



A nonna Betta e mamma Pina che sono state per me maestre di cucina, ma soprattutto maestre di vita.



"Pane e olio" è l'occasione per uno sguardo interiore fatto dei ricordi luminosi dell'infanzia, letti e rivissuti con lo sguardo di chi ad essi si vuole abbandonare. Chi scrive sa che i ricordi sono inclini a cancellare le zone d'ombra del passato e a dare risalto a ciò che è stato bello e piacevolmente importante, ma sa anche che dal cappello del tempo trascorso può tirar fuori messaggi che hanno valore oggi come ieri: la condivisione, il rispetto e la valorizzazione dei doni della natura, la ricerca di armonia tra l'uomo e il creato.

E' anche l'occasione per testimoniare le ricche tradizioni appartenenti ai nostri nonni, quando il tempo veniva scandito dai ritmi naturali delle stagioni e delle festività, veri e propri rituali che si perpetuavano per generazioni e che riunivano i componenti della famiglia o di più famiglie nella preparazione di pietanze ricercate per le festività e per avvenimenti speciali.

Sono ricette di piatti genuini e saporiti, alcune forse sconosciute ai più, che potrebbero nel tempo andare perdute.

Protagoniste sono le mani, qualche utensile e tanto tempo; un tempo lento che appartiene alla preparazione dei cibi ed anche alla loro condivisione e consumazione nelle occasioni conviviali, che potrebbero definirsi, a volte, una vera e propria "agape".

Non chiudiamo la scatola dei ricordi, tiriamo fuori ciò che c'è di buono, ritroviamo tempi, spazi di comunione, se non vogliamo perderci, sembra suggerirci l'autrice nel suo viaggio di ricordi e ricette, i cui ingredienti speciali sono delicatezza e tanto Amore.

Un viaggio che è un regalo alla distrazione e alla fretta del nostro tempo.

Biancamaria Capriotti

Pane e olio, alimenti
semplici e antichi, base
della cucina contadina.

L'olio è stato sempre
nutrimento sano e in-
sieme medicamento
salutare: virtù divine.

Il pane, frutto della
spiga colore dell'oro, è
più prezioso dell'oro.

PRESENTAZIONE

Da tempo desideravo raccogliere le ricette che mamma Pina e nonna Beta realizzavano, attente alle quantità, ligie alle proporzioni, rispettose degli ingredienti.

Attraverso la riscoperta delle ricette volevo dar voce ad un mondo popolato di una molteplicità di personaggi che, quando ero bambina, si muovevano intorno a me, mi davano la gioia di sentirmi amata e con me condividevano i più importanti eventi della vita: erano i miei genitori, mio fratello, i nonni, gli zii, le zie e i cugini.

Esse portano con sé, nel ricordo, questa moltitudine di personaggi, ed anche sensazioni, emozioni e l'atmosfera, quasi magica, del mondo contadino.

Le ricette presentate fanno parte delle abitudini alimentari di quel tempo ed hanno la caratteristica di essere strettamente legate alle stagioni.

Le verdure erano utilizzate solo quelle dell'orto che il babbo curava con molta attenzione e dedizione. Nell'orto le verdure crescevano sotto i nostri occhi quasi come un miracolo della natura, accanto alla pozza d'acqua dove le rane, la sera, col loro gracidare, intonavano un canto che voleva salire alle stelle.

Anche la carne che si portava in tavola era stata nutrita, custodita e cresciuta intorno a casa: galline, oche, anatre, tacchini, piccioni circolavano liberamente nei campi alla ricerca di quello che la terra offriva e beccavano erbetta fresca, lombrichi, insetti, chicchi di grano rimasti dopo la mietitura.

Il maiale, che rimaneva chiuso nella stalla, si nutriva dei prodotti della terra ed in prevalenza delle ghiande che noi bambini ci divertivamo a raccogliere sotto la grande quercia che ci sembrava grande come una montagna.

Le mucche mangiavano erba fresca nella bella stagione e fieno nella stagione fredda; offrivano, in cambio, buon latte da bere e per fare formaggio. Quando nascevano i vitelli tutta la famiglia si metteva in attesa dell'evento.

Il buon pane, portato sulla tavola quasi con religioso rispetto, era frutto del sudore degli uomini che, lavorando i campi, permettevano la trasfor-

mazione dei chicchi in rigogliose spighe e poi dell'impegno delle donne che confezionavano e cuocevano nel forno di casa i pani dorati.

In questo mondo, popolato di animali che si muovevano intorno all'uomo, i ritmi della vita erano scanditi dall'avvicinarsi delle stagioni e la tavola, parca, si riempiva dei frutti del lavoro della terra.

Le ricette di seguito riportate fanno parte della nostra cultura e sono legate alle stagioni, alle tradizioni, a quel lembo di terra e di cielo nel quale sono vissuta, alla dolcezza e all'amore di chi ha voluto mettermi al mondo e farmi crescere.

Esse sono una ricchezza perché mi aiutano a non perdere un passato che mi è caro, a ritrovare sensazioni e piaceri che potrei dimenticare e che invece non voglio perdere.

Nella ricerca delle ricette mi ha aiutato solo la memoria: la nonna e la mamma non ci sono più a rassicurarmi della esattezza delle stesse.

Un filo conduttore le unisce: l'olio extra vergine di oliva, che non è solo condimento, ma ingrediente che arricchisce ed esalta il sapore di ogni piatto.

Sono cambiati gli stili di vita, è cambiato il modo di alimentarsi, ma su tutti gli ingredienti della cucina regna ancora, principe, l'olio d'oliva, prodotto allora dal nonno, poi dal babbo e oggi ancora da me, con amore ed orgoglio.

La storia dell'olivo, pianta vigorosa, tenace, sempre verde, viva attraverso secoli, si sviluppa nell'ambito della nostra civiltà mediterranea ed affonda le radici nella mitologia classica.

Sin dall'epoca antica si attribuiva all'olivo e al suo gustoso olio un valore sacro, sia per il culto pagano della pianta, sia per l'indiscussa importanza alimentare.

La sua composizione in acidi grassi è simile a quella del latte materno, l'alimento più naturale che esista per l'uomo

L'olio è considerato da sempre principe incontrastato della tavola, a metà tra cibo ed elisir.

Intorno al camino

La neve che ha coperto tutto ha gettato oblio sulle cose del presente; da questo silenzio emergono più vivi i ricordi del passato, che col trascorrere degli anni diventano sempre più vivi e prepotenti.

Ricordi, sapori, profumi, consuetudini: patrimonio autentico, dentro il mio presente.

Vado lontano con la memoria e mi trovo seduta intorno al camino, la stanza rischiarata da una luce debole, l'ozio dei grandi, il racconto dei tempi lontani, la mia insofferenza per gli spazi troppo stretti: la neve e il freddo imprigionano tutti in un'unica stanza, quella in cui si trascorre, in inverno, il tempo libero dalle occupazioni.

Il camino è il centro della stanza e lo stesso fuoco che riscalda la famiglia serve per preparare le vivande che vengono cotte lentamente a lato del focolare, con la brace accostata via via, quando perde di vivacità.

I discorsi dei grandi hanno come argomento i lavori prossimi da realizzare, la preoccupazione per la stagione non propizia, l'elogio o la disapprovazione per i comportamenti delle persone conosciute o legate da vincoli di parentela

I racconti che esaltano l'onestà e condannano la viltà e la mancanza di impegno entrano in modo indelebile nell'animo di noi bambini; le parole sono sentite come espressione di saggezza indiscussa e illuminano le nostre menti come le fiamme illuminano i volti di coloro che siedono intorno al fuoco.

Un bambino irrequieto, mio fratello, si veste un po' più pesante, mette un berretto in testa e scende nel portico ad inventarsi una rudimentale trappola per passeri che numerosi affollano i pagliai della "pula" alla ricerca di qualche chicco di grano nascosto.

Anima la stanza l'esultare del bambino che è riuscito ad imprigionare un uccellino nella sua ingegnosa e diabolica invenzione; è compiaciuto di sé ed incurante del terrore del passero, che subito viene lasciato volare per volere dei grandi.

La polenta è il cibo preferito durante la stagione della neve.

Il maiale, ucciso subito dopo le feste di Natale, offre ancora cotechini e salsicce, non perfettamente stagionate, cotiche e pancetta.

Attingendo a queste risorse, la mamma e la nonna preparano un sugo abbondante e conducono a pranzo un grande piatto di polenta, non troppo dura, a strati.

A parte riempiono piatti piani con solo polenta e tutto il piano superiore della madia ne è pieno: è questo il cibo della sera, abbrustolito sulla graticola, si dà a formare una spessa crosta dorata e croccante, e condito con un filo d'olio.

Su un lato del camino, ci sono, spesso, fagioli che bollono dal mattino, in una pentola di coccio, insieme alle cotiche, su un treppiede poggiato sulla brace del camino.

Si mangiano senza pasta, soltanto con un soffritto di lardo e conserva di pomodoro su fette di pane raffermo.

