

Cucina. Ricette di casa mia: alcuni piatti della cucina povera di cui erano artefici mia madre e le mie sorelle e Qualche amica di famiglia che le condivideva.

PASTA COI CAVOLI:

Lavare un cavolo bianco di media grandezza, spezzettare le foglie grossolanamente e lessarlo in acqua salata. Scolarlo, conservando l'acqua di cottura. Spezzettare 600 gr di pasta tipo mezzi ziti (oppure l'equivalente di penne) e lessare nell'acqua di cottura del cavolo. Scolare la pasta al dente. In una padella soffriggere 2 spicchi d'aglio, un po' di peperoncino, in 6 cucchiaini d'olio extravergine d'oliva e con questo sugo insaporire il cavolo; unire la pasta, cospargere di abbondante formaggio pecorino e mescolare. In un ruoto di appropriata capacità o in una pirofila, precedentemente imburata sistemare il tutto, cospargere di altro pecorino ed infornare per venti minuti circa.

Risotto con cavolo verza. Ingredienti per 4 persone: 1 verza di 1 Kg circa, 4 bicchieri (da 12 per litro) di riso, 4 acciughe salate deliscate, 1 cipolla piccola, sale, pepe, spruzzatina di pecorino, 1 litro di brodo vegetale.

In un tegame mettere a lessare il cavolo in acqua salata. Scolarlo per bene, quindi frullarlo.

In un tegame versare la cipolla tritata e il riso e il brodo (lasciarne qualche bicchiere da parte da usare per necessità durante la cottura) e far cuocere a fuoco lento.

In una padella con un paio di cucchiaini di acqua di cottura del cavolo scaldare le acciughe, tritandole con la forchetta in modo da avere una specie di sughetto ristretto.

Cotto il riso, versarvi il cavolo tritato. Aggiungere la salsina di acciughe, una spruzzatina di pepe e far amalgamare bene per un paio di minuti. Far riposare ancora per alcuni minuti e servire in piatti con una spolveratina di formaggio grattugiato a piacere.

Cavatelli e spinaci di montagna (detti Orapi o, a San Polo M. : Vollere) (piatto speciale tipico di San Polo Matese)

Ingredienti: 500 gr di farina o semola rimacinata; 1,200 Kg di spinaci di montagna (orapi detti anche Erba del buon Errico), mezzo bicchiere di olio extravergine d'oliva (anticamente si usava un etto di lardo); 1 spicchio d'aglio, 1 peperoncino piccante.

Preparare i cavatelli: Disporre la farina sul talliere a vulcano e versarvi l'acqua e un pizzico di sale e impastare con le mani tutta la farina. Dopo, lavorare la pasta con il matterello fino a quando non sia diventata consistente e morbida, quindi allungare la panetta in modo che risulti di uno spessore di circa 4 (quattro) cm. e larga circa 10 cm. Tagliare a pezzetti trasversali della larghezza di 3 cm. Ora si allungano questi pezzi, facendoli passare tra i due palmi delle mani in modo che diventino tanti cilindri lunghi e dello spessore di poco più di un cm. Ora farne dei pezzetti della lunghezza di circa 3 cm e cavarli con le tre dita della mano.

Preparazione della verdura:

Pulire gli spinaci di montagna (orapi o vollere). Mettere a bollire in un capiente tegame , (una volta si usava nella *kettora*, caldaio di rame che si appendeva alla catena del camino (*ciummenera*)) circa 5 litri di acqua, versarvi la verdura pulita e salare al momento della bollitura. Quindi versare la verdura e farla cuocere.

Nel frattempo versare in una padella l'olio (oppure il lardo o la pancetta spezzettata), unirvi l'aglio e il peperoncino spezzettato e fare soffriggere fino a quando l'aglio non sia indorato.

Quando la verdura è cotta al dente, versare nello stesso tegame la pasta (i cavatelli) e farli cuocere (basta che il bollore venga su due volte perché i cavatelli siano cotti al punto giusto). Scolare, tenendo da parte qualche cucchiaino di acqua di cottura da potere utilizzare in caso che il preparato sia troppo asciutto. Versare in un piatto di portata la pasta con la verdura e condire con il soffritto e... Buon appetito. (questo piatto è molto antico).

Nota 1* Lo stesso piatto ho voluto provarlo nella seguente versione e direi mi è parso ottimo: **Cavatelli con orapi mare e monti.**

Per questo piatto la pasta e gli spinaci di montagna (orapi) si preparano allo stesso modo, cambia solo il condimento. Ingredienti per il condimento sono: Mezzo bicchiere di olio extravergine; 1 spicchio d'aglio, 1 peperoncino, 2 etti di gamberi, una decina di vongole veraci, 100 gr di anelli di seppia.

Preparazione: In una padella versarvi l'olio, l'aglio e il peperoncino. Quando l'aglio è indorato versarvi gli anelli di seppia e lasciare cuocere per pochi minuti. Aggiungere i gamberi sgusciati e le vongole, agitando dolcemente con una forchetta di legno per farle aprire. Quando le vongole saranno aperte, il sugo è pronto.

