Pomodorini

PROCEDIMENTO

- ✓ Lavare e pulire le cozze, aprirle eliminando la valva vuota e avendo cura di conservare il loro liquido.
- ✓ Lavare e pelare le patate e tagliarle a fette.
- ✓ In una ampia pirofila da forno ("tajèdda") sistemare a strati, le patate, il riso ammollato e le cozze, l'aglio, il prezzemolo, i pomodorini, il sale e il pepe.
- ✓ Condire con olio e aggiungere il liquido delle cozze filtrato e del brodo fino a coprire il tutto.
- ✓ Spolverizzare con il pecorino grattugiato e mettere in forno caldo a 200°C fino alla cottura delle patate e del riso (circa un'ora).

VARIANTE

Sostituire al riso le zucchine tagliate a rondelle.

Sardine rracanati

Sardine gratinate

INGREDIENTI

Per 6 persone

- 1 kg Sardine
- 150 g Pangrattato
- 100 g Pecorino grattugiato
- Olio extra vergine d'oliva
- Aglio e Prezzemolo
- Sale e Pepe

PROCEDIMENTO

- ✓ Lavare le sardine, privarle della testa e aprirle dal ventre dislicandole.
- ✓ Sistemarle in una teglia da forno ("tajèdda") e condire con pangrattato, formaggio, aglio, prezzemolo, sale e pepe; condire con olio extra vergine.
- ✓ Cuocere in forno a 180°C per circa 15 minuti.

Sagna allu furnu

Lasagna al forno

INGREDIENTI

Per 6 persone

- 500 g Farina 00
- 5 Uova
- 50 g Pecorino grattugiato
- Olio extra vergine d'oliva
- 500 g Pomodoro passato
- 100 g Prosciutto cotto
- 250 g Carne macinata
- 100 g Pangrattato
- Sale
- Pepe
- Cipolla

PROCEDIMENTO

- ✓ Soffriggere la cipolla in olio unire il pomodoro, salare e lasciare cuocere per circa mezz'ora.
- ✓ Preparare le polpettine con la carne, il pangrattato, il pecorino e le uova, e friggerle in abbondante olio.
- ✓ Preparare la pasta all'uovo e lessarla in abbondante acqua salata con un filino di olio.
- ✓ Scolare bene, raffreddare in acqua fredda salata e leggermente oleata.
- ✓ Far scolare bene e stendere gli strati di lasagna su di un canovaccio.
- ✓ Sistemare in una teglia da forno ("tajèdda"), alternando i vari ingredienti: uno strato di pasta, condire con il sugo, le mozzarelle, il prosciutto, le polpettine e il pecorino grattugiato.
- ✓ Terminare con uno strato di pasta condita con il sugo e una spolverata di formaggio.
- ✓ Infornare a 180°C per circa 15 minuti, e a 200°C per altri 5 minuti circa.
- ✓ Togliere dal forno, far riposare qualche minuto prima di servire.

Baccalà rracanatu

Baccalà gratinato

INGREDIENTI

Per 6 persone

- 1 kg Baccalà
- 150 g Pangrattato
- Capperi e Olive nere
- Olio extra vergine d'oliva
- Sale e Pepe

PROCEDIMENTO

- ✓ Ammollare il baccalà, tagliarlo a piccoli pezzi e disporlo in una teglia da forno ("tajèdda").
- ✓ Cospargere il pangrattato, i capperi le olive; irrorare con olio e due mestoli di acqua.
- ✓ Cuocere in forno a 180°C fino a doratura.
- ✓ Servire tiepido.

Baccalà culli patati

Baccalà con le patate

INGREDIENTI

Per 6 persone

- 700 g Baccalà
- 500 g Patate
- 50 g Pecorino grattugiato
- Aglio e Prezzemolo
- Olio extra vergine d'oliva
- Sale e Pepe

PROCEDIMENTO

- ✓ Ammollare il baccalà, tagliarlo a piccoli pezzi.
- ✓ Lavare e pelare le patate e tagliarle a rondelle.
- ✓ Disporre in una teglia da forno ("tajèdda") uno strato di patate e uno di baccalà.
- ✓ Cospargere con il formaggio, l'aglio e il prezzemolo; irrorare con olio e acqua sino a coprirli.
- ✓ Salare e pepare.
- ✓ Cuocere in forno a 180°C fino a che si forma una crosta in superficie.

**Agnellu culli patati**

Agnello con le patate

INGREDIENTI

Per 6 persone

- 1 kg Agnello
- 700 g Patate
- 50 g Pecorino grattugiato
- Aglio
- Rosmarino
- Alloro
- Vino bianco
- Olio extra vergine d'oliva
- Sale e Pepe

PROCEDIMENTO

- ✓ Lavare e pelare le patate, tagliarle a grossi spicchi.
- ✓ Disporre in una teglia da forno "tajèdda" l'agnello tagliato a pezzi e le patate.
- ✓ Cospargere con il formaggio, l'aglio, il rosmarino e l'alloro; condire con l'olio e quindi versare un bicchiere di vino bianco.
- ✓ Salare e pepare.
- ✓ Cuocere in forno a 190°C per circa ¾ d'ora.
- ✓ Servire caldo.

VARIANTE

Sostituire le patate con gli "ampasciuni" dopo averli lessati e puliti. Sostituire il capretto all'agnello.

Carduncieddi mullicati

Cardetti selvatici gratinati

INGREDIENTI

Per 6 persone

- 1 kg Cardetti selvatici
- 150 g Pangrattato
- 50 g Pecorino grattugiato
- Olio extra vergine d'oliva
- Peperoncino
- Sale e Pepe

PROCEDIMENTO

- ✓ Spinare, pulire e lavare i cardetti selvatici; scottarli in acqua bollente per 10 minuti.
- ✓ Scolarli bene e disporli in una teglia da forno ("tajèdda").
- ✓ Cospargerli con il pangrattato e il formaggio; irrorare con olio, salare e pepare. Aggiungere il peperoncino.
- ✓ Cuocere in forno a 180°C fino a gratinatura.

VARIANTE

Si possono utilizzare altre verdure come cicorie, cardi, verze e finocchi.

Pipaluri gialli mullicati

Peperoni gialli gratinati

INGREDIENTI

- 1 kg Peperoni gialli
- 150 g Pangrattato
- Capperi
- Olive nere
- Olio extra vergine d'oliva
- Aglio e Prezzemolo
- Sale e Pepe

PROCEDIMENTO

- ✓ Grigliare i peperoni, spellarli e tagliarli a listarelle.
- ✓ Disporli in una teglia da forno ("tajèdda").
- ✓ Cospargere con il pangrattato, i capperi, le olive, l'aglio e il prezzemolo; condire con olio, sale e pepe.
- ✓ Cuocere in forno a 180°C per circa 15 minuti.

Involtini di marangiani

Involtini di melanzane

INGREDIENTI

Per 6 persone

- 6 Melanzane medie
- 3 Uova
- Farina
- Salsa di pomodoro
- 100 g Fontina
- 200 g Prosciutto cotto
- Olio extra vergine d'oliva
- Sale
- Pecorino grattugiato

PROCEDIMENTO

- ✓ Lavare e pulire le melanzane, affettarle sottili nel senso della lunghezza, passare le fette nella farina e quindi nell'uovo sbattuto e friggerle in olio.
- ✓ Stendere su ogni fetta di melanzana fritta mezza fetta di fontina e mezza fetta di prosciutto cotto. Arrotolarle e chiuderle con uno stecchino.
- ✓ Sul fondo di una teglia da forno ("tajèdda"), stendere uno strato di salsa di pomodoro, disporre gli involtini preparati e cospargerli con ulteriore salsa.
- ✓ Finire con una manciata di pecorino
- ✓ Cuocere in forno a 180°C sino a gratinatura.

Frittata di spargini

Frittata di asparagi

INGREDIENTI

Per 6 persone

- 250 g Asparagi freschi
- 250 g Pane duro
- 100 g Pecorino grattugiato
- 2 Uova
- Olio extra vergine d'oliva
- Prezzemolo
- Aglio
- Sale e Pepe

PROCEDIMENTO

- ✓ Pulire e lessare gli asparagi.
- ✓ Ammollare il pane per ammorbidirlo.
- ✓ In una terrina sbattere le uova, il formaggio, il prezzemolo, l'aglio, il sale e pepe.
- ✓ Unire a questo preparato gli asparagi, il pane strizzato e amalgamare il tutto.
- ✓ Versare il composto in una teglia da forno ("tajèdda") unta di olio, poi spolverare con pangrattato e un filo d'olio.
- ✓ Infornare a 180°C fino a quando non si forma una crosta dorata.

VARIANTE

Gli asparagi possono essere sostituiti da zucchine, spinaci e carciofi.



Funghi 'rracati

Funghi gratinati

INGREDIENTI

Per 6 persone

- 500 g Funghi
- 150 g Pangrattato
- Olio extra vergine d'oliva
- Peperoncino
- Sale e Pepe
- Aglio e Prezzemolo

PROCEDIMENTO

- ✓ Pulire bene i funghi e disporli in una teglia da forno ("tajèdda") oleata.
- ✓ Cospargere con il pangrattato, l'aglio e il prezzemolo; condire con un filo d'olio, sale e pepare.
- ✓ Aggiungere il peperoncino.
- ✓ Cuocere in forno a 180°C fino a che si forma una crosta in superficie.



Seppie 'rracati

Seppie gratinate

INGREDIENTI

Per 4 persone

- 1 kg Seppie
- 150 g Pangrattato
- Olio extra vergine d'oliva
- Sale e Pepe
- Aglio e Prezzemolo
- Vino bianco secco

PROCEDIMENTO

- ✓ Pulire e lavare le seppie, scolarle bene e disporle in una teglia da forno ("tajèdda").
- ✓ Cospargere con il pangrattato, l'aglio e il prezzemolo; condire con olio, un bicchiere di vino bianco salare e pepare.
- ✓ Cuocere in forno a 180°C.

Purpittoni

Polpettone

INGREDIENTI

Per 8 persone

- 1 kg Carne di vitello macinata
- 250 g Pane raffermo
- 5 Uova
- 150 g Pecorino grattugiato
- Olio extra vergine d'oliva
- Sale
- Pepe
- Aglio
- Prezzemolo
- 100 g Mortadella
- Latte

PROCEDIMENTO

- ✓ Preparare 3 uova sode e sgusciarle.
- ✓ Ammollare la mollica di pane nel latte.
- ✓ Preparare l'impasto con la carne, il formaggio, il pane bagnato e strizzato, le due uova rimaste, l'aglio e il prezzemolo tritati; salare e pepare.
- ✓ Mettere l'impasto su un piano unto d'olio (su carta stagnola) e allargarlo con le mani fino ad ottenere uno spessore uniforme di 2 cm circa.
- ✓ Sulla superficie sistemare le fette di mortadella e le uova sode.
- ✓ Arrotolare il polpettone e chiuderlo bene.
- ✓ Sistemarlo in una pirofila da forno ("tajèdda") unta di olio e metterlo in forno già caldo a 200°C per circa 40 minuti.
- ✓ Togliere dal forno, farlo raffreddare e tagliarlo a fette.
- ✓ Servire freddo.
- ✓ Per servirlo caldo: adagiare le fette in una teglia da forno, irrorare con salsa di pomodoro e riscaldarlo.

Chianu chianu eu no mi tingi, Tissi la Tajedda alla Firzola

(Proverbio da A. Chimienti. "Poesie in dialetto brindisino". Brindisi, 1935)

Nelle usanze della civiltà contadina, la Tajedda raccolse l'impegnativa eredità della Cucina di Campagna.

Non più, dunque, la campana di ferro con "fuoco sotto e sopra" ma finalmente un contenitore in ceramica, degno ospite del forno a legna, che avrebbe comunque consentito una cottura lenta e capace di valorizzare i sapori delle pietanze.

Insomma, con la Tajedda i nostri nonni ci hanno tramandato ciò che oggi comunemente definiamo "tegame da forno".

Evidentemente la prova del gusto, finora, è stata superata a dovere.

La Tajedda nacque come manufatto in creta, di forma cilindrica, dal bordo alto fra i sette ed i nove centimetri, con piccole anse laterali ad archetti e, oltre che per il forno, era utilizzata anche per la preparazione di sughi e dei funghi. L'evoluzione fino ai giorni nostri ha registrato una serie notevole di varianti nella larghezza della Tajedda, sia circolare che ovale.

Gabriele Argentieri

Recipienti di creta usati nella tradizione latianese

- **Bucalu** - Brocca, boccale (dal greco baukàlion)
- **Cannata** - Boccale di terracotta per olio (misura di capacità circa 10 litri)
- **Cantru** - Vaso da notte in terracotta (dal greco kántharos)
- **Capasa** - Orcia di terracotta a due anse per contenere olio e fichi secchi (dal greco kàpasa)
- **Capasoni** - Orcia più grande per contenere vino
- **Chiccara** - Tazza per il caffè
- **Cofunu** - Grande conca di creta in cui si fa il bucato
- **Coppa** - Ciotola, tazza
- **Crašta** - Vaso da fiori
- **Crišcituru** - Brocca con cui si travasa l'olio e il vino
- **Cuccu** - Recipiente della capacità variabile da mezzo a due litri provvisto di due anse, dal collo stretto; veniva usato a tavola per il vino
- **Cucuma** - Vaso di forma cilindrica per conserve
- **Cuppitedda** - Ciotola
- **Fironi** - Salvadanaio di creta a forma tondeggianti con fessura in alto
- **Lemma** - Recipiente a forma di tronco di cono capovolto per lavare la biancheria (dal greco limnion)
- **Lucirnèdda** - Lucerna ad olio
- **Marruffu** - Anfora per vino
- **Minzana** - Brocca di circa 20 litri per attingere acqua
- **Mmili** - Brocca dalla capacità da 3 a 5 litri per contenere acqua potabile che si conservava a temperatura ambiente (dal greco bombylion)
- **Mummulu** - Vaso dal collo stretto per bere acqua o vino (dal greco bombylios)
- **Ogliera** - Oliera
- **Piattu** - Piatto
- **Pignata** - Pignatta usata per cuocere a fuoco lento i legumi
- **Pitaredda** - Piccolo orcio per conserve
- **Pitaru** - Orcio in terracotta per conservare fichi secchi e altri generi alimentari (dal greco pithàrion)
- **Rinali** - Vaso per le orine
- **Rsola** - Boccale a due anse di circa due litri, a bocca circolare, usata per attingere l'acqua
- **Rsulu** - Boccale ad una sola ansa di circa un litro, con becco sull'orlo, usato per attingere il vino
- **Scutèdda** - Scodella
- **Stangatu** - Recipiente di forma cilindrica smaltato per conservare le derrate
- **Tajedda** - Tegame di creta per cuocere i cibi nel forno (dal latino tegella)
- **Tiestu** - Tegame di creta (dal latino testus)
- **Uzzedda** - Brocca per il vino
- **Vacili** - Bacile, catino di creta
- **Zuccarera** - Zuccheriera, contenitore per lo zucchero

Lu stangatu

A cce servi lu stangatu
ca stasera agghiu ccattatu?
La pro locu li sta' dai
a ci voli, a picca sordi,
... e no llera fattu mai,
pi la sagra ti li stacchioggi.

Ci era via la nonna mia,
quedda si ca lu sapia
ma, cummarama Ntanodda
sarai ca si ricorda.
A cce servi lu stangatu?
So sicuru ca lu sani,
certamente tu l'ha usatu
e nna tretta mi la tani

Lu stangatu, figghia mia,
a tantu cosi ni sirvia.
A tiempu, provvisti ieri a fari,
ti zucchuru a petri, gnofi ti sali,
pasuli, coculi e fichi siccati,
ciciri, tolaca e fai šcantati,
pipaluri allu carucu e tiaulicchi
ca mo' la genti usa picchi.
Conserva, piponi e ricotta ašcanti
ca tannu alli casi erunu tanti;
'na cosa ti quiddi 'ntra lu pani,
scarfava la vocca e štutava la fami.
A tanti atri cosi ni sirvia
lu stangatu, figghia mia
Mo' tutti usunu lu congelatori
ma, li cosi no' tennu lu stessu sapori.
Pi štu mutivu, tegnu 'mpressioni
ca lu stangatu se misu in pensioni.

Anonimo

L'ogliera

A cuddu finistruddu
'mpareti alla cucina
stava scunnuta intra
na bedda signorina

E si facia tuccari
cu tantu d'attenzioni
soltanto ti li grandi
e no ti lu vagnoni

Ca ci si sci rumpia
spirannu quasi mai
povera a sta famiglia
trasiunu li uai

Ti tava ti la vocca
nu fruttu ch'è 'nduratu
ch'è statu ccuetu fori
e poi veni fatiatu

No 'nci mancava mai
e stava da' presenti
percè pi ogni piattu
faccia li complimenti

Ce t'è lu pummitoru
rrustutu a lu craoni
ci edda no mintia
nu picca ti attenzioni

Ce t'eti n'acquasali
ci manca la presenza;
si... ti sta signorina
no si po' stari senza

Ce sontu poi li foggi,
li cimi ti cicori;
ci no 'nci stai edda
no tennu nu sapori.

La sera puru edda
spicciatu ti fatiari
scia 'ntra lu finistruddu
ca s'era sci curcari.

Mo' non c'esisti cchiui,
la crasta passa cretu
sta signorina ci eti?
No eti nu segretu

Cosimo Scrascia

'Na tajèdda ti...

Indice

Peperoni ripieni	pag. 67	Agnello con le patate	pag. 74
Carciofi e patate al forno	pag. 68	Cardetti selvatici gratinati	pag. 75
Zucchine ripiene	pag. 69	Peperoni gialli gratinati	pag. 75
Cipolla al forno	pag. 69	Involtini di melanzane	pag. 75
Melanzane ripiene	pag. 70	Frittata di asparagi	pag. 76
Carciofi ripieni	pag. 70	Funghi gratinati	pag. 76
Parmigiana di melanzane	pag. 71	Seppie gratinate	pag. 77
Cozze nere ripiene	pag. 71	Polpettone	pag. 77
Cozze nere gratinate	pag. 72		
Riso, patate e cozze	pag. 72	Chianu chianu cu no mi tingi...	pag. 78
Sardine gratinate	pag. 73	Recipienti di creta usati...	pag. 78
Lasagna al forno	pag. 73	Lu stangatu	pag. 79
Baccalà gratinato	pag. 73	L'oglieria	pag. 79
Baccalà con le patate	pag. 74		



Cunserva e Cunsirvoni



Fichi ceucchiati

Fichi secchi ripieni

INGREDIENTI

- Fichi grossi maturi
- Mandorle sgusciate o noci
- Buccia di limone
- Foglie d'alloro

PROCEDIMENTO

- ✓ Tagliare a metà i fichi partendo dal peduncolo lasciandoli attaccati alla base.
- ✓ Sistemarli sul "cannizzu" (lettiga di canne) ed esporli al sole per diversi giorni rigirandoli ogni giorno fino a completa essiccazione.
- ✓ Farcire con una mandorla o un gheriglio di noce e pezzettini di buccia di limone collocandoli fra le due metà del frutto.
- ✓ Sistemarli in una teglia da forno e cuocere a fuoco lento.
- ✓ Far raffreddare e sistemare in vasi di vetro disponendoli a strati intervallati da foglie d'alloro.



Cuettu ti fichi

Cotto di fichi

INGREDIENTI

- 5 kg Fichi ben maturi



PROCEDIMENTO

- ✓ Prendere dei fichi ben maturi, lavarli e metterli in una pentola d'acciaio, coprirli d'acqua e far bollire fino a quando non si riducono della metà.
- ✓ Lasciarli raffreddare e sistemarli in un sacchetto di tela resistente a trama stretta (per esempio una federa di cuscino). Tenerlo sospeso per ventiquattro ore facendo filtrare il liquido.
- ✓ Raccoglierlo in un recipiente e far cuocere a fiamma lenta per circa quattro ore rimescolando con un cucchiaino di legno (per aromatizzare il cotto aggiungere pezzi di cotogne).
- ✓ Quando il liquido è ben concentrato, dopo aver verificato il grado di densità (con la prova sull'unghia del pollice), si toglie dal fuoco, si fa raffreddare e si versa nelle bottiglie che verranno chiuse ermeticamente.

Il cotto di fichi si conserva a lungo senza subire alterazioni.

- In passato veniva utilizzato al posto dello zucchero per dolcificare e in particolare per i dolci natalizi: "cartiddati", "purcidduzzi" e "pettuli".
- Il cotto di fichi viene anche usato per alleviare i dolori delle vie respiratorie.
- I pezzi di cotogne si possono invasare e coprire con il cotto.

Lu Cuettu

Mosto d'uva cotto

INGREDIENTI

- 10 lt Mosto d'uva bianca



PROCEDIMENTO

- ✓ Prendere il mosto limpido della seconda torchiatura delle uve bianche, versarlo in un tegame d'acciaio e porre il recipiente sul fuoco.
- ✓ Appena il mosto arriva ad ebollizione, ridurre la fiamma. Dopo aver fatto evaporare una metà del liquido, ridurre ulteriormente la fiamma, altrimenti prende il sapore di bruciato. Continuare la bollitura per diverse ore finché la quantità del liquido si riduce del 90%, pari a circa un litro di cotto.
- ✓ Il grado di densità si verifica facendo cadere in un piatto qualche goccia: se, strisciando un dito sul liquido, si forma un canale e la massa non si ricompone, la cottura è giusta.
- ✓ Questa preparazione prevede circa 10 ore.

- Il cotto si usava nella preparazione dei dolci natalizi: "cartiddati", "purcidduzzi" e "pettuli". Delizia invernale di un tempo era la neve nel bicchiere addolcita con il cotto.
- Il mosto d'uva viene anche usato per alleviare i dolori delle vie respiratorie

La Mustarda

Marmellata d'uva

INGREDIENTI

- 1 kg Uva bianca o nera ben matura
- 250 g Zucchero



PROCEDIMENTO

- ✓ Lavare gli acini d'uva ed eliminare i semi.
- ✓ Metterli in una pentola d'acciaio e aggiungere lo zucchero.
- ✓ Far cuocere a fiamma molto bassa mescolando frequentemente con un cucchiaino di legno.
- ✓ La marmellata sarà pronta quando si stacca dalle pareti del tegame.
- ✓ Invasare la marmellata ancora calda, chiudere ermeticamente e capovolgere i vasi per qualche minuto.
- ✓ Far raffreddare sotto coperta prima di riporli nella dispensa.
- ✓ La marmellata si può anche sterilizzare per almeno 30 minuti.

La Perata

Marmellata di pere

INGREDIENTI

- 1 kg Pere "zammarrine"
- 200 g Zucchero



PROCEDIMENTO

- ✓ Lavare le pere del tipo "zammarrine" (di formato piccolo e a polpa soda) o altre varietà.
- ✓ Sbuciarle eliminando il torsolo e tagliarle a spicchi.
- ✓ Mettere le pere a cuocere in una pentola d'acciaio aggiungendo lo zucchero.
- ✓ Continuare la cottura mescolando spesso con un cucchiaino di legno, tenendo la fiamma molto bassa. Se si preferisce una marmellata più densa ed omogenea, passarla al setaccio a metà cottura.
- ✓ La marmellata sarà pronta quando, mettendone un cucchiaino su di un piatto inclinato, non cola giù.
- ✓ Invasare la marmellata ancora calda, chiudere ermeticamente e capovolgere i vasi per qualche minuto. Far raffreddare sotto coperta prima di riporli nella dispensa.
- ✓ La marmellata si può anche sterilizzare per almeno 30 minuti.



La Cutagnata

Marmellata di mele cotogne a pezzi

INGREDIENTI

- 1 kg Cotogne
- Zucchero
- 1 Limone
- 1 Arancia
- Cannella



PROCEDIMENTO

- ✓ Lavare e sbollentare le cotogne con la buccia, eliminare i torsoli, tagliarle a pezzi e pesarle.
- ✓ Mettere la frutta pulita in una pentola d'acciaio, aggiungere la stessa quantità di zucchero e far cuocere a fiamma bassa per circa mezz'ora. Passare al setaccio o frullare il composto.
- ✓ Unire il succo e la buccia grattugiata di un limone, la buccia grattugiata di un'arancia e la cannella; continuare a cuocere a fuoco moderato fino a quando la cotognata non assume un colore rosso-bruno.
- ✓ La marmellata sarà pronta quando mettendone un cucchiaino su di un piatto inclinato, non cola giù.
- ✓ Versarla su di un piano di marmo, stenderla e una volta raffreddata tagliarla a pezzi (romboidali, rettangolari ecc.).
- ✓ Se si possiedono delle formine d'alluminio, versare la marmellata ancora calda nelle stesse, avendole precedentemente foderate con pellicola per alimenti (per staccarla facilmente una volta raffreddata).
- ✓ Conservare la cotognata in recipienti di vetro o avvolta in carta oleata.

Marmellata ti cotogni

Marmellata di mele cotogne

INGREDIENTI

- 1 kg Cotogne
- Zucchero
- 1 Limone

PROCEDIMENTO

- ✓ Lavare le cotogne, eliminare il torsolo e tagliarle a pezzi.
- ✓ Farle lessare con la buccia in poca acqua e quando si sono ammorbidite passarle al setaccio. Pesarle. Unire la stessa quantità di zucchero, il succo di un limone e far cuocere a fiamma bassa, mescolando continuamente con un cucchiaino di legno.
- ✓ La marmellata sarà pronta quando mettendone un cucchiaino su di un piatto inclinato, non cola giù.
- ✓ Invasare la marmellata ancora calda, chiudere ermeticamente e capovolgere i vasi per qualche minuto.
- ✓ Far raffreddare sotto coperta prima di riporli nella dispensa.
- ✓ La marmellata si può anche sterilizzare per almeno 30 minuti.



Marmellata ti limuni

Marmellata di limoni

INGREDIENTI

- 1 kg Limoni non trattati
- Zucchero



PROCEDIMENTO

- ✓ Lavare i limoni, tagliarli a pezzi con tutta la buccia eliminando i semi.
- ✓ Pesare, sistemare il preparato in un recipiente; coprire d'acqua e lasciare riposare per circa dodici ore.
- ✓ Scolarli e metterli in un tegame d'acciaio, aggiungere acqua fredda fino a coprirli e far bollire per circa un'ora a fiamma alta.
- ✓ Se si preferisce una marmellata più densa ed omogenea, passarla al setaccio.
- ✓ Aggiungere la stessa quantità di zucchero e continuare a far bollire per mezz'ora, a fiamma moderata.
- ✓ La marmellata sarà pronta quando mettendone un cucchiaino in un piatto inclinato, non cola giù.
- ✓ Invasare la marmellata ancora calda, chiudere ermeticamente e capovolgere i vasi per qualche minuto.
- ✓ Far raffreddare sotto coperta prima di riporli nella dispensa.
- ✓ La marmellata si può anche sterilizzare per almeno 30 minuti.



Marmellata ti marangi

Marmellata di arance

INGREDIENTI

- 1 kg Arance non trattate
- 600 g Zucchero



PROCEDIMENTO

- ✓ Lavare le arance, pesarle e con una forchetta praticare dei fori sulla buccia.
- ✓ Sistemarle in un recipiente e coprirle d'acqua; lasciare riposare per circa tre giorni, avendo cura di cambiare l'acqua due o tre volte al giorno.
- ✓ Scolare e tagliare le arance a pezzi eliminando i semi.
- ✓ Versare il preparato in un recipiente d'acciaio, aggiungere lo zucchero e far cuocere a fiamma moderata, mescolando con un cucchiaino di legno.
- ✓ La marmellata sarà pronta quando mettendone un cucchiaino in un piatto inclinato, non cola giù.
- ✓ Invasare la marmellata ancora calda, chiudere ermeticamente e capovolgere i vasi per qualche minuto.
- ✓ Far raffreddare sotto coperta prima di riporli nella dispensa.
- ✓ La marmellata si può anche sterilizzare per almeno 30 minuti.

Marmellata di more di rovo

Marmellata di more di rovo

INGREDIENTI

- 1 kg More selvatiche
- 650 g Zucchero

**PROCEDIMENTO**

- ✓ Lavare accuratamente le more mature e farle sgocciolare.
- ✓ Sistemarle in una terrina, aggiungere lo zucchero e mescolare bene; lasciarle riposare per una notte.
- ✓ Al mattino cuocere il composto per circa mezz'ora.
- ✓ Se si desidera una marmellata senza semi, passarla al setaccio e bollire per altri 10 minuti.
- ✓ Invasare la marmellata ancora calda, chiudere ermeticamente e capovolgere i vasi per qualche minuto.
- ✓ Far raffreddare sotto coperta, prima di riporli nella dispensa.
- ✓ La marmellata si può anche sterilizzare per almeno 30 minuti.

Marmellata di amarene

Marmellata di amarene

INGREDIENTI

- 1 kg Amarene
- Zucchero

**PROCEDIMENTO**

- ✓ Lavare accuratamente le amarene mature, togliere il nocciolo e raccogliere il succo e la polpa in una terrina; pesare. Aggiungere la stessa quantità di zucchero, mescolare bene e lasciare riposare per una notte.
- ✓ Al mattino cuocere il composto per circa mezz'ora a fuoco moderato, mescolando spesso.
- ✓ La marmellata sarà pronta quando mettendone un cucchiaino in un piatto inclinato, non cola giù.
- ✓ Invasare la marmellata ancora calda, chiudere ermeticamente e capovolgere i vasi per qualche minuto.
- ✓ Far raffreddare sotto coperta prima di riporli nella dispensa.
- ✓ La marmellata si può anche sterilizzare per almeno 30 minuti.

Marmellata di fichi

Marmellata di fichi

INGREDIENTI

- 1 kg Fichi
- 400 g Zucchero

**PROCEDIMENTO**

- ✓ Pulire i fichi e cuocerli per quarantacinque minuti; aggiungere lo zucchero e continuare a mescolare per altri quindici minuti.
- ✓ La marmellata sarà pronta quando mettendone un cucchiaino in un piatto inclinato, non cola giù.
- ✓ Invasare la marmellata ancora calda, chiudere ermeticamente e capovolgere i vasi per qualche minuto.
- ✓ Far raffreddare sotto coperta prima di riporli nella dispensa.
- ✓ La marmellata si può anche sterilizzare per almeno 30 minuti.

Sciruppo di amarene

Sciruppo di amarene

INGREDIENTI

- 1 kg Amarene
- Zucchero

**PROCEDIMENTO**

- ✓ Lavare accuratamente le amarene mature, asciugarle, snocciolarle e raccoglierne il liquido in una terrina.
- ✓ Pesarle e aggiungere la stessa quantità di zucchero; mescolare bene e lasciarle riposare per una notte.
- ✓ Versare il composto in un tegame d'acciaio, cuocere per ventina di minuti dal bollore.
- ✓ Far raffreddare, filtrare e imbottigliare lo sciroppo.

- Si può invasare lo sciroppo non filtrato.
- Per ottenere una bevanda rinfrescante diluire 50 g di sciroppo in un bicchiere d'acqua fredda (200 ml).
- Si può decorare un gelato versando un cucchiaino di sciroppo con la frutta a pezzetti.

Sciruppo di arance o di limoni

Sciruppo di arance o di limoni

INGREDIENTI

- 1 lt Succo di arancia
- Succo di 2 limoni
- Zucchero

**PROCEDIMENTO**

- ✓ Lavare le arance, spremere e raccogliere il succo filtrandolo in una pentola d'acciaio. Pesarle.
- ✓ Versare la stessa quantità di zucchero e far cuocere moderatamente per circa mezz'ora.
- ✓ Far raffreddare e imbottigliare il liquido.

VARIANTE

Sostituendo le arance con i limoni si otterrà lo sciroppo di limone

- Per ottenere una bevanda rinfrescante diluire 50 g di sciroppo in un bicchiere d'acqua fredda (200 ml).
- Si può utilizzare per gelati e macedonie.

Marene sciruppate

Amarene sciroppate

INGREDIENTI

- Amarene
- Zucchero

**PROCEDIMENTO**

- ✓ In vasetto di vetro alternare ad uno strato di amarene snocciolate uno strato di zucchero.
- ✓ Coprire con un canovaccio e lasciar macerare per circa 12 ore, sino a quando si sarà creato uno sciroppo.
- ✓ Chiudere ermeticamente e tenere "a sole e sereno" per almeno 10 giorni (deve crearsi il sottovuoto).
- ✓ Conservare in luogo fresco e asciutto.



Peri sciruppati

Pere sciroppate

INGREDIENTI

- Pere "zammarrine" di dimensione piccola e a polpa soda
- 100 g Zucchero per 1 kg di pere

PROCEDIMENTO

- ✓ Pelare le pere, senza privarle del peduncolo e sistemarle in vasi di vetro da un chilo; aggiungere lo zucchero e poca acqua.
- ✓ Chiudere ermeticamente, bollire per circa trenta minuti e lasciar raffreddare nell'acqua di cottura.

Frutta sciruppata

Frutta sciroppata

INGREDIENTI

- 1 kg Frutta
- 300 g Zucchero
- ½ lt Acqua
- Buccia di limone

PROCEDIMENTO

- ✓ Lavare la frutta (mele, pere, pesche) che deve essere perfettamente sana e matura al punto giusto.
- ✓ Togliere buccia e semi e tagliarla a grossi pezzi.
- ✓ Preparare lo sciroppo facendo bollire l'acqua, lo zucchero e la buccia di limone per circa cinque minuti.
- ✓ Sistemare i pezzi di frutta nei vasi e ricoprire con lo sciroppo.
- ✓ Chiudere ermeticamente e sterilizzare per circa mezz'ora.
- ✓ Far raffreddare prima di riporli in dispensa.

Canditi di marangi

Scorzette di arance candite

INGREDIENTI

- Buccia di arance non trattate
- Zucchero



PROCEDIMENTO

- ✓ Sbucciare le arance e tagliare a listarelle le scorze; sistemarle in una ciotola e coprirle d'acqua.
- ✓ Lasciare riposare per tre giorni, avendo cura di cambiare l'acqua due volte al giorno.
- ✓ Scolare e sbollentare per una decina di minuti; sgocciolare e asciugare con un panno di cotone; pesare.
- ✓ Versare in un tegame la stessa quantità di zucchero; aggiungere tre cucchiaini d'acqua e fare sciogliere a fiamma bassa.
- ✓ Unire le scorze e proseguire la cottura fino a quando lo zucchero sarà quasi caramellato (biondo).
- ✓ Versare su un piano di marmo e far raffreddare; conservare in vasi di vetro.

Passuli

Uva secca

INGREDIENTI

- Grappoli di uva bianca matura
- Un po' di cenere di legna



PROCEDIMENTO

- ✓ Portare ad ebollizione acqua abbondante con l'aggiunta della cenere setacciata.
- ✓ Legare due grappoli con uno spago, immergerli nell'acqua tenendoli sospesi con un'assicella che poggia sui bordi della pentola; bollire per qualche minuto.
- ✓ Appena la buccia tenderà a sbiancare, toglierla dall'acqua e appenderla al sole per circa 15 giorni, ricoprendola con un velo o una garza.
- ✓ Quando sarà appassita, ritirarla e conservarla in luogo fresco e asciutto.

Uva allu spirdu

Uva in alcool

INGREDIENTI

- 1 kg Uva bianca matura
- ½ lt Alcool puro o anice

PROCEDIMENTO

- ✓ Tagliare gli acini dai grappoli conservando il picciolo.
- ✓ Scegliere gli acini più grossi, sani e maturi; lavarli e asciugarli bene.
- ✓ Sistemarli in un vaso di vetro e coprire con alcool o l'anice.
- ✓ Il giorno dopo assicurarsi che tutti gli acini siano coperti.
- ✓ Chiudere ermeticamente e conservare in un luogo fresco e buio.



Scarcioppuli sott'oglu

Carciofi sott'olio

INGREDIENTI

- 1 kg Carciofi
- 4 Limoni
- ½ lt Aceto
- Sale
- Spicchi d'aglio
- Foglie di menta
- Olio extra vergine d'oliva



PROCEDIMENTO

- ✓ Pulire i carciofi eliminando tutte le foglie dure e le punte.
- ✓ Tagliarli in quarti.
- ✓ Immergerli in un recipiente con abbondante acqua, il succo di due limoni e un bicchiere d'aceto per evitare l'imbrunimento.
- ✓ Far bollire due litri d'acqua con ½ litro d'aceto il succo di due limoni e il sale.
- ✓ Appena il liquido comincia a bollire unire i carciofi e far cuocere per 5 minuti.
- ✓ Scolarli, lasciarli sgocciolare e asciugare. Sistemare nei vasi.
- ✓ Unire le foglie di menta e l'aglio anch'essi sbianchiti in acqua e aceto, ricoprire con olio extravergine d'oliva.
- ✓ Chiudere ermeticamente e far bollire per 20 minuti.

Marangiani sott'oglu

Melanzane sott'olio

INGREDIENTI

- 2 kg Melanzane
- ½ lt Aceto
- Sale
- Spicchi d'aglio
- Foglie di menta
- Olio extra vergine d'oliva



PROCEDIMENTO

- ✓ Lavare, sbucciare le melanzane e tagliarle a fette di circa un centimetro; sistemarle in un colapasta alternando a strati di sale grosso.
- ✓ Porre dei pesi sulle melanzane e lasciare riposare per circa 12 ore (si elimina l'acqua amarognola).
- ✓ Mettere le melanzane nei vasi pressandole e ricoprendole d'aceto. Dopo 12 ore circa, capovolgere il vaso e scolare l'aceto. Unire le foglie di menta, l'aglio e ricoprire con olio d'oliva.
- ✓ Dopo qualche giorno controllare che l'alimento sia coperto d'olio, eventualmente aggiungerlo; assicurarsi che non vi siano bolle d'aria.
- ✓ Chiudere ermeticamente e riporre in luogo fresco e buio.

Ampasciuni sott'oglu

Muscari sott'olio

INGREDIENTI

- 3 kg Muscari "ampasciuni"
- 1 lt Aceto
- Sale
- Olio extra vergine d'oliva
- Peperoncino
- Aglio
- Menta



PROCEDIMENTO

- ✓ Lavare e scottare in acqua bollente gli "ampasciuni" per facilitarne la pulizia.
- ✓ Scolare, sbucciare e lasciare asciugare per qualche ora su un canovaccio.
- ✓ Mettere sul fuoco una pentola d'acciaio con un litro d'aceto e il sale; quando inizia a bollire versare gli "ampasciuni" e cuocere per cinque minuti.
- ✓ Scolare e porre gli "ampasciuni", sbianchiti in aceto, nei vasi unendo aglio, menta e peperoncino; ricoprirli con olio d'oliva.
- ✓ Chiudere ermeticamente e riporre in luogo fresco e buio.

VARIANTE

Sostituire gli "ampasciuni" con delle cipolline, funghi, peperoni e zuccina.

Spargini sott'oglu

Asparagi sott'olio

INGREDIENTI

- Asparagi
- Aceto bianco
- Olio extra vergine d'oliva
- Sale

PROCEDIMENTO

- ✓ Far cuocere in aceto bollente gli asparagi per circa tre minuti, sistemarli ben sgocciolati e asciugati in un vasetto di vetro e coprirli con olio d'oliva.



Pipaluri allu carucu

Peperoni sotto peso

INGREDIENTI

- 3 kg Peperoni a corna di bue
- 1 kg Sale
- Aglio
- Menta



PROCEDIMENTO

- ✓ Lavare e asciugare i peperoni. Eliminare il picciolo, i semi e tagliarli a metà.
 - ✓ Disporre i peperoni alternati a strati di sale aglio e menta.
 - ✓ Coprirli con un peso e lasciare riposare per circa 24 ore; scolare il liquido formatosi.
 - ✓ Dopo qualche giorno ripetere il procedimento fino a riempire completamente il recipiente.
 - ✓ Riporre in luogo fresco e buio.
- Il recipiente tipico per questa preparazione è "lu stangatu".



Pipaluri acrutoci

Peperoni in agrodolce

INGREDIENTI

- 1 kg Peperoni gialli, rossi e verdi
- ½ lt Aceto
- 1 Cucchiaio di zucchero
- 1 Cucchiaio di sale
- Olio extra vergine d'oliva



PROCEDIMENTO

- ✓ Lavare e asciugare i peperoni che devono essere sani, carnosì e duri.
- ✓ Eliminare il picciolo, i semi e tagliare a pezzi piuttosto grossi e regolari.
- ✓ Mettere in una pentola d'acciaio l'aceto, lo zucchero, il sale e portare ad ebollizione.
- ✓ Versare i peperoni e far cuocere per due minuti mescolando delicatamente con un cucchiaio di legno.
- ✓ Scolare e sistemare nei vasi ricoprendoli con del buon olio d'oliva.
- ✓ Riporre in luogo fresco e buio.

VARIANTE

Sistemare i peperoni nei vasi e ricoprire con il liquido di cottura ancora caldo.
Sostituire i peperoni con i fagiolini, zucca gialla e cetrioli.

Giardiniera

Antipasto di verdure

INGREDIENTI

- 1 kg Verdure miste (sedano, cetrioli, cipolle, carote, cavolfiore, fagiolini, peperoni, finocchio)
- 1 lt Aceto
- 200 g Sale
- Olio extra vergine d'oliva

PROCEDIMENTO

- ✓ Lavare, asciugare e pulire tutte le verdure.
- ✓ Tagliare a pezzi e sistemare in un recipiente ricoprendole con l'aceto e il sale.
- ✓ Lasciare marinare per 24 ore mescolando delicatamente con un cucchiaio di legno.
- ✓ Sgocciolare le verdure, che non devono asciugare completamente, ma devono trattenere un po' d'aceto.
- ✓ Disporre nei vasi e ricoprire con del buon olio extra vergine d'oliva.



Verduri acrutoci

Verdure in agrodolce

INGREDIENTI

- 1 kg Verdure miste (sedano, cetrioli, cipolle, carote, cavolfiore, fagiolini, peperoni, finocchio)
- 1 lt Aceto
- 200 g Sale
- Zucchero
- ¼ Acqua

PROCEDIMENTO

- ✓ Lavare, asciugare, pulire e tagliare a pezzi tutte le verdure.
- ✓ In una pentola d'acciaio mettere l'aceto, il sale, lo zucchero, l'acqua e portare ad ebollizione.
- ✓ Aggiungere le verdure e cuocere per qualche minuto.
- ✓ Sistemare le verdure nei vasi pressandole bene; ricoprire con il liquido di cottura.

Brascioli ti pipaluri sott'oglu

Peperoni farciti sott'olio

INGREDIENTI

- 2 kg Peperoni gialli e rossi
- ¾ lt Aceto
- ¼ Acqua
- Sale
- Olio extra vergine d'oliva
- Capperi
- Filetti di acciughe
- Peperoncini

PROCEDIMENTO

- ✓ Lavare e asciugare i peperoni che devono essere sani, carnosì e duri.
- ✓ Eliminare il picciolo, i semi e tagliare a listarelle.
- ✓ Mettere in una pentola d'acciaio l'aceto, l'acqua, il sale e portare ad ebollizione.
- ✓ Versare i peperoni mescolando delicatamente con un cucchiaio di legno; dopo due minuti scolarli e stenderli ad asciugare su un canovaccio.
- ✓ Prendere i peperoni e mettere su ogni listarella un filetto d'acciuga, un capperò e del peperoncino. Arrotolare e fermare con uno stuzzicadenti; disporre a strati nei vasi e coprire con olio d'oliva.
- ✓ Riporre in luogo fresco e buio.

VARIANTE

Prendere dei peperoncini rossi a ciliegina, svuotarli e riempirli con i filetti d'acciughe e capperi. Sistemare nei vasetti e coprire con olio extra vergine d'oliva.



Pipaluri all'acitu

Peperoni sott'aceto

INGREDIENTI

- 1 kg Peperoni gialli, rossi e verdi
- 1 lt Aceto
- Sale
- Aglio
- Menta

PROCEDIMENTO

- ✓ Lavare e asciugare i peperoni che devono essere sani, carnosì e duri.
- ✓ Eliminare il picciolo, i semi e tagliarli a metà.
- ✓ Metterli in un colapasta alternando uno strato di peperoni e uno di sale.
- ✓ Ricoprire con un peso e lasciare riposare per 24 ore.
- ✓ Sistemare nei vasi con l'aglio, la menta e ricoprire con aceto.
- ✓ Riporre in luogo fresco e buio

Pipaluri rustuti sott'ogliu

Peperoni grigliati sott'olio

INGREDIENTI

- Peperoni tipo napoletano
- Aglio
- Capperi
- Olio extra vergine d'oliva
- Sale

PROCEDIMENTO

- ✓ Grigliare dei peperoni, spellarli e asciugarli, privandoli dei semi e del peduncolo.
- ✓ Tagliarli a listarelle e sistemarli in vasetto di vetro con aglio, sale, capperi e ricoprirli d'olio extra vergine d'oliva.

Chiappiri sotta sali

Capperi sotto sale

INGREDIENTI

- 1 kg Boccioli di capperò
- 600 g Sale



PROCEDIMENTO

- ✓ Prendere dei piccoli boccioli di capperò (che non abbiano ancora prodotto i fiori), tutti della stessa misura.
- ✓ Mettere i capperi in un recipiente con il sale e mescolare delicatamente.
- ✓ Lasciare riposare per una decina di giorni, avendo cura di cambiare recipiente e aggiungere nuovo sale ogni giorno, per evitare che la salamoia li rammollisca.
- ✓ Alla fine, sgocciolare i capperi e asciugarli cospargendoli con dell'altro sale.
- ✓ Quando sono asciutti, conservare in vasetti di vetro.

VARIANTE

Lavati bene dal sale si possono conservare coprendoli con aceto bollito e fatto raffreddare.

Funghi sott'ogliu

Funghi sott'olio

INGREDIENTI

- Funghi
- Aceto bianco
- Olio extra vergine d'oliva
- Sale
- Aglio
- Prezzemolo

PROCEDIMENTO

- ✓ Pulire i funghi con un pennello e un canovaccio umido.
- ✓ Farli cuocere per circa due minuti in acqua e aceto bollenti.
- ✓ Scolarli e sistemarli in vasetti di vetro con aglio e prezzemolo.
- ✓ Coprire con olio extra vergine d'oliva.



Tiulicchi sott'oliu

Peperoncini sott'olio

INGREDIENTI

- Peperoncini
- Olio extra vergine d'oliva

PROCEDIMENTO

- ✓ Accorciare il picciolo dei peperoncini, che devono essere sani, carnosi e duri.
- ✓ Lavare e asciugare bene. Sistemare nei vasetti di vetro e coprire con olio extra vergine d'oliva.

Aulivi alla conza

Olive alla conza

INGREDIENTI

- 4 kg Olive verdi a drupa grossa
- 1,5 kg Calce viva
- 4 kg Cenere di ulivo
- 150 g Sale
- Finocchio selvatico
- Rametti di mirto
- Foglie di alloro

PROCEDIMENTO

- ✓ Scegliere le olive verdi sane a drupa grossa e lavarle.
- ✓ Sciogliere la calce e la cenere nell'acqua e mettere a macerare le olive per circa 12 ore. Per questo tempo bisogna nazzicarli (girarli e rigirarli) più volte.
- ✓ Prendere un'oliva con le mani ed aprirla per verificare se il seme si stacca facilmente dalla polpa; assaggiare per sentirne il sapore: deve essere dolce.
- ✓ Lavare e tenere in acqua pulita per circa una settimana, cambiando l'acqua due volte al giorno.
- ✓ Scolare e sistemare in vasi coprendole con acqua fredda precedentemente fatta bollire col sale, il finocchio selvatico, le foglie d'alloro e i rametti di mirto.
- ✓ Si possono sterilizzare.

Aulivi all'acqua

Olive in acqua

INGREDIENTI

- 1 kg Olive verdi o nere
- 100 g Sale
- Fette di buccia di limone
- Rametti di mirto
- Foglie di alloro

PROCEDIMENTO

- ✓ Scegliere le olive verdi o nere e lavarle. Metterle in un recipiente, ricoprirle d'acqua e cambiarla ogni giorno per circa un mese.
- ✓ Far bollire in un litro d'acqua 100 grammi di sale e foglie d'alloro.
- ✓ Far raffreddare, sistemare nei vasi di vetro le olive, ricoprire con il liquido preparato e aggiungere la buccia di limone o d'arancia, foglie d'alloro e rametti di mirto.
- ✓ Sono pronte dopo circa quattro mesi; non prenderle con le mani, ma con un mestolo per un'ulteriore e buona conservazione

*Aulivi neri*

Olive nere

INGREDIENTI

- Olive nere
- Alloro
- Semi di finocchio
- Sale
- Buccia d'arancia
- Aglio
- Peperoncino

PROCEDIMENTO

- ✓ Tenere le olive nere per circa quindici giorni in acqua, avendo cura di cambiarla due volte al giorno.
- ✓ Aromatizzare dell'acqua con alloro, semi di finocchio, sale e buccia d'arancia e lasciar cuocere per circa venti minuti.
- ✓ Sistemare le olive nei vasetti e condirle con aglio e peperoncino, ricoprirle con l'acqua aromatizzata lasciata precedentemente raffreddare

Sarsa ti pummitori

Passata di pomodori

INGREDIENTI

- 5 kg Pomodori maturi
- 150 g Sale
- Acido salicilico
- Foglie di basilico
- Gambi di sedano

PROCEDIMENTO

- ✓ Eliminare il picciolo, lavare accuratamente e schiacciarli per eliminare i semi.
- ✓ Metterli in una pentola aggiungendo il basilico e il sedano, cuocere per circa ½ ora a fiamma moderata mescolando con un cucchiaino di legno.
- ✓ Versare su "lu cannizzu" (letto di canne) ricoperto da un telo di cotone a trama stretta o in un colapasta, per eliminare l'acqua in eccesso.
- ✓ Passare al passapomodoro raccogliendo il concentrato in un recipiente.
- ✓ Pesare e aggiungere 2 grammi d'acido salicilico per ogni chilo di salsa.
- ✓ Versare in bottiglie o vasi di vetro, chiudere ermeticamente e conservare in luogo fresco e asciutto.
- ✓ Se si vuole eliminare il conservante (l'acido salicilico) sterilizzare per almeno 30 minuti.





Cunserva

Concentrato di pomodori

INGREDIENTI

- 2 kg Pomodori maturi
- Spicchi di aglio
- Foglie di basilico
- Gambi di sedano
- 1 Cipolla
- Peperoni rossi



PROCEDIMENTO

- ✓ Lavare accuratamente i pomodori e i peperoni, tagliarli a pezzetti eliminando il picciolo e i semi.
 - ✓ Metterli in una pentola aggiungendo il basilico, il sedano, l'aglio e la cipolla.
 - ✓ Cuocere a fiamma moderata mescolando con un cucchiaio di legno.
 - ✓ Versare su "lu cannizzu" (lettiga di canne) ricoperto da un telo di cotone a trama stretta o in un colapasta, per eliminare l'acqua della cottura.
 - ✓ Passare alla "cunservalora" (passapomodoro) raccogliendo la salsa in un tegame. Rimettere sul fuoco aggiungendo il sale e lasciare bollire lentamente per un'ora.
 - ✓ Versare la salsa, ancora calda, in bottiglie o vasi di vetro, chiudere ermeticamente.
 - ✓ Sterilizzare per almeno 30 minuti e conservare in luogo fresco e asciutto.
- Un tempo si faceva concentrare il preparato lasciandolo per diversi giorni a sole, rigirandola spesso.

VARIANTE

Per ottenere "lu cunsirvoni" (salsa piccante) aggiungere "tiaulicchi" (peperoncini piccanti).

Pummitori siccati sott'oglu

Pomodori secchi sott'olio

INGREDIENTI

- 1 kg Pomodori maturi qualità S. Marzano
- Sale grosso
- Peperoncino
- Aglio
- Capperi
- Olio extra vergine d'oliva

PROCEDIMENTO

- ✓ Lavare e asciugare i pomodori.
- ✓ Dividerli a metà e disporli sul "cannizzu" (letto di canne).
- ✓ Cospargerli con abbondante sale grosso e lasciarli essiccare al sole per 5 o 6 giorni.
- ✓ Una volta essiccati sistemarli in vasetti di vetro disponendoli a strati intervallati da aglio, peperoncino e capperi.
- ✓ Coprire con olio extra vergine d'oliva e conservare in luogo fresco e buio.
- ✓ Prima di consumarli, far riposare almeno quindici giorni.

Pummitori a pizzetti

Pomodori a pezzi

INGREDIENTI

- 2 kg Pomodori grossi e maturi
- Sale
- Foglie di basilico
- Sedano
- Aglio
- cipolla
- Peperoncini "tiaulicchi"

PROCEDIMENTO

- ✓ Eliminare il picciolo, lavare accuratamente i pomodori tagliarli a pezzi e spremerli delicatamente per far fuoriuscire l'acqua di vegetazione e i semi.
- ✓ Metterli in vasi di vetro o in bottiglie dal collo largo con il sale, il basilico, il sedano, l'aglio e la cipolla.
- ✓ Chiudere ermeticamente e far bollire per almeno 30 minuti.
- ✓ Conservare in luogo fresco e asciutto.

Piponi

Peperoncini essiccati

INGREDIENTI

- Peperoncini "tiaulicchi"

PROCEDIMENTO

- ✓ Lasciare essiccare all'ombra i peperoncini, infornarli a calore tenue.
- ✓ Una volta tostati ridurli in polvere prima di conservarli in vasetti di vetro.



Pipaluri, marangiani e pummitori

Peperoni, melanzane e pomodori

INGREDIENTI

- 1 kg Melanzane
- 500 g Pomodori
- 300 g Peperoni
- Sale
- Basilico
- Peperoncino
- Aceto

PROCEDIMENTO

- ✓ Tagliare le melanzane a listarelle, salarle e lasciarle in un colapasta per circa trenta minuti.
- ✓ Pelare i pomodori dopo averli bolliti per circa 30 secondi e tagliarli a spicchi.
- ✓ Tagliare i peperoni a listarelle, dopo aver eliminato i semi, i filamenti interni e il picciolo, sbollentarli in acqua e aceto.
- ✓ Lavare le melanzane, sgocciarle e unire i pomodori, i peperoni, il basilico, il sale e il peperoncino.
- ✓ Sistemarli in una bottiglia dal collo largo, chiudere ermeticamente e far bollire per almeno 30 minuti.

Sardi salati

Sardine salate

INGREDIENTI

- Sardine
- Sale

PROCEDIMENTO

- ✓ Privare le sardine della testa, delle interiora e della lisca, lavarle, asciugarle.
- ✓ Sistemarle in un recipiente di vetro, alternando ad ogni strato del sale marino grosso.
- ✓ Sistemare un peso sul pesce e appena fuoriesce l'acqua, scolare e ripetere l'operazione più volte.
- ✓ Ricoprire con sale, chiudere in vasetti e conservare.

*Scapece*

Pesce fritto in salamoia

INGREDIENTI

- Vope
- Zafferano
- Farina
- Olio extra vergine d'oliva
- Pangrattato
- Aceto balsamico
- Menta
- Aglio

PROCEDIMENTO

- ✓ Pulire il pesce (squamarlo, sventrarlo, lavarlo e asciugarlo), infarinarlo e friggerlo.
- ✓ Sistemarlo a strati in un vaso di vetro alternando del pangrattato, della menta e dell'aglio tritato.
- ✓ Coprire con dell'aceto in cui è stato diluito lo zafferano.

*Baccalai all'acitu*

Bacalà sott'aceto

INGREDIENTI

- Bacalà ammollato
- Olio extra vergine d'oliva
- Aceto
- Farina
- Aglio
- Menta

PROCEDIMENTO

- ✓ Tagliare il bacalà in pezzi, infarinarlo e friggerlo.
- ✓ Sistemarlo nei vasi di vetro condendo con aglio, sale e menta.
- ✓ Coprire con aceto, chiudere ermeticamente e conservare.

Purpu all'acitu

Polpo sott'aceto

INGREDIENTI

- Polpo
- Aceto bianco
- Aglio
- Prezzemolo
- Sale

PROCEDIMENTO

- ✓ Lessare il polpo, pulirlo e tagliarlo in pezzi di circa due centimetri.
- ✓ Metterlo in un vaso di vetro condendo con aglio, prezzemolo.
- ✓ Coprire d'aceto, chiudere ermeticamente e conservare.

Sgombri sott'oglu

Sgombri sott'olio

INGREDIENTI

- Sgombro
- Aceto
- Olio extra vergine d'oliva
- Pepe
- Alloro

PROCEDIMENTO

- ✓ Pulire il pesce (squamarlo, sventrarlo, lavarlo e asciugarlo).
- ✓ Lessarlo in una soluzione di 10% di acqua e 90% di aceto, pepe in grani, prezzemolo e alloro.
- ✓ Scolarlo, sistemarlo nei vasi, coprirlo d'olio.
- ✓ Chiudere ermeticamente e conservare.

Cosi ca tieni pi stipari

Questo fervore estivo risultato di fattori contingenti, legati all'abbondanza dei frutti della terra, in un periodo dell'anno in cui lo spazio e il tempo sono a disposizione, per trasformarci in formiche laboriose dedite allo stoccaggio di quanto ci appartiene e ci occorre, per un periodo freddo e ventoso: tomba di cicale canterine.

In natura tutti gli alimenti sono soggetti ad alterazioni, subiscono cioè delle modificazioni fisiche o chimiche, dovute a fattori esterni o interni all'alimento.

Gli autori possono essere i microrganismi, l'ossigeno, la luce, il calore, l'acqua; quindi conservare un alimento significa agire sui fattori suddetti in modo da creare un ambiente sfavorevole al loro instaurarsi. Infatti, sottraendo acqua, creando un ambiente acido, alzando o abbassando la temperatura, si può disporre d'ottimi alimenti conservati.

Per far questo per alcuni alimenti è opportuno associare più tecniche di conservazione; un esempio concreto è il prosciutto crudo: viene salato, essiccato, affumicato conservandosi più a lungo rispetto a quell'alimento trattato con una sola tecnica.

Una delle paure per la preparazione delle conserve casalinghe, conservate con metodi a freddo (sott'olio), è la tossinfezione da botulino.

Un agente patogeno che spesso non manifesta nessun'alterazione nell'alimento; alcune volte si presenta con un odore di putrido e un rigonfiamento nelle scatole.

L'avvelenamento è grave, pare che sia difficile da diagnosticare e si manifesta a livello nervoso, provocando la paralisi dei muscoli scheletrici e disturbi gastroenterici.

In ogni caso è una tossina sensibile alle alte temperature: muore a 100° C (quando bolle l'acqua) per un tempo di sicurezza di almeno 30 minuti.

È importante conoscere e prevenire le contaminazioni degli alimenti, avendo cura:

- nella scelta, nella preparazione, nella conservazione e nella distribuzione;
- di considerare attentamente una perfetta pulizia e disinfezione delle attrezzature e dell'ambiente cucina;
- per una buona salute e un'ottima educazione alimentare degli operatori.

Non bisogna dare niente per scontato, ma valutare ogni azione e operazione attentamente. Ne vale la pena!

Vincenzo Mustich

Alcuni accorgimenti per le conserve di frutta

Il momento migliore per la raccolta della frutta è il mattino, dopo che il sole ha asciugato l'umidità della notte.

Devono essere scelti i prodotti migliori, maturi, sani e nel pieno della produzione, evitando le primizie; gli alimenti non devono essere stati trattati con anticrittogamici e pesticidi.

Particolare attenzione agli agrumi, normalmente trattati con difenile.

La marmellata si presenta in purea di frutta, mentre la confettura ha la frutta a pezzi.

Gli ingredienti sono solo due: la frutta e lo zucchero.

È necessario nelle preparazioni suddette prestare attenzione alle proporzioni tra frutta e zucchero; quest'ultimo è il conservante della frutta e una buona marmellata ne dovrebbe contenere una quantità maggiore rispetto al peso della frutta (salvo diversa indicazione nella ricetta).

Se la quantità dello zucchero è troppa rispetto alla quantità di frutta, si potrebbe verificare la cristallizzazione; se invece è il contrario, sulla superficie della marmellata potrebbe comparire della muffa.

Nel primo caso, la marmellata si fa bollire aggiungendo dell'alcool o dell'acqua.

Nel secondo caso, togliere la muffa e far bollire la marmellata per almeno una decina di minuti per addensarla.

Per evitare questi problemi, basta eseguire un'invasatura a caldo: in vasetti caldi si versa la marmellata appena pronta.

I vasetti si riempiono fino ad un centimetro dall'orlo e si fanno raffreddare lentamente, avvolti in una coperta di lana (*ghiazzari cu lu cappottu*). Con questo tipo di riempitura, sarà possibile conservare anche preparazioni con una quantità di zucchero inferiore a quella indicata in ricetta.

Un inconveniente: si presenteranno meno dense.

Calendario stagionale di alcuni frutti:

Inverno: Limoni, arance, mandarini, mele, melograni, cotogne

Primavera: Ciliegie, amarene, arance, limoni, pompelmi

Estate: Pesche, albicocche, prugne, nespole, fragole, fichi, fichi d'india, uva, meloni, anguria

Autunno: Uva, castagne, limoni, melograni, mele, cotogne.

Calendario stagionale di alcuni ortaggi:

Inverno: Carciofi, finocchi, cavolfiori, funghi.

Primavera: Finocchi, carciofi, carote, asparagi, piselli, fagiolini, zucchine

Estate: Zucchine, pomodori, peperoni, melanzane, sedano, cetrioli

Autunno: Funghi, carciofi, cardi, cipolla, finocchio, pomodori.

Conservare vuol dire utilizzo di...

mezzi fisici {	→ caldo	→ essiccamento, pastorizzazione, sterilizzazione
	→ freddo	→ refrigerazione, congelazione, surgelazione
	→ caldo-freddo	→ liofilizzazione

mezzi fisici-chimici → affumicare, sottovuoto

mezzi chimici {	→ naturali	→ aceto, olio, sale, zucchero, alcool
	→ artificiali (additivi)	→ Addensanti, aromizzanti, conservanti, antiossidanti

Come sterilizzare

I vasetti di vetro devono essere chiusi ermeticamente e avvolti in strofinacci.

Si dispongono in una pentola alta con sul fondo ulteriori canovacci.

Si riempie la pentola d'acqua fredda, che dovrà superare di almeno due centimetri l'altezza dei vasi. Si porta a bollire per un tempo di sicurezza di 30 minuti (per carne e pesci attenersi a quanto previsto dalla ricetta).

È conveniente lasciar raffreddare le conserve in pentola prima di riporli in dispensa.

