

Istituto Comprensivo "Rocco Montano" Stigliano



Dalle tessere del localismo
al mosaico Italia



1861 > 2011 >>
150° anniversario Unità d'Italia

Storie di sapori perduti



*Le ricette della cucina
stiglianese legate alle
tradizioni del passato*

Anno scolastico 2010 /2011

*Le ricette della cucina
stighianese legate alle
tradizioni del passato*



Sommario:

*Alla casa
di riposo*

Natale tanti anni fa

I nonni raccontano

*La vigilia
di Natale*

*Il pranzo
di Natale*

*Una ricetta
antica*

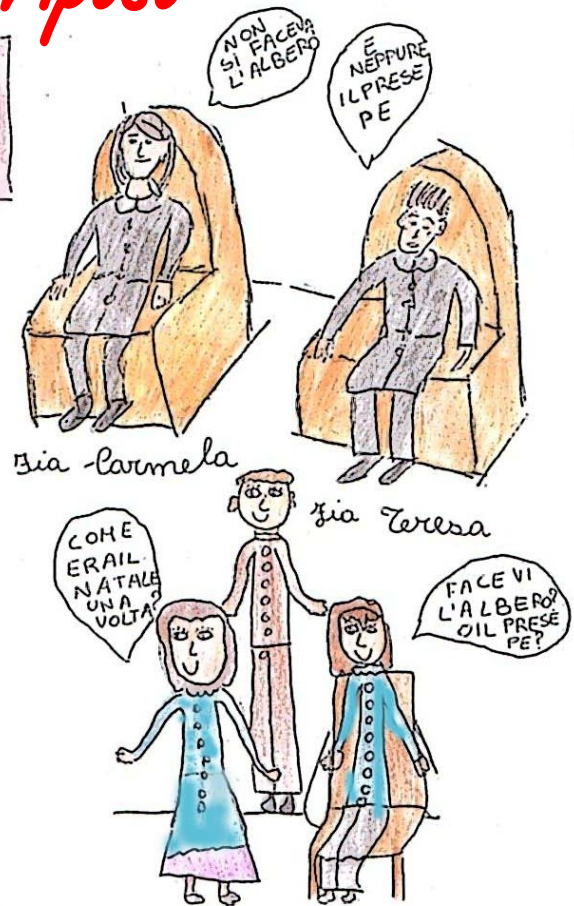
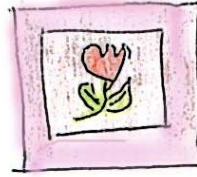
I bambini di IV A della scuola primaria di via Berardi raccontano, con l'aiuto dei nonni, RICETTE DI CUCINA legate alle tradizioni insieme a brevi testi dove viene ripercorsa la "storia" di quel piatto.

Nella società tradizionale ogni ricorrenza aveva i suoi cibi.

NATALE era la festa più importante: la festa in cui in ogni casa si friggevano l' screppedde e si preparavano i dolci tipici.

I bambini cominceranno il loro racconto partendo proprio dal NATALE.

Alla casa di riposo



Oggi, siamo andati alla casa di riposo per chiedere agli anziani cosa mangiavano a Natale. Quando siamo arrivati siamo entrati in una stanza dove c'erano sedie, poltrone, divani e due anziani che giocavano con le carte. Tutta la classe si è seduta per ascoltare. Dopo un po' è arrivata una simpatica vecchietta che mi ha accarezzato. Poi la signora anziana ha chiesto a noi perché eravamo andati lì e Sonia ha risposto che eravamo andati lì per sapere cosa preparavano per la festa di Natale quando era piccola. Allora la vecchietta, che si chiama zia Maria Antonia, ha iniziato a parlare, a raccontare della sua vita.



La mia mamma morì quando io avevo 6 mesi. Mio padre si risposò con un'altra donna di Cirigliano quando io avevo 15 mesi. Mio padre con questa donna ha fatto altri 3 figli. Questa donna anche se era la mia matrigna mi trattava molto bene quasi come una figlia. Io sin da piccola andavo nei campi ad aiutare mio padre; andavo insieme a mia sorella e mio fratello. Io abitavo in una casa molto piccola insieme ai miei nonni e alla mia famiglia. Le stanze erano divise con delle tende. A me non mancava niente perché mio padre era agricoltore e aveva tante piante d'ulivo. Io ero davvero fortunata. Prima di Natale, per nove giorni consecutivi, mi alzavo alle cinque per andare alla novena. Mia madre cuoceva le castagne in modo che quando tornavamo, prima di andare in campagna, le mangiavamo.

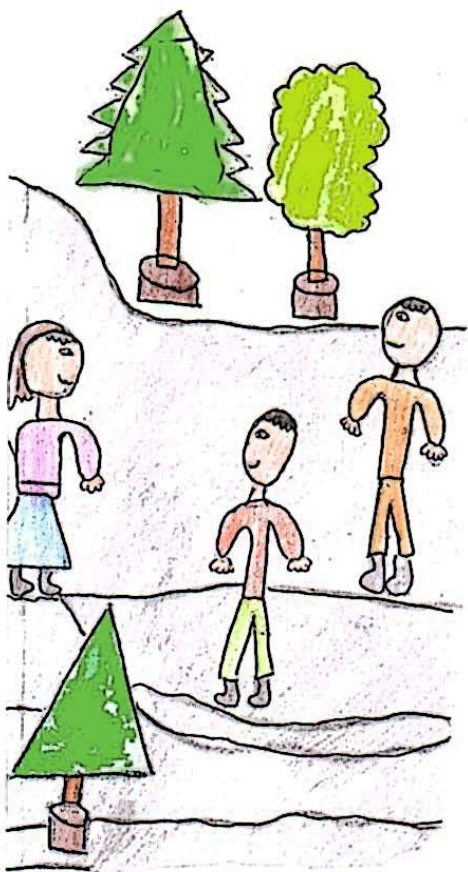
Il Natale di tanti anni fa

PROVERBIO STIGLIANESE

Tre so l'fest prencepale:

L'Natale, Pasque e L'sondesseme Carnevale.