Se ci sarà bisogno di allungarlo, farlo aggiungendo alcuni cucchiaini di acqua di cottura degli spinaci.

PASTA E FAGIOLI CON LE COTICHE.

Occorrenti: 300 gr di fagioli secchi, 2 belle cotiche di maiale (sgrassate e pulite), 4 cucchiaini di pomodori pelati o passata di pomodoro, 50 gr di lardo, 1 ciuffo di prezzemolo, un po' di peperoncino, 1 spicchio d'aglio, una foglia di alloro.

Per la pasta: 500 gr. Di farina di grano duro o di farina 0.

La sera precedente nel cosiddetto *pignatiello* o in altro tegame mettere a mollo i fagioli con un pizzico di bicarbonato.

Il giorno seguente metterli a cuocere come si è solito fare insieme alle cotiche.

(Per chi li cuocesse per la prima volta si consiglia di metterli, i fagioli, a bollire con la stessa acqua a fuoco lento; poi quando sono quasi cotti scolarli e metterli a ribollire in altra acqua bollente e sempre nella stessa pentola),(si raccomanda che l'acqua sia bollente, cioè molto calda).

Preparare la pasta (pantacce o taccozze o lasagne come vengono chiamate nell'isernino, nel seguente modo:

Pasta: Sistemare a vulcano la farina lasciando il vuoto a centro, quindi impastare con poca acqua finché non risulti un impasto morbido. Quindi con il matterello stendere una sfoglia spessa circa 2 millimetri e mezzo. Quindi preparare delle fettucce larghe 5 o 6 mm e poi spezzettarle in modo che risultino lunghe 5 o 7 cm. Lasciare riposare.

Preparare il lardo lacciato: spezzettare il lardo a dadini e con l'apposito martello di legno o con il dorso di un coltello batterlo per lacciarlo; quando incomincia a divenire abbastanza lardellato aggiungere un trito di prezzemolo e un trito di aglio e continuare a lardellare finché risulti ben omogeneo.

Fare ribollire i fagioli nel seguente modo: Separare le cotiche e farle a pezzetti o a pezzi più grossolani a proprio piacimento. In un tegame versarvi qualche cucchiaio di olio extravergine d'oliva, il lardo lacciato un po' di peperoncino e, se si desidera, una spruzzatina di pepe (quest'ultimo potrebbe benissimo essere aggiunto come aroma insieme al prezzemolo e all'aglio al momento della lacciatura) e mettere a rosolare a fuoco lento per qualche minuto, aggiungere i pomodori pelati o la passata di pomodori e lasciare cuocere per 5 minuti; versare ora i fagioli con un po' della sua acqua e le cotiche, aggiustare di sale e finire la cottura per ancora 15 minuti.

Lessare a parte la pasta in abbondante acqua salata (per avere la giusta cottura la pasta deve risalire per due volte a galla). Scolare la pasta.

In una grossa insalatiera di porcellana oppure nello stesso caldaio in cui è stata lessata la pasta, versarvi la pasta e i fagioli e mescolare in modo che venga il tutto ben condito; ricoprire con coperchio e lasciare riposare ancora per 5 minuti e... buon appetito.

Spaghetti saporiti alle acciughe

Ingredienti per 4 persone: 350 gr di spaghettini (n°3 oppure n°5), n° 5/6 acciughe salate, pulite e deliscate, n° 2 bei pomodori maturi da insalata, n° 20 pomodorini maturi, una manciata di capperi, 1 spicchio d'aglio, 1 rametto di timo, 1 odore di prezzemolo, 10 cucchiaini di olio extravergine d'oliva.

Mettere a bollire in capiente tegame l'acqua, salare e versarvi la pasta al momento della bollitura.

Mentre l'acqua si scalda, in una padella o in equivalente tegame versarvi l'olio, unire le acciughe e lo spicchio d'aglio tritato finemente e spezzettare con l'aiuto di una forchetta fino ad amalgamare bene le acciughe con l'olio. Aggiungere i pomodori spezzettati, i pomodorini tagliati per metà, coprire con coperchio e lasciare cuocere per circa 8 minuti. Aggiungere i capperi, un pizzico di sale, il rametto di timo e il prezzemolo, avendo cura di rimestare il sugo con la forchetta. Dopo 2 minuti, controllare che il sugo abbia la giusta consistenza e qualora fosse troppo acquoso, scoperchiare la padella e fare evaporare per qualche minuto a fuoco forte; se il sugo fosse troppo ristretto allungarlo con qualche cucchiaio di acqua di cottura della pasta.

Scolare la pasta e unirla al sugo, amalgamando per bene, quindi coprire e lasciare riposare 2 minuti. Servire.

Spaghetti al sugo di involtini di sgombro.

Ingredienti: Spaghetti gr 320, 8 sgombri piccoli o 4 grandi, 4 grossi pomodori maturi, 8 olive nere snocciolate, circa mezzo bicchiere d'olio extravergine d'oliva, 1 foglia d'alloro, sale e pepe q.b., 25 gr di formaggio pecorino grattugiato.