Ancora menù della neve è il brodo preparato con le ossa scarse rimaste dalla lavorazione del maiale, molto sapore ma poca carne.

Il brodo è ricco di grasso, perciò insieme si cuociono delle patate che, una volta lessate, servono come secondo piatto.

Nello stesso brodo vengono cotti dei tagliolini fatti a mano con farina impastata con acqua e poche uova; le galline con la neve sono poco generose.

Un'altra versione di minestra più povera è realizzata introducendo nel paiolo, in cui vengono lessati i tagliolini, un soffritto fatto con olio e lardo.

Una volta versato il soffritto nel paiolo, questo viene accuratamente coperto: da qui il nome di "minestra affogata".

A pranzo, dopo un piatto caldo ed a completamento dello stesso, è frequente l'utilizzo di noci e uva, servite col pane.

Durante le sere d'inverno, quando il buio arriva presto e le notti sono troppo lunghe, la cena si consuma in fretta, parca come parco e frugale è stato il pranzo. Non si fanno lavori pesanti, si brucia meno e si mangia più leggero.

Si sta molto intorno al fuoco, chiacchierando del più e del meno, e mentre si attende di consumare la povera cena, si infilano sotto la brace, coper-

te di cenere, della patate, che nel silenzio, invisibili, trasformano il loro corpo calloso in una saporita pasta farinosa.

Allietano le sere invernali le piccole pere bollite nel paiolo dove, a cottura ultimata, un ferro rovente introdotto nell'acqua fa borbottare il tutto e addolcisce i piccoli frutti.

Oppure si preparano e consumano i "brustolini", semi di zucca invernale, salati e messi ad essiccare sulla stufa.

Il pane

A cadenza settimanale le donne sono impegnate per almeno mezza giornata a fare il pane.

La sera prima si controlla il forno, si mettono in ordine le “fascine” necessarie, si preparano i teli bianchi su cui all’indomani devono riposare le pagnotte per la lievitazione.

Infine si prepara il “formento”: da una credenza si estrae un piatto su cui poggia una specie di ciambella rinsecchita che altro non è che una piccola pagnotta di pasta lasciata dall’ultima panificazione; la si stacca con fatica dal piatto e si versa in acqua tiepida per darle morbidezza; poi via dentro la madia dove una montagna di farina aspetta di essere lievitata.

Il mattino dopo, quando si va ad aprire la madia, il lievito gonfio è traboccato dal cratere bianco della farina, e rassicura ancora una volta che il miracolo del pane si è realizzato.

Si procede poi ad impastare la farina con acqua tiepida fino alla formazione di una massa omogenea, morbida e ben lavorata.

Si confezionano le pagnotte, riposte accuratamente tra i teli bianchi su un lungo e stretto asse di legno, ben separate le une dalle altre dalle pieghe dello stesso telo. Sopra il tutto viene collocata una coperta e le pagnotte iniziano silenziosamente a lievitare e si fanno gonfie, rotonde, lisce.

Quando le bocche del forno diventano bianche, è ora di infornare il pane, ma per essere più sicuri che la temperatura è quella giusta, si introduce il “termometro”: un filone di pane schiacciato e salato in superficie con l’aggiunta di rosmarino e olio che resta in forno per pochi minuti; se la “spianata” esce dorata è ora di infornare.

Ad una ad una le pagnotte vengono accomodate dolcemente sulla pala e via dentro il forno! Ai piedi, un braciere di fuoco ed uno straccio umido grigio usato per pulire la cenere rimasta dopo la raccolta della brace.

L’attesa, un’ora più o meno, poi il controllo. Si apre la porticina del forno e la fila di pani dorati e fumanti dice che il lavoro è compiuto e che tutto è andato bene. Ad una ad una le pagnotte dorate ritornano sull’asse per il rientro in casa; la stanza in cui vengono appoggiate si riempie di un profumo di cui, a distanza di tempo, il ricordo riempie il cuore.

Il formaggio

Nella stalla, sotto l'abitazione, regnano le mucche che coinvolgono molto la vita della famiglia. L'impegno rivolto a loro è notevole: occorre accudirle quotidianamente e più volte al giorno.

Il ciclo della vita, in tale luogo, si ripete con molta frequenza; ad ogni nascita il babbo ed il nonno fanno lunghe veglie nell'attesa e nell'osservazione delle condizioni della gestante.

Quando il vitellino viene alla luce, gli uomini lo aiutano a mettersi in piedi, lo asciugano con un telo e lo accompagnano alla mammella della madre.

Tra i due animali corre una intensa comunicazione fatta di leggeri muggiti e carezze della madre con la carnosa lingua. Sorprende come il neonato, in breve tempo, riesca a stare ritto sulle gambe e raggiungere una completa autonomia di movimento.

Altro impegno quotidiano nei confronti delle mucche è la mungitura: da essa la famiglia trae nutrimento e materia per la produzione di formaggio.

In una bianca terrina panciuta viene posto il latte appena munto con l'aggiunta di caglio, accanto al fuoco perché non si raffreddi troppo.

Nella terrina si forma una massa gelatinosa bianca, compatta in modo uniforme. Per fare il formaggio si frantuma quella massa gelatinosa, poi si infilano le mani all'interno della terrina per ricompattarne i frammenti; lentamente, incrociando le mani, si riesce a ricomporre una massa solida, separandola via via dal siero.

Quando l'aggregazione dei frammenti ha raggiunto una certa compattezza, si estrae dal siero la massa e la si infila dentro una ciotola di coccio, dotata di due fori sul fondo. Qui si continua a premere sulla pasta per far uscire da essa tutto il siero, stringendola e capovolgendola ripetutamente finché la pasta assume la forma perfetta di un formaggio, bianco e cilindrico, ancora tiepido.

Sopra si stende una manciata di sale grosso e si attende il giorno dopo per rigirarlo e mettere dall'altra parte una manciata di sale.

La maturazione continua su un asse di legno, sul quale il formaggio viene ripetutamente girato e ogni tanto lavato con acqua calda.

Il siero è rimesso sul fuoco; con l'aggiunta di un cucchiaino di aceto inizia a rapprendersi in superficie in un leggero strato bianco granuloso, poi raccolto in un contenitore bucato: è diventato ricotta!

Il carnevale

Durante l'inverno il carnevale porta un po' di movimento e allegria: si preparano dolci fritti con lo strutto, che deve essere consumato prima della stagione calda.

I "fiocchetti" riempiono la stanza di un odore fortissimo, quasi sgradevole, ma a questo non si fa caso perché si gioisce del clima di festa che quell'acre odore porta con sé.

Allora la nonna e la mamma impastano con le uova una buona "paletta" di farina, poi larghe sfoglie tagliate con una rotella attorno ad un piattino rovesciato, o strisce strette al centro a mo' di fiocchetto, e giù nello strutto bollente. I fiocchetti si gonfiano, si dorano e poi, diventati leggeri e voluminosi, vengono scolati dal grasso, appoggiati su un largo vassoio e spruzzati di alchermes e zucchero.

Noi bambini siamo felici di sgranocchiare quelle larghe falde di pasta sottilissima e friabile e lo zucchero rimane appiccicato alle labbra e anche alle guance in quel nostro sfrenato mordere di tanta bontà.

Ricordo poi, e il ricordo sfuma e quasi sembra essere sogno, che c'è un giorno almeno, durante l'inverno, quando il camino è ancora acceso, in cui a pranzo il menù è tutto speciale. Quando le mucche gravide e ormai vicine al parto non vengono più munte, il latte dell'ultima mungitura non viene utilizzato per fare il formaggio, ma si usa interamente per fare grandi padelle di "bustrengo"; quel giorno si mangia a pranzo solo quello, ma in grandi quantità, fino alla nausea.

Il "bustrengo", fatto solo di latte, un po' di farina, pochissime uova e poco zucchero, viene messo in larghe padelle di rame, posate su treppiedi nella brace. La cottura con "fuoco sotto e sopra" impedisce che il dolce impazzisca.

A Carnevale il babbo ama molto le "castagnole" e la mamma gliele prepara soltanto una volta perché non si possono consumare troppe uova: le galline in inverno sono molto averse, specie se bagnano le zampe nella neve.

Le Castagnole, che sembrano fiori, vengono assaporate con compiacimento e sono un dolce di lusso.

Più umili le “Paste della nonna”, soffici, friabili e tanto leggere che, quando ne hai mangiato una, ti sembra di non aver ancora mangiato nulla. La nonna ne fa tante, le mette in ceste di vimini. Si cuociono talmente in fretta, nel forno a legna, che non si riesce a stendere una spessa sfoglia e a tagliarle in listarelle larghe, che già le precedenti sono sfornate e sistemate nei cesti. Bastano per una settimana almeno. Per il giovedì e martedì grasso, oltre ai fiocchetti, ci si concede il lusso di arrostitire sulla brace del camino sempre acceso un po’ di quelle costarelle di maiale che sono mantenute in soffitta sotto sale.