(Tre sono le feste principali: Natale, Pasqua e il santissimo Carnevale)



È una filastrocca inventata da tutti noi perché volevamo raccontare in rima il NATALE di una volta così come ce l'hanno descritto i nostri nonni.

Non c'erano alberi addobbati,
non c'erano presepi illuminati,
non c'erano regali per i bambini
perché non c'erano soldini.

Non c'erano luci colorate,
ancora non erano state inventate.

C'era però aria di festa
quando d' screppedd si riempiva la cesta.

C'era tanta felicità
quando con mamma e papà
alla novena andavamo
e "Tu scendi dalle stelle" cantavamo.

Il giorno di Natale arrivava,
tutti insieme noi stavamo,
tante cose buone mangiavamo
e felici e contenti eravamo.



I dolci di Natale

I nonni raccontano: per Natale facevamo dei dolci tipici che si chiamano **PASTATEDDE** ... (panzerotti ripieni di castagne, cacao, mandorle e cannella)

Le pastatèdde si facevano con le castagne; mio padre aveva tante piante di castagne, perciò le potevamo fare, chi non aveva le castagne le faceva coi ceci.



Nelle castagne oggi molti mettono la cioccolata ma noi mettevamo solo il cacao, lo zucchero, la cannella e un po' di liquore fatto in casa.

Quache volta, però, mio padre andava a giocare a carte e se vinceva un pezzo di cioccolata la conservavamo per i dolci di Natale.

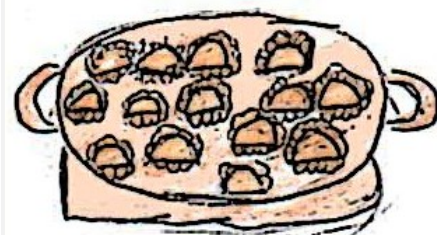
INGREDIENTI

Per la sfoglia: farina00; olio; zucchero; uova; acqua;

per il ripieno: purea di castagne; mandorle; cacao; cannella; liquore dolce.

PREPARAZIONE

Con farina, acqua, uova, olio e zucchero preparate un impasto e fatelo riposare per mezz'ora. Nel frattempo, fate bollire le castagne già sbucciate; pelatele e passatele al setaccio. Condite la purea di castagne con le mandorle tostate e tritate finemente, il cacao, lo zucchero e un po' di liquore dolce. Prendete l'impasto, tirate una sfoglia sottile e metteteci sopra i mucchi di purea di castagne; ricopriteli con un'altra sfoglia e tagliateli come dei ravioli. Riscaldare abbondante olio in una padella e friggeteli. Appena cotti, spolverizzateli con lo zucchero. Una variante voleva i ceci al posto delle castagne.



...e LAGANEDDE

Tanti anni fa le laganèdde si facevano in casa, ma per cuocerle bisognava andare al forno. In ogni rione c'era un forno a legna che serviva per cuocere il pane. Quando portavamo le tortiere con dentro le laganèdde da cuocere la fornaia ci faceva aspettare perché le doveva cuocere dopo aver sfornato il pane, quando il forno non era molto caldo altrimenti si sarebbero bruciate.



INGREDIENTI:

Farina00; olio; uova; miele; zucchero; cacao; mandorle; noci; uva passa; cannella

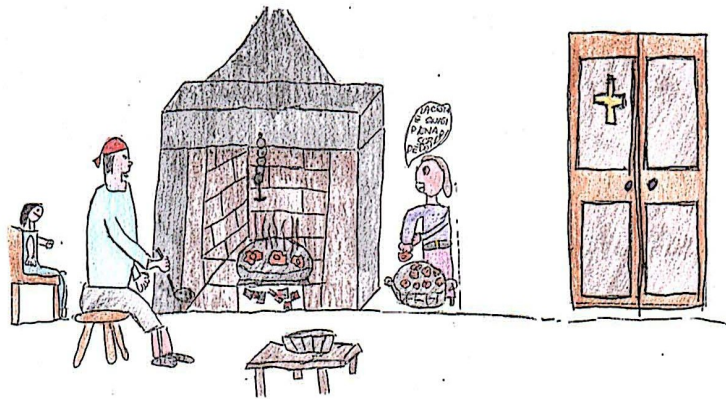
PREPARAZIONE:

Fate un impasto con farina, zucchero, olio, uova e un po' d'acqua. Stendetelo con il mattarello e fate una sfoglia sottile. Sopra la sfoglia mettete un po' d'olio e spalmatelo bene con le dita; poi mettete lo zucchero, una spolverata di cacao, le noci e le mandorle tritate, l'uva passa, la cannella e il miele. Arrotolate la sfoglia facendole fare due o tre giri pennellando ogni giro con un po' di olio. Disponete i rotoli così ottenuti l'uno accanto all'altro in una tortiera unta d'olio e cuocete in forno ben caldo. Togliete dal forno; fate raffreddare i rotolini e tagliateli di sbieco a pezzi di cinque centimetri.

Per le dosi a quei tempi non avevamo la bilancia in casa, perciò, prendevamo la farina a manciate e gli altri ingredienti li aggiungevamo ad occhio.

