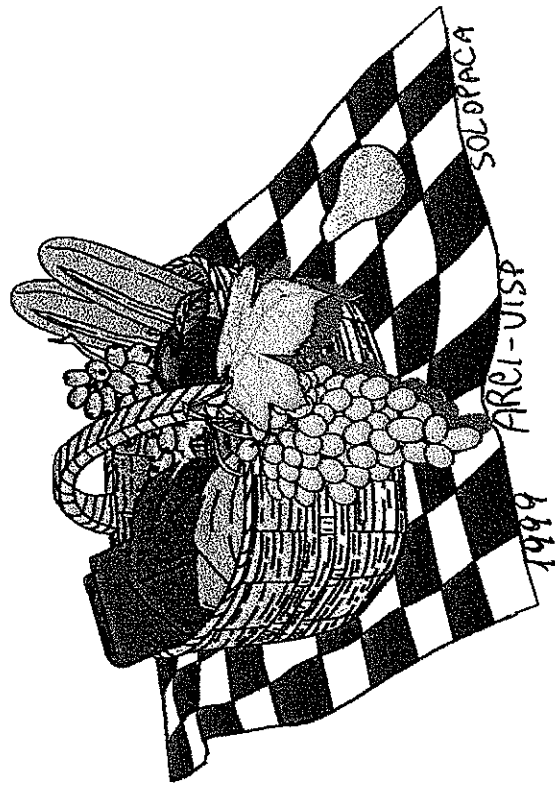
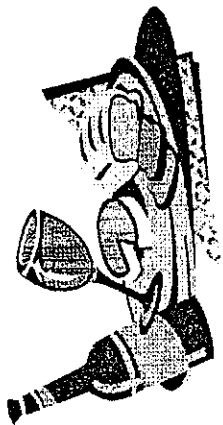


***Ricette tradizionali***  
| ***della***  
***nostra terra***



*" Ricette tradizionali della*

*" nostra terra*



*Buon appetito*

## Presentazione

Perché abbiamo preparato un opuscolo di contenuto gastronomico?

Perché la gola è uno dei vizii capitali, si sa, tutt'altro che trascurabile.

Sembra che tra i comportamenti e gli stili di vita che incidono sulla salute, l'alimentazione è tra quelli da tenere più sotto controllo.

Bisogna prestare attenzione a come cucinare e a ciò che si ha intenzione di portare a tavola se si vuole vivere in buona salute. Cibi sani, dunque e cucina igienica. È incredibile il numero di persone che si preoccupano di organizzare la propria vita in ossequio alle molteplici esigenze della vita moderna, trascurando il problema della nutrizione.

Il nostro organismo per quanto perfetto, è sottoposto a costante logorio ed occorre di conseguenza provvedere al rinnovamento delle sue energie. Ecco perché la scelta dell'alimentazione è una questione importante per vivere sani.

Oggi la nostra vita è agitata, tumultuosa e succede di constatare come la serenità e la gioia della buona tavola hanno

Opuscolo realizzato a cura dell'ARCI-UISP di Solopaca -BN-

Si ringraziano:  
tutti coloro che hanno curato la ricerca delle ricette tradizionali di Solopaca;  
Ivana Maturo, Carmine Di Massa, Michele Di Massa e Giuliano Vitale per la  
collaborazione;

Il Comitato Provinciale UISP di Benevento per il sostegno

ceduto il posto all'assillo di mangiare in fretta, dall'inquinare cibi e tranciare bevande preparate con metodi approssimativi e irragionati.

Lo scopo dell'opuscolo "Ricette tradizionali della nostra terra" è tenere lontano malattie e disturbi divenuti oggi comunissimi, con un invito a riscoprire quei buoni, anzi ottimi piatti, semplici e genuini, che non richiedono particolari sacrifici né alla tasca né all'apparato digerente.

Cucina casalinga vuol dire cucina più sana, più sapida, più economica.

Le ricette che abbiamo raccolte, pervenute dalle nostre nonne che cucinavano ignorando le sofisticazioni moderne, esaltano il buon gusto casalingo; la raccolta darà una sufficiente informazione di arte culinaria della tradizione di Salopaca che, con i suoi condimenti, tabella abbondanti e vari, richiama il buon bicchiere di vino.

C'è chi dice che il genio della gente è nutrito di condimenti sapidi e di buon succo d'uva e che l'uomo si attira con l'amore, ma si conserva col palato.

## Primi piatti



Maria Lucia Canelli

## Cardone

di Anna Mighiaccio

Brodo di pollo, cardone, carne macinata, 2 uova, formaggio grattugiato

Prendere le coste interne del cardone ed eliminare i filamenti; tagliarle a dadini, lavarle e lasciarle in acqua per qualche ora. Lessare le coste, colarle e metterle in acqua fredda acidulata con un limone, lasciandole per 24 ore; strizzare e calarle nel brodo di pollo aggiungendo le polpettine precedentemente preparate con la carne tritata. Poco prima di servire sbattere le uova e unirle al brodo, mescolando bene. Servire ben caldo con una opoltrata di formaggio grattugiato.



## Casati

di Maria Schellini

1 Kg. di farina, acqua 200 dl. circa, sale

Disporre la farina a fontanella su una spianatoia ed impastare con acqua ben calda e un pizzico di sale. Lavorare la pasta sul tavolo fino ad ottenere una giusta consistenza. Con la pasta ricavarne dei cilindretti della grossezza di un mignolo e lunghi 20-30 cm. che saranno tagliati a loro volta per ricavarne dei cubetti di circa 1 cm., da incavare con la punta delle dita per formare i cosiddetti casati, che colti in abbondante acqua salata potranno essere conditi con ragù e formaggio grattugiato (preferibilmente pecorino).



## Cianfotero di Susy Merola

Patate, rape, olio, aglio e peperoncino

Lavare la verdura e le patate senza sbucciarle; immergere il tutto in acqua bollente e dopo circa 10 minuti spegnere il fuoco. Scolare il tutto, sbucciare e schiacciare le patate. Tagliare le verdure a pezzetti e immergerle insieme alle patate in una pentola, dove nel frattempo si farà friggere l'aglio e il peperoncino. Inaggonire con un pizzico di sale. Mescolare il tutto e quando l'impasto sarà omogeneo il cianfotero sarà pronto.

## Fagiolini con le patate di Susy Merola

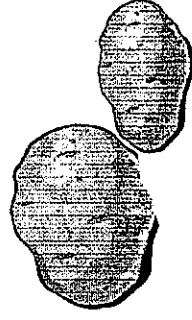
200 gr. di patate, 125 gr. di fagiolini, olio, aglio, sale q.b.

In una pentola piena d'acqua, immergere le patate e contemporaneamente in un'altra, i teneri fagiolini privi delle estremità e dei filamenti. Quando le patate saranno cotte, sbucciarle e tagliarle a piccoli pezzi, unire ai fagiolini e condire con olio, sale e aglio.

## Gnocchi con le patate di Maria Schellini

3 kg. di patate, 600 gr. di farina, sale

Lessate le patate, pelatele e schiacciatele; mescolate con la farina badando che l'impasto non risulti troppo duro. Ricavatene poi, sul tavolo infarinato dei cilindretti della grossezza di un dito, che taglierete obliquamente alla lunghezza di 3-4 cm. e con il dito formate su ognuno una piccola fossetta. Gli gnocchi vanno colti in acqua salata. Saranno colti quando saliranno in superficie. Si possono condire con ragù e formaggio grattugiato.



## Maccheroni alle olive

di Maria Lucia Canelli

250 gr. di maccheroni, 50 gr. di olive, ½ bicchiere di vino, 2 filetti di acciughe, 1 costa di sedano, formaggio grattugiato, olio e sale q.b.

Snocciolare le olive e tritare i filetti di acciughe. Rosolare nell'olio il sedano e unire il vino, le olive e le acciughe, lasciando il tutto al fuoco per qualche minuto. Cuocere i maccheroni in acqua salata e servire caldi, conditi con la salsa e spolverati di formaggio grattugiato.

## Menestra mmaritata

di Maria Lucia Canelli

Orecchie, coda, cotica e piede di maiale, verdure (scarola, verza, cardilli), formaggio grattugiato e finocchio selvatico, sale e pepe q.b.

Lessare in acqua salata i pezzi di maiale. A cottura ultimata aggiungere le verdure scaldate, il formaggio grattugiato, un pizzico di pepe e qualche seme di finocchio selvatico.

## Pane cuolto

di Srana Maturu

Pane raffermo, 1 spicchio d'aglio, olio di oliva, sale, acqua.

Far rosolare in una padella l'aglio schiacciato e l'olio; aggiungere un bicchiere d'acqua, un pizzico di sale e portare ad ebollizione. Porre nella padella alcune fette di pane e lasciare che il sugo penetri prima da un lato e poi dall'altro. Tagliare dal fuoco e servire con un filo d'olio.

## Pasta fatta in casa

di Maria Schellini

400 gr. di farina, 4 uova, sale q.b.