Quella carne che gusti ti brucia le labbra per troppo sale, ma è buona; il suo profumo riempie la stanza e fa festa.

Altro odore che si spande nell’aria umida delle serate di carnevale è quello dei “Crostoli unti”, ricchi di grassi che, consumati caldi con formaggio, costarelle o salsicce, fanno della tavola un trionfo di arte culinaria.

Questo è anche il menù d’obbligo delle serate del giovedì e martedì grasso nelle feste di campagna.

Durante il giorno, adulti vestiti in maschera ed accompagnati dalla fisarmonica, passano di casa in casa alla raccolta del “cicolo”.

Si radunano poi in qualche casolare dove i poveri arredi e la luce fioca non tolgono l’allegria e la voglia di divertirsi che arde nel cuore; e allora in quella stanza, rischiarata più dal fuoco del camino che dalla luce della lampada, si balla, si mangia, si beve e la vista si annebbia più con i vapori del vino che col fumo dell’arrosto e dei crostoli.

La fisarmonica suona allora senza tregua per non far perdere attimi di felicità, in quelle sere in cui il grigiore del giorno dopo è sentito molto lontano.

Bostrenngo

Ingredienti

- 150 gr di riso
- 500 ml di latte
- 100 gr di zucchero
- Buccia grattugiata di un limone
- 3 uova intere
- Una spruzzata di cannella

Preparazione

Cuocere il riso per 15 minuti circa, scolarlo e metterlo poi in un'altra pentola con il latte già bollente, lo zucchero, la buccia grattugiata di un limone, la cannella e finire la cottura per altri 5-7 minuti. Quando il composto è già raffreddato, aggiungere anche le uova e girare molto bene. Posizionare poi il composto in una pentola da forno. Lo spessore può essere più o meno alto, a seconda dei gusti.

Cuocere in forno a 180° per un'ora.

Togliere dal forno, spolverare con un po' di zucchero, far raffreddare e tagliare a rombi.

Bostrengo della nonna Betta

Ingredienti

- 1 lt di latte
- 4 cucchiaini di farina
- 150 gr di zucchero
- 1 limone (buccia grattugiata)
- 2 uova intere

Preparazione

Sbattere le uova con lo zucchero, aggiungere la farina, la buccia del limone e versare il composto nel latte portato quasi al punto di ebollizione.

Mescolare bene e versare poi il composto in una pentola da forno in uno strato abbastanza sottile (3/4 cm).

Cuocere in forno a 180° per un'ora.

Togliere dal forno, spolverare con un po' di zucchero, far raffreddare e tagliare a rombi.

La nonna Betta preparava questo dolce con il latte denso dell'ultima mungitura delle mucche gravide e lo cuoceva al camino in una padella di rame, con la brace sotto e sopra.

Castagnole

Ingredienti

- 8uova
- 800 gr di farina
- 1 cucchiaio di olio
- 1 cucchiaino di lievito "pane degli angeli"

Preparazione

Sbattere bene le uova, impastarle con la farina, il lievito e l'olio; l'impasto dovrà risultare abbastanza morbido.

Stendere l'impasto in uno strato dello spessore di 2 cm. circa e tagliare in strisce della larghezza di 5 cm.

Lessare le strisce di pasta ad una ad una in acqua bollente fino a che torneranno in superficie.

Adagiarle su un telo asciutto, poi metterle in forno a 180° per un'ora.

Le castagnole gonfieranno, si apriranno e diventeranno dorate.

Spennellarle con alchermes e coprirle con abbondante zucchero.

Crostoli unti o sfogliati

Si chiamano così per distinguerli da un altro tipo di crostolo conosciuto anche come piadina

Ingredienti

- 1 kg di farina
- 2 uova
- Un cucchiaio di strutto
- Latte q.b. per impastare
- Sale q.b.
- 75 g di strutto e 75 g di lardo da spalmare sulla sfoglia

Preparazione

Impastare la farina con le uova, lo strutto, il sale ed il latte.

Tirare una sfoglia sottile come quella delle tagliatelle. Far sciogliere lo strutto ed il lardo e distribuirli in uno strato sottile e ben spalmato su tutta la superficie di un lato della sfoglia.

Arrotolare la sfoglia e tagliare il rotolo in tante parti di una lunghezza tale che ciascun pezzo possa rigirare e chiudersi su se stesso.

Procedere poi a stendere di nuovo il rotolino fino a formare una piccola sfoglia di uno spessore di 4/5 mm, come una normale piadina.

Mettere a cuocere in una apposita teglia di coccio a fuoco basso girando ripetutamente.

Fiocchetti

Ingredienti

- 250 gr di farina
- 25 gr di zucchero
- 25 gr di burro
- 2 uova
- 1 cucchiaino o due di liquore (preferibilmente Strega)
- Alchermes e zucchero per lo spolvero, q.b.

Preparazione

Mettete la farina sulla spianatoia, fate una fontana, al centro della quale mettete le uova, lo zucchero, il burro morbido ed il liquore.

Impastate e lavorate a lungo la pasta.

Fate una sfoglia molto sottile poi ritagliate con il taglia-pasta dei dischi o delle strisce dalle quali ricaverete delle losanghe o altre forme a piacere.

Friggete i fiocchetti in abbondante strutto (o olio di semi).

Una volta cotti, ponete i fiocchetti a sgocciolare sulla carta da cucina, spennellateli con alchermes ed infine spolverizzateli con abbondante zucchero.

Paste della nonna

Ingredienti

- 600 g di farina
- 3 uova
- 70 g di olio
- 130 g di zucchero
- 70 g di latte
- 15 g di ammoniaca per dolci
- 1 limone

Preparazione

In una ciotola rompere le uova e aggiungere lo zucchero, lavorare il tutto con una frusta.

Intiepidire leggermente il latte, trasferire il latte in una ciotola capiente e aggiungere l'ammoniaca, mescolare per far sciogliere (si gonfierà tantissimo)

Unire l'olio alle uova, il latte con l'ammoniaca, la scorza grattugiata di un limone e un po' per volta aggiungere la farina setacciata.

Impastare il tutto con un cucchiaio sino ad ottenere un composto liscio e ben amalgamato.

Stendere l'impasto in uno strato dello spessore di circa 12 mm e tagliare a losanghe

Accendere il forno e portarlo a 180°C.

Spolverare ogni biscotto con abbondante zucchero.

Adagiare i biscotti ben distanziati in una teglia da forno.

Far cuocere sino a doratura (circa 20 minuti, dipende dal forno), non aprire mai il forno.

Far raffreddare i biscotti; se sistemati in una scatola di latta chiusa ermeticamente, si conservano per giorni.

Il maiale

Altro evento che rompe il grigiore delle giornate invernali e che rende più ricca la tavola di ogni giorno è l'uccisione del maiale.

I giorni precedenti alla "festa" c'è un grande fermento: si approntano i paioli per l'acqua calda, si pulisce il sito destinato alla macellazione, gli assi per la salatura nella soffitta, i teli e si affilano i coltelli.

C'è una grande frenesia, perché tutto deve scorrere senza imprevisti, secondo tempi, modi e ritmi che il rito prescrive e che si ripetono uguali di anno in anno, come il ticchettio di un orologio.

La vittima immolata offre se stessa per il bene di tutta la famiglia e di quel corpo inerme viene assaporato subito il gusto. Il corpo è appeso e diviso in due parti, liberato delle interiora e ripulito delle sfrangiature del taglio che costituiscono materia per il menù del giorno della macellazione in un piatto chiamato "fricò".

Fegato e polmoni sono appesi e cucinati in piccoli pezzi nei giorni immediatamente a seguire con il profumo delle foglie di alloro, avvolti nella rete di grasso: i "fegatelli".

Il sangue raccolto al momento dell'uccisione del maiale è l'ingrediente principale del "miaggio": dolce che si ottiene mescolando zucchero, latte e uova al sangue appena raccolto, prima della coagulazione. La cottura avviene in larghe padelle di rame con il coperchio e con la brace del camino posta sotto e sopra.

Il giorno della lavorazione delle carni, tra densi vapori, è un trionfo di odori e di sapori.

Nel paiolo bollono le carni grasse e, quando il norcino ritiene che lo strutto è completamente sciolto, si procede a rovesciare il tutto in una pentola sulla quale, a quattro mani, viene teso un telo bianco di bucato.

Il liquido oltrepassa il telo e in superficie rimangono piccoli frammenti di carne non disciolta, strizzati nel telo rigirato su se stesso più volte, con l'aiuto di una pinza di legno.

Dal telo aperto escono fumanti i "ciccioli" che, ben salati, pepati e profumati di alloro, scatenano l'appetito e il desiderio di piccoli e grandi. Nessu-

no sa resistere a quel piatto fumante e carpisce manciate di quei saporiti bocconi.

Lo strutto poi è riposto nella vescica del maiale appesa alle travi: la sua conservazione in un tal contenitore è ottima.