LE SCREPPEDDE

Prima di fare le screppèdde, il mio papà portava le frasche dalla campagna che servivano a mantenere vivo il fuoco. Mia mamma dopo aver impastato le screppèdde, metteva l'impasto, avvolto in una tovaglia, in una grande cesta e la copriva con le coperte per farlo lievitare. Appena l'olio si era riscaldato, mamma faceva la prima screppèdde e tenendola in mano faceva il segno della croce sulla padella per la buona riuscita. A mio padre piaceva tanto aiutare mamma. Lui prendeva un bastoncino di legno, si sedeva vicino al fuoco e quando le screppèdde erano cotte da un lato le girava. Noi facevamo tante screppèdde perché le portavamo anche alle persone che non le facevano.



Nonna Filomena aggiunge: quando c'era la nonna lei faceva fare una screppèdde a tutte le ragazze che c'erano in casa, una screppèdde allungata e sottile. Ognuna di loro la metteva nell'olio bollente. Mettevano le screppèdde una sopra l'altra cercando di formare una grande rosa. Con la massa che avanzava la nonna faceva una croce che attaccava dietro la porta, poi diceva: "Sant Martein rat dice vote aquanne ce vene". Questa frase significa: "San Martino altre dieci volte tante l'anno prossimo", ed era di buon augurio per l'anno seguente.

INGREDIENTI

Farina di grano duro, lievito naturale, qualche patata bollita e schiacciata, sale, acqua, olio di frantoio.

PREPARAZIONE

La sera precedente prendete il lievito madre, aggiungete le patate bollite e schiacciate, della farina, un po' di acqua tiepida e amalgamate bene tutto. Lasciate lievitare tutta la notte. La mattina dopo disponete la farina a fontana sulla spianatoia, aggiungete il lievito preparato la sera prima, il sale e l'acqua tiepida e impastate a lungo finché avrete una pasta morbida. Lasciate riposare al coperto per alcune ore. Con la punta delle dita bagnate nell'olio tiepido, prendete un po' di pasta lievitata, datele una forma circolare, poi fate un buco al centro e friggete in olio bollente.

La vigilia di Natale

Noi festeggiavamo la vigilia di Natale la sera perché mio padre tornava tardi dai campi. La tradizione diceva che a tavola si dovevano mettere nove cose. La pietanza più importante era la PASTA CON IL BACCALA' e la mollica; per secondo mangiavamo il BACCALA' FRITTO, I PEPERONI, LE OLIVE, LE NOCI, fino ad arrivare a nove cose.



Baccalà in pastella

Fate una pastella con farina, acqua e lievito madre. Fate riposare l'impasto per qualche ora.

Prendete il baccalà ammollato, togliete le spine e tagliatelo in pezzi. Immergete il baccalà nella pastella e frigate in olio ben caldo. Servite con peperoni crudi e olive nere fritte.



LA CENA DELLA VIGILIA: Pasta con il Baccalà

INGREDIENTI

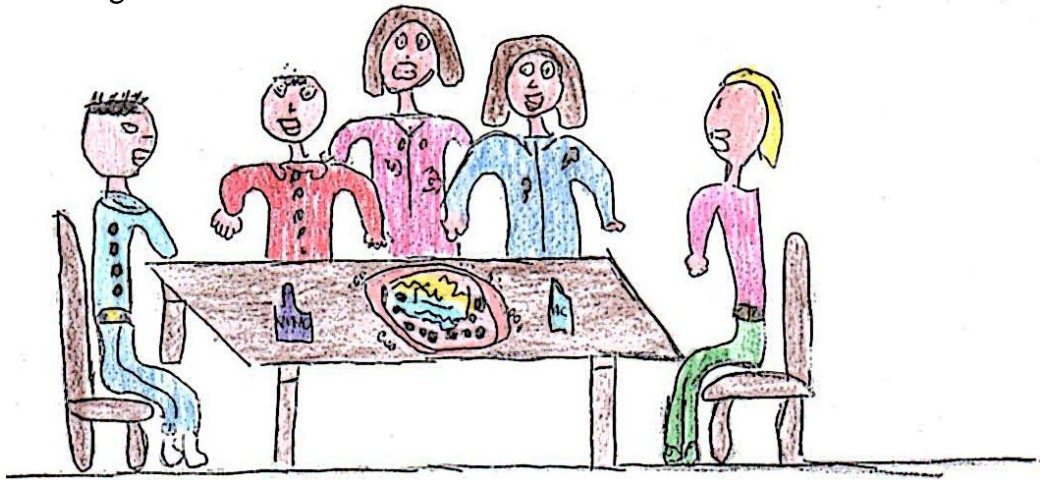
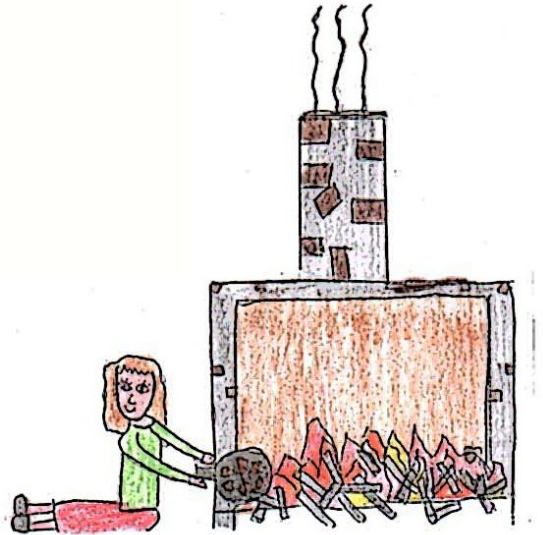
400 gr. di taglierini o pasta riccia; 500 gr di baccalà ammollato; mollica di pane casereccio raffermo; passata di pomodoro; cipolla; un pugno di olive nere secche; uva passa; un peperone secco; olio di frantoio; sale; pepe.