Esecuzione: Deliscare gli sgombri e tenere da parte le lisce, sfilettarli.

Avvolgere ciascun filetto attorno all'oliva, tenendo cura di lasciare la parte con la pelle all'interno dell'involto e fermare con uno stecchino.

In una teglia versarvi l'olio, il pomodoro tritato e privato dei semi, la foglia d'alloro e le lisce e lasciare bollire per 5 minuti.

Togliere le lisce e sistemarvi gli involtini, aggiustare di sale e pepe e lasciare cuocere per circa 10 minuti a fuoco lento.

In un tegame lessare gli spaghetti e scolarli. Sistemare in una terrina la pasta, versarvi sopra il sugo, avendo cura di lasciarne qualche cucchiata per aggiungerla sui singoli piatti di portata e servire, lasciando il piacere di spolverarvi il formaggio pecorino a piacimento di ciascuno.

N.B. Gli involtini possono guarnire il piatto, se piatto unico, oppure servirli come secondo piatto con contorno di peperoni all'agrodolce o all'arancia (vedi ricette in questo stesso sito).

Peperoni in composta. Ingredienti: Kg 1 di peperoni misti (rossi, gialli e verdi), mezzo kg di arance per spremuta, aceto, aromi: aglio, origano, peperoncino, pepe in grani, capperi.

Lavare e tagliare a pezzetti o a striscioline i peperoni; spremere il succo delle arance e versarlo in un tegame insieme alla stessa quantità di aceto. Far bollire per 3 minuti. Far freddare il tutto.

Condire con olio, origano, aglio, capperi, peperoncino, (pepe in grani o olive a piacere) e versare in barattoli di vetro. Chiudere ermeticamente e far ribollire a bagnomaria per una decina di minuti.

Peperoni rossi e gialli in agrodolce. Lavare ed asciugare kg 1,200 di peperoni rossi e gialli e farli a striscioline o a pezzetti.

In un tegame versare 1 l di aceto, 1 bicchiere di olio, 1 pizzico di sale, 1 bicchiere di zucchero e fare bollire. Dopo 3 minuti dall'inizio dell'ebollizione immergere i peperoni tagliati per 3 minuti. Scolarli, tenendo da parte il liquido e fare freddare sia i peperoni sia il liquido.

Versare i peperoni in vasetti di vetro e coprire con il liquido di cottura; chiudere ermeticamente i barattoli e conservare.

Peperoni ripieni di melanzane

Ingredienti: 4 peperoni grossi (oppure il doppio se quelli stretti e lunghi), 2 melanzane medie, 3 pomodori da pelare oppure 5 o 6 di quelli piccoli, una

manciata di capperi, 4 acciughe salate, pane grattato oppure una grossa fetta di pane raffermo, aglio, prezzemolo, origano, olio, sale q.b.

Preparazione: Lavare i peperoni e liberarli del torsolo e semi. Lavare le melanzane e liberarli della buccia esterna e farle a dadini. Lavare i pomodori e, possibilmente, liberarli della pelle immergendoli per un minuto in acqua calda, quindi spezzettarli. Sciacquare i capperi. Lavare le acciughe e liberarle della lisca e della coda e spezzettarle grossolanamente.

In una padella fare scottare con poco olio le melanzane. Preparare un trito di pane grattato con prezzemolo, aglio, origano, capperi e pomodori. Unire alle melanzane, salare ed amalgamare.

Riempire i peperoni con questo ripieno e sistemare in una teglia. Infornare a temperatura moderata per 15 minuti.

Peperoni ripieni (1)

Ingredienti : 4 peperoni grossi, 2 pomodori, due fette di pane raffermo, 4 acciughe salate (2), aglio, olio, prezzemolo, sale q.b., pepe una spruzzatina.

Preparazione: Lavare i peperoni e liberarli del torsolo e dei semi. Lavare i pomodori. Lavare le acciughe e liberarle della lisca e della coda. Sbriciolare la mollica di pane raffermo (si può usare anche il pane grattato).

Preparare il ripieno, unendo alla mollica di pane un goccio di olio, il trito di aglio e prezzemolo, il pomodoro tritato, le acciughe spezzettate, salare e pepare a piacere. Amalgamare per bene il composto e riempire i peperoni, avendo cura di richiudere le sommità con il torsolo liberato dei semi.

Sistemare in teglia, oliare, aggiungere un goccino di acqua e infornare a fuoco moderato per 15 minuti.

Nota 1: Con questo composto si possono preparare i **Bocconcini di peperoni**, riempiendo i friggiteli più grossi oppure i peperoni detti cornetti oppure quelli di Capriglio, e vi assicuro che sono molto gustosi, come le ciliegie: uno tira l'altro.

Unica variante non si mettono le acciughe, ma si aggiungono 30 gr di formaggio pecorino.

Nota 2: Questo è il piatto della cucina povera di una volta, **ma può essere più sostanzioso**, sostituendo alle acciughe 100 gr di salsiccia tritata o 100 gr di salame oppure 100 gr di macinato e 30 gr di formaggio pecorino.