Su un altro paiolo bollono a lungo le ossa spolpate, ma non troppo, con le cotiche e la testa del maiale. Dopo ore di bollitura si rovescia il tutto sul tavolo, si separa la carne dalle ossa ancora fumanti e tutte queste parti così grossolane, pepate e ben salate, vengono insaccate in un grosso budello e messe a bollire di nuovo per qualche minuto.

L'insaccato così ottenuto viene appeso ad una trave in soffitta per essere gustato a fette nel giro di breve tempo: è il "capofreddo" o "testa cotta".

Il menù del giorno della lavorazione è molto ricco e tanto più abbondante quanto più alto è lo spessore del lardo del maiale. Il sugo per la pasta viene realizzato con miscela di carne magra e pancetta abbondante; alla brace si arrostiscono costarelle, bracirole e rondelle di pasta di salsiccia.

Prosciutti, lonze e golette sono riposti in soffitta, sotto sale per 48 ore, su lunghe tavole inclinate per far scolare i liquidi che il sale estrae. Salsicce e salami, una volta confezionati, vengono appesi, sempre in soffitta, ad asciugare.

Il "grasso maiale" ora non ha più forma ma, frazionato, lavorato e subito offerto rallegra il palato di grandi e piccoli.

Così va il mondo: c'è sempre qualcuno che viene sacrificato per la gioia o la sopravvivenza di altri.

Fegatelli

Ingredienti

- 500 g di fegato di maiale
- 300 g di polmone di maiale
- 300 g di reticella di maiale ammorbidita in acqua
- Foglie di alloro fresco
- Olio extra vergine
- Sale
- Pepe

Preparazione

Pulite il fegato e il polmone, tagliateli in pezzetti di circa 30 grammi l'uno.

Tagliate la reticella in quadrati di dimensioni tali da avvolgere i pezzi preparati, allineateli sul tavolo, salateli, pepateli e disponete al centro di ciascuno una foglia di alloro e sopra un pezzetto di fegato o di polmone.

Legateli a fagottino e fateli rosolare in un tegame con un po' d'olio, girandoli finché saranno cotti al punto giusto, dorati e teneri.

Serviteli ben caldi.

La cottura può essere effettuata anche in forno.

"Fricò" di maiale

Questo piatto era preparato il giorno in cui si uccideva il maiale: venivano utilizzati i frammenti prelevati lungo i tagli delle mezzene appese ad asciugare, non avendo a disposizione tagli di carne scelta. Oggi per la preparazione si consiglia di utilizzare carne di varie parti.

Ingredienti

- 600 gr di carne di maiale
- 500 gr di patate
- 6 foglie di alloro
- Sale e pepe
- 1/2 bicchiere di vino
- 2 cucchiaini di aceto di vino

Preparazione

Tagliare la carne in piccoli pezzi. Metterli a rosolare, assieme all'alloro, in padella con poco olio, a fuoco basso, e rigirarli ripetutamente.

Nel frattempo tagliare a tocchetti le patate.

A fine cottura della carne, versare il vino e l'aceto e lasciare evaporare.

Togliere dalla padella la carne mettendola in un piatto, scolandola dal grasso di cottura.

Aggiungere nella padella, contenente il grasso di cottura, le patate tagliate e procedere alla cottura.

A fine cottura, unire carne e patate e farle rosolare insieme per poco tempo. Servire ben caldo.

Miaggio

Questo "budino" è una ricetta molto antica, diffusa nella cucina tradizionale contadina, la cui preparazione era esclusivamente effettuata in inverno in occasione della macellazione del maiale. Una volta pronto, questo gustoso budino si manteneva a lungo e veniva servito anche ai bambini, per merenda. Va detto inoltre che la vendita al pubblico del sangue di maiale è stata vietata dal 1992, pertanto chi volesse preparare il miaggio dovrà rivolgersi direttamente ad un contadino e prendersi il sangue subito dopo la macellazione del maiale.

Ingredienti (per 10 persone circa)

- 1 l di sangue fresco di maiale
- 1 l di latte fresco intero
- 500 g di zucchero
- 6 uova
- 150 g di cacao amaro
- La scorza di due arance
- 1 bicchierino di alchermes
- 1 stecca di cannella

Preparazione

In una pentola piuttosto capiente mescoliamo bene tutti gli ingredienti, in modo da ottenere un composto omogeneo; solo alla fine inseriamo le uova che devono essere ben sbattute e cremose. Lasciamo riposare il composto per circa due ore in un posto fresco, coperto con un canovaccio di cotone. Trascorso questo periodo, filtriamolo con un colino a maglia molto stretta. Riversiamo il composto in una pentola che abbia un fondo abbastanza spesso.

Cuociamo per alcuni minuti a fiamma bassa mescolando in continuazione e facciamo molta attenzione perché il composto non deve assolutamente bollire! Quando vediamo che inizia ad addensarsi, togliamolo dal fuoco e mescoliamo per qualche minuto. Versiamo la crema così ottenuta in una teglia da forno precedentemente ben unta con dello strutto e poniamolo in forno a 160° per circa un'ora.

Chi dispone di un camino e preferisce la cottura tradizionale, dovrebbe posizionare la pentola, coperta, su un treppiede. La brace bella calda dovrà essere posta sotto la pentola e sopra il coperchio per tutto il tempo della cottura.

Per testare il grado di cottura del dolce possiamo fare la classica "prova stecchino": se questo uscirà asciutto e pulito, il dolce è pronto. Serviamolo bello freddo, tagliato a losanghe.

La primavera

Tra i sapori della primavera avanzata c'è la “baggiana”, un piatto semplice con verdure di stagione realizzato in un recipiente di terracotta.

Dopo la pioggia, in primavera, di primo mattino, escono all'aperto le lumache e gli uomini, che conoscono bene le loro abitudini, vanno a raccogliere e le infilano dentro dei sacchi

A casa, dopo averle fatte spurgare per alcuni giorni, le donne le cucinano lentamente in una pentola con un soffritto di aglio, finocchio selvatico e con l'aggiunta finale di vino e di pomodoro.

La goletta stagionata accompagna la colazione del contadino che in primavera riprende il suo duro lavoro nei campi; è servita dalla donne nel “mantile”, all'aperto, in uno spiazzo comodo ed erboso a mattino già avanzato. Viene servita semplicemente affettata o passata velocemente in padella con un trito di aglio e foglie di salvia e sfumata con aceto di vino.

In primavera arrivano sulla tavola deliziose frittate ricavate con le uova che le galline in tale periodo offrono in abbondanza e con una grande varietà di erbe di campagna e di verdure: gli stridoli, le vitalbe, i cipolloni nati da poco, gli spinaci, i primi carciofi.

Baggiana

E' una ricetta di primavera, un piatto semplice con verdure e aromi di stagione, realizzato in recipienti di terracotta.

Gli ingredienti vanno cotti a fuoco lento, sfruttando nella cottura l'acqua contenuta nelle verdure, per mantenere inalterati sia il gusto che le proprietà nutritive.

Ingredienti per 4 persone

- Gr. 700 di fave fresche sbucciate
- Una manciata di bietoline da taglio
- 4 fettine di guanciaie o goletta di maiale
- 4 cucchiaini di olio extra vergine di oliva
- Qualche foglia di aglio fresco
- Sale e pepe, q.b.

Preparazione

Mettere a soffriggere, in un tegame di coccio abbastanza largo e dai bordi non troppo bassi, la goletta tagliata a listarelle, l'olio, l'aglio fresco tritato.

Aggiungere le fave e mescolarle al soffritto.

Unire le bietole e un pizzico di sale grosso.

Chiudere il tegame con coperchio e lasciar cuocere a fuoco lento, aggiungendo un poco di acqua, se serve, fino a quando le fave avranno raggiunto la consistenza desiderata.

Prima di portare in tavola, insaporire con una spolverata di pepe.

Carciofi con pane grattugiato

Ingredienti

- 10 carciofi
- Una manciata di pane grattugiato
- 1 bicchiere di olio extra vergine di oliva
- Un ciuffo di prezzemolo
- Un ciuffo di aglio fresco
- Un bicchiere di vino bianco
- Un limone
- Sale e pepe q.b.

Preparazione

Pulire i carciofi eliminando le foglie esterne, spuntare le cime e allargarle al centro. Metterle a bagno, per qualche ora, in acqua con il limone tagliato.

Amalgamare il pane grattugiato con un trito di prezzemolo, aglio e olio.

Scolare i carciofi, allargarli al centro ed inserirvi l'amalgama preparata in precedenza.

Sistemarli in un tegame con la punta rivolta in alto, versare olio, sale e pepe e cuocere per qualche minuto, per insaporirli, poi aggiungere vino e acqua in parti uguali.

Coprire il tegame e far cuocere a fuoco moderato fino a quando acqua e vino non siano evaporati.

Cascioni con verdure

Ingredienti: (per circa 20 cascioni)

- 500 gr di farina
- 1 uovo
- 50 gr di strutto
- 1 cucchiaio di olio
- Acqua q.b.