Indice

Fichi secchi ripieni	pag. 81	Antipasto di verdure	pag. 92
Cotto di fichi	pag. 82	Verdure in agrodolce	pag. 93
Mosto d'uva cotto	pag. 82	Peperoni farciti sott'olio	pag. 93
Marmellata d'uva	pag. 83	Peperoni sott'aceto	pag. 94
Marmellata di pere	pag. 83	Peperoni grigliati sott'olio	pag. 94
Marmellata di mele cotogne a pezzi	pag. 84	Capperi sotto sale	pag. 95
Marmellata di mele cotogne	pag. 84	Funghi sott'olio	pag. 95
Marmellata di limoni	pag. 85	Peperoncini sott'olio	pag. 96
Marmellata di arance	pag. 85	Olive alla concia	pag. 96
Marmellata di more di rovo	pag. 86	Olive in acqua	pag. 96
Marmellata di amarene	pag. 86	Olive nere	pag. 97
Marmellata di fichi	pag. 86	Passata di pomodori	pag. 97
Sciroppo di amarene	pag. 87	Concentrato di pomodori	pag. 98
Sciroppo di arance o di limoni	pag. 87	Pomodori secchi sott'olio	pag. 98
Amarene sciroppate	pag. 87	Pomodori a pezzi	pag. 99
Pere sciroppate	pag. 88	Peperoncini essiccati	pag. 99
Frutta sciroppata	pag. 88	Peperoni, melanzane e pomodori	pag. 99
Scorzette di arance candite	pag. 88	Sardine salate	pag. 100
Uva secca	pag. 89	Pesce fritto in salamoia	pag. 100
Uva in alcool	pag. 89	Baccalà sott'aceto	pag. 101
Carciofi sott'olio	pag. 90	Polpo sott'aceto	pag. 101
Melanzane sott'olio	pag. 90	Sgombri sott'olio	pag. 101
Muscari sott'olio	pag. 91		
Asparagi sott'olio	pag. 91	Cunserva e cunsirvoni	pag. 102
Peperoni sotto peso	pag. 91	Alcuni accorgimenti...	pag. 103
Peperoni in agrodolce	pag. 92		



N'ardori ti...

Aglione

Profumo intenso e sapore forte; è preferibile consumarlo fresco, se è vecchio togliere la parte verde che si trova al cuore di ogni spicchio. Viene usato per insaporire carne, pesce, verdure. Ha un'azione intestinale leggermente antisettica, antidiarroica, antielmintica, calmante. Attività espettorante. Vasodilatazione periferica.



Purpetti ti carni

Polpette di carne

INGREDIENTI

- 1 kg Carne macinata
- 4 uova intere
- 100 g Pecorino
- 2 Spicchi d'aglio
- 1 Pizzico di pepe
- 1 Manciate di prezzemolo tritato
- 300 g Pane rafferma bagnato
- Sale q. b.
- Olio extra vergine d'oliva

PROCEDIMENTO

- ✓ In una ciotola mettere la carne, unire la mollica di pane bagnata e ben strizzata.
- ✓ Aggiungere l'aglio tritato, il formaggio il prezzemolo le uova, regolare di sale e pepe.
- ✓ Impastare gli ingredienti e con i palmi delle mani bagnati di vino formare delle polpette.
- ✓ Friggerle in abbondante olio ben caldo.



Purpetti ti oi

Polpette di uova

INGREDIENTI

- 500 g Pane raffermo
- 5 uova intere
- 100 g Pecorino
- Aglio tritato
- Prezzemolo tritato
- Sale q. b.
- Menta tritata
- Pepe q. b.
- Olio extra vergine d'oliva

PROCEDIMENTO

- ✓ In una ciotola sbattere le uova e aggiungere il resto degli ingredienti: pane bagnato e ben strizzato, formaggio, aglio, prezzemolo, menta e pepe.
- ✓ Regolare di sale.
- ✓ Impastare gli ingredienti con i palmi delle mani bagnati di vino.
- ✓ Quando l'olio è ben caldo versarvi con un cucchiaino l'impasto un po' alla volta.
- ✓ Far dorare le polpette da entrambi i lati e servire ben calde.

Purpetti ti patati

Crocchette di patate

INGREDIENTI

- 1 kg Patate
- 5 uova intere
- 100 g Pecorino
- 50 g Pane grattugiato
- Aglio tritato
- Prezzemolo tritato
- Pepe q. b.
- Sale q. b.
- Menta
- Olio extra vergine d'oliva

PROCEDIMENTO

- ✓ Lavare le patate e lessarle con la buccia in abbondante acqua bollente salata.
- ✓ Farle raffreddare sbucciarle e schiacciarle.
- ✓ Raccogliere il composto in una ciotola, aggiungere gli altri ingredienti.
- ✓ Impastare e con i palmi delle mani formare delle polpette allungate.
- ✓ Friggerle in abbondante olio d'oliva extravergine d'oliva ben caldo..

Alloro

Sprigiona il suo migliore aroma quando è leggermente appassito e dopo una cottura prolungata. Da usare con parsimonia per il suo forte sapore. Indicato per carne, pesce, sughi, brodo.



Lumache

Cozzi mateddi

INGREDIENTI

- 1 kg Lumache monacelle
- 100 g Cipolla
- Foglie di alloro
- 100 g Olio extra vergine d'oliva
- 200 g Vino bianco
- Peperoncino
- Sale q. b.

PROCEDIMENTO

- ✓ Lavare le lumache e privarle dalla "panna" (la pellicola che ricopre l'opercolo); farle cuocere lentamente fino ad ebollizione dell'acqua.
- ✓ Sgocciolare e sciacquare.
- ✓ In una padella fare rosolare la cipolla in olio di oliva, aggiungere le lumache, l'alloro e il peperoncino.
- ✓ Spruzzare con vino bianco, coprire e far cuocere.
- ✓ Regolare di sale.
- ✓ Se necessario aggiungere acqua.

Fecutu sprittu

Fegato soffritto

INGREDIENTI

- 800 g Fegato di vitello
- 2 Cipolle grosse
- Foglie di alloro
- Olio extra vergine d'oliva
- Sale q. b.
- Mezzo bicchiere di vino bianco

PROCEDIMENTO

- ✓ In una padella versare circa un bicchiere di olio d'oliva e fare soffriggere fegato, cipolla e foglie di alloro insieme.
- ✓ Sfumare con il vino bianco, fare evaporare e regolare di sale.
- ✓ Terminare la cottura a tegame coperto.

Rapicauli stufati

Cime di rape stufate

INGREDIENTI

- 1 kg Rape
- Aglio
- Foglie di alloro
- Qualche Pomodorino
- Sale q. b.
- Olio extra vergine d'oliva
- Peperoncino

PROCEDIMENTO

- ✓ In una padella sistemare a crudo tutti gli ingredienti.
- ✓ Portare a cottura lenta, aggiungendo, solo se necessario, un po' d'acqua.

Marangiani spritti

Melanzane a funghetto

INGREDIENTI

- 1 kg Melanzane
- Aglio
- Alloro
- Vino bianco
- Olio extra vergine d'oliva
- Sale q. b.

PROCEDIMENTO

- ✓ Lavare, asciugare le melanzane e tagliarle a tocchetti.
- ✓ Sistemarle in una ciotola, cospargere di sale e lasciar riposare per un ora circa in modo che lascino l'amaro che le caratterizza.
- ✓ Trascorso il tempo, fare imbiondire qualche spicchio d'aglio in mezzo bicchiere d'olio e quindi aggiungere le melanzane e le foglie di alloro.
- ✓ Rigrirare e far soffriggere per circa dieci minuti. Sfumare con vino bianco e continuare la cottura a fiamma moderata.

Basilico

Si usano le foglie fresche, è ottimo quello congelato o sott'olio.

Non gradisce le cotture molto lunghe ed è indicato per salse, zuppe, insalate.



La sarsa ti basilicu

Pesto

INGREDIENTI

- 2 Grosse manciate di basilico
- 1 bicchiere di olio extra vergine d'oliva
- 50 g Pecorino
- 30 g Pinoli
- 2 Spicchi di aglio
- Sale grosso q. b.

PROCEDIMENTO

- ✓ Lavare e asciugare le foglie di basilico, sistemarle in un mortaio con l'aglio i pinoli e il sale.
- ✓ Con il pestello schiacciare bene gli ingredienti incorporando piano piano l'olio, sino ad ottenere una poltiglia.
- ✓ Da ultimo unire il formaggio e mescolare bene.

Sucu friscu

Sugo con pomodoro fresco e basilico

INGREDIENTI

- 500 g Pomodori maturi
- Qualche foglia di basilico
- 100 g Cipolla
- 50 g Olio extra vergine d'oliva
- Sale q. b.

PROCEDIMENTO

- ✓ Scottare in acqua bollente i pomodori e passarli al passaverdure. In una casseruola far soffriggere leggermente la cipolla tritata in olio di oliva, aggiungere la passata di pomodori e le foglie di basilico.
 - ✓ Regolare di sale e terminare la cottura a fuoco moderato.
- oppure**
- ✓ Soffriggere la cipolla tagliuzzata nell'olio, unire i pomodori tagliati a metà, salare e portare a cottura. Passare il preparato al passaverdura.
 - ✓ Aggiungere le foglie di basilico e far bollire ancora per qualche minuto.

Pasta cu lu sucu crutu

Pasta alla crudaiola

INGREDIENTI

- 400 g Pasta corta (penne, farfalle...)
- 150 g Cacioricotta
- Olio extra vergine d'oliva
- 400 g Pomodori freschi
- Origano e Basilico
- Peperoncino
- Sale q. b.

PROCEDIMENTO

- ✓ In una zuppiera sistemare i pomodori tagliati a dadini e condarli con olio, origano, basilico, peperoncino, cacioricotta a scaglie e sale.
- ✓ Lessare la pasta e unirla nella zuppiera al condimento preparato e servire.

VARIANTE

Si può sostituire la cacioricotta con mozzarella tagliata a dadini eliminando il peperoncino.

Paternostri cu li cozzi

Tubettini, cozze e basilico

INGREDIENTI

- 400 g Tubettini
- 1 kg Cozze nere
- 100 g Olio extra vergine d'oliva
- Basilico e
- Aglio
- 200 g Vino bianco
- Pomodorini
- 50 g Prezzemolo
- Sale e Pepe

PROCEDIMENTO

- ✓ In una casseruola riscaldare l'olio con l'aglio e le foglie di basilico.
 - ✓ Aggiungere i pomodorini tagliati e il frutto delle cozze con la loro acqua.
 - ✓ Cuocere per dieci minuti circa.
 - ✓ Lessare i tubettini in acqua bollente salata, scolarli e condarli con la salsa insaporendo con il pepe e del prezzemolo tritato.
- Per la cottura delle cozze:**
- ✓ Pulire e lavare molto bene le cozze, unirle ad un soffritto di olio, aglio e prezzemolo tritato, bagnare con vino bianco, coprire la casseruola e far cuocere.
 - ✓ Sgusciarle e tenere da parte il frutto e il liquido di cottura.



Cipolla

Cruda aumenta l'acidità dei succhi gastrici. Ha un'azione diuretica, di vasodilatazione ed aumenta la peristalsi intestinale.

Oi cu la cipodda

Uova con la cipolla

INGREDIENTI

- 300 g Cipolle
- 4 Uova
- Olio extra vergine d'oliva
- Sale q. b.
- Origano
- Pomodorini
- Peperoncino

PROCEDIMENTO

- ✓ In una padella unire mezzo bicchiere di olio e far cuocere a fuoco dolce la cipolla affettata.
- ✓ Aggiungere pomodorini, origano, peperoncino.
- ✓ Rompere le uova ed unirle al preparato ad occhio di bue.
- ✓ Cuocere e regolare di sale.

Stufatu

Stufato di verdure

INGREDIENTI

- 2 Zucchine
- 2 Patate
- 1 Melanzana
- 1 Peperone
- 1 Peperoncino
- 1 Cipolla
- Sedano
- 10 Pomodorini
- Sale q. b.
- Olio extra vergine d'oliva
- Foglie di alloro

PROCEDIMENTO

- ✓ Lavare le verdure e tagliarle a dadi.
- ✓ Sistamarle in una casseruola con l'olio.
- ✓ Unire poca acqua, salare, coprire e portare dolcemente a cottura.



Purpu cu la cipodda

Polpo con la cipolla

INGREDIENTI

- 1 kg Polpo
- 200 g Cipolla
- 500 g Pomodori pelati
- 150 g Olio extra vergine d'oliva
- Sale q. b.
- Peperoncino
- Vino rosso
- 20 g Concentrato di pomodoro

PROCEDIMENTO

- ✓ Pulire e lavare il polpo, tagliarlo a pezzi.
- ✓ In una casseruola fare appassire la cipolla affettata nell'olio, aggiungere il polpo e far soffriggere per qualche minuto.
- ✓ Sfumare con vino, aggiungere il concentrato e dopo qualche minuto i pomodori, il peperoncino, il sale e il pepe.
- ✓ Terminare la cottura a leggera ebollizione.

Finocchio selvatico

I semi si usano per aromatizzare e profumare numerosi alimenti, tra cui le olive e i fichi secchi. È ottimo per il pesce arrosto.



Tarallini cu lu finucchiu acriestu ti mamma Cia

Tarallini al finocchio

INGREDIENTI

- 1 kg Farina
- 200 g Olio extra vergine d'oliva
- 300 g Vino bianco
- 50 g Lievito di birra
- 2 Cucchiari di semi di finocchio selvatico
- 2 Cucchiari di sale

PROCEDIMENTO

- ✓ Sulla spianatoia sistemare la farina, formare al centro una fontana e sistemarvi al centro sale, lievito, olio, vino e semi di finocchio.
- ✓ Impastare fino ad ottenere un composto omogeneo.
- ✓ Far lievitare al caldo per circa un'ora. Trascorso il tempo riprendere l'impasto lavorarlo ancora un po', ricavare dei bastoncini e formare dei taralli.
- ✓ Sistamarli in una teglia oleata e cuocerli in forno caldo a 200°C per circa 15 minuti.



Menta

Aroma inconfondibile e penetrante. Vengono usate le foglie per insaporire verdure, sciroppi e gelati.

Cucurza e marangiani alla puviredda

Zucchine e melanzane alla poverella

INGREDIENTI

- 2 Zucchine
- 2 Melanzane
- Aglio
- Menta
- Olio extra vergine d'oliva
- Sale q. b.
- Aceto

PROCEDIMENTO

- ✓ Lavare e tagliare a fette le verdure.
- ✓ In una larga casseruola riscaldare l'olio e friggere un po' alla volta le verdure.
- ✓ Sistemarle in un piatto di portata e condire con aceto, sale, aglio e menta.

Pisieddi cu la menta

Piselli con la menta

INGREDIENTI

- 500 g Piselli
- 150 g Cipolla
- Menta
- Olio extra vergine d'oliva
- Sale q. b.

PROCEDIMENTO

- ✓ In una casseruola sistemare olio, cipolla affettata, piselli e foglioline di menta.
- ✓ Regolare di sale.
- ✓ Portare lentamente a cottura aggiungendo se necessario un po' d'acqua.

Marangiani singati

Melanzane alla mentuccia

INGREDIENTI

- 500 g Melanzane
- Menta
- Aglio
- Formaggio pecorino a scaglie
- Olio extra vergine d'oliva
- 500 g Pomodori pelati
- Sale q. b.

PROCEDIMENTO

- ✓ Scegliere quattro melanzane piuttosto piccole lavare ed asciugare, tagliare a metà nel senso della lunghezza.
- ✓ Irrorare di sale grosso e far riposare per circa un'ora sotto un peso.
- ✓ Incidere la parte interna delle melanzane ed inserirvi aglio, menta e scaglie di formaggio pecorino.
- ✓ Friggere in olio le melanzane e finirle di cuocere.

VARIANTE

A metà cottura si possono aggiungere ad una leggera salsa di pomodoro.

Origano

Profumo caratteristico della cucina mediterranea, ha odore intenso e sapore leggermente amarognolo. Entra nel condimento della pizza, nelle salse ed in preparazioni a base di verdure.



Pasta alla pizzaiola para para

Pasta con salsa alla pizzaiola

INGREDIENTI

- 500 g Pomodorini
- Origano e Sale q. b.
- Olio extra vergine d'oliva
- 1 Manciata di olive nere snocciolate
- 1 Manciata di capperi
- 400 g Pasta

PROCEDIMENTO

- ✓ Lavare e tagliare a dadini (in proporzione del capperino) i pomodorini e sistemarli in una casseruola con il resto degli ingredienti.
- ✓ Portare lentamente a cottura.
- ✓ Lessare la pasta e condire con sugo preparato.

Pasta cazzata

Focaccia

INGREDIENTI

- 500 g Farina
- 25 g Lievito di birra
- Pomodorini
- Olive nere
- Capperi
- Sale q. b.
- Origano q. b.
- Olio extra vergine d'oliva

PROCEDIMENTO

- ✓ Impastare la farina con acqua tiepida, sale e lievito.
- ✓ Lasciar lievitare per circa un ora.
- ✓ Trascorso il tempo stendere l'impasto in una teglia unta d'olio, sistemarvi sopra i pomodorini tagliati a pezzi, le olive, i capperi e l'origano.
- ✓ Irrorare d'olio, regolare di sale, far riposare per circa 10 minuti e infornare a 200°C per circa mezz'ora.

Cuzzeddi cu l'arienu

Lumache vernaiole al profumo di origano

INGREDIENTI

- Lumache vernaiole
- Origano
- Olio extra vergine d'oliva

PROCEDIMENTO

- ✓ Spurgare le lumache e portarle lentamente ad ebollizione.
- ✓ Scolarle e lavarle bene. Rimetterle in acqua in ebollizione con del timo e del sale e finire di cuocere.
- ✓ Scolarle e condire con olio ed origano

Spaccatelli

Frise

INGREDIENTI

- Frise "Spaccatelle"
- Pomodori maturi
- Origano
- Olio extra vergine d'oliva
- Sale q. b.

PROCEDIMENTO

- ✓ Ammollare per pochissimo tempo in acqua le frise, condire con pomodori a fette olio, sale e origano.

Peperoncino

Da usare fresco, ma è buono anche essiccato, congelato o sott'olio.

È capace di stimolare la produzione del succo gastrico e per questo è digestivo.



Agghiu e ogliu

Spaghetti, aglio, olio e peperoncino

INGREDIENTI

- 400 g Spaghetti
- Olio extra vergine d'oliva
- Sale q. b.
- Aglio
- Peperoncino
- Acciughe salate

PROCEDIMENTO

- ✓ In una casseruola riscaldare l'olio e aggiungere l'aglio tritato, le acciughe dissalate e tagliate, il peperoncino.
- ✓ Lessare gli spaghetti, scolarli al dente e condirli con il preparato.

Gialletta

Pomodori con peperoncino

INGREDIENTI

- Pomodorini ciliegia
- Olio extra vergine d'oliva
- Peperoncino
- Cipolla
- Sale q. b.
- Aglio

PROCEDIMENTO

- ✓ In un tegame riscaldare l'olio, aggiungere i pomodori tagliati a metà, l'aglio, la cipolla affettata e il peperoncino.
- ✓ Regolare di sale e portare a cottura a fuoco vivo.

Cucuzza stufata

Zucca stufata

INGREDIENTI

- 1 Zucca gialla media
- Cipolla
- Sedano
- Peperoncino
- Alloro
- Sale q. b.
- Olio extra vergine d'oliva
- Pomodorini

PROCEDIMENTO

- ✓ Tagliare le verdure, sistemarle in una casseruola con la zucca.
- ✓ Irrorare d'olio, regolare di sale e portare lentamente a cottura.

Prezzemolo

Ha proprietà vitaminizzante, sudorifere, depurative, diuretiche. Esistono diverse varietà che si differiscono dalla grandezza delle piante e delle foglie.

Il più aromatico è quello a foglie piccole; il più simpatico è a foglie ricce, usato per abbellire una preparazione. È indicato per insaporire carne, pesce o verdura.



Sarsa ti putrisinu

Salsa verde

INGREDIENTI

- Patate lesse
- Aglio
- Prezzemolo
- Olio extra vergine d'oliva
- Capperi sotto sale
- Cetriolini
- Peperone verde
- Uovo sodo
- Filetti di acciuga sotto sale
- Pane bagnato in aceto e strizzato
- Sale q. b.
- Aceto

PROCEDIMENTO

- ✓ Dissalare gli ingredienti sotto sale.
- ✓ Sgusciare l'uovo e pelare le patate.
- ✓ Sminuzzare tutti gli ingredienti e frullarli, unire l'olio a filo.
- ✓ Si otterrà una salsa densa ed omogenea ideale per accompagnare bolliti di carne.



Sarsa ti vongoli e cozze

Salsa, vongole e cozze

INGREDIENTI

- 1 kg Cozze nere
- 500 g Vongole
- Olio extra vergine d'oliva
- Aglio
- Prezzemolo
- Vino bianco
- Pomodoro pelato

PROCEDIMENTO

- ✓ Pulire e lavare molto bene le cozze e le vongole.
- ✓ Cuocere le cozze e le vongole in un soffritto di olio, aglio e prezzemolo tritato.
- ✓ Una volta aperte le valve togliere il frutto e filtrare il liquido di cottura.
- ✓ Prendere il frutto delle cozze, le vongole, il liquido di cottura e unirli ad una salsa di pomodoro con soffritto d'aglio.
- ✓ Cuocere per dieci minuti. Pepare e prezzemolare. Attenzione al sale!

Rosmarino

Foglie dolciastre.
Per carne arrosto,
pesce alla griglia e verdure.



Patati allu furnu

Patate al forno al rosmarino

INGREDIENTI

- Patate
- Olio extra vergine d'oliva
- Sale q. b.
- Rosmarino
- Pepe

PROCEDIMENTO

- ✓ Lavare, sbucciare le patate e tagliarle a dadi.
- ✓ Sistamarle in una teglia e condire con olio, sale, rosmarino e pepe.
- ✓ Infornare a 180°C per mezz'ora circa.

Pasta cazzata cu lu rosamarinu e lu sali cruessu

Focaccia, sale pesto e rosmarino

INGREDIENTI

- 500 g Farina
- 25 g Lievito di birra
- Sale grosso q. b.
- Olio extra vergine d'oliva
- Patate lesse passate
- Acqua tiepida
- Rosmarino

PROCEDIMENTO

- ✓ Impastare la farina con lievito, sale, un filo d'olio, le patate e l'acqua tiepida.
- ✓ Stendere l'impasto in una teglia oleata irrorare d'olio e condire con rosmarino e sale grosso.
- ✓ Far riposare per circa 10 minuti
- ✓ Infornare a 180°C per mezz'ora circa.

Salvia

Odore fragrante, lievemente resinoso.
Per carni e pollame.



Gnocchi ti patati

Gnocchi di patate, burro-salvia

INGREDIENTI

- 500 g Gnocchi di patate
- Burro
- Salvia
- Sale q. b.
- Parmigiano grattugiato

PROCEDIMENTO

- ✓ Fondere il burro, unire la salvia e far insaporire a fuoco dolce.
- ✓ Aggiungere gli gnocchi lessati e una manciata di parmigiano



Fricitoria ti salvia

Foglie di salvia fritte con pastella

INGREDIENTI

- 40 Foglie di salvia
- 2 Uova
- Farina q. b.
- Olio extra vergine d'oliva
- Sale q. b.
- Acqua q. b.

PROCEDIMENTO

- ✓ Scegliere foglie di salvia grandi, lavarle ed asciugarle.
- ✓ Preparare una pastella morbida con uova, farina, sale e acqua.
- ✓ Passarvi le foglie di salvia e friggerle in abbondante olio ben caldo.



La perseveranza delle nostre donne è encomiabile!

Hanno voluto che questa piccola raccolta continuasse. Grazie a tutte le donne della Pro Loco, anche quest'anno vede la luce il nostro quadernetto che senza nessuna ambizione si rivolge a quanti, stanchi delle cronache nere e rosa, non disdegnano di animare le loro conversazioni con argomenti né pessimistici, né tantomeno permeate di pettegolezzi.

Le previsioni metereologiche ed i temi inerenti la cucina, le ricette, gli alimenti, offrono l'occasione a tutte le generazioni di conversare senza toccare la suscettibilità di ognuno.

Quest'anno il titolo del quadernetto è *'N'ARDORI TI...* mi è piaciuto particolarmente perché mi fa pensare ad un sentire con l'animo. Il profumo porta, in maniera asettica, ad analizzare i vari componenti, a classificarli, a denominarli. *L'ardori* trascina la propria esperienza di vita, ne viene coinvolta e influenzata.

Quando diversi anni fa il sale era un alimento preziosissimo, le erbe avevano un importante ruolo nel campo della gastronomia, riuscivano a completare e a rendere armonioso un gusto di un alimento. Oggi il sale è a disposizione di tutti ed il suo utilizzo è, purtroppo, abbondante. Questo è, a mio parere, un errore alimentare, perché le erbe oltre a sostenere l'aroma ed il profumo di un alimento, procurano un piacere visivo ed olfattivo apportando dei principi nutritivi, delle vitamine e dei sali minerali utili nel processo digestivo.

Vincenzo Mustich

I cinque sensi: vista, udito, tatto, olfatto e gusto ci aiutano a capire, a difenderci, a scoprire.

In questo caso sono principalmente due i sensi che ci aiutano ad analizzare la composizione chimica dell'ambiente e del cibo: il gusto e olfatto.

Si avverte il sapore e l'odore nello stesso istante perché il naso e la bocca hanno una via in comune, la faringe. Infatti quello che noi chiamiamo sapore è in realtà l'insieme dei risultati dell'esame di due organi.

Utilizzando il gusto e l'olfatto il nostro cervello decide se un determinato elemento può essere mangiato, poi cerca di capire la sua composizione al fine unico di godere della sua bontà.

Pare che le nostre scelte siano già acquisite: abbiamo un innato piacere per le cose dolci ed una innata sensazione sgradevole per gli alimenti di sapore amaro. Oltre questo, la nostra reazione nei riguardi di un gusto è dettata anche dalle tradizioni, dalle situazioni e dalle circostanze associate a momenti piacevoli o sgradevoli.

Pavlov ci insegna che i sapori piacevoli provocano una maggiore salivazione rispetto a sapori poco desiderati.

Il sapore lo percepiamo grazie a delle cellule specializzate che ricoprono la nostra lingua situate in delle piccolissime sporgenze: papille gustative.

Il sapore decresce in modo graduale con l'età, normalmente diminuisce dopo aver superato i cinquant'anni. Haimè.

È importante dire, che le cellule preposte ad analizzare il gusto vivono al massimo dieci giorni; questa è una notizia consolante per chi sa cosa vuol dire scottarsi la lingua!

I sapori più importanti vengono riconosciuti in quattro sensazioni: dolce, acido,

salato e amaro.

Ognuno di questi può essere sentito per tutta la lingua, ma ci sono delle zone in cui la sensibilità è maggiore.

Il sapore dolce è lungo la punta, quello acido lungo i lati, quello salato nel margine anteriore e quello amaro nella zona posteriore.

Noi non ci pensiamo, ma è raro imbattersi in un sapore allo stato puro.

La temperatura influisce sul sapore perché altera la nostra sensibilità e pare che per assaporare un cibo in maniera ottimale, l'alimento deve essere portato ad una temperatura tra venti e quaranta gradi centigradi.

La lingua riesce a farci assaporare un alimento utilizzando poche sensazioni, mentre il naso distingue e riconosce centinaia di sostanze differenti.

Il meccanismo è perfetto: quando annusiamo, l'aria entra in maniera irregolare e improvvisa, creando dei vortici che vengono esaminati (grazie alle ciglia) della loro composizione chimica.

Riusciamo a sentire un maggiore sapore quando respiriamo a bocca chiusa; succede che l'aria proveniente dai polmoni passa attraverso la bocca per giungere al naso portando con sé i vapori ed i sapori del cibo.

Grazie al vapore, cioè alla presenza di una certa temperatura (tiepida o calda), le vivande hanno un odore più accentuato.

In questa riflessione rimane da dire che non è facile definire, al contrario dei sapori, gli odori primari che pare siano stati classificati in sette: mentolato, muschiato, pungente, pudrito, etero, canforaceo, floreale.

V. M.

N'ardori ti...

Indice

AGLIO	pag. 105	Melanzane alla mentuccia	pag. 112
Polpette di carne	pag. 105	ORIGANO	pag. 113
Polpette di uova	pag. 106	Pasta con salsa alla pizzaiola	pag. 113
Crocchette di patate	pag. 106	Focaccia	pag. 113
ALLORO	pag. 106	Lumache vignaiole al profumo di origano	pag. 113
Lumache	pag. 107	Frise	pag. 114
Fegato soffritto	pag. 107	PEPERONCINO	pag. 114
Cime di rape stufate	pag. 107	Spaghetti, aglio, olio e peperoncino	pag. 114
Melanzane a funghetto	pag. 108	Pomodori con peperoncino	pag. 114
BASILICO	pag. 108	Zucca stufata	pag. 115
Pesto	pag. 108	PREZZEMOLO	pag. 115
Sugo con pomodoro fresco e basilico	pag. 109	Salsa verde	pag. 115
Pasta alla crudaiola	pag. 109	Salsa, vongole e cozze	pag. 116
Tubettini, cozze e basilico	pag. 109	ROSMARINO	pag. 116
CIPOLLA	pag. 110	Patate al forno al rosmarino	pag. 116
Uova con la cipolla	pag. 110	Focaccia, sale pesto e rosmarino	pag. 116
Stufato di verdure	pag. 110	SALVIA	pag. 117
Polpo con la cipolla	pag. 111	Gnocchi di patate, burro-salvia	pag. 117
FINOCCHIO SELVATICO	pag. 111	Foglie di salvia fritte con pastella	pag. 117
Tarallini al finocchio	pag. 111	Il Profumo e l'Ardori	pag. 118
MENTA	pag. 112	L'odore e il sapore	pag. 118
Zucchine e melanzane alla poverella	pag. 112		
Piselli con la menta	pag. 112		



Lu Rosogliu



Rosogliu ti lauru n. 1

Rosolio di foglie di alloro n. 1

INGREDIENTI

- ½ lt Alcool 95°
- ½ lt Acqua
- 400 g Zucchero
- 20 Foglie di alloro
- Chiodi di garofano
- Cannella

PROCEDIMENTO

- ✓ Lavare e asciugare le foglie di alloro.
- ✓ Metterle in un vaso di vetro, versare l'alcool, i chiodi di garofano e la cannella; chiudere ermeticamente.
- ✓ Lasciare macerare per circa 20 giorni.
- ✓ Preparare lo sciroppo: far bollire per qualche minuto l'acqua e lo zucchero, spegnere, far raffreddare e aggiungere il preparato.
- ✓ Filtrare, imbottigliare e consumare dopo un mese.



Rosogliu ti lauru n. 2

Rosolio di foglie di alloro n. 2

INGREDIENTI

- 100 g Bacche di alloro
- 180 g Zucchero
- 180 g Acqua
- 200 g Alcool

PROCEDIMENTO

- ✓ Preparare lo sciroppo: far bollire per qualche minuto l'acqua e lo zucchero, spegnere e far raffreddare. Unire le bacche con l'alcool e far macerare per almeno 15 giorni in recipiente coperto.
- ✓ Filtrare, imbottigliare e tappare bene.
- ✓ Far riposare in luogo fresco e buio per almeno 2 mesi.



Rosoglio ti agrumi n. 1

Rosolio di agrumi n. 1

INGREDIENTI

- ½ lt Alcool (95°)
- ½ lt Acqua
- 400 g Zucchero
- 2 Limoni
- 4 Arance
- 3 Mandarini
- 1 Pompelmo
- 1 Cedro

PROCEDIMENTO

- ✓ Lavare e asciugare i frutti non trattati.
- ✓ Sbucciare e prendere solo la parte colorata.
- ✓ Mettere le scorze in un vaso di vetro, versare l'alcool e chiudere ermeticamente.
- ✓ Lasciare macerare per circa 20 giorni.
- ✓ Preparare lo sciroppo: far bollire per qualche minuto l'acqua e lo zucchero, spegnere, far raffreddare e aggiungere il preparato.
- ✓ Filtrare, imbottigliare e consumare dopo un mese.

Rosoglio ti agrumi n. 2

Rosolio di agrumi n. 2

INGREDIENTI

- Bucce di 2 arance
- Bucce di 2 limoni
- Bucce di 2 mandarini
- 1 lt Alcool puro
- 1 lt Acqua
- 500 g Zucchero

PROCEDIMENTO

- ✓ Togliere la pellicina interna (quella bianca) alle bucce degli agrumi; Tagliarle a strisciole piccole e metterle in infusione con l'alcool per 10 giorni.
- ✓ Preparare lo sciroppo: far bollire per qualche minuto l'acqua e lo zucchero, spegnere e far raffreddare.
- ✓ Filtrare l'alcool, unire lo sciroppo.

*Rosoglio ti limoni*

Rosolio di limoni

INGREDIENTI

- ½ lt Alcool (95°)
- ½ lt Acqua
- 200 g Zucchero
- 6 Limoni
- Chiodi di garofano
- Cannella

PROCEDIMENTO

- ✓ Lavare e asciugare i limoni non trattati.
- ✓ Sbucciare e prendere solo la parte colorata, tagliarla in listarelle.
- ✓ Mettere le scorze in un vaso di vetro, versare l'alcool, i chiodi di garofano, la cannella e chiudere ermeticamente.
- ✓ Lasciare macerare per circa 10 giorni, agitare ogni tanto.
- ✓ Preparare lo sciroppo: far bollire per qualche minuto l'acqua e lo zucchero, spegnere, far raffreddare e aggiungere il preparato.
- ✓ Filtrare, imbottigliare e consumare dopo un mese.

Crema ti limoni

Crema di limoni

INGREDIENTI

- ½ lt Alcool (95°)
- 1 lt Latte
- 500 g Zucchero
- 6 Limoni

PROCEDIMENTO

- ✓ Lavare e asciugare i limoni non trattati.
- ✓ Sbucciare e prendere solo la parte colorata tagliata a strisciole.
- ✓ Mettere le scorze in un vaso di vetro, versare l'alcool e chiudere ermeticamente.
- ✓ Lasciare macerare per circa 5 giorni.
- ✓ Portare ad ebollizione il latte con lo zucchero, lasciare raffreddare e unire al preparato.
- ✓ Filtrare, imbottigliare e servire ghiacciato.

Rosoglio ti marangi

Rosolio di arance

INGREDIENTI

- ½ lt Alcool (95°)
- ½ lt Acqua
- 400 g Zucchero
- 600 g Arance

PROCEDIMENTO

- ✓ Lavare e asciugare le arance non trattate.
- ✓ Sbuciarle e prendere solo la parte colorata.
- ✓ Mettere le scorze in un vaso di vetro, versare l'alcool e chiudere ermeticamente.
- ✓ Lasciare macerare per circa 20 giorni.
- ✓ Preparare lo sciroppo: far bollire per qualche minuto l'acqua e lo zucchero, spegnere, lasciare raffreddare e unire al preparato.
- ✓ Filtrare, imbottigliare e consumare dopo un mese.

Rosoglu ti anici

Rosolio di anice

INGREDIENTI

- ½ lt Alcool (95°)
- ½ lt Acqua
- 500 g Zucchero
- 50 g Semi verdi di anice

PROCEDIMENTO

- ✓ Preparare lo sciroppo sciogliendo lo zucchero in acqua a fuoco dolce.
- ✓ Lasciare raffreddare, aggiungere l'alcool e i semi di anice; lasciare in fusione per 2 mesi.
- ✓ Filtrare, imbottigliare e consumare dopo un mese.

Anisetta

Rosolio di anisetta

INGREDIENTI

- ½ lt Alcool (95°)
- ½ lt Acqua
- 500 g Zucchero
- 50 g Semi secchi di anice
- Buccia di un'arancia
- 2 Chiodi di garofano
- 1 Pizzico di cannella
- Vaniglia

PROCEDIMENTO

- ✓ Preparare lo sciroppo sciogliendo lo zucchero in acqua a fuoco dolce.
- ✓ Lasciare raffreddare, aggiungere l'alcool, i semi di anice e gli altri ingredienti.
- ✓ Lasciare in fusione per 40 giorni
- ✓ Filtrare, imbottigliare e consumare dopo un mese.

*Rosoglu ti cornuli*

Rosolio di carrube

INGREDIENTI

- ½ lt Alcool (95°)
- ½ lt Acqua
- 300 g Zucchero
- 500 g Carrube

PROCEDIMENTO

- ✓ Lavare e asciugare i frutti non trattati.
- ✓ Frantumare le carrube e metterle in un vaso di vetro; versare l'alcool e chiudere ermeticamente.
- ✓ Lasciare macerare per circa 20 giorni.
- ✓ Preparare lo sciroppo: far bollire per qualche minuto l'acqua e lo zucchero, spegnere, lasciare raffreddare e unire al preparato.
- ✓ Filtrare, imbottigliare e consumare dopo circa 70 giorni.

*Mandarinetta*

Rosolio di mandarini

INGREDIENTI

- ½ lt Alcool (95°)
- ½ lt Acqua
- 300 g Zucchero
- 6 Mandarini

PROCEDIMENTO

- ✓ Lavare e asciugare i mandarini non trattati.
- ✓ Sbuciarli e prendere solo la parte colorata.
- ✓ Mettere le scorze in un vaso di vetro, versare l'alcool e chiudere ermeticamente.
- ✓ Lasciare macerare per circa 20 giorni.
- ✓ Preparare lo sciroppo: far bollire per qualche minuto l'acqua e lo zucchero, spegnere, lasciare raffreddare e unire al preparato.
- ✓ Filtrare, imbottigliare e consumare dopo un mese.

Amarettu

Rosolio di nespole

INGREDIENTI

- ½ lt Alcool (95°)
- ½ lt Acqua
- 500 g Zucchero
- 1 kg Nespole

PROCEDIMENTO

- ✓ Lavare e asciugare i frutti non trattati.
- ✓ Snocciolare e raccogliere i noccioli.
- ✓ Preparare lo sciroppo: far bollire per qualche minuto l'acqua e lo zucchero, spegnere e far raffreddare.
- ✓ Aggiungere l'alcool e i noccioli e lasciare in fusione per 40 giorni.
- ✓ Filtrare, imbottigliare e consumare dopo un mese.
- ✓ Dalla polpa si prepara la marmellata di nespole.

Rosogliu ti murtedda n. 1

Rosolio di bacche di mirto n. 1

INGREDIENTI

- ½ lt Alcool (95°)
- ½ lt Acqua
- 500 g Zucchero
- 500 g Bacche di mirto

PROCEDIMENTO

- ✓ Raccogliere le bacche mature di mirto (mese di novembre), lavare e asciugare i frutti.
- ✓ Metterle in un vaso di vetro, versare l'alcool e chiudere ermeticamente.
- ✓ Lasciare macerare per circa 20 giorni.
- ✓ Preparare lo sciroppo: far bollire per qualche minuto l'acqua e lo zucchero, spegnere e far raffreddare e unire al preparato.
- ✓ Filtrare, imbottigliare e consumare dopo un mese.

*Rosogliu ti murtedda n. 2*

Rosolio di foglie di mirto n. 2

INGREDIENTI

- 100 g Foglioline di mirto
- 100 g Limoni
- ½ lt Acqua
- 500 g Zucchero
- ½ lt Alcool puro

PROCEDIMENTO

- ✓ Lavare e far asciugare bene le foglie di mirto.
- ✓ Metterla in infusione con l'alcool e la buccia del limone in vaso per 10 giorni. Agitare ogni tanto.
- ✓ Preparare lo sciroppo: far bollire per qualche minuto l'acqua e lo zucchero, spegnere e far raffreddare.
- ✓ Filtrare l'alcool e unire lo sciroppo.

Rosogliu ti finucchiu

Rosolio di finocchio

INGREDIENTI

- ½ lt Alcool (95°)
- ½ lt Acqua
- 500 g Zucchero
- 100 g Semi verdi di finocchietto

PROCEDIMENTO

- ✓ Lavare e asciugare i semi.
- ✓ Metterli in un vaso di vetro, versare l'alcool e chiudere ermeticamente.
- ✓ Lasciare in infusione per circa 10 giorni.
- ✓ Preparare lo sciroppo: far bollire per qualche minuto l'acqua e lo zucchero, spegnere, far raffreddare e unire al preparato.
- ✓ Filtrare, imbottigliare e consumare dopo un mese.

Rosogliu ti menta

Rosolio di menta

INGREDIENTI

- ½ lt Alcool (95°)
- ½ lt Acqua
- 400 g Zucchero
- 50 Foglie di menta

PROCEDIMENTO

- ✓ Lavare e asciugare le foglie di menta.
- ✓ Metterle in un vaso di vetro, versare l'alcool e chiudere ermeticamente.
- ✓ Lasciare macerare per circa 20 giorni.
- ✓ Preparare lo sciroppo: far bollire per qualche minuto l'acqua e lo zucchero, spegnere, far raffreddare e unire al preparato.
- ✓ Filtrare, imbottigliare e consumare dopo un mese.

Rosogliu ti noci n. 1

Rosolio di noci n. 1

INGREDIENTI

- ½ lt Alcool (95°)
- ½ lt Acqua
- 500 g Zucchero
- 20 Noci verdi
- 1 Stecca di cannella
- 7 chiodi di garofano

PROCEDIMENTO

- ✓ Raccogliere le noci nel mese di giugno, quando il mallo è verde (secondo l'usanza il 24, giorno di San Giovanni)
- ✓ Lavare e asciugare i frutti non trattati.
- ✓ Rompere le noci, ricavarne solo il mallo, pestarlo e metterlo in un vaso di vetro, versare l'alcool, aggiungere i chiodi di garofano e la cannella; chiudere ermeticamente.
- ✓ Lasciare in infusione per circa 40 giorni scuotendo di tanto in tanto.
- ✓ Preparare lo sciroppo: far bollire per qualche minuto l'acqua e lo zucchero, spegnere, far raffreddare e unire al preparato.
- ✓ Filtrare, imbottigliare e consumare dopo un mese.

*Rosogliu ti noci n. 2*

Rosolio di noci n. 2

INGREDIENTI

- 20 Noci verdi raccolte il 24 giugno (S. Giovanni)
- 1 lt Alcool (95°)
- 300 g Zucchero
- 300 g Acqua
- 5 chiodi di garofano
- Cannella

PROCEDIMENTO

- ✓ Sgusciare le noci e pestarne grossolanamente il mallo; metterlo in infusione nell'alcool, sistemare in vaso chiuso e far macerare per almeno 40 giorni.
- ✓ 5 giorni prima, unire la cannella e i chiodi di garofano.
- ✓ Preparare lo sciroppo: far bollire per qualche minuto l'acqua e lo zucchero, spegnere e far raffreddare.
- ✓ Filtrare l'alcool, unire lo sciroppo.



Rosoglio ti mareni

Rosolio di amarene

INGREDIENTI

- ½ lt Alcool (95°)
- ½ lt Acqua
- 500 g Zucchero
- 1 kg Amarene

PROCEDIMENTO

- ✓ Lavare e asciugare i frutti non trattati.
 - ✓ Snocciolare e raccogliere i noccioli.
 - ✓ Preparare lo sciroppo: far bollire per qualche minuto l'acqua e lo zucchero, spegnere e far raffreddare.
 - ✓ Aggiungere l'alcool e i noccioli e lasciare in fusione per 40 giorni.
 - ✓ Filtrare, imbottigliare e consumare dopo un mese.
- Dalla polpa si prepara lo sciroppo o la marmellata di amarene.

Rosoglio ti citronella

Rosolio di citronella

INGREDIENTI

- ½ lt Alcool (95°)
- ½ lt Acqua
- 500 g Zucchero
- 50 Foglie di citronella

PROCEDIMENTO

- ✓ Lavare e asciugare le foglie di citronella.
- ✓ Metterle in un vaso di vetro, versare l'alcool e chiudere ermeticamente.
- ✓ Lasciare macerare per circa 5 giorni.
- ✓ Preparare lo sciroppo: far bollire per qualche minuto l'acqua e lo zucchero, spegnere, far raffreddare e unire al preparato.
- ✓ Filtrare, imbottigliare e consumare dopo un mese.
- ✓ Servire freddo.

Rosoglio ti rumuli

Rosolio di more

INGREDIENTI

- ½ lt Alcool (95°)
- ½ lt Acqua
- 500 g Zucchero
- 600 g More selvatiche

PROCEDIMENTO

- ✓ Lavare e asciugare le more selvatiche.
- ✓ Metterle in un vaso di vetro, versare l'alcool e chiudere ermeticamente.
- ✓ Lasciare macerare per circa 15 giorni.
- ✓ Preparare lo sciroppo: far bollire per qualche minuto l'acqua e lo zucchero, spegnere, far raffreddare e unire al preparato.
- ✓ Filtrare, imbottigliare e consumare dopo un mese.

Rosoglio ti zuezi

Rosolio di gelsi

INGREDIENTI

- ½ lt Alcool (95°)
- ½ lt Acqua
- 500 g Zucchero
- 700 g Gelsi bianchi e neri

PROCEDIMENTO

- ✓ Lavare e asciugare i gelsi.
- ✓ Metterli in un vaso di vetro, versare l'alcool e chiudere ermeticamente.
- ✓ Lasciare macerare per circa 15 giorni.
- ✓ Preparare lo sciroppo: far bollire per qualche minuto l'acqua e lo zucchero, spegnere, far raffreddare e unire al preparato.
- ✓ Filtrare, imbottigliare e consumare dopo un mese.
- ✓ Servire freddo.

Rosoglio ti erwi

Rosolio di erbe

INGREDIENTI

- ½ lt Alcool (95°)
- ½ lt Acqua
- 400 g Zucchero
- 10 Foglie di ciascuna di queste erbe: basilico, menta, rosmarino, salvia, alloro, citronella
- Chiodi di garofano
- Cannella e 1 Limone

PROCEDIMENTO

- ✓ Lavare e asciugare le foglie delle erbe.
- ✓ Metterle in un vaso di vetro, versare l'alcool e la scorsa di limone (solo la parte gialla) tagliata a striscioline; chiudere ermeticamente.
- ✓ Lasciare macerare per circa 5 giorni.
- ✓ Preparare lo sciroppo: far bollire per qualche minuto l'acqua e lo zucchero, spegnere, far raffreddare e unire al preparato.
- ✓ Filtrare, imbottigliare e consumare dopo un mese.
- ✓ Servire freddo.

Rosoglio ti campumilla

Rosolio di camomilla

INGREDIENTI

- ½ lt Alcool (95°)
- ½ lt Vino bianco
- 200 g Zucchero
- 50 Fiori di camomilla
- 1 Pizzico cannella
- Vaniglia

PROCEDIMENTO

- ✓ Lasciare macerare tutti gli ingredienti, escluso l'alcool, nel vino bianco in un vaso di vetro a chiusura ermetica per 15 giorni al buio.
- ✓ Agitare di tanto in tanto.
- ✓ Filtrare, aggiungere l'alcool e imbottigliare.
- ✓ Consumare dopo un mese.



Rosoglu ti ficatigni

Rosolio di fichi d'India

INGREDIENTI

- ½ lt Alcool (95°)
- 1 lt Acqua
- 200 g Zucchero
- 500 g Polpa di fichi d'India

PROCEDIMENTO

- ✓ Pulire i fichi d'India e passarli al setaccio.
- ✓ Mettere il preparato ottenuto in un vaso di vetro, versare l'alcool e chiudere ermeticamente.
- ✓ Lasciare macerare per circa 7 giorni.
- ✓ Preparare lo sciroppo: far bollire per qualche minuto l'acqua e lo zucchero, spegnere, far raffreddare e unire al preparato.
- ✓ Dopo un mese, filtrare, imbottigliare e servire freddo.

Rosoglu ti cacau

Crema di cacao

INGREDIENTI

- ½ lt Alcool (95°)
- 1 lt Latte
- 700 g Zucchero
- 250 g Cacao amaro
- 1 Bustina di vaniglia

PROCEDIMENTO

- ✓ Mescolare il cacao, lo zucchero, la vaniglia, versare il latte caldo e far bollire per 20 minuti.
- ✓ Quando il preparato è tiepido, versare l'alcool.
- ✓ Imbottigliare e servire freddo.

Rosoglu ti cafei n. 1

Rosolio di caffè n. 1

INGREDIENTI

- ½ lt Alcool (95°)
- ½ lt Caffè
- 500 g Zucchero

PROCEDIMENTO

- ✓ Preparare e zuccherare il caffè.
- ✓ Quando il preparato è tiepido, versare l'alcool.
- ✓ Imbottigliare e servire freddo.

Rosoglu ti cafei n. 2

Rosolio di caffè n. 2

INGREDIENTI

- 150 g Caffè tostato macinato
- Cannella
- 100 g Limone
- 350 g Zucchero
- 350 g Alcool

PROCEDIMENTO

- ✓ Lasciar macerare per una settimana il caffè, la buccia di limone tagliata a listarelle, il bastoncino frantumato di cannella e l'alcool.
- ✓ Preparare lo sciroppo: far bollire per qualche minuto l'acqua e lo zucchero, spegnere, far raffreddare e versare nel preparato precedente.
- ✓ Dopo circa una settimana, filtrare, imbottigliare e conservarlo per almeno 2 mesi.

Rosoglu ti fraculi

Rosolio di fragole

INGREDIENTI

- 500 g Fragole
- ½ lt Alcool puro
- 3 dl Acqua
- 300 g Zucchero
- Buccia di 2 limoni non trattati

PROCEDIMENTO

- ✓ Tagliare a pezzi le fragole ben lavate.
- ✓ Sistemarle in barattolo di vetro, unire l'alcool, la buccia di limone e far riposare per circa 15 giorni.
- ✓ Preparare lo sciroppo: far bollire per qualche minuto l'acqua e lo zucchero, spegnere e far raffreddare.
- ✓ Filtrare l'alcool, unire lo sciroppo.

*Rosoglu ti menduli*

Rosolio di mandorle

INGREDIENTI

- 50 g Mandorle amare fresche
- 50 g Mandorle dolci fresche
- ½ lt Alcool puro
- 200 g Acqua
- 300 g Zucchero

PROCEDIMENTO

- ✓ Spellare la mandorle dopo averle immerse per qualche minuto in acqua bollente.
- ✓ Frantumare e lasciarle macerare nell'alcool per circa due giorni in vaso chiuso.
- ✓ Preparare lo sciroppo: far bollire per qualche minuto l'acqua e lo zucchero, spegnere e far raffreddare.
- ✓ Filtrare l'alcool aromatizzato e unire lo sciroppo.

Rosoglu all'ou

Rosolio all'uovo

INGREDIENTI

- 6 Tuorli d'uovo
- 0,4 lt Latte
- 50 g Zucchero vanigliato
- 400 g Zucchero
- ½ Bicchiere di marsala
- 1 Bicchiere di alcool puro

PROCEDIMENTO

- ✓ Far bollire per qualche minuto il latte con lo zucchero.
- ✓ Montare i tuorli con lo zucchero vanigliato, unire il latte freddo, l'alcool e il marsala.
- ✓ Passare al passino e imbottigliare.

Rosoglio di uva

Rosolio di uva

INGREDIENTI

- 500 g Uva bianca (malvasia)
- 300 g Acquavite
- 90 g Zucchero
- 90 g Alcool
- 2 Chiodi di garofano
- 1 Bastoncino di cannella

PROCEDIMENTO

- ✓ Far macerare per 15 giorni la cannella, i chiodi, l'alcool e l'acquavite.
- ✓ Cuocere a fuoco dolce gli acini dell'uva per circa dieci minuti.
- ✓ Passarli al setaccio e ricavarne almeno 300 gr di succo.
- ✓ Unire al succo 90 g di zucchero e mescolare bene.
- ✓ Aggiungere il liquido che abbiamo fatto macerare ben filtrato e conservare per almeno 50 giorni in vaso chiuso.
- ✓ Filtrare, imbottigliare, tappare bene e invecchiare in luogo fresco e buio per almeno 8 mesi.

*Rosoglio di scarcioppuli*

Rosolio di carciofi

INGREDIENTI

- 5 Carciofi
- 2 Chiodi di garofano
- Cannella
- Pizzichino di semi di coriandolo
- 6 dl Vermouth rosso
- 2,5 dl Alcool
- 100 g Limone
- 2 g Foglie di salvia

PROCEDIMENTO

- ✓ Pulire bene il carciofo sino a ricavarne solo il cuore.
- ✓ Sfogliarlo e unirlo all'alcool e al vermouth.
- ✓ Lasciar macerare per 48 ore al coperto.
- ✓ Filtrare, unire la salvia, i chiodi, la cannella, la buccia del limone.
- ✓ Dopo circa una settimana filtrare e versare in una bottiglia di colore scuro.
- ✓ Tappare e conservare in luogo fresco e buio per almeno 3 mesi.

Rosoglio di fichi

Rosolio di fichi

INGREDIENTI

- 1 lt Grappa
- 800 g Fichi secchi
- 200 g Zucchero

PROCEDIMENTO

- ✓ Sistemare in un vaso di vetro i fichi formando vari strati.
- ✓ Cospargere di zucchero ogni strato.
- ✓ Coprire con la grappa e chiudere ermeticamente il vaso; far macerare per almeno 15 gg. agitando il recipiente di tanto in tanto.

*Rosoglio di meli*

Rosolio di miele

INGREDIENTI

- 1 lt Alcool
- 100 g Arance
- 600 g Miele
- 3 Chiodi di garofano
- 1 Bastoncino di cannella
- 100 g Limoni
- 600 g Acqua

PROCEDIMENTO

- ✓ Mettere a macerare nell'alcool, per almeno 15 gg., le bucce degli agrumi tagliati a striscioline.
- ✓ Diluire il miele nell'acqua tiepida ed unire delicatamente l'alcool ben filtrato.
- ✓ Aromatizzare con la cannella ed i chiodi. Chiudere in vaso.
- ✓ Lasciare in infusione al fresco ed al buio per almeno una settimana, agitando di tanto in tanto.
- ✓ Filtrarlo prima di consumarlo.

Rosoglio alla salvia

Rosolio alla salvia

INGREDIENTI

- 60 Foglie di salvia
- Qualche fiore di salvia
- 1 lt Alcool
- 1 lt Vino bianco secco
- 1 kg Zucchero
- 500 g Limoni
- Chiodi di garofano

PROCEDIMENTO

- ✓ Far macerare tutti gli ingredienti sistemati in un vaso di vetro a chiusura ermetica per circa due mesi.
- ✓ Scuotere il recipiente di tanto in tanto.
- ✓ Filtrare e conservare al fresco e al buio per almeno 5 mesi.

Lu tiaulu e l'acqua santa

Come ogni anno, dagli ultimi sette, in occasione della sagra delle orecchiette, viene pubblicato questo piccolo opuscolo che propone la raccolta di quanto abbiamo a disposizione: la cultura della nostra gente e i prodotti del territorio.

Quest'anno è dedicato ai rosoli, pensando alla grande festa dei matrimoni anni '50 che si tenevano dalle nostre parti, in cui era obbligo servire agli invitati "li giri" di vari tipi di rosolii (Li cosi tuci - I quaderni della Pro Loco n. 3), ed al rispetto dell'ospite che immancabilmente li vede comparire e data l'insistenza delle nostre nonne, li "deve" assaggiare.

Preciso che non vuole essere una promozione al consumo sconsiderato di bevande alcoliche, piaga senza tempo e senza confini, ma una sensibilizzazione cosciente e partecipe alla comprensione di quanto la natura e lo studio dell'uomo mettono a disposizione.

Una considerazione sull'alcol è d'obbligo, in quanto è tollerato pochissimo dall'organismo umano!

Da alcuni viene considerato come una droga i cui effetti possono essere immediati ed a medio-lungo termine. Quelli immediati sono l'ubriachezza ed i suoi effetti; quelli a medio-lungo termine sono la sbornia e il suo malessere, i problemi fisiologici dovuti all'alcolismo (cirrosi...).

L'alcol viene assorbito nello stomaco, nell'intestino tenue e nel colon alterandone il funzionamento; il suo principale effetto è sul sistema nervoso, agendo come narcotico o provocando depressione. L'alcol che arriva pian piano al cervello interferisce con il suo normale funzionamento: sulla memoria, nella concentrazione, diminuisce la coordinazione dei muscoli, la lingua s'appesantisce "inceppandosi", gli occhi hanno una doppia visione. Risultato: il sonno o la perdita di coscienza nei casi più gravi.

Il luogo comune dell'alcol come afrodisiaco mi fa pensare al portiere di Macbeth di W. Shakespeare: "il bere è un gran provocatore di tre cose: il naso rosso, il sonno e l'orina. In quanto alla lussuria, messere, la provoca e non la provoca: eccita il desiderio, ma impedisce di soddisfarlo".

E' importante sapere che il nostro organismo non è in grado nemmeno in fase digestiva di affrontare grandi quantità di alcol; per poterlo scindere in sostanze assimilabili, ha bisogno di particolari processi biochimici (dovuti ad un enzima: ADH) che il nostro organismo dispone in piccolissima quantità. Quindi, se il consumo è eccessivo, ci si può intossicare anche con l'alcol. Curiosa ed incredibilmente reale, l'etimologia della parola intossicazione,

deriva dal greco toxicon, che vuol dire veleno per frecce.

Alla ricerca delle istruzioni per l'uso ottimale del proprio organismo, vi lascio un'ultima riflessione che prendo da Plinio (...) "non c'è parte della vita umana per la quale non si lavori più intensamente, come se la natura non ci avesse dato l'acqua, la più salutare delle bevande... e tanti sforzi, lavoro e denaro spesi per pagare il prezzo di una cosa che sovverte le menti degli uomini e produce la pazzia, che ha causato migliaia di delitti, ed è così desiderabile che gran parte dell'umanità non conosce niente altro per cui valga la pena di vivere".

Questo "qualche anno fa", oggi... pensiamoci di fronte ad un bicchierino contenente un liquido alcolico, aromatico e colorato, riusciremo a berne meno e ad assaporarlo di più, nel rispetto di tutti, ma principalmente di noi stessi.

Consentitemi un saluto ad un gabbiano che con il suo battito è volato sopra a tutto. Ciao Giovanni.

Vincenzo Mustich

Liquore o rosolio?

Il liquore è una bevanda idroalcolica, ottenuta dalla distillazione o dalla infusione di essenze con alcol e sciroppo (acqua e zucchero).

Il rosolio, invece è un liquore a bassa gradazione alcolica, è molto zuccherato ed è profumato con essenze da cui, di norma, prende il nome.

Originariamente comprendeva petali di rosa. Fu un ignoto ed arguto medico del xv secolo che per rendere migliore al gusto una cura a base di alcolici, la insaporì con miele e olio di rose.

L'arte liquoristica, molto diffusa in Italia, fu portata a Parigi da Caterina dei Medici andata in sposa ad Enrico II.

V. M.



Lu Rosogliu

Indice

Rosolio di foglie di alloro n. 1	pag. 121	Rosolio di more	pag. 128
Rosolio di foglie di alloro n. 2	pag. 121	Rosolio di gelsi	pag. 129
Rosolio di agrumi n. 1	pag. 122	Rosolio di erbe	pag. 129
Rosolio di agrumi n. 2	pag. 122	Rosolio di camomilla	pag. 129
Rosolio di limoni	pag. 123	Rosolio di fichi d'India	pag. 130
Crema di limoni	pag. 123	Crema di cacao	pag. 130
Rosolio di arance	pag. 123	Rosolio di caffè n. 1	pag. 130
Rosolio di anice	pag. 124	Rosolio di caffè n. 2	pag. 130
Rosolio di anisetta	pag. 124	Rosolio di fragole	pag. 131
Rosolio di carrube	pag. 124	Rosolio di mandorle	pag. 131
Rosolio di mandarini	pag. 125	Rosolio all'uovo	pag. 131
Rosolio di nespole	pag. 125	Rosolio di uva	pag. 132
Rosolio di bacche di mirto n. 1	pag. 126	Rosolio di carciofi	pag. 132
Rosolio di foglie di mirto n. 2	pag. 126	Rosolio di fichi	pag. 133
Rosolio di finocchio	pag. 126	Rosolio di miele	pag. 133
Rosolio di menta	pag. 127	Rosolio alla salvia	pag. 133
Rosolio di noci n. 1	pag. 127		
Rosolio di noci n. 2	pag. 127	Lu tiaulu e l'acqua santa	pag. 134
Rosolio di amarene	pag. 128	Liquore o rosolio?	pag. 135
Rosolio di citronella	pag. 128		



L'Ou cannarutu



Ou allu tiestu

Uova strapazzate

INGREDIENTI

- 8 Uova
- 400 g Pane raffermo
- Olio extra vergine d'oliva
- Sale q. b.

PROCEDIMENTO

- ✓ In un tegame versare l'olio extra vergine di oliva e il pane raffermo tagliato a dadini.
- ✓ Far tostare leggermente il pane e versare le uova precedentemente sbattute e salate.
- ✓ Far amalgamare il tutto rigirandolo con un cucchiaino, finché le uova si rapprendano leggermente.



Oi eu lu spunzali

Uova con cipollotti

INGREDIENTI

- 4 Uova
- Olio extra vergine d'oliva
- Cipollotti
- Sale q. b.

PROCEDIMENTO

- ✓ Pulire, lavare i cipollotti e tagliarli a fettine.
- ✓ In un padella versare l'olio extravergine di oliva, soffriggere a fiamma dolce.
- ✓ Rompere le uova in un piatto e versare delicatamente sopra i cipollotti.
- ✓ Coprire e cuocere per circa cinque minuti; salare.
- ✓ Si presenteranno con l'albume cotto e il tuorlo crudo, adagiati su un letto di cipollotti stufati.



Oi cu lu pummitoru

Uova al pomodoro

INGREDIENTI

- 4 Uova
- 200 g Salsa di pomodoro
- Olio extra vergine d'oliva
- Sale e Pepe

PROCEDIMENTO

- ✓ Far bollire la salsa di pomodoro.
- ✓ Rompere le uova nel sugo con delicatezza in modo tale che i tuorli rimangono interi.
- ✓ Salare, pepare e cuocere coperti, fino a quando gli albumi si saranno rappresi.

*Oi chini*

Uova ripiene

INGREDIENTI

- 4 Uova sode
- 100 g Tonno
- Capperi

PROCEDIMENTO

- ✓ Sgusciare le uova.
- ✓ Tagliarle a metà nel senso della lunghezza e privarle del tuorlo.
- ✓ In una terrina amalgamare i tuorli, il tonno e i capperi tritati.
- ✓ Riempire con il composto gli albumi.
- ✓ Disporre su un piatto di portata e servire.