Melanzane ripiene al sugo (originale della nonna 1870)

Ingredienti: 8 melanzane medie, 2 fette di pane raffermo, 40 gr di formaggio pecorino grattato, 10 pomodorini maturi, mezzo bicchiere di olio extravergine di oliva, uno spicchio d'aglio, un ciuffetto di prezzemolo, un pizzico di origano, sale e pepe q.b.

Preparazione: Lavare le melanzane e togliere il gambo. Tagliare all'apice di ciascuna melanzana un pezzo alto 2 cm e metterlo da parte poiché servirà a tappare la melanzana ripiena.

Con un coltello o con l'apposito attrezzo estrarre la polpa della melanzana, facendo in modo che, scavando, lo spessore della parte esterna rimanga di circa 8 millimetri.

In una padella versare 3 cucchiaini di olio e unirvi la polpa tritata estratta dalle melanzane e lasciarle soffriggere per pochi minuti.

Sbriciolare la mollica di pane raffermo e unirvi la polpa soffritta delle melanzane, un trito di aglio e prezzemolo, l'origano, il formaggio grattato, pepare e salare a piacere ed amalgamare per bene.

Riempire le melanzane e chiuderle ciascuna con il pezzo di melanzana che fa da tappo, infilare uno stecchino (la nonna usava gli steli dell'origano che conservava a proposito).

In un tegame versare l'olio rimasto, sistemare le melanzane e farle soffriggere per due o tre minuti, rigirandole per fare in modo che tutta la melanzana venga rosolata. Unirvi i pomodori puliti e spezzettati e fare cuocere ancora tre minuti, quindi aggiungere due bicchieri di acqua e continuare la cottura a fuoco lento per circa 30 minuti, verificare il sapore di sale e con una forchetta verificare la cottura. Spegnerle e servire nei piatti con un po' del sugo.

Questo piatto veniva servito per pranzo o per cena come piatto unico.

Melanzane ripiene cotte al forno

Ingredienti: 6 melanzane medie, 2 fette di pane raffermo, 30 gr di formaggio pecorino grattato, 100 gr di caciocavallo tagliato a fettine sottili oppure 6 sottilette, mezzo bicchiere di olio extravergine d'oliva, 100 gr di salsiccia stagionata, 1 spicchio d'aglio, un ciuffetto di prezzemolo, sale e pepe q.b.

Preparazione: Lavare le melanzane, liberarle del gambo e dividerle a metà, scavarle a barchetta, tenendo da parte un po' della polpa sottratta.

In una padella versare 2 cucchiaini di olio, versarvi la polpa di melanzana tritata e farla soffriggere per alcuni minuti.

In un piatto sbriciolare la mollica di pane, versarvi un cucchiaino di olio, unirvi la polpa di melanzana frita, il formaggio grattato, la salsiccia spezzettata, il trito di aglio e prezzemolo, salare e pepare a piacere e riempire le barchette.

In un tegame sistemare le barchette di melanzane e coprire ciascuna con una sottile fettina di caciocavallo o con una mezza sottiletta, versarvi l'olio e fare appena rosolare per qualche minuto sul fornello. Infine aggiungere solo un goccio d'acqua e infornare a fuoco moderato per 15 minuti.

Scapece d'aglio: In una pentola mettere a bollire 2 litri d'acqua salata, versarvi 500 gr di spicchi d'aglio rivestiti di tuniche, scolare al dente (fare attenzione perché basta solo qualche minuto di bollitura); mettere in un piatto capiente e condire con olio extravergine d'oliva, aceto e origano e consumare con ottimo vino rosso. Gli spicchi d'aglio saranno appetibili come le ciliegie: una tira l'altra!

Risotto agli asparagi ingredienti per 4 persone: 250 gr. di riso per risotti, un mazzo di asparagi, mezza cipolla, brodo vegetale circa 1 l., parmigiano reggiano grattugiato a volontà, olio extravergine d'oliva mezzo bicchiere. A chi piace può aggiungere anche della panna da cucina 1 cucchiaino.

Spezzettare le cimette d'asparagi in segmenti di 2 o 3 cm. Rosolare in una teglia la cipolla tritata nell'olio extravergine, si versano gli asparagi; quando gli asparagi sono scottati si aggiunge il riso e si copre con brodo vegetale, avendo cura di lasciarne un bicchiere o più per aggiungerlo successivamente in caso che il risotto venga troppo asciutto, A cottura ultimata spruzzare pepe a piacere e parmigiano reggiano a piacere. A chi piace con la panna, questa va aggiunta a cottura ultimata insieme al parmigiano. Il piatto va servito caldo.

Ottimi sono gli asparagi cotti all'aceto e conservati all'olio extravergine d'oliva e serviti, all'occorrenza, come contorno o negli antipasti.

Sedanini o ditali con borragine: ingredienti x 4 persone: 300 gr di borragine, 300 gr di pomodori pelati, 150 gr di caciocavallo semi stagionato (del Molise), 1 spicchio d'aglio, un pizzico di zucchero, sale q.b., olio extravergine d'oliva q.b.