Per il ripieno

- 500 gr di verdure di campo o di bietole e spinaci
- 150 gr di formaggio grattugiato (a piacere si possono aggiungere 200 gr. di ricotta)
- Noce moscata q.b.
- Olio
- Aglio
- Sale

Preparazione

Sbollentate la verdura in acqua per 10 minuti, scolatela e lasciatela freddare. Mettetela poi in una padella con l'olio ed uno spicchio d'aglio e lasciate cuocere per qualche minuto.

In una ciotola mettete il parmigiano (e la ricotta se gradita), la noce moscata e la verdura che nel frattempo si sarà intiepidita.

Lavorate sino a quando il tutto sarà ben amalgamato.

Su un piano mettete la farina con al centro l'uovo e con l'aiuto di una forchetta, unite poco per volta la farina all'uovo. Aggiungete lo strutto a temperatura ambiente, l'olio e poco alla volta l'acqua. Amalgamare bene tutti gli ingredienti tra di loro e lasciate riposare l'impasto in una ciotola coperta per circa 15 minuti.

Sporcate il piano con della farina, prendete l'impasto ed un pezzo alla volta iniziate a stenderlo cercando di creare delle sfoglie abbastanza sottili.

Una volta che avrete la sfoglia bella fina e liscia, con l'aiuto di un piattino da dolce o una tazza grande, formate tanti dischi sulla sfoglia che andrete a tagliare con l'aiuto di un coltello.

Ora iniziate a farcire con il ripieno solo metà del disco; chiudete il disco a formare una mezza luna e con una forchetta spingete bene i bordi in modo che non si aprano durante la cottura.

Cuocete su una piastra, preferibilmente di terracotta, per pochi minuti, sino a quando l'impasto prenderà un colore leggermente colorato.

Frittata primavera

E' una frittata preparata con tante verdure diverse, tipiche del periodo primaverile.

Ingredienti per 4 persone:

- 8 uova di gallina
- 2 cipollotti
- Una manciata di vitalbe
- Una manciata di stridoli
- 1 etto di piselli sgusciati
- 4 carciofi
- 4 cucchiari di olio extra vergine di oliva
- Sale e pepe q.b.

In una padella far rosolare il cipollotto nell'olio. Quando è ben dorato aggiungere le verdure e lasciar cuocere per un paio di minuti a fiamma vivace. Salare, pepare, aggiungere un mestolo di acqua e cuocere il tutto, coperto, per 10-12 minuti circa a fiamma media, girando di frequente e scopercchiando negli ultimi minuti. Se il fondo di cottura dovesse asciugarsi troppo aggiungere altra acqua.

Rompere le uova in una ciotola. Unire un pizzico di sale, una macinata di pepe e sbattere con una forchetta.

Terminata la cottura delle verdure versare le uova.

Mescolare appena per amalgamare le uova alle verdure.

Lasciar cuocere la frittata a fuoco dolce coperta per una decina di minuti dal primo lato, controllandone il fondo con una paletta. Quando avrà assunto un bel colore dorato girarla e cuocerla anche dal secondo lato.

Servire, a piacere, calda, tiepida o fredda.

Goletta con salvia

Ingredienti

- 10 fettine sottili di goletta stagionata di maiale
- 5 foglie di salvia
- Pepe q.b.
- 2 cucchiai di aceto di vino

Preparazione

Passare in una padella le fettine di goletta con le foglie di salvia ed il pepe; una volta rosolate da ambo le parti, sfumarle con l'aceto.

Lumache in porchetta

Ingredienti

- 500 g di lumache lavate, spurgate e sgusciate
- 1/2 bicchiere abbondante di olio
- 2 spicchi di aglio (meglio, se disponibile, un ciuffo di aglietto fresco)
- Una manciata di finocchio selvatico
- 1/2 kg di pomodori pelati a pezzi
- 1/2 bicchiere di vino bianco
- Sale
- A piacere, peperoncino

Preparazione

Far soffriggere nell'olio l'aglio e il finocchio tritati finemente poi aggiungere le lumache sgusciate.

Quando sono ben rosolate, sfumare con il vino; una volta evaporato aggiungere i pomodori pelati ed il peperoncino, se gradito.

Cuocere a fiamma bassa, aggiustando di sale e mescolando con delicatezza con un cucchiaino di legno.

Aggiungere un bicchiere di acqua calda, coprire la padella con un coperchio e far bollire ancora per circa due ore fino a quando il liquido non sia consumato.

Servire in tavola ben calde.

Le torte pasquali

In primavera, quando la produzione di uova torna abbondante e la disponibilità del formaggio è notevole, si preparano la “crescia dolce” e la “crescia brusca” di Pasqua.

Durante la settimana santa alla Peschiera gran fermento per la preparazione delle torte pasquali dolci e salate.

La casa diventa un vero e proprio laboratorio di pasticceria e centinaia e centinaia di uova vengono rotte per soddisfare tutte le richieste.

Il lavoro inizia dal mercoledì con la preparazione del “formento” e prosegue fino al tardo pomeriggio del venerdì. Le padelle, di tante misure, piccole e grandi, alte e basse, sono rivestite all’interno di carta paglia che, per far sì che aderisca perfettamente, è cucita con ago e filo come un vero e proprio abito.

Poi c’è la preparazione del forno, che già dal mercoledì è scaldato sì da mantenere, per il giorno dopo, un moderato calore per la lievitazione delle torte.

Il primo turno spetta alle zie di Mercatale, Norina e Lisa, il turno del venerdì tocca a noi insieme alla zia Rosina che si trasferisce da San Donato e si ferma anche la notte prima della fatica.

Si confezionano torte di tutte le misure per un bel numero di parenti che affluiscono poi al ritiro del dono prezioso.

L’eccitazione in casa è elevata perché, dati anche i grandi quantitativi, la produzione è complessa; ad aumentare la tensione contribuisce la competizione tra le protagoniste del primo e del secondo turno.

A lavoro ultimato, le donne, sfinite ma compiaciute del risultato, contemplan la loro opera e iniziano ad abbinare le torte con i destinatari.

Crescia brusca

(Torta di Pasqua con formaggio)

Ingredienti

- 1 kg di farina
- 10 uova
- 1 etto di lievito di birra
- 300 gr. di formaggio pecorino
- 70 gr. di lardo
- 70 gr. di strutto
- 70 gr. di olio extra vergine di oliva
- Odore di cannella
- Pepe bianco
- Un goccio di latte per sciogliere il lievito
- Sale q.b.

Preparazione

Sbattere bene le uova in una terrina e salare.

Aggiungere a uno a uno gli altri ingredienti: il lievito sciolto in poco latte tiepido, lo strutto ed il lardo sciolti in un pentolino, l'olio, il formaggio grattugiato, il pepe, la cannella e alla fine la farina.

Impastare e lavorare energicamente.

Mettere in una pentola e lasciare a lievitare.

A lievitazione completata, infornare a 180° e lasciare cuocere per un'ora.

Crescia dolce

Ingredienti per il "formento"

- 100 ar. di pasta del pane
- 2 uova
- 40 ar. di lievito di birra
- mezzo bicchiere di latte
- Farina q.b.

Ingredienti per la crescia

- 6 uova
- 40 ar di lievito di birra
- 1 ka di farina
- 300 ar di zucchero
- 250 ar di uvetta
- 1 bicchiere di liauore Streaa
- La buccia arattuaiata di 1 limone e di 2 arance
- 6 pizzichi di sale (uno per ogni uova)

Preparazione

La sera prima si prepara il *formento*.

In una terrina si scioglie il lievito in poco latte, si rompono le uova e si unisce la pasta del pane facendo amalgamare il tutto con un po' di farina fino ad ottenere un impasto mediamente morbido.

Si lascia lievitare tutta la notte, poi il mattino seguente si sbattono bene le uova con lo zucchero in una terrina, si scioglie il lievito in poco latte tiepido.

Si dispone la farina a fontana, si unisce il formento e poi via via tutti i restanti ingredienti.

S'impasta e si lavora energicamente.

Si mette in una pentola e si lascia lievitare.

A lievitazione completata, si mette in forno a 180° e si fa cuocere per un'ora, poi si rovescia la torta ormai cotta e si lascia ancora un poco ad asciugare.

Il pranzo della “battitura”

I mesi dell'anno scorrono veloci: il bianco gennaio, il corto febbraio, il pazzarello marzo, il dolce aprile, il maggio odoroso e il biondo giugno che, come recita il proverbio dei nostri nonni, “ha la falce in pugno”. Poi arriva il giorno della battitura che è la festa delle feste.

Nei giorni precedenti c'è gran fermento in casa: occorre predisporre i granai per la conservazione del grano, si allestiscono tavole per il pranzo, si immolano vittime per la festa: polli, anatre, conigli e oche che vengono sistemati in larghe padelle dentro il forno a legna e in grosse pentole con il pomodoro per condire la pasta.

La *trebbia* arrivava imponente, trainata dal *bubba* che fa un gran fracasso; una volta messa in piano sull'aia, inizia a sbuffare e squadre di uomini con il cappello in testa ed il fazzoletto al collo si mettono al lavoro, ognuno assegnato al proprio posto.