*Pisieddi cu l'oi*

Piselli con le uova

INGREDIENTI

- 4 Uova
- 350 g Piselli sgusciati
- Olio extra vergine d'oliva
- Sale e Pepe
- Cipolla
- Menta

PROCEDIMENTO

- ✓ Far soffriggere la cipolla tritata in olio, unire i piselli e dopo due minuti unire due mestoli di acqua.
- ✓ Unire il sale, il pepe, la menta e far cuocere a fuoco lento.
- ✓ Rompere le uova nei piselli con delicatezza in modo tale che i tuorli rimangono interi.
- ✓ Coprire il tegame e far rapprendere le uova.
- ✓ Servire caldo

Cicori a minestra cu l'oi

Cicorie selvatiche con uova

INGREDIENTI

- 6 Uova
- 500 g Cicoria selvatica
- Brodo di carne
- 150 g Pecorino grattugiato

PROCEDIMENTO

- ✓ Mondare le cicorie, cuocerle a metà cottura in acqua bollente salata.
- ✓ Scolarle e sistemarle in una "taiedda" con del brodo.
- ✓ Unire delle uova sgusciate facendo attenzione a non rompere il tuorlo.
- ✓ Spolverare con pecorino grattugiato e finire di cuocere in forno.

La Chiena

"La Chiena"

INGREDIENTI

- 4 Uova
- Brodo vegetale o di carne
- Formaggio grattugiato
- Pane grattugiato
- Prezzemolo tritato

PROCEDIMENTO

- ✓ Sbattere le uova in un piatto con il formaggio, il prezzemolo e il pane.
- ✓ Versare nel brodo bollente, attendere l'ebollizione e sbattere con una forchetta.
- ✓ Far rapprendere e servire caldo.

Purpetti ti oi

Polpette di uova

INGREDIENTI

- 4 Uova
- 2 Uova sode
- 200 g Patate lesse
- 100 g Pane raffermo
- 100 g Formaggio grattugiato
- 100 g Pangrattato
- Sale
- Olio extra vergine d'oliva
- Menta
- Prezzemolo
- Aglio

PROCEDIMENTO

- ✓ Amalgamare le uova sbattute, il pane raffermo ammolato nel latte e ben strizzato, il formaggio, il sale, l'aglio, il prezzemolo tritati, le foglioline di menta, le patate passate e le uova sode tritate.
- ✓ Ricavare delle polpette e passarle nel pan grattato.
- ✓ Friggere in olio.
- ✓ Far dorare e scolare su carta assorbente.
- ✓ Servirle calde.



Mignuli fritti

Cavolfiori fritti

INGREDIENTI

- 1 Cavolfiore
- 3 Uova
- Sale
- Olio extra vergine d'oliva
- 100 g Farina

PROCEDIMENTO

- ✓ Pulire e lavare il cavolfiore. Tagliarlo e cuocerlo per tre quarti, in acqua salata.
- ✓ Scolare e far raffreddare.
- ✓ Preparare la pastella con farina, uova, acqua e sale. Immergere i pezzi di cavolfiore nell'impasto e metterli nell'olio bollente. Far dorare e scolare su carta assorbente. Servire caldo

VARIANTE

Si può sostituire al cavolfiore le seguenti verdure: cicorie, finocchio, carciofi, zucchini.



Furi ti cucuzza fritti

Fiori di zuccina fritti

INGREDIENTI

- 20 Fiori di zuccina
- 4 Uova
- 100 g Farina
- 200 g Olio extra vergine d'oliva
- Sale



PROCEDIMENTO

- ✓ Pulire i fiori di zucchini.
- ✓ Preparare la pastella amalgamando le uova con la farina, l'acqua e il sale, fino ad ottenere un composto leggermente cremoso, in modo da poter velare i fiori.
- ✓ Passare i fiori di zuccina nella pastella e immergerli nell'olio bollente.
- ✓ Far dorare e scolare su carta assorbente.
- ✓ Servire caldo

VARIANTE

All'interno dei fiori di zucchini si possono aggiungere della mozzarella e acciughe o scamorza affumicata.

Chiudere torcendo, in maniera delicata, le estremità.



Furi ti cucuzza allu furnu

Fiori di zuccina al forno

INGREDIENTI

- 30 Fiori di zuccina
- 6 Uova
- 200 g Pane grattugiato
- 200 g Ricotta
- 50 g Pecorino grattugiato
- 200 g Olio extra vergine d'oliva
- Sale

PROCEDIMENTO

- ✓ Pulire i fiori di zucchini.
- ✓ In una terrina sbattere le uova con il sale.
- ✓ Ungere con olio una teglia da forno.
- ✓ Farcire i fiori di zuccina con un ripieno di ricotta, uova, formaggio e pepe.
- ✓ Passare i fiori di zuccina nelle uova sbattute, poi nel pan grattato sistemarli nella teglia uno a fianco all'altro.
- ✓ Cospargere con ulteriore pan grattato, irrorare con un filo d'olio e infornare a 180°C per 10 minuti.

Frittata ti cucuzza e fiori ti cucuzza

INGREDIENTI

- 20 Fiori di zuccina
- 500 g Zuccina
- 6 Uova
- 100 g Formaggio grattugiato
- 50 g Pane grattugiato
- Sale e Pepe
- Olio extra vergine d'oliva

Frittata di zucca e fiori di zucca

PROCEDIMENTO

- ✓ Pulire, lavare e asciugare le zucchine.
- ✓ Pulire i fiori di zucca.
- ✓ Tagliare a striscioline i fiori di zucca e a dadi le zucchine.
- ✓ Rosolare il tutto in un po' di olio di oliva, salare.
- ✓ Preparare un impasto con uova, formaggio, pane grattugiato e il pepe.
- ✓ Versarlo sulle zucchine e i fiori di zucca rosolati, sistemare il tutto in una teglia da forno ed infornare a 200°C per 15 minuti.



Frittata ti spinaci

Frittata di spinaci

INGREDIENTI

- 6 Uova
- 1 kg Spinaci
- Olio extra vergine d'oliva
- 100 g Pane grattugiato
- 100 g Formaggio grattugiato
- Sale e Pepe

PROCEDIMENTO

- ✓ Pulire, lavare e lessare gli spinaci in acqua leggermente salata; scolarli e strizzarli.
- ✓ In una terrina mescolare gli spinaci con il resto degli ingredienti, amalgamare con le uova precedentemente sbattute.
- ✓ Ungere con olio una teglia da forno e versarvi il composto, distribuendolo in modo uniforme.
- ✓ Irrorare con un filo d'olio di oliva.
- ✓ Infornare a 180°C per circa 15 minuti.



Frittata ti ampasciuni

Frittata di muscari

INGREDIENTI

- 6 Uova
- 300 g "Ampasciuni"
- 50 g Pecorino grattugiato
- Farina
- Olio extra vergine d'oliva
- Sale e Pepe

PROCEDIMENTO

- ✓ Pulire, lavare e lessare gli "ampasciuni".
- ✓ Infarinarli e farli rosolare con olio in un padella.
- ✓ Sgusciare e sbattere le uova, condire con sale, pepe e pecorino.
- ✓ Versare il composto nella padella degli "ampasciuni", scuotendo leggermente il recipiente affinché non si attacchi sul fondo.
- ✓ Servendosi di un piatto, girare la frittata dall'altra parte e far cuocere.

Frittata ti cipodda

Frittata di cipolla

INGREDIENTI

- 4 Uova
- 400 g Cipolla
- Olio extra vergine d'oliva
- 100 g Formaggio grattugiato
- Sale

PROCEDIMENTO

- ✓ In una padella far soffriggere la cipolla affettata sottile. Una volta imbiandita e appassita versare le uova precedentemente sbattute con il formaggio.
- ✓ Far cuocere per 7 o 8 minuti, muovendo la padella in modo che la frittata non si attacchi sul fondo. Servendosi di un piatto, girare la frittata dall'altra parte e finire la cottura.

VARIANTE

Si possono sostituire le cipolle con i peperoni o zucchine o patate o carciofi.





Frittata ti oi

Frittata di uova

INGREDIENTI

- 4 Uova
- 4 Cucchiaini di formaggio grattugiato
- Olio extra vergine d'oliva
- Sale

PROCEDIMENTO

- ✓ Sbattere le uova, unire il formaggio e il sale.
- ✓ In una padella portare a giusta temperatura l'olio, versare il composto e far cuocere da un lato. Servendosi di un piatto, girare la frittata dall'altra parte e finire la cottura.
- ✓ La cottura può avvenire in forno, evitando così di girarla.

Frittata ti scarcioppuli

Frittata di carciofi

INGREDIENTI

- 8 Uova
- 4 Carciofi
- Olio extra vergine d'oliva
- 100 g Pane grattugiato
- 100 g Formaggio grattugiato
- Aglio
- Sale e Pepe
- 1 Limone
- Foglioline di menta

PROCEDIMENTO

- ✓ Pulire i carciofi e tagliarli in piccoli spicchi.
- ✓ Immergerli in acqua acidulata con il succo di limone.
- ✓ Mescolare gli spicchi di carciofi ben scolati, il pane, il formaggio, l'aglio tritato, le foglioline di menta, un pizzico di sale, il pepe, le uova sbattute.
- ✓ Ungere con olio una teglia da forno, cospargere del pane grattugiato e versare il composto distribuendolo in modo uniforme.
- ✓ Cospargere con ulteriore pane grattugiato e irrorare con un filo d'olio di oliva.
- ✓ Infornare a 180°C per circa 15 minuti.

Cattoi

Pan di Spagna

INGREDIENTI

- 6 Uova
- 6 Cucchiaini di farina
- 6 Cucchiaini di zucchero

PROCEDIMENTO

- ✓ Separare gli albumi dai tuorli e montarli a neve. Amalgamare i tuorli con lo zucchero, unire la farina e in maniera delicata con movimento che va dall'alto verso il basso gli albumi montati a neve. Sistemare in una tortiera imburrata e cuocere in forno a 150 gradi per 30 minuti.



Cattoi ti patati

Torta di patate

INGREDIENTI

- 500 g Patate lesse
- 8 Uova
- 100 g Formaggio grattugiato
- 100 g Pane grattugiato
- Olio extra vergine d'oliva
- Sale e Pepe

PROCEDIMENTO

- ✓ Sbucciare le patate e schiacciarle.
- ✓ Unire alla purea le uova, il formaggio, il pane, il sale e il pepe.
- ✓ Oleare una teglia da forno, sistemarvi il composto e livellarlo.
- ✓ Cospargere la superficie di pane grattato e irrorare con un filo d'olio.
- ✓ Infornare a 200°C per 20 minuti.

Puddicastru

Pane con uovo

INGREDIENTI

- 1 kg Farina
- 25 g Lievito di birra
- 200 cl Olio extra vergine d'oliva
- 200 cl Vino bianco
- 10 Uova
- Sale

PROCEDIMENTO

- ✓ Sistemare la farina a corona, mettere al centro l'olio intiepidito, il sale, il lievito e il vino sino ad ottenere un impasto liscio ed elastico. Far lievitare l'impasto per circa un'ora
- ✓ Fare dei panetti e creare una fossetta al centro di ognuno, collocare l'uovo fresco intero (con il guscio) e chiuderlo con una griglia di bastoncini dello stesso impasto. Infornare a 200°C per circa 30 minuti.



INGREDIENTI

- 1 kg Farina
- 400 g Zucchero
- 200 cl Olio extra vergine d'oliva
- 5 Uova
- 40 g Ammoniaca
- Latte q. b.

PROCEDIMENTO

- ✓ Unire tutti gli ingredienti, si otterrà un impasto morbido.
- ✓ Con un sacchetto di pasticceria (sac à poche) dargli la tipica forma (allungata o tonda) disponendoli in una teglia imburata e infarinata. Infornare a 150°C per circa mezz'ora. Una volta freddati, decorare con ghiaccia reale e codette colorate.

Friseddi cu l'oi

INGREDIENTI

- 1 kg Farina
- 100 g Alcool 90°
- 100 g Olio extra vergine d'oliva
- 12 Uova
- 5 g Ammoniaca

PROCEDIMENTO

- ✓ Mescolare la farina e l'alcool, aggiungere l'olio e le uova intere. Impastare e lasciare riposare per una notte intera. Il giorno seguente formare i taralli e tagliarli lungo il fianco per dargli la forma caratteristica, sistemarli in una teglia.
- ✓ Infornare a 180°C per 30 minuti.
- ✓ Lasciare raffreddare e decorare con glassa bianca.

Spumetti

INGREDIENTI

- 1 kg Mandorle tostate
- 1 kg Zucchero
- 8 Albumi d'uovo
- 1 Pizzico di sale

PROCEDIMENTO

- ✓ Montare a neve gli albumi con lo zucchero e il pizzico di sale.
- ✓ Unire le mandorle tostate tagliate a metà.
- ✓ Sistemare nelle pirottine e cuocere in forno a temperatura moderata.



Una vecchia preparazione a base di uova

PROCEDIMENTO

Gli Antichi consideravano l'uovo come il simbolo del mondo. I Latini, gente molta pratica, utilizzavano tra gli altri alimenti, anche l'uovo per stupire i propri ospiti con banchetti pantagruelici. Uno scritto giunto sino a noi, ci racconta che Trimalcione, un ex servo divenuto ricchissimo, faceva preparare una gallina di legno, dentro la quale riscaldare e servire delle uova di pavone fatte di pasta di farina al cui interno veniva posto un beccafico cotto e avvolto da tuorlo sodo molto pepato.

Una nuova preparazione a base di uova

INGREDIENTI

Per 4 persone

- 8 Uova affogate
- 8 Tartelette di pasta sfoglia
- 150 g Punte di asparagi
- 200 cl Salsa Mornay
- 8 Fettine di tartufo
- Burro

UOVA AFFOGATE GRANDUCA**PROCEDIMENTO**

- ✓ Mettere nelle tartelette le punte di asparagi tagliate a pezzetti, cotte, scolate e fritte nel burro.
- ✓ Su ogni tarteletta, porre un uovo e decorare con una fettina di tartufo.
- ✓ Rivestire con salsa Mornay e gratinare leggermente in forno.

L'uovo o la gallina

... È nato prima l'uovo o la gallina?

Per questo vecchio quesito, forse è necessaria una risposta di natura filosofica e/o biologica.

Secondo alcuni, in riferimento alla Genesi, sono stati creati prima gli animali che in seguito si sono riprodotti. Altri, invece, attribuiscono la loro nascita all'uovo: la gallina altro non è che lo strumento usato da un uovo per produrre un altro uovo.

La risposta certa, pare l'abbiano data alcuni scienziati inglesi in maggio di quest'anno (2006). L'hanno trovata nella genetica, scrive il Times. Asseverano che il primo uccello, proveniente dall'Estremo Oriente e dall'India, poi evoluto in gallina è esistito come embrione dentro un uovo che ha lo stesso DNA dell'animale che avrà vita, quindi, afferma il giornale inglese, è nato prima l'uovo e poi la gallina.

Dopo l'obbligata notizia, l'uovo, visto da un altro punto di vista, è la cellula di riproduzione femminile, contenente delle sostanze nutrienti indispensabili per lo sviluppo iniziale dell'embrione, ovviamente fecondato dal maschio; tutto questo racchiuso dentro una *scatola* di carbonato di calcio, per proteggerlo da fattori negativi esterni.

Le uova hanno un alto valore nutritivo ed insieme al latte e ai semi, sono nati per nutrire il pulcino, l'agnello, la piantina, e se vogliamo lo stesso uomo, fino a quando non sono capaci di utilizzare in maniera autonoma altri nutrienti.

A prima vista, dato il suo aspetto, all'uovo non diamo grande importanza, ma se consideriamo il suo utilizzo, noteremo che entra da re in tutte le portate di un menu. Dall'antipasto al dolce, in maniera evidente o latente, la sua traccia compare lasciando il segno nel gusto, nell'aspetto, nel colore, nel profumo.



Vincenzo Mustich

La prova dell'uovo

La storia ci racconta che Cristoforo Colombo fece due grandi scoperte. La prima è quella che tutti noi conosciamo; la seconda scoperta fu durante un banchetto all'Università di Salamanca. Al suo ritorno dalle "Indie", Colombo era poco considerato nell'ambiente accademico e durante un convivio, lo sfidarono a far stare in piedi un uovo. Colombo schiacciò delicatamente il guscio all'estremità dov'è situata la camera d'aria e l'uovo rimase in verticale, con la sorpresa di tutti.

Le caratteristiche dell'uovo

Per uova s'intendono quelle di gallina, per tutte le altre, è specificato il nome dell'animale: uova di quaglia, uova di struzzo, uova d'anatra,

È formato da tre parti essenziali:

- il guscio, costituito da carbonato di calcio, è rivestito da una membrana di gelatina con funzioni protettive;
- l'albume è ricco di proteine, all'estremità più ampia si trova una camera d'aria che diventa più grande man mano che l'uovo invecchia. (si può notare mettendo l'uovo in una soluzione d'acqua e sale: se galleggia è vecchio, se va a fondo è fresco).
- il tuorlo, molto nutriente, contiene colesterolo, sali minerali, vitamine. Il suo colore varia con l'alimentazione.

... come sono classificate

La classificazione è data per la freschezza e per il peso.

Per il primo caso sono state previste le seguenti categorie:

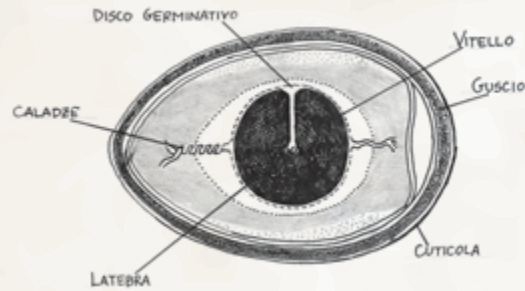
- A/extra, freschissime, dalla deposizione sino al 9° giorno;
- A, fresche, dal 10° al 28° giorno;
- B, uova di seconda qualità destinate all'industria alimentare.

In base al peso, si distinguono in:

- XL, molto grandi, dai 73 grammi o più;
- L, grandi, da 63 a 73 grammi;
- M, medie, da 53 a 63 grammi;
- S, piccole, inferiori a 53 grammi.



Attenti alle uova



Questo opuscolo si propone di suggerire alcune preparazioni culinarie a base di uova, risultato di una piccola ricerca sulle nonnine del nostro paese, per comprendere cosa succede tra le mura di una cucina; per alcuni è l'unico obiettivo del giorno.

Momento che concentra diversi tipi di bisogni: fisico, psicologico, affettivo, legato al tempo passato con persone che sono lontane o non ci sono più.

Come è per noi, della Pro Loco di Latiano, questo momento della sagra, in ricordo di Peppino e Alessandro.

Le notizie raccolte, hanno visto la necessità e dato un'informazione legata soprattutto agli aspetti igienici. Raccomandazioni che il Ministero della Sanità e l'Istituto Superiore della Sanità ci forniscono.

Le uova sono tra gli alimenti maggiori responsabili di infezioni e tossinfezioni alimentari, quindi è necessario fare molta attenzione:

- consumare solo uova fresche, di categoria A e confezionate da centri controllati;
- rispettare la data di scadenza, che dal momento della deposizione, è di 28 giorni (in estate la metà);
- conservarli in frigo e consumarli quanto prima;
- dopo averle sgusciate, gettare il guscio; non portarlo a contatto con altri alimenti o col tavolo di lavoro;
- dopo aver usato le uova, lavarsi le mani;

La conservazione ideale delle uova

è in frigo, ad una temperatura di 4- 5 °C.

La legge vieta alle aziende produttrici, di lavare le uova, per evitare di far perdere la naturale pellicola che avvolge il guscio da un invecchiamento rapido e da precoci contaminazioni;

se il consumatore lo vuole lavare, è bene che lo faccia poco prima dell'uso.

Riconoscere un uovo fresco con metodi empirici? Di seguito ne descrivo alcuni:

- lo scuotimento: afferrando l'uovo col pollice e l'indice, provocare un veloce movimento ondulatorio, non deve far rumore, se è fresco;
- il galleggiamento: l'uovo fresco immerso in una soluzione di acqua e sale, si posa sul fondo; se invece è vecchio tende a rimanere a galla;
- a vista: rompendo l'uovo in un piatto e osservandolo, se si nota che l'albume si presenta acquoso e il tuorlo piatto che tende a rompersi, l'uovo non è fresco.

Un'informazione importante è il **codice di tracciabilità**: uno strumento per il consumatore attento, il venditore accorto e il produttore certificato.

Un insieme di azioni per un unico grande obiettivo: la nostra salute!

Per l'azienda produttrice di uova è obbligatorio stampare sul guscio d'ogni uovo il codice di tracciabilità.

In altri termini, potremmo definirlo come il codice fiscale dell'uovo. È formato da lettere e numeri che identificano, leggendolo da sinistra, il tipo d'allevamento, la nazione di produzione, il codice ISTAT del comune dove è stato prodotto, la provincia e il codice dell'allevamento dove è stato deposto l'uovo.

Come esempio prendo un "nostro" uovo. Leggo il codice 3 IT010BR006.

È un uovo deposto da una gallina allevata in gabbia (0=biologico, 1= aperto, 2= a terra, 3= in gabbia), in Italia, nel comune ISTAT 010 (Mesagne) che si trova in provincia di Brindisi, nell'allevamento a cui è stato dato il codice univoco 006. (OVOPINTO)



Le varie cotture

Le tecniche di cottura che si possono utilizzare sono diverse, ma quelle applicate dalle nostre nonne si possono riassumere nelle seguenti:

- alla coque
- sotto cenere (rrustutu)
- affogate
- sode
- al tegamino
- fritte
- strapazzate
- frittata

In sintesi descrivo la tecnica, senza considerare le innumerevoli varianti.

Uova alla coque

Aiutandosi con un cucchiaino, immergere delicatamente, le uova in acqua a leggera ebollizione. Cuocere per tre minuti.

Uova sode

Cuocere le uova in acqua a leggera ebollizione per 10 minuti. Scolare e raffreddare in acqua corrente fredda.

Si possono cuocere anche partendo dall'acqua fredda. Il tempo di cottura sarà di 7 minuti, calcolato dal momento dell'ebollizione.

Un tempo di cottura maggiore o un raffreddamento poco celere, darà al tuorlo uno sgradevole colore verdastro.

Uova affogate (uova in camica)

Far sobbollire dell'acqua leggermente acidulata con dell'aceto.

Sgusciare le uova in un piatto, immergerle delicatamente nell'acqua, facendole scivolare.

Aiutandosi con una schiumarola fare in modo che l'albume si raccolga intorno al tuorlo.

Cuocere per 4 minuti.

Scolare e raffreddare in acqua fredda.

Uova al tegamino

Riscaldare un tegamino sul fornello. Unire un filo d'olio e delle uova sgusciate, facendo in modo che il tuorlo rimanga intero.

Far cuocere sino a quando l'albume sarà rappreso e bianco. Salare.

Uova strapazzate

Far scaldare un filo d'olio in una padellina; unire le uova leggermente sbattute con del sale.

Appena si rapprendono leggermente, strapazzarle con una forchetta. Finire di cuocere.

Uova fritte

Rompere le uova in un piatto con molta attenzione, in modo che il tuorlo rimanga intero.

Portare a giusta temperatura dell'olio e far scivolare le uova. Devono galleggiare nell'olio.

Dopo qualche minuto, l'uovo si colorirà e l'esterno risulterà croccante.

Toglierlo dall'olio con la schiumarola e porlo su carta assorbente prima di servirlo.

Uova sottocenere (rrustuti)

Sistemare sotto la cenere calda di un camino, poco distante dalla brace, un uovo.

Lasciar cuocere per circa 6 minuti (dipende dall'intensità e la costanza del calore).

Toglierlo dalla cenere, sistemarlo su un portauovo e consumarlo come se fosse alla coque.

Mamma Graziella tagliava dei pezzi di pane duro, a forma di bastoncini grandi quanto un mignolo. Papà Gino prendeva l'uovo bollente con le mani e lo sistemava su un tovagliolo attorcigliato, e dopo aver tolto la calotta superiore e aver mischiato, con un coltello, tuorlo crudo, albume rappreso e un pizzico di sale, arrivava il mio turno: intingere il pane e gustarlo, un pezzetto dopo l'altro, sino a svuotarne completamente l'interno con un cucchiaino.

Era, ... ed è un buon ricostituente.

L'ou cannarrutu

In occasione delle festività del carnevale, qualche anno fa, i giovanotti (fidanzati), si divertivano con un gioco che prevedeva uno sforzo e un premio durante la gara e finale. Consisteva nel legare un uovo sodo non sgusciato, ad un filo di spago che un arbitro faceva penzolare tra due concorrenti inginocchiati e con le mani dietro le spalle.

Il vincitore era colui che riusciva a bloccare l'uovo con l'ausilio della sola bocca. Il premio? Quello durante la competizione, vi lascio immaginare, quello finale, l'uovo!

... piacere doppiamente *cannarrutu*.

Precisazione dell'ultima ora: Oreste ci dice che tutto questo avveniva la settimana dopo la *quaresima*, vale a dire la seconda settimana di Quaresima.

... forse si faceva per allungare il tempo del divertimento?

Prima di iniziare con le ricette, bisogna sapere che di norma una porzione è composta di due uova, inoltre è consigliabile trattare uova da cuocere a temperatura ambiente.

Vincenzo Mustich

L'Ou cannarutu

Indice

Uova strapazzate	pag. 137	Frittata di carciofi	pag. 144
Uova con cipollotti	pag. 137	Pan di Spagna	pag. 144
Uova al pomodoro	pag. 138	Torta di patate	pag. 145
Uova ripiene	pag. 138	Pane con uovo	pag. 145
Piselli con le uova	pag. 139	Dolci con glassa	pag. 146
Cicorie selvatiche con uova	pag. 139	Taralli con le uova	pag. 146
"La Chiena"	pag. 139	Spumetti	pag. 146
Polpette di uova	pag. 140	Una vecchia preparazione a base di uova	pag. 147
Cavolfiori fritti	pag. 140	Una nuova preparazione a base di uova	pag. 147
Fiori di zuccina fritti	pag. 141		
Fiori di zuccina al forno	pag. 141	L'uovo o la gallina	pag. 148
Frittata di zucca e fiori di zucca	pag. 142	La prova dell'uovo	pag. 149
Frittata di spinaci	pag. 142	Le caratteristiche dell'uovo	pag. 149
Frittata di muscari	pag. 143	Attenti alle uova	pag. 150
Frittata di cipolla	pag. 143	Le varie cotture	pag. 151
Frittata di uova	pag. 144		



Pesci fritti e... baccalà



Alici rraeanati

Acciughe gratinate

INGREDIENTI

- 1 kg Acciughe
- Aglio
- Origano
- Olio extra vergine d'oliva
- Pane grattugiato
- Sale e Pepe
- Prezzemolo
- Formaggio pecorino

PROCEDIMENTO

- ✓ Pulire e lavare le acciughe: staccare la testa e togliere la lisca sotto l'acqua corrente.
- ✓ Ungere di olio il fondo di una pirofila, adagiare le acciughe una a fianco all'altra e cospargerle con pane aromatizzato*.
- ✓ Mettere in forno a 180°C e far gratinare.

* pane grattugiato soffritto e condito con olio, pecorino grattugiato, aglio e prezzemolo tritati, origano e pepe.



Alici fritti

Acciughe fritte

INGREDIENTI

- 1 kg Acciughe
- Olio extra vergine d'oliva
- Sale
- Farina
- Limone

PROCEDIMENTO

- ✓ Pulire e lavare le acciughe: staccare la testa sfilando anche le interiora sotto l'acqua corrente.
- ✓ Asciugarle bene, infarinare una alla volta e friggerle in olio.
- ✓ Una volta cotte toglierle dall'olio e sistamarle su carta assorbente.
- ✓ Servire con spicchi di limone.



Alici all'aceto

Acciughe marinate

DUE RICETTE SEMPLICI E OTTIME

1. Dopo averle pulite: diliscate, tolti la testa e ben lavate, marinarle per 24 ore con succo di limone. Dopo tale tempo, condirle con prezzemolo, aglio tritati e olio.
2. Sistemarle in una salamoia di acqua e sale per circa mezza giornata. Scolarle e coprirle con l'aceto per un'altra mezza giornata. Togliere dall'aceto e condirle con prezzemolo e olio.

☐ Usare solo pesce congelato dopo averlo portato a temperatura ambiente.

Frittata di alici

Frittata di acciughe

INGREDIENTI

- Acciughe dissalate e spinate
- Aglio
- Olio extra vergine d'oliva
- Pomodoro maturo
- Sale
- Peperoncino
- Uova

PROCEDIMENTO

- ✓ Pestare in un mortaio le acciughe con l'olio, sino ad ottenere una purea omogenea.
- ✓ Soffriggere in olio, aglio e poco peperoncino ed unire i pomodori spellati, tolti i semi e tagliati in piccoli dadi; far cuocere per circa 5 minuti.
- ✓ Far raffreddare ed unirvi le uova e il sale.
- ✓ Sistemare il preparato in una padella con l'olio già caldo e far dorare la frittata da ambedue le parti.

Pasta cu li sardi salati

Pasta con le acciughe salate

INGREDIENTI

- 100 g Acciughe sottosale
- Olio extra vergine d'oliva
- 100 g Pane grattugiato
- 300 g Passata di pomodoro
- 1 Spicchio d'aglio
- 500 g Orecchiette fresche

PROCEDIMENTO

- ✓ In un tegame soffriggere l'aglio con olio; aggiungere la passata di pomodoro e cuocere per 15 minuti.
- ✓ Soffriggere in olio le acciughe dissalate e diliscate, aggiungere il pangrattato e far tostare.
- ✓ Lessare in abbondante acqua salata le orecchiette e scolarle.
- ✓ Condirle con la salsa e cospargere col pane di acciuga tostato.

*Cozzi chini fritti*

Cozze ripiene fritte

INGREDIENTI

- Cozze nere
- Prezzemolo
- Aglio
- Olio extra vergine d'oliva
- Sale e Pepe
- Uova
- Pane grattugiato
- Formaggio pecorino grattugiato

PROCEDIMENTO

- ✓ Lavare e spazzolare le cozze; aprirle con un coltello senza staccare le due valve.
- ✓ In una terrina preparare il ripieno amalgamando le uova con: pane, formaggio, sale, pepe e prezzemolo tritato.
- ✓ Farcire le cozze chiudendo le due valve con la pressione delle dita.
- ✓ Friggerle in olio.
- ✓ Una volta cotte toglierle dall'olio e sistemarle su carta assorbente.
- ✓ Servire.

Cozzi chini cu lu sucu

Cozze ripiene con pomodoro

INGREDIENTI

- Cozze nere
- Prezzemolo
- Aglio
- Olio extra vergine d'oliva
- Sale e Pepe
- Uova
- Pane grattugiato
- Formaggio pecorino grattugiato
- Pomodori pelati passati

PROCEDIMENTO

- ✓ Lavare e spazzolare le cozze; aprirle con un coltello senza staccare le due valve.
- ✓ In una terrina preparare il ripieno amalgamando le uova con: pane, formaggio, sale, pepe e prezzemolo tritato.
- ✓ Farcire le cozze chiudendo le due valve con la pressione delle dita.
- ✓ Friggerle in olio.
- ✓ Una volta cotte toglierle dall'olio e sistemarle in una salsa livornese (olio, aglio, prezzemolo, pomodori pelati, sale e pepe).
- ✓ Far cuocere per 10 minuti circa.
- ✓ Servire.

Risu, patate e cozzi

Riso, patate e cozze

INGREDIENTI

- 2 kg Cozze nere
- 1,5 kg Patate
- 500 g Rico ammollato
- 500 g Pomodorini
- Prezzemolo
- Aglio
- Olio extra vergine d'oliva
- Sale e Pepe
- Formaggio pecorino grattugiato
- Cipolle

PROCEDIMENTO

- ✓ Lavare e spazzolare le cozze; aprirle con un coltello staccando una valva e metterle da parte. Conservare un po' di liquido.
- ✓ Pelare le patate e tagliarle a fette rotonde, spesse circa mezzo cm.
- ✓ Tritare la cipolla, l'aglio ed il prezzemolo.
- ✓ Tagliare i pomodori a spicchi.
- ✓ Dopo questa preparazione, ungere di olio una pirofila, unire il liquido delle cozze, la cipolla e l'aglio.
- ✓ Fare uno strato di patate, condire con un filo d'olio, sale e pepe.
- ✓ Fare uno strato di cozze disponendole una a fianco all'altra; condire con olio.
- ✓ Cospargere il riso, condire con: pomodorini, sale, pepe e prezzemolo.
- ✓ Fare un altro strato di fette di patate, condire con un filo d'olio, sale e pepe e formaggio grattugiato.
- ✓ Coprire con acqua e cuocere in forno pre-riscaldato a 180°C fino a cottura.
- ✓ Servire caldo.

*Cozzi pipati*

Impepata di cozze

INGREDIENTI

- 1 kg Cozze nere
- Olio extra vergine d'oliva
- Aglio
- 300 g Pomodori maturi
- Vino bianco
- Prezzemolo

PROCEDIMENTO

- ✓ Lavare e spazzolare accuratamente le cozze; eliminare il bisso e rilavarle.
- ✓ In una casseruola far soffriggere l'aglio con l'olio, unire i pomodori tagliuzzati, le cozze e il pepe.
- ✓ Spruzzare con vino bianco, coprire col coperchio e far cuocere fino a quando non si apriranno le valve.
- ✓ Cospargere di prezzemolo e servire calde.

*Purpu dilissatu*

Polpo all'aglio

INGREDIENTI

- Polpo
- Olio extra vergine d'oliva
- Sale
- Pepe in grani
- Prezzemolo e Aglio
- Limone e Aceto

PROCEDIMENTO

- ✓ Lavare e pulire bene il polpo, metterlo in una pentola e coprire con acqua. Condire con gambi di prezzemolo, pepe in grani, limone. Può essere cotto a vapore.
- ✓ Far cuocere a fuoco moderato.
- ✓ Una volta cotto, lasciarlo raffreddare e tagliarlo a piccoli pezzi.
- ✓ Condirlo con olio, sale, pepe, prezzemolo e aglio tritati, succo di limone.
- ✓ Servire freddo.

Sasizza ti purpu

Carpaccio di polpo

INGREDIENTI

- Polpo
- Olio extra vergine d'oliva
- Sale e Pepe
- Prezzemolo
- Limone
- Pepe in grani

PROCEDIMENTO

- ✓ Lavare e pulire bene il polpo; metterlo in una pentola, coprire con acqua, condire con gambi di prezzemolo, limone, pepe in grani.
- ✓ Far cuocere.
- ✓ Una volta cotto, ancora caldo, avvolgerlo in pellicola per alimenti, oppure metterlo in una bottiglia di plastica vuota ben pressato e lasciarlo raffreddare in frigo. Si otterrà un salame.
- ✓ Tagliare a fette sottili e condire con olio, sale, pepe, prezzemolo tritato e succo di limone.

Purpu alla pignata

Polpo in pignatta

INGREDIENTI

- 1 kg Polpo
- Olio extra vergine d'oliva
- Pepe
- Prezzemolo
- Aglio e Capperi
- 300 g Pomodori pelati
- 50 g Olive nere denocciolate

PROCEDIMENTO

- ✓ Lavare e pulire bene il polpo.
- ✓ Metterlo nella pignatta, aggiungere i pomodori pelati passati, le olive nere, i capperi dissalati, l'aglio e il prezzemolo tritati.
- ✓ Pepare, ma non salare.
- ✓ Cuocere a fuoco medio per circa 30 minuti.
- ✓ Servire caldo.

Insalata di secci, gamberi e pasuli

Insalata di seppie, gamberi e fagioli

INGREDIENTI

- Seppioline
- Gamberi
- Fagioli bianchi lessati
- Limone
- Cipolla
- Sedano e Prezzemolo
- Olio extra vergine d'oliva
- Sale e Pepe

PROCEDIMENTO

- ✓ Pulire le seppioline ed i gamberi.
- ✓ Cuocerli separatamente in un brodo di verdure.
- ✓ Mettere insieme i fagioli, i gamberetti sgusciati e le seppioline tagliate a metà; condire con olio, succo di limone, prezzemolo, sale e pepe.

Secci chini

Seppie ripiene

INGREDIENTI

- 800 g Seppie pulite
- Olio extra vergine d'oliva
- 100 g Grana grattugiato
- Sale e Pepe
- 1 Uovo
- Pane grattugiato
- Vino bianco
- 300 g Pomodori pelati
- Prezzemolo
- Aglio

PROCEDIMENTO

- ✓ Tagliuzzare i tentacoli e la testa delle seppie.
- ✓ Farli soffriggere con uno spicchio d'aglio, sfumare con vino bianco, completare la cottura aggiungendo un mestolo di acqua calda e un pizzico di sale.
- ✓ Fare la farcia con il prezzemolo, il formaggio, il pangrattato, l'uovo, il sale, il pepe e il soffritto dei tentacoli.
- ✓ Riempire le seppie e chiudere l'imboccatura con uno stuzzicadenti per evitare che il ripieno fuoriesca.
- ✓ In una casseruola versare l'olio, imbiondire l'aglio, unire le seppie e sfumare con vino bianco.
- ✓ Far evaporare, unire i pomodori pelati passati e far cuocere.

Calamari cu li pisieddi

Calamari con piselli

INGREDIENTI

- 800 g Calamari
- 300 g Piselli sgusciati
- Aglio
- Vino bianco
- Olio extra vergine d'oliva
- Sale
- 200 g Pomodori pelati passati

PROCEDIMENTO

- ✓ Lavare e pulire i calamari, tagliarli in 4 pezzi.
- ✓ In un tegame riscaldare l'olio e l'aglio, aggiungere i calamari.
- ✓ Far soffriggere e bagnare con vino bianco.
- ✓ Aggiungere i piselli e i pomodori, far cuocere per circa 20 minuti. Se necessario aggiungere acqua tiepida fino a completa cottura.
- ✓ Condire con sale, pepe e un filo di olio.

Calamari rraeanati

Calamari gratinati

INGREDIENTI

- 800 g Calamari
- Olio extra vergine d'oliva
- Sale
- Pepe
- Aglio
- Prezzemolo
- Pecorino grattugiato
- Pane grattugiato

PROCEDIMENTO

- ✓ Lavare e pulire i calamari, tagliarli a metà.
- ✓ Sistemarli in una pirofila oleata, condire con pane aromatizzato* e cuocere in forno preriscaldato a 180°C per circa 10 minuti.

* Pane grattugiato soffritto e condito con olio, pecorino grattugiato, aglio, prezzemolo, pepe.



Baccalai cu li pipaluri

Baccalà con i peperoni

INGREDIENTI

- 1 kg Baccalà ammollato
- 800 g Peperoni rossi
- 100 g Cipolla
- 500 g Pomodori pelati
- Olio extra vergine d'oliva
- Sale e Pepe
- 1 Spicchio di aglio
- 1 Peperoncino

PROCEDIMENTO

- ✓ Lavare bene il baccalà. Cuocerlo in acqua bollente.
- ✓ Scolarlo, togliere la pelle e le eventuali lisce.
- ✓ In una casseruola versare l'olio di oliva, l'aglio, i peperoni tagliati a rondelle e la cipolla tritata.
- ✓ Far appassire. Unire i pomodori passati.
- ✓ Aggiungere il baccalà e far cuocere.
- ✓ Condire con sale, pepe e peperoncino.

Baccalai ' rustutu

Baccalà grigliato

INGREDIENTI

- 1 kg Baccalà ammollato
- Olio extra vergine d'oliva
- Sale e Pepe
- Prezzemolo
- Limone

PROCEDIMENTO

- ✓ Lavare il baccalà e dividerlo in 8 pezzi.
- ✓ In un piatto preparare l'olio, il succo di limone, il prezzemolo, il sale e il pepe.
- ✓ Aggiungere il baccalà e farlo marinare per circa un'ora.
- ✓ Sgocciolarlo dalla marinata e cuocerlo sulla griglia.

Baccalai eu l'aulivi

Baccalà con le olive

INGREDIENTI

- 1 kg Baccalà ammollato
- Olio extra vergine d'oliva
- 150 g Olive nere
- ½ kg Patate
- 1 Cipolla
- 200 g Pomodori pelati
- Sale e Pepe
- Prezzemolo

PROCEDIMENTO

- ✓ Lavare il baccalà, dividerlo in pezzi togliendo la pelle e le spine.
- ✓ In un tegame versare l'olio, la cipolla affettata, le patate pelate e tagliate a dadi, i pomodori, le olive, il sale, il pepe.
- ✓ Unire il baccalà, coprire il tutto con acqua e portare a cottura.
- ✓ Cospargere di prezzemolo tritato e servire.

*Baccalai eu lu pummituru*

Baccalà in umido

INGREDIENTI

- 1 kg Baccalà ammollato
- 300 g Pomodori pelati passati
- Olio extra vergine d'oliva
- Aglio
- Farina

PROCEDIMENTO

- ✓ Lavare accuratamente il baccalà.
- ✓ Tagliarlo a pezzi e passarlo nella farina.
- ✓ Far soffriggere l'aglio nell'olio.
- ✓ Aggiungere il baccalà e farlo insaporire nel soffritto.
- ✓ Togliere dal tegame i pezzi di baccalà, versare i pomodori pelati passati e cuocere per circa 20 minuti.
- ✓ Rimettere i pezzi di baccalà e portare a cottura.

*Luzzu allu furnu cullu sucu*

Merluzzo al forno con salsa

INGREDIENTI

- Merluzzo
- Olio extra vergine d'oliva
- Prezzemolo
- Filetti acciuga dissalati e spinati
- Sale e Pepe
- Capperi
- Carciofi sott'olio
- Limoni
- Worcester
- Senape (salsa)

PROCEDIMENTO

- ✓ Pulire il merluzzo e tagliarlo in trance.
- ✓ Cuocerlo in forno con un mestolo di brodo.
- ✓ Servire caldo con la seguente salsa: tritare finemente il prezzemolo, l'acciuga, i capperi, i carciofi, due spicchi di limone pelati a vivo.
- ✓ Amalgamare con salsa senape, poco worcester, un filo di olio e qualche cucchiaino di fondo di cottura del merluzzo.

Purpetti ti luzzu

Polpette di merluzzo

INGREDIENTI

- 1 kg Merluzzo
- Olio extra vergine d'oliva
- 200 g Pane grattugiato
- 50 g Grana grattugiato
- Sale e Pepe
- Prezzemolo e Aglio
- 2 Uova

PROCEDIMENTO

- ✓ Pulire il pesce e lessarlo.
- ✓ Spinarlo e sistemare la polpa in una ciotola.
- ✓ Aggiungere il formaggio, il pane, il sale, il pepe, il prezzemolo e le uova; impastare gli ingredienti formando un composto morbido.
- ✓ Fare delle polpette e friggerle.

Suppa ti cernia cu l'aulivi

Zuppa di cernia con le olive

INGREDIENTI

- 1 kg Cernia
- Aglio
- 800 g Pomodori freschi
- 150 g Olive nere
- Olio extra vergine d'oliva
- Prezzemolo

PROCEDIMENTO

- ✓ Soffriggere uno spicchio d'aglio schiacciato nell'olio, appena si sarà dorato, verrà tolto.
- ✓ Aggiungere i pomodori privati dalla pelle e dai semi e tagliati in dadi.
- ✓ Condire con prezzemolo, sale e pepe, unire le olive e portare a bollore.
- ✓ Aggiungere il pesce tagliato a trance e far cuocere per circa 10 minuti. Se necessario allungare con del brodo di pesce.

Cernia chiena

Cernia farcita

INGREDIENTI

- 1 kg Cernia
- Olio extra vergine d'oliva
- Mollica di pangrattato
- 2 Uova
- Grana grattugiato
- Sale e Pepe
- Funghi porcini secchi ammorbidenti in acqua tiepida
- 150 g Gamberetti sgusciati
- 2 dl Vino bianco
- 300 g Pomodorini

PROCEDIMENTO

- ✓ Pulire e diliscare il pesce, lasciando attaccate la testa e la coda ai filetti.
- ✓ Riempire la pancia con il ripieno e richiudere conferendo la primitiva forma; bisogna premere leggermente in modo che la polpa aderisca perfettamente alla farcitura.
- ✓ Sistemare il pesce in teglia, condire con sale, pepe, olio, vino bianco e qualche pomodorino tagliato in quarti.
- ✓ Cuocere in forno a 180°C per circa un'ora.

RIPIENO

Ammollare e strizzare la mollica, unire le uova, il parmigiano, la noce moscata, i gamberetti, i funghi soffritti in olio e aglio e un poco della loro acqua decantata e filtrata. Condire con sale e pepe.



Suppa ti pesci

Zuppa di pesce

INGREDIENTI

- 300 g Calamari puliti
- 300 g Cozze
- 1 kg Pesce da zuppa pulito**
- 1 kg Pomodori
- Prezzemolo
- Aglio
- Cipolla
- Olio extra vergine d'oliva
- Pepe
- Fette di pane casareccio

** scorfano, pesce capone, nasello, sarago, triglia.

PROCEDIMENTO

- ✓ Lavare e spazzolare accuratamente le cozze; eliminare il bisso* e rilavarle. Farle aprire a fuoco in un pentola e metterle da parte.
 - ✓ In olio soffriggere la cipolla tritata e due spicchi d'aglio che in seguito verranno tolti. Unire i pomodori pelati e passati; portare a bollore.
 - ✓ Aggiungere i calamari puliti e tagliati a rondelle e il liquido di cottura delle cozze filtrato.
 - ✓ Far cuocere per circa 5 minuti.
 - ✓ A questo punto unire il pesce da zuppa cominciando dal meno tenero al più delicato. Dopo 10 minuti unire le cozze, il prezzemolo tritato e il pepe.
 - ✓ Coprire e cuocere per altri 10 minuti circa.
 - ✓ Servire la zuppa con fette di pane casareccio bruschettato e strofinato con aglio.
- * filo che i mitili secernono per attaccarsi.

Rascia cu li tubbetti

Razza chiodata con tubettini

INGREDIENTI

- 1 kg Razza chiodata
- Aglio
- 50 g Acciuga salata
- Prezzemolo
- Olio extra vergine d'oliva
- Tubettini (pasta secca)
- Pomodorini
- Sale e Pepe
- Concentrato di pomodoro

PROCEDIMENTO

- ✓ Pulire la razza e tagliarla in quattro pezzi. Porla in una pentola con aglio, prezzemolo, qualche pomodorino e acqua fredda. Portare ad ebollizione e cuocere per circa due ore.
 - ✓ Questo è il brodo di pesce razza.
 - ✓ Frullare l'acciuga ed il prezzemolo e soffriggerli con olio. Unire il concentrato e diluire con il brodo preparato.
 - ✓ Portare a bollore, unire la pasta e cuocerla al dente.
- La "bontà" gastronomica della razza è dovuta alle sue lisce cartilagineose che, con l'alta temperatura si diluiscono parzialmente con il liquido di cottura.



Orate cu li patate

Orate con le patate

INGREDIENTI

- 1 kg Orate
- 1 dl Olio extra vergine d'oliva
- Prezzemolo tritato
- 500 g Patate
- Pecorino stagionato
- Sale e Pepe

PROCEDIMENTO

- ✓ Pulire il pesce: squamarlo, svuotarlo e lavarlo bene.
- ✓ Ungere con olio una pirofila, sistemare le patate pelate e tagliate a fette.
- ✓ Condire con sale, pepe, prezzemolo tritato e il pecorino grattugiato.
- ✓ Adagiarvi il pesce.
- ✓ Condire sia l'interno che l'esterno del pesce con sale, pepe e olio; cuocere in forno a 180°C per circa 40 minuti.

Frittata ti šchuma ti mari

Frittelle di bianchetti

INGREDIENTI

- 600 g Bianchetti
- Olio extra vergine d'oliva
- 2 Uova
- Prezzemolo
- Sale e Pepe
- Pangrattato
- Pecorino stagionato

PROCEDIMENTO

- ✓ Sbattere le uova unire il pane e poco pecorino grattugiato.
- ✓ Condire con il prezzemolo, il sale e il pepe.
- ✓ Aggiungere i bianchetti e friggere.

La pesca dei bianchetti è limitata soltanto in alcuni periodi dell'anno.

Pesci frittu

Fritto mare

INGREDIENTI

- Trigliette di scoglio
- Alici
- Calamari
- Seppie
- Sale
- Olio extra vergine d'oliva

PROCEDIMENTO

- ✓ Pulire il pesce: squamare e sventrare le triglie; togliere la testa e la lisca alle alici; togliere la pelle, la bocca e gli occhi (rostro), il pennino e le interiora al calamaro; fare lo stesso con la seppia: pulirla dall'osso, dal rostro, dalla pelle e dalle interiora.
- ✓ Tagliare questi ultimi a rondelle larghe circa 1 cm.
- ✓ Infarinare bene il pesce, far cadere la farina in eccedenza e friggere in abbondante olio.

Tonnu alla pizzaiola

Tonno alla pizzaiola

INGREDIENTI

- 600 g Tonno (tranci)
- Olio extra vergine d'oliva
- Prezzemolo
- Sale e Pepe
- Alloro
- 500 g Pomodori pelati
- 100 g Acciughe salate
- Vino bianco

PROCEDIMENTO

- ✓ Condire il tonno con olio, aglio, prezzemolo, alloro, vino bianco e pepe.
- ✓ Conservare in frigo per almeno due ore.
- ✓ Dopo tale periodo scolare bene e cuocerlo per circa 15 minuti in una sala pizzaiola (olio, aglio, acciughe dissalate e spinare, pomodori pelati, prezzemolo).

Spicole chini ti tonnu

Spigole ripiene di tonno

INGREDIENTI

- Spigole aperte a libro e spinare
- Per la farcia
- Tonno sott'olio
 - Prezzemolo
 - Mollica di pane bagnato nel latte e strizzato
 - Uovo
 - Sale e Pepe
 - Olio extra vergine d'oliva
 - Pangrattato

PROCEDIMENTO

- ✓ Distribuire la farcia all'interno del pesce e richiudere dandogli la forma originaria: la polpa deve aderire perfettamente alla farcitura.
- ✓ Ungere i pesci con l'olio del tonno passarli nel pane, sistemarli in una pirofila oleata e cuocerli in forno per circa 20 minuti a 180°C.



Triglie collu sœu ti tianlicchju

Triglie piccanti

INGREDIENTI

- Triglie
- Pomodori maturi
- Olio extra vergine d'oliva
- Vino bianco
- Sale
- Aglio e Peperoncino
- Farina

PROCEDIMENTO

- ✓ Pulire le triglie.
- ✓ Infarinare e far cadere la farina in eccedenza.
- ✓ Adagiarle, molto delicatamente, in un soffritto di olio, aglio e prezzemolo. Bagnare con poco vino e far evaporare.
- ✓ Unire i pomodori tagliati in quarti, il sale, il prezzemolo, il peperoncino e finire di cuocere in forno.

Spicaluri cu lu pani crattatu

Suro al pane grattugiato

INGREDIENTI

- 1 kg Suri
- 100 g Pane grattugiato
- 100 g Grana grattugiato
- Olio extra vergine d'oliva
- Origano
- Sale e Pepe
- 200 g Limone

PROCEDIMENTO

- ✓ Spinare i suri e lavarli bene sotto l'acqua corrente.
- ✓ Disporli affiancati, in una teglia unta di olio e cospargerli con il pangrattato, l'origano, il succo di un limone, il sale e il pepe.
- ✓ Infornare a 180°C per circa 15 minuti.



Naccarieddi rrustuti

Sgombri grigliati

INGREDIENTI

- 1.2 kg Sgombri
- Olio extra vergine d'oliva
- Sale e Pepe
- Limone

PROCEDIMENTO

- ✓ Pulire e lavare gli sgombri.
- ✓ Lasciarli marinare con olio e succo di limone.
- ✓ Cuocerli sulla griglia.
- ✓ Condire con olio, sale e succo di limone.
- ✓ Servire caldi.

Pesci frittu e... baccalà

Questa piccola raccolta contiene un numero molto limitato di ricette conosciute ed altre poco distanti dalle nostre abitudini. Dettate e suggerite da chi, prima di noi ha varcato quegli "anta" che separano il tempo agli altri; da chi piace raccontare la ricetta come un romanzo di vita, di abitudini, di ricordi, di buone intenzioni e di trasgressioni.

Pietanze che qui vengono molto sinteticamente trattate, ridotte all'essenziale. Ricette nate nella cucina, ma soprattutto dalla creatività, alla ricerca dell'umore e dell'amore: termometro dell'arte di vivere e di stare insieme, di indovinare il complicato nel semplice e viceversa.

Risultato del pensiero, nato dall'uomo per la gioia di conoscere.

Non vi nascondo il piacere di sapere della loro realizzazione e del raggiungimento dello scopo supremo: nutrire con gusto; l'essenziale e il piacere.

Vincenzo Mustich

Una storiella raccontatami da Graziella e Pinodda, per l'autodifesa della propria classe sociale, tratta di "l'artieri e lu villanu" - l'artigiano e il contadino.

Si raccontava di un calzolaio/contadino che essendo stato assunto in comune come messo, quando si recava a comprare il pesce, chiedeva prima "a quantu vai la minoscia (minutaglia di vari pesci) ti li villani? - una lira!" Per poi decidere di comprare quello più costoso - "Bhè a mhei tammi la minoscia ti to liri".

L'importanza di un'alimentazione sana

Una guida pratica per la promozione al consumo di pesce, da parte del Ministero delle Politiche Agricole Alimentari e Forestali, inizia, a ragione, con alcune importanti informazioni.

Secondo le statistiche, gran parte degli italiani mangia pesce solo una volta alla settimana. I nutrizionisti suggeriscono di consumarlo almeno due volte la settimana visti gli enormi vantaggi di questo alimento. Nutriente come la carne bovina, di pollo o di altri animali, il pesce è più digeribile grazie alla scarsa presenza di tessuto connettivo.

I suoi grassi, simili a quelli vegetali, sono ricchi di composti polinsaturi, tra cui gli Omega 3, utili per il buon funzionamento del sistema cardio circolatorio.

Il pesce è ricco di minerali come il selenio, il fosforo, il fluoro e lo iodio (quest'ultimo in particolare è scarsamente presente in altri alimenti), che fanno parte della costituzione dei vari tessuti dell'organismo e regolano le funzioni circolatorie, nervose e muscolari.

Infine il pesce apporta una discreta quantità di vitamine: le vitamine A ed E presenti nei pesci grassi (tonno, anguilla e sgombro) e alcune del complesso B.

I molluschi (cozze, vongole e polpi) e i crostacei (gamberi, scampi) hanno una composizione simile a quella del pesce, con un po' meno proteine, ma con un buon contenuto di zinco, magnesio e iodio; nel caso di cozze, vongole e ostriche, anche di ferro.

Riconoscere il pesce fresco

pesce fresco	controllate che:	pesce non fresco
Brillante, metallico	A prima vista	Senza riflessi e smorto
In fuori, la cornea trasparente e la pupilla nera	L'occhio	Infossato nell'orbita
Rigido ed arcuato	Il corpo	Molle e flaccido
Soda ed elastica.	Le carni	Molli
Gradevole e marino	L'odore	Sgradevole
Colori intensi e cangianti	La pelle	Colore opaco
Devono essere aderenti	Le squame	Sollevate e secche
Rosee o rosso sangue ed essere umide	Le branchie	Con muco e giallastre

Altri accorgimenti per riconoscere la freschezza

- *Il pesce fresco profuma di mare.*
- *Non comprare pesci privi degli occhi o della testa!*
- *Evitare di mangiare pesce il cui odore ricorda l'ammoniaca, che è spesso usata per conservarlo.*
- *Per verificare la rigidità, quindi la freschezza, basta premere sul pesce con un dito, se levandolo rimane l'impronta vuol dire che non è fresco.*
- *Se messo in acqua deve affondare.*
- *i cefalopodi come le seppie, i calamari, i totani, devono avere gli occhi brillanti e neri e il corpo umido; l'odore non deve essere acidulo.*
- *I molluschi con conchiglia, (frutti di mare) devono essere usati vivi, controllare che il corpo aderisca bene al guscio. Quest'ultimo deve presentarsi lucido, chiuso e pesante.*
- *I crostacei, (gamberi, aragosta, scampi...) devono essere comprati vivi e devono avere la polpa soda.*

La pulizia del pesce

Squamare

Prima di squamare, tagliare le pinne laterali e dorsali, con delle forbici. La gran parte dei pesci ne hanno cinque: laterali, caudali, dorsali, anali, ventrali.

Tenendo il pesce per la coda con un desquamatore (o una forchetta o un coltello) risalire verso la testa, delicatamente, per evitare di danneggiare la pelle. È consigliabile fare questa operazione in un lavello, per evitare che le squame "volino".

Attenzione: il pesce che verrà cotto alla griglia non dev'essere squamato.

Come eviscerare

Dopo aver tagliato le pinne e averlo squamato. Con un coltello incidere dalla cavità anale fino sotto alle branchie, svuotare il pesce delle sua interiora e delle branchie, lavare bene sotto acqua corrente, aiutandosi, nell'interno, con un coltellino, in modo da pulirlo da eventuali residui di sangue.

Per togliere le interiora lasciando il pesce intatto (solo quello di piccole dimensioni), è necessario farlo con un dito piegato ad uncino; infilandolo nella cavità branchiale tirare con decisione in modo da estrarre branchie e visceri. Lavare accuratamente.

Spellare

Con un panno da cucina tenere ben ferma la coda, mentre con l'altra mano tirare il lembo della pelle verso la testa. Ripetere l'operazione dall'altro lato.

Per la pulizia dei molluschi con conchiglia (frutti di mare) e dei cefalopodi (calamari, seppie, ...) si rimanda alla ricetta che li riguarda.

Conservare il pesce

il pesce è un alimento deteriorabile, per questo deve essere consumato o congelato nel più breve tempo possibile. Una volta acquistato deve essere eviscerato, ben lavato in acqua potabile fredda e corrente.

Poi lo si deve conservare subito in frigorifero ponendolo in un piatto e coprendolo con una pellicola per uso alimentare o un foglio di alluminio. La protezione serve per evitare di trasmettere l'odore di pesce ad altri alimenti.

Se si vuole conservare il pesce più a lungo, solo se freschissimo, lo si può congelare. In tale caso, una volta eviscerato e lavato, tolte le pinne e altre parti sporgenti, il pesce è pronto per essere confezionato e conservato in congelatore a -18°C.

L'accuratezza della confezione è importante, si deve scegliere un involucro impermeabile all'aria, all'umidità e all'odore, come ad esempio i sacchetti di polietilene, adatti per congelare e conservare, facilmente reperibili.

È importante che il sacchetto venga ben chiuso cercando di eliminare il più possibile l'aria dalla confezione.

Il tempo di conservazione varia a seconda del contenuto in grassi delle diverse specie di pesce.

Ad esempio, un pesce grasso come sgombro, tonno o salmone è consigliabile non tenerlo in congelatore più di tre mesi; un pesce magro, invece, come merluzzo o sogliola, si conserva bene per oltre sei mesi.

Pertanto è importante porre un'etichetta sulla confezione indicando la data di congelamento.

Pesci fritti e... baccalà

Indice

Acciughe gratinate	pag. 153	Polpette di merluzzo	pag. 161
Acciughe fritte	pag. 153	Zuppa di cernia con le olive	pag. 162
Acciughe marinate	pag. 154	Cernia farcita	pag. 162
Frittata di acciughe	pag. 154	Zuppa di pesce	pag. 163
Pasta con le acciughe salate	pag. 154	Razza chiodata con tubettini	pag. 163
Cozze ripiene fritte	pag. 155	Orate con le patate	pag. 164
Cozze ripiene con pomodoro	pag. 155	Frittelle di bianchetti	pag. 164
Riso, patate e cozze	pag. 156	Fritto mare	pag. 164
Impepata di cozze	pag. 156	Tonno alla pizzaiola	pag. 165
Polpo all'aglio	pag. 157	Spigole ripiene di tonno	pag. 165
Carpaccio di polpo	pag. 157	Triglie piccanti	pag. 165
Polpo in pignatta	pag. 157	Suro al pane grattugiato	pag. 166
Insalata di seppie, gamberi e fagioli	pag. 158	Sgombri grigliati	pag. 166
Seppie ripiene	pag. 158		
Calamari con piselli	pag. 158	Pesci fritti e... baccalà	pag. 167
Calamari gratinati	pag. 159	L'importanza di un'alimentazione sana	pag. 167
Baccalà con i peperoni	pag. 159	Riconoscere il pesce fresco	pag. 168
Baccalà grigliato	pag. 159	Altri accorgimenti per riconoscere la freschezza	pag. 168
Baccalà con le olive	pag. 160	La pulizia del pesce	pag. 169
Baccalà in umido	pag. 160		
Merluzzo al forno con salsa	pag. 161		



Trippa e gnimmarièddi



La trippa: preparazione semplicemente laboriosa

PROCEDIMENTO

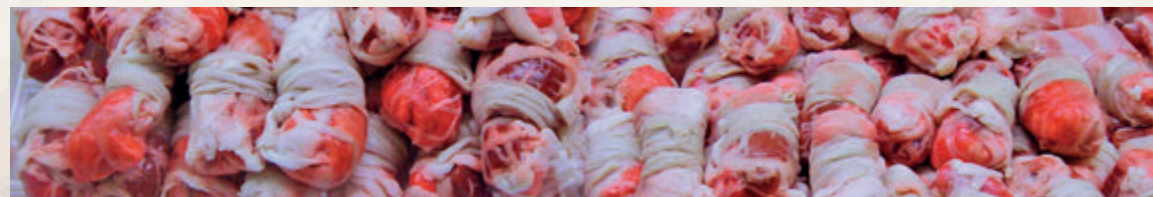
- ✓ Si lessa in acqua bollente salata con cipolla, carota, sedano, pepe in grani, delle foglie di alloro e del peperoncino.
- ✓ Il tempo necessario alla sua cottura dipende da diverse variabili: l'età dell'animale e il tempo di prelessatura data dalle aziende specializzate o dal macellaio.
- ✓ Come riferimento, di può dire che una cottura a leggera ebollizione, deve durare circa tre ore per quella di vitello e quattro ore circa per quella di bovino adulto.
- ✓ Bisogna fare attenzione alla quantità procapite (se usata per secondo piatto), perché durante la cottura si riduce, per questo sono consigliabili circa 250 g.
- ✓ La si può presentare tagliata a striscioline o confezionando piccoli involtini.

La trippa è una frattaglia, la più comune è quella del bovino, ma viene acquistata anche quella di ovini, di caprini ed equini.

Nell'acquisto, solitamente la troviamo già pulita, sgrassata e parzialmente lessata; è preferibile acquistarla in una macelleria di fiducia chiedendo il tipo definito grigio o scura.