In una pentola far soffriggere in 2 o 3 cucchiaini d'olio l'aglio privato del germoglio e tritato, aggiungere i pomodori pelati e spezzettati, aggiungere un pizzico di zucchero e il sale q.b.. Allungare con acqua e sale, tenendo presente che nella stessa dovrà cuocere la borragine e la pasta. Tagliare le foglie di borragine a pezzetti e aggiungerle. Versare la pasta. Non appena la pasta sarà cotta, unire il caciocavallo a cubetti. Servire caldo con una aggiunta di un filo d'olio extravergine crudo.

Agnolotti con borragine: 250 gr di borragine, 150 gr di carne di vitello, 150 gr di polpa di maiale, 1 spicchio d'aglio, 50 gr di parmigiano reggiano, 1 porro, 1 rametto di rosmarino, 5 uova, 400 gr di farina.

Sfoglia: Preparare la pasta unendo alla farina 4 uova, un pizzico di sale ed impastare con un po' d'acqua finché la pasta non risulti morbida ed omogenea; coprire con un canovaccio e mettere a riposare per mezz'ora.

Poi rimpastarla e tirare la sfoglia piuttosto sottile.

Ripieno: Fare rosolare la carne per 10 minuti insieme agli aromi (rosmarino, aglio) ed un pizzico di sale; a cottura ultimata aggiungere la borragine precedentemente lavata, spezzettata e sbollentata e strizzata. Frullate il tutto con mixer ad immersione e aggiungete 1 uovo, un po' di parmigiano e continuate ad impastare.

Disponete con un cucchiaino il ripieno sulla sfoglia in modo che ogni cucchiainata disti 4 cm una dall'altra; quindi ricoprire il ripieno con la sfoglia e sigillare con le dita e con l'aiuto dell'apposita rotella da cucina, ritagliare e sigillare meglio.

Sugo: Far rosolare in un po' d'olio il porro spezzettato, il burro e lasciar cuocere finché il burro non diventi dorato; passare al colino per eliminare le foglie di porro.

Completamento: Cuocere gli agnolotti in acqua bollente per una decina di minuti, scolare e condire con il burro insaporito con il porro. Spolverare abbondante formaggio parmigiano.

Frittata di borragine e fagiolini: ingredienti: 6 uova, 1 cipollina, 100 gr di fagiolini lessati, 200 gr di borragine, 3 cucchiaini di olio extravergine d'oliva, sale e pepe q.b. , un fiore di borragine per guarnire.

Preparazione: Separare le foglie di borragine dal fiore, lavare ed asciugare e tritare. In una padella far appassire la cipolla affettata nell'olio ed unire la borragine tritata insieme ai fagiolini tritati. Versare le uova sbattute a parte con sale e pepe, mescolare velocemente con un cucchiaio di legno; appena la frittata comincia a rapprendersi, scuotere leggermente la padella per staccarla dal fondo, quindi rivoltarla con l'aiuto di un coperchio o un piatto e farla cuocere dall'altra parte. Decorare infine con il fiore di borragine.

Tagliatelle all'uovo con borragine: 400 gr di tagliatelle, 300 gr di borragine, 8 fiori di zucca, olio extravergine d'oliva, sale e pepe q.b.

Preparazione: Lavare la borragine e farla a pezzetti; lavare i fiori di zucca e dividerli in quattro longitudinalmente scartando il pistillo.

In un tegame mettere a scaldare un po' d'olio e fare insaporire la borragine; aggiungere un mestolino di acqua, coprire e lasciar cuocere per circa 10 minuti; unire i fiori di zucca e regolare di sale e pepe. Mettere a cuocere la pasta in abbondante acqua salata, scolirla e farla saltare in padella con il condimento. Fare riposare per qualche minuto e portare in tavola.

Vellutata di borragine (da sola o con piantaggini, cardilli (*sonco*) e grugni:

ingredienti: 1,5 kg di borragini (se si preferisce, insieme alle altre verdure), 1 dado da brodo di carne, 1 spicchio d'aglio, 1 mazzetto di maggiorana fresca o un pizzico di secca, 2 cucchiaini di pinoli, 2 cucchiaini di fecola di patate, 30gr di parmigiano reggiano grattato, sale q.b.

Pulire e lavare le verdure, tagliarle e lessarle in un litro e mezzo di acqua. Scolare e frullare con mixer ad immersione fino a renderla cremosa. Insaporire con il dado da brodo di carne. Pulire la maggiorana, pelare l'aglio e pestare in un mortaio insieme ai pinoli, in mancanza di mortaio servirsi del frullatore. Unire il pestato alla vellutata e aggiustare il sapore di sale. Diluire la fecola di patate con poca acqua fredda ed unire alla vellutata. Servire con olio extravergine di oliva e parmigiano. Volendo si può accompagnare con crostini di pane saporito abbrustolito.