PREPARAZIONE

Fate imbiondire la cipolla nell'olio con il peperone secco. Aggiungete la passata di pomodoro, le olive secche, l'uva passa. Dopo mezz'ora aggiungete il baccalà e lasciate cuocere. In un'altra padella mettete un filo d'olio; appena si sarà riscaldato aggiungete la mollica di pane e fate abbrustolire; toglitela dal fuoco e insaporitela con un po' di sale, un po' di pepe e un po' di peperoncino in polvere. Cuocete la pasta, quindi scolatela e conditela con il pane fritto e il sugo di baccalà.

Il pranzo di Natale

Il pranzo di Natale era molto semplice; mangiavamo: pasta asciutta, carne al sugo e i dolci tipici. La carne non la andavamo a comprare in macelleria, ma la portava mio padre dalla campagna perché uccideva qualche animale tra quelli che aveva: un pollo, un coniglio o un tacchino. La mia mamma, il giorno di Natale, si alzava presto e preparava il ragù con la carne e la conserva di pomodoro e faceva le orecchiette e i maccheroni ai ferri. La mamma cuoceva tutti i cibi sul fuoco, perché a quei tempi non c'era il gas. Quando la minestra era pronta, mia madre metteva tutto in un grande piatto e lo poggiava in mezzo al tavolo. Quando eravamo tutti seduti a tavola ci dividevamo la porzione e mangiavamo.



RAGU'

INGREDIENTI

Olio, sugna, carne, conserva di pomodoro.

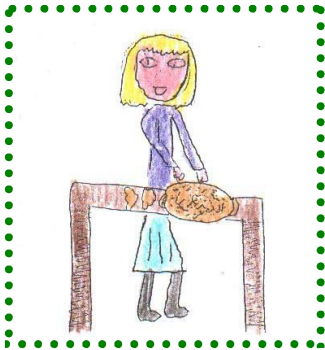
PREPARAZIONE

Mettete in un tegame di coccio l'olio e un po' di sugna, aggiungete la carne tagliata a pezzi e fatela soffriggere bene. Aggiungete la conserva di pomodoro e fate cuocere per alcune ore. Cuocete la pasta, scolatela e conditela con il formaggio pecorino grattugiato e il sugo.

UNA RICETTA ANTICA:

La focaccia di granturco

Mio padre quando raccoglieva il granturco l'andava a macinare facendolo diventare farina. Quando era fatta la portava a casa.



Mia madre prendeva la farina e ci metteva dentro: lievito madre, acqua e sale. Dopo aver messo tutto insieme, mamma faceva l'impasto e l'avvolgeva in foglie di cavolo.

Poi per farla cuocere mamma spostava i carboni dal fuoco e sul mattone bollente ci metteva la focaccia. Dopo averla messa sui mattoni bollenti la ricoprivano coi carboni.



Dopo un po' era pronta, allora mia madre la toglieva dal fuoco, toglieva le foglie, la tagliava e la mangiavamo. Quella che avanzava la portavamo in campagna il giorno dopo.

INGREDIENTI

Farina di granturco; lievito madre; acqua; sale

PREPARAZIONE

Impastate la farina di granturco con il lievito madre, l'acqua e il sale. Fate lievitare l'impasto. Lavate le foglie di cavolo. Appena l'impasto sarà pronto avvolgetelo nelle foglie e cuocetelo sul fuoco.

*Le ricette della cucina
stiglianese legate alle
tradizioni del passato*



Carnevale

Sommario:

Introduzione

Carnevale tanti anni fa

I nonni raccontano

*Il pranzo di
Carnevale*

*Il maiale, riti, ricette:
non si battava via niente.*

*Una ricetta antica: San-
gue fritto*

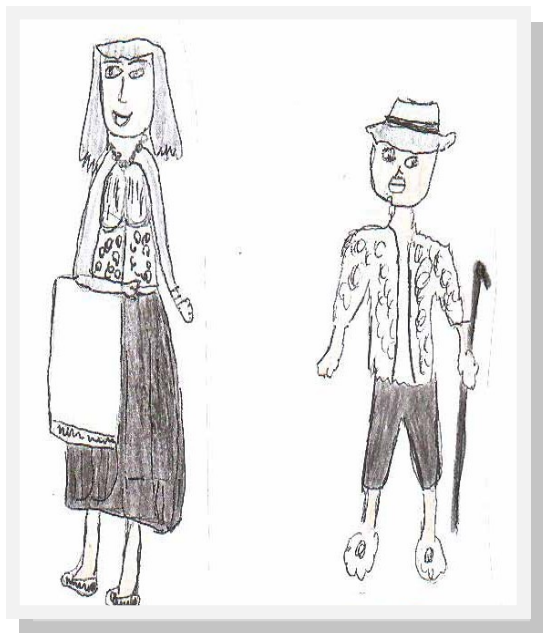
Il racconto dei bambini di IV A della scuola primaria di via Berardi prosegue con il CARNEVALE, altra festa importante nella società tradizionale.

Carnevale iniziava il 17 Gennaio, giorno sacro a Sant'Antonio Abate. Nei giorni successivi in quasi tutte le famiglie stiglianesi si faceva "l'purche". La macellazione del maiale dava occasione a una festa domestica. Si aprivano le porte ad amici e parenti e si sedeva insieme a tavola per mangiare pietanze preparate con le carni e le interiora dell'animale ucciso: l'sfrètte, l'fascetidd...

Anche il pranzo di Carnevale aveva pietanze preparate con carne di maiale, salsiccia e sanguinaccio, dolce tipico a base di sangue di maiale.