Per la sua conservazione il tipo scuro può essere conservata in frigo per 3 giorni circa avendo subito pochi trattamenti; il tipo bianco, fino a 4-5 giorni.

Alcuni consigliano di tenerla in frigo immersa nell'acqua fredda, per evitare che ingiallisca.





Trippa cu lu parmiggianu

Trippa al parmigiano

INGREDIENTI

- 1,2 kg Trippa lessa
- 150 g Pancetta
- 1 dl Olio extra vergine d'oliva
- 100 g Prosciutto cotto
- 2 dl Salsa di pomodoro
- Sedano
- Cipolla
- Carota
- Aglio
- Alloro
- Sale e Pepe q.b.

PROCEDIMENTO

- ✓ Tritare insieme alla pancetta una cipolla di media grandezza e uno spicchio di aglio.
- ✓ Mettere il trito in una pentola con l'olio e soffriggere bene.
- ✓ Unirvi la trippa, la salsa di pomodoro, il sale e il pepe.
- ✓ Coprire il tutto con acqua e lasciar bollire mescolando delicatamente.
- ✓ Aggiungere il prosciutto tagliato a dadini e completare la cottura a fuoco bassissimo.
- ✓ Servirla calda con Parmigiano Reggiano grattugiato.

Trippa alla milanese

Trippa alla milanese

INGREDIENTI

- 100 g Formaggio grana grattugiato
- 200 g Fagioli bianchi
- 1 kg Trippa lessa
- 300 g Funghi pleurotus tagliati a fettine
- 50 g Passato di funghi (funghi cotti passati al passaverdura)
- Prezzemolo
- Pepe

PROCEDIMENTO

- ✓ Versare in un tegame la trippa, i pleurotus e i fagioli.
- ✓ Portare ad ebollizione e aggiungere due cucchiaini di crema ai funghi e una manciata di prezzemolo tritato.
- ✓ Salare e pepare, cospargere abbondantemente con il parmigiano.



Trippa cu la cipodda

Trippa con cipolline

INGREDIENTI

- 1 kg Trippa lessa
- 50 g Cipolline
- 1,5 dl Olio extra vergine d'oliva
- 1 lt Brodo di carne
- 100 g Formaggio grana grattugiato
- Sale e Pepe

PROCEDIMENTO

- ✓ Tagliare a strisciole sottili la trippa.
- ✓ Far rosolare nell'olio le cipolline sbucciate e lavate.
- ✓ Versare la trippa, fare insaporire per qualche minuto e ricoprire con il brodo di carne. Moderare la fiamma, far cuocere per almeno mezz'ora dopo aver salato e pepato a piacere.
- ✓ A cottura ultimata (quando il brodo si sarà ridotto), servire la trippa con una spruzzata di formaggio grana grattugiato.

Trippa cu li pipaluri

Trippa con peperoni

INGREDIENTI

- 1 kg Trippa lessa
- 1,5 dl Olio extra vergine d'oliva
- 200 g Passata di pomodoro
- 200 g Cipolla
- 200 g Peperoni gialli
- Alloro
- Prezzemolo e Sale

PROCEDIMENTO

- ✓ Tagliare la trippa a strisciole sottili.
- ✓ Far soffriggere nell'olio extravergine di oliva le cipolle affettate sottili.
- ✓ Unire i peperoni ben lavati e tagliati a fette, la foglia di alloro.
- ✓ Far insaporire e aggiungere la passata di pomodoro.
- ✓ Salare e lasciar cuocere.
- ✓ Unire la trippa e portate a cottura bagnando di tanto in tanto con del brodo.
- ✓ Servire con prezzemolo tritato.

Trippa alla romana

Trippa alla romana

INGREDIENTI

- 1 kg Trippa cotta
- 150 g Cipolla
- 100 g Carota
- 150 g Sedano
- 100 g Parmigiano
- Menta
- Sale e Pepe
- Peperoncino
- Pomodoro in polpa
- Vino bianco secco

PROCEDIMENTO

- ✓ Far soffriggere per 15 minuti, in olio d'oliva, cipolla, sedano, carota e la trippa tagliata a strisciole.
- ✓ Aggiungete il vino bianco e lasciar evaporare.
- ✓ Unire sale, pepe, peperoncino, la polpa di pomodoro.
- ✓ Cuocere dolcemente.
- ✓ Servire con parmigiano grattugiato e menta.

Trippa alla pisana

Trippa alla pisana

INGREDIENTI

- 1 kg Trippa cotta, tagliata a strisciole
- 100 g Pancetta di maiale tagliata a dadi
- 200 g Pomodoro
- 100 g Cipolla
- 100 g Carota
- 150 g Sedano
- Prezzemolo
- Aglio
- 1,5 dl Olio extra vergine d'oliva
- Salvia
- Timo
- Origano
- Sale e Pepe

PROCEDIMENTO

- ✓ Tritare cipolla, carota, prezzemolo e soffriggere nell'olio.
- ✓ Unire la trippa, la pancetta e il pomodoro pelato.
- ✓ Unire salvia, timo e origano.
- ✓ Salare e pepare.
- ✓ Cuocere a fiamma dolce aggiungendo, man mano, acqua o brodo.
- ✓ Prima di servire insieme a crostini di pane fritti, cospargere di prezzemolo tritato.



Trippa e pasuli

Trippa e fagioli

INGREDIENTI

- 1 kg Trippa cotta
- 100 g Pancetta a dadini
- 1 dl Olio extra vergine d'oliva
- 200 g Sedano
- 100 g Carota
- 200 g Patata
- 100 g Cipolla
- 1 Spicchio di aglio
- Salvia, Rosmarino, Basilico
- Prezzemolo
- Fagioli borlotti cotti
- Brodo
- Sale e Pepe

PROCEDIMENTO

- ✓ Tagliare la trippa a strisciole.
- ✓ Preparare un brodo di carne.
- ✓ Soffriggere la pancetta e la trippa nell'olio.
- ✓ Aggiungere i fagioli borlotti unire del brodo.
- ✓ Cuocere coperto e piano.
- ✓ Servire con grana grattugiato.



Trippa alla comasca

Trippa alla comasca

INGREDIENTI

- 1,2 kg Trippa mista di vitello cotta
- 300 g Fagioli di Spagna cotti
- 60 g Parmigiano grattugiato
- 50 g Pancetta tesa
- 1 dl Olio extra vergine d'oliva
- Brodo vegetale
- Salvia, Cipolla, Carota, Sedano
- Sale e Pepe

PROCEDIMENTO

- ✓ Pulire e lavare la trippa e tagliarla a listarelle.
- ✓ Rosolare le verdure tritate con la pancetta e la salvia.
- ✓ Aggiungere la trippa e lasciarla insaporire per alcuni minuti, salare e pepare.
- ✓ Aggiungere del brodo vegetale e portare a cottura.
- ✓ Unire i fagioli e far insaporire per circa 10 minuti.
- ✓ Servire con parmigiano grattugiato, il pepe e fette di pane bruschettato.

Trippa alla fiorentina

Trippa alla fiorentina

INGREDIENTI

- 1,2 kg Trippa
- 100 g Grana
- 300 g Pomodori pelati
- 150 g Cipolla
- 1 dl Olio extra vergine d'oliva
- Sale e Pepe

PROCEDIMENTO

- ✓ Tagliare la trippa a listarelle.
- ✓ Metterla in una casseruola, coprire e far scaldare a fuoco basso per almeno 15 minuti, in modo da fargli spurgare tutta l'acqua.
- ✓ Sistemarla in una scolapasta e lavarla accuratamente.
- ✓ Soffriggere in l'olio la cipolla tagliata a fettine sottili.
- ✓ Unire i pomodori pelati passati ed far cuocere per circa 10 minuti.
- ✓ Aggiungere la trippa e condire con sale e pepe.
- ✓ Lasciar cuocere lentamente.
- ✓ Servire calda cosparsa di parmigiano reggiano grattugiato.



Trippa a 'nsalata

Trippa in insalata

INGREDIENTI

- 1,2 kg Trippa cotta
- 2 Spicchi di aglio
- Olivine nere denocciolate
- Pomodorini
- 1,5 dl Olio extra vergine d'oliva
- Sale e Pepe
- Prezzemolo

PROCEDIMENTO

- ✓ Tagliare a striscioline la trippa.
- ✓ Condirla con un trito di aglio, olive nere tagliate a rondelle, pomodorini tagliate a spicchi.
- ✓ Finire con olio, prezzemolo tritato sale e pepe.
- ✓ Si può "alleggerire", aggiungendo della buccia di limone tritata.



Trippa cu la cucuzza e pisieddi

Trippa con zucchine e piselli

INGREDIENTI

- 1 kg Trippa
- 200 g Zucchini
- 100 g Piselli
- Aglio
- 150 g Cipolla
- 100 g Carota
- Sale e Pepe
- 1,5 dl Olio extra vergine d'oliva

PROCEDIMENTO

- ✓ Lessare la trippa con la cipolla e la carota.
- ✓ Pulire e tagliare le zucchine a rondelle.
- ✓ Cuocerle a fuoco basso dopo averle soffritte in olio e aglio.
- ✓ Cuocere i piselli in acqua salata e un pizzico di zucchero.
- ✓ Una volta cotti, unire i piselli alla zuccina e aggiungere la trippa.
- ✓ Insaporire continuando la cottura.

Trippa cu lu pummitoru

Trippa al pomodoro

INGREDIENTI

- 1 kg Trippa
- 300 g Pomodori pelati
- 100 g Cipolla
- Capperi
- Sale e Pepe
- 1,5 dl Olio extra vergine d'oliva
- Basilico

PROCEDIMENTO

- ✓ Far cuocere in acqua bollente la trippa con la cipolla.
- ✓ Far bollire la salsa di pomodoro e i capperi per qualche minuto.
- ✓ Unire la trippa cotta e portare dolcemente a cottura, allungando, di tanto in tanto, con acqua o brodo di carne bollente.



Trippa cu li spaghetti

Trippa e spaghetti

INGREDIENTI

- 500 g Trippa cotta tagliata a striscioline
- 500 g Spaghetti
- 1 kg Pomodori pelati
- 100 g Cipolla
- 1 dl Olio extra vergine d'oliva
- 100 g Pecorino
- Capperi
- Sale e Pepe

PROCEDIMENTO

- ✓ Preparare la salsa di pomodoro: soffriggere nell'olio la cipolla tritata, unire i pomodori pelati e portare a cottura.
- ✓ Unire i capperi, il sale e il pepe e continuare a cuocere per almeno 5 minuti.
- ✓ Aggiungere la trippa, insaporire con un filo d'olio e condire con sale e pepe.
- ✓ Far cuocere.
- ✓ Condire gli spaghetti cotti al dente e servire con pecorino grattugiato.

Trippa con l'oi

Trippa con le uova

INGREDIENTI

- 500 g Trippa cotta
- 4 Uova
- 300 g Patate
- 100 g Sedano
- 150 g Cipolla
- 150 g Carote
- 1,5 dl Olio extra vergine d'oliva
- Aglio
- 100 g Parmigiano
- Sale e Pepe

PROCEDIMENTO

- ✓ Soffriggere nell'olio la carota, la cipolla, la carota, il sedano e l'aglio tritati.
- ✓ Unire il basilico e la trippa tagliata a striscioline
- ✓ Aggiungere brodo di carne e lasciar cuocere a recipiente coperto e a fuoco minimo.
- ✓ Una volta cotta, togliere dal fuoco e unire quattro rossi d'uovo e 2 albumi sbattuti con il formaggio, il sale e il pepe.
- ✓ Rimettere sul fuoco e lasciar insaporire per tre minuti.

Minestra di trippa di vitello

Minestra di trippa di vitello

INGREDIENTI

- 1 kg Trippa di vitello
- 200 g Pomodori tagliati a spicchi
- 300 g Zucchine tagliate a rondelle
- 400 g Patate di media grandezza
- 200 g Fagioli borlotti lessati
- 200 g Cipolle
- 200 g Verza
- 200 g Carote
- 100 g Porri
- 100 g Sedano
- Salvia, Timo, Basilico
- 1 paio Chiodi di garofano
- Qualche Foglia di alloro
- 50 g Lardo
- Aglio
- 1 dl Olio extra vergine d'oliva
- 1,5 dl Vino bianco
- Sale e Pepe

PROCEDIMENTO

- ✓ Lavare bene la trippa e farla cuocere a fuoco molto vivace, ripetere l'operazione 2 volte, sempre cambiando l'acqua, al fine di sgrassarla.
- ✓ Rosolare la cipolla tritata in olio aggiungere la verza tagliata a listarelle, il sedano, i porri e le carote tagliate a dadi.
- ✓ Preparare un battuto con il lardo, l'aglio e la salvia.
- ✓ Soffriggere la trippa in olio, bagnare col vino bianco e farlo evaporare.
- ✓ Unire il battuto con il sedano, la verza, i porri e carote.
- ✓ Coprire il tutto con acqua o brodo di carne caldo, cuocere a fuoco dolce per circa due ore
- ✓ Circa mezz'ora prima della cottura, unire i pomodori, le patate tagliate a cubetti, le zucchine a fettine e i fagioli.
- ✓ Servire con grana grattugiato.



Trippa cu li patate

Trippa con le patate

INGREDIENTI

- 1 kg Trippa
- 500 g Patate
- Olio extra vergine d'oliva
- 250 g Pomodori pelati
- Sedano
- Carote
- Cipolla
- Peperoncino
- Alloro
- Sale

PROCEDIMENTO

- ✓ Far rosolare la cipolla, le carote e il sedano.
- ✓ Aggiungere la trippa tagliata a pezzi e soffriggere con le verdure.
- ✓ Aggiungere il pomodoro, l'alloro e il peperoncino.
- ✓ Salare e far cuocere, se necessario aggiungere acqua.
- ✓ Quando la trippa è quasi cotta aggiungere le patate tagliate a dadi.
- ✓ Continuare la cottura a fuoco lento.
- ✓ Servire caldo.

Trippa cu lu sucu piccanti

Trippa in umido piccante

INGREDIENTI

- 1 kg Trippa cotta
- 200 g Cipolla
- 500 g Pomodori pelati
- 100 g Carote
- 1 dl Vino bianco
- 1,5 dl Olio extra vergine d'oliva
- Sale
- Peperoncino

PROCEDIMENTO

- ✓ Tagliare la trippa a bastoncino.
- ✓ Tritare la carota e la cipolla e soffriggerli in olio.
- ✓ Aggiungere la trippa.
- ✓ Dopo qualche minuto sfumare con il vino bianco.
- ✓ Una volta evaporato, aggiungere il pomodoro passato allungato con brodo o acqua.
- ✓ Coprire la trippa e lasciar cuocere lentamente, coperto.
- ✓ Condire con sale e peperoncino.

Involtini di trippa

Involtini di trippa

INGREDIENTI

- 1 kg Trippa
- 1 dl Olio extra vergine d'oliva
- 300 g Pomodori pelati
- 200 g Sedano
- 100 g Cipolla
- Peperoncino
- Alloro
- 150 g Pecorino

PROCEDIMENTO

- ✓ Tagliare la trippa in forma regolare di circa 5 x 8.
- ✓ Condire ogni fettina con sale, un pezzo di sedano, uno di pecorino e uno di peperoncino.
- ✓ Arrotolare, formando degli involtini e fermare con uno stecchino.
- ✓ Sistemarli in una pignatta dove soffrigge una cipolla tritata in olio di oliva; dopo qualche minuto aggiungere i pomodori pelati, la foglia d'alloro e far cuocere.
- ✓ Condire con sale e peperoncino.
- ✓ Servire con una spolverata di formaggio grattugiato.





Parmiggiana cu la trippa

Parmiggiana con trippa

INGREDIENTI

- 1 kg Trippa cotta
- 1,5 dl Olio extra vergine d'oliva
- 1 kg Pomodori pelati
- 300 g Melanzane
- Sale e Pepe
- 150 g Caciocavallo grattugiato
- 150 g Formaggio primosale a fettine

PROCEDIMENTO

- ✓ Tagliare la trippa della lunghezza di un dito.
- ✓ Soffriggerla nell'olio.
- ✓ Preparare una salsa di pomodoro; friggere in olio le melanzane tagliate a fette.
- ✓ In una teglia da forno ben unta d'olio, iniziate con uno strato di melanzane, poi con uno di trippa e, infine, con la salsa di pomodoro.
- ✓ Cospargere con il caciocavallo grattugiato, qualche fettina sottile di primosale fresco, con sale e pepe.
- ✓ Ripetete gli strati sino ad esaurimento degli ingredienti, terminando con salsa di pomodoro ed il formaggio.
- ✓ Infornare a 180°C per almeno 15 minuti circa.

Trippa aceruoci

Trippa in agrodolce

INGREDIENTI

- 1 kg Trippa cotta
- 500 g Pomodori
- 200 g Arancia
- 200 g Limone
- 1 Bustina di zafferano
- Aglio
- 2 dl Vino bianco
- 1 dl Olio extra vergine d'oliva
- Sale e Pepe

PROCEDIMENTO

- ✓ Soffriggere la cipolla e l'aglio tritati in olio.
- ✓ Unire la trippa tagliata a listerelle e farla rosolare per alcuni minuti.
- ✓ Bagnare col vino e far evaporare.
- ✓ Aggiungere i pomodori tagliati a pezzi, il succo e la buccia grattugiata del limone e dell'arancia e lo zafferano sciolto in acqua calda.
- ✓ Mettere il sale e il pepe necessario.
- ✓ Cuocere a fiamma bassa e casseruola coperta.

Ci fa piacere aver trovato e mettere a vostra conoscenza alcune ricette "datate" raccolte da un gastronomo eccezionale, **Pellegrino Artusi** nel suo libro **"La scienza in cucina e l'arte di mangiar bene"**.

Trippa alla còrsa

Trippa alla còrsa

Sentirete una trippa unica nel suo genere, di grato sapore e facile a digerirsi, superiore a tutte le altre fin qui conosciute; ma il segreto sta nel trattarla con sugo di carne ben fatto e in grande abbondanza, perché ne assorbe molto. Oltre a ciò, è un piatto che non può farsi che in quei paesi ove si usa vendere le zampe delle bestie bovine rasate dal pelo, per la ragione che quella cotenna collosa è necessaria a legare il sugo.

Dico **cruda** la trippa, perché in molti paesi si usa di venderla lessata.

INGREDIENTI

- 700 g Trippa cruda
- 100 g Zampa senz'osso
- 80 g Burro
- 70 g Lardone
- ½ Cipolla
- 2 Spicchi di aglio
- Noce moscata e Spezie
- Sugo di carne
- Parmigiano

PROCEDIMENTO

- ✓ Dopo averla lavata ben bene, tagliatela a strisce non più larghe di mezzo dito e così pure la zampa.
- ✓ Fatto questo, trinciate minuta la cipolla e mettetela al fuoco col burro, e quando comincia a prender colore aggiungete il lardone tritato fine colla lunetta insieme coll'aglio.
- ✓ Allorché questo soffritto avrà preso il color nocciuola, gettateci la trippa e la zampa condendole con sale, pepe e gli aromi indicati, ma questi ultimi a scarsa misura.
- ✓ Fatela bollire finché sarà asciutta, indi bagnatela col sugo e col medesimo finite di cuocerla a fuoco lento onde ridurla tenera, per il che ci vorranno in tutto da 7 a 8 ore; se per caso il sugo vi venisse a mancare aiutatevi col brodo.
- ✓ Quando sarete per servirla, datele maggior sapore col parmigiano e versatela sopra fette di pane arrostito che devono sguazzare nel sugo. Basterà per cinque persone.

Purpetti ti trippa

Polpette di trippa

Questo piatto, tolto da un trattato di cucina del 1694, vi parrà strano e il solo nome di trippa vi renderà titubanti a provarlo; ma pure, sebbene di carattere triviale, coi condimenti che lo aiutano, riesce gradito e non grave allo stomaco.

INGREDIENTI

- 350 g Trippa lessata
- 100 g Prosciutto più magro che grasso
- 30 g Parigiano grattugiato
- 20 g Midollo di bue
- 2 Uova
- Prezzemolo
- Noce moscata o spezie
- 2 Cucchiari di pappa non liquida, fatta di pane bagnato col brodo o col latte

PROCEDIMENTO

- ✓ Tritate con la lunetta la trippa quanto più potete finissima. Fate lo stesso del prosciutto, del midollo e del prezzemolo, aggiungete le uova, il resto, un poco di sale e mescolate.
- ✓ Con questo composto formate 12 o 13 polpette, che potranno bastare per quattro persone, infarinatele bene e friggetele nell'olio o nel lardo.
- ✓ Ora fate un battutino con un quarto scarso di cipolla di mediocre grossezza e mettetelo in una teglia proporzionata con gr. 60 di burro e, colorito che sia, collocateci le polpette, annaffiatele dopo poco con sugo di pomodoro o conserva sciolta nel brodo, copritele e fatele bollire adagio una diecina di minuti, rivoltandole; quindi mandatele in tavola con un po' del loro intinto e spolverizzate di parmigiano.
- ✓ L'autore aggiunge al composto uva passolina e pinoli, ma se ne può fare a meno.

Gnimmarièddi

Involtoni d'agnello

INGREDIENTI

- Budellino d'agnello
- Coratella
- Prezzemolo
- Formaggio pecorino
- Sale e Pepe

PROCEDIMENTO

- ✓ Tagliare la coratella d'agnello in pezzi regolari.
- ✓ Condirli con prezzemolo, il sale e il formaggio pecorino.
- ✓ Arrotolarli su stessi e legarli col budellino.
- ✓ Cuocerli al forno o grigliarli.



Di seguito vi lascio il disciplinare per i rinomati fegatini di Laterza.

Fegatini di Laterza

Nome geografico abbinato: Gnumm'redd lattarol e Gnumm'redd da Terz

Provincia/e: Taranto

Sinonimi e termini dialettali: Gnumm'redd lattarol e Gnumm'redd da Terz

Descrizione sintetica prodotto: Budella e interiora di agnello da latte, intrise di latte avvolte con prezzemolo e cotte lentamente allo spiedo nel forno a legna, previa sosta nello stesso, per circa 20 minuti.

Budella e interiora di agnello, o capretto (fegato - cuore - polmone - milza - reni - e timo) avvolti con budella e epiploon intestinale, aromatizzate con prezzemolo. Il tutto cotto lentamente allo spiedo nel forno a legna, previa sosta nello stesso, per circa 20 minuti.

Territorio interessato: Laterza (Ta)

Descrizione delle metodiche di lavorazione, conservazione e stagionatura: Lavorazione a mano con appositi coltelli e taglieri in marmo e/o acciaio.

Materiali, attrezzature specifiche utilizzati per la preparazione e il condizionamento: Spiedi in acciaio, budella di agnello da latte, agnello e capretto cuore, fegato, polmoni, milza, reni e timo.

Descrizione dei locali di lavorazione, conservazione e stagionatura: Macellerie - rosticerie, retrobottega, laboratorio di preparazione, forno a legna.

Elementi che comprovino che le metodiche siano state praticate in maniera omogenea e secondo regole tradizionali per un periodo non inferiore ai 25 anni: Testi storici (La storia di Laterza - Mestieri scomparsi - I nonni raccontano);

Publicazioni Slow Food - Gambero Rosso.

Aspetti relativi alla sicurezza alimentare del processo ed ai materiali di contatto: Budella appositamente trattata in soluzione salina, lavate e sciaquata con acqua corrente, interiora (carne macellata fresca) tagliata a punta di coltello e aromatizzata con sale, prezzemolo ed altre spezie opportunamente controllate HACCP. Spiedi in acciaio lavati e resi sterili sulla fiamma. Cottura in forno a legna.

Fonte: REGIONE PUGLIA - ASSESSORATO AGRICOLTURA FORESTE CACCIA E PESCA, SETTORE I.C.A.

Trippa e gnumarièddi

Questa piccola raccolta contiene un numero molto limitato di ricette conosciute ed altre distanti dalle nostre abitudini. Dettate e suggerite da chi piace raccontare la ricetta come un romanzo di vita, di abitudini, di ricordi, di buone intenzioni e di trasgressioni.

Pietanze che qui vengono molto sinteticamente trattate, ridotte all'essenziale.

Ricette nate nella cucina, ma soprattutto dalla creatività, alla ricerca dell'umore e dell'amore: termometro dell'arte di vivere e di stare insieme, di indovinare il complicato nel semplice e viceversa.

Risultato del pensiero, nato dall'uomo per la gioia di conoscere.

Non vi nascondo il piacere di sapere della loro realizzazione e del raggiungimento dello scopo supremo: nutrire con gusto; l'essenziale e il piacere.

Vincenzo Mustich

Trippa

La trippa è una frattaglia, più precisamente è costituita dalle diverse parti dello stomaco del bovino.



Trippa sul banco di vendita: rumine (a sinistra), reticolo (a destra, in secondo piano), foiole (a destra in primo piano)

Il bovino ha quattro stomaci:

1. il **rumine**, che viene chiamato anche trippa, croce, crocetta, pancia, trippa liscia o busecca, è composto da un grande sacco che rappresenta circa l'80% di tutto lo stomaco.
2. il **reticolo**, che viene chiamato anche cuffia, nido d'ape, bonetto o beretta, è piccolo sacco collegato al rumine ed ha un aspetto spugnoso con piccole creste a forma di "cellette esagonali".
3. l'**omaso**, meglio conosciuto come foiole, centopelli, libro o millefogli, rappresenta il terzo e ultimo dei prestomaci ed è formato da un sacco con tante lamelle.
4. l'**abomaso**, infine, è conosciuto come frasame, lampredotto, riccia, riccioletta, frangiata o spannocchia, rappresenta lo stomaco vero e proprio.

Nell'elenco stilato dalla Unione Europea riguardante le parti del bovino da scartare (il cranio, il cervello, gli occhi, le tonsille, la colonna vertebrale ed il midollo spinale dei bovini di età superiore ai 12 mesi e gli intestini dei bovini di qualsiasi età) non figura la trippa (in quanto stomaco del bovino). È quindi un alimento sicuro e può

Tabella nutrizionali

essere liberamente consumato. (fonte wikipedia)

Nella storia si hanno notizie che già gli antichi greci consumavano la trippa arrostita sulle braci, mentre i romani preparavano le "salicce di trippa".

Tempo fa era difficile reperire la trippa già pulita pronta per "andare in pentola", in quanto tutto dipendeva dal macellaio che provvedeva manualmente alle operazioni di pulizia e sgrassatura.

Oggi, le stesse operazioni vengono svolte da aziende specializzate.

Non possiamo sottrarci alla conoscenza ed al confronto per un consapevole e cosciente atteggiamento dietetico.

Affianco sono riportate in tabella alcune caratteristiche dei più comuni tipi di carne. **Composizione, valore energetico e tenore di colesterolo per alcuni tipi di carne per 100 g di parte edibile cruda (Dati dell'Istituto Nazionale della nutrizione).**

Tipi di carne	Proteine	Grassi	Kcal
Bovino adulto magro	20,7	5,1	129
Bovino adulto semigrasso	18,8	15,4	214
Bovino adulto grasso	15,8	29,2	330
Vitello	20,7	1,0	92
Cavallo	21,7	2,7	113
Maiale magro	19,9	6,8	141
Maiale semigrasso	17,2	22,1	268
Maiale grasso	19,9	37,3	394
Maiale bistecca magra	18,3	3,0	100
Agnello	20,0	2,2	101
Capretto	19,2	5,0	122
Castrato	16,7	17,7	226
Trippa di bovino	15,8	5,0	108
Rene di bovino	18,4	4,6	118
Fegato di bovino	21,0	4,4	146
Coniglio	22,0	5,0	138
Pollo	19,0	11,0	175
Tacchino	20,2	14,8	220
Oca	16,5	31,5	355
Struzzo	22,0	2,0	97
Anatra	16,0	28,5	380
Fagiano	24,3	5,2	144
Quaglia	25,0	6,8	161

TABELLA NUTRIZIONALE TRIPPA BOVINA

Composizione chimica e valore energetico degli alimenti per 100 g di parte edibili

	Acqua (g)	72.0	Minerali	Sodio (mg)	107
	Proteine (g)	15.8		Potassio (mg)	18
	Lipidi (g)	5.0		Ferro (mg)	4.0
Glucidi	Disponibili (g)	0.0	Vitamine	Calcio (mg)	8
	Amido (g)	0.0		Fosforo (mg)	50
	Solubili	0.0		Tiamina (mg)	0.14
	Fibra alimentare	0.0		Riboflavina (mg)	0.18
Energia	Kcal	108	Niacina (mg)	1.60	
	Kj	452	Vitamina A (mg)	0	
			Vitamina C (mg)	3	

Le ricette per cucinare la trippa sono tante quante le campane: ogni zona ha la sua.

Trippa e gnimmarièddi

Indice

La trippa: preparazione semplicemente laboriosa	pag. 171	Minestra di trippa di vitello	pag. 178
Trippa al parmigiano	pag. 172	Trippa con le patate	pag. 178
Trippa alla milanese	pag. 172	Trippa in umido piccante	pag. 179
Trippa con cipolline	pag. 173	Involtini di trippa	pag. 179
Trippa con peperoni	pag. 173	Parmigiana con trippa	pag. 180
Trippa alla romana	pag. 173	Trippa in agrodolce	pag. 181
Trippa alla pisana	pag. 174	Trippa alla còrsa	pag. 181
Trippa e fagioli	pag. 174	Polpette di trippa	pag. 182
Trippa alla comasca	pag. 175	Involtini d'agnello	pag. 182
Trippa alla fiorentina	pag. 175	Fegatini di Laterza	pag. 183
Trippa in insalata	pag. 176	Trippa e gnimmarièddi	pag. 184
Trippa con zucchine e piselli	pag. 176	Trippa	pag. 184
Trippa al pomodoro	pag. 176	Tabella nutrizionale trippa bovina	pag. 185
Trippa e spaghetti	pag. 177		
Trippa con le uova	pag. 177		



Serafoia... erba acrèsta

(erba di casa mia)



ASPARAGO (*Spargini*)

Asparagus acutifolius

È un alimento molto digeribile e ha proprietà diuretiche, benefiche per il cuore e la milza.



Spargini a frittata

Frittata di asparagi

INGREDIENTI

- Asparagi
- Pane duro
- Uova
- Pecorino grattugiato
- Olio extra vergine d'oliva
- Prezzemolo
- Aglio
- Sale e Pepe

PROCEDIMENTO

- ✓ Pulire e lessare gli asparagi.
- ✓ Mettere a bagno in acqua il pane.
- ✓ Sbattere le uova con formaggio, prezzemolo e aglio tritato. Unire il pane strizzato, gli asparagi, il sale e il pepe. Amalgamare bene.
- ✓ Versare il composto in una teglia unta di olio, spolverare con pangrattato e finire con un filo di olio.
- ✓ Infornare a 180°C sino al formarsi di una crosta dorata.

Spargini sott'oliu

Asparagi sott'olio

INGREDIENTI

- Asparagi
- Aceto bianco
- Olio extra vergine d'oliva
- Sale

PROCEDIMENTO

- ✓ Far cuocere gli asparagi in aceto bollente diluito al 50% con acqua, per circa tre minuti.
- ✓ Sistemarli ben sgocciolati in un vaso di vetro e coprirli con l'olio.
- ✓ Chiudere bene e conservare al buio e al fresco.





ASPRAGGINE (*Spirrùscini*)

Picris hieracioides

Le foglie fresche ridotte in poltiglia o il succo da esse ricavato, sono un ottimo rimedio per cicatrizzare le ferite.

La mescolanza di *cicureddi*, *zanguni* e *spirrùscini*, sono un ottimo accompagnamento al purè di fave.

Spirrùscini dilissati

Aspraggini lessi

INGREDIENTI

- Aspraggini
- Olio extra vergine d'oliva
- Sale

PROCEDIMENTO

- ✓ Pulire e lavare bene la verdura, cuocerla in acqua bollente salata.
- ✓ Scolarla bene e trinciarla.
- ✓ Condire con olio e sale.



BIETOLA (*Gneta*)

Beta vulgaris

È una verdura molto apprezzata per il contenuto di vitamine, fibre, acido folico e sali minerali.



Gneta ' racanati cu lu pani

Bietole gratinate con pane

INGREDIENTI

- Bietola
- Prezzemolo
- Pomodorini
- Sale
- Pangrattato
- Pecorino grattugiato
- Olio extra vergine d'oliva

PROCEDIMENTO

- ✓ Pulire e lavare le bietole, tagliarle a circa 5 cm.
- ✓ Cuocerle in acqua bollente salata per pochi minuti.
- ✓ Scolarle e sistemarle in una pirofila.
- ✓ Condire con pangrattato, formaggio, pomodorini in quarti, mezzo bicchiere d'acqua e una croce d'olio.
- ✓ Cuocere in forno sino a gratinatura.

Gneta cull'oi

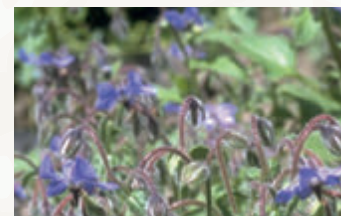
Bietole gratinate con uova

INGREDIENTI

- Bietola
- Prezzemolo
- Pomodorini
- Sale
- Pangrattato
- Uova
- Pecorino grattugiato
- Olio extra vergine d'oliva

PROCEDIMENTO

- ✓ Pulire e lavare bene le bietole e dargli un taglio di circa 5 cm.
- ✓ Cuocerle in acqua bollente salata per pochi minuti.
- ✓ Scolarle e sistemarle in una pirofila.
- ✓ Condire con pangrattato, formaggio, pomodorini in quarti, mezzo bicchiere d'acqua, una croce d'olio, e le uova sbattute.
- ✓ Cuocere in forno sino a gratinatura.



BORRAGINE (*Burrascina*)

Borago officinalis

Ha proprietà soprattutto depurative.



Frittata ti burrascina

Frittata di borragine

INGREDIENTI

- Borragine
- Uova
- Pangrattato
- Ricotta forte
- Sale
- Olio extra vergine d'oliva

PROCEDIMENTO

- ✓ Pulire e lavare molto bene la borragine.
- ✓ Cuocerla per pochi minuti in acqua bollente salata.
- ✓ Scolarla, strizzarla e tagliuzzarla.
- ✓ Unire del pangrattato, delle uova sbattute, del sale e un cucchiaino di ricotta forte.
- ✓ Amalgamare bene.
- ✓ Sistemare in una teglia unta d'olio e cuocere in forno.

Ripienu ti burrascina

Ripieno di borragine

INGREDIENTI

- Borragine
- Uova
- Formaggio grattugiato
- Ricotta
- Sale
- Olio extra vergine d'oliva

PROCEDIMENTO

- ✓ Pulire e lavare molto bene la borragine
- ✓ Cuocerla in acqua bollente salata
- ✓ Scolarla, strizzarla e tritarla
- ✓ Unire la ricotta setacciata, due uova, formaggio grattugiato, un filo d'olio e sale.
- ✓ Amalgamare bene.
- ✓ Utilizzare per ripieno di ravioli, tortellini, crespelle, panzerotti, ecc.

Pizzu ti burrascina

Focaccia di borragine

INGREDIENTI

- 200 g Semola
- 300 g Farina
- 15 g Lievito
- 1 kg Borragine
- 200 g Cipolla
- 200 g Pomodorini
- 200 g Olive nere in salamoia
- 30 g Capperi
- Olio extra vergine d'oliva
- Sale

PROCEDIMENTO

- ✓ Impastare farina e semola con acqua, lievito, olio e sale.
- ✓ Far lievitare.
- ✓ Pulire e lavare la verdura. Lessarla. Scolarla e tagliuzzarla.
- ✓ Imbiondire le cipolle con l'olio, unire i pomodori, le olive snocciolate e i capperi.
- ✓ Far cuocere per 5 minuti.
- ✓ Aggiungere la borragine e continuare la cottura per 10 minuti.
- ✓ Stendere metà della pasta in una tortiera.
- ✓ Versarvi il ripieno e coprire con l'altra metà. Pennellare d'olio.
- ✓ Cuocere al forno per 45 minuti a 180°C.



CARDO (*Carduncieddi*)

Scolymus hispanicus

È utilizzato per le disfunzioni epatiche.

Pulizia dei cardetti selvatici

Prima di essere cucinati. La pianta si impugna dalla radice e le sue foglie pungenti vanno private dalle spine con l'indice e il pollice lasciando nuda la nervatura centrale.

Dopo questa operazione togliere la radice e lavarli ripetutamente.

Per favorire la cottura, infine, si effettua una incisione a forma di croce nella parte più dura, cioè il torso.



Carduncieddi a minestra

Cardetti selvatici

INGREDIENTI

- Cardetti
- Olio extra vergine d'oliva
- Sale
- Limone
- Aglio
- Formaggio pecorino grattugiato
- Pomodorini
- Peperoncino

PROCEDIMENTO

- ✓ Togliere i filamenti dalle coste dei cardi.
- ✓ Tagliarli in pezzi di circa 5 cm.
- ✓ Lavarli ripetutamente in acqua e limone e dargli metà cottura in acqua bollente salata.
- ✓ A parte soffriggere l'aglio e il peperoncino nell'olio, unire i cardetti e i pomodorini tagliati in quarti.
- ✓ Finire di cuocere e condire con formaggio pecorino grattugiato.

Carduncieddi ueghiu e limoni

Cardetti selvatici olio e limone

INGREDIENTI

- Cardetti
- Olio extra vergine d'oliva
- Sale
- Limone
- Aglio

PROCEDIMENTO

- ✓ Pulire e lavare i cardetti; lessarli in acqua bollente salata.
- ✓ Scolarli bene e condirli con olio, sale, succo di limone e un leggero soffritto di aglio.

Carduncieddi cu li patate

Cardetti selvatici con le patate

INGREDIENTI

- Cardetti
- Patate
- Pane grattugiato
- Pecorino grattugiato
- Aglio
- Cipolla
- Pomodorini
- Prezzemolo
- Olio extra vergine d'oliva
- Brodo di carne
- Sale

PROCEDIMENTO

- ✓ Pelare e tagliare a fette di circa 1 cm le patate.
- ✓ Pulire e lavare bene i cardetti.
- ✓ Cuocerli in acqua bollente salata scolandoli molto al dente.
- ✓ In una pirofila sistemare a strati le patate e i cardetti; condire ogni strato con la cipolla affettata, l'aglio tritato, il pecorino, i pomodorini in quarti, un pizzico di aglio tritato, sale, e olio.
- ✓ Solo sull'ultimo strato, condire con pangrattato e pecorino grattugiato.
- ✓ Unire un paio di mestoli di brodo e cuocere in forno per una quarantina di minuti, a circa 180°C.

Carduncieddi rraeanati

Cardetti selvatici gratinati

INGREDIENTI

- Cardetti
- Capperi
- Acciughe sotto sale
- Olive nere denocciolate
- Prezzemolo
- Pecorino grattugiato
- Pangrattato
- Sale
- Olio extra vergine d'oliva

PROCEDIMENTO

- ✓ Pulire e lavare i cardetti.
- ✓ Tagliare a pezzi di circa 1 dito e cuocerli fino a metà cottura in acqua bollente salata.
- ✓ Scolarli e sistemare uno strato in una tortiera.
- ✓ Condire con capperi, acciughe dissalate e ben pulite, oliva, prezzemolo, olio e sale.
- ✓ Cospargere di pangrattato e pecorino.
- ✓ Cuocere in forno.

Carduncieddi ti Pasca

Cardetti selvatici di Pasqua

INGREDIENTI

- Cardetti
- Pecorino grattugiato
- Sale
- Uova

PROCEDIMENTO

- ✓ Pulire e lavare i cardetti. Tagliare a pezzi della lunghezza di circa un dito e cuocerli fino a metà cottura in acqua salata bollente.
- ✓ Scolarli e sistemarli in una tortiera e coprire con uova sbattute e pecorino.
- ✓ Salare e cuocere in forno.

**CICORIELLA SELVATICA (Cicuredda)***Cichorium intybus*

È stimolante delle funzioni del fegato, del rene e dell'intestino con effetto depurativo e disintossicante.

**Cicureddi uegghiu e sali**

Cicoria campestre olio e sale

INGREDIENTI

- "Cicureddi"
- Olio extra vergine d'oliva
- Sale

PROCEDIMENTO

- ✓ Pulire e lavare molto bene le cicorie.
- ✓ Cuocerle in acqua bollente salata.
- ✓ Scolare bene e condirle con olio e sale.

Cicureddi mullicati

Cicoria campestre gratinata

INGREDIENTI

- "Cicureddi"
- Pangrattato
- Pecorino grattugiato
- Olio extra vergine d'oliva
- Pomodorini
- Sale
- Pepe

PROCEDIMENTO

- ✓ Pulire e lavare molto bene le cicorie.
- ✓ Cuocerle per 10 minuti in acqua bollente salata.
- ✓ Scolare bene e sistemarle in teglia unta d'olio.
- ✓ Cospargerle con pangrattato e formaggio, irrorare con l'olio, salare e pepare. Unire dei pomodorini tagliati in quarti.
- ✓ Cuocere in forno a 180°C fino a gratinatura.

Cicureddi a minestra

Cicoria campestre

INGREDIENTI

- "Cicureddi"
- Pancetta di maiale con osso
- Pecorino grattugiato
- Olio extra vergine d'oliva
- Pomodorini
- Sale
- Pepe

PROCEDIMENTO

- ✓ Preparare un brodo con la cipolla, il sedano, i pomodorini, il prezzemolo e la pancetta di maiale tagliata a pezzi.
- ✓ Pulire molto bene la verdura, lavarla ripetutamente e cuocerla per pochi minuti in acqua bollente salata.
- ✓ Scolare bene e sistemarla in teglia unta d'olio.
- ✓ Unire la pancetta di maiale, irrorare con del brodo di carne e un filo d'olio, unire dei pomodorini tagliati in quarti, salare e pepare, cospargere con pangrattato e formaggio.
- ✓ Cuocere in forno a 180°C fino a gratinatura.

Cicureddi a ' brotu

Cicoria campestre con pomodori

INGREDIENTI

- "Cicureddi"
- Pecorino grattugiato
- Olio extra vergine d'oliva
- Pomodorini in quarti
- Sale

PROCEDIMENTO

- ✓ Pulire e lavare molto bene le cicorie.
- ✓ Cuocerle per 10 minuti in acqua bollente salata.
- ✓ Scolare bene e sistemarle in teglia unta d'olio.
- ✓ Condire con una leggera salsa di pomodoro, un filo d'olio e terminare con una abbondante grattugiata di pecorino.
- ✓ Cuocere in forno a 180°C fino a gratinatura.



Agnellu cu li cicureddi

Agnello con la cicoria campestre

INGREDIENTI

- "Cicureddi"
- Agnello
- Olio extra vergine d'oliva
- Cipolla
- Pomodorini
- Prezzemolo
- Pecorino

PROCEDIMENTO

- ✓ In un tegame sistemare delle cipolle tagliate a fettine, dei pomodorini, olio, acqua, prezzemolo e sale.
- ✓ Unire l'agnello tagliato a fette e cuocere a fuoco dolce.
- ✓ Dopo circa 30 minuti dall'ebollizione aggiungere delle cicorie selvatiche pulite e lavate, una buona manciata di pecorino e portare a cottura.

Fai ' nerapiati

Fave con cicorie di campo

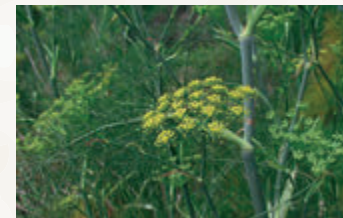
INGREDIENTI

- Fave ammollate
- "Cicureddi"
- Olio extra vergine d'oliva
- Farina



PROCEDIMENTO

- ✓ Cuocere le fave, magari in una pignatta, coprirle d'acqua, schiumarle quando necessario.
- ✓ Dopo circa un'ora salare e con un cucchiaino di legno (*cunzari li fai*), rimestare energicamente unendo della farina.
- ✓ Sbattere fino a quando non diventerà un purè liscio.
- ✓ Rimettere sul fuoco e continuare a cuocere per qualche minuto; condire con olio.
- ✓ Pulire e lavare le cicorie, lessarle in acqua bollente salata.
- ✓ Scolarle e condirle con sale e olio.
- ✓ Servire il piatto sistemando prima le fave e al centro una bella forchettata di cicureddi.
- ✓ Finire con la "benedizione": una croce d'olio.



FINOCCHIO SELVATICO (*Finucchiu*)

Foeniculum vulgare

È indicato per curare la diarrea, tosse e bronchite.

Tarallini cu lu finucchiu

Taralli con finocchio selvatico

INGREDIENTI

- 1 kg Farina
- 200 g Olio extra vergine d'oliva
- 300 g Vino bianco
- 50 g Lievito di birra
- 2 Cucchiaini di semi di finocchio selvatico
- 2 Cucchiaini di sale

PROCEDIMENTO

- ✓ Sulla spianatoia sistemare la farina, formare al centro una fontana e sistemarvi al centro sale, lievito, olio, vino e semi di finocchio.
- ✓ Impastare fino ad ottenere un composto omogeneo.
- ✓ Far lievitare al caldo per circa un'ora. Trascorso il tempo riprendere l'impasto lavorarlo ancora un po', ricavare dei bastoncini e formare dei taralli.
- ✓ Sistemarli in una teglia oleata e cuocerli in forno caldo a 200°C per circa 15 minuti.



Aulivi à la conza

Olive alla concia

INGREDIENTI

- 4 kg Olive verdi a drupa grossa
- 1,5 kg Calce viva
- 4 kg Cenere di ulivo
- 150 g Sale
- Rametti di finocchio selvatico
- rametti di mirto
- Foglie di alloro



PROCEDIMENTO

- ✓ Scegliere le olive verdi e sane a drupa grossa e lavarle.
- ✓ Sciogliere la calce e la cenere nell'acqua e mettere a macerare le olive per circa 12 ore.
- ✓ Per tutto questo tempo bisogna "nazzicarle" (girarle e rigirarle).
- ✓ Prendere un'oliva aprirla con le mani e verificare se il seme si stacca facilmente dalla polpa.
- ✓ Assaggiare, deve essere dolce.
- ✓ Lavarle e tenerle in acqua pulita per circa una settimana, cambiando l'acqua due volte al giorno.
- ✓ Scolarle e sistemare in vasi, coprendo con acqua fredda precedentemente fatta bollire con il sale, il finocchio selvatico, il mirto e l'alloro.
- ✓ Chiudere e conservare in luogo buio e fresco.
- ✓ Possono essere sterilizzati.

Finucchiu cu li stacchiuddi

Orecchiette con il finocchio selvatico

INGREDIENTI

- Orecchiette
- Salsa di pomodoro
- Cacioricotta grattugiato
- Finocchio selvatico
- Sale

PROCEDIMENTO

- ✓ Pulire e lavare il finocchietto.
- ✓ Cuocerlo in acqua bollente salata per circa 5 minuti.
- ✓ Versare nella stessa pentola le orecchiette e cuocerle al dente.
- ✓ Scolarle e condirle con salsa di pomodoro e cacioricotta.

Finucchiu cu l'alici salati

Finocchio selvatico con le acciughe

INGREDIENTI

- Finocchio selvatico
- Olio extra vergine d'oliva
- Aglio
- Acciuga salata
- Peperoncino

PROCEDIMENTO

- ✓ Pulire e lavare il finocchietto.
- ✓ Lessarlo in acqua bollente salata.
- ✓ Scolarlo ed insaporirlo con un soffritto di olio, aglio, l'acciuga dissalata e peperoncino.



FOGGHI LAPÈŠTRI

Fogghi lapèštri dilissati

Verdura selvatica lessa

INGREDIENTI

- Olio extra vergine d'oliva
- Sale

PROCEDIMENTO

- ✓ Lessati e conditi con olio e sale.

Fogghi lapèštri 'nfucati

Verdura selvatica stufata

INGREDIENTI

- Olio extra vergine d'oliva
- Sale
- Cipolla
- Aglio
- Peperoncino
- Alloro

PROCEDIMENTO

- ✓ Pulire e lavare molto bene la verdura, sistemarla in una casseruola idonea.
- ✓ Stufarla adagio con cipolla, pomodoro, aglio, olio, sale, peperoncino e alloro.



SEDANO SELVATICO (*Murlu*)

Apium graveolens

È un ottimo digestivo, diuretico e depurativo.

Nell'uso contadino il sedano selvatico viene usato per tenere insieme il caprifico, che appeso all'albero di alcune varietà di fico, garantisce una buona impollinazione.

Murlu dilissatu

Sedano selvatico lessato

INGREDIENTI

- Sedano selvatico
- Olio extra vergine d'oliva
- Sale

PROCEDIMENTO

- ✓ Pulire e lavare il sedano.
- ✓ Lessarlo in acqua bollente salata.
- ✓ Scolarlo e condirlo con olio e sale.



PAPAVERO (*Paparini*)

Papaver rhoeas

È utilizzato come tisana.

Paparini ' nfucati

Papavero rosso stufato

INGREDIENTI

- Papavero
- Olio extra vergine d'oliva
- Aglio
- Alloro
- Peperoncino
- Vino bianco

PROCEDIMENTO

- ✓ Pulire e lavare molto bene la verdura.
- ✓ Sistemarla in una casseruola con olio, peperoncino, aglio, alloro e sale.
- ✓ Coprire e farla stufare a fuoco lento.
- ✓ A circa un quarto di cottura unire del vino bianco e rigirla.
- ✓ Finire di cuocere.

Paparini all'acitu

Papavero rosso lessato

INGREDIENTI

- Papavero
- Olio extra vergine d'oliva
- Aceto
- Sale
- Aglio
- Olive nere

PROCEDIMENTO

- ✓ Bisogna prendere solo le piante tenere prima della fioritura.
- ✓ Lavarle, cuocerle in olio e aglio.
- ✓ Salare e a circa metà cottura, spruzzare con poco aceto.
- ✓ Unire delle olive nere snocciolate, in salamoia.

Paparini cu lu uegghiu sprittu

Papaveri soffritti

INGREDIENTI

- Papavero
- Olio extra vergine d'oliva
- Aglio
- Peperoncino
- Sale

PROCEDIMENTO

- ✓ Pulire e lavare molto bene la verdura.
- ✓ Lessarla in acqua bollente salata.
- ✓ Scolarla bene e condirla con un soffritto di olio, aglio e peperoncino.

La storia ci narra che Gengis Khan, l'imperatore, portasse sempre con sé dei semi di papavero che spargeva sui campi di battaglia dopo le sue vittorie, in ricordo e rispetto di coloro che vi erano caduti con onore (a questo si ispirò il cantautore Fabrizio De André per i versi della sua notissima "La guerra di Piero"), ed anche per "segnare", con il colore di quei fiori, che là si era svolta una battaglia.



PORCELLANA

(*Spurchiazza*)

Portulaca Oleracea

Ha proprietà rinfrescanti e cura le infiammazioni.

Spurchiazza all'acitu

Porcellana all'olio e aceto

INGREDIENTI

- Porcellana
- Olio extra vergine d'oliva
- Sale
- Aceto

PROCEDIMENTO

- ✓ Le foglie dal sapore acidulo di norma si mangiano crude condite con olio, sale e aceto.



RUCOLA (*Rucula*)

Eruca vesicaria

È un alimento ricco di vitamina C.

Stacchiuddi cu la rucula

Orecchiette con la rucola

INGREDIENTI

- Orecchiette
- Caciocotta
- Rucola
- Sugo di pomodoro fresco

PROCEDIMENTO

- ✓ Cuocere le orecchiette e scolarle.
- ✓ Condire con il sugo di pomodoro, aggiungere il caciocotta grattugiato e le foglie di rucola ben lavate e asciugate.
- ✓ Servire caldo.

Cavatieddi, cozzi e rucula

Cavatelli, cozze e rucola

INGREDIENTI

- Cozze nere e Rucola
- Cavatelli
- Olio extra vergine d'oliva
- Aglio
- Pomodorini
- Pepe

PROCEDIMENTO

- ✓ In una pentola far aprire le cozze e sgusciarle.
- ✓ Preparare un soffritto di olio, aglio e cozze sgusciate; dopo qualche minuto unire una manciata di rucola tagliuzzata e di pomodorini tagliati in quarti.
- ✓ Condire dei cavatelli scolati al dente.
- ✓ Spolverizzare di pepe.



SENAPE (*Sanapi*)

Sinapis arvensis

È indicato per la cura della stitichezza e della gastrite.

Frittata ti sanapi

Frittata di senape

INGREDIENTI

- Foglie di senape
- Pane duro
- Uova
- Pecorino grattugiato
- Olio extra vergine d'oliva
- Prezzemolo
- Aglio
- Sale e Pepe

PROCEDIMENTO

- ✓ Pulire e lessare le foglie di senape.
- ✓ Mettere a bagno in acqua il pane.
- ✓ Sbattere le uova con formaggio, prezzemolo e aglio tritato. Unire il pane strizzato, la verdura cotta, il sale e il pepe.
- ✓ Amalgamare bene.
- ✓ Versare il composto in una teglia unta di olio, spolverare con pangrattato e finire con un filo di olio.
- ✓ Infornare a 180°C sino al formarsi di una crosta dorata.



SONCO (*Zangoni*)

Sonchus Oleraceus

È utilizzato contro le infiammazioni della pelle.



Zangoni stufatu

Sonco stufato

INGREDIENTI

- Sonco
- Olio extra vergine d'oliva
- Prezzemolo
- Aglio
- Sale e Pepe

PROCEDIMENTO

- ✓ Pulire e lavare la verdura; lessarla in acqua bollente salata per pochi minuti.
- ✓ Scolarla bene e condire con un soffritto di aglio peperoncino e pomodorini tagliati in quarti.
- ✓ Continuare a cuocere per qualche minuto.

Scrafoja... erva acrèsta

Scusate per il titolo di questo opuscolo, mi sono reso conto che nella nostra comunità è confidenziale solo ad alcuni. Dalla nostra ricerca, sia nell'uso comune, che in riferimento a fonti autorevoli, la *scrafoja* è l'insieme di porcellana (*spurchiazza*), rucola, cicoria selvatica (*cicuredda*) e solco (*zanguni*). Per quanto mi riguarda è un termine familiare usato principalmente nell'approssimarsi del giorno evento: quello delle fave.

Era, ed è consuetudine, che si dicesse “come puoi mangiare una purea di fave senza *scrafoja*?”. Se non ne disponi *li fai non ci scennunu; quiddi volunu lu spingituru*. Allora via alla ricerca della giusta compagnia per la raccolta in posti “segreti”. *Sacciu nu postu tra li pezzi... alla massaria ti... Mi raccumannu non ci la 'diri a nisciunu*.

Tante volte abbiamo sentito che in tempo di guerra i ceti più poveri facevano ricorso a foglie di piante selvatiche per sopravvivere; un espediente “arretrato” per alleviare i morsi della fame, frutto della disperazione. È stato indispensabile per diversi di noi: ci ha permesso di essere qui.

I soldati americani, operanti in Italia nella seconda Guerra Mondiale, disponevano di un manuale di sopravvivenza in cui erano inserite le piante eduli spontanee, diffuse nella loro zona d'azione. Ricchezze a portata di mano, grazie a madre natura, alla sua generosità gratuita a cui purtroppo, spesso volte non riconosciamo gratitudine.

Infatti la nuova agricoltura predilige le monoculture a scapito di tantissime altre varietà. In passato, venivano coltivate migliaia di varietà; oggi ne sono coltivate solo 150 specie, di cui 15 forniscono il 90% del cibo mondiale e quasi due terzi è ricavato da tre cereali: frumento, riso e granturco.

Rivalutare le piante selvatiche ed i saperi connessi, nonché le numerose pratiche di autosufficienza che ne derivano, vuol dire andare in controtendenza rispetto alla standardizzazione planetaria. ... forse è quello che pensiamo quando dalla nostra frenetica finestra riflettiamo un quadro: un campo e la vecchietta di turno che con gesti ripetuti, frutto di saggezza empirica, classifica, raccoglie, seleziona con estrema calma, il suo frutto ricercato: *'na scrafoja*.

Limitare la devastazione del paesaggio, diffondere, tramite una coltivazione coscienziosa, le varie piante esistenti allo stato spontaneo, per non compromettere, con la raccolta eccessiva, la loro diffusione in natura. Questa è la sensibilità tradotta nella *Convenzione europea del paesaggio*, trattato sovranazionale ratificato dal governo italiano nel 2006.

Il prodotto tipico del territorio può definirsi testimonial e contribuire con i suoi valori culturali e paesaggistici, ad un utopico sviluppo turistico. Importante è la sinergia dei tanti, ma sicuramente pochi, anzi rari, di coloro che prediligono la valorizzazione del prodotto tipico attraverso la promozione del territorio.

Vincenzo Mustich

Serafoia... erba acrèsta

(erba di casa mia)

Indice

ASPARAGO	pag. 187	FINOCCHIO SELVATICO	pag. 195
Frittata di asparagi	pag. 187	Taralli con finocchio selvatico	pag. 195
Asparagi sott'olio	pag. 187	Olive alla concia	pag. 196
ASPRAGGINE	pag. 188	Orecchiette con il finocchio selvatico	pag. 196
Aspraggini lessi	pag. 188	Finocchio selvatico con le acciughe	pag. 196
BIETOLA	pag. 188	FOGGHI LAPÈŠTRI	pag. 197
Bietole gratinate con pane	pag. 188	Verdura selvatica lessa	pag. 197
Bietole gratinate con uova	pag. 189	Verdura selvatica stufata	pag. 197
BORRAGINE	pag. 189	SEDANO SELVATICO	pag. 197
Frittata di borragine	pag. 189	Sedano selvatico lessato	pag. 197
Ripieno di borragine	pag. 190	PAPAVERO	pag. 198
Focaccia di borragine	pag. 190	Papavero rosso stufato	pag. 198
CARDO	pag. 191	Papavero rosso lessato	pag. 198
Pulizia dei cardetti selvatici	pag. 191	Papaveri soffritti	pag. 198
Cardetti selvatici	pag. 191	PORCELLANA	pag. 199
Cardetti selvatici olio e limone	pag. 191	Porcellana all'olio e aceto	pag. 199
Cardetti selvatici con le patate	pag. 192	RUCOLA	pag. 199
Cardetti selvatici gratinati	pag. 192	Orecchiette con la rucola	pag. 199
Cardetti selvatici di Pasqua	pag. 192	Cavatelli, cozze e rucola	pag. 199
CICORIELLA SELVATICA	pag. 193	SENAPE	pag. 200
Cicoria campestre olio e sale	pag. 193	Frittata di senape	pag. 200
Cicoria campestre gratinata	pag. 193	SONCO	pag. 200
Cicoria campestre	pag. 193	Sonco stufato	pag. 200
Cicoria campestre con pomodori	pag. 194	Scrafoja... erba acrèsta	pag. 201
Agnello con la cicoria campestre	pag. 194		
Fave con cicorie di campo	pag. 195		



Li festi 'n signalati



La tradizione gastronomica di Pasqua affonda le radici nel laico e nel religioso. Servire agnello e verdure amare ricorda la Pasqua ebraica, (Esodo, 12) la fine della schiavitù e l'esodo del popolo eletto dall'Egitto, mentre l'utilizzo delle uova come dono si fa risalire ai riti pagani che in occasione della primavera si auguravano propiziazione e fecondità.

Anche noi, più o meno consci, rispettiamo queste ricorrenze.

Esempio è l'insieme dei piatti che vi presento e la circostanza antica di regalare, in occasione della Pasqua, *lu pascaluru* (varietà di dolci di mandorle) alle fidanzate e ricevere in cambio un paniere di uova.

Forse a sottolineare la ricchezza del lavoro da parte dell'uomo e la fecondità da parte della donna.

Questa piccola raccolta vuole dare un'idea della scansione temporale e della preparazione dei piatti che venivano serviti, dalle nostri parti, in occasione dei riti pasquali.

I tempi e le preparazioni della Settimana Santa

Mercoledì Santo

Preparazione *ti li puddicaštri* e dei dolci pasquali

Venerdì Santo

Digiuno

Giovedì Santo

Stacchioggi ti cruessu condite con soffritto di pan grattato e acciughe salate

Sabato Santo

Rito della donazione *ti lu pascaluru*



Menù di Pasqua e Pasquetta

Domenica di Pasqua

Sobrataula (finocchio, sedano, cime di cicoria,...)

Purpetti rrubbati (friggendo-mangiando)

Stacchioggi cu lu sucu ti carni a pizzetti (ragù di carne mista)

Carni a pizzetti cu lu sucu

Agnello cu li patati

Mmineštra ti cicureddi

Puddicaštru

Friseddi cu l'oi

Spumetti

Cupeta

Mieru cu 'la sparacina

Pasta reale

Nocino

Frutta secca

Rosogliu ti limoni

(noci, mandorle, semi di zucca)

Lunedì dell'Angelo

Chiena

Carduncieddi 'mmullicati o cardo a mminestra

Gnimmarieddi

Puddicaštri

Pasta cazzata - frittate - più gli avanzi del pranzo pasquale

Le ricette del menù di Pasqua

Purpetti

Polpette

INGREDIENTI

- 500 g Carne tritata
- 100 g Formaggio pecorino
- 250 g Pane raffermo
- 3 Uova
- Sale e Pepe
- Aglio
- Prezzemolo
- Olio extra vergine d'oliva

PROCEDIMENTO

- ✓ Preparare l'impasto con la carne, il formaggio grattugiato, il pane ammollato e ben strizzato, l'aglio e il prezzemolo tritati; salare e pepare.
- ✓ Formare delle palline grosse quanto una noce.
- ✓ Friggere in abbondante olio di oliva.
- ✓ Servire calde.

VARIANTE

Sistemare le polpette fritte in un tegame e versare la salsa di pomodoro; far cuocere per 15 minuti a fuoco vivace.

Stacchioggi

Orecchiette

INGREDIENTI

- 150 g Semola di grano duro
- 300 g Farina "00" oppure tutta semola
- Acqua
- Sale

PROCEDIMENTO

- ✓ Disporre la farina e semola, mescolate insieme, a fontana sulla spianatoia.
- ✓ Unire l'acqua intiepidita salata e impastare fino a quando non si otterrà un impasto consistente e liscio.
- ✓ Infarinare e conservarlo al coperto.
- ✓ Prendere un pezzo di impasto e stenderlo fino a formare un cilindro dal diametro di circa un centimetro.
- ✓ Tagliare dei piccoli pezzi e strascarli sulla spianatoia con la punta del coltello da tavola con la lama liscia e senza staccare aiutandosi a rivoltarle con il pollice.
- ✓ Lasciare le orecchiette ottenute all'aria ad asciugare prima di cuocerle.