In tutto questo fermento le donne hanno il compito di rifocillare i lavoratori e creare, per loro, momenti di ristoro: offrono vino ed acqua, le sole bevande di rito, con due soli bicchieri che servono per tutti.

Se il raccolto raggiunge i 100 quintali, suona a lungo la sirena; i confinanti la sentono e si uniscono alla festa. Allora ciambellone e vin santo sono di rigore.

Il pranzo della battitura: indimenticabile!

Tante varietà di carni cucinate nella stessa padella dentro il forno a legna producono profumi e sapori unici; quelle povere bestie offerte in sacrificio e unite in quella tragica sorte, mostrano le loro cosce turgide e le povere ali spezzate, ma a nessuno fanno ormai più pena perché la fragranza che emanano scioglie il cuore e stimola l'appetito.

La fatica del lavoro esalta, ancora di più, l'eccezionalità del cibo.

Questo rituale si spegne con l'arrivo delle mietitrebbie: grossi bestioni meccanici si arrampicano sui pendii della Peschiera mangiando spighe e lasciando sul retro scie di paglia.

Svanisce così ogni fascino; la rapidità con la quale il lavoro viene compiuto si sostituisce ai ritmi lenti e faticosi che caratterizzavano le operazioni di mietitura e trebbiatura, e porta via con sé anche riti e tradizioni che le accompagnavano.

I ritmi del lavoro e della vita degli uomini sono cambiati: tutti hanno fretta, tutti vanno di corsa. Si corre, si cammina in solitudine, si lavora in solitudine. Si vive soli in mezzo agli altri, ignorando gli altri, ignorati.

Visner

Arrivano poi luglio e agosto, e sotto i raggi del caldo sole maturano vari frutti, tra i quali le visciole, piccoli frutti rossi che nascono da un albero che sa di selvatico ed ha foglie piccole e lucide.

Sono aspre da mangiare, bisogna addolcirle un po'.

Allora si preparano in barattoli con lo zucchero e il sole fa il resto.

Per rallegrare un fine pasto, per offrire un bicchierino all'amico che viene a trovarci o per rallegrare feste, i piccoli frutti vengono schiacciati e fatti fermentare con vino, alcool e zucchero e trasformati in un liquore chiamato visner.

Visciole al sole

Ingredienti

- 1 kg di visciole
- 350 gr di zucchero

Preparazione

Raccogliere le visciole con il picciolo, lavarle, asciugarle e togliere delicatamente il picciolo.

Disporle in un barattolo di vetro a chiusura ermetica intervallando uno strato di visciole e una spolverata di zucchero.

Chiudere il barattolo e lasciare al sole per almeno 40 giorni avendo l'avvertenza che l'esposizione sia continuativa per tutta la giornata.

A fine giornata rigirare più volte il contenitore per far muovere il contenuto ed evitare di far solidificare lo zucchero in fondo al barattolo.

Per un prodotto ben riuscito, al termine dell'esposizione lo zucchero deve essere completamente disciolto, e le visciole devono rimanere sode.

Variando leggermente la quantità di zucchero e il tempo di esposizione si ottiene un prodotto più o meno dolce e più o meno alcolico.

Ottime sul gelato!

Visner di Sassocorvaro

Ingredienti per 15 bottiglie da lt. 0,75

- 5 kg di visciole
- 8 lt di buon vino rosso
- 1 lt di alcool puro
- 1,5 kg di zucchero

Preparazione

Raccogliere le ciliegie ben mature.

Lasciarle stese, abbastanza larghe tra loro, per 2-3 giorni.

In un contenitore a bocca larga, pigiare le ciliegie frantumando anche una parte dei noccioli. Aggiungere poi il vino e lasciar fermentare per 8 giorni rimescolando di tanto in tanto.

Filtrare il composto per eliminare le parti solide, aggiungere lo zucchero, l'alcool e versare il tutto in una damigiana mescolando due volte al giorno per facilitare lo scioglimento dello zucchero.

Lasciare riposare per almeno 20 giorni, verificando che lo zucchero sia ben disciolto, ed infine imbottigliare con l'avvertenza di lasciare i residui in fondo alla damigiana.

Vin santo

Settembre, il mese dell'uva.

Prima di iniziarne la raccolta si procede ad una operazione di selezione dei grappoli migliori di uva bianca che servono alla produzione di *vin santo*.

Il *vin santo* si produce soltanto negli anni in cui la maturazione è ottimale e il l'uva non ha subito alcun danno.

La raccolta dei grappoli migliori, di solito quelli con i chicchi meno ammassati e più maturi, avviene con molta delicatezza; in ogni cesto sono sistemati solo pochi grappoli.

L'uva si ripone in soffitta; la sera tutta la famiglia lavora per appendere i grappoli a due a due a dei chiodini, fino a coprire tutte le travi di legno del soffitto.

Rimane appesa fino a primavera, fin quando gli acini si asciugano, concentrano la parte zuccherina e diventano dolcissimi; nella settimana santa si staccano i grappoli dal soffitto, si portano in cantina e si lavorano come l'uva appena raccolta.

Dal torchio esce un liquido biondo, denso e dolcissimo come il miele.

Nella cantina della Peschiera, su un asse, erano riposte bottiglie di vin santo di varie annate, alcune anche del 1919.

Menù delle feste

Per la domenica, è previsto quasi sempre un menù importante, quale il piccione ripieno, o il coniglio in porchetta o il pollo arrosto.

Quando la terra produce teneri germogli di finocchio selvatico e dai morbidi batuffoli di lana preparati dalla madre coniglia escono i piccoli diventati già grandi, si dice che è ora di cominciare ad assaggiare la “covata”. Il coniglio viene cucinato in porchetta, riempito con le interiora dello stesso, cotte preventivamente con aglio, finocchio selvatico a tronchetti, sale, tanto pepe e olio. La pancia così riempita viene ricucita con ago e filo, quasi a ripristinare le antiche sembianze della bestiolina che, unta con strutto, viene adagiata in una grande pentola, con fuoco sotto e sopra; l'animale assume un colore dorato e sprigiona profumi che aiutano a sentirsi un po' felici.

Anche i polli, raggiunta la maturazione, vengono sacrificati sulla tavola dei giorni di festa; il busto viene cucinato generalmente arrosto con le patate, specie quelle novelle; le altre parti, testa, collo, interiora e perfino le zampe diventano materia per preparare un sugo ottimo per le tagliatelle

Il mattino della festa, di buon'ora, la mamma comincia a preparare il sugo che ha bisogno di bollire a lungo; il suo profumo, prepotente, riempie tutta la casa. Poi impasta diverse uova, a seconda del numero dei commensali, e il matterello suona sotto le sue mani fino a quando esce una sfoglia trasparente e sottile come un velo di cipolla.

Se si fa un invito a pranzo, il dolce delle grandi occasioni è la “Zuppa inglese” con crema e pan di spagna soffice soffice spruzzato di alchermes.

In una domenica del mese di dicembre, a ridosso del Natale, ogni anno si fa il “pranzo dei capponi”.

I mezzadri sono ospiti del “padrone”.

Ognuno arriva alla casa con in mano una coppia di capponi che, povere bestioline, simili a quelle di manzoniana memoria, alzano la testa nel tentativo di sfuggire alla morsa delle mani ruvide.

I capponi passano di mano in mano fino alla stalla del padrone per essere poi sacrificati nelle imminenti festività natalizie.

L'orgoglio del mezzadro è grande se i suoi capponi sono i più belli: una specie di competizione e di sfida tra gli invitati che si manifesta a sguardi più che a parole.

Il padrone si compiace del dono, anche se dovuto, ed esprime la sua riconoscenza con un pranzo ricco e abbondante. Quel giorno è festa per tutti, grandi e piccoli, ricchi e meno ricchi, o meglio, poveri e meno poveri.

Il piatto tipico della festa di Natale sono i cappelletti, la cui tradizione è arrivata fino ai nostri giorni; alla loro preparazione partecipa tutta la famiglia, piccoli e grandi, ognuno con un proprio ruolo.

Oggi la preparazione dei cappelletti si realizza sempre più in solitudine: intorno alla mamma ormai non ruota più nessuno perché uomini e bambini raramente partecipano alla lavorazione.

La crescita di Natale è preparata con i soli prodotti che sono disponibili in quel periodo: l'uvetta, asciugata nel forno, le noci, raccolte in autunno, l'olio, molito a novembre. Non si usano uova.

Dopo la raccolta dell'uva, nel forno ormai tiepido, vengono introdotte larghe padelle sottili su cui poggiano grappoli d'uva dai robusti chicchi rossi, il "bacuclon", che restano a lungo ad asciugare.

L'operazione, ripetuta di settimana in settimana, fino a Natale, produce chicchi appassiti, asciutti e morbidi che vengono usati nella "crescia" di Natale.