Carnevale tanti anni fa

Questo pomeriggio è venuta a scuola nonna Pippinella che è la nonna di Maria Chiara. E' venuta per raccontarci del Carnevale di una volta e dell'uccisione del maiale. Ha incominciato a dirci che a Carnevale si mascheravano solo i ragazzi più grandi. Loro indossavano i costumi principali: quello da Pacchiana e quello da Pastore. Quelli travestiti da pastore andavano sugli asini. Ci ha detto anche che i giorni di festa a Carnevale erano tre. Il primo giorno si mangiava il salame, le orecchiette con il sugo di maiale (chi ce l'aveva, sennò si uccideva un altro animale); poi si metteva un po' di formaggio e un po' di rafano. Il secondo giorno si mangiava solo verdura o i legumi. Il terzo giorno si mangiavano le stesse cose del primo solo che si preparava più pasta con il rafano, perché se ne doveva dare un poco anche alle galline, infatti si diceva che facessero più uova se mangiavano la pasta col rafano. Il giorno di Carnevale si andava davanti alle porte e con il cupa-cupa e altri strumenti si suonavano alcune canzoni. Le persone per ricompensa regalavano qualcosa da mangiare: o un po' di salame, o un po' di sanguinaccio, che erano le cose che c'erano a quel tempo.



La Pacchiana e il Pastore

Carnevale face l dibbete e Quaremm dhdhadda lewò.
Carnevale fa i debiti e Quarsima li deve togliere.

SANGUINACCIO

INGREDIENTI: sangue di maiale, zucchero, cacao, uva passa, mandorle tostate, biscotti sbriciolati, caffè, cannella, caffè, cannella, scorzette d'arancia.

PREPARAZIONE: Mettete il sangue in un tegame di coccio, aggiungete tutti gli ingredienti e cuocete a bagnomaria, girando continuamente fino a ottenere una crema densa. Questa crema viene poi utilizzata per fare delle torte con pasta frolla o pasta sfoglia.

I nonni raccontano...



LA LEGGENDA
STIGLIANESE

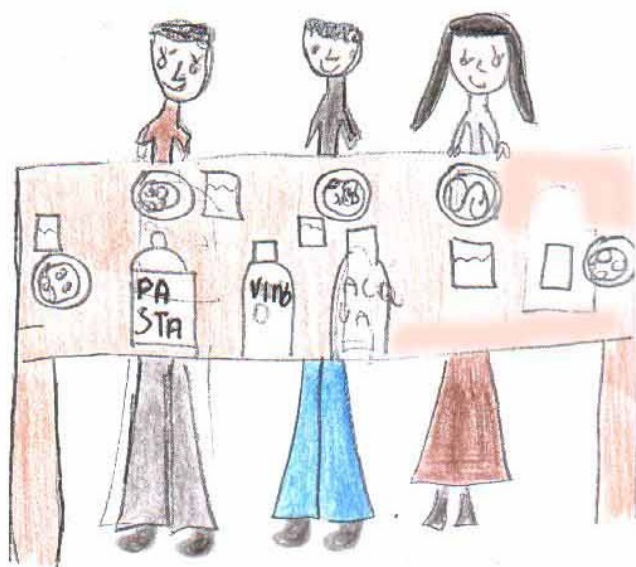
*Perché il
Carnevale
dura tre
giorni*

Tanto tempo fa viveva un pastore che stava sempre in campagna. Un giorno si incamminò verso il paese per andare a festeggiare il Carnevale con la sua famiglia. Nel suo cammino incontrò Gesù che appena lo vide gli chiese: «Pastore, dove vai?» e il pastore gli rispose: « Sto andando in paese a festeggiare il Carnevale con la mia famiglia ». Gesù gli disse: «Ma il Carnevale era ieri!» e il pastore, sconsolato, rispose: «E va bene non fa niente ora me ne torno in campagna », allora Gesù gli disse: « Aspetta, visto che tu non lo sapevi decido che da questo momento Carnevale durerà tre giorni così potrai andare a festeggiarlo ». Il pastore contento lo ringraziò e continuò il suo cammino. Da quel giorno il Carnevale dura tre giorni.

A Carnevale il primo giorno si preparavano i maccheroni con il formaggio e il rafano stufati in una pentola di creta con il forno a campana.

Poi mangiavamo la carne al sugo e la rafanata. Il secondo giorno mangiavamo la verdura con la "cantarate". L'ultimo giorno mangiavamo di nuovo i maccheroni con il rafano, poi la salsiccia arrostita, gli involtini fatti con il fegato e il polmone del maiale e infine il sanguinaccio. Non poteva mancare il vino a tavola. Ma cosa più bella è che c'era la famiglia unita. Dopo aver mangiato e bevuto, non mancava l'allegria e non rimaneva che fare e prendere il cupa-cupa e cantare a squarciagola le canzoni di Carnevale.