Disporre la farina a fontana su una spianatoia ed impastare le uova e un pizzico di sale, incorporando poco alla volta la farina. Lavorare la pasta sul tavolo per 10 minuti fino a portarla alla giusta consistenza. Spianare la pasta con il matterello (laminatura), spolverandola con la farina, fino ad ottenere una sfoglia sottile. Coprigli con farina la sfoglia e arrotolarla su se stessa, per poi tagliarla e ricavarne fettuccine, tagliolini, ecc.

## Pasta e carciofiore di Mariastella Rossano

400 gr. di pasta mischiata, 1 carciofiore medio, 60 gr. di olive, 2 spicchi di aglio, 1 dl. e mezzo di olio di oliva, sale e pepe

Dopo averlo lavato, tagliare il carciofiore a pezzetti, tagliando la parte dura. Far cuocere il carciofiore (stufare) in una pentola con olio, aglio schiacciato, un poco di acqua e coprire la padella; quando sarà quasi cotto unire le olive snocciolate. Cuocere la pasta a parte e scolarla al dente. Unire alla pasta il carciofiore e finire la cottura aggiungendo di tanto in tanto un poco dell'acqua di cottura della pasta che si sarà messa da parte. Portare in tavola ben calda dopo aver aggiunto un poco di pepe e se necessario un poco di sale.



## Panzio di Teresa Ceto

Verdura di campo o broccoli di Natale (a piacere), farina per polenta, olio di oliva, sale, peperoncino, aglio.

In una pentola, larga e dai bordi non alti, far soffriggere l'aglio nell'olio, aggiungere la verdura precedentemente scollata in acqua salata e lasciare insaporire per 5 minuti; aggiungere un litro di acqua e un pizzico di sale. Quando l'acqua inizierà a bollire aggiungere la farina di polenta e rigirare continuamente fino a quando l'impasto non risulti cremoso ed omogeneo.

## Rigatoni con ricotta di Angela Casillo

400 gr. di pasta ( rigatoni ), 250 gr. di ricotta, 2 carciofi, pancetta, aglio olio di oliva, sale, prezzemolo.

Rosolare i carciofi tagliati a pezzi con l'aglio in olio di oliva. Soffriggere la pancetta a dadini e aggiungere la ricotta. Cuocere la pasta e mescolare il tutto unendo il prezzemolo tritato.



## Scarpella

di Teresa Pisto

400 gr. di pasta ( penne ), 150 gr. di salsiccia secca, 200 gr. di formaggio pecorino fresco, 5 uova, sale, olio di oliva, olio o strutto per friggere.

Cuocere le penne in abbondante acqua, scolarle e condire con un filo d'olio d'oliva, per evitare che si attacchino tra di loro. Lasciare raffreddare e nel frattempo tagliare la salsiccia e il formaggio a dadini; sbattere le uova con un pizzico di sale in una terrina e incorporare la salsiccia, il formaggio e infine la pasta, amalgamando bene. In una padella lasciar riscaldare bene l'olio per friggere e versare l'impasto lasciandolo cuocere, da entrambe i lati, come una frittata.



## Spaghetti aglio e olio di Miriam Fucci

400 gr. di spaghetti, 1 dl. di olio di oliva, 4 spicchi di aglio, prezzemolo tritato, sale, pepe ( oppure peperoncino ).

Schiacciare gli spicchi di aglio e soffriggerli con olio; quando l'aglio sarà imbrunito, spegnere il fuoco e unire il prezzemolo. Cuocere gli spaghetti al dente e dopo averli sgocciolati farli saltare nella padella con l'olio e l'aglio per qualche minuto, aggiungendo un poco di pepe e peperoncino.

## Tagliatelli e ciceri di Concetta Mezza

500 gr. di tagliatelle, 300 gr. di ceci, uno spicchio d'aglio, olio di oliva, sale, origano.

Cuocere i ceci in abbondante acqua, dopo averli lasciati a bagno tutta la notte. In una pentola, a parte, far rosolare uno spicchio d'aglio in olio di oliva, aggiungere qualche filetto di pomodoro, il sale, l'origano e i ceci. Cuocere le tagliatelle e scolarle al dente. Unire le tagliatelle ai ceci e lasciar insaporire sul fuoco per qualche minuto, prima di servire.

## Tagliatelle con i fagioli di S. Mary Merola

Tagliatelle (preferibilmente preparate in casa),  $\frac{1}{2}$  cipolla, passato di pomodoro q.b., 150 gr. di fagioli, olio di oliva e sale q.b.

Lessare i fagioli. Intanto in un tegame far soffriggere la cipolla nell'olio, aggiungere alcuni cucchiai di passato di pomodoro e i fagioli. Cuocere le tagliatelle, scolarle e unirle ai fagioli. Lasciare ancora qualche minuto sul fuoco, prima di servire.

## Timpano di Pennahia Fucci

Pane raffermo, fagioli cotti, verdure scaldate, uno spicchio d'aglio, olio di oliva, sale

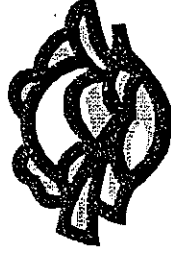
In una padella con olio di oliva lasciar dorare uno spicchio d'aglio, unire i fagioli (2 cucchiai circa), le verdure (rape, scarole, carciofi, ecc.) e lasciare insaporire. Aggiungere acqua fino a coprire le verdure, un pizzico di sale e il pane tagliato a pezzetti; girare ripetutamente finchè il pane non avrà assorbito tutto il liquido. Il timpano sarà pronto quando diventerà quasi una crema. Servire ben caldo.

## Verza e riso

di Lucia Capasso

1 verza, 200 gr. di riso, 2 spicchi d'aglio, olio di oliva, sale e pepe q.b.

Tagliare a pezzi le foglie di verza e lavarle. Fare imbiondire l'aglio nell'olio e unire la verza. Coprire la pentola e lasciar cuocere a fuoco lento aggiungendo un bicchiere di acqua. A parte, cuocere il riso al dente in acqua salata, colarlo e unirlo alla verza; lasciare ancora sul fuoco per qualche minuto, aggiustare di sale e aggiungere un poco di pepe. Chiudere il fuoco e servire caldo.



## Secondi piatti e rustici

### Abbuoti

di Mena Bovino

Interiora di agnello ( fegato, milza, polmone, trachea ),  
budella, peperoncino, prezzemolo, aglio, sale q.b.

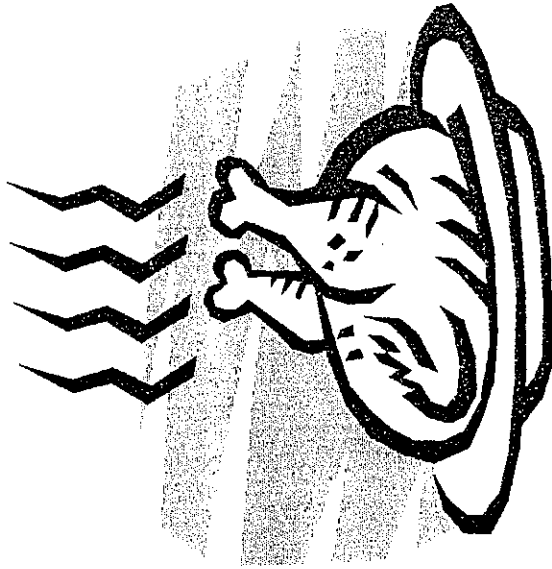
Pulire bene le budella e le interiora con acqua e sale. Tagliare  
a fettine le interiora e formare piccoli mazzetti, unendo  
peperoncino, prezzemolo, aglio e un pizzico di sale. Rivolgere i  
vari mazzetti con le budella. Cuocere alla brace e servire ben  
caldi.

### Alici arrecanate

di Romano Maria

800 grammi di alici, 4 spicchi d'aglio, pane raffermo, olio,  
sale, basilico, aceto bianco.

Pulite le alici, spinatetele e sistematele in una teglia oleata e  
foderata di pane sbriciolato. Condite con un trito d'aglio, sale  
e prezzemolo tritato. Spolverate con altre briciole di pane e  
condite con un filo d'olio e qualche goccia di aceto bianco.



## Arrosti di maiale

di Emma Tancredi

800 grammi di lingua di maiale, una cipolla, un bicchierino di grappa, 1 lt. di vino rosso, 4 chiodi di garofano, noce moscata, 2 foglie di alloro, olio, burro.

Legate la carne e mettetela a rosolare in una casseruola con olio, burro e cipolla. Salate, pepate e bagnate la carne con la grappa, lasciandola evaporare. Abbassate la fiamma e coprite la carne con il vino rosso. Aggiungete l'alloro, i chiodi di garofano e un pizzico di noce moscata. Coprite la casseruola e continuate la cottura a fuoco basso per un paio d'ore.



## Baccalà fritto di Migliaccio Anna

800 grammi di baccalà, 200 grammi di farina per la pastella, ½ pezzo di lievito di birra, olio per friggere, sale.