Per coloro che non hanno mai visto fare le orecchiette, è consigliabile affiancarsi alle vecchie massaie mentre le fanno. Sono delle vere maestre!



Stacchiuddi cu lu sucu ti carni

Orecchiette con ragù di carne mista

INGREDIENTI

- 200 g Polpa di maiale
- 200 g Vitello
- 200 g Agnello
- 500 g Pomodori pelati
- 1 dl Olio extra vergine d'oliva
- Sale e Pepe
- Aglio e Cipolla
- Sedano e Carote
- Formaggio pecorino grattugiato
- Alloro
- Vino rosso

PROCEDIMENTO

- ✓ Far rosolare nell'olio la cipolla, l'aglio, la carota e il sedano tritati.
- ✓ Aggiungere la carne tagliata a pezzi regolari e soffriggere fino a quando non sarà ben colorita.
- ✓ Bagnare col vino e far evaporare.
- ✓ Unire i pomodori passati e l'alloro.
- ✓ Salare e pepare lasciare cuocere a fuoco lento, se necessario durante la cottura, aggiungere dell'acqua calda.
- ✓ Lessare le orecchiette in acqua bollente salata, scolarle al dente e condirle col ragù, spolverizzando con formaggio grattugiato.

Agnellu cu li patate allu furnu

Agnello con le patate

INGREDIENTI

- 1 kg Agnello
- 700 g Patate
- 50 g Pecorino grattugiato
- Aglio
- Rosmarino
- Alloro
- Vino bianco
- Olio extra vergine d'oliva
- Sale e Pepe

PROCEDIMENTO

- ✓ Lavare e pelare le patate, tagliarle a grossi spicchi.
- ✓ Disporre in una teglia da forno "tajèdda" l'agnello tagliato a pezzi e le patate.
- ✓ Unire l'aglio, il rosmarino e l'alloro; condire con l'olio e versare un bicchiere di vino bianco.
- ✓ Cospargere con formaggio grattugiato.
- ✓ Salare e pepare.
- ✓ Cuocere in forno a 180°C per circa 30 minuti.
- ✓ Servire caldo.

VARIANTE

Sostituire le patate con gli "ampasciuni" dopo averli lessati e puliti. Sostituire l'agnello con il capretto.



Minestra ti cicureddi

Cicoria selvatica

INGREDIENTI

- "Cicureddi" (Cicoria selvatica)
- Pancetta di maiale
- Qualche pomodorino
- Sedano
- Cipolla o "Spunzali"
- Prezzemolo
- Pecorino stagionato

PROCEDIMENTO

- ✓ Preparare un brodo con la cipolla, il sedano, i pomodorini, il prezzemolo e la pancetta di maiale.
- ✓ Pulire molto bene la verdura, lavarla ripetutamente e cuocerla per pochi minuti in acqua bollente salata.
- ✓ Sistemarla in una "tajèdda", condendo ogni strato con sale, la pancetta cotta e del pecorino grattugiato.
- ✓ Coprire con il brodo, condire con un filo di olio extravergine oliva e far cuocere a recipiente coperto.
- ✓ Verso la fine cottura togliere il coperchio e far gratinare.



Friseddi cu l'oi

Taralli con le uova

INGREDIENTI

- 1 kg Farina
- 100 g Alcool 90°
- 100 g Olio extra vergine d'oliva
- 12 Uova
- 5 g Ammoniaca

PROCEDIMENTO

- ✓ Mescolare la farina con l'alcool, l'olio, le uova intere e l'ammoniaca.
- ✓ Impastare e lasciare riposare per una notte intera.
- ✓ Il giorno seguente formare i taralli e tagliarli lungo il fianco per dargli la forma caratteristica, sistemarli in una teglia.
- ✓ Infornare a 180°C per 30 minuti. Lasciare raffreddare e decorare con glassa bianca.

Spumetti

Spumetti

INGREDIENTI

- 1 kg Mandorle tostate
- 1 kg Zucchero
- 8 Albumi di uova
- 1 Pizzico di sale

PROCEDIMENTO

- ✓ Montare a neve gli albumi con lo zucchero e il pizzico di sale.
- ✓ Unire le mandorle tostate tagliate a metà.
- ✓ Sistemare nelle pirottine e cuocere in forno a temperatura moderata.

Puddicastru

Pane con l'uovo

INGREDIENTI

- 1 kg Farina
- 25 g Lievito di birra
- 200 cl Olio extra vergine d'oliva
- 200 cl Vino bianco
- 10 Uova
- Sale
- Pepe
- Finocchio selvatico

PROCEDIMENTO

- ✓ Sistemare la farina a corona, mettere al centro l'olio intiepidito, il sale, il lievito, il pepe o finocchio selvatico e il vino.
- ✓ Impastare sino ad ottenere un impasto liscio ed elastico.
- ✓ Far lievitare per circa un'ora.
- ✓ Creare una fossetta al centro di un "panetto", collocare l'uovo fresco intero (con il guscio) e chiuderlo con una griglia di bastoncini dello stesso impasto. Far lievitare.
- ✓ Infornare a 180°C per circa 30 minuti.

Pasta reale

Pasta di mandorle

INGREDIENTI

- 500 g Mandorle dolci
- 500 g Zucchero
- 500 g Acqua
- Sambuca
- Anice
- Chiodi di garofano

PROCEDIMENTO

- ✓ Cuocere per poco tempo le mandorle in acqua bollente e spellarle.
- ✓ Farle asciugare e macinarle.
- ✓ Mettere sul fornello una casseruola, unire l'acqua e lo zucchero.
- ✓ Portare a lieve ebollizione, quando l'acqua e lo zucchero "filano", abbiamo ottenuto lo sciroppo.
- ✓ A questo punto unire le mandorle tritate e mescolare sino a quando l'impasto non si stacca dalle pareti del recipiente.
- ✓ Farlo raffreddare e macinarlo nuovamente.
- ✓ Aromatizzare con anice o sambuca e colorare con colori alimentari per dar loro la forma preferita (agnello, vari tipi di frutta).



Cupeta

Croccante di mandorle

INGREDIENTI

- 500 g Mandorle dolci
- 500 g Zucchero



PROCEDIMENTO

- ✓ Cuocere per poco tempo le mandorle in acqua bollente e spellarle.
- ✓ Tostarle e sbriciolarle grossolanamente.
- ✓ In una casseruola, su un fornello, far sciogliere lo zucchero ed appena inizia a caramellarsi unire le mandorle e mescolare bene con un cucchiaino di legno.
- ✓ Versare su di un piano unto di olio o di succo di limone e con un matterello spianare dandogli lo spessore di circa 1 cm.
- ✓ Tagliare delle strisce della lunghezza di circa 20 cm e larghe circa 3 cm, ritorcerle e lasciar raffreddare.

VARIANTE

Le mandorle tostate si possono lasciare intere.

Nocino

Rosolio di noci

INGREDIENTI

- ½ lt Alcool 95°
- ½ lt Acqua
- 500 g Zucchero
- 20 Noci verdi
- 1 Stecca di cannella
- 7 Chiodi di garofano

PROCEDIMENTO

- ✓ Raccogliere le noci nel mese di giugno, quando il mallo è verde (secondo l'usanza il 24, giorno di San Giovanni)
- ✓ Lavare e asciugare i frutti non trattati.
- ✓ Rompere le noci, metterle in un vaso di vetro, versare l'alcool, aggiungere i chiodi di garofano e la cannella; chiudere ermeticamente.
- ✓ Lasciare in infusione per circa 40 giorni "a sole e sereno" scuotendo di tanto in tanto.
- ✓ Preparare lo sciroppo sciogliendo lo zucchero in acqua calda, lasciare raffreddare e unire al preparato.
- ✓ Filtrare, imbottigliare e consumare dopo un mese.

Rosogliu ti limuni

Rosolio di limoni

INGREDIENTI

- ½ lt Alcool 95°
- ½ lt Acqua
- 200 g Zucchero
- 6 Limoni
- Chiodi di garofano
- Cannella

PROCEDIMENTO

- ✓ Lavare e asciugare i limoni non trattati.
- ✓ Sbucciarli e prendere solo la parte gialla, tagliarla in sottili listarelle.
- ✓ Mettere le scorze in un vaso di vetro, versare l'alcool, i chiodi di garofano, la cannella e chiudere ermeticamente.
- ✓ Lasciare macerare per circa 10 giorni "al buio", agitare ogni tanto.
- ✓ Preparare lo sciroppo sciogliendo lo zucchero in acqua a fuoco dolce, lasciare raffreddare e unire al preparato.
- ✓ Filtrare, imbottigliare e consumare dopo un mese.

Altre ricette preparate e servite nel giorno di Pasqua

Sagna allu furnu

Lasagne al forno

INGREDIENTI

- 1 kg Farina "00"
- 10 Uova
- 100 g Formaggio grattugiato
- Olio extra vergine d'oliva
- 1 kg Pomodoro passato
- 200 g Prosciutto cotto
- 250 g Carne macinata
- 200 g Pangrattato
- Sale e Pepe
- Cipolla
- Uova sode

PROCEDIMENTO

- ✓ Soffriggere la cipolla in olio unire il pomodoro, salare e lasciare cuocere per circa mezz'ora. Preparare le polpettine con la carne, il pangrattato, il formaggio e le uova, e friggerle in abbondante olio.
- ✓ Preparare la pasta all'uovo e lessarla in abbondante acqua salata con un filino di olio.
- ✓ Scolare bene, raffreddare in acqua fredda salata e leggermente oleata. Far scolare e stendere le sfoglie di lasagne su di un canovaccio.
- ✓ Sistemarle in una teglia da forno imburata "tajèdda", alternando i vari ingredienti: uno strato di pasta, condire con il sugo, le mozzarelle, il prosciutto, le polpettine, le uova sode tagliate e fette e il formaggio grattugiato. Ripetere per altre due volte la stessa operazione.
- ✓ Terminare con uno strato di pasta condita con il sugo e una spolverata di formaggio.
- ✓ Infornare a 180°C per circa 20 minuti. Togliere dal forno, far riposare qualche minuto prima di servire.



Agnellu cu li cicureddi

Agnello con cicoria selvatica

INGREDIENTI

- 700 g Agnello
- 1 kg Cicoria selvatica
- 50 g Pecorino grattugiato
- Prezzemolo
- Pomodorini
- Olio extra vergine d'oliva
- Cipolla
- Vino bianco
- Sale e Pepe

PROCEDIMENTO

- ✓ Rosolare in olio l'agnello tagliato a pezzi.
- ✓ Raggiunta una buona coloritura bagnare con vino bianco, unire le cipolle tagliate a fettine, i pomodorini tagliati in quarti, prezzemolo e sale.
- ✓ Cuocere in forno.
- ✓ Dopo circa 10 minuti aggiungere le cicorie selvatiche pulite, lavate e sbollentate, una buona manciata di pecorino, unire sale e pepe. Finire la cottura.

Agnelloni ssittatu cu li cicori

Agnellone con la cicoria

INGREDIENTI

- 700 g Agnellone
- 1 kg Cicoria catalogna
- 50 g Finocchietto selvatico
- 50 g Pecorino grattugiato
- Olio extra vergine d'oliva
- 1 Peperoncino
- Sale

PROCEDIMENTO

- ✓ Lavare e pulire la cicoria.
- ✓ In tegame di coccio mettere a crudo tutti gli ingredienti a strati.
- ✓ Coprire d'acqua e far cuocere a fuoco lentissimo.
- ✓ Servire caldo.



Caprettu allu furnu

Capretto al forno

INGREDIENTI

- 1 Cosciotto di capretto di circa un chilo
- 500 g Patate
- 50 g Pecorino grattugiato
- Prezzemolo
- Lardo
- Aglio
- Olio extra vergine d'oliva
- Sale e Pepe

PROCEDIMENTO

- ✓ Lavare e pelare le patate, tagliarle a grossi spicchi.
- ✓ Disporre in una teglia da forno il cosciotto di capretto e le patate.
- ✓ Tritare finemente l'aglio e il prezzemolo, mescolarli al pecorino grattugiato e a dei pezzetti di lardo.
- ✓ Con un coltello praticare dei tagli profondi nel cosciotto di capretto e inserire il composto ottenuto.
- ✓ Salare e pepare; irrorare con l'olio.
- ✓ Cuocere in forno a 180°C, avendo cura di rigirare il cosciotto a metà cottura.



Capuzza ti agnellu allu furnu cu li patate

INGREDIENTI

- 2 Testine di agnello divise a metà
- 500 g Patate
- Olio extra vergine d'oliva
- Sale e Pepe
- Rosmarino

Testina di agnello al forno con le patate

PROCEDIMENTO

- ✓ Lavare le testine d'agnello e farle ben scolare.
- ✓ Lavare e sbucciare le patate e tagliarle a grossi dadi.
- ✓ Sistemare le testine in un tegame da forno con l'olio e le patate.
- ✓ Condire con sale, pepe e rosmarino.
- ✓ Cuocere in forno a 180°C.

VARIANTE

Sostituire le patate con gli "ampasciuni" dopo averli lavati, lessati e puliti.



Carduncieddi mullicati

Cardetti selvatici gratinati

INGREDIENTI

- 1 kg Cardetti selvatici
- 150 g Pangrattato
- 50 g Pecorino grattugiato
- Olio extra vergine d'oliva
- Peperoncino
- Sale

PROCEDIMENTO

- ✓ Spinare, pulire e lavare i cardetti; scottarli in acqua bollente per 10 minuti.
- ✓ Scolarli bene e disporli in una teglia da forno "tajèdda".
- ✓ Cospargerli con il pangrattato e il formaggio.
- ✓ Condire con l'olio, il sale e il peperoncino.
- ✓ Cuocere in forno a 180°C fino a gratinatura.

VARIANTE

Si possono utilizzare altre verdure come cicorie, cardì, verze e finocchio.



A Pasquetta

Pasta cazzata

Focaccia

INGREDIENTI

- 1 kg Farina "00"
- 25 g Lievito di birra
- Acqua tiepida
- Pomodorini
- Origano
- Sale
- Olio extra vergine d'oliva

PROCEDIMENTO

- ✓ Preparare la farina a fontana sul "taulier" (asse di legno) e sciogliere il lievito in acqua tiepida, unirlo alla farina, salare e impastare.
- ✓ Far lievitare la pasta per circa un'ora. Stendere la pasta in una teglia ben oleata.
- ✓ Condire con pezzetti di pomodorini "ti pennula", origano, sale e olio extra vergine di oliva.
- ✓ Far lievitare e cuocere in forno a circa 200°C.

La chiena

La chiena

INGREDIENTI

- 4 Uova
- Brodo di vegetale o di carne
- Formaggio grattugiato
- Pane grattugiato
- Prezzemolo tritato

PROCEDIMENTO

- ✓ Sbattere le uova in un piatto con il formaggio, il prezzemolo e il pane.
- ✓ Versare nel brodo bollente, attendere l'ebollizione e sbattere con una forchetta.
- ✓ Servire caldo.

Pisieddi cu l'oi

Piselli con le uova

INGREDIENTI

- 4 Uova
- 350 g Piselli sgusciati
- Olio extra vergine d'oliva
- Sale e Pepe
- Cipolla e Menta

PROCEDIMENTO

- ✓ Far soffriggere la cipolla tritata in olio e unire i piselli.
- ✓ Aggiungere acqua fino a coprirli e far cuocere.
- ✓ 5 minuti prima della cottura unire le uova sgusciate.
- ✓ Condire con sale, pepe e foglioline di menta.
- ✓ Finire di cuocere a tegame coperto.

Purpetti ti patati

Crocchette di patate

INGREDIENTI

- 4 Uova
- 2 Uova sode
- 200 g Patate lesse
- 100 g Pane raffermo
- 100 g Formaggio grattugiato
- Sale
- Olio extra vergine d'oliva
- Menta
- Prezzemolo
- Aglio
- 100 g Pangrattato

PROCEDIMENTO

- ✓ Amalgamare le uova sbattute con il pane raffermo ammolato nel latte e ben strizzato, il formaggio, il sale, l'aglio e il prezzemolo tritati, le foglioline di menta, le patate passate e le uova sode tritate.
- ✓ Ricavare delle polpette e passarle nel pan grattato.
- ✓ Friggere in olio.
- ✓ Far dorare e scolare su carta assorbente.

*Oi chini*

Uova ripiene

INGREDIENTI

- 4 Uova sode
- 100 g Tonno
- Capperi

PROCEDIMENTO

- ✓ Sgusciare le uova.
- ✓ Tagliarle a metà nel senso della lunghezza e privarle del tuorlo.
- ✓ In una terrina amalgamare i tuorli, il tonno e i capperi tritati.
- ✓ Riempire con il composto gli albumi.
- ✓ Disporre su un piatto di portata e servire.

Cicori a minestra

Cicorie selvatiche

INGREDIENTI

- 6 Uova
- 500 g Cicoria selvatica
- Brodo di carne
- 150 g Pecorino grattugiato

PROCEDIMENTO

- ✓ Mondare le cicorie, cuocerle a metà cottura in acqua bollente salata.
- ✓ Scolarle e sistemarle in una "tajèdda" con del brodo.
- ✓ Unire delle uova sgusciate facendo attenzione a non rompere il tuorlo.
- ✓ Spolverare con pecorino grattugiato e finire di cuocere in forno.

Oi cu li spunzati

Uova con cipollotti

INGREDIENTI

- 4 Uova
- Olio extra vergine d'oliva
- 4 Cipollotti
- Sale q. b.

PROCEDIMENTO

- ✓ Pulire, lavare i cipollotti e tagliarli a fettine.
- ✓ In un padella versare l'olio extra vergine d'oliva, soffriggere a fiamma dolce.
- ✓ Rompere le uova in un piatto e versare delicatamente sopra i cipollotti.
- ✓ Coprire e cuocere per circa cinque minuti; salare.
- ✓ Servire le uova sui cipollotti stufati.

Gnimmarieddi

Involtini d'agnello

INGREDIENTI

- Budellino d'agnello
- Coratella
- Prezzemolo
- Formaggio pecorino
- Sale e Pepe

PROCEDIMENTO

- ✓ Tagliare la coratella d'agnello in pezzi regolari.
 - ✓ Condirli con prezzemolo, il sale e il formaggio pecorino.
 - ✓ Arrotolarli su stessi e legarli col budellino.
 - ✓ Cuocerli al forno o grigliarli.
- La coratella include: fegato, cuore, polmone e milza.

Stacchioddi e maccarruni cu li sardi salati

Pasta con le acciughe salate

INGREDIENTI

- 100 g Acciughe salate diliscate
- Olio extra vergine d'oliva
- 150 g Pane grattugiato
- 500 g Orecchiette

PROCEDIMENTO

- ✓ In un tegame mettere l'olio, le acciughe ben lavate e far soffriggere; aggiungere il pane grattugiato e tostare.
- ✓ Lessare in abbondante acqua salata le orecchiette e scolarle.
- ✓ Condirle con il pane soffritto.

VARIANTE

Si consiglia anche la versione con la salsa di pomodoro e la spolverata di soffritto di acciuga e pan grattato.

Quello che quest'anno presentiamo è il tredicesimo opuscolo sulle ricette tradizionali della nostra cucina, un'operazione che come Pro Loco abbiamo voluto affiancare alla *Sagra ti li stacchioggi*, giunta ormai alla sua XXXIII edizione.

Il cibo e la sua elaborazione è un insieme complesso di variabili che si inseriscono nel rapporto natura-cultura. Esso varia a secondo delle stagioni, delle attività produttive, delle categorie sociali di appartenenza, delle relazioni sociali, delle feste e delle credenze.

Le ricette tradizionali e le abitudini alimentari di Latiano, come abbiamo visto in tutti questi anni, rimandano in gran parte ad una cucina contadina, povera di ingredienti, un tempo del tutto vegetariana nel quotidiano, ma certamente ricca di fantasia. Una cucina che utilizza i prodotti della sua terra: le *verdure*, coltivate e selvatiche, mangiate sia cotte che crude; i *legumi*, il pasto dei poveri per eccellenza; il *grano* e l'*olio* d'oliva (usato sempre con parsimonia); la *frutta* (più secca che fresca). Una cucina semplice ma certamente non frugale che ha sviluppato mille modi di cottura ed utilizzato tanti odori e prodotto diversi sapori al punto tale che oggi è vista come esempio da copiare.

Le tecniche culinarie utilizzate e la predominanza di alcuni alimenti su altri sono il prodotto di incontri e commistioni con le dominazioni che il sud ha subito in secoli di storia, testimonianza di passaggi e di arrivi, di dialogo tra occidente ed oriente che continua tuttora. Se dobbiamo agli arabi la tradizione di alcuni nostri dolci (*cupeta*, paste di mandorle, cartellate) e ai romani la purea di fave e *gli gnimmarietti*, dobbiamo riconoscere ai greci la *spaccatella*, ai normanni il ragù, e così via, l'elenco potrebbe continuare all'infinito ma non è la ricerca sulla provenienza che ci interessa con la pubblicazione di questi opuscoli quanto l'uso e le modalità di trasformazione in cibo di alcuni alimenti e l'importanza che essi assumono in determinati contesti.

Nel quotidiano la cucina del mondo contadino latianese conosceva un unico pasto, condiviso, in prima serata, con la famiglia al ritorno dai campi. Durante i lavori nei campi la fame veniva attutita o meglio "spezzata" con un tozzo di pane farcito con melanzane sott'olio, *piparuli allu carucu*, *conservoni* o semplicemente con cipolla ed un sorso di vino.



A sera il desco era formato da un piatto unico arricchito di *soprataula* e chiuso con una manciata *ti ciciri o fai rrustuti*, o di lupini o semplicemente di *passatiempu* (semi di zucca o di meloni) che gonfiavano lo stomaco ed aiutavano a placare la fame e a sentirsi sazi.

L'uso della frutta secca (fichi, *cornuli*, noci, mandorle) la cui abitudine ancora è rimasta nella nostra tradizione - anche se relegata alle festività - oltre a compensare la mancanza di zuccheri ha fornito ai nostri avi importanti sostanze nutritive, specialmente nei gelidi inverni.

L'unica pietanza di cui era composto il pranzo-cena consisteva in un piatto o di legumi (alcune qualità scomparse dalla nostra tavola come la cicerchia e *li pasuli cu nnu uecchi* o i piselli secchi) alimenti che oltre a saziare nutrono e per di più hanno bisogno di poco condimento e le verdure che, pur nella loro più svariata varietà, venivano chiamate semplicemente *fogghie*. *Fogghie* erano il cavolo come la cicoria, la bietola come le rape, la *sanape* come le diverse erbe selvatiche. *Fogghie* per rimarcare l'inconsistenza nutritiva e la mancanza del "mangiar grasso". *Fogghie...* comunque cotte in diversi modi: lesse, stufate, *ssittati*, alla *puiredda* oppure a *mminestra* e se fortunati *mmaritati* con pezzi di cotica, lardo, muso o piedi di maiale.

In realtà sembrerebbe che la varietà di ricette della nostra tradizione sia il prodotto più di una necessità che di un piacere alimentare e questo ce lo dimostra il fatto che tutt'oggi le persone anziane, che sono cresciute con queste abitudini alimentari, rifiutano alcuni cibi (pane nero, carni bianche, orzo, verdure) che mutuati dalla tradizione sono divenute scelte elitarie. Sembra quasi che il pane bianco o la carne di vitello tuttora rappresentano il sogno alimentare dei nostri contadini. Infatti, nel mondo contadino i pochi piatti di carne erano riservate alle feste comandate e alle occasioni solenni, comprese le domeniche, in cui non poteva mancare la pasta fatta in casa (*stacchioggi e maccarruni* insieme) con sugo di *bracirole* di cavallo o polpette.

La festa nel mondo contadino rappresenta il ribaltamento del quotidiano, unico giorno in cui si può mangiare bene. Il mangiare bene è innanzitutto la presenza della carne, non le interiora, la trippa, *li ntrami*, le cotiche o le animelle (che se pur raramente potevano essere mangiate anche durante la settimana) ma neanche la carne di vitello che rimaneva il cibo dei ricchi, quanto invece l'agnello (essenziale per il periodo pasquale), il maiale (di cui non si buttava nulla), il cavallo (la nostra è una zona ricca di macellerie di carne equina per la presenza di commercianti di cavalli che nel tempo si sono stanziati nella nostra comunità) e la carne di animali da cortile, come conigli e galline. Durante la stagione adatta non mancava la cacciagione.

Se la domenica non mancava la pasta fatta in casa con le polpette o, se fortunati, le *bracirole* (tipico involtino locale), per le feste comandate troviamo cibi e riti alimentari ben precisi e variegati.

Potremmo quasi sostenere che ogni festa ha il suo alimento e la sua ritualità.

Le feste natalizie, ad iniziare dall'Immacolata sino alla Befana, sono tuttora caratterizzate non tanto da un pranzo ben preciso quanto, paradossalmente, dal digiuno delle viglie che consiste tuttora nel "mangiar pesce", di solito conservato come il baccalà o lo stoccafisso.

Il digiuno delle viglie in primo luogo significava *no ncammarari* e in secondo luogo saltare il pranzo di mezzogiorno (due elementi che come abbiamo già visto erano nor-

malità per il mondo contadino) per arrivare ad una cena straordinariamente ricca di piatti (a secondo dei luoghi e delle occasioni: sette, nove, tredici - ogni numero con una motivazione magico-religiosa ben precisa) consistenti innanzitutto in *pettole* - "Ti l'Immacolata la prima pittulata", *gnocchi* con sughetto di baccalà, frittiture di verdure miste, rape, frutta secca e *li primi purcidduzzi e cartiddati*. Tutti piatti che solo paradossalmente possiamo definire oggi "mangiar magro" ma che lo era per i contadini perché mancante della carne, quella carne che ha rappresentato il loro sogno, elemento dell'allontanamento della fame e della privazione.

Se il Natale è caratterizzato dal cibo delle vigilie a carnevale predominava il maiale con le salsicce ed *il "sanguinaccio"* Il Carnevale era la festa per eccellenza, momento liberatorio per le classi subalterne. Nella morte del Carnevale, dovuta all'ingozzamento di cibo, ritroviamo tutta l'angoscia del contadino di poter morire di fame. La festa del Carnevale era uno "strafare" in tutto, dal comportamento al mangiare e al bere. Si mangiava e si beveva non solo in casa ma anche presso case dei conoscenti dove, con la scusa di presentare le maschere si chiedevano in dono ancora cibo e vino (tradizione questa in uso anche a Natale con le "strinne").

Il mangiare in abbondanza a Carnevale sino allo stare male era psicologicamente anche un modo per crearsi delle riserve per il lungo periodo quaresimale in cui non si mangiava nessun alimento di origine animale.

Tra il Carnevale e la Pasqua troviamo la festa di San Giuseppe, oggi a Latiano del tutto scomparsa se non per le tradizionali zeppole. San Giuseppe è il santo dei poveri per eccellenza. La tradizione richiedeva la preparazione almeno di un piatto di "ciciri e tria" e la realizzazione delle "tavolate" o delle "mmattere" - con almeno 13 pietanze differenti - preparate dalle famiglie benestanti per i poveri del paese. Come a Carnevale anche a San Giuseppe si realizzava un evidente ribaltamento del quotidiano sia sotto l'aspetto alimentare che sotto l'aspetto sociale (i ricchi cucinavano e servivano i poveri).

La Pasqua è però la festa più ricca sotto l'aspetto culinario e rituale in cui forti rimangono i legami con la religione dell'origine. Innanzitutto l'apoteosi dei dolci di mandorla - piscuetti, amaretti, pasta di mandorle - "li friseddi cu l'oi", o le "paste" di cannella ripiene di pasta di mandorle e "perata" e poi "li puddicastro"; l'agnello arrosto o al forno il giorno di Pasqua, la pasta fatta in casa "ti cruessu cu la muddica ti pani e acciughe - in sostituzione del formaggio" il giovedì santo, la *chiena*, *lu marru* e *li cicureddi a mminestra* il giorno di Pasquetta.

Oltre alle feste comandate ci sono tante altre occasioni, tra cui le cerimonie famigliari, in cui il cibo diviene elemento essenziale di un rito: *lu pizzu* a San Martino, *lu iadduzu* ripieno a Santa Margherita e a Cristo Crocifisso, il brodo di gallina o di piccione alla puerpera, l'uso del grano e dei "complimenti" nel matrimonio per poi arrivare "allu cunsulu", una forma di alimentazione collettiva, oggi sostituita dal dono di alimenti crudi tanto complessa che necessiterebbe di uno studio appropriato.

Al momento vi auguriamo una buona lettura e vi invitiamo a farci pervenire le vostre ricette tradizionali della vostra famiglia.

Chissà se per il prossimo anno non riusciremo a lavorare sulle varianti di alcuni piatti. A presto!

Margherita Rubino

Nostalgia di futuro

C'è una passione che ci spinge ogni anno a rinnovare quest'appuntamento. È l'esaltazione dei rapporti umani, del dialogo interculturale e generazionale, dello sconfinamento degli spazi temporali. È una forza che muove acqua su terra fertile fatta di sole, sudore e cuore. È la foglia più bella che si mostra grazie alle forti e sagge radici.

È un amore che non ci fa mai sentire soli, s'impura subito, se si vuole, e non si perde mai più.

Del resto non c'è futuro senza passato, se si vive coscientemente il presente.

Il mio è un richiamo al naturale, all'intreccio di relazioni tra l'ambiente e gli esseri viventi, tutti gli esseri viventi.

Dalle interviste e dai nostri ricordi le feste erano attese con trepidazione nel rispetto dei ruoli e dei tempi. Solo nelle *festi nsignalati*, Pasqua, Natale, si aveva a disposizione carne da mangiare, riposo dal duro lavoro e l'opportunità di fare festa, di essere spensierati, complice *lu cuccu* o la divertente *sparacina*.

Questo rilassamento dalle quotidiane attività e l'opportunità di incontrarsi e socializzare, rilevavano il senso della comunità e spesso di una religiosità indiscussa. Sentimenti sorpassati dalla velocità digestiva delle sensazioni?

Il sorriso di un bimbo di qualche anno fa, di fronte all'arancia avuta in occasione della befana, non è sovrapponibile a quello dei nostri giorni che nella stessa circostanza ha ricevuto il nintendo.

Da più parti ci vogliono convincere che tutto è commerciabile, ma il sentimento e le sensazioni delle *festi nsignalati*, hanno un valore molto più grande.

Difendiamo il nostro desiderio di festa rispettando la nostra zolla, ameremo di più noi stessi e i nostri padri.

Senza la conoscenza del passato, non riesco a guardare avanti. Ho nostalgia del futuro

Vincenzo Mustich



Li festi 'n signalati

Indice

Li festi 'n signalati	pag. 203	Agnello con cicoria selvatica	pag. 210
I TEMPI E LE PREPARAZIONI DELLA SETTIMANA SANTA	pag. 203	Agnellone con la cicoria	pag. 211
Menù di Pasqua e Pasquetta	pag. 204	Capretto al forno	pag. 211
LE RICETTE DEL MENÙ DI PASQUA	pag. 205	Testina di agnello al forno con le patate	pag. 212
Polpette	pag. 205	Cardetti selvatici gratinati	pag. 212
Orecchiette	pag. 205	A PASQUETTA	pag. 213
Orecchiette con ragù di carne mista	pag. 206	Focaccia	pag. 213
Agnello con le patate	pag. 206	La chiena	pag. 213
Cicoria selvatica	pag. 207	Piselli con le uova	pag. 214
Taralli con le uova	pag. 207	Crocchette di patate	pag. 214
Spumetti	pag. 207	Uova ripiene	pag. 214
Pane con l'uovo	pag. 208	Cicorie selvatiche	pag. 215
Pasta di mandorle	pag. 208	Uova con cipollotti	pag. 215
Crocante di mandorle	pag. 209	Involtini d'agnello	pag. 215
Rosolio di noci	pag. 209	Pasta con le acciughe salate	pag. 215
Rosolio di limoni	pag. 209		
ALTRE RICETTE PREPARATE E SERVITE NEL GIORNO DI PASQUA	pag. 210	Riflessione	pag. 216
Lasagne al forno	pag. 210	Nostalgia di futuro	pag. 219



Li festi 'n signalati 2

CENONE DI S. SILVESTRO

Gnocchi di Baccalà

Baccalà fritto

Verdura Fritta

(mignuli, cicorie, finocchio,
carciofi, lampascioni)

Frutta fresca

(melecotogne, melograni)

Frutta secca

(noci 'ruštuti, castagne 'ruštuti,
lupini, fai ti lu monucu)

Rosoliu ti lauru



Gnocchi cu lu baccalà

Gnocchi con il baccalà

INGREDIENTI

- 100 g Semola
- 200 g Farina
- 500 g Baccalà già ammollato
- 500 g Pomodori pelati
- Olio extra vergine d'oliva
- Aglio
- Prezzemolo

Non sono i classici gnocchi, ma un impasto a base di semola dal quale si ricavano una forma simile ad un grande chicco di grano.

PROCEDIMENTO

- ✓ Impastare la semola e la farina con acqua e sale sino ad ottenere un impasto sodo e liscio. Far riposare.
- ✓ Tagliare dei piccoli pezzi e arrotolarli sulla spianatoia dando la forma di un bastoncino sottile.
- ✓ Tagliare in pezzi di circa 2 cm e con le dita arrotondarne le estremità.
- ✓ Lavare accuratamente il baccalà, tagliarlo a pezzi regolari e soffriggerli in un fondo di aglio e olio.
- ✓ Unire i pomodori pelati passati e cuocere per circa 20 minuti.
- ✓ Cuocere gli gnocchi in abbondante acqua salata. Scolarli bene dall'acqua e condirli con il sugo di baccalà.



Baccalà fritto

Frittura di baccalà

INGREDIENTI

- Baccalà ammollato
- Farina
- Sale
- Olio extra vergine d'oliva

PROCEDIMENTO

- ✓ Lavare il baccalà, togliere la pelle e le spine e dividerlo in pezzi.
- ✓ Infarinare bene il baccalà, oppure passarlo in una pastella di acqua, farina e sale, far cadere la farina in eccedenza e friggere in abbondante olio.



Mignoli fritti

Cavolfiori fritti

INGREDIENTI

- 1 Cavolfiore
- 3 Uova
- Sale
- Olio extra vergine d'oliva
- 100 g Farina

PROCEDIMENTO

- ✓ Pulire e lavare il cavolfiore. Tagliarlo e cuocerlo in acqua salata.
- ✓ Scolare e far raffreddare.
- ✓ Preparare la pastella con farina, uova, acqua e sale. Immergere i pezzi di cavolfiore nell'impasto e friggere.

VARIANTE

Si può sostituire al cavolfiore le verdure: cicorie, finocchio, carciofi, lampascioni.

Fai ti lu monucu

Fave arrostate

INGREDIENTI

- Fave secche
- Vino

**PROCEDIMENTO**

- ✓ Con un coltellino fare un taglietto alle fave, metterle a bagno in vino e acqua al 50% per una notte.
- ✓ Scolare ed fare asciugare.
- ✓ Cuocere le fave in acqua, scolarle non troppo cotte e finire di cuocerle in forno.

Lupini

Lupini

INGREDIENTI

- Lupini
- Cenere

**PROCEDIMENTO**

- ✓ Mettere a bagno per almeno due giorni in acqua fredda i lupini, avendo cura di cambiarla spesso.
- ✓ Mettere in uno strofinaccio della cenere e legare bene.
- ✓ Mettere lo strofinaccio con la cenere ed i lupini in acqua bollente per 5 minuti (fino a quando non diventano giallini).
- ✓ Scolare e mettere a bagno in acqua fredda i lupini, avendo cura di cambiarla spesso (fino a quando non diventano dolci).
- ✓ Servire con il sale.

Noci 'rustuti

Noci tostate

INGREDIENTI

- Noci

PROCEDIMENTO

- ✓ Mettere le noci in padella bucherellata (quella delle castagne) e cuocerli su carboni ardenti o su fiamma viva di fornello facendole roteare in continuazione.

Castagni 'rustuti

Caldarroste

INGREDIENTI

- Castagne

**PROCEDIMENTO**

- ✓ Fare un taglietto con un coltellino ad ogni castagna.
- ✓ Cuocerli nella tipica padella bucherellata su carboni ardenti o su fiamma viva di fornello facendole roteare in continuazione.

Rosogliu ti lauru

Rosolio di alloro

INGREDIENTI

- ½ lt Alcool 95°
- ½ lt Acqua
- 400 g Zucchero
- 20 Foglie di alloro
- 4 Chiodi di garofano
- Cannella

PROCEDIMENTO

- ✓ Lavare e asciugare le foglie di alloro.
- ✓ Metterle in un vaso di vetro, versare l'alcool, i chiodi di garofano e la cannella; chiudere ermeticamente.
- ✓ Lasciare macerare per circa 20 giorni.
- ✓ Preparare lo sciroppo sciogliendo lo zucchero in acqua calda, lasciare raffreddare e aggiungere il preparato.
- ✓ Filtrare, imbottigliare e consumare dopo un mese.

VARIANTE

Al posto delle foglie, usare 200 g. di bacche d'alloro.

CAPODANNO

*Stacchioggi
cu lu sucu ti carni*
Agnello con le patate
Raticula ti carni
(grigliata)
Polpette fritti



*Polpette cu lu sucu
Verdure*
(cicorie, sedano e finocchio)
Dolci tradizionali
(spumetti, cupeta)
Frutta secca
(mandorle, noci)

Stacchioggi cu lu sucu ti carni

Orecchiette con ragù di carne mista

INGREDIENTI

- 200 g Polpa di maiale
- 200 g Vitello
- 200 g Agnello
- 500 g Pomodori pelati
- Olio extra vergine d'oliva
- Sale e Pepe
- Aglio e Cipolla
- Sedano e Carote
- Formaggio pecorino grattugiato
- Alloro
- Vino rosso

PROCEDIMENTO

- ✓ Far rosolare nell'olio la cipolla, l'aglio, la carota e il sedano tritati.
- ✓ Aggiungere la carne tagliata a pezzi regolari e rimescolare fino a quando non sarà ben colorita.
- ✓ Bagnare col vino e far evaporare.
- ✓ Unire i pomodori passati e l'alloro.
- ✓ Salare e pepare, lasciare cuocere a fuoco lento, se necessario durante la cottura, aggiungere dell'acqua calda.
- ✓ Lessare le orecchiette in acqua bollente salata, scolarle al dente e condirle col ragù, spolverizzando di formaggio grattugiato.

Agnellu cu li patate allu furnu

Agnello con le patate

INGREDIENTI

- 1 kg Agnello
- 700 g Patate
- 50 g Pecorino grattugiato
- Aglio
- Rosmarino
- Alloro
- Vino bianco
- Olio extra vergine d'oliva
- Sale e Pepe

PROCEDIMENTO

- ✓ Lavare e pelare le patate, tagliarle a grossi spicchi.
- ✓ Disporre in una teglia da forno "tajèdda" l'agnello tagliato a pezzi e le patate.
- ✓ Cospargere con il formaggio, l'aglio, il rosmarino e l'alloro; condire con l'olio e quindi versare un bicchiere di vino bianco.
- ✓ Salare e pepare.
- ✓ Cuocere in forno a 200°C per circa ¾ d'ora.
- ✓ Servire caldo.

VARIANTE

Sostituire le patate con gli "ampasciuni" dopo averli lessati e puliti. Sostituire il capretto all'agnello.



Raticula ti carni

Grigliata

INGREDIENTI

- Capocollo
- Salsiccia
- Agnello
- Rosmarino

PROCEDIMENTO

- ✓ Sistemare la carne su di una graticola, insaporire con rosmarino e cuocerli su carboni ardenti.
- ✓ Condire con sale e pepe.

EPIFANIA

Caramelle

Cannellini

Cacai

(confetti di mandorla e zucchero)

Giuggiuli

(caramelle gommose alla menta)

Nelle calze della befana oltre agli agrumi vi erano: fichi secchi, mandorle, noci e ceci tostati.



CARNEVALE

Brascioli
Polpette fritti
Polpette cu lu sucu
Frutta secca
 (mandorle, noci)
Vino



Brascioli

Involtini di carne

INGREDIENTI

- 600 g Fettine di polpa di puledro (reale, collo, fusello...)
- 100 g Formaggio pecorino
- 500 g Pomodori freschi S. Marzano
- Olio extra vergine d'oliva
- Sale e pepe
- Vino bianco
- Prezzemolo e Aglio
- Alloro

PROCEDIMENTO

- ✓ Preparare gli involtini spolverando su ogni fettina di carne, del sale e del pepe; adagiare una foglia di prezzemolo o di sedano, una scaglia di pecorino e una punta d'aglio tritato.
- ✓ Arrotolare la carne e fissarla con lo stuzzicadente.
- ✓ Far prendere colore agli involtini in un fondo d'olio e cipolla tritata, bagnare col vino e, continuando la cottura, far evaporare.
- ✓ Unire mezza foglia d'alloro e la polpa di pomodori, precedentemente spellati e privati dai semi; salare, pepare e lasciar cuocere.
- ✓ Sarà necessario, durante la cottura, allungare con dell'acqua o, meglio, con brodo di carne caldo.

Purpetti cu lu sucu

Polpette al sugo di pomodoro

INGREDIENTI

- 500 g Carne tritata
- 150 g Formaggio pecorino grattugiato
- 150 g Pane raffermo
- 3 Uova
- Sale e Pepe
- Aglio
- Prezzemolo
- Olio extra vergine d'oliva
- Salsa di pomodoro

PROCEDIMENTO

- ✓ Ammollare la mollica di pane nel latte.
- ✓ Preparare l'impasto con la carne, il formaggio grattugiato, il pane ben strizzato, l'aglio e il prezzemolo tritati; salare e pepare.
- ✓ Formare delle palline grosse quanto una noce.
- ✓ Friggere in abbondante olio extra vergine di oliva.
- ✓ Sistemare le polpette fritte in un tegame e versare la salsa di pomodoro; far cuocere per 15 minuti a fuoco vivace.

QUARESIMA

Durante la quaresima si rispettava il precetto di non mangiare carne, uova e formaggio, ci si nutriva solo di cibi semplici, un esempio sono le orecchiette condite con soffritto di olio, aglio, alici e pane grattugiato.

Un'altra usanza, nel periodo quaresimale era la pentolaccia che si svolgeva la prima domenica di quaresima: consisteva nell'appendere una pignatta riempita di cose buone da mangiare tra cui polpette, lampascioni, carciofi fritti, noci. I partecipanti, con gli occhi bendati a turno, con un bastone in mano cercavano di colpire questa pignatta gravida di squisitezze. Dopo aver nominato il vincitore tutti insieme festeggiavano con grande allegria e con la complicità del vino, la pignatta di brascioli piccanti.

Stacchioggi cu li sardi e pani crattatu

Pasta con le acciughe

INGREDIENTI

- 100 g Acciughe salate diliscate
- Olio extra vergine d'oliva
- 100 g Pane grattugiato
- 1 Spicchio di aglio
- 500 g Orecchiette fresche

PROCEDIMENTO

- ✓ In un tegame soffriggere l'aglio con olio, aggiungere la passata di pomodoro e portare a cottura per 15 minuti.
- ✓ In un tegame mettere l'olio, le acciughe ben lavate, il pane grattugiato e far soffriggere.
- ✓ Lessare in abbondante acqua salata le orecchiette e scolarle.
- ✓ Versarle in una ciotola, condirle con il preparato.

S. GIUSEPPE

In occasione di San Giuseppe vi era la tradizione di mangiare ciciri e tria, piatto tipico del Salento.

Questa usanza è ancora viva nelle località di San Marzano di San Giuseppe, Erchie, Torre Susanna.



Ciciri e tria

Lasagne e ceci

INGREDIENTI

- 150 g Farina
- 150 g Semola
- 300 g Ceci
- 100 g Cipolla
- 100 g Sedano
- Prezzemolo
- Alloro
- Olio extra vergine d'oliva
- Sale
- Pomodorini

PROCEDIMENTO

- ✓ Con la farina, la semola, l'acqua e il sale, formare un impasto omogeneo.
- ✓ Far riposare la pasta, dividerla in piccoli pezzi e stenderli con il matterello, ricavarne delle piccole tagliatelle.
- ✓ Cuocere i ceci in pignatta, dopo averli tenuti una nottata a bagno.
- ✓ Lessare in acqua bollente salata $\frac{3}{4}$ di tria, il resto friggerla in olio.
- ✓ Terminate le suddette operazioni, unire il tutto e far insaporire per qualche minuto.

S. COSIMO

In occasione della festività di San Cosimo alla Macchia, festeggiato nel quinto giovedì dopo Pasqua, vi era (e vi è tutt'ora) l'usanza di raggiungere a piedi il Santuario nei pressi di Oria. Arrivati si assisteva alla Santa Messa e dopo si pranzava in aperta campagna mettendo in comunione quanto portato per l'allegria e il sostentamento: frittata di verdure (carciofi, cicorie, funghi) frittata di pasta, uova sode, pizzu.

**Frittata ti pasta**

Frittata di pasta

INGREDIENTI

- Pasta avanzata già condita
- Uova
- Formaggio grattugiato
- Olio extra vergine d'oliva

PROCEDIMENTO

- ✓ Sbattere le uova e amalgamarle con il formaggio
- ✓ Condire la pasta e sistemarla in una pirofila oleata
- ✓ Cospargere di formaggio grattugiato e infornare fino a gratinatura.

Frittata ti scarcioppuli

Frittata di carciofi

INGREDIENTI

- 8 Uova
- 6 Carciofi
- Olio extra vergine d'oliva
- 100 g Pane grattugiato
- 100 g Formaggio grattugiato
- Aglio
- Sale e Pepe
- 1 Limone
- Foglioline di menta

PROCEDIMENTO

- ✓ Mondare i carciofi e tagliarli in spicchi.
- ✓ Immergerli in acqua acidulata con il succo di limone.
- ✓ Mescolare gli spicchi di carciofi ben scolati, il pane, il formaggio, l'aglio tritato, le foglioline di menta, un pizzico di sale, il pepe, le uova sbattute.
- ✓ Ungere con olio una teglia da forno, cospargere con pane grattugiato e versare il composto distribuendolo in modo uniforme.
- ✓ Cospargere con ulteriore pane grattugiato e irrorare con un filo d'olio extravergine di oliva.
- ✓ Infornare a 180°C di per circa 20 minuti.

**Frittata ti cicori**

Frittata di cicorie

INGREDIENTI

- Cicorie
- Uova
- Pangrattato
- Ricotta forte
- Sale
- Olio extra vergine d'oliva

PROCEDIMENTO

- ✓ Pulire e lavare molto bene le cicorie.
- ✓ Cuocere per pochi minuti in acqua bollente salata.
- ✓ Scolare, strizzare e tagliuzzare.
- ✓ Unire del pangrattato, delle uova sbattute, del sale e un cucchiaino di ricotta forte.
- ✓ Amalgamare bene.
- ✓ Sistemare in una teglia unta d'olio e cuocere in forno.

Oi dilissati

Uova sode

INGREDIENTI

- Uova

PROCEDIMENTO

- ✓ Cuocere le uova in acqua a leggera ebollizione per 10 minuti. Scolare e raffreddare in acqua corrente fredda.
- ✓ Si possono cuocere anche partendo dall'acqua fredda. Il tempo di cottura sarà di 7 minuti, calcolato dal momento in cui bolle l'acqua.
- ✓ Un tempo di cottura maggiore o un raffreddamento poco celere, darà al tuorlo uno sgradevole colore verdastro.

S. ANTONIO

In occasione della festività le massaie preparavano dei pani che facevano benedire durante la Santa Messa. I pani benedetti venivano distribuiti a parenti e amici augurando pace e amicizia. Il pane accettato di buon grado veniva mangiato dopo avere recitato delle preghiere.

**Pani ti Sant'Antognu**

Pane di S. Antonio

INGREDIENTI

- 1 kg Farina
- 25 g Lievito di birra
- Acqua tiepida
- Sale

PROCEDIMENTO

- ✓ Preparare la farina a fontana sul "taulier" (asse di legno), sciogliere il lievito in acqua tiepida, unire alla farina e impastare.
- ✓ Riservare un po' di acqua per sciogliere il sale che verrà unito durante l'impastamento, comunque lontano dal lievito.
- ✓ Far riposare la pasta per circa mezz'ora, dividerla in pezzi e creare le tipiche forme.
- ✓ Far lievitare e infornare a 200°C.

S. MARGHERITA

*Stacchioggi cu lu
sucu ti carni*

Polpette fritti

Polpette cu lu sucu

Sobbra taula

(sedano, finocchio,
cime di cicoria)

Verdure

(melanzane, fiori di zuccina,
peperoni. Grigliati, stufati,
ripieni, fritti)

Anguria

Granite

Vino



Stacchioggi

Orecchiette

INGREDIENTI

- 150 g Semola di grano duro
- 300 g Farina "00"
- Acqua
- Sale

PROCEDIMENTO

- ✓ Disporre la farina e semola, mescolate insieme, a fontana sulla spianatoia.
- ✓ Unire l'acqua intiepidita salata e impastare fino a quando non si otterrà un impasto consistente e liscio.
- ✓ Infarinare e conservarlo al coperto.
- ✓ Prendere un pezzo di impasto e stenderlo fino a formare un cilindro dal diametro di circa un centimetro.
- ✓ Tagliare dei piccoli pezzi e strascinarli sulla spianatoia con la punta del coltello da tavola con la lama liscia e senza staccare rivoltarle con il pollice.

Furi ti cucuzza fritti

Fiori di zucca fritti

INGREDIENTI

- 20 Fiori di zuccina
- 4 Uova
- 100 g Farina
- 200 g Olio extra vergine d'oliva
- Sale

PROCEDIMENTO

- ✓ Pulire i fiori di zuccina.
- ✓ Preparare la pastella amalgamando le uova con la farina, l'acqua e il sale, fino ad ottenere un composto leggermente cremoso, in modo da poter velare i fiori.
- ✓ Passare i fiori di zuccina nella pastella e friggere.

Furi ti cucuzza chini

Fiori di zucca ripieni

INGREDIENTI

- 20 Fiori di zuccina
- 4 Uova
- 100 g Farina
- 200 g Olio extra vergine d'oliva

RIPIENO

- Mozzarelle o Scamorze e Acciughe
- Ricotta e Menta

PROCEDIMENTO

- ✓ Pulire i fiori di zuccina.
- ✓ Preparare la pastella amalgamando le uova con la farina, l'acqua e il sale, fino ad ottenere un composto leggermente cremoso, in modo da poter velare i fiori.
- ✓ All'interno dei fiori di zuccina aggiungere della mozzarella e acciughe o scamorza affumicata, o della ricotta e menta.
- ✓ Dopo averli riempiti è necessario chiudere torcendo in modo delicata, le estremità.
- ✓ Passare nella pastella e friggere.

S. BERNARDO

Fichi cucchiati

Brascioli

Vino

Cuccagna: la cuccagna consisteva in un palo pieno di grasso a cui ci si arrampicava per raggiungere la sommità dove era appeso l'agognato premio: prosciutti, salami, formaggi, galline e conigli.



Fichi cucchiati

Fichi mandorlati

INGREDIENTI

- Fichi grossi maturi varietà "janculedda"
- Mandorle sgusciate
- Buccia di limone
- Foglie di alloro

PROCEDIMENTO

- ✓ Tagliare a metà i fichi partendo dal peduncolo lasciandoli attaccati alla base.
- ✓ Sistemarli sul "cannizzu" (letto di canne) ed esporli al sole per diversi giorni rigirandoli ogni giorno fino a completa essiccazione.
- ✓ Farcire con una mandorla e pezzettini di buccia di limone collocandole fra le due metà del frutto, richiudere con un altro frutto facendoli combaciare.
- ✓ Sistemarli in una teglia da forno e cuocere a fuoco lento.
- ✓ Far raffreddare e sistemare in vasi di vetro disponendoli a strati intervallati da foglie d'alloro.



CRISTO CROCIFISSO

Stacchioggi e maccarruni cu lu sucu ti iadduzzu
Iadduzzu cu lu sucu galletto al ragù
Iadduzzu chinu galletto ripieno
Raticula ti carni - grigliata
Sobbra taula
 (sedano, rughetta, cetrioli)
Purpetti
Cuccu (contenitore tipico di vino)
 Fichi

*Iadduzzu cu lu sucu*

Ragù di galletto

INGREDIENTI

- 1 kg Galletto
- 500 g Pomodori pelati
- 1 dl Olio extra vergine d'oliva
- Sale e Pepe
- Formaggio pecorino grattugiato
- Alloro
- Vino bianco

PROCEDIMENTO

- ✓ Far rosolare nell'olio la cipolla tritata.
- ✓ Aggiungere la carne tagliata a pezzi regolari e rimescolare fino a quando non sarà ben colorita.
- ✓ Bagnare col vino e far evaporare.
- ✓ Unire i pomodori passati e l'alloro.
- ✓ Salare e pepare lasciare cuocere a fuoco lento, se necessario durante la cottura, aggiungere dell'acqua calda.
- ✓ Lessare le orecchiette in acqua bollente salata, scolarle al dente e condirle col ragù, spolverizzando con formaggio grattugiato.

Iadduzzu chinu

Galletto ripieno

INGREDIENTI

- Galletto
- 1 kg Carne macinata
- 4 Uova
- 100 g Pecorino grattugiato
- Olio extra vergine d'oliva
- Sale e Pepe
- Prezzemolo
- 3 Spicchi d'aglio
- 300 g Pane raffermo
- Pomodori pelati

PROCEDIMENTO

- ✓ Togliere le budella, le piume e le penne. Pulire bene e lavare il galletto.
- ✓ Fare il ripieno con la carne, le uova, il pecorino, il pane bagnato e strizzato, il sale il pepe, il prezzemolo e l'aglio. Riempire "lu iadduzzu" e legarlo con spago da cucina.
- ✓ Rosolare il galletto in olio e aggiungere i pomodori pelati passati.
- ✓ Unire sale e pepe e portare a cottura.

□ Con la salsa ottenuta si condiscono "li stacchioggi e maccarruni".

Gnimmarieddi

Involtini d'agnello

INGREDIENTI

- Cuore d'agnello
- Fegato d'agnello
- Polmone d'agnello
- Budellino d'agnello
- Prezzemolo
- Sale
- Alloro
- Pangrattato
- Formaggio pecorino grattugiato

PROCEDIMENTO

- ✓ Tagliare le frattaglie a pezzi regolari e insaporirli con il sale, prezzemolo e una spolverata di pan grattato e pecorino.
- ✓ Unire insieme una frattaglia di ogni tipo e legare con il budellino
- ✓ Grigliare con foglie d'alloro.

LA FERA

Stacchioggi cu li Brascioli

Castagne

Raticula ti carni grigliata

Vino



Fu istituita nel lontano 1866 e si è affermata come vetrina espositiva dell'artigianato del commercio e fiera degli animali. In questo giorno si tiene anche la **sagra ti li stacchioggi** che valorizza il piatto tipico le orecchiette con involtino di carne accompagnato da un bicchiere di vino locale.

CAPUCANALI

Capuzzi
Pecora stufata
Trippa
Carni a pizzetti
Verdura
Marangiani chini
Frittura
Frutta secca



Capucanali: pranzo che il proprietario offriva, alla fine di un lavoro, agli operai e maestranze che lo avevano eseguito (costruzione della casa con solaio, fine della trebbiatura, dopo la raccolta dei fichi o delle olive o del tabacco o della vendemmia).

Trippa

Trippa

INGREDIENTI

- 1 kg Trippa
- 200 g Cipolla
- 500 g Pomodori pelati
- 100 g Carote
- 1 dl Vino bianco
- 1,5 dl Olio extra vergine d'oliva
- Sale

PROCEDIMENTO

- ✓ Tagliare la trippa a bastoncini.
- ✓ Tritare le carote e la cipolla e soffriggerli in olio.
- ✓ Aggiungere la trippa. Dopo qualche minuto sfumare col vino bianco.
- ✓ Una volta evaporato, aggiungere il pomodoro passato allungato con brodo o acqua.
- ✓ Coprire la trippa e far cuocere lentamente.
- ✓ Condire con sale.

Capuzza ti agnellu allu furnu

Testina di agnello al forno

INGREDIENTI

- 2 Testine di agnello divise a metà
- 1 kg Patate
- Olio extra vergine d'oliva
- Sale e Pepe
- Vino bianco

PROCEDIMENTO

- ✓ Lavare le testine d'agnello e farle scolare.
- ✓ Lavare e sbucciare le patate e tagliarle a tocchetti.
- ✓ Sistemare le testine in un tegame da forno con l'olio, una spruzzata di vino e le patate.
- ✓ Cuocere in forno per circa un'ora a 180°C.

VARIANTE

Sostituire le patate con gli "ampasciuni" dopo averli lavati, lessati e puliti.

Pecora stufata

Stufato di pecora

INGREDIENTI

- 1 kg Carne di pecora
- 300 g Cipolla
- 150 g Sedano
- 300 g Pomodori
- Alloro
- Peperoncino
- Sale
- Bruschetta di pane casereccio spalmata di ricotta forte

PROCEDIMENTO

- ✓ Sistemare tutti gli ingredienti (esclusa la bruschetta) nella pignatta.
- ✓ Coprire con brodo di carne o acqua e cuocere lentamente.
- ✓ Servire con la bruschetta.

Carni a pizzetti

Spezzatino di carne

INGREDIENTI

- 1 kg Polpa di puledro o di cavallo 2° taglio
- 500 g Pomodori pelati
- Cipolla
- Sedano
- Alloro
- Peperoncino
- Sale

PROCEDIMENTO

- ✓ Far bollire per pochi minuti la carne (cavallo) in acqua bollente salata.
- ✓ Scolare e sistemare la carne con tutti gli altri ingredienti nella pignatta.
- ✓ Portare a cottura con fiamma dolce.



Marangiani chini

Melanzane ripiene

INGREDIENTI

- 6 Melanzane medie
- 200 g Pangrattato
- 50 g Pecorino grattugiato
- Sale e Pepe
- Capperi
- Salsa di Pomodoro
- Olio extra vergine d'oliva
- 3 Uova intere

PROCEDIMENTO

- ✓ Lavare le melanzane, togliere il gambo, tagliare a metà e svuotarle.
- ✓ Tagliare a dadini la polpa e salare. Friggere le melanzane svuotate, rigirandole in modo da cuocerle da ambo i lati.
- ✓ Soffriggere la polpa, dopo averla strizzata per eliminare l'acqua amarognola.
- ✓ In una ciotola preparare il ripieno con il pangrattato, la polpa soffritta, il formaggio, i capperi, le uova, sale e pepe.
- ✓ Riempire le melanzane.
- ✓ Sistemare in una pirofila da forno "tajèdda" e condire con due mestoli di sugo di pomodoro.
- ✓ Cuocere in forno a 180°C per circa mezz'ora.

VARIANTE

Al ripieno si può aggiungere della carne trita mista soffritta o del riso bollito.



S. MARTINO

Pizzu

Frittura di cavolfiore,
lampasciuni e funghi

Frutta secca

(castagne, noci, mandorle)



Lupini

Ua t'invieru

Cachi

Melograni

Vino (primo vino nuovo)

Pizzu

Focaccia ripiena

INGREDIENTI

- 200 g Semola
- 300 g Farina
- 15 g Lievito
- 300 g Cipolla
- 200 g Pomodorini
- 200 g Olive nere in salamoia denocciolate
- 30 g Capperi
- Acciughe salate
- Olio extra vergine d'oliva
- Sale

PROCEDIMENTO

- ✓ Impastare farina e semola con acqua, lievito, olio e sale.
- ✓ Far lievitare.
- ✓ Imbiondire la cipolla tagliata a fettine sottili con l'olio, unire i pomodori, le olive snocciolate, i capperi, le acciughe dissalate e dislicate.
- ✓ Far cuocere per 20 minuti.
- ✓ Stendere metà della pasta in una tortiera tonda ("ramera").
- ✓ Versarvi il ripieno e coprire con l'altra metà.
- ✓ Pennellare d'olio.
- ✓ Cuocere al forno per 45 minuti a 180°C.

Baccalai 'rustutu

Baccalà arrosto

INGREDIENTI

- 800 g Baccalà ammollato
- Olio extra vergine d'oliva
- Sale e Pepe
- Prezzemolo
- Limone

PROCEDIMENTO

- ✓ Lavare il baccalà e dividerlo in otto pezzi.
- ✓ In un piatto preparare l'olio, il succo di limone, il prezzemolo, il sale e pepe.
- ✓ Aggiungere il baccalà e farlo macinare per circa un'ora.
- ✓ Sgocciolarlo dalla marinata e cuocerlo sulla griglia.

VIGILIA DELL'IMMACOLATA

(Nove pietanze)
e vigilia di Natale

Gnocchi fatti a casa
con il baccalà

Baccalà fritto e arrosto

Frittura di verdure

Frittura di baccalà

Rape stufati, lesse

Pettuli



Rapicauli stufati

Rape stufate

INGREDIENTI

- Rape
- Aglio
- Foglie di alloro
- Qualche pomodorino
- Sale q. b.
- Olio extra vergine d'oliva
- Peperoncino

PROCEDIMENTO

- ✓ Pulire le rape tenendo da parte le cime e le parti più tenere.
- ✓ Sistemarle in pignatta con pomodorini, peperoncino, alloro, mezzo bicchiere d'acqua.
- ✓ Condire con un filo d'olio e il sale necessario.
- ✓ Coprire e far cuocere.

INGREDIENTI

- 500 g Farina
- 25 g Lievito
- Sale
- Olio extra vergine d'oliva
- Acqua

PROCEDIMENTO

- ✓ In una terrina mescolare la farina, lievito, sale e acqua tiepida sufficiente a raggiungere un composto abbastanza molle.
- ✓ Sbattere energicamente e lasciare riposare il composto coperto da un tovagliolo.
- ✓ Raggiunta la lievitazione portare a giusta temperatura abbondante olio e versarvi il composto a cucchiaiate.
- ✓ Le pettole si gonfieranno e prenderanno un bel colore dorato: toglierle con una schiumarola e sistemarle su carta assorbente.
- ✓ Possono essere dolci o salati.

IMMACOLATA



Bocconotti

Bocconotti

INGREDIENTI

- 1 kg Farina
- 200 g Olio extra vergine d'oliva caldo (sfumato)
- 25 g Ammoniaca
- Un pò di vino bianco e acqua tiepida
- Marmellata preferibilmente di pere

PROCEDIMENTO

- ✓ Sistemare la farina a fontana.
- ✓ Mattare al centro l'olio, l'ammoniaca, il vino e l'acqua.
- ✓ Impastare bene e lasciare riposare coperto da un tovagliolo.
- ✓ Stendere l'impasto con il mattarello per farne una sfoglia sottile e con un bicchiere ricavare delle forme tonde.
- ✓ Al centro di queste forme mettere un po' di marmellata, "perata", e richiuderle a mezza luna.
- ✓ Bucare al centro con i rebbi di una forchetta e infornare a 150°.
- ✓ Una volta raffreddati vengono immersi nel "gileppu" (glassa).