Il pranzo di Carnevale

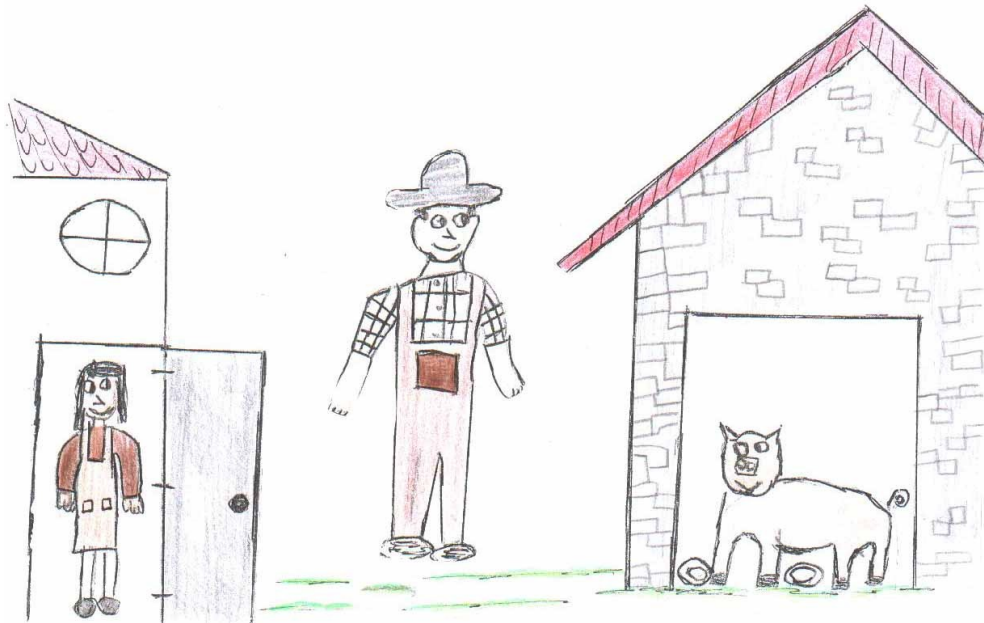


IL CUPA - CUPA

Il cupa - cupa si faceva così: in un barattolo di latta si metteva un po' d'acqua. Poi si prendeva un pezzo di stoffa e al centro si legava un bastoncino di legno. Infine si metteva il pezzo di stoffa sopra il barattolo, con un coperchio e si legava tutto intorno con lo spago. Per suonarlo bastava capovolgere un po' il cupa - cupa, bagnarsi la mano e farla scorrere sul bastoncino.

I nonni raccontano...

"Il maiale si cresceva in casa"

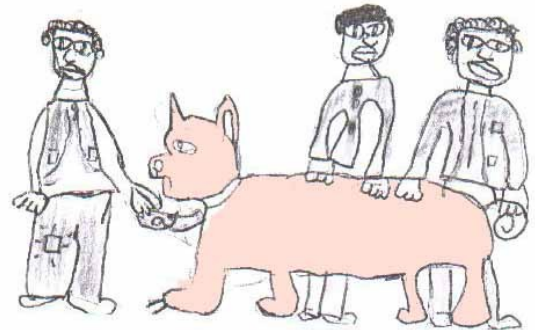
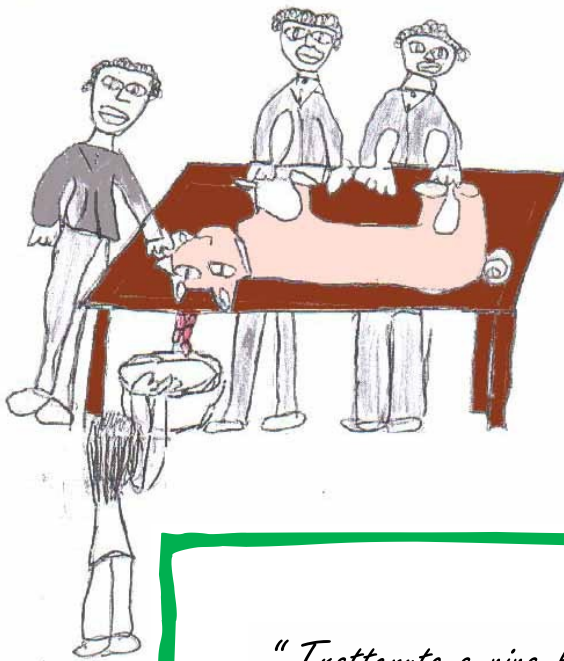


Tanto tempo fa il maiale si cresceva nella stalla o in piccoli locali chiamate "l' rodde". La mia famiglia vicino casa aveva costruito una stalla dove si cresceva il maiale. Questo maiale lo compravano che era piccolo e mio padre aveva una grossa responsabilità perché doveva farlo diventare grande, perciò doveva procurargli da mangiare e doveva dargli da bere. Questo per lui era un grosso lavoro perché lo doveva fare tutti i giorni. Mio padre spesso andava al mulino per macinare il granturco, l'orzo e gli altri cereali per poi dar da mangiare al maiale. Ogni giorno quando finivamo di mangiare uno di noi doveva andare dal maiale per dargli da mangiare. Gli davamo: gli avanzi di quello che noi mangiavamo oppure le ghiande che noi andavamo a trovare. Se qualche frutto marciva al maiale portavamo anche quello. Quando il maiale sporcava uno di noi doveva andare a pulire "la ròdde", altrimenti ogni volta che gli portavamo il cibo si sentiva un grande puzza. Il maiale cresceva e veniva l'ora di ucciderlo.

L'uccisione del maiale

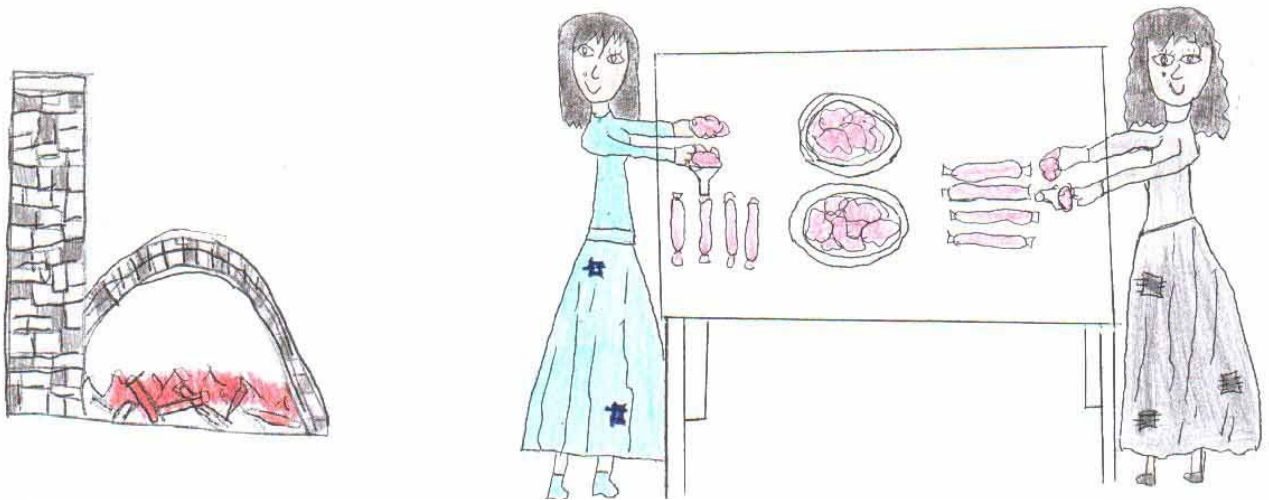
la raccolta del sangue, la pulizia degli intestini