Preparare una pastella con la farina, il lievito disciolto in acqua tiepida e un pizzico di sale. Tagliare il baccalà lavato a pezzetti. Colare velocemente pezzo per pezzo nella pastella, e lasciar lievitare. Friggere in olio bollente facendo dorare da entrambe le parti. Servire caldo.

## Cappone imbottito di Gina Leone

1 cappone di circa 1 kg e mezzo, 150 grammi di carne di vitello macinata, 50 grammi di pancetta, 30 grammi di mollica di pane, 1 cipolla, 1 cucchiaino di burro, una taggina di olio, 2 uova, prezzemolo, sedano, carote, pomodoro maturo, sale q.b.

Pulire bene il cappone, formare un impasto per farcitura con la carne macinata, la mollica di pane, la pancetta tagliata a tocchetti, la cipolla tagliata finemente e rosolata nel burro, il prezzemolo, le uova, sale e pepe. Amalgamare il tutto e imbottire il cappone. Chiudere con spiedini o cucire con ago e filo e bollire il cappone con gli aromi già nettati.

## Cardilli e fasuli

di Angela Sannotti

300 grammi di fagioli lessati, verdure nostrane ( cardilli ), olio di oliva, aglio.

In una padella far dorare nell'olio di oliva qualche spicchio d'aglio, le verdure lessate e i fagioli. Lasciare insaporire e servire con un filo d'olio d'oliva.

## Carne e pipanti

di M. Lucia Canelli

½ kg di carne di maiale non molto magra, 5 peperoni sottaceto, olio, sale, finocchietto.

Dopo aver tagliato i peperoni a listarelle dello spessore di circa 2 cm, friggerli in olio. A cottura quasi ultimata togliere dal fuoco e nello stesso olio friggere la carne di maiale, tagliata a pezzetti, senza eliminare il grasso. Aggiungere sale e finocchietto. Appena la carne sarà cotta, sempre sul fuoco, aggiungere i peperoni lasciandoli insaporire per alcuni minuti. Spegnerne la fiamma e servire la pietanza ben calda.

## Coppa casalinga

di Susseppina Abbamondi

Una testa di maiale, sale, pepe e grani, buccia d'arancia, buccia di limone, 1 bicchiere di vino bianco, aglio, qualche foglia di alloro.

Ritagliare dalla testa di maiale la carne, la cotica e la lingua, evitando di prendere troppo grasso. La carne ottenuta, ben pulita, si dovrà tagliare a listarelle non troppo larghe, condirla con sale, pepe, un bicchiere di vino bianco, la scorza di un limone, di un'arancia, spicchi d'aglio e foglie di alloro. Lasciare riposare per 48 ore mescolando di tanto in tanto. Togliere dalla carne le scorze, l'aglio e l'alloro. Preparare un sacchetto di tela in cui si introdurrà la carne chiudendolo con uno spago. Riempire un pentolone di acqua e introdurre il sacchetto lasciando cuocere a fuoco modesto per circa tre ore. Il sacchetto dovrà essere pressato ponendolo sotto un peso e lasciare raffreddare per dodici ore. Liberare la carne dal sacchetto e tagliare a fettine.

## Cotiche avvolgate

di Casunta Dolpe

1 kg di cotiche di maiale, 100 grammi di parmigiano o pecorino, 2 uova, prezzemolo, uva passa, pinoli, salsa di pomodoro, aglio, cipolla, olio d'oliva, sale, pepe, vino rosso.

Lavate le cotiche di maiale in acqua bollente togliendo il grasso. Pociugatele, distendetele sul tavolo e tagliatele in grossi quadrati (circa 10 cm x 10). A parte preparate un impasto con le uova, il parmigiano o pecorino, il prezzemolo, pepe, sale, uva passa, pinoli e aglio tritato. Mettete l'impasto così formato sulle cotiche, avvolgetele e legatele con un filo di cotone. In una casseruola fate soffriggere un po' d'olio con la cipolla, quindi aggiungete le cotiche e innaffiatele con il vino rosso da tavola. In ultimo aggiungete la salsa di pomodoro fresco e lasciate cuocere.

## Fagioli con il piede di porco

di Sina Leone

Cuocere i fagioli in una grossa pignata e a parte lessare il piede di maiale diviso in 4 parti. A metà cottura unire i due ingredienti, aggiungendo il sale necessario. A cottura avvenuta si può mettere, a piacere, un po' di olio crudo.

## Fave sfritte

di Suvoy Merola

500 fave private del baccello, 150 grammi di pancetta, sale q.b., olio q.b.

Prendere le fave già pronte per essere cucinate, metterle in una padella, nella quale precedentemente si è riscaldato l'olio. Aggiungere la pancetta e sale. Far cuocere il tutto mescolando affinché le fave risultino ben cotte. Servire calde.

## Fegatini di maiale fritti

di Elena Frattasio

Tagliate il fegato a pezzi non grossi; mettele sul fegato una foglia di lauro e avvolgetelo nella retina di grasso del maiale, fissandola con uno stuzzicadente. Friggete a fuoco lento.

## Fiscarielli

di Carla D'Andrea

500 grammi di farina, olio, sale, pecorino grattugiato.

Portate ad ebollizione  $\frac{1}{4}$  di litro d'acqua con l'olio e il sale. Nel frattempo mettele la farina in una insalatiera, spruzzatevi un po' d'acqua fredda e con le mani muovetela in modo da formare dei grumi. Eliminate la farina superfua con un setaccio e versateli delicatamente nell'acqua bollente rigirandoli. Dopo 5 minuti sgocciolateli e serviteli subito, spolverizzati con pecorino grattugiato.

21

## Frittata con le cipolle

di Merola Guioy

Cipolle novelle, uova, sale, olio.

Torcere l'olio in un tegame, aggiungere le cipolle tagliate a pezzi piccoli e lasciarle cuocere. Quando le cipolle saranno dorate aggiungere le uova sbattute con un pizzico di sale e continuare la cottura. Servire la frittata ben calda.

## Frittata di vitaglie

di Marina Patrizia Canelli

Lessare le vitaglie in acqua bollente salata e scolarle quando sono ancora al dente. Dopo averle fatte sgocciolare bene si passano nella farina e poi si mettono in una padella con olio ben caldo, formando uno strato sottile. Si fa cuocere la frittata, così formata, a fuoco moderato da entrambe i lati, fino a quando sarà diventata croccante. Nello stesso modo si preparano altre frittate; alla fine si sovrappongono una sull'altra, mettendo sopra ad ognuna, delle foglie di menta, dei pezzetti di aglio fresco e spruzzando il tutto con aceto bianco.

22

## Frittata i cucuzzielli di Ceto Tessa

½ kg di zucchini, olio per friggere, 4 uova, parmigiano grattugiato, sale, pepe.

Friggere gli zucchini dopo averli lavati, asciugati e tagliati a pezzi piccoli. Sbattere le uova con parmigiano, un pizzico di sale e di pepe, versarvi gli zucchini, mischiare e mettere in padella a fuoco lento. Quando l'uovo si sarà rappreso da una parte, girare dall'altra, aiutandosi con un piatto. Quando la frittata sarà ben cotta toglierla dalla padella e servirla.

## Frittata i sparaci di Annalisa Fucci

Uova, asparagi, sale, olio.

Pulire, tagliare a pezzetti gli asparagi e friggerli in olio caldo. Intanto battere le uova con un pizzico di sale e unirle agli asparagi quando saranno cotti. Ultimare la cottura della frittata.

23

## Frittelle di fiori di zucca di Giuseppina Penna

100 grammi di fiori di zucca, 350 grammi di farina, 50 grammi di formaggio pecorino, olio di oliva, sale e pepe q.b.

Impastare il formaggio pecorino grattugiato, una presa di sale e un po' di pepe, con acqua e tanta farina, quanto basta per ottenere una pastella non molto liquida. I fiori di zucca vengono ora impastati con la pastella. Far soffriggere in una padella l'olio di oliva e versare l'impasto (poche cucchiariate per volta); lasciar cuocere finchè le frittelle saranno ben dorate.

## Frittelle di polenta di Rosina Mena

1 l. di acqua, 300 grammi di farina di granoturco, sale, aglio, prezzemolo, finocchietto, formaggio pecorino, (peperoncino a piacere).

Portare a bollire l'acqua con il sale, toglierla dal fuoco e versare la farina a pioggia girando con un cucchiaino di legno finchè non si addensa la polenta. Condirla con aglio, prezzemolo, finocchietto, formaggio e farla raffreddare. Con un cucchiaino prenderne un po' per volta e friggerla nell'olio bollente.

24



## Insalata cafona

500 grammi di pomodori per insalata, rucola, erba purchiacchella, cipolline novelle, sedano, olive verdi.

Pulire tutte le verdure. Tagliare a spicchi i pomodori, le cipolline e la parte tenera del sedano, aggiungere le olive e mescolare il tutto. Condire con olio, sale e un poco di aceto bianco.