INGREDIENTI

- 1,2 kg Mandorle
- 4 Uova
- 1 kg Farina
- 1 kg Zucchero
- Limone grattugiato
- Cannella

PROCEDIMENTO

- ✓ Tostare le mandorle con la pellicina e macinarle.
- ✓ Impastare il prodotto ottenuto con tutti gli ingredienti elencati.
- ✓ Stendere l'impasto e tagliarlo a rombi.
- ✓ Cuocere in forno.
- ✓ Si possono "gilippare" (mettere la glassa).

NATALE

Stacchioggi cu lu ragù mistu
 Polpette fritte e al sugo
 Agnello o capretto al forno
 Grigliata di agnello o capretto
 Verdure
 (finocchio, cicorie, insalata)
 Frutta
 (arance, mandarini, meloni, cachi)
 Frutta secca
 (ceci, noci e fai 'ruštuti, lupini)
 Vino
 Dolci
 (cartiddati, purcidduzzi,
 cupeta, dolci di mandorle)
 Liquori
 (limoncello, nocino, ecc.)



Caprettu allu furnu

Capretto al forno

INGREDIENTI

- 1 Cosciotto di capretto di circa un chilo
- 500 g Patate
- 50 g Pecorino grattugiato
- Prezzemolo
- Aglio
- Pane grattugiato
- Olio extra vergine d'oliva
- Sale e Pepe

PROCEDIMENTO

- ✓ Lavare e pelare le patate, tagliarle a spicchi.
- ✓ Sistemare in una teglia da forno il cosciotto di capretto e le patate.
- ✓ Tritare finemente l'aglio, il prezzemolo e mescolare con il pecorino grattugiato.
- ✓ Con un coltello praticare dei tagli profondi nel cosciotto di capretto e inserire il composto ottenuto.
- ✓ Salare e pepare; irrorare con l'olio e il pan grattato.
- ✓ Cuocere in forno a 180°C, avendo cura di rigirare il cosciotto a metà cottura.

Cartiddati

Cartellate

INGREDIENTI

- 500 g Farina
- Vino bianco secco
- "Cuettu" di fichi
- Olio extra vergine d'oliva
- Sale
- Cannella
- Buccia di limone

PROCEDIMENTO

- ✓ Impastare la farina con un pizzico di sale, mezzo bicchiere d'olio caldo e il vino bianco necessario ad avere una pasta morbida. Stendere la pasta con un matterello e formare una sfoglia sottile.
- ✓ Tagliare la sfoglia a strisce larghe circa 4 cm.
- ✓ E fare diverse forme (rombi, rettangolini, tondi). Per dare la forma di cestino tagliare delle strisce di circa 30 cm, piegarle a libro, mettendo i bordi lunghi l'uno sull'altro e congiungere la pasta pizzicando ogni 4-5 cm, poi arrotolarle a spirale.
- ✓ Una volta create le diverse forme si consiglia di far riposare "li cartiddati" per circa 2 o 3 ore.
- ✓ Friggere in abbondante olio in modo che diventino ben dorati e gonfi. Velarli col cotto di fichi appena riscaldato.
- ✓ Sistemare in un piatto, spolverizzare con cannella, buccia di limone e servire.

Purcidduzzi

Purcidduzzi

INGREDIENTI

- 500 g Farina
- Vino bianco secco
- Miele o miele di fichi "Cuettu"
- Olio extra vergine d'oliva
- Sale
- Cannella
- Buccia di limone

PROCEDIMENTO

- ✓ Impastare la farina con un pizzico di sale, mezzo bicchiere d'olio caldo e il vino bianco necessario ad avere una pasta morbida.
- ✓ Tagliare un pezzo di pasta, formare dei cilindretti lunghi circa 40-50 cm e tagliarli a piccoli pezzetti, dopo passarli sul dorso di una forchetta in modo che da un lato siano incavati.
- ✓ Friggere "li purcidduzzi" in abbondante olio in modo che diventino ben dorati e gonfi. Velarli con miele o col cotto di fichi appena riscaldati.
- ✓ Sistemare in un piatto, spolverizzare con cannella, buccia di limone e servire.

Cupeta

Crocante di mandorle

INGREDIENTI

- 500 g Mandorle
- 500 g Zucchero

PROCEDIMENTO

- ✓ Cuocere per poco tempo le mandorle in acqua bollente e spellarle.
- ✓ Tostarle e tagliarle grossolanamente.
- ✓ In una casseruola fate sciogliere lo zucchero ed appena inizia a caramellarsi unire le mandorle e mescolare bene con un cucchiaino di legno.
- ✓ Versare su di un piano bagnato di succo di limone e con un matterello spianare dandogli lo spessore di circa 1 cm. Tagliare delle strisce della lunghezza di circa 20 cm e larghe circa 3 cm, ritorcerle e lasciar raffreddare.

Piccolo, parte di un tutto

Di nuovo insieme per la presentazione di questo ennesimo opuscolo. Forse l'ultimo? Dipenderà dalla vostra partecipazione, dalla voglia di raccontare quello che succede nel retro della sala da pranzo.

In attesa di una raccolta delle ricette pubblicate sin ora, tutte preparazioni gastronomiche legate alle ricorrenze che hanno vincolato particolarmente il vivere la vita al territorio.

Cadenza di momenti socializzanti per la cura del corpo e dello spirito, in una continua contraddizione tra il rispetto e l'abuso.

Una raccolta di ricette certamente non esaustiva, né tanto meno tipicissima dato l'evolversi delle condizioni socio-economiche e quindi del gusto.

Questa semplice ricerca ha ponderato gli usi ed i costumi considerando le logiche campanilistiche dei diversi focolari e le influenze scaturite da una maggiore conoscenza hanno portato a selezionare, a scegliere, a decidere con un vero senso di libertà, tipico di un cittadino del villaggio globale.

Vincenzo Mustich



Li festi 'nsignalati 2

Indice

CENONE DI S. SILVESTRO	pag. 221	Fiori di zucca ripieni	pag. 231
Gnocchi con il baccalà	pag. 221	S. BERNARDO	pag. 231
Frittura di baccalà	pag. 222	Fichi mandorlati	pag. 231
Cavolfiori fritti	pag. 222	CRISTO CROCIFISSO	pag. 232
Fave arrostate	pag. 222	Ragù di galletto	pag. 232
Lupini	pag. 223	Galletto ripieno	pag. 232
Noci tostate	pag. 223	Involchini d'agnello	pag. 233
Caldaroste	pag. 223	LA FERA	pag. 233
Rosolio di alloro	pag. 223	CAPUCANALI	pag. 234
CAPODANNO	pag. 224	Trippa	pag. 234
Orecchiette con ragù di carne mista	pag. 224	Testina di agnello al forno	pag. 234
Agnello con le patate	pag. 224	Stufato di pecora	pag. 235
Grigliata	pag. 225	Spezzatino di carne	pag. 235
EPIFANIA	pag. 225	Melanzane ripiene	pag. 236
CARNEVALE	pag. 226	S. MARTINO	pag. 236
Involchini di carne	pag. 226	Focaccia ripiena	pag. 236
Polpette al sugo di pomodoro	pag. 226	Baccalà arrosto	pag. 237
QUARESIMA	pag. 227	VIGILIA IMMACOLATA	pag. 237
Pasta con le acciughe	pag. 227	Rape stufate	pag. 237
S. GIUSEPPE	pag. 227	Pettole	pag. 238
Lasagne e ceci	pag. 227	IMMACOLATA	pag. 238
S. COSIMO	pag. 228	Bocconotti	pag. 238
Frittata di pasta	pag. 228	Biscotti di mandorle	pag. 239
Frittata di carciofi	pag. 228	NATALE	pag. 239
Frittata di cicorie	pag. 229	Capretto al forno	pag. 239
Uova sode	pag. 229	Cartellate	pag. 240
S. ANTONIO	pag. 229	Purcidduzzi	pag. 240
Pane di S. Antonio	pag. 229	Crocante di mandorle	pag. 240
S. MARGHERITA	pag. 230	Piccolo, parte di un tutto	pag. 241
Orecchiette	pag. 230		
Fiori di zucca fritti	pag. 230		



'Nu mazzu ti... scarcioppuli



Scarcioppuli trifolati

Carciofi trifolati

INGREDIENTI

- Carciofi
- Olio extra vergine d'oliva
- Prezzemolo
- Aglio
- Limone
- Sale e Pepe

PROCEDIMENTO

- ✓ Pulire i carciofi sino al cuore chiaro e tenero, tagliare le punte. Ridurli in spicchi, eliminare l'eventuale fieno, utilizzare anche i primi 10 cm del gambo opportunamente pelato e tagliato a rondelle. Tenerli in acqua acidulata con limone.
- ✓ In una padella far imbiondire in olio uno spicchio di aglio intero spellato e schiacciato, quindi toglierlo.
- ✓ Unire i carciofi ben scolati e cuocerli a fuoco vivo per un paio di minuti.
- ✓ Aggiungere un mestolo di acqua calda o meglio di brodo, il prezzemolo e lasciar proseguire la cottura, per 15 minuti circa. Se si dovesse asciugare troppo aggiungere altro brodo.
- ✓ A fine cottura regolare di sale e pepe.

Scarcioppuli alla romana

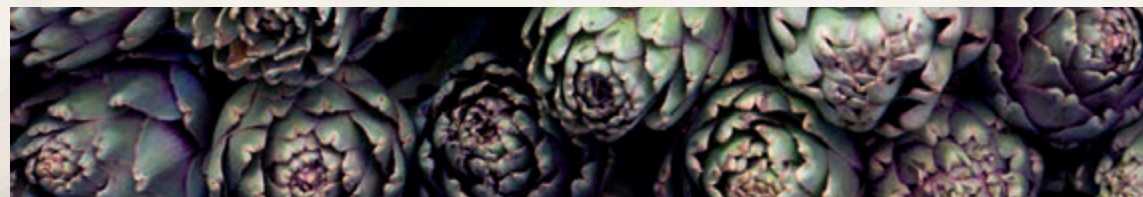
Carciofi alla romana

INGREDIENTI

- Carciofi
- Olio extra vergine d'oliva
- Prezzemolo
- Aglio
- Foglie di menta fresca
- Limone
- Sale e Pepe

PROCEDIMENTO

- ✓ Pulire i carciofi togliendo solo le foglie esterne più dure, immergere in acqua e succo di limone.
- ✓ Tritare il prezzemolo con la menta e l'aglio.
- ✓ Aprire leggermente le foglie dei carciofi, mettere il trito, il sale, un pizzico di pepe nel centro e richiudere.
- ✓ Sistemare i carciofi capovolti in una teglia, versare due parti d'acqua e una d'olio, in modo che rimangano coperti.
- ✓ Cuocere in forno a 180°C per circa 1 ora.
- ✓ Ottimi sia caldi che freddi.



Insalatina di scarcioppuli e grana

Insalatina di carciofi e grana

INGREDIENTI

- Carciofi
- Olio extra vergine d'oliva
- Grana
- Pomodori freschi
- Limone
- Sale e Pepe

PROCEDIMENTO

- ✓ Affettare dei cuori di carciofi e tenerli in acqua e limone.
- ✓ Preparare una emulsione di olio e limone, condire con sale e pepe.
- ✓ Scolare bene i carciofi sistemarli su di un piatto piano, condirli con l'emulsione, delle scagliette di grana e una dadolata di pomodori freschi.

Li scarcioppuli fritti

I carciofi fritti

INGREDIENTI

- Carciofi



PROCEDIMENTO

- ✓ ... in pastella
Pulire i carciofi e tagliarli a spicchi o a fette, avvolgerli in una pastella di farina, acqua e poco olio. Friggerli in olio e scolarli ben dorati; servirli dopo averli conditi con sale.
- ✓ ... nell'uovo
Passarli nella farina, poi nell'uovo sbattuto e friggerli in olio. Salarli.
- ✓ ... nel pangrattato
Passarli nella farina, nell'uovo sbattuto, nel pangrattato e friggerli in olio. Salarli.
- ✓ ... semplicemente nella farina
... e poi fritti.

Scarcioppuli alla giudia

Carciofi alla giudia

INGREDIENTI

- Carciofi
- Olio extra vergine d'oliva
- Sale

PROCEDIMENTO

- ✓ Pulire i carciofi per cuocerli interi. Cuocere per circa 10 minuti i carciofi in olio nella quantità corrispondente alla metà della loro altezza. La temperatura dell'olio non dev'essere alta.
- ✓ Premere in modo leggero, i carciofi a punte in basso, in modo che si allarghino a corona. Con la cottura l'interno diventerà tenero e l'esterno non prenderà eccessivo colore.
- ✓ Dopo tale tempo aumentare l'intensità della fiamma in modo che le loro foglie diventino dorate e croccanti.
- ✓ Continuare la cottura per circa 10 minuti scolarli e condirli con il sale.

Scarcioppuli in pinzimonio

Carciofi in pinzimonio

INGREDIENTI

- Foglie di carciofo tenere
- Olio extra vergine d'oliva
- Sale e Pepe

PROCEDIMENTO

- ✓ Da preferire i carciofi giovanissimi. Si consumano le foglie più tenere e chiare.
- ✓ Il pinzimonio è un condimento a base di olio d'oliva extra vergine (evo), sale e pepe.
- ✓ S'intingono diverse verdure crude, tra cui le foglie tenere di carciofo.



Scarcioppuli allu furnu

Carciofi al forno

INGREDIENTI

- Carciofi
- Olio extra vergine d'oliva
- Prezzemolo
- Aglio
- Parmigiano grattugiato
- Pangrattato
- Sale e Pepe

PROCEDIMENTO

- ✓ Pulire i carciofi eliminando le foglie più esterne e tagliando il gambo così da farli mantenere in piedi; premerli col palmo della mano su di un piano in modo che si allarghino un po' le foglie.
- ✓ Mescolare aglio e prezzemolo tritati con parmigiano grattugiato, pangrattato, olio, sale e pepe (panura aromatica).
- ✓ Disporre i carciofi in piedi in una teglia oleata (aggiungerere anche i gambi pelati e tagliati), riempirli con la panura, unire 1 bicchiere di vino bianco secco. Coprire con stagnola e infornare a 180°C per circa 1 ora.

Scarcioppuli dilissati

Carciofi lessi

INGREDIENTI

- Carciofi

PROCEDIMENTO

- ✓ Dopo averli puliti cuocerli in acqua bollente salata per 20 minuti circa (finché il fondo risulta tenero alla penetrazione dell'unghia o dello stuzzicadenti). Per tenerli in forma occorre legarli.
- ✓ Condirli con olio e limone.

Scarcioppuli ntra la patella

Carciofi spadellati

INGREDIENTI

- Carciofi
- Olio extra vergine d'oliva
- Aglio
- Vino bianco

PROCEDIMENTO

- ✓ Cuocere i carciofi puliti e tagliati a metà in una padella con dell'olio con 1 spicchio d'aglio; rosolarli a fuoco vivace per poco tempo, poi abbassare la fiamma.
- ✓ Bagnare con poca acqua e vino, coprire e finire la cottura.

Scarcioppuli rustuti

Carciofi alla griglia

INGREDIENTI

- Carciofi
- Olio extra vergine d'oliva
- Sale

PROCEDIMENTO

- ✓ Pulire i carciofi e tagliarli a metà ungere d'olio e grigliarli.

*Scarcioppuli rustuti sott'a lla cenneri*

Carciofi sotto cenere

INGREDIENTI

- Carciofi

PROCEDIMENTO

- ✓ Carciofo senza gambo sistemato sotto la cenere in prossimità dei carboni.

Scarcioppuli ntra la patella cu llu pani crattatu

Carciofi in padella con pangrattato

INGREDIENTI

- Carciofi
- Olio extra vergine d'oliva
- Pecorino grattugiato
- Pangrattato
- Origano
- Aglio

PROCEDIMENTO

- ✓ Pulire i carciofi e tagliarli a spicchi. Rosolarli in padella con olio evo e aglio.
- ✓ Salare e cuocere con un po' di acqua.
- ✓ Una volta cotti, condire con della panura aromatica (pangrattato, pecorino grattugiato e origano).
- ✓ Mescolare e servire ben caldo.

Scarcioppuli chini ti carni

Carciofi ripieni di carne

INGREDIENTI

- Carciofi
- Olio extra vergine d'oliva
- Salsiccia
- Uova
- Salsa di pomodoro
- Pecorino grattugiato
- Aglio
- Prezzemolo
- Origano
- Sale

PROCEDIMENTO

- ✓ Togliere poche foglie esterne ai carciofi, scavarli e riempirli con un battuto di salsiccia, aglio, prezzemolo, uova e pecorino grattugiato. Passare solo la parte superiore del carciofo nell'uovo sbattuto e salato e friggerli capovolti in olio per pochi minuti.
- ✓ Sistemarli in piedi in una teglia con salsa di pomodoro e finire di cuocerli con coperchio in forno o sul fornello a fiamma bassa per circa 25 minuti.

Scarcioppuli alla brindisina

Carciofi alla brindisina

INGREDIENTI

- Carciofi
- Patate
- Pangrattato
- Olive
- Capperi
- Menta
- Aglio
- Olio extra vergine d'oliva
- Sale
- Pomodorini

PROCEDIMENTO

- ✓ Pulire i carciofi e tagliarli a fettine, sistemarle su fette di patate.
- ✓ Condire con pangrattato, olive, capperi, menta, aglio, olio evo, sale, pomodorini e poca acqua.
- ✓ Cuocere in forno.



Maccarruni eu la sarsa ti scarcioppuli, scamorza e sasizza

INGREDIENTI

- Maccheroncini
- Carciofi
- Salsiccia
- Scamorza
- Panna
- Olio extra vergine d'oliva
- Aglio
- Vino bianco
- Grana grattugiato

Maccheroni inferrettati con salsa carciofi, scamorza e salsiccia

PROCEDIMENTO

- ✓ Pulire i carciofi eliminando le foglie esterne più dure e tagliare la cima.
- ✓ Ridurli a spicchi e immergerli in acqua acidulata con del succo di limone.
- ✓ Spellare la salsiccia, soffriggerla in olio e unire l'aglio tritato e i carciofi.
- ✓ Raggiunta una buona rosolatura, unire il vino e far evaporare.
- ✓ Far fondere la scamorza tagliata a dadini nella panna da cucina e unirla al soffritto.
- ✓ Cuocere la pasta al dente in acqua bollente salata, scolarla e condirla la salsa preparata.
- ✓ Servire con grana grattugiato.

Sarsa ti scarcioppuli

Salsa carciofi

INGREDIENTI

- Carciofi
- Aglio
- Prezzemolo
- Olio extra vergine d'oliva
- Cipolla
- Pomodori pelati
- Pecorino grattugiato
- Limone

PROCEDIMENTO

- ✓ Pulire i carciofi eliminando le foglie esterne più dure e tagliare la cima.
- ✓ Ridurli a spicchi e immergerli in acqua acidulata con del succo di limone.
- ✓ In una teglia far rosolare in olio cipolla tritata e dopo qualche secondo l'aglio tritato.
- ✓ Aggiungere i carciofi scolati e far soffriggere.
- ✓ Unire i pomodori pelati e far cuocere.
- ✓ Condire la pasta cotta al dente insaporendo ulteriormente con prezzemolo tritato e pecorino grattugiato.

Penni alla craunara eu ti scarcioppuli

Pennette alla carbonara con i carciofi

INGREDIENTI

- Pennette
- Carciofi
- Guanciale
- Uova
- Aglio e Cipolla
- Olio extra vergine d'oliva
- Pecorino grattugiato
- Sale e Pepe
- Limone

PROCEDIMENTO

- ✓ Pulire i carciofi e tagliarli a fettine
- ✓ In una padella far rosolare in olio il guanciale a cubetti e la cipolla tritata, dopo qualche minuto unire l'aglio tritato, far insaporire.
- ✓ Aggiungere i carciofi scolati e portare a cottura.
- ✓ Versare la pasta cotta al dente, unire le uova sbattute con il formaggio e pepare. Condire bene. Se necessario unire poca acqua di cottura della pasta.
- ✓ Servire subito.

Frittata ti scarcioppuli

Frittata di carciofi

INGREDIENTI

- Uova
- Carciofi
- Olio extra vergine d'oliva
- Pangrattato
- Pecorino grattugiato
- Aglio
- Sale e Pepe
- Limone
- Menta

PROCEDIMENTO

- ✓ Mondare i carciofi e tagliarli in piccoli spicchi.
- ✓ Immergerli in acqua acidulata con il succo di limone.
- ✓ Mescolare gli spicchi di carciofi ben scolati, il pane, il formaggio, l'aglio tritato, le foglioline di menta, un pizzico di sale, il pepe, le uova sbattute.
- ✓ Ungere con olio una teglia da forno, cospargere del pane grattugiato e versare il composto distribuendolo in modo uniforme.
- ✓ Cospargere con ulteriore pane grattugiato e irrorare con un filo d'olio di oliva.
- ✓ Infornare a 200 gradi per circa 30 minuti.



Scarcioppuli e patate allu furnu Carciofi e patate al forno

INGREDIENTI

- Carciofi
- Patate
- Pecorino grattugiato
- Pangrattato
- Aglio
- Prezzemolo
- Olio extra vergine d'oliva
- Sale e Pepe

PROCEDIMENTO

- ✓ Pulire i carciofi e tagliarli a fette.
- ✓ Pelare le patate, lavarle e tagliarle a fette rotonde.
- ✓ Oleare la teglia. Spolverizzare con pan grattato.
- ✓ Disporre in modo alternato uno strato di patate e uno di carciofi.
- ✓ Tra uno strato e l'altro condire con aglio e prezzemolo tritati, formaggio, sale, pepe e olio.
- ✓ Unire mezzo bicchiere di acqua e ancora pan grattato.
- ✓ Infornare a 200°C per circa un'ora.

Scarcioppuli alla parmiggiana Parmigiana di carciofi

INGREDIENTI

- Carciofi
- Olio extra vergine d'oliva
- Farina
- Uova
- Sale
- Pecorino grattugiato
- Mozzarelle
- Salsa di pomodoro
- Prosciutto cotto
- Limone

PROCEDIMENTO

- ✓ Pulire i carciofi e tagliarli a fette, immergerli in acqua acidulata con del succo di limone.
- ✓ Prima della cottura, sgocciolarli e passarli nella farina e nell'uovo.
- ✓ Friggere in abbondante olio fino a doratura.
- ✓ Sistemare i carciofi fritti a strati in una teglia. Aggiungere tra i diversi strati la mozzarella a dadini, le fette di prosciutto cotto, la salsa di pomodoro e il formaggio grattugiato. L'ultimo strato solo con pomodoro e pecorino
- ✓ Infornare a 180°C per circa 30 minuti.

Scarcioppuli e spunzali cu l'oi Carciofi e cipollotto con uova

INGREDIENTI

- Uova
- Carciofi
- Olio extra vergine d'oliva
- Sale
- Limone
- Cipollotti

PROCEDIMENTO

- ✓ Mondare i carciofi e tagliarli in spicchi.
- ✓ Immergerli in acqua acidulata con il succo di limone.
- ✓ Prima della cottura, sistemare in una pirofila i carciofi sgocciolati e i cipollotti mondati, lavati e tagliati a rondelle.
- ✓ Irrorare con olio, salare e aggiungere un po' di acqua.
- ✓ Cuocere a fiamma moderata.
- ✓ Quasi a fine cottura unire delle uova strapazzate.
- ✓ Portare a cottura.

Scarcioppuli chini Carciofi ripieni

INGREDIENTI

- Carciofi
- Olio extra vergine d'oliva
- Uova
- Pecorino grattugiato
- Pangrattato
- Sale e Pepe
- Limone
- Capperi

PROCEDIMENTO

- ✓ Lavare e mondare i carciofi.
- ✓ Aprirli al centro tenendoli capovolti e facendo una leggera pressione sul tavolo.
- ✓ Preparare un impasto con aglio e prezzemolo tritato, pan grattato, formaggio, uova, sale e pepe.
- ✓ Amalgamare il tutto e riempire i carciofi.
- ✓ Disporli dritti in teglia da forno, condire con olio e versare dell'acqua fino a coprire metà carciofo.
- ✓ Cuocere in forno a 180°C per circa un'ora.
- ✓ Servire tiepido.

Rosogliu ti scarcioppuli Rosolio di carciofi

INGREDIENTI

- 5 Carciofi
- 2 chiodi di Garofano
- 50 cl di Vermut rosso
- 25 cl di Alcool
- Salvia
- 1 Limone
- Cannella
- Semi di coriandolo

PROCEDIMENTO

- ✓ Pulire bene il carciofo sino a ricavarne solo il cuore.
- ✓ Sfogliarlo e unirlo all'alcool e al vermouth.
- ✓ Lasciar macerare per 48 ore al coperto.
- ✓ Filtrare, unire la salvia, i chiodi, la cannella, la buccia del limone.
- ✓ Dopo circa una settimana filtrare e versare in una bottiglia di colore scuro.
- ✓ Tappare e conservare in luogo fresco e buio per almeno 3 mesi.

Infusu ti scarcioppuli

Infuso di carciofi

INGREDIENTI

- Foglie di carciofi

PROCEDIMENTO

- ✓ Una volta che i carciofi sono stati preparati per la cucina, è possibile utilizzarne le foglie residue per realizzare un infuso (con 50-100 g di foglie e fusto in un litro d'acqua, mantenendo la bollitura per circa venti minuti), dalle proprietà epatoprotettive e ipocolesterolemizzanti.

Scarcioppuli, pisieddi e fai

Carciofi, piselli e fave novelle

INGREDIENTI

- Carciofi
- Piselli freschi sgranati
- Fave novelle sgranati
- Olio extra vergine d'oliva
- Sale
- Limone
- Cipolla
- Menta

PROCEDIMENTO

- ✓ Mondare i carciofi e tagliarli in spicchi.
- ✓ Immergerli in acqua acidulata con il succo di limone.
- ✓ Sistemare in un tegame i carciofi sgocciolati, la cipolla tritata, i piselli, le fave.
- ✓ Condire con olio, sale, aggiungere un po' di acqua e la menta.
- ✓ Cuocere a fiamma moderata.

Scarcioppuli sott'ogliu

Carciofi sott'olio

INGREDIENTI

- 1 kg Carciofi
- 4 Limoni
- ½ lt Aceto
- Sale
- Spicchi d'aglio
- Foglie di menta
- Olio extra vergine d'oliva

**PROCEDIMENTO**

- ✓ Pulire i carciofi eliminando tutte le foglie dure e le punte.
- ✓ Tagliare il gambo e, se i carciofi sono grossi, tagliarli in quarti.
- ✓ Immergerli in un recipiente con abbondante acqua, il succo di due limoni e un bicchiere d'aceto per evitare l'imbrunimento.
- ✓ Far bollire due litri d'acqua con ½ litro d'aceto il succo di due limoni e il sale.
- ✓ Appena il liquido comincia a bollire unire i carciofi e far cuocere per 5 minuti.
- ✓ Scolarli, lasciarli sgocciolare e sistemare nei vasi.
- ✓ Unire le foglie di menta e l'aglio anch'essi sbianchiti in acqua e aceto, ricoprire con olio extravergine d'oliva.
- ✓ Chiudere ermeticamente e riporre in luogo fresco e buio.
- ✓ Dopo qualche giorno controllare che l'alimento sia coperto d'olio e assicurarsi che non vi siano bolle d'aria.

Sagna allu furnu cu li scarcioppuli

Lasagne al forno con i carciofi

INGREDIENTI

- Carciofi
- Sfoglia all'uovo per lasagne, sbollentata
- Besciamella
- Prosciutto cotto a dadini
- Mozzarelle
- Grana grattugiato
- Limone
- Burro

PROCEDIMENTO

- ✓ Pulire i carciofi eliminando tutte le foglie dure e le punte.
- ✓ Tagliarli a spicchi e immergerli in acqua acidulata con del succo di limone.
- ✓ In una padella soffriggere in olio l'aglio e il prezzemolo tritato. Unire gli spicchi di carciofo e far cuocere. Salare.
- ✓ In una pirofila sistemare uno strato di lasagne, una parte dei carciofi, la besciamella, il prosciutto, la mozzarella a fette e il formaggio grattugiato.
- ✓ Continuare per almeno tre strati. L'ultimo strato condire solo con besciamella, grana e qualche noce di burro.
- ✓ Infornare a 180°C per circa 30 minuti.

*Rustueu cu li scarcioppuli*

Rustico con i carciofi

INGREDIENTI

- 6 Carciofi
- 250 g di pasta sfoglia
- ¼ di Panna da cucina
- 2 Uova
- Grana grattugiato
- Sale
- Limone

PROCEDIMENTO

- ✓ Pulire i carciofi eliminando tutte le foglie dure e le punte.
- ✓ Tagliarli a fettine sottili e immergerli in acqua acidulata con del succo di limone.
- ✓ Stendere la sfoglia in una teglia con carta forno.
- ✓ In una terrina sistemare i carciofi, la panna, le uova e il formaggio; amalgamare il tutto.
- ✓ Versare il composto sulla pasta sfoglia.
- ✓ Infornare a 180°C per 30 minuti circa.

Corallini 'ntra lu brotu ti scarcioppuli

INGREDIENTI

- Carciofi
- Olio extra vergine d'oliva
- Prezzemolo
- Pomodorini
- Grana grattugiato
- Sale
- Limone
- Pasta corta tipo corallini

Corallini in brodo di carciofo

PROCEDIMENTO

- ✓ Pulire i carciofi eliminando tutte le foglie dure e le punte.
- ✓ Tagliarli a spicchi sottili.
- ✓ Sistemare tutti gli ingredienti, escluso il grana, in una pentola e coprire con l'acqua.
- ✓ Cuocere per circa 30 minuti.
- ✓ Salare.
- ✓ Cuocere i corallini in acqua bollente salata, scolarli e unirli al brodo.
- ✓ Servire con grana grattugiato.



Fuazza chiena cu li scarcioppuli

Focaccia ripiena con i carciofi

INGREDIENTI

- 6 Carciofi
- 500 g di Pasta pane lievitata
- 200 g di Prosciutto cotto
- Scamorza
- Olio extra vergine d'oliva
- Aglio
- Prezzemolo
- Sale

PROCEDIMENTO

- ✓ Mondare i carciofi e tagliarli in spicchi.
- ✓ Immergerli in acqua acidulata con il succo di limone.
- ✓ Stendere la pasta pane in due dischi di uguale dimensioni. Un disco sistemarlo in una teglia tonda ben oleata.
- ✓ Unire i carciofi trifolati, il prosciutto cotto, la scamorza a fette.
- ✓ Finire con l'altro disco messo da parte, bucherellare con la forchetta e oleare
- ✓ Informare a 200°C per circa 40 minuti.



Purpittoni ti scarcioppuli

Polpettone di carciofi

INGREDIENTI

- 6 Carciofi
- 500 g di Carne trita
- 2 uova
- 200 g di Provola
- 200 g Pane grattugiato
- 100 g di Formaggio grattugiato
- Olio extra vergine d'oliva
- Aglio
- Prezzemolo
- Sale
- Latte

PROCEDIMENTO

- ✓ Mondare i carciofi e tagliarli in spicchi.
- ✓ Immergerli in acqua acidulata con il succo di limone.
- ✓ Soffriggere in poco olio i carciofi sgocciolati e tenere da parte.
- ✓ In una terrina mettere la carne, le uova, il pane, il formaggio, l'aglio e il sale. Ammorbidire con del latte
- ✓ Amalgamare il tutto.
- ✓ Da questo impasto fare uno strato su carta da forno e sistemare sopra i carciofi e la provola.
- ✓ Richiudere e dare la forma di polpettone.
- ✓ Cuocere in forno a 180°C per 40 minuti.

Scarcioppuli pari pari

Carciofi a spicchi

INGREDIENTI

- 6 Carciofi
- Olio extra vergine d'oliva
- Aglio
- Prezzemolo
- Sale e Pepe
- 1 Limone

PROCEDIMENTO

- ✓ Mondare i carciofi e tagliarli in spicchi.
- ✓ Immergerli in acqua acidulata con il succo di limone.
- ✓ Sistemare in un tegame i carciofi sgocciolati, condire con olio, sale, prezzemolo tritato e aggiungere un po' di acqua.
- ✓ Cuocere a fiamma moderata fino a cottura.

Perché mazzo di... carciofi?

Il carciofo è l'infiorescenza del cardo. Una pianta costituita da lunghe foglie e da steli robusti, alla cui estremità si formano i capolini, cioè dei fiori azzurro-violaceo riuniti da un'unica base. Il capolino è protetto dalle brattee (foglie), le esterne dure e fibrose, quelle interne tenere e carnose; raccolto prima dello sbocciare dei fiori, quindi immaturo, è quello che viene utilizzato in cucina. Per questo vogliamo offrirvi un mazzo di... fiori, certamente inodori, ma di una bontà che non ha paragoni.

Il proposito di questo ulteriore *quaderno* della Pro loco di Latiano, non è né esaustivo né ambizioso, ma vuole essere una piccola e sintetica ricerca che dal mito arriva sino alla concretezza dei nostri giorni; è una storia ironica dei nostri di tempi, di un personaggio della nostra terra che con la sua determinazione di mondo assoluto ha preservato quanto sin qui arrivato e messo a nostra disposizione; è una serie di ricette con l'auspicio di beneficiare il gusto perché il carciofo, che per definizione fa pensare ad una esteriorità offensiva, in realtà nasconde un bontà indiscussa.

Conoscere un alimento favorisce la comprensione di un'unica famiglia gastronomica che in ogni atto di ristoro nasconde la sua ricerca e il suo progresso. Dalla moltitudine delle storie, dalla variabilità delle latitudini qualsiasi cosa finisce a casa nostra. Ogni evento si ripercuote e ne influenza un altro. Nulla è lasciato al caso, ma tutto si evolve rispondendo all'intelligenza dell'uomo.

Anche la pianta del carciofo si è evoluta dandoci, per ogni zona da lei eletta, una particolarità. Ha attraversato continenti e nel suo cammino si è adeguata alle circostanze eleggendo la sua dimora.

È questa la cucina territoriale. Espressione della sua cultura, della sua evoluzione economica e, quindi, della sua storia.

È al lavoro della instancabile Natura e alla positiva perseveranza degli Uomini che si vuole dare omaggio.

Vincenzo Mustich



Pulire i carciofi

La pulizia dei carciofi varia a seconda della ricetta, la preparazione più estrema, dovuta ad un notevole scarto (circa il 70%) è quella dei carciofi trifolati, largamente utilizzati in diverse ricette.


Togliere le foglie esterne e per evitare meno scarto, tornare con un coltellino i carciofi più grandi: ruotare man mano e tagliare le parti dure delle foglie, procedendo dall'esterno all'interno. Il carciofo avrà una forma larga alla base e più stretta in cima mantenendo solo le parti tenere.

Se si devono preparare ripieni o cotti interi, è sufficiente togliere le foglie più dure esterne e una parte o tutto il gambo.

Per cuocere i carciofi interi, tagliati a metà, affettati o a spicchi è necessario sfogliarlo sino ad arrivare al cuore, alle foglie chiare e tenere.

Per utilizzare il gambo, pelare la parte più dura e fibrosa.

Dopo la mondatura è opportuno mettere il carciofo in acqua acidulata con limone (mezzo limone per un litro, attenti ai semi!), per evitare che a contatto con l'aria si ossidi prendendo un colore antipatico.

	Sfogliare sino al cuore. (foglie tenere e chiare)
	Tagliare la punta fino a metà altezza. Per i carciofi più grandi: ruotare man mano e tagliare le parti dure delle foglie, procedendo dall'esterno all'interno.
	Pelare il gambo, rigirando alla base del carciofo eliminare la parte più dura e fibrosa
	Tagliare il carciofo a metà
	Tagliarlo a spicchi
	Immergerli in acqua e limone sino all'utilizzo
	Se si vogliono utilizzare i gambi pelarli e affettarli a circa 1 centimetro. Per la cottura scolarli bene
	Se si devono preparare ripieni o cotti interi, è sufficiente togliere le foglie più dure esterne e una parte o tutto il gambo

'Nu mazzu ti... scarcioppuli

Indice

Carciofi trifolati	pag. 243	Frittata di carciofi	pag. 249
Carciofi alla romana	pag. 243	Carciofi e patate al forno	pag. 250
Insalatina di carciofi e grana	pag. 244	Parmigiana di carciofi	pag. 250
I carciofi fritti	pag. 244	Carciofi e cipollotto con uova	pag. 251
Carciofi alla giudia	pag. 244	Carciofi ripieni	pag. 251
Carciofi in pinzimonio	pag. 245	Rosolio di carciofi	pag. 251
Carciofi al forno	pag. 245	Infuso di carciofi	pag. 252
Carciofi lessi	pag. 246	Carciofi, piselli e fave novelle	pag. 252
Carciofi spadellati	pag. 246	Carciofi sott'olio	pag. 252
Carciofi alla griglia	pag. 246	Lasagne al forno con i carciofi	pag. 253
Carciofi sotto cenere	pag. 247	Rustico con i carciofi	pag. 253
Carciofi in padella con pangrattato	pag. 247	Corallini in brodo di carciofo	pag. 254
Carciofi ripieni di carne	pag. 247	Focaccia ripiena con i carciofi	pag. 254
Carciofi alla brindisina	pag. 248	Polpettone di carciofi	pag. 255
Maccheroncini inferrettati con salsa carciofi, scamorza e salsiccia	pag. 248	Carciofi a spicchi	pag. 255
Salsa carciofi	pag. 249	'Nu mazzu ti...	pag. 256
Pennette alla carbonara con i carciofi	pag. 249	Pulire i carciofi	pag. 257



Pani e Pummitori

Puccia semplice

Puccia

INGREDIENTI

- Impasto di pane
- Olive
- Olio extra vergine d'oliva

PROCEDIMENTO

- ✓ Unire ad un impasto di pane tenuto tenero e già lievitato, delle olive nere denocciolate.
- ✓ Dividere la pasta in pagnotte da 100 g circa cadauna e schiacciarle leggermente.
- ✓ Far rilievitare, infarinare e infornare.

PROBABILI FARCITURE

- ✓ Olio extra vergine di oliva, sale, pomodoro, origano;
- ✓ Affettato, formaggio, pomodoro e lattuga;
- ✓ Verdure sott'olio e sott'aceto;
- ✓ Tonno, pomodoro e rucola;
- ✓ Mozzarella, pomodoro, olio extra vergine, sale e basilico.

Pummitori pilati

Pomodori pelati

INGREDIENTI

- Pomodori san marzano
- Sale
- Basilico

PROCEDIMENTO

- ✓ Lavare molto bene e pulire i pomodori.
- ✓ Fare un piccolo taglietto e calarli in acqua bollente per circa 30 secondi.
- ✓ Scolare e immergerli in acqua ghiacciata.
- ✓ Pelarli e sistemarli in un barattolo di vetro con sale e foglie di basilico
- ✓ Chiudere ermeticamente e far bollire completamente coperti di acqua per almeno 30 minuti.



Gialletta

Pomodori gialli

INGREDIENTI

- Pomodorini
- Pomodori gialli tipo ciliegino
- Olio extra vergine d'oliva
- Sale
- Cipolla
- Peperoncino

PROCEDIMENTO

- ✓ Soffriggere la cipolla tagliata grossolanamente, unire il peperoncino spezzettato e i pomodorini tagliati a metà.
- ✓ Salare e cuocere vivacemente per circa 10 minuti.

Pummitori ti pennula

Grappoli di pomodori appesi

INGREDIENTI

- Pomodorini ciliegino

PROCEDIMENTO

- ✓ Per avere a disposizione i pomodori anche d'inverno si utilizzava un tipo di conservazione particolare:

I pomodorini ciliegino, raccolti in piccoli grappoli, nelle prime ore del mattino, venivano ordinatamente infilati su due fili di rafia, legati all'estremità formando così una corona oblunga (simile a quella del tabacco), che appesa al soffitto e lasciata in luogo buio e fresco, garantiva l'utilizzo nella stagione fredda.

V. M.



Insalata ti pummitori

Insalata di semi di pomodoro

INGREDIENTI

- Semi di pomodoro
- Acqua
- Olio extra vergine d'oliva
- Sale
- Pane raffermo

PROCEDIMENTO

- ✓ Una volta spremuti i pomodori, si raccolgono i semi, si condiscono con sale, olio e poca acqua fresca.
- ✓ Si servono con piccoli pezzi di pane raffermo.

Per un carico di vitamina C

La più alta concentrazione di vitamina C si trova nella sostanza gelatinosa che circonda i semi.

Nel giorno dedicato alla preparazione della salsa di pomodoro, era prassi che durante la pausa di mezza mattinata ci si fermasse a far colazione con questa insalata carica di vitamine e sali minerali.

V. M.

Pani e pummitori

Pane e pomodori

INGREDIENTI

- Pane
- Pomodori

PROCEDIMENTO

- ✓ Di norma da queste parti si rompe la pellicina del pomodoro con un piccolo e delicato morso.
- ✓ Sulla fetta di pane casereccio si strofina il pomodoro allargandone la polpa.
- ✓ Si addenta con cautela per evitare di far scappare il pomodoro vivo!

Pizzu

Focaccia ripiena

INGREDIENTI

- 1 kg Farina
- 25 g Lievito
- 1 dl Olio extra vergine d'oliva
- 10 g Sale
- Acqua
- Cipolla
- Pomodori
- Ricotta forte
- Mortadella
- Uova

PROCEDIMENTO

- ✓ Preparare la farina a fontana, sciogliere il lievito nell'acqua tiepida e versarlo al centro, unire l'olio e impastare. Dopo qualche minuto unire il sale e continuare ad impastare sino ad ottenere un panetto liscio.
- ✓ L'impasto deve essere tenero, richiede quindi più acqua rispetto ai comuni impasti.
- ✓ Sistemarne metà in una teglia tonda leggermente oleata. Adagiare il ripieno, ricoprire con un ulteriore strato di pasta, ripassare un filo d'olio e infornare.

RIPIENO

- ✓ Soffritto di cipolla e pomodori con l'aggiunta di ricotta forte;
- ✓ Salsa di pomodori, mortadella, formaggio e uova sode.

Spaccatella

Frise

INGREDIENTI

- Pasta di pane lievitata
- Pomodori
- Origano
- Sale
- Olio extra vergine d'oliva
- Cipolla
- Tonno
- Verdure grigliate

PROCEDIMENTO

- ✓ Dall'impasto lievitato ricavare dei cordoncini della lunghezza di circa 10 cm, unire le estremità ed adagiarle in teglia.
 - ✓ Far lievitare e cuocere in forno. Verso metà cottura, togliere le frise dal forno e "spaccarle" (tagliare) in due in senso orizzontale. Qualche anno fa si utilizzava un filo di spago, ma va molto bene un semplice coltello. Rimettere le due metà in forno e finire di cuocerle.
- Gustarle fredde e bagnate d'acqua, condite in vari modi:
- ✓ Pomodoro fresco, origano, sale e olio;
 - ✓ Cipolla tagliata sottile, tonno;
 - ✓ Sedano tagliato sottile, pomodoro, peperoncino;
 - ✓ Con verdure grigliate (melanzane, zucchine ecc.)



Acquasali

Insalata di pomodori

INGREDIENTI

- Fette di pane raffermo
- Olio extra vergine d'oliva
- Cipolla
- Pomodori
- Sedano
- Peperoncino
- Basilico
- Sale

PROCEDIMENTO

- ✓ Prendere delle fette di pane raffermo e tagliarle a grossi dadi; sistemarli in un piatto, unire dei pezzi di pomodori freschi, della cipolla e del sedano tagliati sottili, del peperoncino e del basilico.
- ✓ Unire dell'acqua sino all'altezza del pane, condire con sale e olio extra vergine d'oliva.
- ✓ La preparazione è pronta quando l'acqua è stata assorbita quasi completamente dal pane.



Pani 'russatu

Bruschetta

INGREDIENTI

- Fette di pane casereccio
- Olio extra vergine d'oliva
- Cipolla
- Pomodori
- Aglio
- Basilico
- Origano
- Ricotta forte
- Olive nere
- Peperoncino

PROCEDIMENTO

- ✓ Tostare le fette di pane e strofinarle con uno spicchio d'aglio;
- ✓ Condire con olio extra vergine d'oliva e sale, dadolata di pomodoro fresco, origano o basilico.

PER I PALATI FORTI

Al posto dell'aglio condire con cipolla soffritta, olive nere e peperoncino, oppure con ricotta forte e pomodoro.

Pasta cazzata

Focaccia

INGREDIENTI

- 1 kg Farina
- 25 g Lievito di birra
- Acqua tiepida
- Sale
- Cipolla
- Pomodori
- Olio extra vergine d'oliva

PROCEDIMENTO

- ✓ Preparare la farina a fontana sul "taulier" (asse di legno) e sciogliere il lievito in acqua tiepida, unire alla farina e impastare, dopo qualche minuto unire il sale.
- ✓ Sistemare l'impasto, dopo averlo steso, in una teglia ben oleata e porre in luogo caldo per la lievitazione.
- ✓ Condire con pezzetti di pomodori "ti pennula", origano, sale grosso e olio extra vergine di oliva.
- ✓ Cuocere in forno a 180°C.

Oi eu lu pummitoru

Uova al pomodoro

INGREDIENTI

- 4 Uova
- Pomodori pelati
- Olio extra vergine d'oliva
- Sale e Pepe
- Cipolla

PROCEDIMENTO

- ✓ Preparare la salsa di pomodoro con olio, cipolla, pomodori pelati e sale.
- ✓ Rompere le uova nel sugo con delicatezza in modo che i tuorli rimangano interi.
- ✓ Salare, pepare e cuocere coperti fino a quando gli albumi si saranno rappresi.

Pipaluri chini

Peperoni ripieni

INGREDIENTI

- 6 Peperoni gialli
- Olio extra vergine d'oliva
- 150 g Pangrattato
- 100 g Pomodori senza semi
- 20 g Peperoncino tritato
- 50 g Pecorino grattugiato
- Grana grattugiato
- Acciughe e Olive nere denocciolate
- Sale e Pepe nero
- Aglio tritato
- Prezzemolo tritato
- Capperi
- 1 Uovo

PROCEDIMENTO

- ✓ Pulire i peperoni, togliere il picciolo e i semi.
- ✓ Far scaldare l'olio, aggiungere le acciughe e i pomodori, salare e unire i capperi, l'aglio e le olive e far cuocere per qualche minuto.
- ✓ Far raffreddare, aggiungere il pangrattato, il pecorino e l'uovo. Mescolare bene l'impasto e renderlo omogeneo.
- ✓ Riempire i peperoni interi fino all'orlo, adagiarli in una pirofila da forno uno vicino all'altro, irrorare con olio extra vergine d'oliva e condire con sugo di pomodoro.
- ✓ Cospargere con grana grattugiato e cuocere in forno già caldo a 180°C.



Marangiani alla parmigiana

Parmigiana di melanzane

INGREDIENTI

- 6 Melanzane medie
- 2 Uova
- Farina
- Salsa di pomodoro
- 100 g Mozzarella
- 100 g Prosciutto cotto
- Olio extra vergine d'oliva
- Sale

PROCEDIMENTO

- ✓ Lavare e pulire le melanzane.
- ✓ Tagliarle a fette di circa un centimetro.
- ✓ Passarle nella farina, nell'uovo sbattuto salato e friggerle in olio.
- ✓ In una teglia stendere della salsa di pomodoro, sistemare uno strato di melanzane sul quale disporre pezzetti di mozzarella e fette di prosciutto cotto, condire con ulteriore salsa di pomodoro e cospargere di parmigiano grattugiato.
- ✓ Ripetere l'operazione precedente sino ad esaurimento degli ingredienti.
- ✓ Cuocere in forno a 200°C.

VARIANTE

- ✓ Le melanzane anziché fritte possono essere utilizzate grigliate.
- ✓ È possibile sostituire alle melanzane le zucchine o i carciofi.



Involtini ti marangiani

Involtini di melanzane

INGREDIENTI

- 6 Melanzane medie
- 3 Uova
- Farina
- Salsa di pomodoro
- 100 g Fontina
- 100 g Prosciutto cotto
- Olio extra vergine d'oliva
- Sale
- Pecorino grattugiato

PROCEDIMENTO

- ✓ Lavare e pulire le melanzane, affettarle, passarle nella farina e nell'uovo sbattuto, friggerle in olio.
- ✓ Stendere su ogni fetta di melanzana la fontina e il prosciutto cotto.
- ✓ Arrotolarle.
- ✓ Sul fondo di una teglia da forno stendere uno strato di salsa di pomodoro, disporre gli involtini preparati e cospargerli con sugo di pomodoro e il formaggio grattugiato.
- ✓ Cuocere in forno a 180°C.

VARIANTE

- ✓ Le melanzane anziché fritte possono essere grigliate.

Marangiani chini

Melanzane ripiene

INGREDIENTI

- 6 Melanzane medie
- 200 g Pangrattato
- 50 g Pecorino grattugiato
- Sale e Pepe nero
- Capperi
- Salsa di pomodoro
- Olio extra vergine d'oliva
- 3 Uova intere

PROCEDIMENTO

- ✓ Lavare le melanzane, tagliarle a metà e friggerle, farle raffreddare e svuotarle.
- ✓ In una teglia soffriggere la polpa delle melanzane, condirla con il pangrattato, il formaggio, i capperi, le uova, sale e pepe e con questa farcia riempire le melanzane.
- ✓ Sistemarle in una pirofila da forno e condirle con salsa di pomodoro.
- ✓ Cospargere di grana e cuocere in forno a 180°C.



Cozzi neri chini

Cozze nere ripiene

INGREDIENTI

- Cozze nere
- Uova
- Pecorino grattugiato
- Pomodori passati
- Olio extra vergine d'oliva
- Aglio
- Prezzemolo
- Sale
- Pepe
- Pangrattato o pane duro ammollato e ben strizzato

PROCEDIMENTO

- ✓ Soffriggere l'aglio in olio; appena biondo aggiungere il pomodoro passato e lasciar cuocere a fuoco lento, per circa 15 minuti.
- ✓ Lavare e pulire le cozze, aprirle avendo cura di non separare le valve.
- ✓ Preparare il ripieno con uova, formaggio, pane, prezzemolo, sale e pepe e l'acqua delle cozze.
- ✓ Riempire le cozze friggerle e sistemarle in una pirofila.
- ✓ Condire con salsa di pomodoro e cuocere in forno a 180°C.

Sarsa ti pummitori

Passata di pomodori

INGREDIENTI

- Pomodori maturi
- Sale
- Foglie di basilico

PROCEDIMENTO

- ✓ Eliminare il picciolo, lavare accuratamente i pomodori e schiacciarli per eliminare i semi.
- ✓ Cuocerli con basilico per circa 30 minuti.
- ✓ Versare su "lu cannizzu" (letto di canne) ricoperto da un telo di cotone a trama stretta o in un colapasta, per eliminare l'acqua in eccesso.
- ✓ Passare i pomodori alla "cunservalora" (macchina passapomodoro) e versarne il contenuto in bottiglie o vasi di vetro che, chiusi ermeticamente, è necessario far bollire, completamente coperti d'acqua, per non meno di 30 minuti.
- ✓ Conservare in luogo fresco e asciutto.

Cunserva

Concentrato di pomodori

INGREDIENTI

- Pomodori maturi
- Spicchi d'aglio
- Foglie di basilico
- Gambi di sedano
- Cipolla
- Peperoni rossi

PROCEDIMENTO

- ✓ Lavare accuratamente i pomodori e i peperoni, tagliarli a pezzetti eliminando il picciolo e i semi; cuocerli con il basilico, il sedano, l'aglio e la cipolla.
 - ✓ Versare su "lu cannizzu" (letto di canne) ricoperto da un telo di cotone a trama stretta o in un colapasta, per eliminare l'acqua della cottura.
 - ✓ Passare alla "cunservalora" (macchina passapomodoro) raccogliendo il concentrato.
 - ✓ Rimettere sul fuoco aggiungendo il sale e lasciare bollire lentamente per un'ora circa.
 - ✓ Versare il concentrato, ancora caldo, in bottiglie o vasi di vetro, chiudere ermeticamente.
 - ✓ Far bollire, completamente coperti di acqua, per non meno di 30 minuti e conservare in luogo fresco e asciutto.
- Un tempo si faceva concentrare il preparato lasciandolo per diversi giorni al sole, rigirandola spesso.

VARIANTE

Per ottenere "lu cunsirvoni" (salsa piccante) aggiungere una quantità innumerevole (discrezionale) di "tiaulicchi" (peperoncini piccanti).



Pummitori siccati sott'oglio

Pomodori secchi sott'olio

INGREDIENTI

- Pomodori maturi
- Sale grosso
- Peperoncino
- Aglio
- Capperi
- Olio extra vergine d'oliva

PROCEDIMENTO

- ✓ Lavare e asciugare i pomodori.
- ✓ dividerli a metà e disporli sul "cannizzu" (lettiga di canne). Cospargerli con abbondante sale grosso e lasciarli essiccare al sole per 5 o 6 giorni.
- ✓ Una volta essiccati sistemarli in vasetti di vetro disponendoli a strati intervallati da aglio, peperoncino e capperi.
- ✓ Coprire con olio d'oliva e conservare in luogo fresco e buio.

*Brascioli*

Involtini

INGREDIENTI

- 600 g Fettine di polpa di puledro (reale, collo, fusello...)
- 100 g Pancetta affumicata a fette
- 100 g Formaggio pecorino
- 500 g Pomodori freschi
- Olio extra vergine d'oliva
- Sale e pepe
- Vino bianco
- Prezzemolo e Aglio
- Alloro

PROCEDIMENTO

- ✓ Battere con un batticarne le fettine di puledro.
- ✓ Preparare gli involtini condendo ogni fettina di carne con sale, pepe, prezzemolo o sedano e un pezzo di pecorino e una punta d'aglio tritato.
- ✓ Facoltativamente con una fettina di pancetta.
- ✓ Arrotolare la carne e fissarla con lo stuzzicadenti.
- ✓ Far prendere colore agli involtini in un fondo d'olio e cipolla tritata, bagnare col vino e, continuando la cottura, far evaporare.
- ✓ Unire mezza foglia d'alloro e la polpa di pomodori, precedentemente spellati e privati dai semi; salare, pepare e lasciare cuocere.
- ✓ Sarà necessario, durante la cottura, allungare con dell'acqua o, meglio, con brodo di carne caldo.

Pummitori a pizzetti

Pomodori a pezzi

INGREDIENTI

- Pomodori grossi e poco maturi
- Sale
- Foglie di basilico

PROCEDIMENTO

- ✓ Eliminare il picciolo, lavare accuratamente i pomodori tagliarli a pezzi e spremerli delicatamente.
- ✓ Metterli in vasi di vetro o in bottiglie dal collo largo, aggiungere il sale, il basilico.
- ✓ Chiudere ermeticamente e far bollire completamente coperti d'acqua, per almeno 30 minuti.
- ✓ Conservare in luogo fresco e asciutto.

Pudditru cu lu sucu

Puledro in umido

INGREDIENTI

- 800 g Polpa di puledro o di cavallo 2° taglio
- 500 g Pomodori pelati
- 100 g Cipolla
- 100 g Sedano
- Alloro e Peperoncino

PROCEDIMENTO

- ✓ Far bollire per pochi minuti la carne (puledro) in acqua bollente salata.
- ✓ Scolare e sistemare la carne con tutti gli altri ingredienti nella pignatta.
- ✓ Portare vivacemente a cottura.

Pecora stufata

Stufato di pecora

INGREDIENTI

- 1 kg Carne di pecora
- 300 g Cipolla
- 150 g Sedano
- 300 g Pomodori
- Alloro e Peperoncino
- Sale
- Bruschetta di pane casereccio spalmata di ricotta forte

PROCEDIMENTO

- ✓ Sistemare tutti gli ingredienti (esclusa la bruschetta) in una pignatta.
- ✓ Coprire con acqua e cuocere lentamente.
- ✓ Servire con la bruschetta.



Purpu 'ntra la pignatta

Polpo in pignatta

INGREDIENTI

- 800 g Polpo
- 200 g Cipolla
- Aglio
- 200 g Pomodori
- Peperoncino
- Prezzemolo
- Olio extra vergine d'oliva
- Origano
- Sale e Pepe

PROCEDIMENTO

- ✓ Pulire il polpo, tagliarlo a pezzetti e sistemarlo in una pignatta dove è stata soffritta la cipolla tritata.
- ✓ Unire il resto degli ingredienti, mezzo bicchiere d'acqua e portare dolcemente a cottura.
- ✓ Verificare il gusto ed eventualmente salare.

VARIANTE

Un'altra versione, è quella di mettere tutti quanti gli ingredienti insieme, e portarli a cottura.



Verduri stufati

Stufato di verdure

INGREDIENTI

- Melanzane
- Pomodori
- Peperoni
- Zucchine
- Patate
- Cipolla
- Olio extra vergine d'oliva
- Sale
- Basilico

PROCEDIMENTO

- ✓ Pulire e tagliare a rondelle le patate, le melanzane, i peperoni, la cipolla, i pomodori e le zucchine.
- ✓ Iniziare con la cottura della cipolla in olio, unire una strato di patate, uno di zucchine, uno di melanzane, uno di pomodori e uno di peperoni.
- ✓ Ogni strato deve essere condito con olio, sale e basilico.
- ✓ Aggiungere mezzo bicchiere d'acqua e far lentamente cuocere.

Tadduzzu cu lu sucu

Ragù di galletto

INGREDIENTI

- Galletto
- Pomodori pelati
- Olio extra vergine d'oliva
- Sale e Pepe
- Formaggio pecorino grattugiato
- Alloro
- Vino bianco

PROCEDIMENTO

- ✓ Far rosolare nell'olio la cipolla tritata e l'alloro.
- ✓ Aggiungere il galletto tagliato in ottavi e far rosolare bene.
- ✓ Bagnare col vino e far evaporare.
- ✓ Unire i pomodori passati.
- ✓ Salare, pepare e lasciare cuocere a fuoco lento.
- ✓ Se necessario durante la cottura, aggiungere dell'acqua calda o meglio del brodo di carne.

Coltivare è l'inizio del termine cultura. La sua etimologia (dal latino *colere* che vuol dire coltivare) ci porta su un terreno, *tabula rasa*, in cui è necessario far germogliare, aiutare a crescere, coltivare. Nulla può essere lasciato all'improvvisazione e tutto richiede cura e attenzione. Gli uomini, come la piante, hanno bisogno di essere coltivati per crescere intelligentemente in modo da utilizzare le proprie capacità e potenzialità.

Il significato del termine popolare ha diverse sfumature: con valore positivo indica qualcosa di genuino, rassicurante, come valore negativo è riferito a qualcosa di bassa qualità, di volgare, di ordinario.

Cultura e popolare, due espressioni che coinvolgono le conoscenze trasmesse per via orale o come azione di esempio che si serve della tradizione per esprimere i caratteri di una comunità, il suo modo di pensare, di affrontare la vita, di gestire il lavoro, di concretizzare il proprio modo di essere e vedere il mondo.

La tradizione, come realtà remota nell'esperienza del vivere, si è plasmata e spesso non appare evidente all'esterno del gruppo che la nutre; per questo, data la sua ricchezza, bisogna riportarla alla luce. La tradizione come trasmissione diretta dalla bocca all'orecchio, dall'esempio alla comprensione e imitazione, dall'origine alla sua moltiplicazione.

Siamo consci che nella reinterpretazione, dati i tempi, il gusto, le situazioni, tutto viene modificato. In questa trasformazione è necessario fare attenzione a non impoverire, bensì ad arricchire, valorizzando quanto è successo prima di noi.

Questo ci ha permesso di essere qui ora, a socializzare un'identità personale e collettiva in cui ci deliziamo di appartenere e che per questo lavoro vogliamo rappresentare con un alimento semplice ma mediterraneo, interraziale, dietetico, identitario: *pani e pummitori*.

Vincenzo Mustich



Molto presente in cucina, fresco o conservato si adatta a molti alimenti con cui fa squadra per vincere. La sua versatilità lo porta a frequentare ambienti di pesce, carne, verdure, paste, riso, non è da trascurare la sua versione come bevanda (frullato, aperitivo), con la sua carica di minerali e di vitamine.

Oggi, per tanta gente è difficile immaginare una cucina senza pomodoro, eppure nella sua giovane storia è stato oggetto di pregiudizi e ostilità. La sua origine è delle zone temperate dell'America centro-meridionale, dal Perù al Messico; gli Spagnoli lo hanno importato in Europa nel XVI secolo chiamandolo col termine di derivazione azteca *tomatl*. In Inghilterra veniva chiamato mela d'amore - *love apple* - ed usato come pianta ornamentale. Si aveva il timore che il frutto di questa pianta fosse velenoso così come sono le sue foglie. Il nome latino che nel sedicesimo secolo gli è stato dato riflette queste preoccupazioni: *Lycopersicon esculentum* - pesca dei lupi.

Come spesso succede per tutto quello che è nuovo, il suo ingresso come alimento fu difficile, i primi pomodori arrivati al seguito dei conquistatori spagnoli erano di piccole dimensioni e di colore giallo. Fu necessario il sostegno e la promozione di grandi personaggi. Il "nostro" botanico-gastronomo Vincenzo Corrado (□ Oria 18/01/1736 - □ Napoli 11/11/1836), nel suo libro del 1773 "Cuoco Galante", li indica quali frutti di color zafferano. In questo lavoro, trattato di cucina con ricette prevalentemente vegetariane, sono incluse preparazioni a base di pomodoro che comunque non vengono abbinare con la pasta.

Il documento più antico che parla di pomodoro è del 1694, curato da un cavaliere marchigiano, tale Antonio Latini che nel suo scritto "Scalco alla moderna" consiglia di cuocere uno stufato di verdure a base di melanzane, zucchine e pomodori.

Il primo a parlare di salsa al pomodoro con la pasta è stato Ippolito Cavalcanti che nel 1839 nel suo lavoro "Cucina teorico pratica", scrive in rigoroso dialetto napoletano la ricetta dei *vermicicelli co lo pomodoro*.

Il pomodoro e i maccheroni s'incontrano nei vicoli di Napoli nel 1851, anche se i venditori ambulanti di pasta ed i loro clienti, davano la preferenza agli spaghetti cacio e pepe. Il pomodoro inizia a condire la pizza aspettando la mozzarella che non tarderà ad arrivare.