A Capodanno si mangiano le *lumachelle*. Davanti ai piatti fumanti ci si siede quasi con religioso silenzio, assaporando la loro bontà e al tempo stesso pensando al tempo impiegato da donne, uomini e anche bambini per realizzare quel piatto così importante.

La preparazione avviene alcuni giorni prima della festa e coinvolge tutta la famiglia perché richiede molto tempo e lavoro.

Cappelletti in brodo

Ingredienti per il ripieno

- 200 gr di manzo
- 150 gr di pollo o tacchino
- 150 gr di maiale
- 1 uovo
- olio extra vergine di oliva
- una noce di burro
- noce moscata
- 50 gr di formaggio grattugiato

Ingredienti per la pasta fresca

- 500 gr di farina
- 5 uova

Ingredienti per il brodo

- 5 kg di carne (o solo cappono o un misto di gallina, muscolo, punta di petto, lingua e coda di manzo)
- 5 lt di acqua

Preparazione del ripieno

Mettete la carne a rosolare in una padella con l'olio e il burro. Quando la carne sarà cotta, toglietela dal fuoco e fatela raffreddare. Passate la carne in un tritatutto, poi aggiungete un uovo, la noce moscata ed il formaggio grattugiato: aggiustate di sale e pepe, ma fatelo solo a questo punto per valutare con esattezza quanto i vari ingredienti hanno insaporito il ripieno.

Preparazione della pasta

Su un pianale disponete la farina a fontana e al centro rompete le uova. Incominciate a lavorare l'impasto con una forchetta ma appena si sarà formato l'impasto proseguite la lavorazioni con le mani. Date alla pasta la forma di una palla e lasciatela riposare per mezz'ora circa coperta con un telo di cotone: trascorso questo tempo potete iniziare a stendere la pasta che deve essere molto sottile.

Tagliate la sfoglia a piccoli quadrati (la larghezza è a piacere) e mettete al centro di ognuno una pallina di ripieno. Ripiegate la pasta a triangolo e sigillatela bene: mettete il dito al centro del cappelletto e congiungete i due angoli alla base del triangolo. Fateli quindi bollire nel brodo e servite caldi!

Preparazione del brodo

Si prepara immergendo il cappone, o le carni miste, in acqua fredda, si porta ad ebollizione e si continua a far bollire a fuoco lento fino a cottura della carne.

Si consiglia la sua preparazione il giorno precedente affinché durante la notte la parte grassa solidifichi nella pentola riposta in frigorifero o all'esterno, e possa essere asportata il mattino dopo per rendere il brodo più digeribile.

Coniglio in porchetta

Ingredienti

- 1 coniglio
- 5/6 gambi teneri di finocchio selvatico
- 200 gr. di olio extra vergine di oliva
- 2 spicchi d'aglio
- Fegato ed interiora del coniglio
- Sale e pepe q.b.

Preparazione

Pulire il coniglio asportando tutte le parti grasse ed aprirlo nel senso della lunghezza. Asportare cosci e zampe, salare e pepare il tutto.

Preparare il ripieno facendo rosolare in olio l'aglio sminuzzato, le interiora tagliate a pezzettini ed il finocchio in piccoli tronchi, salando e pepando il tutto.

Con questa farcitura, riempire il coniglio, cucirlo bene, sistemarlo in una teglia, ungerlo con olio abbondante (la nonna lo ungeva anche con un velo di lardo!) ed infornare a forno caldo moderato (180°).

Durante la cottura, bagnarlo spesso con il liquido che si forma nella teglia e girarlo di frequente.

Il tempo di cottura sarà di un'ora e mezzo circa; non va comunque tolto dal forno fino a che non avrà assunto un colore dorato da tutte le parti.

La temperatura non dovrà essere troppo elevata perché non deve asciugarsi completamente il liquido di cottura.

A cottura ultimata, attendere che si raffreddi un poco, poi tagliarlo a fette disponendole su un piatto di portata, cospargerlo con il liquido di cottura e servire caldo o anche tiepido.

Crostini

Ingredienti

- 500 gr di maghetti di pollo e fegatini misti
- 30 gr di capperi
- 3 alici sotto sale
- Un odore di aglio, meglio se aglietto fresco
- Fette di pane toscano
- Succo di limone
- Olio extra vergine di oliva
- Una noce di burro
- 5/6 foglie di salvia

Preparazione

Tagliare a pezzetti le interiora, farle rosolare nel burro e olio assieme alla salvia e all'odore di aglio. A cottura ultimata passare al tritacarne a fori larghi o sminuzzare con la mezzaluna.

Triturare finemente i capperi (se sono quelli sotto sale, lavarli e farli bollire un minuto nell'aceto), l'alice ripulita della lisca e del sale, ed amalgamare con le interiora tritate.

Abbrustolire il pane tagliato a piccoli rombi o quadri e stendere sopra un sottile strato di composto caldo che dovrà essere ben spalmabile, magari aggiungendo qualche fiocco di burro e una spremutina di limone.

Servirli caldi.

Lumachelle

Ingredienti per le lumachelle

- 150 gr di farina
- Formaggio pecorino o parmigiano in quantità tale da formare lo stesso volume della farina
- 2 uova
- Un pizzico di cannella in polvere
- Una scorza di limone grattugiata

Ingredienti per il brodo

- 5 l. di acqua
- 1,5 kg di carne (o solo cappone o un misto di gallina, muscolo, punta di petto, lingua e coda di manzo)
- Dosi per il brodo:
- Per ogni persona occorre un litro di acqua

Ingredienti per i "grisilli"

- Fegato e maghetto di cappone o pollo

Preparazione delle lumachelle

Si prepara una sfoglia, più alta di quella per tagliatelle.

Si piega nel modo solito e si taglia a fettuccine larghe 1/2 cm.

Attorno ad un bastoncino scortecciato di "vetica", lungo 35 cm e dello spessore un po' più grande di uno spiedino, si avvolgono dei pezzi di queste fettuccine in modo da formare tanti anelli, distanziandoli, l'uno dall'altro, un centimetro.

Questo bastoncino si fa poi rotolare sotto una leggera pressione con le dita su un antico pettine per tessitori, si formeranno così tante lumachelle rigate che vengono facilmente sfilate dai bastoncini.

Prima di cuocerle, vengono messe a riposare sopra un setaccio in un telo di lino ("mantil").

Preparazione del brodo

Si prepara immergendo il cappone, o le carni miste, in acqua fredda e portandola ad ebollizione; si continua a far bollire a fuoco lento fino a cottura della carne.

Si consiglia la sua preparazione il giorno precedente affinché durante la notte la parte grassa possa solidificare nella pentola riposta in frigorifero o all'esterno, e possa essere asportata il mattino dopo per rendere il brodo più digeribile.

Preparazione dei "grisilli"

Si tagliano maghetto e fegato in piccoli pezzi che vengono poi cotti lentamente nel burro e fatti rosolare.

Si introducono poi nel brodo prima della cottura delle lumachelle. La cottura delle lumachelle avviene dopo pochi minuti dal primo bollore.

Maritozzi

Ingredienti

- 500 gr di farina
- 80 gr di latte
- 80 gr di zucchero
- 75 gr di olio extra vergine
- 150 gr di uvetta
- 1 uovo intero
- 2 tuorli d'uovo
- 10 gr di sale
- 25 gr di lievito di birra
- Un goccio d'acqua per aggiustare l'impasto
- Alchermes

Preparazione

Per prima cosa va preparato il lievito: sciogliete il lievito di birra nel latte tiepido, quindi versatelo in una ciotola abbastanza capiente ed impastatelo con 100 gr di farina. Una volta pronto, formate una palla, incidetela facendo una croce, coprite con un canovaccio e fate riposare a temperatura ambiente per un'ora.

Nel frattempo, mettete in ammollo l'uvetta. Trascorso il tempo necessario, aggiungete gli altri ingredienti al lievito in questo ordine: farina, zucchero, olio e uova, lasciate il sale e l'uvetta da parte. Impastate nella ciotola; quando l'impasto avrà assorbito tutti gli ingredienti, se necessario, aggiungete un goccio d'acqua, quindi unite il sale.

A questo punto trasferite l'impasto sul piano da lavoro e continuate a lavorarlo; quando è quasi pronto scolate l'uvetta e unitela. Impastate fino ad ottenere un impasto ben li-

scio, quindi formate una palla, rimettetela nella ciotola, coprite con un canovaccio e mettete a maturare in frigo per circa 3 ore.

Trascorso il tempo necessario, prendete l'impasto e dividetelo in pezzature da circa 70-80 gr, quindi tornitele e lasciatele riposare un attimo coperte con un canovaccio. Nel frattempo preparate due placche da forno imburrate e allestite nel vostro forno una piccola cella di lievitazione, mettendoci una teglia di acqua calda. Fatto questo, prendete il primo pezzo tornito e allungatelo leggermente con le mani affinando le due estremità, appoggiatelo sulla placca da forno e schiacciatelo leggermente con una mano. Formate tutti i maritozzi e metteteli a lievitare nel forno. Il tempo di lievitazione può variare a seconda della durezza dell'impasto, comunque all'incirca dovrebbe aggirarsi intorno ad 1h e 15 minuti. Per capire quando i maritozzi sono lieviti, toccateli leggermente con un dito, se la pasta rimane affondata si può procedere alla cottura.