## Insalata di baccalà

di Casunta Dalpe

500 grammi di baccalà, 2 spicchi d'aglio, 100 grammi di olive nere, 3 peperoni sottaceto, 1/2 caroffiore, olio, sale.

Scaldare il baccalà e sminuzzarlo. Scaldare il caroffiore dopo averlo tagliato a pezzetti. In una zuppiera unire il baccalà e il caroffiore dopo averli fatti raffreddare, i peperoni tagliati a pezzi, le olive e l'aglio tritato. Condire con sale e olio.

## Melanzane a funghetiello

di Romano Maria

1 kg di melanzane, 300 grammi di pomodori, 3 spicchi d'aglio, olio, sale, basilico.

Lavate le melanzane e tagliatele a tocchetti, poi sistematele in uno scolapasta spolverandole di sale; coprite con un piattino e su questo metteste un peso. Dopo 30 minuti sciacquatele, asciugatele e frigatele in olio bollente. Quando saranno appena dorate, solteratele con una schiumarola e mettele ad asciugare su carta da cucina. Eliminate dalla padella quasi tutto l'olio e rosolate nella stessa gli spicchi d'aglio. Aggiungete quindi i pomodori e dopo 5 minuti le melanzane. Aggiustate di sale, unite una manciata di basilico tritato e spegnete il fuoco.

## Lingua di bue di Teresa Sorio

1 lingua di bue, sedano, carote, prezzemolo, aglio, aceto, olio, sale.

Lavar la lingua accuratamente sotto acqua corrente apportando tutto il superfluo. Mettere a bollire la lingua in una pentola con le carote, il sedano e il sale per circa 2 ore.

Una volta cotta, spellare e tagliare la lingua a fettine sottili.

Lasciar marinare in salsa verde, precedentemente preparata con prezzemolo, aglio, olio e aceto per almeno una giornata.

## Marruche cu a pummadora di Solanda Maturò

Lumache (circa 120), crusca di grano, aglio a pezzetti, un bicchiere di vino bianco, sale, pepe (o peperoncino), 1/2 kg di pomodori pelati, prezzemolo (un ciuffetto).

Lavar le lumache in acqua corrente e metterle per 24 ore nella crusca del grano. Lavar di nuovo le lumache e sistemarle in un pentolone con acqua; portare l'acqua ad ebollizione. Con uno spillone liberarle dal guscio e lavarle nuovamente in acqua corrente, quindi metterle a colare. Rosolare l'aglio nell'olio, aggiungendo le lumache, il pomodoro, il prezzemolo, un bicchiere di vino bianco, sale, pepe e lasciar cuocere.

## Migliaccio rustico di Angela Cutitto

350 grammi di farina gialla, 2 l. d'acqua, sale, pepe, 2 cucchiari di parmigiano grattugiato, 2 cucchiari di pecorino grattugiato, 200 grammi di salsicce, 50 grammi di strutto, 150 grammi di cicoli.

Mettete a cuocere le salsicce con lo strutto e l'acqua, poi tagliatele a fettine. A parte fate bollire una pentola d'acqua con sale; versate il sugo delle salsicce ed aggiungete la farina a pioggia; lasciate cuocere per circa mezz'ora. Qualche minuto prima di tagliare la pentola dal fuoco, unite i cicoli, aggiungete le salsicce e lasciate intiepidire. Unite al composto i formaggi ed il pepe. Versate il tutto in una teglia unta di burro e fate cuocere in forno fino a quando la superficie non apparirà ben dorata.



## Minestra di fave fresche di Carla D'Andrea

1 kg di fave fresche squacciate, 100 gr. di ventresca, 50 gr. di lardo, 1 cipolla, prezzemolo, sale, pepe e olio.

Soffriggere la cipolla tritata con l'olio. Tagliare la ventresca a listarelle sottili e il lardo a dadini; appena la cipolla sarà imbroditta versare le fave e allungare con tanta acqua da coprire le fave stesse. A metà cottura aggiungere prezzemolo, sale e pepe. Servire con pane abbrustolito.

## Panzetta imbottita di Capasso Lucia

1 kg di pancina di vitello, 300 gr. di carne macinata, 3 uova, 200 gr. di mollica di pane, prezzemolo, 100 gr. di formaggio grattugiato, uno spicchio d'aglio, sale, pepe, olio, cipolla.

Impastare in una terrina la carne macinata, le uova, la mollica di pane, prezzemolo, formaggio grattugiato, aglio pestato, sale e pepe. Quando avremo ottenuto un impasto consistente e ben amalgamato riempire la pancina di vitello preparata come un sacchetto. Cucire con ago e cotone il taglio della pancina così farcita. Far rosolare in una casseruola insieme con olio e la cipolla tagliata sottile. Aggiungere sugo di pomodoro e lasciar cuocere. A cottura ultimata tagliare a fettine la carne farcita.

## Parmigiana di melanzane di Maria Petruillo

1 kg e mezzo di melanzane, 1 kg e mezzo di pomodori, un pezzo di cipolla, 250 grammi di mozzarella, uova, formaggio grattugiato, olio per friggere, sale, pepe, basilico.

Lavate le melanzane, tagliatele a fette e tenetele sotto sale per un'ora. Preparate una salsa con pomodori passati, cipolla tritata, qualche foglia di basilico e lasciatela cuocere finché diventerà densa e poi salate. Sciacquate le melanzane, premetele delicatamente e poi friggetele in abbondante olio bollente. Quando saranno dorate passate le fette di melanzane su carta assorbente. Versate qualche cucchiaio di salsa sul fondo di una teglia e fate un sottile strato di melanzane che dovrete coprire di formaggio grattugiato, un uovo battuto, qualche cucchiaio di sugo, qualche foglia di basilico e coprite con la mozzarella tagliata a fettine. Fate poi un altro strato di melanzane, un po' di basilico, salsa di pomodoro, formaggio e uova battute. Infornate a calore moderato per circa mezz'ora. Lasciate intiepidire e servite.

## Patate sotto la cenere di Annalisa Fucci 4 grosse patate

Mettere le 4 patate sotto la cenere ben calda del camino.  
Lasciar cuocere lentamente per circa un'ora, ravvivando la cenere, che deve essere sempre ugualmente calda e con la carbonella ancora viva. Le patate così colte si servono appena tolte dal fuoco, con sale e pepe, che costituiscono l'unico condimento ad ogni boccone, prima che venga portato alla bocca.

## Pipauli in agrodolce di Maria Rosa Gentilcore

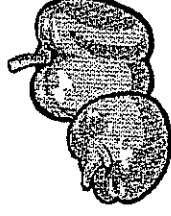
Pipauli conservati nell'aceto, una grossa cipolla, sale, olio, un bicchiere di mosto cotto.

In una padella lasciare soffriggere l'olio con la cipolla.  
Aggiungere i pipauli, un pizzico di sale e lasciare cuocere a fuoco moderato. Qualche minuto prima di spegnere aggiungere un bicchiere di mosto cotto. Servire caldo.  
È un contorno semplice, adatto per accompagnare la carne alla genovese, roast-beef o altre carni cucinate al forno.

## Pipauli 'mbuttinati di Maria Nighiaccio

1 kg di peperoni ( di media grandezza ), 500 grammi di mollica di pane, 4 uova, 200 grammi di pecorino, olio d'oliva, sale, pepe, prezzemolo q.b.

Pulire i peperoni svuotandoli dei semi dall'alto e lasciandoli interi. A parte preparare il ripieno: sminuzzando la mollica di pane a cui si aggiungono le uova, il formaggio, l'olio, il sale, il pepe ed il prezzemolo; impastare il tutto e riempire i peperoni ben asciugati. In un tegame mettere l'olio d'oliva e far soffriggere i peperoni ( 15 minuti circa ) a fuoco lento. I peperoni ripieni vanno serviti ben caldi, come contorno o secondo piatto.



Nota: Una variante della ricetta: aggiungere alici salate e pomodoro fresco all'impasto.

## Pizza chianadi Casa Del Prete

Per la sfoglia: 700 grammi di farina, 200 grammi di uogna, 3 uova, un pizzico di sale.

Per l'imbottitura: 100 grammi di prosciutto crudo, 100 grammi di salame, 300 grammi di formaggi (pecorino fresco, parmigiano grattugiato ecc.), 5 uova.

Disporre la farina a fontana su un tavolo, aggiungere la uogna, le uova e un pizzico di sale. Lavorare il tutto fino ad ottenere una pasta morbida. Dividere la pasta in due parti quasi uguali. La parte più grande stenderla con un matterello; rivestire una teglia imburata e spolverata di farina. Preparare l'impasto con gli ingredienti tagliati a pezzetti, l'uovo sbattuto e versare il tutto nella teglia ben rivestita. Con l'altra parte della sfoglia (da distendere con il matterello) ricoprire la superficie e chiudere bene, aiutandosi con una forchetta. Infornare per circa 40 minuti.

## Pizza con le erbe di Dolpe Rosunta

Pasta per pizze, 1 fascio di scarde, 1 fascio di bietole, borragine, cime di finocchio selvatico, 2 alici, capperi, olive, peperoncino, sale, pecorino grattugiato.