L'importanza gastronomica è stata travolgente

Prima del suo arrivo venivano usate delle salse a base di pane, aceto, spezie, ed erano per la gran parte di colore bruno. Nel XVII secolo grazie all'intuito del cuoco francese François Pierre La Varenne che dedicò al marchese Béchameil questo particolare condimento, di probabili origini italiane, le salse diventano bianche.

Sarà il pomodoro che farà cambiare colore e sapore alla cucina ed il paese che lo accolse senza tante difficoltà fu proprio l'Italia.

Si arriva subito ai nostri giorni con una richiesta che il mercato stagionale fatica a soddisfare, ed ecco le tecniche di coltivazione e di conservazione, la creatività gastronomica e l'industria alimentare hanno riempito gli scaffali dei supermercati, togliendo a parecchi, ma non a tutti il piacere di preparare la *sarsa fatta a casa*: un "lavoraccio" che inizia alle prime luci dell'alba e che vede coinvolti, ognuno con funzioni ben precise, ogni componente della famiglia spesso con l'ausilio dei nonni e degli zii.

Le varietà e le proprietà

Il pomodoro, pianta ben adattata al clima mediterraneo, conta migliaia di varietà e per ottenere più produzione e meno fatica nella difesa dalle malattie, vengono create continuamente nuove ibridazioni.

Le varietà più utilizzate sono:

Perino

Caratteristiche:

- forma allungata
- colore rosso intenso
- polpa saporita e carnosa



Il più famoso pomodoro Perino è il *San Marzano* dal sapore tipicamente agrodolce, di forma allungata con depressioni verticali parallele, buccia di colore rosso vivo, scarsa presenza di semi e di fibre placentari, di facile pelabilità.

Perché san marzano.

Secondo la tradizione orale si dice che il primo seme di pomodoro sia giunto in Italia intorno al 1770, come dono del Regno del Perù al Regno di Napoli e che sarebbe stato piantato nella zona del comune di San Marzano sul Sarno. Da qui sarebbe nato il famoso pomodoro, che nel tempo, ha acquisito le caratteristiche attuali. Altre testimonianze dicono che la prova sicura della sua presenza, nelle zone di Nocera, S. Marzano e Sarno, sia solo nel 1902.

Ciliegia

Caratteristiche:

- frutti tondi, piccoli, dal colore rosso vivo
- aspetto "a ciliegia"
- si sviluppa su di un grappolo a spina di pesce
- gusto dolciastro



Ramato

Caratteristiche:

- frutto tondo, sodo, ideale per sughi ed insalate
- colore rosso

Si chiama ramato perchè cresce a grappoli sui rami.

Cuore di Bue

Caratteristiche:

- frutto grosso ed irregolare
- buccia liscia e sottile
- polpa carnosa, abbondante e con pochi semi
- colore rosso-rosato con tonalità vinoso-violacee.



Costoluto

Caratteristiche:

- frutto grosso leggermente schiacciato
- contrassegnato da evidenti costolature
- buona compattezza
- polpa morbida e densa
- sapore piacevolmente aromatico
- colore rosso acceso



Il pomodoro è composto prevalentemente di acqua con un'interessante presenza di vitamine e sali minerali e per questo esercita sul nostro organismo un'azione disintossicante, antiurica e mineralizzante.

L'acidità tipica del pomodoro dipende dalla vitamina C che diminuisce con la maturazione e che durante la cottura si corregge con un pizzico di zucchero. Nel pomodoro la più alta concentrazione di vitamina C si trova nella sostanza gelatinosa che circonda i semi con i quali si fa la tipica insalata (vedi ricettario)

Il pomodoro è una delle maggiori fonti di licopene presenti in natura. Il licopene è una sostanza naturale, appartenente al gruppo dei carotenoidi, pigmenti organici che possiedono un'altissima capacità anti-ossidante in grado di neutralizzare i radicali liberi, considerati tra i maggiori responsabili di numerose malattie degenerative.

Grazie a questa caratteristica quindi, il licopene è in grado di rallentare i processi di invecchiamento cellulare, innalzare il sistema immunitario e contrastare l'insorgenza di numerose patologie e forme tumorali.

Coltivazione

Era consuetudine che durante la preparazione della salsa di pomodoro si raccogliessero i semi che, dopo averli fatti essiccare al sole diretto, si conservavano per poi, in febbraio si potesse fare la *rodde*, un semenzaio in cui tutti i semi venivano sistemati in terra trattata con letame di cavallo. Con la forza della natura diventavano delle pianticelle che dovevano essere *scantati* (trapiantate): una volta annaffiate per ammorbidire il terreno venivano estirpate per poi ripiantarle in ordine *intra lu surcu* (dentro il solco).

V. M.

Pani e Pummitori

Indice

Puccia	pag. 259	Cozze nere ripiene	pag. 266
Pomodori pelati	pag. 259	Passata di pomodori	pag. 266
Pomodori gialli	pag. 260	Concentrato di pomodori	pag. 267
Grappoli di pomodori appesi	pag. 260	Pomodori secchi sott'olio	pag. 268
Insalata di semi di pomodoro	pag. 261	Pomodori a pezzi	pag. 268
Pane e pomodori	pag. 261	Involtini	pag. 269
Focaccia ripiena	pag. 261	Puledro in umido	pag. 269
Frisa	pag. 262	Stufato di pecora	pag. 270
Insalata di pomodori	pag. 262	Polpo in pignatta	pag. 270
Bruschetta	pag. 263	Stufato di verdure	pag. 271
Focaccia	pag. 263	Ragù di galletto	pag. 271
Uova al pomodoro	pag. 263		
Peperoni ripieni	pag. 264	La nostra cultura popolare	pag. 272
Parmigiana di melanzane	pag. 264	Vi racconto il pomodoro	pag. 273
Involtini di melanzane	pag. 265	Le varietà e le proprietà	pag. 274
Melanzane ripiene	pag. 265		



... Na poscia ti fichi



Pani rrussatu cu li fichi e la ricotta

Crostini ai fichi

INGREDIENTI

Per 4 porzioni

- 8 Piccole fette pane bruschettato
- 4 Fichi (varietà tardea o virdesca)
- 160 g Ricotta
- 50 g Gherigli di noci tritati
- ½ dl Grappa
- 20 g Pecorino grattugiato
- Menta
- Sale

PROCEDIMENTO

- ✓ Sbucciare i fichi e amalgamarne la polpa con la ricotta, le noci, la grappa ed il pecorino. Condire con sale.
- ✓ Spalmare la farcia sulle fette del pane e finire con gli spicchi di fichi e delle foglioline di menta.



Casu tuèstu cu li fichi ti pitaru

Formaggio pecorino con confettura di fichi

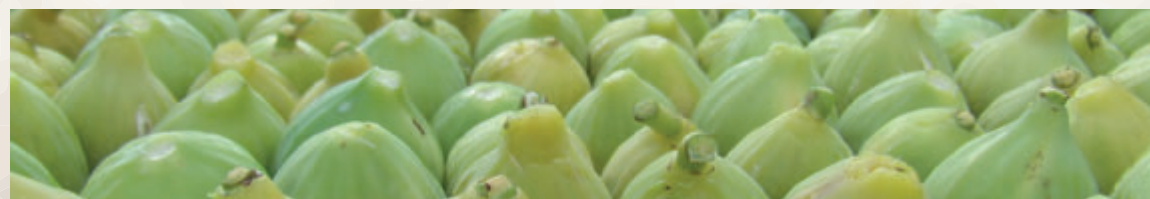
INGREDIENTI

Per 4 porzioni

- 200 g Formaggio pecorino stagionato
- 50 g Marmellata di fichi
- 200 g Sedano

PROCEDIMENTO

- ✓ Ridurre a scaglie il formaggio pecorino e servirlo con la marmellata di fichi e sedano tagliato a bastoncini.





Fichi allu tauliechii

Confettura di fichi al peperoncino

INGREDIENTI

- 2 kg Fichi
- 500 g Zucchero
- Peperoncino
- Cannella
- 1 dl Succo di limone

PROCEDIMENTO

- ✓ Lavare velocemente sotto l'acqua corrente i fichi, asciugarli, togliere il peduncolo e tagliarli a spicchi. Unire il succo di limone e far riposare un paio d'ore.
- ✓ Cuocerli a fiamma bassa insieme allo zucchero per circa un'ora.
- ✓ Mescolare di tanto in tanto sino a quando il composto diverrà granuloso, unire il peperoncino.
- ✓ Mettere la marmellata in vasetti sterilizzati, chiudere col tappo e far raffreddare capovolti in luogo buio e fresco.

VARIANTE

- ✓ Un'ottima variante può essere l'aggiunta di cannella durante la cottura al posto del peperoncino.
- ✓ Questa ricetta prevede una minore quantità di zucchero che permette di risaltare il sapore dei fichi.
- ✓ È importante, una volta aperto il vasetto, conservare in frigo e consumare entro due settimane.

Pesci e fichi

Carpaccio di fichi neri e pesce spada

INGREDIENTI

Per 4 porzioni

- 400 g Filetto di pesce spada tagliato a fettine sottili
- 4 Fichi neri "ti la monaca"
- 1 dl Olio extra vergine d'oliva
- Sale e Pepe
- Foglie di finocchio

PROCEDIMENTO

- ✓ Sistemare le fettine del pesce spada in un piatto piano, condire con olio, succo di limone, sale, pepe e far marinare per circa 15 minuti.
- ✓ Pulire i fichi e, con un coltello molto affilato, tagliarli a rondelle.
- ✓ Disporli a raggiera sulle fette di spada, profumare con foglie di finocchio fresco e aggiungere il condimento della marinatura.
- ✓ Servire con grissini.

Fichi cu lu prusciuttu

Prosciutto e fichi

INGREDIENTI

Per 4 porzioni

- 8 Fichi varietà "ngannameli"
- 30 g Prosciutto crudo tagliato a fettine sottili
- Olio extra vergine d'oliva
- 100 g Grana
- 200 g Finocchi

PROCEDIMENTO

- ✓ Lavare e pulire bene il finocchio, tagliarlo a fettine sottili ed adagiarlo sul fondo di un piatto piano.
- ✓ Pulire i fichi ed avvolgerli con le fettine di prosciutto.
- ✓ Sistemarli sui finocchi e sbriciolarvi sopra delle scaglie di grana.
- ✓ Condire con olio extra vergine di oliva.



Stacchioddi ti eruessu cu ll'u sprittu ti fichi

Orecchiette di semola con fichi e prosciutto

INGREDIENTI

Per 4 porzioni

- 500 g Orecchiette di semola
- 6 Fichi neri
- 100 g Fettine di pancetta affumicata
- Olio extra vergine d'oliva
- 40 g Pecorino grattugiato

PROCEDIMENTO

- ✓ Rosolare per qualche minuto in una padella con olio i fichi ben lavati e tagliati a spicchi e la pancetta tagliata a listarelle.
- ✓ Cuocere in acqua bollente salata le orecchiette, scolarle al dente e condirle con il soffritto di fichi e prosciutto, unendo dell'acqua di cottura se necessario.
- ✓ Cospargere con pecorino grattugiato e servire.



Risu ti casu cu la muffa e fichi Risotto con gorgonzola e fichi

INGREDIENTI

Per 4 porzioni

- 350 g Riso Carnaroli
- 50 g Cipolla
- 1 dl Vino bianco secco
- Brodo di carne
- 10 Fichi
- 70 g Gorgonzola
- 30 g Burro
- Sale e Pepe
- 30 g Parmigiano grattugiato
- ½ dl Olio extra vergine d'oliva

PROCEDIMENTO

- ✓ Soffriggere la cipolla tritata nell'olio.
- ✓ Aggiungere il riso e farlo tostare.
- ✓ Bagnare col vino e far evaporare.
- ✓ Unire del brodo bollente sino a coprire il riso e continuare la cottura. Mescolare di tanto in tanto.
- ✓ Questa operazione verrà ripetuta più volte. Aggiungere sale e pepe.
- ✓ Dopo 15 minuti, unire i fichi tagliati a fettine ed a fine cottura unire il gorgonzola, il burro ed il parmigiano.

Pagnotti ti fichi ngannameli Paninotti con fichi e lardo

INGREDIENTI

Pasta di pane

- 150 g Semola di grano duro rimacinata
- 150 g Farina tipo 00
- 1,5 dl Acqua
- 6 g Lievito di birra
- 5 g Olio extra vergine d'oliva
- 5 g Sale
- Pizzico di zucchero

RIPIENO

- 12 Fichi "ngannameli"
- 50 g Lardo stagionato

PROCEDIMENTO

- ✓ Mescolare le due farine e sistemarle a corona sulla spianatoia ("lu taulieri").
- ✓ Al centro unire l'acqua tiepida in cui è stato sciolto il lievito e il pizzico dello zucchero.
- ✓ Iniziare a mescolare delicatamente con una forchetta, salare ed impastare energicamente per circa 15 minuti, sino a quando non ne uscirà un panetto sodo e liscio.
- ✓ Far lievitare al coperto in ambiente umido e tiepido. Quando avrà raggiunto il doppio del volume iniziale, stendere l'impasto allo spessore di 1 cm, condire con il lardo e i fichi tagliati a fette. Inumidire i bordi con acqua e arrotolare l'impasto su se stesso.
- ✓ Tagliare dei pezzi di circa 5 cm creando così delle girelle, pennellare d'olio, far rilievitare e cuocere per 15 minuti a 200°C.

Fecutu cu li fichi fracazzanu Fegato di vitello con fichi

INGREDIENTI

Per 4 porzioni

- 500 g Fegato di vitello tagliato a fettine
- 50 g Farina
- 6 Fichi varietà "fracazzano nero"
- 3 Cucchiari di vino Primitivo
- 1 Cucchiario di aceto balsamico
- 1 dl Olio extra vergine d'oliva
- 1 dl Vino bianco secco
- Sale e Pepe

PROCEDIMENTO

- ✓ Tagliare i fichi a fettine e cuocerli a fuoco dolce in una padella con il vino e l'aceto per circa 10 minuti.
- ✓ Infarinare il fegato e cuocerlo in una padella con dell'olio: rosolarlo un paio di minuti per ogni lato, salare e bagnare con vino bianco, far evaporare.
- ✓ Servire il vitello ricoprendolo con la salsa di fichi precedentemente preparata.



Capuvierdi cu li fichi crucissotta Petto di anatra con i fichi

INGREDIENTI

Per 4 porzioni

- 500 g (3) Petti d'anatra
- Buccia di limone grattugiato
- Salsa di soia
- Miele
- 6 fichi varietà "crucissotta"
- Olio extra vergine d'oliva
- Burro
- Sale e Pepe

PROCEDIMENTO

- ✓ Far marinare il petto d'anatra per circa un'ora con i seguenti ingredienti: salsa di soia, miele e buccia di limone grattugiato.
- ✓ Scolare bene e cuocerlo in una padella antiaderente con un filo d'olio per 10 minuti a lato, iniziando la cottura dal lato "pelle".
- ✓ In un'altra padella, con poco burro, cuocere a fuoco dolce i fichi ed il liquido della marinata, rigirandoli delicatamente.
- ✓ Tagliare i petti d'anatra a fette oblique, disporle su un piatto piano e ricoprirli con la salsa di fichi.



Insalata di pasulicchi e di fichi e di noci

INGREDIENTI

Per 4 porzioni

- 200 g Fagiolini
- 4 Fichi varietà "fica 'gnora"
- Noci d'annata
- Sale e Pepe
- Olio e Aceto
- 200 g Lattuga
- 100 g Fontina

Insalata dolce croccante

PROCEDIMENTO

- ✓ Mondare, lavare e lessare i fagiolini in acqua bollente salata.
- ✓ Mondare e lavare la lattuga, tagliarla a striscioline; sgusciare le noci, tagliare a spicchi i fichi e la fontina a cubetti.
- ✓ Mettere i fagiolini e la lattuga in un'insalatiera e condire con olio, aceto, sale e pepe.
- ✓ Disporre con garbo i fichi, le noci e la fontina.

Pettuli di fichi

Fichi fritti e dorati

INGREDIENTI

Per 4 porzioni

VERSIONE 1

- 200 g Farina 00
- 8 Fichi tagliati a metà
- 2 dl Acqua
- 6 g Lievito
- Olio per friggere (semi di arachidi)
- Sale

VERSIONE 2

- 8 Fichi tagliati a metà
- 100 g Farina 00
- Sale
- 3 Uova
- 1 dl Latte
- Olio per friggere (semi di arachidi)
- Zucchero a velo
- 20 g Zucchero

PROCEDIMENTO

VERSIONE 1

- ✓ Sciogliere il lievito in acqua tiepida e unire gradualmente la farina, sbattendo energicamente con le mani per circa 5 minuti. Salare.
- ✓ Far lievitare al coperto. Passare i fichi nella pastella lievitata e friggere.

VERSIONE 2

- ✓ Mescolare tre tuorli con la farina, il latte e il sale.
- ✓ Unire i tre albumi montati a neve ben ferma e lo zucchero.
- ✓ Intingere i fichi in questa pastella e friggere sino a colore dorato.
- ✓ Togliermli con una schiumarola e passarli su carta assorbente; prima di servirli spolverare con zucchero a velo.

Fichi di liquori e la ciccolata

Bon bon di fichi al San Marzano

INGREDIENTI

- Fichi secchi
- Liquore "San Marzano"
- Cioccolato fondente
- Burro

PROCEDIMENTO

- ✓ Mettere i fichi a macerare per una notte con il liquore "San Marzano".
- ✓ Al mattino sgocciolarli bene e asciugarli su carta assorbente.
- ✓ Far fondere il cioccolato a bagnomaria oppure nel microonde per circa 2 minuti.
- ✓ Mescolare bene aggiungendovi una noce di burro.
- ✓ Immergere i fichi nel cioccolato fuso e con l'aiuto di due forchette toglierli e posizzarli nei pirottini.



Fichi di zucchero

Caramelle di fichi

INGREDIENTI

- 1 kg Fichi varietà "viridesca"
- 250 g Zucchero
- ½ dl Succo di un limone
- ½ dl Vino bianco

PROCEDIMENTO

- ✓ Lavare i fichi, asciugarli bene e disporli affiancati in una padella antiaderente.
- ✓ Unire il succo del limone, il vino bianco e cospargere lo zucchero; cuocere a fuoco basso.
- ✓ Ogni tanto, con l'aiuto di un cucchiaino ed una forchetta, girarli delicatamente in modo che si cuociano bene da ogni lato.
- ✓ Quando il liquido di cottura sarà diventato uno sciroppo color caramello, spegnere il fuoco e lasciar raffreddare.
- ✓ Servire i fichi ricoperti dallo sciroppo.

Fichi tucii

Fichi delicati

INGREDIENTI

Per 4 porzioni

- 200 g Ricotta
- 4 Fichi grossi
- 70 g Zucchero
- 2 Uova
- 50 g Panna fresca
- Menta

PROCEDIMENTO

- ✓ Affinare la ricotta passandola in un setaccio da farina.
- ✓ Unire lo zucchero, le uova leggermente sbattute, la panna e le foglioline di menta.
- ✓ Imburrare una pirofila, sistemarvi la crema di ricotta ed adagiare i fichi tagliati a metà.
- ✓ Cospargere di zucchero semolato.
- ✓ Infornare a 200°C per circa 20 minuti.
- ✓ Da gustare tiepido.

Fichi ricchi

Zuppa di cioccolato ai fichi

INGREDIENTI

Per 4 porzioni

- 8 Fichi secchi ripieni di mandorle
- 150 g Cioccolato bianco
- 50 g Panna
- Menta fresca
- Codette di topo
- Cannella
- Buccia di arancia grattugiata

PROCEDIMENTO

- ✓ Riscaldare la panna con la menta.
- ✓ Togliere la menta ed unire il cioccolato tagliato a piccoli pezzi.
- ✓ Mescolare finché non si scioglie completamente.
- ✓ In un piatto piano coprire la base con la salsa al cioccolato bianco e disporre i fichi secondo il gusto personale (a raggiera, affiancati, tagliati a bastoncini, ecc.).
- ✓ Completare con l'aggiunta di cannella in polvere, le codette di topo e la buccia grattugiata dell'arancia.

Sfogliata ti fichi

Sfogliata di fichi

INGREDIENTI

Per 4 porzioni

- 300 g Pasta sfoglia
- 8 Fichi
- 30 g Zucchero
- 30 g Burro fuso
- 300 g Confettura di fichi
- Cannella in polvere

PROCEDIMENTO

- ✓ Sistemare la carta da forno in una tortiera dal diametro di 24 cm, stendere la sfoglia e sistemarla nella tortiera.
- ✓ Con i rebbi di una forchetta bucherellare la pasta, ricoprire con uno strato sottile di confettura di fichi, aggiungere i fichi freschi tagliati a spicchi.
- ✓ Spennellare col burro fuso e cospargere con zucchero semolato mescolato alla cannella.
- ✓ Cuocere in forno a 200°C per circa 20 minuti.

Sazizza ti fichi

Salame di fichi secchi

INGREDIENTI

- 300 g Fichi secchi
- 100 g Noci sgusciate
- 50 g Mandorle sgusciate
- 100 g Farina 00
- 100 g Zucchero
- 2 Albumi

PROCEDIMENTO

- ✓ Preparare il ripieno tritando i fichi, le noci e le mandorle, unire la farina, lo zucchero e gli albumi montati a neve.
- ✓ Amalgamare gli ingredienti fino a ottenere un impasto piuttosto consistente.
- ✓ Preparare la pasta frolla (vedasi ricetta "Torta ti fichi 'zucarati"), stenderla allo spessore di 1 cm e disporvi il ripieno.
- ✓ Arrotolare la frolla in modo da formare un salame.
- ✓ Ungere di burro fuso il salame, spolverarlo con lo zucchero e cuocerlo in forno a 180°C per circa 45 minuti.
- ✓ La pasta deve risultare dorata.
- ✓ Da gustare freddo.



Pan dolce ti fichi

Pan dolce di fichi

INGREDIENTI

- 250 g Farina 00
- 250 g Farina integrale
- 300 g Mele
- 20 Fichi secchi
- 100 g Mandorle
- 20 g Zucchero di canna
- 50 g Semi di girasole
- Buccia di limone grattato
- 2 Cucchiaini di Marsala
- Sale
- 25 g Lievito di birra

PROCEDIMENTO

- ✓ Mescolare le due farine e sistemarle a fontana.
- ✓ Unire l'acqua tiepida in cui è stato sciolto lo zucchero ed il lievito.
- ✓ Salare e impastare per circa 10 minuti. Coprire e far lievitare.
- ✓ Tritare i fichi, le mandorle, unire la buccia del limone e le mele tagliate a piccoli dadi.
- ✓ Stendere l'impasto su di una spianatoia infarinata, aggiungere i semi di girasole ed il Marsala, un po' di zucchero ed il succo di limone.
- ✓ Lasciar lievitare, fare delle pagnotte e cuocere in forno caldo a 200°C per circa 20 minuti.

Rosogliu ti fichi

Rosolio di fichi

INGREDIENTI

- 10 dl Grappa
- 800 g Fichi secchi
- 200 g Zucchero

PROCEDIMENTO

- ✓ Sistemare in un vaso di vetro i fichi formando vari strati.
- ✓ Cospargere di zucchero ogni strato.
- ✓ Coprire con la grappa e chiudere ermeticamente il vaso; far macerare per almeno 15 gg. agitando il recipiente di tanto in tanto.

Fichi cucchiati

Fichi secchi ripieni

INGREDIENTI

- Fichi grossi maturi
- Mandorle sgusciate
- Buccia di limone
- Foglie d'alloro

PROCEDIMENTO

- ✓ "Spaccare li fichi a metà", iniziando dal "piticinu" (peduncolo) e lasciandoli attaccati alla base.
- ✓ Sistemarli su di un cannizzu (lettiga di canne) ed esporli al sole fino a completa essiccazione.
- ✓ Una maniera più veloce è metterli nel forno a 80°C per diverse ore (il tempo dipende dalla grandezza del frutto).
- ✓ Una volta pronte farle raffreddare e farcirle con una mandorla e della buccia di limone grattugiato, richiudere con un altro frutto facendoli combaciare.
- ✓ Cuocere in forno a fuoco dolce.
- ✓ Una volta cotti e raffreddati, sistemarli in vasi di vetro con foglie d'alloro.

- Alcune volte i fichi venivano accoppiati anche con noci, buccia di arancia o di limone, semi di finocchio.

Fichi secchi

I raccolti abbondanti e la scarsa conservabilità di questo frutto e la necessità a... non sprecare hanno suggerito i fichi secchi.

Il fico secco si ottiene esponendolo ad una certa temperatura (al sole o in forno a bassa temperatura), sino alla perdita del 75% di acqua. Gli zuccheri arrivano ad una concentrazione cinque volte superiore rispetto al frutto fresco, consentendo così la conservazione.



Cuettu ti fichi

Cotto di fichi

INGREDIENTI

- 5 kg Fichi ben maturi



PROCEDIMENTO

- ✓ Lavare i fichi velocemente sotto acqua corrente, coprirli di acqua e far cuocere a fiamma dolce per circa un'ora.
- ✓ Lasciar raffreddare e sistemare i fichi in una tovaglia di tela resistente a trama stretta, legarla ai quattro angoli e, tenendola appesa, far filtrare il liquido che verrà raccolto in un recipiente; occorre stringere la tovaglia di tanto in tanto per ottenere quanto più succo possibile; l'operazione richiede l'intera giornata.
- ✓ Far ricuocere il liquido ottenuto per diverse ore (4-5), mescolando spesso con un cucchiaino di legno. Quando risulterà ben concentrato, toglierlo dal fuoco e farlo raffreddare.
- ✓ Conservare in contenitori idonei in luogo buio e fresco.

- Il cotto si può profumare aggiungendo durante la cottura dei pezzi di frutta, quali cotogne o uva moscato.
- Per stabilire la giusta densità del cotto si versa una goccia su un piatto bianco lasciandola raffreddare, se pronta, la goccia rimarrà attaccata al piatto.
- Il cotto di fichi spesso veniva utilizzato come sostituto dello zucchero e per essere il condimento indispensabile di dolci natalizi, quali li "cartiddati" e li "purcidduzzi".



Torta di fichi zuccherati

Crostata di fichi caramellati

INGREDIENTI

PASTA FROLLA

- 300 g Farina
- 150 g Burro
- 3 Tuorli uova
- Sale
- 150 g Zucchero
- 1 Bustina di vanillina

RIPIENO

- 500 g Fichi
- 80 g Zucchero
- Cannella in polvere
- Vino rosso
- 8 Amaretti

COPERTURA

- 500 g Fichi
- 80 g Zucchero
- 100 g Mandorle tagliate a filetti

PROCEDIMENTO

- ✓ Preparare la pasta frolla impastando il burro freddo con i tuorli d'uovo, lo zucchero, un pizzico di sale, la vanillina e la farina.
- ✓ Formare un panetto ed avvolgerlo nella pellicola trasparente e farlo riposare in frigorifero per circa 30 minuti.
- ✓ Imbrattare ed infarinare una tortiera di circa 23 cm di diametro, foderare con la pasta frolla dello spessore di circa 1 cm e cuocerla in forno già caldo a 180° per circa 10 minuti.
- ✓ Preparare il ripieno: sbucciare 500 g di fichi e tagliarli in quarti, cuocerli con lo zucchero e il vino a fuoco dolce.
- ✓ Aggiungere la punta di un cucchiaino di cannella.
- ✓ Far cuocere fino ad idonea densità, unire gli amaretti sbriciolati, mescolare e spegnere il fuoco.
- ✓ Versare il ripieno di fichi nella pasta frolla.
- ✓ Decorare con spicchi di fichi caramellati sistemati a raggiera.
- ✓ Distribuire in maniera uniforme i filetti di mandorle bianche.

- Fichi caramellati: sciogliere lo zucchero a fuoco dolce e unire gli spicchi di fico; rigirare su ogni lato.



Fichi ti primatiu

Fichi in salsa di vino rosso, vaniglia, miele e cannella

INGREDIENTI

Per 4 porzioni

- 8 Fichi "ti la monaca"
- 5 dl Vino primitivo
- 15 g Miele
- 1 Stecca di cannella
- Vaniglia
- Chiodi di garofano
- 120 g Zucchero di canna

PROCEDIMENTO

- ✓ Pulire i fichi con un panno morbido e umido, togliere il peduncolo e incidere la sommità a croce.
- ✓ Unire lo zucchero di canna nel vino rosso, aggiungere il miele, la cannella, i chiodi di garofano e la vaniglia.
- ✓ Portare ad ebollizione, immergervi i fichi e far bollire per circa 5 minuti a fuoco basso.
- ✓ Togliere i fichi dal liquido di cottura e farli raffreddare. Tagliare ogni fico in 4 spicchi.
- ✓ Far bollire il liquido sino a ridurlo come uno sciroppo, passarlo al setaccio e versarlo sui fichi.

Il fico è...

Latiano, da sempre lontano da un impegno commerciale e imprenditoriale, nella sua storia ha mostrato la forza, la tenacia e la passione per un lavoro fatto di braccia ed ha dato agli altri lo stimolo per crescere con i propri prodotti. Le nostre mandorle, olive, ortofrutta, uva, fichi hanno dato linfa ad un mercato lontano dai nostri occhi che impegnati nella produzione non avevano tempo per vedere. Con le mani non si desiderava altro che togliere il sudore e la polvere in cambio di un corrispettivo che, se pur minimo, gratificasse dalla fatica.

Picca, *malitetti e subbutu*, asserivano i nostri padri, pensando al seme e poco curanti di un frutto ricercato e apprezzato.

La valorizzazione del patrimonio agroalimentare ed enogastronomico è compito di tutti e per la Pro Loco è un perenne promemoria. Considerare cibo e territorio è l'obiettivo per stimolare la riflessione della politica per la valorizzazione di questi due elementi fondamentali per la qualità della vita di ognuno.

È necessaria un'alleanza tra "chi pensa" e "chi fa". È sempre più evidente il distacco tra chi governa, amministra e chi produce, trasforma e consuma. È opportuno comprendere che il sostegno all'agricoltore, all'artigiano, all'allevatore, al ristoratore che con sacrificio, nella tradizione o nell'innovazione, rimpingua un'economia locale offrendo il piacere di star bene. Il nostro territorio produce materie prime eccellenti, ma non è capace di trasformarle e presentarle in prodotti gastronomici che hanno un valore in termini di energia, educazione, conoscenze, tradizioni di sistemi sociali, di economia, di biodiversità.

Tutti siamo impegnati a difendere una bandiera che inneggia alle nostre qualità, la forza di un toro con tre stelle, che chiede ad alta voce una riflessione sull'utilizzo delle nostre conoscenze e competenze per un risultato il cui frutto sarà dei nostri figli.

...il fico è anche questo!

Vincenzo Mustich



Il fico, un albero da coltivare nel paradiso della memoria

La coltura del fico vanta origini antichissime. Si suppone sia nato nell'antica Caria, in Asia Minore e la sua presenza è testimoniata anche da alcuni dipinti ritrovati in Egitto risalenti al 2500-2400 a. C.. Pare siano stati i fenici i primi a utilizzare il frutto durante i loro spostamenti, provvedendo ad esportare il fico in tutto il Mediterraneo. Nel corso del tempo sono stati prima i Greci e poi i Romani a introdurre la pianta del fico in Puglia e in tutta la penisola italiana. Testimonianze dettagliate sulla pratica di coltivazione e sui nomi delle varietà vengono riferite da alcuni scrittori classici, tra cui Varrone e Plinio il Vecchio, autori di trattati riguardanti l'attività agricola.

Molte delle specie coltivate già a quel tempo, persistono nelle campagne latianesi grazie alla predisposizione climatica del nostro territorio. Oltre ai tipi di frutti più antichi, molti altri sono resi famosi da curiosità ed epiteti popolari.

La ricchezza e diversificazione delle varietà latianesi

Il fico coltivato può avere forme unifere, bifere o trifere.

I primi producono solo fichi e ci beano con i loro frutti esclusivamente tra agosto e settembre. L'albero bifero delizia il nostro palato sia in giugno-luglio con i cosiddetti fioroni, prodotti da gemme dell'anno prima e, successivamente, con i forniti. Il trifero, invece, garantisce anche una scorta autunnale di fichi tardivi, poiché produce una terza *tranche* di raccolto oltre ai fioroni ed ai classici frutti.

Latiano vanta diverse varietà, tra cui...

La virdesca, la cui terminologia popolare coincide con il colore del frutto maturo, è internamente rossa e dalla grana dura che *scattirisciava sotto li tientì*.¹

La janculedda, è il fico caratteristico del territorio latianese utilizzato principalmente per *li fichi cucchiati*.² Frutto di facile diffusione e richiesto per essere esportato. Ha la polpa mielosa di colore rosa e carica di zucchero tanto da facilitarne l'essiccazione. Per diversi anni è stato lo stimolo economico del territorio.

Lu fracazzanu è un'altra ottima varietà per l'essiccazione. Ha un colore giallo-verde ed è apprezzato per il suo sapore molto delicato.

La ficarescia si caratterizza per la presenza di alcune striature ben evidenti, ha grana rossa e polpa densa.

La 'ngannameli ha un gusto dolce come il miele e si riconosce dal colore viola intenso. La sua coltivazione per diversi anni è stata così importante, tanto che la sua denominazione funge, ancora oggi, come riconoscimento genealogico di persone che ad essa si sono dedicate.

La lattarola, cosiddetta per il lattice che fuoriesce dal distacco del peduncolo, è considerata una delle migliori varietà da mangiare secca.



Lu culummu ti Fascianu, conosciuto sotto questo nome poiché originario delle campagne fasanesi. Dalla polpa densa e poco granulosa, risulta al palato dolce ma non mieloso. Dal frutto grosso e resistente, per questo di facile manipolazione.

La crucissotta, con frutti dalla grana rossa e dal sapore leggermente asprigno, la cui maturazione coincide con la festa di *Cristu Crucissu*, ricorrenza religiosa di fine Agosto.

La fica ti la monaca, dalla polpa rossa e dal sapore particolarmente fresco e delicato. La sua etimologia suscita non poca curiosità, infatti è opinione comune credere che il suo nome popolare derivi dal colore dell'abito di una suora, vale a dire nero con inserti bianchi, proprio come la buccia di questa varietà. Bisogna comunque sottolineare l'usanza di un tempo di dedicare un frutto a dei notabili senza specificarne il nome di battesimo. In altri paesi dell'area salentina, infatti, la stessa varietà è indicata col nome di *fica ti la signura*.



La fica ti Natali o anche conosciuta come *fica tardea*, per il periodo di maturazione. Frutto dalla polpa rossa e dal buon gusto esclusivamente nelle annate povere di pioggia.

Tra i fichi indicati con aggettivi che ne caratterizzano l'aspetto, vi sono: *la fica tignosa*, *la fica 'gnora*, e *la fica stelli stelli*.



¹ Scricchiolava sotto i denti.

² Fichi secchi ripieni.

Prima ti li fichi, tiempu ti fichi e toppu li fichi...

La produzione di fichi in casa...

Il ritmo lavorativo della famiglia contadina era scandito durante l'estate dalla cura e preparazione dei fichi, fonte di nutrimento non solo per la gente, ma anche per gli animali domestici. Tutti erano impegnati, di prima mattina, a raccogliere i fichi: agli uomini spettava salire sull'albero, e spesso si avvalevano dell'aiuto di strumenti come *lu cruecculu*³ e *lu panaru*.⁴ Alle donne invece spettavano i rami più bassi e gli alberi più vicini all'abitazione. Infine ai più piccoli era riservata la raccolta dello scarto, ti li coculi, i fichi interi caduti a terra. Quest'ultimi servivano sia come cibo per i cavalli e le galline, sia come fonte di guadano aggiuntiva in quanto destinata alla produzione di distillati nel nord Italia.

Dopo la raccolta i fichi erano tagliati a metà e sistemati *sobbra allu cannizzu*,⁵ sollevato su di un caratteristico sostegno chiamato *scaracciu*. Per qualche giorno i fichi erano rigirati e preservati dall'umidità per garantire un'essiccazione perfetta. Nemici di questo processo erano *lu nigghiori*⁶ e la pioggia, motivo per cui *li cannizzi* venivano o impilati, per mancanza di spazio, o coperti con delle vecchie lenzuola. Qualora la pioggia durasse per più giorni, i contadini erano costretti a portare nelle loro piccole case i fichi, i quali, se non essiccati per bene, iniziavano ad ammuffire. *Quannu faciunu la barba*,⁷ per evitare di perderli del tutto, tentavano di utilizzarli come scarto, facendoli seccare *sarpagghiati*⁸ sotto gli alberi.

Infine, per capire se l'essiccazione era completa, si stringeva tra le mani *na francata ti fichi*,⁹ se questi, una volta lasciati, tornavano alla forma originale, era la prova che avevano ricevuto la giusta esposizione al sole.

...e nei magazzini

Latiano, antica culla della produzione del fico, conserva il ricordo di molte giovani donne impegnate al lavoro presso i famosi magazzini. I magazzini più rinomati, stando alle testimonianze, erano tre: *lu magazzenu ti 'Ntunucciu Anglani alla strata longa*,¹⁰ *lu magazzenu ti lu Petrosillu, alla chiantata*,¹¹ e *lu magazzenu ti la chiazza, toppu li capanni*.¹²

I magazzini avevano tutti la stessa organizzazione. All'ingresso vi era una vasca d'acqua nella quale le donne immergevano le mani, non tanto per lavarle, ma quanto per eliminare la sensazione di *'miscusu*¹³ che ostacolava la celerità del lavoro.



3 Bastone con estremità ricurva che serviva per avvicinare il ramo a sé, facilitando la raccolta dei fichi.

4 Cesto intrecciato artigianalmente utilizzato per riporre i frutti in ordine.

5 Lettiga fatta di canne.

6 Nebbia.

7 Fare la muffa.

8 Sparsi.

9 Una manciata di fichi.

10 Il magazzino di Antonio Anglani, situato presso via Garibaldi, indicata comunemente come strada lunga.

11 Il magazzino del sig. Petrosillo, presso l'attuale via Fuortes.

12 Il magazzino che si trovava al centro del paese, accanto al famoso Caffè di Gennaro Vita, piazza Umberto I.

13 Sensazione rilasciata dallo zucchero contenuto nei fichi.

Agli angoli del locale vi erano grosse cataste di fichi, dalle quali venivano prese poco alla volta piccole quantità di frutto e riposte sui lunghi tavoli dagli uomini. Le donne, invece, erano disposte ai lati del bancone e, a seconda della loro mansione, procedevano al trattamento del fico. Il lavoro delle donne era organizzato dalla fattora, una signora avente il ruolo di capo-operaia, il cui compito era quello di curare i rapporti con il proprietario e dirigere le lavoratrici nei diversi processi produttivi. Infatti, oltre alla separazione tra la prima scelta e lo scarto, vi erano addette *allu spaccari*, *allu 'nfilari* e *allu ggiustari*. Le prime avevano il compito di dividere a metà i fichi, stando attente a partire dal peduncolo e lasciarle unite all'estremità inferiore. Le più fortunate erano provviste di ditali utilizzati per proteggere le dita.

Le altre, meno esperte e più piccole, provvedevano a fare *li croni ti coculi*, in pratica infilavano uno alla volta i fichi separati di tanto in tanto da una foglia di alloro, componendo, infine, una corona.

In ultimo, le addette al confezionamento, dotate di pazienza e precisione, si avvalevano di piccole presse di forma rettangolare in grado di dare la forma voluta. Procedevano, poi, ad avvolgerli in involucri di carta fermati da fili di spago. I fichi secchi, riposti in pacchettini e a volte anche in cestini, venivano spediti in dono ai giovani militari o esportati su tutto il territorio nazionale e all'estero.

Ricordo... li fichi

Ci teni fichiii...

ci teni lu scartu!

Cattamu li fichi!!!¹⁴

Era questa la frase pronunciata dal ragazzotto di paese che cercava di acquistare lo scarto dei fichi che le famiglie erano intenzionate a cedere dietro compenso. Quando il prodotto raggiungeva grossi quantitativi era venduto a grandi imprenditori, proprietari di aziende produttrici di distillati.

Li fichi siccati, dolce per eccellenza di un tempo, erano anche utilizzati come merce di scambio per finanziare le feste patronali. Infatti, ci raccontano che il comitato organizzativo, in perenne viaggio itinerante, in cerca di spiccioli per la realizzazione della festa, cercava di accaparrarsi grosse quantità di questo pregiato frutto, avvalendosi anche dell'abilità di qualche favellatore.

La nostra cultura popolare ha elaborato storie espresse in prosa e cantate. Una fra tutte è: *... Quando l'acieddu pizzula la fica la vocca si la senti zucarata, cussì si senti la carosa zita quannu si vasa cu lu fidanzatu*.¹⁵ Spaccato della vita quotidiana, sinonimo della valenza del fico non solo come frutto.

Negli anni '50 i ragazzini apprezzavano i fichi secchi a tal punto da utilizzarli come premio nei loro giochi. Un premio che non poteva essere goduto fino all'infinito, poiché il sapore della vittoria era lungo tanto quanto il tragitto per arrivare a casa. Una strada percorsa dolcemente fino all'uscio, sotto il quale si ripresentava il gusto amaro della quotidianità. I più abili o i più fortunati, quindi, ritornavano alle loro faccende con le tasche piene, resi felici da un trofeo ambito: *'na poscia ti fichi*.

14 Chi ha fichi ... chi ha scarto! Compriamo i fichi!!!

15 Quando l'uccello becca il fico, avverte una sensazione amorevole e dolce, così si sente la giovane innamorata quando si bacia con il fidanzato.

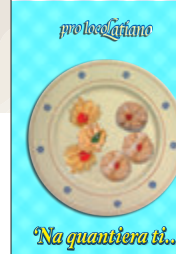
... Na poscia ti fichi

Indice

Crostini ai fichi	pag. 277	Sfogliata di fichi	pag. 284
Formaggio pecorino con confettura di fichi	pag. 277	Salame di fichi secchi	pag. 285
Confettura di fichi al peperoncino	pag. 278	Pan dolce di fichi	pag. 285
Carpaccio di fichi neri e pesce spada	pag. 278	Rosolio di fichi	pag. 286
Prosciutto e fichi	pag. 279	Fichi secchi ripieni	pag. 286
Orecchiette di semola con fichi e prosciutto	pag. 279	Cotto di fichi	pag. 287
Risotto con gorgonzola e fichi	pag. 280	Crostata di fichi caramellati	pag. 288
Paninotti con fichi e lardo	pag. 280	Fichi in salsa di vino rosso, vaniglia, miele e cannella	pag. 288
Fegato di vitello con fichi	pag. 281	Il fico è...	pag. 289
Petto di anatra con i fichi	pag. 281	Il fico, un albero da coltivare nel paradiso della memoria	pag. 290
Insalata dolce croccante	pag. 282	La ricchezza e diversificazione delle varietà latianesi	pag. 290
Fichi fritti e dorati	pag. 282	Prima ti li fichi, tiempu ti fichi e toppu li fichi...	pag. 292
Bon bon di fichi al San Marzano	pag. 283	Ricordo... li fichi	pag. 293
Caramelle di fichi	pag. 283		
Fichi delicati	pag. 284		
Zuppa di cioccolato ai fichi	pag. 284		



'Na quantiera ti...



Amaretti

Amaretti e amaretti ricci

INGREDIENTI

- 800 g Zucchero
- 1 kg Mandorle sghusciate
- 4 Uova
- 100 g Farina
- Aromi (cannella o limone grattugiato o vaniglia o anice)

PROCEDIMENTO

- ✓ Macinare le mandorle crude con la pellicina.
- ✓ Impastare con tutti gli ingredienti e farne delle piccole palline da girare nello zucchero.
- ✓ Sistamarle nelle pirottine, decorarle con frutta candita e infornare a 150°C.

Amaretti ricci

Amaretti ricci

INGREDIENTI

- 800 g Zucchero
- 1 kg Mandorle sghusciate
- 3 Uova
- 100 g Farina

PROCEDIMENTO

- ✓ Impastare il tutto e fare dei ricci con il sacchetto di decorazione da pasticceria (sac à poche), decorare con frutta candita e infornare a 150°C.
- Dalle nostre casalinghe il classico strumento di pasticceria (sac à poche) era sostituito da un'attrezzo più rudimentale di latta a forma di cono con la punta interrotta da un'apertura dentata.



Amaretti amari

Amaretti con mandorle amare

INGREDIENTI

- 800 g Mandorle amare
- 200 g Mandorle dolci
- 800 g Zucchero
- 100 g Farina
- 4 Uova
- Liquore (anice)
- Aromi (cannella e limone)

PROCEDIMENTO

- ✓ Sbucciare le mandorle, passarle brevemente in forno, farle asciugare e tritarle.
- ✓ Impastare con tutti gli ingredienti e farne delle palline.
- ✓ Infornare a 150°C.

Piscuetti

Biscotti rustici

INGREDIENTI

- 1 kg Mandorle tostate con la pellicina e macinate
- 1 kg Farina
- 7 g Ammoniaca
- 20 cl Olio extra vergine d'oliva
- 700 g Zucchero
- 5 Uova
- Aromi (limone grattugiato, cannella)

PROCEDIMENTO

- ✓ Impastare il tutto, ricavarne dei rombi e infornare.
- ✓ Prima di servirli decorare con glassa bianca "lu ggileppu".



Cupeta

Croccante di mandorle

INGREDIENTI

- 500 g Mandorle
- 500 g Zucchero
- Succo di limone

PROCEDIMENTO

- ✓ Immergere per poco tempo le mandorle in acqua bollente. Indi spellarle e tostarle in forno.
- ✓ Tradizionalmente a Latiano le mandorle sono sbriciolate in modo grossolano.
- ✓ In una casseruola far sciogliere lo zucchero a fuoco dolcissimo.
- ✓ Appena inizia a caramellarsi, unire le mandorle e mescolare con un cucchiaio di legno e in maniera vigorosa, sino a quando il composto si presenterà ben amalgamato.
- ✓ Versare su di un piano di marmo precedentemente unto d'olio e poco succo di limone.
- ✓ Spianare il tutto con un matterello anch'esso unto di limone e dare uno spessore di circa 1 cm. Ritagliare delle strisce lunghe circa un palmo di mano (cm 10-15) e larghe circa due dita, ritorcerle su se stesse e lasciarle raffreddare.



Pasta reale

Pasta reale

INGREDIENTI

- 500 g Mandorle dolci
- 500 g Zucchero
- 500 g Acqua
- Aroma: acqua di rose, essenza di mandorla amara, essenza d'arancia, anice, sambuca

PROCEDIMENTO

- ✓ Lessare e spellare le mandorle. Farle asciugare e macinarle. Preparare uno sciroppo con lo zucchero e l'acqua.
- ✓ Quando lo sciroppo fila aggiungervi le mandorle tritate e mescolare finché la pasta non si stacca dalle pareti della pentola.
- ✓ Far asciugare il composto steso su un piano di lavoro.
- ✓ Quando è completamente asciugato macinarlo nuovamente e impastare il prodotto ottenuto con un aroma e i colori preferiti.
- ✓ Dar loro la forma desiderata (frutta, verdura, animali) e sistemarli nelle pirottine.

Spumetti

Spumetti

INGREDIENTI

- 1 kg Mandorle
- 1.200 g Zucchero
- 7 Albumi di uovo
- Limone e vaniglia

PROCEDIMENTO

- ✓ Sgusciare e lessare le mandorle, spellarle e tritarle grossolanamente.
- ✓ Sistemarle in teglia e tostarle.
- ✓ Montare a neve ben ferma gli albumi con lo zucchero unire le mandorle e gli aromi (limone e vaniglia).
- ✓ Sistemare nelle pirottine e cuocere in forno a fuoco dolce.

- Uno degli attrezzi che si usavano per la cottura era "lu furnu ti campagna" - "fuecu sotta e fuecu sobbra", un caratteristico coperchio a pareti alte per teglie tonde "ramere".

Spumetti n. 2

Spumetti n. 2

INGREDIENTI

- 1 kg Mandorle
- 1 kg Zucchero
- 8 Albumi di uovo
- 1 Pizzico di sale

PROCEDIMENTO

- ✓ Con il suddetto procedimento si possono usare anche le quantità indicate.

Pisquetti

Biscotti di mandorle

INGREDIENTI

- 1,2 kg Mandorle
- 4 Uova
- 1 kg Farina
- 1 kg Zucchero
- Limone grattugiato
- Cannella

PROCEDIMENTO

- ✓ Tostare le mandorle con la pellicina e macinarle.
- ✓ Impastare il prodotto ottenuto con tutti gli ingredienti elencati.
- ✓ Stendere l'impasto e tagliarlo a rombi.
- ✓ Cuocere in forno.
- ✓ Si possono "ngilippàre".

Pisquetti n. 2

Biscotti di mandorle n. 2

INGREDIENTI

- 1 kg Mandorle con pellicina
- 3 Uova
- 600 g Farina
- 750 g Zucchero
- 100 g Olio
- ½ Bicchiere liquore bianco (anice o anisetta)
- 3 g Ammoniaca
- Aromi (cannella, limone grattugiato)

PROCEDIMENTO

- ✓ Tostare le mandorle con la pellicina e macinarle.
- ✓ Impastare il prodotto ottenuto con tutti gli ingredienti elencati.
- ✓ Stendere l'impasto e tagliarlo a rombi.
- ✓ Cuocere in forno.
- ✓ Si possono "ngilippàre".



Funghi

Funghi

INGREDIENTI

- 1 kg Mandorle
- 800 g Zucchero
- 200 g Farina
- 20 g Cannella
- 5/6 Uova
- Limone e Vaniglia



PROCEDIMENTO

- ✓ Sgusciare e sbriciolare le mandorle crude con la pellicina.
- ✓ Impastare con lo zucchero, la farina e gli aromi.
- ✓ Unire le uova, sino ad ottenere un impasto duro.
- ✓ Dall'impasto ottenuto ricavare tanti funghetti ed infornare per qualche minuto.
- ✓ Preparare nel frattempo una glassa semplice e una glassa semplice al cioccolato.
- ✓ Dopo la cottura immergere la parte superiore del fungo, (il cappello), nella glassa al cioccolato e la parte inferiore nella glassa bianca, in modo da ottenere dei dolcetti a forma di fungo.
- ✓ Sistemare nelle pirottine.

Esistono diverse versioni di glassa o ghiaccia "ggilèppu" qui se ne presentano tre:

Ggiteppu riali

Ghiaccia reale

- ✓ È un composto di zucchero a velo (150 g), albume (n. 1) e succo di limone (poche gocce).

Ggiteppu semplici

Ghiaccia semplice

- ✓ Realizzata con acqua (100 g), zucchero a velo (400 g) e succo di limone.

Ggiteppu semplici caldu

Ghiaccia semplice calda

- ✓ Simile alla precedente come ingredienti.
- ✓ Il procedimento è svolto sul fornello e sarà pronta quando, presa una piccola quantità tra il pollice e indice e distanziandoli delicatamente, si creerà un filo sottile e resistente.



Pani ti la saluti

Biscotti con mandorle intere

INGREDIENTI

- 300 g Mandorle
- 5/6 Uova
- 1 kg Farina
- 200 g Zucchero
- 80 cl Olio extra vergine d'oliva
- Latte q. b.
- 30 g Lievito per dolci
- Aromi (limone o cannella)

PROCEDIMENTO

- ✓ Sbucciare le mandorle dopo averle scottate in acqua calda, lasciarle asciugare e tostarle brevemente in forno.
- ✓ Impastare tutti gli altri ingredienti ed, infine, aggiungere le mandorle intere.
- ✓ Lasciar riposare l'impasto.
- ✓ Stendere l'impasto e tagliarlo a rombi.
- ✓ Cuocere in forno a 150°C per 20 minuti.

Ricciarelli

Ricciarelli

INGREDIENTI

- 1 kg Mandorle senza pellicina
- 750 g Zucchero
- 4 Albumi montati a neve
- 1 Limone grattugiato
- 1 Busta di vaniglia
- ½ Bicchiere di anisetta

PROCEDIMENTO

- ✓ Frullare le mandorle con lo zucchero
- ✓ Aggiungere l'albume montato, l'anisetta, il limone grattugiato e la vaniglia.
- ✓ Impastare e fare delle mezze lune.
- ✓ Passare nello zucchero a velo
- ✓ Infornare a 150°C per 20 minuti.

Latti ti mendula

Latte di mandorla

INGREDIENTI

- 300 g Mandorle
- 1 lt Acqua calda

PROCEDIMENTO

- ✓ Sbucciare le mandorle dopo averle scottate in acqua bollente
- ✓ Frullare le mandorle fino a raggiungere un composto omogeneo, aggiungendo un po' d'acqua se necessario.
- ✓ Aggiungere l'acqua calda e lasciar macerare per qualche ora.
- ✓ Filtrare e consumare fresco.



Piscuetti casatori

Biscotti caserecci

INGREDIENTI

- 1 kg Farina
- 400 g Zucchero
- 1 Bustina di lievito per dolci
- 2 dl Olio d'oliva
- Latte q. b.

PROCEDIMENTO

- ✓ Impastare tutti gli ingredienti, partendo dai solidi e unendo gradatamente i liquidi, dare all'impasto la forma desiderata e spolverare di zucchero prima della cottura in forno.



Bocconotti e frisidduzzi

Bocconotti e piccoli taralli dolci

INGREDIENTI

- 1 kg Farina
- 200 g Olio extra vergine d'oliva caldo (sfumato)
- 25 g Ammoniaca
- Vino bianco e mezzo bicchiere di acqua tiepida
- Marmellata di pere o mostarda

PROCEDIMENTO

- ✓ Sistemare la farina a fontana. Mettere al centro l'olio, l'ammoniaca, il vino e l'acqua.
- ✓ Impastare bene e lasciare riposare coperto da un tovagliolo.
- ✓ Stendere l'impasto con il mattarello per farne una sfoglia sottile e con un bicchiere ricavare delle forme tonde.
- ✓ Al centro di queste forme mettere un po' di marmellata, perata, e richiuderle a mezza luna.
- ✓ Bucare al centro con i rebbi di una forchetta e infornare a 150°C.
- ✓ Una volta raffreddati vengono immersi nel "gileppu".
- ✓ Con la stessa pasta si fanno "li frisidduzzi", cioè piccoli taralli che successivamente (dopo essere cotti e fatti raffreddare) vengono "ngilippati".

Cannuoli

Cannuoli

INGREDIENTI

- ½ kg Farina
- 100 g Strutto o burro
- 150 g Zucchero
- 2 Uova intere
- 1 Bustina di vaniglia
- ½ Bustina Pane degli angeli

PROCEDIMENTO

- ✓ Impastare la farina con lo zucchero e le uova.
- ✓ Aggiungere la vaniglia e Pane degli angeli.
- ✓ Stendere l'impasto con un mattarello (tipo lasagna), tagliare a strisce e arrotolare attorno alle canne (tradizionalmente si usavano pezzi di canne di circa 10 cm. sterilizzate) unte di burro e cuocerli nel forno a 150°C.
- ✓ Una volta cotti, togliere le canne, farli raffreddare e farcirli con crema pasticceria.
- ✓ Spolverizzare di zucchero a velo.

Cattoi

Pan di Spagna

INGREDIENTI

- 6 Cucchiaini di farina
- 6 Cucchiaini di zucchero
- 6 uova

PROCEDIMENTO

- ✓ Montare molto bene il tuorlo delle uova con lo zucchero.
- ✓ Unire, in maniera delicata con movimenti che vanno dall'alto verso il basso, la farina setacciata e l'albume precedentemente montato a neve.
- ✓ Sistemare in una tortiera imburata e cuocere a 180°C per circa 30 minuti.

Scarpette

Scarpette

INGREDIENTI

- Pan di Spagna
- Marmellata (facoltativa)
- Glassa

PROCEDIMENTO

- ✓ Ricavare dal "pan di spagna" delle tortine.
- ✓ Su una metà stendere un velo di marmellata, ricoprire con un disco di "pan di spagna" della stessa dimensione e decorare con la glassa bianca.

Bocca di dama

Bocca di dama

INGREDIENTI

- Pan di Spagna
- Crema pasticceria
- Liquore (alchermes)
- Canditi

PROCEDIMENTO

- ✓ Preparare il "pan di spagna" e ricavarne delle tortine.
- ✓ Farcire le tortine con la crema pasticceria, sistemare due pezzi di "pan di spagna" a labbra aperte e pennellate con liquore alchermes.

Friseddi cu l'oi

Taralli con le uova

INGREDIENTI

- 1 kg Farina
- 100 g Alcool
- 100 g Olio extra vergine d'oliva
- 12/13 Uova
- 5 g Ammoniaca

PROCEDIMENTO

- ✓ Mescolare farina e alcool, aggiungere olio e uova, impastare e lasciare riposare.
- ✓ Questi taralli devono essere impastati la sera e infornati il giorno seguente.
- ✓ La mattina bollirli per 2 o 3 minuti e asciugare su un canovaccio.
- ✓ Il tarallo va tagliato lungo il fianco per dargli la caratteristica forma.
- ✓ Infornare a 180° per 15-20 minuti.
- ✓ Una volta freddi decorare con glassa bianca.

Friseddi cu lu zuccheru

Taralli con lo zucchero

INGREDIENTI

- 1 kg Farina
- 400 g Zucchero
- 40 g Ammoniaca
- 2/3 Uova
- 10 Cucchiaini di olio d'oliva

PROCEDIMENTO

- ✓ Impastare tutti gli ingredienti sino ad ottenere un impasto di media consistenza.
- ✓ Lasciare riposare.
- ✓ Staccarne un pezzo e dare la forma di taralli.
- ✓ Cuocere in forno.



Li pasti

Le paste

INGREDIENTI

- 1 kg Farina
- 400 g Zucchero
- 40 g Ammoniaca
- 5 Uova
- 1/5 Olio d'oliva (2 dl)
- Latte q. b.

PROCEDIMENTO

- ✓ Impastare tutti gli ingredienti in modo da ottenere un impasto morbido.
- ✓ Con un cucchiaino o un sacchetto di decorazione da pasticceria (sac à poche) dargli la tipica forma, in una teglia imburrata ed infarinata e quindi infornare.
- ✓ Una volta freddati, decorare con ghiaccia reale e codette colorate.

Cartiddati e Purcidduzzi

Dolci di pasta fritta

INGREDIENTI

- 500 g Farina
- Vino bianco secco
- Miele o miele di fichi "cuettu"
- Olio d'oliva
- Sale
- Cannella
- Buccia di limone

PROCEDIMENTO

- ✓ Impastare la farina con un pizzico di sale, mezzo bicchiere d'olio (si può sfumare cioè riscaldare su fuoco) e il vino bianco necessario ad avere una pasta morbida.
- ✓ Stendere la pasta con un matterello e formare una sfoglia sottile.
- ✓ Tagliare la sfoglia a strisce larghe circa 4 cm.
- ✓ Attorcigliare le strisce su se stesse o pizzicare i lembi esterni per fare diverse forme (rombi - rettangolini - tondi). Per dare la forma di cestino tagliare delle strisce di circa 30 cm, piegarle a libro, mettendo i bordi lunghi l'uno sull'altro e congiungere la pasta pizzicando ogni 4 - 5 cm, poi arrotolarle a spirale. Una volta create le diverse forme si consiglia di far riposare li cartiddati per circa 2 o 3 ore.
- ✓ Dallo stesso impasto si possono ricavare "li purcidduzzi": tagliare un pezzo di pasta, formare dei cilindretti lunghi circa 40-50 cm e tagliarli a piccoli pezzetti, dopo passarli sul dorso di una forchetta in modo che da un lato siano incavati.
- ✓ Friggere "li cartiddati" e "li purcidduzzi" in abbondante olio in modo che diventino ben dorati e gonfi.
- ✓ Velarli col miele o col cotto di fichi appena riscaldati. Sistemare in un piatto, spolverizzare con cannella, buccia di limone e servire.



La mandorla: regina in festa

La nostra alimentazione è essenzialmente un incontro tra legumi, farinacei, frutta e verdura da orto, olio e vino. L'alimento che più di altri è dolcemente ricordato nelle nostre feste è la mandorla, riconoscendole un ruolo essenziale nella pasticceria salentina.

Visto da vicino, l'albero di mandorlo è parente del susino e del pesco, è originario dell'India orientale, è nominato nell'Antico Testamento e i Greci furono i primi a coltivarlo in Europa.

Appartiene alla famiglia delle rosacee ed è conosciuto in botanica col nome di *prunus amygdalus comunis*. La sua caratteristica è la fioritura precoce che precede le foglie e che in particolari condizioni può iniziare persino a gennaio.

Il frutto del mandorlo è definito come una drupa ovale dal nocciolo legnoso e bucherellato la cui durezza dipende dalla varietà.

Un etto di mandorle secche producono circa 550 calorie.

La grande quantità di grasso contenuta nei frutti secchi li rende facili all'irrancidimento e all'assorbimento dei cattivi odori dell'ambiente in cui sono depositati.

Tutto questo è favorito dalla luce, dal calore, dall'umidità.

È bene, quindi conservarli, cotti o crudi che siano, in luoghi scuri, freschi e asciutti e in recipienti tipo vetro o plastica per alimenti.

Si conservano meglio quando non sono sgusciati.

Spesso sono tostate per rendere ancora più secco il tessuto sviluppando croccantezza e sapori più intensi dovuti dalla caramellizzazione.

Normalmente la temperatura non è superiore ai 130°C.

Ne esistono due varietà: dolce e amara.

Le varietà di mandorle dolce sono il risultato d'innesti e selezioni su ceppi selvatici che, come si sa, sono a frutto amaro.

La mandorla in gastronomia è utilizzata per i dolci, per le bevande, (orzata, latte di mandorle) come completamento a diverse preparazioni di carne, di pesce, di verdure e come frutta secca.

Vincenzo Mustich

La dea mandorla



Secondo un'antica leggenda dal sapore classico, il mandorlo sarebbe il frutto di un amore infelice.

Alcuni autori greci, tra cui Callimaco, raccontano che Fillide, una principessa tracia, si innamorò perdutamente di Acamante, figlio di Teseo, fermatosi nel suo regno per una sosta. Tuttavia il giovane fu costretto a ripartire presto verso Troia.