Prima di Carnevale mio padre andava a prendere il maiale per ucciderlo. Lo metteva su un grande tavolino di legno e poi lo uccideva con un coltello. Mentre papà uccideva il maiale e i suoi amici lo tenevano, mia madre metteva una bacinella sotto la testa del maiale, per raccogliere il sangue che scorreva. Tutto il sangue del maiale andava a finire nella bacinella e mia madre lo girava con le mani; lo faceva per non farlo diventare solido. Dopo il sangue veniva condito per fare il sanguinaccio. Gli uomini poi prendevano il maiale e lo pelavano con un coltello dopo che l'avevano messo in un contenitore di legno insieme all'acqua calda. Quindi appendevano il maiale, lo aprivano dalla pancia e prendevano le interiora. Le donne prendevano gli intestini, li pulivano con l'acqua calda e poi venivano messi in una bacinella con delle scorzette di arancia.



"Trattenuto a viva forza su un tavolaccio il maiale lanciava strazianti grugniti cercando invano di divincolarsi. A quegli attimi di orrore seguivano presto momenti di allegra festosità, per gli odori che si spandevano dalla padella per il primo stuzzicante soffritto: pezzi di carne e di grasso tagliati dall'animale ucciso e saltati nell'olio profumato di alloro".

La preparazione del salame



Il giorno dopo aver ucciso il maiale, si preparava il salame. Per preparare il salame, ci voleva l'aiuto di altre persone (i vicini di casa) perché a quel tempo si faceva tutto a mano e con il coltello. Per prima cosa, si tagliava la carne a pezzettini (sempre con il coltello), poi si condiva con il sale, il finocchietto selvatico, un po' di polvere piccante. Infine, si metteva la carne negli intestini. Solo che non era come oggi, non si usava la macchina, ma un piccolo imbuto di latta (un metallo). Si metteva l'intestino intorno alla parte inferiore dell'imbuto, poi si prendeva la carne e tramite l'imbuto con le dita si spingeva fin nell'intestino. Con un po' di pazienza e fatica si riempiva tutto l'intestino. Dopo si legava, si faceva la catenella e si appendeva per farla curare. Dopo che il salame era curato si metteva sott'olio.



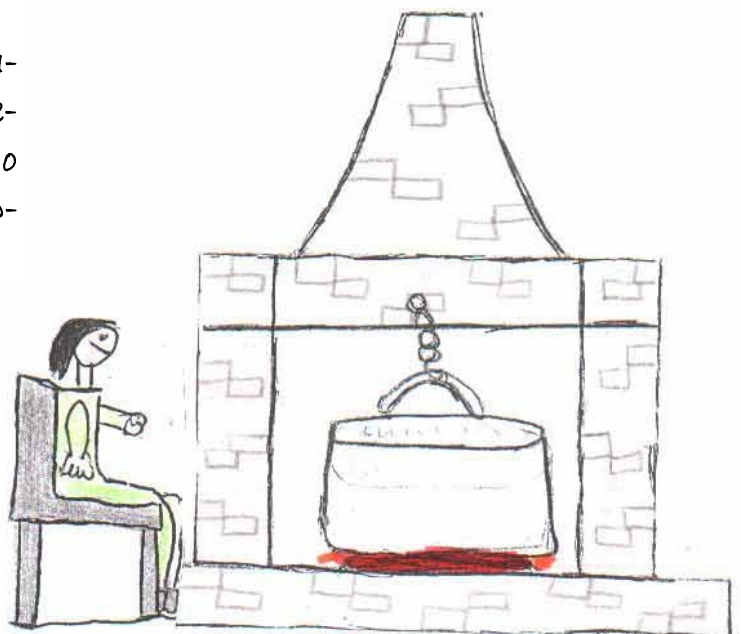
Del maiale non si buttava via niente

*Tutto veniva utilizzato: sangue, carne, cotiche,
ossa, lardo...*

Quando ero piccola io, del maiale non si buttava via niente. Dopo che avevamo finito di fare la salsiccia con i resti come: le orecchie, le zampe, la lingua, le cotiche, facevamo la "cantarate".

La "cantarate" si faceva così: i resti prima si lavavano per bene, poi si tagliavano in piccoli pezzi e li mettevamo sotto sale. Quando la dovevamo mangiare la toglievamo, la sera prima, da sotto il sale e si metteva nell'acqua. La mattina dopo si lavava di nuovo e si metteva nella pentola per cuocerla vicino al fuoco. Neanche il grasso del maiale si buttava. Noi lo usavamo per fare la sugna. La sugna si faceva così: si tagliava il grasso in pezzettini, poi si lavava, si metteva in una grande pentola e si cuoceva sul fuoco. Il grasso si scioglieva, usciva fuori la sugna e rimanevano "le frèttele" che venivano usate per fare la focaccia.