Preparate la pasta per le pizze. Pulite, lavate e sbollentate le verdure. Fatele raffreddare, quindi tagliatele a pezzetti e mettele in una terrina aggiungendo i capperi, le olive, le alici, olio, sale e pecorino grattugiato. Preparate 2 dischi uguali di pasta, della stessa grandezza della teglia e riversate su di esso le verdure preparate. Coprite con l'altro disco di pasta chiudendo bene. Mettete in forno.

### Pizza di scarole di Carla D'Andrea

4 piante di scarole, 750 grammi di pasta di pane, farina q.b.,  
2 spicchi d'aglio, 60 grammi di capperi, olive nere, uva passa,  
pinoli, acciughe, olio di oliva, 1 cucchiaino di sugna.

Con la farina, acqua, sugna e un cucchiaino di olio, lavorare la pasta di pane. Bollire la scarola, dopo averla pulita e a metà cottura scolarla. Soffriggere in olio con l'aglio; aggiungere le acciughe a pezzettini, le olive snocciolate, i capperi dissalati, l'uva passa, i pinoli e lasciare insaporire a fuoco lento per pochi minuti, alzando la fiamma se la scarola dovesse risultare acquosa. Dopo aver unto una teglia con la sugna, foderla con i  $\frac{2}{3}$  della pasta e riempirla con la scarola. Coprire con il resto della pasta e chiudere i bordi arrotondandoli; schiacciandoli con una forchetta. Mettere in forno caldo per circa  $\frac{3}{4}$  d'ora.

### Pizza e raudinio di Migliaccio Anna

1 kg di farina di granturco, formaggio grattugiato, sale, pepe,  
acqua bollente q.b.

Versare la farina in una zuppiera, unire il formaggio, il sale e il pepe; aggiungere l'acqua bollente poco alla volta e lavorare fino ad ottenere una pasta morbida.; stenderla su una spianatoia dandole la forma rotonda dello spessore di 4 cm. Portare la pizza sui mattoni caldi e puliti della base del camino e ricopirla con un copertino dai bordi alti (tiesto) su cui sarà sistemata la brace ardente. Lasciar cuocere per circa un'ora.

### Pipauli ripieni di Angela Casillo

Pipauli sottaceto, pane raffermo, sale, origano, aglio, olio, formaggio pecorino, olive nere snocciolate, alici, capperi, mosto colto. (dosi a piacere).

In una zuppiera mettere il pane raffermo sbriciolato, aggiungere un poco di sale, origano, olio, aglio, mosto colto, un cucchiaino di pecorino grattugiato, olive nere, alici a pezzetti e alcuni capperi. Formare l'impasto, riempire i peperoni e friggerli poi in olio bollente a fuoco lento.

## Polenta imbotlita

di Casunta Dolpe

230 gr. di farina di granturco, 0,75 lt. di acqua, un cucchiaio di olio d'oliva, 2 salicce fresche, 200 gr. di mozzarella, 80 gr. di formaggio grattugiato, sale, ragù preparato con 1 kg di carne di maiale.

In una casseruola portare ad ebollizione l'acqua con l'olio, versare a pioggia la farina di granturco mescolando continuamente e cuocere la polenta per 30-40 min. (aggiungere poca acqua bollente se necessario). Quando la polenta sarà pronta versarla velocemente su un piano di marmo unto. Far raffreddare e ricavarne delle fette spesse circa 1 cm. Versare un po' di ragù sul fondo di un teglia, sistemare le fette di polenta, distribuire la mozzarella tagliata a fettine, qualche pezzetto di saliccia e qualche dadino di carne di maiale. Coprire di formaggio grattugiato e condire con il ragù. Fare un altro strato di polenta e procedere allo stesso modo terminando con le fette di polenta, formaggio e abbondante ragù. Mettere in forno caldo per 30 - 40 min.

## Scagnuozzi e farina e raudinio

di Rosa Daviale

250 gr. di farina di granturco, sale, pepe, pinoli, uva passa

Cuocere la farina in acqua bollente, unire un pizzico di sale e lasciare raffreddare. Aggiungere i pinoli, l'uva passa e mescolare. Prendere la pasta con le mani e formare delle palline che dovranno essere sistemate in una teglia unta. Passare al forno per 30 minuti.

## Scarola di Natale

di Maria Petilla

3 piante di scarola vicia, 1 dl e mezzo di olio di oliva, 2 spicchi d'aglio, 4 acciughe dissalate e spinate, 50 gr. di uva passa, 50 gr. di pinoli, mezzo peperoncino piccante, sale q.b.

Pulire e lavare le scarole e cuocerle al dente in acqua salata. Scolarle e stuzzicarle. In una padella indorare l'aglio schiacciato, aggiungere le acciughe, l'uva passa, i pinoli e il peperoncino. Rosolare per qualche minuto e saltarvi le scarole mescolando di tanto in tanto.

## Scarole 'mbuttinate

di Maria Rosa Gentilecore

Un mazzetto di scarola a persona, pane per imbottitura, parmigiano, 1-2 uova, olive nere a pezzetti, qualche acciuga, aglio, pinoli, uva passa, sale ed olio di oliva.

Sono questi gli ingredienti per un magnifico piatto che ha tradizione solopachese annovera tra quelli tipici del pranzo a cena della vigilia di Natale, ma naturalmente, va bene per ogni occasione.

Lavare e lessare in acqua salata le scarole intere. Preparare un impasto con gli ingredienti su elencati. Imbattere le scarole con l'impasto; chiuderle delicatamente ed avvolgere con opago per evitare che durante la cottura passano aprirsi. Lasciarle cuocere per circa mezz'ora in una teglia abbastanza alta con un po' di acqua ed olio, girandole ogni tanto. E' preferibile servirle ben calde.

## Trippa e patate

di Marina Patrizia Canelli

2 l.l. di trippa, pomodori, sedano, 2 cipolline, 4 patate, olio e sale q.b.

Prendere la trippa, pulirla e cuocerla in acqua e sale. A cottura ultimata colarla e tagliarla a pezzettini. A parte soffriggere nell'olio tre pomodori, una testa di sedano tagliata a pezzetti, le cipolline intere e le patate tagliate a pezzetti; quando queste verdure saranno cotte versare la trippa e far insaporire per 5 minuti. Servire calda.

## Uova con salsicce

di Suoy Merola

5 uova, 2 salsicce, sale e olio q.b.

Friggere le salsicce in olio, aggiungere il sale, e dopo una breve cottura unire le uova sbattute. Terminare la cottura e servire caldo.



## Tortano con le cicole

di Marina Patrizia Canelli

250 gr. di farina, 15 gr. di lievito di birra, 30 gr. di sugna,  
150 gr. di cicoli, 20 gr. di parmigiano, sale e pepe q.b.

Versare la farina nella spianatoia, fare un incavo al centro e mettervi il lievito di birra stemperato in un poco di acqua tiepida, un pizzico di sale di pepe e la sugna. Lavorare bene fino ad avere un impasto morbido. Unire i cicoli, il parmigiano e lasciare lievitare fino a quando sarà raddoppiato di volume. Dare alla pasta la forma di una ciambella; metterlo in uno stampo e cuocerlo a forno caldo fino a quando la superficie sarà dorata.



## Oruocculi e rape cu alici salate

di Anna Mannello

Lessare in acqua salata le cime dei broccoli di rape, senza farle raggiungere la completa cottura. In una casseruola soffriggere l'olio con l'aglio; togliere dal fuoco e aggiungere la alici salate tagliate a pezzetti, rimettere la casseruola sul fuoco e gettarvi dentro le cime di rape. A fine cottura aggiustare di sale.



Nota: Le cime di rape così cucinate possono essere usate come condimento per spaghetti o penne.

## *Totatora*

di Mighiaccio Anna

Farina, sale, acqua, olio (dosi a piacere).

Preparare una pastella abbastanza liquida con la farina, il sale e l'acqua. Far bollire pochissimo olio in una padella e versarvi la pastella, un mestolo per volta, avendo cura di riempire il fondo della padella. Lasciar cuocere la totatora da un lato e dall'altro, capovolgendola e badando sempre a non farla attaccare alla padella.

## *Zeppole con le alici*

di Miriam Fucci

Pasta di pane lievitata, acciughe.

Prendere un pugno di pasta, aprirla e introdursi un'acciuga; chiudere la pasta e friggere in abbondante olio bollente.

## *Zucchine alla scapece*

di Mancino Maria

6 zucchine, olio per friggere, sale, aceto bianco, foglioline di menta.

Lavate le zucchine e tagliatele a fette, frigetele in olio ben caldo e ponetele in un piatto di portata, salate, spruzzate con aceto e guarnite con foglie di menta. Servite come contorno freddo.

## *Zuffaitto*

di Rossano Mariastella

Coratella di agnello (cuore, polmone, milza, fegato), olio, vino, peperoncino, salsa di pomodoro.