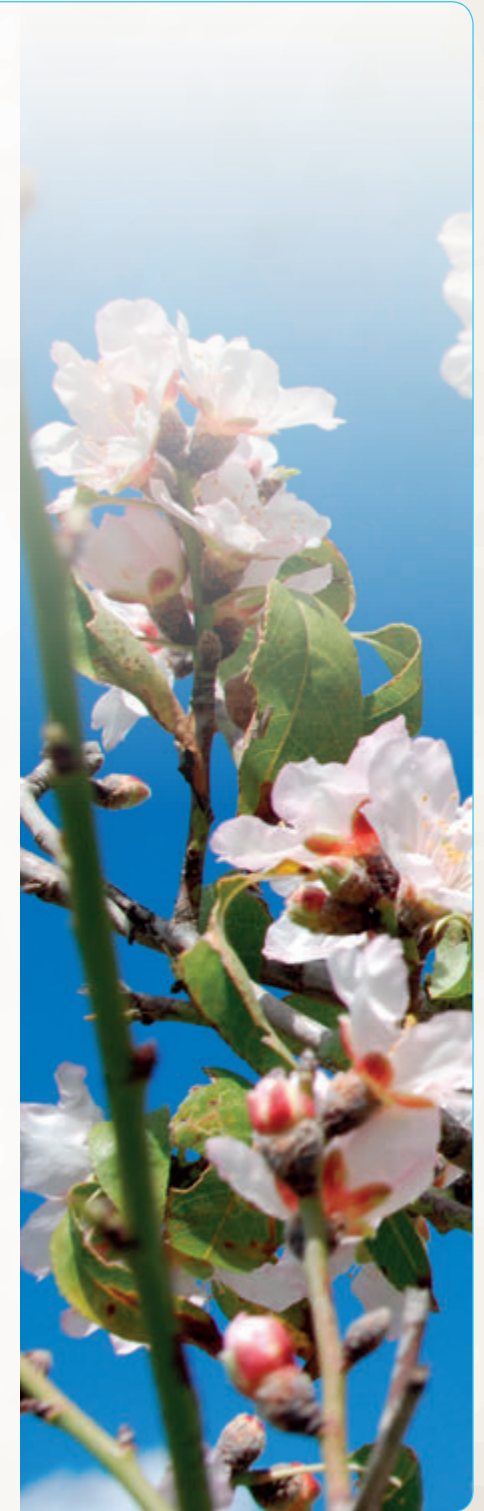
La giovane principessa, dopo aver atteso dieci anni che finisse la guerra, non vedendolo tornare con le navi vittoriose si lasciò morire per la disperazione.

La dea Atena, commossa, decise di trasformare Fillide in uno splendido albero di mandorlo.

Acamante, che in realtà non era morto, dopo aver scoperto la metamorfosi della sua amata la abbracciò.

Fillide per ricambiare fece spuntare dei fiori bianchi anziché foglie, come fossero dolci carezze.

Da allora quell'abbraccio si ripete ogni anno a primavera.



Uno dei momenti più rilevanti in cui erano proposti i dolci, soprattutto a base di mandorle, era il matrimonio.

La preparazione di tutto ciò che serviva durante la cerimonia iniziava una settimana prima della stessa, ed ogni giorno c'era un compito ben preciso da svolgere. Il primo giorno era dedicato all'organizzazione iniziale, mentre il secondo si iniziava a cuocere alcuni degli ingredienti. Successivamente ci si dedicava alle finiture e infine il giorno che precedeva le nozze era destinato interamente alla torta nuziale. I dolci erano fatti prevalentemente in casa dello sposo e la *mestra* era ospitata in casa fino alla fine della cerimonia. Inoltre tutti i familiari tra cui zii, nipoti e vicini, aiutavano l'esperta nel confezionamento *ti li cosi tuci*. Generalmente la preparazione della cerimonia nuziale avveniva in casa dello sposo o della stessa *mestra*.

PRIMO GIORNO

- ◆ Si schiacciavano le mandorle
- ◆ Si preparava *lu ggileppu*, sciroppo di zucchero
- ◆ Si tostavano e tritavano le mandorle
- ◆ Si tritavano le mandorle crude sia dolci che amare

Circa un secolo fa erano schiacciate con *lu stuempu* e *la varra*, cioè il mortaio e il pesto.

SECONDO GIORNO

Si preparavano i dolci che potevano essere conservati a lungo, tra cui:

- ◆ *Spumetti*
- ◆ *Fungi*
- ◆ *Amaretti, paste e scarpetti* quest'ultime farcite con varie marmellate: perata, mostarda e cotognata.



TERZO GIORNO

Si procedeva all'impasto e si preparava la *pasta reale*, detto tradizionalmente *lu pastoni*.

QUARTO GIORNO

Si *'ngilippava*, cioè si ricoprivano i dolci con lo sciroppo di zucchero preparato in precedenza, appunto *lu gileppu*. Alcuni dei dolci ricoperti di questa caratteristica glassa sono *le scarpette, il pan di spagna, i funghi e le paste*.

QUINTO GIORNO

Si modellava e si colorava la *pasta reale* a forma di frutta, ortaggi o animali.

SESTO GIORNO

Il giorno che precedeva il matrimonio si preparava la torta di pan di spagna. A casa si preparavano *li rosoli* i liquori con acqua, zucchero ed essenze comprate da *Maria ti muccu* nel suo infinito negozietto in piazza Bartolo Longo (attuale Bar Moka).

Il giorno delle nozze, la *mestra* e i suoi collaboratori dividevano le porzioni dei dolci in piccoli vassoi, una porzione a testa, distribuiti poi da un cameriere durante la festa. Molte volte fungeva da cameriere un parente dello sposo, animando contemporaneamente la cerimonia.

La stanza era allestita dallo stesso ragazzo, che sistemava le sedie lungo il perimetro del locale, lasciando lo spazio al centro per permettere agli invitati di ballare.

La musica, nei racconti di *nonno Martino Pagghiarieddu* (Ligorio Martino classe 1908), era una piccola fisarmonica gestita piccantemente dalle dita un po' ruvide di persone di buona volontà che, ad orecchio riuscivano a creare un ritmo, una ballata.

La festa aveva un ordine ben preciso che prevedeva:

- ◆ **Primo giro:** panino con mortadella e provolone, *la pagnotta*, vermouth;
- ◆ **Secondo giro:** *li pasti* e *l'anisetta*, servito in un bicchiere piccolo, *lu ditali*;
- ◆ **Terzo giro:** dolci di pasta di mandorle detti *pisquetti*, liquore *strega* di colore giallo;
- ◆ **Quarto giro:** funghi e amaretti, liquore caffè sport;
- ◆ **Quinto giro:** *scarpette*, liquori di *tanti culuri*;
- ◆ **Sesto giro:** ancora dolci di mandorle, liquore alchermes;
- ◆ **Ultimo giro:** pasta reale, liquore verde.

Nel caso in cui il matrimonio si svolgesse in primavera o in estate si offriva *lu spumoni*, un gelato con pan di spagna, frutti canditi e nocciole.

Infine la *torta nuziale* a base di pan di spagna, caffè, bomboniere *ti cacai*, cioè i confetti di colore bianco conservati nel fazzoletto.



*'Na quantiera ti...***Indice**

Amaretti e amaretti ricci	pag. 295	Latte di mandorla	pag. 300
Amaretti ricci	pag. 295	Biscotti caserecci	pag. 300
Amaretti con mandorle amare	pag. 296	Bocconotti e piccoli taralli dolci	pag. 301
Biscotti rustici	pag. 296	Cannoli	pag. 301
Croccante di mandorle	pag. 296	Pan di spagna	pag. 301
Pasta reale	pag. 297	Scarpette	pag. 302
Spumetti	pag. 297	Bocca di dama	pag. 302
Spumetti n. 2	pag. 297	Taralli con le uova	pag. 302
Biscotti di mandorle	pag. 298	Taralli con lo zucchero	pag. 302
Biscotti di mandorle n. 2	pag. 298	Le paste	pag. 303
Funghi	pag. 298	Dolci di pasta frita	pag. 303
Ghiaccia reale	pag. 299		
Ghiaccia semplice	pag. 299	La mandorla: regina in festa	pag. 304
Ghiaccia semplice calda	pag. 299	La dea Mandorla	pag. 305
Biscotti con mandorle intere	pag. 299	'Na quantiera... pi li complimenti	pag. 306
Ricciarelli	pag. 300		

Glossario

ITALIANO	LATIANO	CELLINO S. MARCO	FRANCAVILLA FONTANA	MESAGNE	SAN DONACI	S. PANCRAZIO SALENTINO	S. PIETRO VERNOTICO	TORCHIAROLO
LI STACCHIODDI 1997								
INVOLTINI DI CARNE	BRASCIOLI	<i>Brasciole</i>	<i>Brascioli</i>	<i>Brascioli</i>	<i>Brasciole</i>	<i>Brasciòli</i>	<i>Brasciole</i>	<i>Braciole</i>
ZUCCA, ZUCCHINA	CUCUZZA	<i>Cucuzza</i>	<i>Cucuzza</i>	<i>Cucuzza</i>	<i>Cucuzza</i>	<i>Cucuzza</i>	<i>Cucuzza</i>	<i>Cucuzza</i>
CARTOCCIO	CARTUCCIU	<i>Cartocciu</i>	<i>Cartucciu</i>	<i>Cartucciu</i>	<i>Cartocciu</i>	<i>Cartucciu</i>	<i>Cartocciu</i>	<i>Cartoccio</i>
MOLLICA	MUDDICA	<i>Muddhrica</i>	<i>Muddica</i>	<i>Muddica</i>	<i>Muddhrica</i>	<i>Muddhica</i>	<i>Muddhrica</i>	<i>Muddrica</i>
AFFUMICATE	NFUMICÀTI	<i>'Nfucate</i>	<i>Nfumicati</i>	<i>Nfumicati</i>	<i>Nfumicati</i>	<i>Nfumicati</i>	<i>'Nfumicate</i>	<i>Nfumicati</i>
FAGIOLI	PASULI	<i>Pasuli</i>	<i>Pasuli</i>	<i>Pasuli</i>	<i>Pasuli</i>	<i>Pasuli</i>	<i>Pasuli</i>	<i>Pasuli</i>
PATATE	PATATI	<i>Patate</i>	<i>Patani</i>	<i>Patani</i>	<i>Patane</i>	<i>Patani</i>	<i>Patate</i>	<i>Patate</i>
PEPERONI	PIPALURI	<i>Pipi</i>	<i>Pipaluri</i>	<i>Pipaluri</i>	<i>Pipi</i>	<i>Pipini</i>	<i>Pipi</i>	<i>Pipi</i>
PISELLI	PISIEDDI	<i>Pisieddhri</i>	<i>Pisieddi</i>	<i>Pisieddi</i>	<i>Piseddhi</i>	<i>Pisieddhi</i>	<i>Pisieddhri</i>	<i>Pisieddri</i>
POMODORO	PUMMITORI	<i>Pummitoru</i>	<i>Pummitori</i>	<i>Pummitoru</i>	<i>Pummitoru</i>	<i>Pummitòri</i>	<i>Pummitoru</i>	<i>Pummitoro</i>
POLPETTE	PURPETTI	<i>Purpette</i>	<i>Purpetti</i>	<i>Purpetti</i>	<i>Purpette</i>	<i>Purpètti</i>	<i>Purpette</i>	<i>Purpette</i>
RAPE	RAPICAULI	<i>Cime te rape</i>	<i>Rapicauli</i>	<i>Rapicauli</i>	<i>Cime te rape</i>	<i>Rapi</i>	<i>Rape</i>	<i>Rape</i>
RICOTTA FORTE	RICOTTA ŠCANTI	<i>Ricotta forte</i>	<i>Ricotta ascanti</i>	<i>Ricotta ašcanti</i>	<i>Ricotta Ascante</i>	<i>Ricotta scànti</i>	<i>Ricotta scante</i>	<i>Ricotta scante</i>
RUCOLA	RUCULA	<i>Rucola</i>	<i>Rucula</i>	<i>Rucula</i>	<i>Rucula</i>	<i>Rucula</i>	<i>Rucula</i>	<i>Rucula</i>
CARCIOFI	SCARCIOPPULI	<i>Scarcioppule</i>	<i>Scarcioppuli</i>	<i>Scarcioppuli</i>	<i>Scazzoppule</i>	<i>Scarciòppuli</i>	<i>Scazzoppule</i>	<i>Scarcioppule</i>
ORECCHIETTE	STACCHIODDI	<i>Pizzicarieddhri</i>	<i>Chiancaressedde</i>	<i>Štacchioddi</i>	<i>Ricchiteddrhe</i>	<i>Štacchiòddhi</i>	<i>Pizzicarieddhri</i>	<i>Pasta fatta a casa</i>
LU PANI E LI FILI SUA 1998								
PANZANELLA	ACQUASALI	<i>Acqua e sale</i>	<i>Acqua sali</i>	<i>Acquasali</i>	<i>Acquasale</i>	<i>Acquaessali</i>	<i>Accquaesale</i>	<i>Acquasale</i>
GRANO PESTATO	CRANU STUMPATU	<i>Ranu</i>	<i>Cranu stumpatu</i>	<i>Cranu štumpatu</i>	<i>Ranu cazzatu</i>	<i>Ranu štumpatu</i>	<i>Ranu stumpisciatu</i>	<i>Ranu stumpatu</i>
FINOCCHIO	FINUCCHIU	<i>Finucchiu</i>	<i>Finucchiu</i>	<i>Funucchiu</i>	<i>Finucchiu</i>	<i>Funucchiu</i>	<i>Finucchiu</i>	<i>Finucchiu</i>
TARALLI	FRISEDDE	<i>Taraddhri</i>	<i>Frieddi</i>	<i>Frieddi</i>	<i>Taraddrhi</i>	<i>Frieddhi</i>	<i>Taraddhri</i>	<i>Frieddre</i>
BRUSCHETTA	PANI RRUSSATU	<i>Pane 'rrustutu</i>	<i>Pani russatu</i>	<i>Pani Rrussatu</i>	<i>Pane rrustutu</i>	<i>Pani rustutu</i>	<i>Pane ristutu</i>	<i>Pane rustutu</i>
FOCACCIA	PASTA CAZZATA	<i>Fucazza</i>	<i>Fucazza</i>	<i>Fucazza Asciana</i>	<i>Fucazza</i>	<i>Puccia</i>	<i>Fucazza</i>	<i>Fucazza</i>
PETTOLE	PETTULI	<i>Pittule</i>	<i>Pettuli</i>	<i>Pettuli</i>	<i>Pittule</i>	<i>Pittuli</i>	<i>Pittule</i>	<i>Pittule</i>
PASTA FRITTA	PEZZURI FRITTI	<i>Pasta Fritta</i>	<i>Pasta fritta</i>	<i>Pašta fritta</i>	<i>Pasta fritta</i>	<i>Pasta fritta</i>	<i>Pasta fritta</i>	<i>Frittata te pasta</i>
FOCACCIA RIPIENA CON CIPOLLA	PIZZU	<i>Fucazza china de cipuddhra</i>	<i>Fucazza cu la cipodda</i>	<i>Fucazza chiena</i>	<i>Fucazza china e cipuddrhe</i>	<i>Pizzu</i>	<i>Fucazza cu la cipuddhra</i>	<i>Fucazza te cipuddre</i>
PANE PASQUALE CON UOVA SODE	PUDDICASTRU	<i>Puddhricasciu</i>	<i>Palomma</i>	<i>Puddica</i>	<i>Puddhricasciu</i>	<i>Puddhica cull'òì</i>	<i>Puddhricasciu</i>	<i>Puddhricasciu</i>
FRISA	SPACCATELLA	<i>Frieddrha</i>	<i>Frisa</i>	<i>Frisa</i>	<i>Frieddrha</i>	<i>Frieddha</i>	<i>Frieddrha</i>	<i>Frieddra</i>

ITALIANO	LATIANO	CELLINO S. MARCO	FRANCAVILLA FONTANA	MESAGNE	SAN DONACI	S. PANCRAZIO SALENTINO	S. PIETRO VERNOTICO	TORCHIAROLO
LA PIGNATA 2000								
AMPAGIONI	AMPASCIUNI	<i>Pampasciuli</i>	<i>Ampasciuni</i>	<i>Lampasciuni</i>	<i>Pampasciùli</i>	<i>Pampasciuni</i>	<i>Pampasciuli</i>	<i>Pampasciuli</i>
OLIVE	AULIVI	<i>Ulie</i>	<i>Auli</i>	<i>Aulii</i>	<i>Ulie</i>	<i>Auli</i>	<i>Ulie</i>	<i>Ulie</i>
BRODO	BROTU	<i>Brodu</i>	<i>Brotu</i>	<i>Brotu</i>	<i>Brotu</i>	<i>Bbrotu</i>	<i>Brodu</i>	<i>Brodu</i>
RIPIENI	CHINI	<i>Chini</i>	<i>Chini</i>	<i>Chini</i>	<i>Chini</i>	<i>Chini</i>	<i>Chini</i>	<i>Chini</i>
STRISCE DI PASTA FRESCA CON CECI	CICIRI E TRIA	<i>Lavana</i>	<i>Ciciri e tria</i>	<i>Ciciri e tria</i>	<i>Ciciri e tria</i>	<i>Ciciri e tria</i>	<i>Ciciri e tria</i>	<i>Ciciri e tria</i>
CIPOLLA	CIPODDA	<i>Cipuddrha</i>	<i>Cipodda</i>	<i>Cipodda</i>	<i>Cipuddrha</i>	<i>Cipuddha</i>	<i>Cipuddrha</i>	<i>Cipuddra</i>
CONIGLIO	CUNIGGHU	<i>Cunigghiu</i>	<i>Cunigghiu</i>	<i>Cunigghiu</i>	<i>Cunijju</i>	<i>Cuniju</i>	<i>Cunigghiu</i>	<i>Cunigghiu</i>
LESSI	DILISSATI	<i>Ndilissati</i>	<i>Dilissati</i>	<i>Ddilissari</i>	<i>Ndlissàti</i>	<i>Ndlissatii</i>	<i>Dilissati</i>	<i>Dilissati</i>
FAVE	FAI	<i>Fae</i>	<i>Fai</i>	<i>Favi</i>	<i>Fai</i>	<i>Fài</i>	<i>Fave</i>	<i>Fae</i>
INVOLTINI INTERIORA DI AGNELLO (FEGATINI)	GNIMMARIEDDI	<i>Gnemmarieddri</i>	<i>Grimmarieddi</i>	<i>Gnimmarieddi</i>	<i>Gnemmarieddri</i>	<i>Cazzùmari</i>	<i>Gnemmarieddri</i>	<i>Gnemmarieddri</i>
COLOMBI	PALUMMI	<i>Palummu</i>	<i>Palummi</i>	<i>Palummi</i>	<i>Palummi</i>	<i>Palummi</i>	<i>Palummi</i>	<i>Palummi</i>
PECORA	PECURA	<i>Pecura</i>	<i>Pecura</i>	<i>Pecura</i>	<i>Pecura</i>	<i>Pècura</i>	<i>Pecura</i>	<i>Pecura</i>
SPEZZATINO DI CAVALLO	PIZZETTI DI CAVADDU	<i>Pezzetti de cavaddrhu</i>	<i>Pizzetti ti cavaddu</i>	<i>Pizzetti ti pašturedda</i>	<i>Pezzetti te cavallo</i>	<i>Pizzètti ti caddhu</i>	<i>Pezzetti de cavaddhru</i>	<i>Pezzetti te cavallu</i>
POLPO	PURPU	<i>Purpu</i>	<i>Purpu</i>	<i>Purpu</i>	<i>Purpu</i>	<i>Purpu</i>	<i>Purpu</i>	<i>Purpu</i>
RAPE STUFATE	RAPICAULI NFUCATI	<i>Cime te rape 'nfucate</i>	<i>Rapicauli stufati</i>	<i>Rapicauli štufati</i>	<i>Cime te rape nfucate</i>	<i>Rapi nfucati</i>	<i>Rape 'nfucate</i>	<i>Rape nfucate</i>
SEPIE	SECCI	<i>Seppie</i>	<i>Secce</i>	<i>Secci</i>	<i>Secce</i>	<i>Seppi</i>	<i>Seppie</i>	<i>Seppie</i>
STUFATO	STUFATU	<i>Stufatu</i>	<i>Stufatu</i>	<i>Štufatu</i>	<i>Stufatu</i>	<i>Štufatu</i>	<i>Stufatu</i>	<i>Stufatu</i>
NA TAIEDDA TI... 2002								
GRATINATE	'RRACANATI	<i>'Rracanate</i>	<i>Rracanatu</i>	<i>Rracanatu</i>	<i>Rracanate</i>	<i>Rracanati</i>	<i>Rracanate</i>	<i>Rracanate</i>
AGNELLO	AGNELLU	<i>Agnellu</i>	<i>Agnellu</i>	<i>Agnellu</i>	<i>Agnellu</i>	<i>Agnellu</i>	<i>Agnellu</i>	<i>Agnellu</i>
BACCALÀ	BACCALAI	<i>Baccalà</i>	<i>Baccalà</i>	<i>Baccalai</i>	<i>Baccalà</i>	<i>Bbaccalà</i>	<i>Baccalà</i>	<i>Baccalà</i>
CARDETTI SELVATICI	CARDUNCIEDDI	<i>Carduncieddri</i>	<i>Carduncieddi</i>	<i>Cardetti</i>	<i>Cardetti</i>	<i>Cardunceddhi</i>	<i>Cardetti</i>	<i>Cardunceddri</i>
FUNGHI	FUNGI	<i>Fungi</i>	<i>Funci</i>	<i>Fungi</i>	<i>Fungi</i>	<i>Fungi</i>	<i>Fungi</i>	<i>Fungi</i>
MELANZANE	MARANGIANI	<i>Marangiane</i>	<i>Marancaini</i>	<i>Marangiani</i>	<i>Marangiane</i>	<i>Marangiani</i>	<i>Marangiane</i>	<i>Marangiane</i>
CON MOLLICA	MULLICATI	<i>Muddhricati</i>	<i>cu la muddica</i>	<i>Cu la muddica</i>	<i>Muddhricati</i>	<i>Muddhricati</i>	<i>Cu muddhrica</i>	<i>Culla muddrica</i>
POLPETTONE	PURPITTONI	<i>Purpittone</i>	<i>Purpittoni</i>	<i>Purpittoni</i>	<i>Purpittoni</i>	<i>Purpittoni</i>	<i>Purpettone</i>	<i>Purpittone</i>
STRISCE DI PASTA FRESCA	SAGNA	<i>Sagna</i>	<i>La sagna</i>	<i>Sagna</i>	<i>Sagna</i>	<i>Sàgna</i>	<i>Sagna</i>	<i>Sagna</i>
ASPARAGI	SPARGINI	<i>Sparasci</i>	<i>Asparaci</i>	<i>Spargini</i>	<i>Sparacine</i>	<i>Sparici</i>	<i>Sparaci</i>	<i>Sparaci</i>
TEGLIA DA FORNO	TAJEDDA	<i>Tianu</i>	<i>Taiedda</i>	<i>Taiedda</i>	<i>Taieddrha</i>	<i>Tajèddha</i>	<i>Tianu</i>	<i>Ritacula</i>

ITALIANO	LATIANO	CELLINO S. MARCO	FRANCAVILLA FONTANA	MESAGNE	SAN DONACI	S. PANCRAZIO SALENTINO	S. PIETRO VERNOTICO	TORCHIAROLO
CUNSERVA E CUNSIRVONI 2003								
ACETO	ACÌTU	<i>Acitu</i>	<i>Acitu</i>	<i>Acitu</i>	<i>Citu</i>	<i>Citu</i>	<i>Citu</i>	<i>Citu</i>
AGRODOLCE	ACRUTOCI	<i>Acrutuće</i>	<i>Acrutoci</i>	<i>Acru toci</i>	<i>Agrodolce</i>	<i>Acrotorci</i>	<i>Agreduce</i>	<i>Acrotuce</i>
CAPPERI	CHIAPPIRI	<i>Chiappari</i>	<i>Chiappiri</i>	<i>Chiappiri</i>	<i>Chiappari</i>	<i>Chiàppiri</i>	<i>Chiappari</i>	<i>Chiappari</i>
CONCIA	CONZA	<i>Conza</i>	<i>Conza</i>	<i>Conza</i>	<i>Conza</i>	<i>Conza</i>	<i>Conza</i>	<i>Conza</i>
COTTO DI FICHI	CUETTU DI FICHI	<i>Fiche cotte</i>	<i>Cuettu ti fichi</i>	<i>Cuettu ti fichi</i>	<i>Cuettu te fiche</i>	<i>Cuèttu ti fichi</i>	<i>Cuettu de fichi</i>	<i>Cuettu te fiche</i>
CONCENTRATO DI POMODORO ESSICCATO	CUNSERVA	<i>Conserva</i>	<i>Cunzerva</i>	<i>Cunserva</i>	<i>Curseva te pùmmitori</i>	<i>Cunserva</i>	<i>Cunserva</i>	<i>Cunserva</i>
CONCENTRATO DI POMODORO ESSICCATO PICCANTE	CUNSIRVONI	<i>Cunserva Mara</i>	<i>Cunzirvoni</i>	<i>Cunsirvoni</i>	<i>Cunserva te pummitori</i>		<i>Cunserva amara</i>	<i>Cunserva te pummitori</i>
MARMELLATA DI MELE COTOGNE A PEZZI	CUTUGNATA	<i>Cutugnata</i>	<i>Cutugnata</i>	<i>Cutugnata</i>	<i>Cutugnata</i>	<i>Cutugnàta</i>	<i>Cutugnata</i>	<i>Cutugnata</i>
FICHI SECCHI RIPIENI O MARITATI	FICHI CCUCCHIATI	<i>Fiche ncucchiate</i>	<i>Fichi ccucchiati</i>	<i>Fichi ccucchiati</i>	<i>Fiche siccate</i>	<i>Fichi ncucchiati</i>	<i>Fichi cu la mendula</i>	<i>Fiche chine</i>
FUNGHI	FUNGI	<i>Fungi</i>	<i>Funci</i>	<i>Fungi</i>	<i>Fungi</i>	<i>Fungi</i>	<i>Fungi</i>	<i>Fungi</i>
LIMONI	LIMUNI	<i>Limoni</i>	<i>Limuni</i>	<i>Limuni</i>	<i>Limoni</i>	<i>Limòni</i>	<i>Limoni</i>	<i>Limone</i>
ARANCE	MARANGI	<i>Arance</i>	<i>Maranci</i>	<i>Marangi</i>	<i>Marange</i>	<i>Marangi</i>	<i>ARANCE AMARE Marange</i>	<i>Bbortacalli</i>
AMARENE	MARENI	<i>Amarene</i>	<i>Marene</i>	<i>Amareni</i>	<i>Marene</i>	<i>Aimaren</i>	<i>Marene</i>	<i>Marene</i>
MARMELLATA DI UVA	MUSTARDA	<i>Marmellata de ua</i>	<i>Mustarda</i>	<i>Muštanda</i>	<i>Mustarda</i>	<i>Mustarda</i>	<i>Mustarda</i>	<i>Mustarda te ua</i>
OLIO	OGLIU/UEGGHIU	<i>Uegghiu</i>	<i>Uegghju</i>	<i>Uegghiu</i>	<i>Uèiju</i>	<i>Uèju</i>	<i>Uegghiu</i>	<i>Uegghiu</i>
UVA SULTANINA	PASSULI	<i>Ua passa</i>	<i>Passuli</i>	<i>Passuli</i>	<i>Passule</i>	<i>Passuli</i>	<i>Passule</i>	<i>Ua te passule</i>
PEPERONI SOTTO PESO	PIPALURI ALLU CARUCU	<i>Pipi alla conza</i>	<i>Pipaluri sotta pisu</i>	<i>Pipaluri a lu carucu</i>		<i>Pipini sutta pisu</i>	<i>Pipi sutta nu pisu</i>	<i>Pipi sutta vuoto</i>
PEPERONCINI ESSICCATI MACINATI	PIPONI	<i>Pipone</i>	<i>Piponi</i>	<i>Piponi</i>	<i>Pipi a ppurvere</i>	<i>Piponi</i>	<i>Pipi mari macinati</i>	<i>Peperoncini siccati e macinati</i>
POMODORI ESSICCATI	PUMMITORI SICCATI	<i>Pummitori siccati</i>	<i>Pummitori siccati</i>	<i>Pummitori siccati</i>	<i>Pummitori siccati</i>	<i>Pimmitòri siccati</i>	<i>Pummitori siccati</i>	<i>Pummitori siccati</i>
MORE SELVATICHE	RUMULI	<i>More Rieste</i>	<i>Umbri</i>	<i>Rumuli</i>	<i>More reste</i>	<i>Mori</i>	<i>Rumule</i>	<i>Rumule</i>
ARROSTITO	RUSTUTU	<i>'Rrustutu</i>	<i>Rrustutu</i>	<i>Rruštutu</i>	<i>Rrussatu</i>	<i>Rrustutu</i>	<i>Rustutu</i>	<i>Rrustutu</i>
ACCIUGHE	SARDI	<i>Sardine</i>	<i>Sardi</i>	<i>Sardi</i>	<i>Sarde</i>	<i>Sardi</i>	<i>Alici</i>	<i>Sarde</i>
PASSATA DI POMODORO	SARSA	<i>Salsa</i>	<i>Salsa</i>	<i>Sarsa</i>	<i>Salsa</i>	<i>Sàrsa</i>	<i>Salza</i>	<i>Sarsa</i>
PESCE FRITTO IN SALAMOIA	SCAPECE	<i>Scapece</i>	<i>Scapeci</i>	<i>Scapeci</i>	<i>Scapece</i>	<i>Scapèci</i>	<i>Scapece</i>	<i>Scapece</i>
SCIROPpati	SCIROPpati	<i>Sciruppati</i>	<i>Sciroppati</i>		<i>Sciroppati</i>	<i>Sciroppati</i>	<i>Sciruppati</i>	<i>Sciruppati</i>
ALCOOL	SPIRDU	<i>Spiritu</i>	<i>Spirdu</i>	<i>Spirdu</i>	<i>Spiritu</i>	<i>Spiritu</i>	<i>Spiritu</i>	<i>Spiritu</i>
PEPERONCINO	TIAULICCHIU	<i>Pipe Maru</i>	<i>Tiaulicchiu</i>	<i>Tiaulicchiu</i>	<i>Pipu maru</i>	<i>Pipinu maru - Tiaulicchiu</i>	<i>Pipu maru</i>	<i>Pipu maru</i>

ITALIANO	LATIANO	CELLINO S. MARCO	FRANCAVILLA FONTANA	MESAGNE	SAN DONACI	S. PANCRAZIO SALENTINO	S. PIETRO VERNOTICO	TORCHIAROLO
'N'ARDORI TI... 2004								
ORIGANO	ARIENU	<i>Rienu</i>	<i>Ariènu</i>	<i>Ariènu</i>	<i>Rienu</i>	<i>Riènu</i>	<i>Rienu</i>	<i>Rienu</i>
LUMACHE MONACELLE	COZZI MATEDDI	<i>Uddhratieddri</i>	<i>Cozzi mateddi</i>	<i>Cozzi mateddi</i>	<i>Cozze pateddrhe</i>	<i>Cozzi mateddhi</i>	<i>Uddratieddri</i>	<i>Cuezzi</i>
FEGATO	FECUTU	<i>Fegatu</i>	<i>Fecutu</i>	<i>Fecutu</i>	<i>Fecatu</i>	<i>Fecatu</i>	<i>Fecatu</i>	<i>Figatu</i>
PORZIONE DI FRITTURA	FRICITORA	<i>Frittura</i>	<i>Fricitora</i>	<i>Fricitora</i>	<i>Frittura</i>	<i>Fittura</i>	<i>FRIGGERE Friscere</i>	<i>Frittura</i>
FRESCO	FRISCU	<i>Friscu</i>	<i>Friscu</i>	<i>Friscu</i>	<i>Friscu</i>	<i>Friscu</i>	<i>Friscu</i>	<i>Friscu</i>
FORNO	FURNU	<i>Furnu</i>	<i>Furnu</i>	<i>Furnu</i>	<i>Furnu</i>	<i>Furnu</i>	<i>Furnu</i>	<i>Furnu</i>
POMODORI GIALLI ARROSTITI	GIALLETTA	<i>Pummitori Scattati</i>	<i>Gialletti</i>	<i>Gialletta</i>	<i>Pummitori te pennula</i>	<i>Pummitòri rrustuti</i>	<i>Pummitori scattati</i>	<i>Pummitori gialli rustuti</i>
MELANZANE O ZUCCHINE FRITTE CONDITE CON ACETO	MARANGIANI O CUCUZZA ALLA PUREDDA	<i>Marangiane o cucuzza frita cu lu citu</i>	<i>Maranciani alla puredda</i>	<i>Marangiani o cucuzza a la puviredda</i>	<i>Marangiane o cucuzza e ccitu</i>		<i>Marangiane o cucuzza alla puireddhra</i>	<i>Marangiane o cucuzze cu lu citu</i>
MELANZANE ALLA MENTUCCIA	MARANGIANI SINGATI	<i>Marangiane culla menta</i>	<i>Maranciani singati</i>	<i>Marangiani singati</i>	<i>Marangiane e menta</i>		<i>Marangiane bbottonate</i>	<i>Marangiane rrustute</i>
UOVO	OU	<i>Ueu</i>	<i>Uèu</i>	<i>Ou</i>	<i>Uèu</i>	<i>Uèu</i>	<i>Ueu</i>	<i>Ueu</i>
PESTO	PESTU	<i>Pestu</i>	<i>Pestu</i>	<i>Peštu</i>	<i>Pestu</i>	<i>Pestu</i>	<i>Pestu</i>	<i>Pestu</i>
PREZZEMOLO	PUTRISINU	<i>Pitrisinu</i>	<i>Putrisinu</i>	<i>Putrisinu</i>	<i>Pitrusinu</i>	<i>Pitrusinu</i>	<i>Pitrisinu</i>	<i>Pitrusinu</i>
SALE GROSSO	SALI CRUESSU	<i>Sale ruessu</i>	<i>Sali cruessu</i>	<i>Sali cruessu</i>	<i>Sale ruessu</i>	<i>Sali ruèssu</i>	<i>Sale ruessu</i>	<i>Sale ruessu</i>
FRISA	SPACCATELLA	<i>Friseddrha</i>	<i>Frisa</i>	<i>Frisa</i>	<i>Friseddrha</i>	<i>Frisèddha</i>	<i>Friseddhra</i>	<i>Friseddra</i>
SOFFRITTO	SPRITTU	<i>Frittu</i>	<i>Sprittu</i>	<i>Sprittu</i>	<i>Sprittu</i>	<i>Sprittu</i>	<i>Suffrittu</i>	<i>Sfrittu</i>
LU ROSOGLIU 2005								
AMARETTO	AMARETTU	<i>Amarettu</i>	<i>Amarettu</i>	<i>Amarettu</i>	<i>Amarettu</i>	<i>Amarettu</i>	<i>Amarettu</i>	<i>Amarettu</i>
ANICE	ANICI	<i>Anice</i>	<i>Anici</i>	<i>Ànici</i>	<i>Anice</i>	<i>Ànici</i>	<i>Anice</i>	<i>Anice</i>
CACAO	CACAU	<i>Cacau</i>	<i>Cacau</i>	<i>Cacau</i>	<i>Cacao</i>	<i>Cacau</i>	<i>Cacau</i>	<i>Cacau</i>
CAFFÈ	CAFEI	<i>Cafè</i>	<i>Cafeu</i>	<i>Cafèi</i>	<i>Cafè</i>	<i>Cafè</i>	<i>Cafè</i>	<i>Cafè</i>
CAMOMILLA	CAMPUMILLA	<i>Camumilla</i>	<i>Campumilla</i>	<i>Campumilla</i>	<i>Capomilla</i>	<i>Capumilla</i>	<i>Camumilla</i>	<i>Capumilla</i>
CARRUBE	CORNULI	<i>Cornule</i>	<i>Cornuli</i>	<i>Cornuli</i>	<i>Cornule</i>	<i>Cornùli</i>	<i>Cornule</i>	<i>Cornule</i>
FICHI D'INDIA	FICATIGNI	<i>Ficalindie</i>	<i>Fichi tigna</i>	<i>Fichitindi</i>	<i>Ficaligne</i>	<i>Ficalinni</i>	<i>Ficalindie</i>	<i>Fica t'india</i>
FRAGOLE	FRACULI	<i>Fragole</i>	<i>Fraculi</i>	<i>Fraculi</i>	<i>Fragola</i>	<i>Fraculi</i>		<i>Fracole</i>
ALLORO	LAURU	<i>Lauru</i>	<i>Lauru</i>	<i>Lauru</i>	<i>Lauru</i>	<i>Làuru</i>	<i>Lauru</i>	<i>Lauru</i>
ROSOLIO DI MANDARINI	MANDARINETTI	<i>Rosoliu te mandarino</i>	<i>Mandarinettu</i>	<i>Mandarinettu</i>	<i>Rosoliu</i>	<i>Mandarinettu</i>	<i>Mandarinettu</i>	<i>Rosogliu te manderinu</i>
MELE	MELI	<i>Mile</i>	<i>Meli</i>	<i>Meli</i>	<i>Mile</i>	<i>Milieddhi</i>	<i>Mile</i>	<i>Mile</i>
MANDORLE	MENDULI	<i>Mendule</i>	<i>Mennuli</i>	<i>Menduli</i>	<i>Mennule</i>	<i>Mènnuli</i>	<i>Mendule</i>	<i>Mendule</i>
MIRTO	MURTEDDA	<i>Mirtu</i>	<i>Murtedda</i>	<i>Murtedda</i>	<i>Murttrha</i>	<i>Murtèddha</i>	<i>Murteddhra</i>	<i>Murteddra</i>

ITALIANO	LATIANO	CELLINO S. MARCO	FRANCAVILLA FONTANA	MESAGNE	SAN DONACI	S. PANCRAZIO SALENTINO	S. PIETRO VERNOTICO	TORCHIAROLO
NOCI	NUCI	<i>Nuci</i>	<i>Nuci</i>	<i>Nuci</i>	<i>Nuci</i>	<i>Nuci</i>	<i>Nuci</i>	<i>Nuci</i>
LIQUORE	ROSOGLIU	<i>Rosoliu</i>	<i>Rosogliu</i>	<i>Rosogliu</i>	<i>Liquore</i>	<i>Licuòri - Rosoliu</i>	<i>Rosoliu</i>	<i>Rosoglio</i>
MORE SELVATICHE	RUMULI	<i>More rieste</i>	<i>Umbri</i>	<i>Rumuli</i>	<i>More reste</i>	<i>Mori</i>	<i>Rumule</i>	<i>Rumule</i>
UVA	UA	<i>Ua</i>	<i>Ua</i>	<i>Ua</i>	<i>Ua</i>	<i>Ua</i>	<i>Ua</i>	<i>Ua</i>
GELSI	ZUEZI	<i>Geusi</i>	<i>Zuezi</i>	<i>Zuezi</i>	<i>Geusi</i>	<i>Gèusi</i>	<i>Geusi</i>	<i>Geusi</i>
L'OU CANNARUTU 2006								
PAN DI SPAGNA	CATTOI	<i>Pane te spagna</i>	<i>Pani ti spagna</i>	<i>Pani ti spagna</i>	<i>Pane te spagna</i>	<i>Pani ti spagna - Torta</i>		<i>Pan de spagna</i>
CICORIE	CICORI	<i>Cicorie</i>	<i>Cicori</i>	<i>Cicori</i>	<i>Cicore</i>	<i>Cicòri</i>	<i>Cicore</i>	<i>Cicore</i>
FIORI	FIURI TI CUCUZZA FRITTI	<i>Fiuri</i>	<i>Fiuri</i>	<i>Fiuri</i>	<i>Fiuri</i>	<i>Fiuri</i>	<i>Fiuri</i>	<i>Fiuri</i>
CAVOLFIORI	MIGNULI	<i>Caulifiuri</i>	<i>Mignuli</i>	<i>Mignuli</i>	<i>Càulufiuru</i>	<i>Mignuli</i>	<i>Caulu</i>	<i>Caulufiuru</i>
UOVA STRAPAZZATE	OU ALLU TIESTU	<i>Oe sbattute</i>	<i>Uèu allu tiestu</i>	<i>Ovu sbattutu</i>	<i>Uèu allu tuestu</i>	<i>Uèu sbattuti</i>	<i>Ueu allu tiestu</i>	<i>Oe strapazzate</i>
PASTE DOLCI	PASTI	<i>Paste</i>	<i>Pasti</i>	<i>Pasti</i>	<i>Paste</i>	<i>Pasti</i>	<i>Paste</i>	<i>Paste</i>
CIPOLLOTTI	SPUNZALI	<i>Spunzali</i>	<i>Spunzali</i>	<i>Spunzali</i>	<i>Spunzali</i>	<i>Spunžali</i>	<i>Spunzali</i>	<i>Spunzali</i>
PESCI FRITTO E... BACCALA' 2007								
ACCIUGHE	ALICI	<i>Alici</i>	<i>Alici</i>	<i>Alici</i>	<i>Alici</i>	<i>Alici</i>	<i>Alici</i>	<i>Alici</i>
IMPEPATA DI COZZE	COZZI PIPATI	<i>Pepata te cozze</i>	<i>Cozzi cu lu pepi</i>	<i>Pepata ti cozzi</i>	<i>'Mpepata te cozze</i>	<i>Cozzi pipati</i>	<i>Pepata de cozze</i>	<i>Cozze cu lu pipe</i>
GRATTUGIATO	CRATTATU	<i>Rattatu</i>	<i>Crattatu</i>	<i>Crattatu</i>	<i>Rattatu</i>	<i>Rattatu</i>	<i>Rattatu</i>	<i>Rattatu</i>
MERLUZZO	LUZZU	<i>Merluzzu</i>	<i>Luzzu</i>	<i>Luzzu</i>	<i>Luzzu</i>	<i>Luzzu</i>	<i>Merluzzu</i>	<i>Merluzzu</i>
SGOMBRI	NACCARIEDDI	<i>Scummari</i>	<i>Nnaccarièddi</i>	<i>Scumbri</i>	<i>Scùmari</i>	<i>Scummuru</i>	<i>Sgumbri</i>	<i>Naccarièddri</i>
RAZZA (PESCE)	RASCIA	<i>Rascia</i>	<i>Rascia</i>	<i>Rascia</i>	<i>Rascia</i>	<i>Rascia</i>	<i>Rascia</i>	<i>Rascia</i>
RISO	RISU	<i>Risu</i>	<i>Risu</i>	<i>Risu</i>	<i>Risu</i>	<i>Risu</i>	<i>Risu</i>	<i>Risu</i>
SALSICCIA	SASIZZA	<i>Satizza</i>	<i>Sasizza</i>	<i>Sazizza</i>	<i>Satizza</i>	<i>Satizza</i>	<i>Satizza</i>	<i>Sarciccia</i>
SURO (PESCE AZZURRO)	SPICALURI	<i>Spicaluri</i>	<i>Spicaluri</i>	<i>Spicaluri</i>	<i>Spicaluri</i>	<i>Spicalùri</i>	<i>Spicaluri</i>	<i>Spicaluru</i>
SPIGOLE	SPICULA	<i>Spicula</i>	<i>Spiculi</i>	<i>Spiculi</i>	<i>Spicule</i>	<i>Spiculi</i>	<i>Spigule</i>	<i>Spicole</i>
TUBETTINI (PASTA SECCA)	TUBBETTI	<i>Cannulicchi</i>	<i>Tubbetti</i>	<i>Tubbettini</i>	<i>Cannolicchi</i>	<i>Tubbetti - Titalini</i>	<i>Tubbetti</i>	<i>Patarnosci</i>
TRIPPA E GNIMMAREDDI 2008								
INSALATA	'NSALATA	<i>'Nsalata</i>	<i>'Nsalata</i>	<i>Inzalata</i>	<i>'Nzalata</i>	<i>'Nzàlata</i>	<i>'Nsalata</i>	<i>Nzalata</i>
PICCANTE	PICCANTI	<i>Piccante</i>	<i>Piccanti</i>	<i>Piccanti</i>	<i>Màru</i>	<i>Piccanti</i>	<i>Maru</i>	<i>Piccante</i>

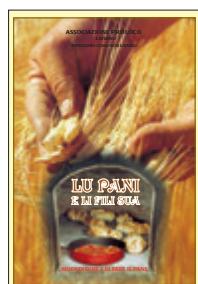
ITALIANO	LATIANO	CELLINO S. MARCO	FRANCAVILLA FONTANA	MESAGNE	SAN DONACI	S. PANCRAZIO SALENTINO	S. PIETRO VERNOTICO	TORCHIAROLO
SCRAFOIA... ERVA ACRÈŠTA 2009								
BORRAGINE	BURRACINA	<i>Burracina</i>	<i>Burracina</i>	<i>Burraciana</i>	<i>Burràcina</i>		<i>Barbarascia</i>	<i>Burragine</i>
CICORIA CAMPESTRE	CICUREDDI	<i>Cicureddhre</i>	<i>Cicureddi</i>	<i>Cicureddi</i>	<i>Cicureddrhe</i>	<i>Cicuredidhi</i>	<i>Cicureddhre</i>	<i>Cicureddre</i>
ERBA	ERVA	<i>Erva</i>	<i>Eria</i>	<i>Erva</i>	<i>Erva</i>	<i>Èrva</i>	<i>Erva</i>	<i>Erva</i>
FAVE CON CICORIE DI CAMPO	FAI 'NCRAPIATI	<i>Fae 'nfucate</i>	<i>Fai e fogghj</i>	<i>Favi ncrapiati</i>	<i>Fae e cicureddrha</i>	<i>Fài ncràpiati</i>	<i>Fave cu le cicore</i>	<i>Fae cu le cicureddre</i>
VERDURA SELVATICA	FOGGHI LAPÈŠTRI	<i>Fogghie Rieste</i>	<i>Fogghj Criesi</i>	<i>Lapeštri</i>	<i>Fojje Rèste</i>	<i>Foji lapestri - Cicòri</i>	<i>Cicureddhre</i>	<i>Lapistre</i>
BIETOLE	GNETI	<i>Gnetà</i>	<i>Gneti</i>	<i>Gneti</i>	<i>Gnete</i>	<i>Gnèti</i>	<i>Gnete</i>	<i>Bietule</i>
SEDANO SELVATICO	MURLU	<i>Lacciu riestu</i>	<i>Acciu acriestu</i>	<i>Acciu masculinu</i>	<i>Lacciu riestu</i>	<i>Finucchiu riestu</i>	<i>Lacciu</i>	<i>Lacciu riestu</i>
PAPAVERI	PAPARINI	<i>Papaveri</i>	<i>Paparina</i>	<i>Paparini</i>	<i>Paparene</i>	<i>Šcattagnòli</i>	<i>Paparene</i>	<i>Papaveri</i>
SENAPE SELVATICA	SANAPI	<i>Mustarda</i>	<i>Sanapi</i>	<i>Sanapi</i>	<i>Sanapi</i>	<i>Sànapi</i>	<i>Sanapi</i>	<i>Sanapi</i>
SPECIE DI CICORIA SELVATICA	SPIRRÙCINI	<i>Cicureddhre o spruscini</i>	<i>Spirrucini</i>	<i>Spirruscini</i>	<i>Cicureddrha</i>	<i>Spruscini</i>	<i>Cicureddhre</i>	<i>Cicureddra</i>
PORCELLANA	SPURCHIAZZA	<i>Crita</i>	<i>Porcellana</i>	<i>Spurchiazza</i>	<i>Porcellana</i>	<i>Brucacchia</i>		<i>Porcellana</i>
SONCO SELVATICO	ZANGONI	<i>Zangune</i>	<i>Zanguni</i>	<i>Zangoni</i>	<i>Zanguni</i>	<i>Zzànguni</i>	<i>Zanguni</i>	<i>Zanguni</i>
LI FESTI 'NSIGNALATI 2010								
CAPRETTO	CAPRETTU	<i>Crapettu</i>	<i>Caprettu</i>	<i>Caprettu</i>	<i>Caprettu</i>	<i>Caprettu</i>	<i>Caprettu</i>	<i>Caprettu</i>
TESTA DI CAPRETTO O AGNELLO	CAPUZZA	<i>Capu te caprettu o capu te agnellu</i>	<i>Capuzzella</i>	<i>Capuzza</i>	<i>Capuzza</i>	<i>Capuzza</i>	<i>Capuzza</i>	<i>Capuzza</i>
CROCCANTE DI MANDORLE	CUPETA	<i>Cupeta</i>	<i>Cupeta</i>	<i>Cupeta</i>	<i>Cupeta</i>	<i>Cupéta</i>	<i>Cupeta</i>	<i>Cupeta</i>
MACCHERONI	MACCARRUNI	<i>Maccarruni</i>	<i>Maccarruni</i>	<i>Maccarruni</i>	<i>Maccarruni</i>	<i>Maccarruni</i>	<i>Maccarruni</i>	<i>Maccarruni</i>
IMPASTO DI ZUCCHERO E MANDORLE PASSATE	PASTONI DI PASTA REALE	<i>'Mpastu te pasta reale</i>	<i>Pasta reale</i>	<i>Pašta riali</i>		<i>Pašta reali</i>	<i>Amaretti</i>	<i>Pasta reale, mendule e zuccaru</i>
LI FESTI 'NSIGNALATI 2 - 2011								
CARTELLATE	CARTIDDATI	<i>Ncartiddhate</i>	<i>Cartiddati</i>	<i>Cartiddati</i>	<i>Cartiddhate</i>	<i>Ncartiddhati</i>	<i>Ncartiddrate</i>	<i>Ncartiddrati</i>
FAVE ARROSSITE	FAI TI LU MONUCU	<i>Fae rrustute</i>	<i>Fai rustuti</i>	<i>Favi rruštuti</i>	<i>Fai russute</i>	<i>Fài 'rrustuti</i>	<i>Fave rrustute</i>	<i>Fae rustute</i>
GALLETTO	IADDUZZU	<i>Iaddhru</i>	<i>Iadduzzu</i>	<i>Iadduzzu</i>	<i>Iaddhuzzu</i>	<i>Jaddhuzzu</i>	<i>Iaddhru</i>	<i>Iadduzzu</i>
BISCOTTI RUSTICI	PISCUÈTTI	<i>Piscuetti</i>	<i>Piscuetti</i>	<i>Biscuetti</i>	<i>Biscuetti</i>		<i>Pisquetti</i>	<i>Piscuetti</i>
DOLCETTO NATALIZIO DI PASTA FRITTA	PURCIDDUZZI	<i>Purciddhruzzi</i>	<i>Purcidduzzu</i>	<i>Purcidduzzi</i>	<i>Purciddhuzzu</i>	<i>Purciddhuzzi</i>	<i>Cunfritti</i>	<i>Purciddruzzi</i>
GRATICOLA	RATICULA	<i>Raticula</i>	<i>Raticula</i>	<i>Raticula</i>	<i>Reticula</i>	<i>Ritacula</i>	<i>Raticula</i>	<i>Ritacula</i>

ITALIANO	LATIANO	CELLINO S. MARCO	FRANCAVILLA FONTANA	MESAGNE	SAN DONACI	S. PANCRAZIO SALENTINO	S. PIETRO VERNOTICO	TORCHIAROLO
'NU MAZZU TI... SCARCIOPPULI 2012								
INFUSO	'NFUSU	<i>Infusu</i>	<i>'Nfusu</i>	<i>Diacottu</i>	<i>'Nfusu</i>	<i>Nfusu</i>	<i>'Nfusu</i>	<i>Infusu</i>
CENERE	CENNIRI	<i>Cinire</i>	<i>Cenniri</i>	<i>Cenniri</i>	<i>Cinnire</i>	<i>Cinniri</i>	<i>Cinnere</i>	<i>Cinnere</i>
PANI E PUMMITORI 2013								
FILZA DI GRAPPOLI POMODORI PER L'INVERNO	PENNULA	<i>Pennula</i>	<i>Pennula</i>	<i>Pennula</i>	<i>Pennula</i>	<i>Cròna ti pummitòri</i>	<i>Pendula</i>	<i>Pummitori te ppendere</i>
CAVALLINO	PUDDITRU	<i>Pudhritu</i>	<i>Pudditru</i>	<i>Pudditru</i>		<i>Puddhitru</i>	<i>Cavaddhru</i>	<i>Puddriddu</i>
POMODORI PELATI	PUMMITORI PILATI	<i>Pummitori pelati</i>	<i>Pummitori pelati</i>	<i>Pummitori pilati</i>	<i>Pummitori pilati</i>	<i>Pummitòri pilati</i>	<i>Pummidori pilati</i>	<i>Pummitori pelati</i>
...'NA POSCIA TI FICHI 2014								
SPECIE DI ANATRA (GERMANI)	CAPUVIERDI	<i>Capuverdi</i>	<i>Capuverdi</i>	<i>Capuvierdi</i>	<i>Capijerdi</i>	<i>Capuèrdi</i>	<i>Capuverde</i>	<i>Capuverde</i>
FORMAGGIO	CASU	<i>Casu</i>	<i>Casu</i>	<i>Casu</i>	<i>Casu</i>	<i>Càsu</i>	<i>Casu</i>	<i>Casu</i>
FARINA DI CRUSCA	CRUESSU	<i>Frumentu</i>	<i>Cruessu</i>	<i>Cruessu</i>	<i>Ruessu</i>	<i>Ruèssu</i>	<i>Canigghia</i>	<i>Farina rossa (Grossa)</i>
PANINO	PAGNOTTI	<i>Paninu</i>	<i>Pagnotta</i>	<i>Pagnotta</i>	<i>Paninu</i>	<i>Paninu - Pagnotta</i>	<i>Paninu</i>	<i>Pagnotta</i>
FAGIOLINI	PASULICCHI	<i>Fagiolini</i>	<i>Ppasulicchi</i>	<i>Pasulicchi</i>	<i>Faggiolini</i>		<i>Pasuli</i>	<i>Faggiolini</i>
VASO DI CRETA PER OLIO	PITARU	<i>Orcio</i>	<i>Pitali</i>	<i>Pitaru</i>	<i>Ozza</i>	<i>Pitali</i>	<i>Orciu</i>	<i>Vasu te crita pe l'ueghiu</i>
ZUCCHERO	ZUCCURU	<i>Zuccaru</i>	<i>Zuccuru</i>	<i>Zuccuru</i>	<i>Zzuccaru</i>	<i>Žuccuru</i>	<i>Zuccaru</i>	<i>Zuccaru</i>
'NA QUANTIERA TI... 2015								
AMARETTO	AMARETTU	<i>Amarettu</i>	<i>Amarettu</i>	<i>Amarettu</i>	<i>Amarettu</i>	<i>Amarettu</i>	<i>Amarettu</i>	<i>Amarettu</i>
AMARETTO RICCIO (DOLCE)	AMARETTU RIZZU	<i>Amarettu ricciu</i>	<i>Amarettu ricciu</i>	<i>Amarettu rizzu</i>	<i>Amarettu rizzu</i>	<i>Amarettu rizzu</i>	<i>Amarettu rizzu</i>	<i>Amarettu duce</i>
CANNOLI	CANNUOLI	<i>Cannoli</i>	<i>Cannoli</i>	<i>Cannuoli</i>	<i>Cannuli</i>	<i>Cannoli</i>	<i>Cannoli</i>	<i>Cannoli</i>
CASERECCI	CASALORI	<i>Casaluru</i>	<i>Casaluru</i>	<i>Casaluri</i>	<i>Casaluri</i>	<i>Casaluri</i>	<i>Casaluri</i>	<i>Casaluri</i>
PICCOLI TARALLI DOLCI	FRISIDDUZZI	<i>Tarallucci</i>	<i>Frisidduzzi</i>	<i>Frisidduzzi</i>	<i>Taraddhuzzi</i>	<i>Taraddhi</i>	<i>Taraddhri</i>	<i>Friselline</i>
FUNGHI	FUNGI	<i>Fungi</i>	<i>Funci</i>	<i>Fungi</i>	<i>Fungi</i>	<i>Fungi</i>	<i>Fungi</i>	<i>Fungi</i>
GHIACCIA REALE	GGILEPPU	<i>Glassa</i>	<i>Ggileppu</i>	<i>Gileppu</i>			<i>Scileppu</i>	<i>Scileppu</i>
BISCOTTI CASARECCI	PANI TI LA SALUTI	<i>Piscuetti casaluri</i>	<i>Pani fatt'ccasa</i>	<i>Pani ti la salutì</i>	<i>Biscuetti te casa</i>	<i>Taraddhi</i>	<i>Piscuetti</i>	<i>Piscuetti casaluri</i>
TORTINE DI MARMELLATA CON GHIACCIA REALE	SCARPETTI	<i>Chinnuliddhre</i>	<i>Piscuetti cu la marmellata</i>	<i>Scarpetti</i>				<i>Scarpette</i>

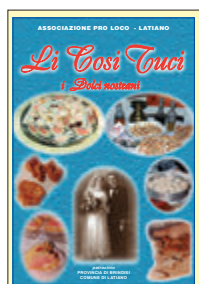
Copertine storiche



1997



1998



1999



2000



2002



2003



2004



2005



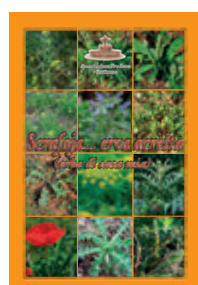
2006



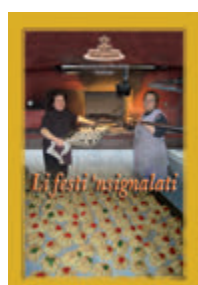
2007



2008



2009



2010



2011



2012



2013



2014



2015

Fonti bibliografiche

AA.VV. *Grande Enciclopedia illustrata della gastronomia*, Selezione del Readers's Digest, Milano 1990;

AA. VV., *I frutti della terra*, Arnoldo Mondadori Editore S.p.A., Milano 1973;

Ditunno N. e Lamusta S., *Sapori e aromi. Da piante e frutti spontanei della Puglia peninsulare*, Congedo Editore, Galatina 2008.

Donno G., *Il Fico*, Estratto degli Annali della Facoltà di Agraria dell'Università di Bari, vol. XIII, Anno 1959, pp.1-31.

Giusta M., *Per il resto delle Res Rusticae di Varrone* (Libri I-II), Ed. dell'Orso, 2006.

Minonne F., Belloni P., De Leonardis V., *Fichi di Puglia, Storia, paesaggi, cucina, biodiversità e conservazione del fico in Puglia*, Grafiche Giorgiani, 2011.

Plinio il Vecchio, *Naturalis Historia*, a cura di Francesco Maspero, Milano, Bur Rizzoli, 2011.

Regione Puglia, *I Fioroni ed i Fichi: caratteristiche e tipicità delle produzioni pugliesi*, a cura di C. Cavallo, A. C. Tuzio et al., Edizioni COBEGA, 2013.

Rohlfs G., *Vocabolario dei dialetti salentini (Terra D'Otranto)*, 3 voll., Congedo Editore, Martina Franca, 2007.

Scuola media Monasterio, *Li Capuvierdi*, Neografica Latiano, 1999.

Urgese T., *Il dialetto di Latiano. Lessico, fraseologia, etimologia*, Locopress, Mesagne, 2008.

Vallese F., *Il Fico*, C. Battiato, Catania, 1909.

Sitografia

- <http://www.tanogabo.it/fico.htm>

- <http://www.fondazioneterradotranto.it>

- http://www.masseriaficazzana.it/varietà_fichi.asp

- <http://www.treccani.it/enciclopedia/fico/>

- <http://www.treccani.it/enciclopedia/mandorla/>

- <http://www.scianet.it/mandorla/>

Indice generale

Grazie a tutti coloro che hanno contribuito a rendere speciale questo lavoro, che da semplice quaderno tematico si è trasformato in una raccolta di saperi e sapori. In particolare, meritano di essere citate le tante signore che con i loro ricordi e segreti ci hanno riportato indietro nel tempo alla scoperta delle ricette di una volta. Una nota di particolare gratitudine merita anche il prof. Vincenzo Mustich, la cui passione per la formazione gastronomica lascia in chiunque lo ascolti un coinvolgente sapore di curiosità.

Grazie ai collaboratori tecnici di *Antichi sapori & Vecchie delizie*, che hanno saputo rendere meglio appetibile il testo, accrescendo l'interesse verso le ricette tradizionali. E quindi, grazie al cuore pulsante della Pro Loco, le socie Marina Menga e Valeria Vacca, i volontari del Servizio Civile Nazionale sede di Latiano: Daniela Baldari, Michela Bardaro, Maria Epifani, Erminia Parlato e Mauro Rubino, l'ufficio di Informazione e Accoglienza Turistica (IAT) della città di Latiano: Anna Lisa Bitonto e Sara De Girolamo. Grazie ai disegni dei proff. Giuseppe Ciraci e Egidio Saracino, alle poesie di Cosimo Scarscia, alla disponibilità di Gabriele Argentieri e alle foto ricavate dagli archivi privati e della Pro Loco.

Infine, grazie alle tante Pro Loco aderenti al *GAL Terra dei Messapi* che hanno cooperato alla stesura del glossario, rendendolo un lavoro importante per la valorizzazione del territorio.

(Le immagini contenute in questa raccolta spesso non corrispondono alla ricetta data e sono a puro titolo di esempio.)

Terra dei Messapi	pag. 3
Pro Loco Latiano	pag. 5
Organi sociali Pro Loco Latiano	pag. 7
1997 Li Stacchioggi	pag. 9
1998 Lu Pani e li fili sua	pag. 23
1999 Li cosi tuci (i dolci nostrani)	pag. 37
2000 La Pignata	pag. 51
2002 'Na tajèdda ti...	pag. 67
2003 Cunserva e Cunsirvoni	pag. 81
2004 'N'ardori ti...	pag. 105
2005 Lu Rosogliu	pag. 121
2006 L'Ou cannarutu	pag. 137
2007 Pesci frittù e... baccalà	pag. 153
2008 Trippa e gnimmarièddi	pag. 171
2009 Scrafoia... erva acrèsta	pag. 187
2010 Li festi 'nsignalati	pag. 203
2011 Li festi 'nsignalati 2	pag. 221
2012 'Nu mazzu ti... scarcioppuli	pag. 243
2013 Pani e Pummitori	pag. 259
2014 ... 'Na poscia ti fichi	pag. 277
2015 'Na quantiera ti...	pag. 295
Glossario	pag. 309
Copertine storiche	pag. 324
Fonti bibliografiche	pag. 325
Sitografia	pag. 325
Ringraziamenti	pag. 326

Questa parte di albero è diventata libro
sotto i moderni torchi di
Locopress industria grafica
Mesagne (BR)
nel mese di dicembre 2015.

Possa un giorno dopo aver compiuto il suo ciclo presso gli
uomini desiderosi di conoscenza
ritornare alla terra e diventare nuovo albero.