I maritozzi necessitano di una cottura rapida per preservare la loro morbidezza, quindi regolate il forno a 170°, il tempo di cottura è di circa 8 minuti.

Appena sfornati, stendete sui maritozzi, aiutandovi con un pennello, uno strato di alchermes e una "sfioratina" di zucchero.

Pasticciata

Nella cultura contadina, questo piatto era preparato raramente e solo nelle grandi occasioni anche perché gli ingredienti non erano tutti reperibili in casa.

Ingredienti

- 1 kg di carne di vitellone
- 100 gr di pancetta
- 2 spicchi d'aglio
- 1 stecca di cannella
- 1/2 bicchiere di olio extra vergine di oliva
- 1 costa di sedano
- 1 carota
- 1 cipollina
- 1 bicchiere di vino rosso
- 1 cucchiaio di conserva di pomodoro
- Sale e pepe

Preparazione

Fare un trito di pancetta e aglio aggiungendo sale e pepe.

Steccare la carne inserendovi il trito e pezzetti di stecca di cannella. Legare la carne e quindi farla rosolare in un tegame dove sono stati fatti imbiondire nell'olio cipolla, sedano e carota tritate.

Versare il vino, salare e pepare. Abbassare la fiamma ed unire la conserva diluita in acqua tiepida. Far bollire a lungo, a fuoco basso; la carne dovrà risultare ben cotta, molto morbida. Il sugo di cottura, abbastanza denso, dovrà essere versato sulla carne tagliata a fette.

Piccione con "ripieno"

Generalmente si inserisce il ripieno dentro il piccione, mia nonna invece cuoceva piccione e "ripieno" l'uno accanto all'altro.

Ingredienti per il piccione

- 2 piccioni
- 2 rametti di salvia
- 2 grossi spicchi di aglio con la veste
- Sale e pepe q.b.
- 100 gr di olio extra vergine di oliva

Ingredienti per il ripieno

- Interiora dei due piccioni
- 50 gr di pangrattato
- 50 gr di formaggio grattugiato
- 1 uovo
- 1 pizzico di bicarbonato
- Foglioline di maggiorana
- Noce moscata grattugiata q.b.

Preparazione del piccione

Salare e pepare i piccioni interi all'interno ed all'esterno. Inserire all'interno un rametto di salvia ed uno spicchio d'aglio.

Rosolare i piccioni da tutte le parti in una pirofila con olio. Continuare la cottura a fuoco bassissimo rigirandoli ripetutamente; devono cuocere sul liquido prodotto da loro stessi.

Preparazione del ripieno (pinza)

In una scodella mettere il pangrattato, il formaggio, il bicarbonato, le foglioline di maggiorana, la noce moscata, le in-

teriora tagliate in piccoli pezzi ed amalgamare il tutto con l'uovo.

Formare una pagnottina con il composto e farla rosolare nella pirofila in cui sono cuociono anche i piccioni. La pagnottina dovrà essere rigirata più volte fino a quando avrà formato una sottile e dorata crosticina su tutta la superficie.

Spaghetti con noci e pangrattato

Questo piatto veniva preparato spesso per la vigilia di Natale.

Ingredienti

- 400 gr di spaghetti
- 50 gr di pangrattato
- 8 gherigli di noce
- 4 cucchiaini di olio extra vergine di oliva
- 1 spicchio d'aglio
- Peperoncino q.b., se piace
- 1 cucchiaio di prezzemolo

Preparazione

Rosolare in una padella 4 cucchiaini di olio extravergine di oliva con 1 spicchio d'aglio schiacciato e peperoncino, se piace.

Eliminare aglio e peperoncino. Aggiungere 50 g di pangrattato e lasciarlo dorare, mescolando.

Scolare gli spaghetti al dente, trasferire nella padella, unire 8 gherigli di noce spezzettati e 1 cucchiaio di prezzemolo tritato, mescolare e servire.

Torta natalizia con uvetta e noci

Nella cultura contadina era il dolce tipico di Natale che si preparava con gli ingredienti allora a disposizione: l'uvetta, asciugata lentamente nel forno tiepido per diverse settimane, le noci da poco raccolte e l'olio molito a novembre / dicembre.

Ingredienti

- 40 gr di lievito fresco
- 500 gr di farina
- 250 gr di noci tritate grossolanamente
- 250 gr di uvetta ammollata
- 3 gr di sale
- 200 gr di olio extra vergine di oliva
- Acqua tiepida q.b. per un impasto abbastanza morbido

Preparazione

Sciogliere il lievito in acqua tiepida mescolando con cura. Lavorarlo per 3-4 minuti con la farina, il sale, le noci e l'uvetta fino a ottenere un impasto liscio ed omogeneo.

Distendere l'impasto su una teglia e farla lievitare a 40°C.

Cuocere a forno preriscaldato a 180° per 60 minuti circa e comunque fino al raggiungimento di un bel colore dorato.

Zuppa inglese

Ingredienti

- 8 uova
- 8 cucchiari rasi di zucchero
- 1 lt di latte
- Alchermes
- Savoiard
- Buccia di limone

Preparazione

In una pentola mettere il latte e la buccia di limone e portare quasi ad ebollizione.

Sbattere bene 4 uova intere e 4 tuorli con lo zucchero, versarli nella pentola del latte caldo e mettere sul fuoco mescolando sempre.

E' molto importante capire quando la crema è arrivata alla giusta consistenza, oltrepassando la quale la crema impazzisce.

Per capire, si può versare una goccia di crema nel piatto freddo: se questa prende la forma di un bottone significa che è pronta.

Si può anche osservare la schiuma in superficie: quando è completamente assorbita, è arrivato il momento di toglierla dal fuoco e di passarla in un colino.

Versarla in un recipiente freddo e continuare a mescolare per qualche minuto perché potrebbe ancora impazzire.

Ora bagnare su entrambi i lati i savoiardi nell'alchermes e adagiarli su un piatto di portata. Versare sopra uno strato di crema che nel frattempo si è raffreddata. Spruzzare sopra qualche goccia di alchermes per abbellire il piatto.

Lasciare riposare in frigo, meglio è prepararla il giorno di servirla.

Nell'antica ricetta veniva usata, al posto dei savoiardi, la pasta margherita che si faceva in casa e si bagnava con alchermes e vin santo.

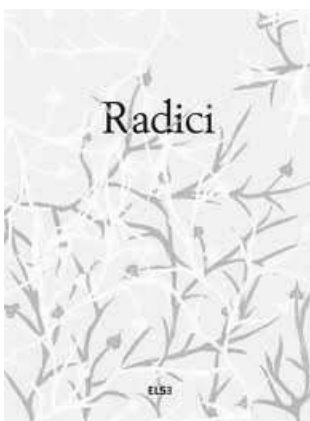
RITORNO

Questo tuffo nel passato è come un ritorno a casa, dentro me stessa.

Spesso mi son detta: sono stata lontana per molti anni, ho corso per raggiungere mete e traguardi, per inseguire sogni e speranze, ma un giorno ritornerò.

E allora contemplerò con occhi nuovi le mie colline, i miei campi pieni di spighe dorate, di erba piegata dal vento; mi perderò nelle notti che luccicano dei fuochi delle lucciole sui campi di grano, ascolterò le rane che alzano il loro gracidare alle stelle e le cicale che impazziscono, ubriache di sole, nel caldo meriggio.

Al canto della natura il cuore si apre e abbraccia la vita.



PRESENTAZIONE	6
Intorno al camino	8
Il pane	11
Il formaggio.....	12
Il carnevale.....	13
Bostrengo.....	15
Bostrengo della nonna Betta	16
Castagnole.....	17
Crostoli unti o sfogliati	18
Fiocchetti.....	19
Paste della nonna.....	20
Il maiale	21
Fegatelli.....	23
“Fricò” di maiale.....	24
Miaggio	25
La primavera	27
Baggiana.....	28
Carciofi con pane grattugiato	29
Cascioni con verdure.....	30
Frittata primavera	32
Goletta con salvia.....	33
Lumache in porchetta	34
Le torte pasquali.....	35
Crescia brusca	36
Crescia dolce	37
Il pranzo della “battitura”	38
Visner	39
Visciole al sole	40
Visner di Sassocorvaro	41
Vin santo.....	42
Menù delle feste.....	43
Cappelletti in brodo	45
Coniglio in porchetta.....	47

Crostini	48
Lumachelle	49
Maritozzi	51
Pasticciata	53
Piccione con “ripieno”	54
Spaghetti con noci e pangrattato.....	56
Torta natalizia con uvetta e noci.....	57
Zuppa inglese	58
RITORNO	60



Grazie a Loris e Marisa
che hanno contribuito a dare corpo
alla mia idea