Tagliate a pezzetti il polmone, il cuore, la milza e il fegato dell'agnello, fate soffriggere con olio e cipolla tagliata sottile. Aggiungete un bicchiere di vino rosso e fate asciugare a fuoco moderato. Aggiungete la salsa di pomodoro e lasciate cuocere per circa un'ora, sempre a fuoco moderato. Servite ben caldo.

Biscotti di zia Carmela

di Maria Schellini

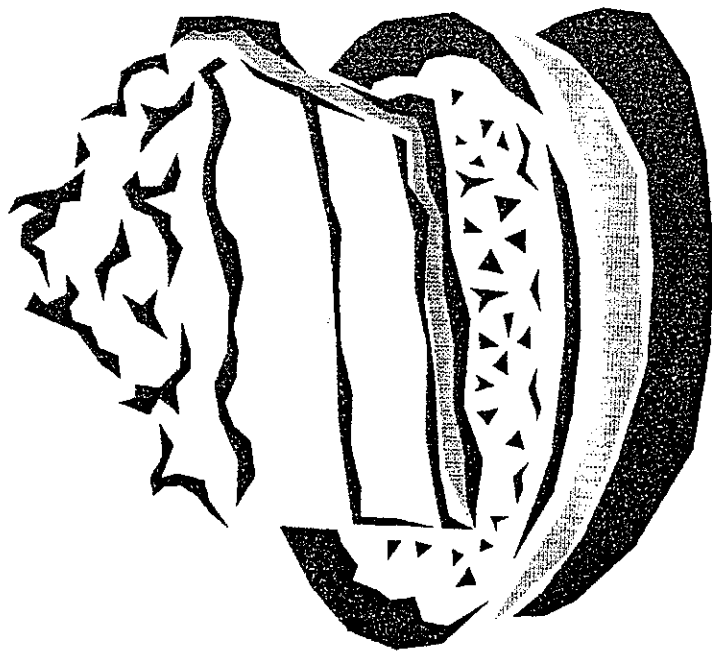
1 kg di farina,  $\frac{1}{4}$  di latte, 2 bustine di secco in mezzo bicchiere di latte, 5 uova, 350 grammi di zucchero, un po' di anice e sale.

Impastare il tutto, formare delle strisce di pasta della larghezza di 5 cm. e alte 2 cm. tagliare la pasta a pezzetti obliquamente, sistemare su una teglia unta e far cuocere in forno caldo.

Biscotti fritti di Lucia Capasso

5 uova, farina q.b., un pezzetto di lievito di birra, latte, strega, 50 grammi di burro.

Mescolare tutti gli ingredienti su un piano e formare una palla abbastanza morbida. Far crescere la pasta per circa un'ora, stenderla e ricavarne dei biscotti che dovranno crescere per una mezz'ora. Friggere in abbondante olio caldo. Passare nello zucchero.



## Ciambelle di Natale di Raffaello Forgiare

1 kg di farina, 20 grammi di sale, 200 grammi di zucchero, 200 grammi di burro, la buccia grattugiata di un limone, 6 uova, 80 grammi di lievito di birra, un poco di latte.

Preparate una pasta da brioche nel seguente modo: setacciate la farina con il sale, unite lo zucchero e disponete il tutto a fontana sul tagliere. Ponete al centro il burro ammorbidito e fatto a pezzetti, la buccia grattugiata del limone, le uova e il lievito sciolto in un poco di latte tiepido. Impastate il tutto molto bene, lavorando per circa 20 minuti fino ad ottenere un impasto liscio ed elastico. Formate una palla e disponetela in una ciotola, copritela e lasciate lievitare per 3 ore. Stendete l'impasto fino ad uno spessore di 1 centimetro. Utilizzando un bicchiere di largo diametro ricavatene tanti cerchi in cui praticherete poi un foro centrale con un bicchierino da liquore. Ponetela a lievitare per 20 minuti su una placca ricoperta da un tovagliolo infarinato. Trascorso questo periodo frigetela nello strutto (o sugna) caldissimo, utilizzando una padella di alluminio di piccolo diametro. Fatele riposare per qualche minuto su carta assorbente, quindi spolverizzate con zucchero semolato.

## Bombe fritte di Lucia Sannucci

500 gr. di farina, 200 gr. di burro, 6 uova, 50 gr. di lievito di birra, 15 gr. di sale, 25 gr. di zucchero, 1 dl. di latte.

Dividete la pasta in due parti, distendete una parte dello spessore di mezzo centimetro sul tavolo. Su questa collocate della crema molto densa, dopo averla tagliata col bicchiere; copritela con altri dischetti e fatele crescere. Friggetele a fuoco lento.

## Casatiello di M. Grazia Rocco

10 uova, 1 kg di farina, 200 gr. di sugna, 500 gr. di zucchero, 300 gr. di lievito naturale (pasta), 2 bustine di vanillina, latte, un pizzico di sale, liquore Strega, Rhum.

Battere a lungo uova e zucchero, sciogliere il lievito con latte caldo e amalgamare il tutto insieme agli odori e alla sugna sciolta. Infine aggiungere la farina e continuare a lavorare bene tutto l'impasto. Mettere a lievitare ed infornare a 180 gradi.

## Ciambella di ricotta e cioccolato

di Maria Petrella

300 grammi di ricotta, 250 grammi di farina, 200 grammi di zucchero, 100 grammi di cioccolato fondente a gocce, 80 grammi di burro, 3 uova, una busta di lievito secco.

Lavorate con il frullino il burro fuso e lo zucchero, incorporate la farina e le uova, una per volta, la ricotta, il lievito ed il cioccolato fondente a gocce. Imburrate lo stampo e versate il composto; cuocete nel forno a 180° per 35 - 40 minuti. Lasciate poi raffreddare.



## Chiacchiere

di Maria Petrella

200 gr. di farina, 2 uova, una grossa noce di burro, 1 cucchiaino di zucchero, 1 bicchierino di grappa o di rhum, la buccia grattugiata di mezzo limone non trattato, un pizzico di sale, olio di semi di arachidi ( oppure strutto ), zucchero vanigliato.

Versare la farina sulla spianatoia dopo averla setacciata assieme allo zucchero e al sale, unire le uova, il burro, il liquore e la buccia grattugiata del limone. Lavorare a lungo in modo da ottenere un impasto morbido ed elastico, raccoglierlo a palla e metterlo in un luogo fresco a riposare per 30 minuti, dopo averlo avvolto in un telo o nella pellicola trasparente. Stendere la pasta con il matterello in modo da ottenere una sfoglia sottile; tagliarla con una rotella dentata e annodarle in rettangoli o in altre forme a piacere. Friggere le chiacchiere in una capace pentola con abbondante olio caldo; toglierle con una schiumarola e lasciarle sgocciolare su un foglio di carta assorbente. Disporle su un piatto e servirle dopo averle coperte con abbondante zucchero vanigliato.

## Cognata

di Lucia Fannucci

1 kg di mele cotogne, 500 grammi di zucchero.

Sciogliere lo zucchero in un po' d'acqua, far bollire e lasciar ripassare. Sbucciare le mele cotogne, tagliare delle fettine sottili, mettere in una pentola con un bicchiere d'acqua e porre sul fuoco. Tenere la pentola coperta, mescolando spesso per cercare di schiacciare le mele. Quando saranno tenere, versare lo sciroppo di zucchero e lasciare bollire a pentola scoperta finchè tutto il liquido sarà asciugato. Lasciar raffreddare prima di servire.

## Crostata

di Lucia Capasso

300 gr. di farina, 150 gr. di burro, 150 gr. di zucchero, 3 tuochi, 2 cucchiaini di latte, 1 bustina di lievito secco

Fare la fontana con la farina, aggiungere il burro, lo zucchero, il latte, i 3 tuochi, il lievito e lavorare il tutto in modo da ottenere un impasto soffice. Stendere la pasta e metterla negli stampi imburrati. Spalmare la marmellata e decorare con le strisce. Infornare per 30 - 35 min. a 180°.

## Colomba

di Calabrese Maria Libera

900 gr. di farina, 250 gr. di zucchero, 200 gr. di burro, 25 gr. di lievito di birra, 5 tuochi, 2 uova intere, 10 gr. di sale, 1 scorza di limone grattugiata, 200 gr. di mandorle, 50 gr. di zucchero in granella.

Sbriciolate il lievito in una terrina, bagnatelo con un decilitro di acqua tiepida, unite il sale e mescolate sino a quando il lievito non sarà completamente sciolto. Unite il lievito a 125 gr. di farina, impastate e lasciate lievitare in luogo tiepido per 1 ora coprendo con un canovaccio. Incorporate i tuochi sbattuti e 100 gr. di farina. Impastate nuovamente e lasciate lievitare ancora per 1 ora. Impastate la farina rimasta con il burro, le uova, la scorza del limone e lo zucchero. Unite i due panetti di pasta e lavorateli fino ad ottenere un composto omogeneo. Coprite e lasciate lievitare per 2 ore. Sguacciate e tritate 130 gr. di mandorle, stendete l'impasto lievitato e distribuitelo sopra le mandorle. Quindi fate una pagnotta ovale e sistematala in una forma per colomba imburrata. Distribuite sulla superficie le mandorle rimaste, la granella di zucchero e lasciate lievitare per altre 2 ore. Infornate a 180° per 50 minuti.