Tortino di cardo: ingredienti per 4 persone: 1 grosso cardo, 100 gr. di mozzarella, 250 gr di panna da cucina, olio q.b., 100 gr caciotta fresca di capra, peperoncino q.b., succo di mezzo limone, formaggio parmigiano grattugiato q.b., una noce di burro q.b., sale q.b. –

Come pulirli:

Si taglia la pianta e si libera prima delle foglie più dure, scartandole; poi le foglie più tenere si tengono da parte per utilizzarle in cucina; si tagliano in sommità i capolini, che si liberano delle spine e della peluria così come si fa per i carciofi; i gambi si liberano della parte globosa e della peluria pungente, quindi si liberano delle nervature (i fili longitudinali); le foglie si prendono con un guanto e si pongono su

un tagliere robusto di legno e servendosi di un coltello, tenendole ben ferme si liberano della nervatura principale che è legnosa e dura, quindi non utilizzabile, e infine si tagliano con il coltello i bordi quanto più vicino agli estremi eliminando le spine. Dopo di che si possono spezzettare con le mani.

1°, Pulire, lavare e tagliare il cardo come spiegato in precedenza, lessare in acqua salata e con il succo di limone, scolare e metterlo a strati in una teglia con un po' di olio; 2°, condire gli strati con caciotta, peperoncino, mozzarella, un po' di parmigiano e fiocchetti di burro; coprire l'ultimo strato con la panna, fiocchetti di burro e il rimanente parmigiano, lasciar cuocere in forno a fuoco moderato e servire caldo.

Insalata di donna Peppa: ingredienti: uno o due gambi di cardo puliti e spezzettati, pomodori, grosse olive nere e verdi, capperi, patate lesse, cipolle fresche tagliate sottilmente, scaglie di formaggio parmigiano, olio e sale
Spezzettare il tutto e condire e servire come insalata fredda.

Sfornato di cardì e funghi prataioli. (In luogo dei funghi prataioli si possono usare cardoncelli, spinaroli o di San Giorgio). Ingredienti per 4 persone: 1 grosso cardo, 500 gr di funghi, 500 gr di patate, 100 gr di formaggio pecorino grattugiato, 150 gr di salsiccia fresca, 1 cucchiaino di farina, 3 spicchi d'aglio, una fetta di pane raffermo, 30 gr di pangrattato, 50 gr di olio extravergine di oliva, prezzemolo tritato, sale e pepe q.b., 700 o 800 gr di brodo vegetale o di carne.

Pulire i cardì come detto in precedenza e scottarli (foglie, gambi e capolini se ce ne sono) in acqua bollente salata dove è stata disciolta la farina e tirarli al dente. Porre in una zuppiera le patate pelate e tagliate a dadini, il prezzemolo tritato, l'aglio tritato, il pane raffermo a dadini, la salsiccia fatta a pezzetti, i cardì lessati, aggiungere pepe e sale, parte del formaggio, mescolare bene. Mettere il composto in una teglia, livellare la superficie, versare 700 o 800 gr di brodo vegetale o di carne, cospargere la superficie con formaggio rimasto e pangrattato, condire con l'olio ed infornare a 200° gradi centigradi fino a che la superficie non sia dorata.

Ricetta: Crespigni o cascigni (sonco) in purea di fave secche.

Ingredienti per 4 persone: 500 gr di fave secche sbucciate, avendo cura di metterle a bagno per una notte; 500gr di crespigni (cascigni in Molise) puliti (meglio se appartenenti alle tre varietà descritte); 150 gr di cicoria pulita (va bene anche il tarassaco (a Campobasso è chiamato *scarsella*); 1 cipolla di Tropea (rossa); 1 spicchio d'aglio; 1 carota gialla; 1 costa di sedano; 2 patate medie lessate e sbucciate; olio, sale e peperoncino a piacere. Alcune fettine sottili di pane casareccio tostato e appena sfregato con aglio.

Lessare in sufficiente acqua i crespigni e la cicoria e colarle al dente, avendo cura di lasciare 1 litro d'acqua di cottura da usare come brodo.

In una capiente padella versare mezzo bicchiere d'olio extravergine d'oliva, il trito fine della cipolla, costa di sedano, carota rondellata, spicchio d'aglio intero,

peperoncino a piacimento, e fare soffriggere. Aggiungere le fave, senza acqua di bagno, e fare cuocere a fuoco lento, avendo cura di aggiungere all'occorrenza il brodo ricavato dall'acqua di cottura delle verdure.

A cottura ultimata, unire le patate lesse e passare tutto al mixer, fino ad ottenere una purea uniforme.

Sistemare nel fondo dei piatti di portata le fette tostate fregate con aglio, versarvi la purea di fave, quindi sistemarvi sopra la verdura cotta e irrorare con un altro filo di olio extravergine di oliva.

Insalata di cicoria alla romagnola: Si puliscono le foglie e se ne prendono le più tenere; a parte si fa soffriggere in padella dadini di pancetta in olio; quando la pancetta è indorata si abbassa la fiamma e si unisce una spruzzata di aceto di vino; si tira il sughetto e si versa caldo sulla cicoria cruda.