Il grasso più spesso veniva invece salato e appeso in un luogo fresco. Questo lardo dopo un po' di tempo veniva o mangiato a fette insieme al pane op-



*Steipe la nzogn p' quann
t'abbesogna*

Conserva la sugna per quando ne avrai bisogno



L'FASCETIDD

Ricette

INGREDIENTI:

Fegato, cuore, polmone di maiale tagliati a piccoli pezzi, sale, pepe, alloro, rete di maiale, qualche peperoncino.

PREPARAZIONE:

prendete i pezzi di fegato, cuore e polmone di maiale e conditeli con sale e pepe, tagliate a pezzi la rete del maiale. In ogni pezzo mettete un po' di polmone, un po' di fegato e un po' di cuore. Aggiungete una foglia di alloro e del peperoncino. Avvolgete il tutto nella rete e arrostito e' fascetidd sulla brace.



Ricette

L' SFRETTE

INGREDIENTI:

carne di maiale tagliata a pezzi, alloro, sale, peperoni sott'aceto, peperoncino in polvere.

PREPARAZIONE:

tagliate a pezzi la carne di maiale, aggiungete anche alcuni pezzi con del grasso, metteteli in un tegame di coccio con alcune foglie di alloro. Fate soffriggere, poi aggiungete qualche peperone sott'aceto tagliato a listarelle. Dopo qualche minuto servite caldissimo, aggiungendo un po' di peperoncino in polvere.

Ricette



PASTA CON IL RAFANO.

INGREDIENTI:

orecchiette e maccheroni ai ferri, ragù con carne di maiale, formaggio e rafano grattugiato.

PREPARAZIONE:

cuocete i maccheroni, scolateli e conditeli con il ragù e il formaggio. Mettete sul fondo di un tegame di coccio un po' di ragù e un po' di formaggio con il rafano, aggiungete i maccheroni, distribuite sopra altro formaggio con il rafano e altro ragù. Mettete in forno caldo per mezz'ora.

Ricette



RAFANATE

INGREDIENTI:

uova, una radice di rafano grattugiato, pecorino grattugiato, un po' di mollica di pane sbriciolata, olio o sugna, sale.

PREPARAZIONE:

rompete le uova, sbattetele e amalgamatele con il formaggio, il rafano e la mollica di pane. Cuocete in padella con olio (o sugna) già caldo, dapprima a fuoco vivo, poi moderato.

Alcune aggiungono all'impasto anche una patata cruda grattugiata..



LA CANTARATE

INGREDIENTI:

orecchie, muso, zampe, lingua, cotiche e ossa di maiale.

PREPARAZIONE:

Si tagliano a pezzi i resti del maiale, si bagnano appena in acqua e si strofinano con il sale, quindi si sistemano in un recipiente di terra cotta internamente smaltato, e si forma un primo strato su cui si sparge altro sale. Si fermano tanti strati sovrapposti e ben pressati e su ognuno si mette il sale. Il tutto si copre con un disco di legno, più piccolo del diametro del recipiente. Su di esso si mette un peso (una grossa pietra). Così sistemata, la cantarate, si lascia "Curare" per mesi in un luogo fresco e si utilizza un po' alla volta per preparare minestre di verdura.



VERDURA CON LA "CANTARATE"

In una pignata di coccio mettete "la cantarate" e un po' di salsiccia, aggiungete l'acqua e fate cuocere per alcune ore. Sbollentate la verdura (cavolo e cicoria) scolatela, conditela con il brodo della "cantarata". Aggiungete del formaggio grattugiato, un po' di pepe e fate cuocere per qualche minuto. Servite la verdura con alcuni pezzi di "cantarate".

Ricette

Nun zè tò cecoria amare, ma iè la
pegnata ca m'conzola.

Non sei tu cicoria amara ma il contenuto della pignata
che mi consola



SANGUE FRITTO

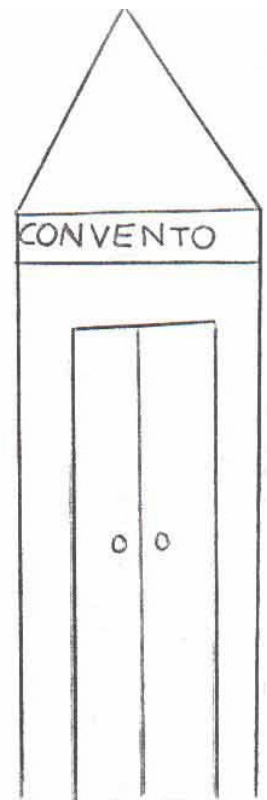
INGREDIENTI:

sangue coagulato di agnello o capretto, 2 spicchi d'aglio, 3 o 4 foglie di alloro, un peperoncino piccante, olio, sale.

PREPARAZIONE:

Sbollentate il sangue, tagliatelo a pezzi, poi passatelo in una padella nella quale avrete fatto imbiondire l'aglio nell'olio. Aggiungete le foglie di alloro, il peperoncino e il sale. Fate soffriggere per pochi minuti e servite caldissimo.

...UNA RICETTA ANTICA



Tanto tempo fa c'era un macello vicino al convento dove si portavano capretti e agnellini e si uccidevano. Una sera nonna Pippinella passò vicino a questo macello perché doveva andarsene a casa e vide che una donna ammazzava un capretto; lo ammazzava con un ferro molto affilato e glielo conficcava in gola. Sotto al capretto c'era una grande bacinella dove raccoglieva il sangue. Nonna Pippinella rimase sconvolta e da quella volta non mangiò più sangue fritto. Però la sua famiglia se lo mangiava. La donna del macello vendeva il sangue, lei lo metteva in delle formine così lo faceva coagulare e lo vendeva a poco prezzo a molte famiglie. Loro andavano a comprarlo, lo cucinavano e lo mangiavano.



**PERCHE'
NONNA
PIPPI-
NELLA
NON
MANGIA
PIU'
SANGUE
FRITTO**