## Mele al forno

di Carmela Perrelli

4 grosse mele, zucchero e burro.

Lavare le mele senza tagliare le bucce, tagliare il torsolo e svuotarle senza arrivare in fondo, il quale verrà riempito con zucchero e burro. Disporre le mele in una teglia e infornare. Sono ottime tiepide.

## Migliaccio dolce antico

di Paqualina Cusano

300 gr. di farina, 50 gr. di burro, 100 gr. di zucchero, 50 gr. di uva passa, mezza scorza di limone, 80 gr. di pinoli, 50 gr. di frutta candita, cannella, sale, strutto, zucchero a velo.

Fate balline insieme all'acqua la cannella, la scorza del limone grattata, il burro, lo zucchero e il sale, versate un poco alla volta la farina e mescolate il tutto. Tagliate dal fuoco dopo 1 ora ed aggiungete i pinoli, l'uva passa e la frutta candita impastando accuratamente. Versate il composto in una teglia unta di strutto ed infornate. Prima di servire spolverizzate con lo zucchero a velo.

## Morzette

di Maria Migliaccio

1 kg di farina, 30 gr. di ammoniaca, 4 uova, 2 bustine di vanillina, 1 bustina di cannella, 400 gr. di zucchero, 6 tagge di caffè, 1 tagga di mosto colto o un bicchiere di cacao in polvere, 1 buccia di mandarino tritata, 100 gr. di uigna, una tagga di mandorle e noci tritate,  $\frac{1}{2}$  bicchiere di latte.

Amalgamare bene tutti gli ingredienti introducendoli nella farina sistemata a fontana su un tavolo. L'impasto che se ne ricava dovrà essere diviso in strisce larghe circa 5 cm. e alte 2 cm. che verranno sistemate in teglia. Infornare la teglia a fuoco moderato. A cottura ultimata spennellare le strisce con uovo battuto, che darà lucentezza alle morzette. Passare nuovamente al forno per alcuni minuti. Tagliare la teglia dal forno e tagliare le strisce a tocchetti, che verranno nuovamente rimesse nel forno caldo per pochi minuti, tali da consentire l'asciugatura completa e rendere le morzette croccanti.

## Panettone di Elena Frattasio

500 gr. di farina, 300 gr. di zucchero, 100 gr. di burro, 5 uova, 1 bicchiere di latte, 1 bustina di lievito secco, limone, vanillina, liquore Strega.

In una terrina aggiungere la farina, lo zucchero, il burro, le uova, il latte, il limone, la vanillina e il liquore strega. Impastare il tutto. Infine aggiungere il lievito secco e impastare bene. Mettere in forno per 40 - 50 minuti a 180°.

## Panzarotti di ricotta di Angela Casillo

Sfoglia: 1 bicchiere di vino bianco, 1 bicchiere di olio di semi, farina q.b., un poco di zucchero.

Ripieno: ricotta, zucchero, liquore Strega o limoncello, scaglie di cioccolato.

Preparare la sfoglia e stenderla, ricavarne dei dischetti del diametro di circa 10 cm. Preparare il ripieno e sistemarne un cucchiaino in ogni dischetto; piegare il dischetto a metà e schiacciare i bordi con una forchetta per chiudere il panzarotto. Friggere in abbondante olio e spolverarli di zucchero a velo.

## Polenta di maiale

di Suseppina Grassano

2 litri d'acqua, mezzo litro di sangue di maiale, 3 o 4 cucchiaini di sugna, 100 gr. di pinoli, 1 kg di zucchero, una confezione di farina di granturco.

Porre in una pentola l'acqua, il sangue di maiale, la sugna, i pinoli e lo zucchero; quando il liquido diventa caldo si aggiunge la farina di granturco lasciandola cuocere per 10 - 15 minuti, rigirando continuamente. Lasciare raffreddare prima di servire.

## Raccocò

di Marina Mancino

1 kg di farina, 700 gr. di zucchero, mandorle tritate, 4 bustine di vanillina, 1 busta di cannella, 20 gr. di ammoniaca.

Impastare il tutto e poi fare delle forme a ciambella. Mettere in forno caldo e lasciar cuocere fino a quando la superficie non risulti croccante.

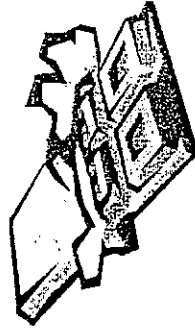


## Sangue dolce di maiale

di Giuseppina Grasso

2 litri di sangue di maiale, ½ litro di latte, 1 scatola di amaro, 1 scatola di cacao dolce, 400 gr. di cioccolato fonder, 1 kg e ½ di zucchero, il succo di 3 o 4 mandarini, un bicchierino di liquore strega, pinoli, cedro candito.

Mettete in una capiente pentola il sangue di maiale, il latte, il cacao amaro, il cacao dolce, il cioccolato fonder e minuggiate, lo zucchero, il succo di mandarini, il liquore strega e fate cuocere insieme a fuoco lento, rigirando continuamente con un cucchiaino di legno. Quando il tutto sarà diventato cremoso tagliate dal fuoco, sistemate la crema in contenitori e guarnite con pinoli e cedro candito.

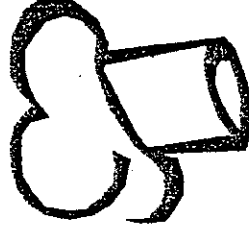


## Sanguinaccio

di Mighiaccio Anna

Sangue dolce, budella di maiale, farina di granturco.

Introdurre il sangue dolce, precedentemente preparato, in grosse budella di maiale ben pulite, riempiendole per metà. Legare con spago sottile. Deporre in una pentola riempita di acqua i sanguinacci e lasciar bollire a fuoco lento; a fine cottura lasciarli raffreddare nell'acqua. Dopo aver tolto dall'acqua i sanguinacci volendo si può preparare una polenta quasi dolce utilizzando la stessa acqua.



## Scudatielli

di Forzione Suseppina

2 tagge di farina, 2 tagge di acqua, una stecca di cannella, la scorza di un limone, sale.

In una casseruola mettere l'acqua, la cannella, la scorza del limone, un pizzico di sale e portare ad ebollizione. Aggiungere le tagge calpe di farina, mescolando bene. Togliere la casseruola dal fuoco e versare la pasta così ottenuta su una spianatoia, liberandola della cannella e del limone. Lavorare la pasta finché diventa elastica. Formare con la pasta lavorata dei bastoncini inrosciati a forma di fiore e friggerli in olio bollente. Gli scudatielli si sistemano su un piatto di portata, versandoci sopra miele sciolto a bagnomaria.



## Stuffoli di Severina Mighiaccio

400 gr. di farina, 6 uova, 1 cucchiaino di liquore ( anice o strega ), 2 limoni, 1 arancia, 20 gr. di burro, un pizzico di sale, 120 gr. di zucchero, 250 gr. di miele, cedra o frutta candita, olio per friggere ( o sugna ).

Impastare sulla spianatoia la farina con il rosso delle uova, il liquore, un cucchiaino di zucchero, un pizzico di sale, la scorza grattugiata dei limoni e dell'arancia. Lavorare bene l'impasto e lasciarlo riposare per un'ora. Formare dei bastoncini assai sottili da tagliare a pezzettini, che saranno poi fatti in una pentola alta, con olio o sugna. Deporre gli stuffoli nell'olio e via via che saranno fatti porli su un foglio di carta assorbente. In una capiente pentola sciogliere il miele e lo zucchero con mezzo decilitro di acqua e far ballire fino a quando la schiuma sarà del tutto scomposta e il miele sarà diventato di colore ambra chiaro. Versarvi dentro gli stuffoli, i canditi tagliati finemente e rigirare finché gli stuffoli saranno ben ricoperti di miele. Rovesciare la padella e con l'aiuto di un cucchiaino di legno sistemare in un piatto, dando alla massa la forma preferita.

## Torta di riso di Casillo Angela

300 gr. di riso, 8 uova, zucchero, cannella, canditi, vanillina, limone grattugiato,  $\frac{3}{4}$  di latte.

Bollire il riso nell'acqua; a metà cottura metterlo nel latte e farlo finire di cuocere. Quando sarà raffreddato aggiungere uova, zucchero e aromi. Preparare da parte la pasta frolla che si metterà nella teglia. Poi preparare la crema pasticciera, unire il tutto e infornare.

## Uova di lupo di Cuano Anna

200 ml di acqua, 180 gr di farina, 2 o 3 uova, un pizzico di sale, un po' di zucchero di cannella.