Terrina di cicoria mollicata: Si lessa in abbondante acqua salata un kg. o più di cicoria, scelta e lavata; si scola. A parte si prepara una mollica di pane raffermo e si condisce con un trito d'aglio e prezzemolo e un cucchiaino d'olio extravergine d'oliva, una spruzzatina di pepe e si amalgama bene il composto.

In una terrina si versa un mezzo bicchiere d'olio e le cicorie lessate e si pone sul fuoco ad insaporire. Quando le cicorie sono insaporite, si spegne il fuoco. Si sistemano le cicorie in modo da occupare il fondo della terrina, quindi si spolvera la mollica di pane preparata sulle cicorie; si ricopre il tutto con alcune rondelle di mozzarella passita o fette di sottilette e si inforna per circa mezz'ora a fuoco moderato. La cicoria così preparata si serve come contorno, ma può rappresentare anche un primo piatto di una cena non pesante.

Zuppa di cicoria: Si pulisce la cicoria per bene, lavandola se necessario ripetutamente dopo averla tenuta per circa un'ora in bagno con un cucchiaino di bicarbonato di sodio, si trita finemente; si mette a soffriggere olio, cipolla, peperoncino in una pentola alta; a metà cottura si unisce la cicoria tritata con 2 litri di brodo di pollo.

Si porta a cottura; a parte nelle ciotoline o nei piatti si batte un uovo con formaggio pecorino, un uovo per ogni persona, si versa la cicoria ancora calda. Infine si guarnisce con foglioline di cicoria cruda.

'Mpaniccia: Si lava bene la cicoria, come in precedenza, da sola o insieme ad altre verdure selvatiche. A parte si prende un osso di prosciutto oppure piede e/o orecchi di porco e se ne fa un bollito, avendo cura di schiumarlo il più possibile. Quando il brodo è pronto si unisce la verdura e si porta a cottura. A parte con acqua tiepida si prepara una pizza, impastando farina di mais, preferibilmente quella del mais rosso, ottima per polenta, sale e si inforna in forno a 180° per circa mezz'ora. Quando la pizza è pronta, si versa il brodo preparato in piatti o meglio in ciotole di terracotta, quindi si unisce alla verdura pezzi di pizza sbriciolata e con la forchetta si cerca di

amalgamare alla verdura il più possibile e... buon appetito in compagnia di un bel rosso di Tintilia del Molise.

Polenta con cicoria mista ad altre verdure: Pulite le verdure, come per le precedenti ricette, in un tegame alto e capiente si mette a bollire acqua a sufficienza; quando l'acqua viene a bolli-tura si sala e si versa la verdura. Quando la verdura è cotta, si elimina l'acqua superflua, e si versa lentamente la farina di mais per fare la polenta, avendo cura di rimestare e di schiacciare i noduli che se ne formano. A parte si fa un soffritto di olio, aglio e peperoncino. Quando la polenta è a metà cottura si unisce il soffritto e si continua la cottura della polenta amalgamando per bene il condimento. Quindi si serve.

Zuppa di cicoria e fave novelle: Dopo aver scelto e lavato per bene la cicoria, mettetela a cuocere in acqua bollente con un po' di sale; a cottura ultimata scolatela e lasciatela colare nel colapasta. A parte, in una capiente padella, mettete a soffriggere olio (extravergine di oliva), cipolla e peperoncino e le fave (liberate dai baccelli), aggiungendo un po' di acqua di cottura della cicoria. A metà cottura aggiungetevi la cicoria ed unite per bene fino a cottura completa. Si prendono ciotole di terracotta o piatti fondi nei quali si pongono fette di pane tostato o friselle, versatevi la zuppa calda, avendo cura di accompagnare con vino rosso corposo (Tintilia, montepulciano, sangiovese).

Pancotto con minestra mista: Si scelgono e puliscono circa 2 kg. di verdura mista: cicorie, costole d'asino, cicerbite, borragini, cavoloncelli e si spezzettano grossolanamente. In un grosso tegame si versa abbondante acqua salata e si pone sul fornello a bollire. A bollitura avvenuta si versano le verdure fino a cottura. Mentre le verdure cuociono, si preparano le fette grossolane di pane raffermo da unire alle verdure non appena ultimata la cottura, e il sugo di condimento, come segue:

In una padella si mette 1 bicchiere d'olio extravergine d'oliva, 2 spicchi d'aglio, peperoncino a piacere, circa 150 gr. di pancetta stagionata fatta a pezzetti e si pone sul fornello a fuoco alto; quando la pancetta incomincia a prendere il colore si abbassa la fiamma, si aggiungono pochi cucchiaini di acqua di cottura delle verdure, quindi si scola per bene il pancotto con le verdure e si versa nel sugo di condimento, facendo insaporire a fuoco alto per circa 3 minuti. Al termine si spegne il fornello, si tiene ancora per alcuni minuti ad insaporire il pancotto, avendo premura di tener ben coperta la padella ed infine si serve.