Mischiare la farina con l'acqua, aggiungere un pizzico di sale e lo zucchero a cannella. Mettere la pasta così ottenuta a cuocere fino a quando non si staccherà dalla parete della padella. Versare la pasta sul marmo e dopo raffreddata aggiungere le uova. Prendere infine la pasta con un cucchiaino e farla cadere nella padella aiutandosi con un dito bagnato.

## Zeppole di Carnevale

di Petillo Maria

300 gr. di farina, 1 biccchiere di marsala, 2 cucchiaini di olio d'oliva, 2 uova, sale, pepe, zucchero.

Mettete a bollire in un pentolino 2 bicchieri d'acqua assieme al marsala e ai 2 cucchiaini di olio. Unite un pizzico di sale e di pepe e al bollire versate d'un sol colpo tutta la farina continuando a mescolare finchè non si otterrà un composto omogeneo che si staccherà dal pentolino. Versate la pasta su una spianatoia unta d'olio, unite una alla volta le due uova e lavorate con energia. Lasciate riposare per circa 30 minuti la pasta, poi formate delle piccole ciambelle da friggere in abbondante olio di oliva ben caldo. Al termine fatele sgocciolare su carta assorbente e servitele dopo averle opolverizzate con zucchero.



Liquore al caffè di Maria Caruso

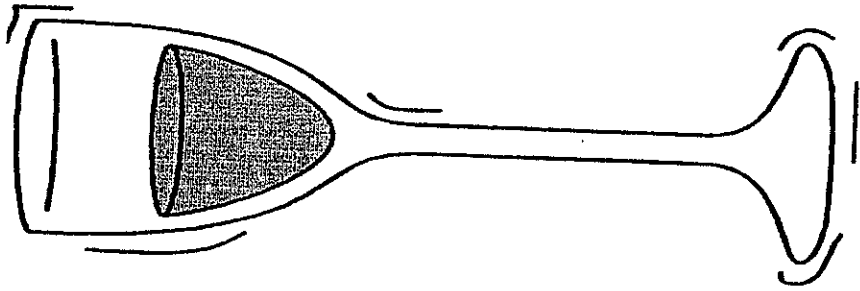
500 gr. di zucchero, 300 gr. di alcool, 150 gr. di caffè tostato,  
una bustina di vaniglia

Machiare tutti gli ingredienti e mettere in bottiglia senza  
filtrarlo. Si può bere subito.

Rosolio all'arancia di Rosunta Di Donato

1 litro di alcool a 90°, 1 kg di zucchero, la scorza di 2 grosse  
arance, ½ bacchetta di vaniglia.

In un barattolo di vetro mettete la scorza delle arance, la  
vaniglia, l'alcool e lasciate macerare per 40 giorni chiudendo  
ermeticamente. Preparate quindi uno sciroppo con 1 kg di  
zucchero, 4/5 d'acqua e aspettate che sia completamente  
raffreddato per unirlo all'alcool aromatizzato dalle scorze  
d'arancia. Lasciate riposare per qualche giorno, infine tagliate  
le scorze, la vaniglia e filtrate con cura. Imbottigliate il  
liquore, tappate le bottiglie e conservatele in luogo fresco.



## Liquore di basilico di Marina Patrizia Canelli

800 gr. di zucchero, 800 gr. di alcool, 1 litro di acqua, 2 limoni, 40 foglie di basilico.

Bollire l'acqua, aggiungere lo zucchero e lasciare raffreddare. Mettere il tutto in un barattolo, chiudere e lasciare 40 giorni senza aprire, poi filtrare e imbottigliare.

## Noce di Angela Cutillo

30 noci, 1 litro e mezzo di alcool puro, 750 gr. di zucchero, 2 gr. di cannella, 10 chiodi di garofano, 1 limone, 4 dl di acqua.

Le noci devono essere tenere e fresche, raccolte nella seconda metà di giugno (il 24 giugno S. Giovanni Batt.). Dividete le noci (con il mallo) in quattro spicchi e mettele con tutti gli ingredienti in un barattolo di vetro della capacità di 5 litri. Tappate e lasciate macerare per 40 giorni scuotendo il barattolo di tanto in tanto. Dopo 40 giorni filtrate il liquore attraverso un panno di tela e imbottigliatelo mettendolo a riposo per altri 40 giorni.

## Rosolio al mandarino

di Angela Cutillo

12 mandarini appena colti, 650 ml di alcool a 90°, 1 kg di zucchero, 350 ml di acqua.

Tagliate in sottili lamelle la scorza dei mandarini; mettetela in un barattolo di vetro, versatevi l'alcool e lasciate macerare per otto giorni. Con lo zucchero e l'acqua, preparate uno sciroppo che farete bollire per circa un quarto d'ora. Quando lo sciroppo sarà freddo, unitelo all'alcool mandarinato, da cui avrete tolto le lamelle di scorza. Filtrate, imbottigliate e tappate ermeticamente.

## Rosolio al limone

di Teresa Baccari

1 lt. di alcool, bucce di 4 limoni privati del bianco, 1 lt. di acqua, 1 kg. di zucchero

In un recipiente a chiusura ermetica mettere le bucce di limone e l'alcool. Dopo 48 ore eliminare le bucce e filtrare l'alcool. Sciogliere lo zucchero in acqua tiepida, lasciare raffreddare e unire all'alcool. Conservare in bottiglie di vetro chiuse ermeticamente.

## Il vino

Sulla tavola il vino è come il pane, come il sale: è elemento insostituibile. Le pietanze s'altintendono sempre un buon bicchiere di vino che fa parte del buon gusto e della schietta allegria mediterranea. "Il vino è per metà cibo", dice un antico proverbio e vuole significare non solo che il vino ha buone capacità nutritive, ma che è parte integrante del cibo stesso. Non tutte le vivande richiedono gli stessi vini. E' noto che gli antipasti, i pesci, le carni bianche, s'agliano il vino bianco; i dolci richiedono il vino liquoroso; gli arrosti, i formaggi e la cacciagione, invece, il vino rosso. Occorre, inoltre, ricordare che il vino rosso va servito alla temperatura ambiente, a questo scopo va posto in tavola aperto molte ore prima del pasto. Il vino bianco va servito freschissimo, ma non bisogna porlo in frigo che lo guasterebbe; tutt'al più in un secchio contenente ghiaccio.

## INDICE

	pag.
<b>Primi piatti</b>	
Cardone	1
Cavati	2
Cianfolero	3
Fagiolini con le patate	3
Gnocchi con le patate	4
Maccheroni alle olive	5
Minestra immaritata	5
Pane cotto	6
Pasta fatta in casa	6
Pasta e cavolfiore	7
Ponzo	8
Rigatoni con ricotta	8
Scarpella	9
Spaghetti aglio e olio	10
Tagliarini e cicori	10
Tagliatelle con i fagioli	11
T'impano	11
Verza e riso	12
<b>Secondi piatti e rustici</b>	
Abbuoi	14
Alici araccinate	14
Arrosti di maiale	15
Baccalà fritto	16
Capponi imbotito	16
Cardilli e fasuli	17
Carne e pipauli	17
Coppa casalinga	18
Cotiche arrotolate	19
Fagioli con il piede di porco	20
Fave sfinite	20
Fegatini di maiale fritti	21
Fiscarielli	21
Frittata di cipolle	22
Frittata di vituglio	22
Frittata di cuozzielli	23
Frittata di spurcci	23
Frittelle di fiori di zucca	24
Frittelle di polenta	24
Insalata cufona	25
Insalata di baccalà	25
Melanzane a funghietello	26
Lingua di bue	27
Marruche cu a pummadorn	27
Migliaccio rustico	28
Minestra di fave fresche	29
Panzetta imbottita	29
Parmigiana di melanzane	30

Patate sotto la cenere	31
Pipauli in agrodolce	31
Pipauli "buttinati"	32
Pizza chiara	33
Pizza con le erbe	34
Pizza di scarole	35
Pizza e raudinio	36
Pipauli ripieni	36
Polenta imbotita	37
Scagnuozzi e farina e raudinio	38
Scarola di Natale	38
Scarole "buttinate"	39
Trippa e patate	40
Uova con salsicce	40
Tortano con le cicole	41
Vruocculi e rape ou alici salate	42
Volatora	43
Zeppole con le alici	43
Zucchine alla scapece	44
Zu fritto	44
<b>Dolci</b>	
Biscotti di zia Carmela	46
Biscotti fritti	46
Bombe fritte	47
Casatiello	47
Ciambelle di Natale	48
Ciambelle di ricotta e cioccolato	49
Chiacchiere	50
Colomba	51
Cotognata	52
Mele al forno	53
Migliaccio dolce antico	53
Morzette	54
Panettone	55
Panzarati di ricotta	55
Polenta di Maiale	56
Rococo	56
Sangue dolce di maiale	57
Sanguinaccio	58
Scudatielli	59
Strufoli	60
Torta di riso	61
Uova di lupo	61
Zeppole di carnevale	62
<b>Liquori</b>	
Liquore al caffè	64
Rosolio all'arancio	64
Liquore di basilico	65
Nocillo	65
Rosolio al mandarino	66
Rosolio al limone	66
Il vino	67