Pasta con le sarde: 400 gr di pasta (tortiglioni o maltagliati), 500 gr di finocchietti da cui prendere solo le cime, 500 gr di sarde fresche, 2 o 3 acciughe salate, una manciata di pinoli, olio extravergine di oliva, 1 cipolla, sale.

Lavare i finocchietti e prenderne le cime, tritarle e lessarle per 7 minuti in 1 l. d'acqua (conservarne l'acqua di cottura). Lavare le sarde, deliscarle, sciacquarle e spezzettarle, lavare le acciughe salate e deliscarle, tritare finemente la cipolla. In un

tegame versare 3 o 4 cucchiaini d'olio, la cipolla tritata e farla rosolare; unire le sarde e sbriciolarle con una forchetta mescolando a fuoco basso, unire i finocchietti scolati, i filetti di acciuga e i pinoli (si può aggiungere anche uva passa e zafferano); salare aggiungendo anche un po' d'acqua di cottura e far cuocere per circa dieci minuti. Lessare in acqua salata con aggiunta dell'acqua di cottura del finocchietto la pasta, tirarla al dente, scolarla e versarla nel tegame contenente il sugo, sistemare, amalgamare per bene. Passare al forno a 180° per 5 minuti. Servire caldo.

Bucatini o farfalle alla crema puttanesca:

ingredienti: 400 gr di bucatini o farfalle, 500 gr di sarde fresche, 4 acciughe, 500 gr di finocchietti, 400 gr di pomodori freschi passati, 2 cucchiaini di pinoli, una manciata di capperi salati, lavati e messi ad asciugare, mezzo bicchiere d'olio extravergine d'oliva, 1 spicchio d'aglio, una decina di olive di Gaeta.

Lavare i finocchi, tritarli e lessarli per 5 minuti in poca acqua., conservare l'acqua di cottura. Lavare le acciughe, deliscarle. Lavare, togliere le teste e deliscare le sarde.

In una padella versare l'olio lasciando da parte un paio di cucchiaini, mettere ad indorare l'aglio, versare le sarde e con un cucchiaino sminuzzarle; aggiungere un bicchiere di acqua di cottura del finocchio, aggiungere il finocchio, i pinoli, i capperi e le olive e far cuocere a fuoco basso per 15 minuti. Spegnerne il fuoco. Aggiungere le acciughe, il resto dell'olio, il pomodoro passato e con il mixer frullare il tutto, insaporire con un pizzico di sale e passare a fuoco moderato per 10 minuti.

Prendere l'acqua di cottura dei finocchi, aggiungervi un altro litro e mezzo di acqua, aggiustare di sale, mettere a bollire e lessare la pasta. A cottura ultimata, scolare la pasta, versarla nel sugo, mescolando bene, coprire e lasciarla insaporire per un paio di minuti. Servire.

Alici fritte al finocchietto: 600 gr di alici fresche, 1 cucchiaino di farina, 2 cucchiaini di pangrattato, 1 porro, 2 ciuffetti di finocchietto selvatico, olio extravergine d'oliva, mezzo bicchiere di aceto di vino, sale e pepe.

Lavare e sventrare le alici, passarle sulla farina e poi sul pangrattato, soffriggere in olio d'oliva (o di semi).

In un tegame, in mezzo litro d'acqua, mettere il porro tritato, 1 cucchiaino di olio, il finocchietto tritato e far cuocere a fuoco moderato per 15 minuti; aggiungere mezzo bicchiere di aceto, sale e pepe. Far cuocere ancora qualche minuto

Sistemare le alici fritte in un piatto di portata piuttosto fondo, versarvi sopra la marinata e lasciare marinare per 5 o 6 ore. Servire.

Reginelle alla crema di fave novelle: ingredienti: 400 gr di pasta reginelle, 1 kg di fave fresche da sgusciare (circa 300 gr di fave sgusciate fresche), 1 spicchio d'aglio, 1 mazzetto di finocchietto selvatico, 1 peperoncino, mezzo bicchiere circa di olio extravergine d'oliva, 30 gr di formaggio parmigiano..

Sgusciare le fave e lessarle per pochi minuti in acqua bollente salata, scolare e frullare.

In una padella versare l'olio, avendo cura di lasciarne 3 cucchiaini, versare l'aglio tritato, il finocchietto tritato, il peperoncino e far rosolare. Lessare la pasta, scolarla, condire con 3 cucchiaini d'olio e crema di fave.

Disporre in una teglia oliata la pasta a strati, alternati dal sugo di aglio e finocchietti e formaggio grattugiato e passare al grill caldo per 5 minuti. Servire caldo.

Zuppa di ortica, ingredienti per 4 persone: 600 gr di ortica (solo gambi), 200 gr di pomodori freschi, 50 gr di pancetta stagionata, mezza cipolla, olio extravergine d'oliva, sale.

Preparazione: lavare, spezzettare i gambi. In poco olio soffriggere la pancetta con la cipolla affettata finemente; appena rosolata, unire i pomodori tagliati a filetti, dopo 10 minuti circa mettere nel recipiente anche i gambi delle ortiche, salare, mescolare e cuocere a recipiente coperto, aggiungendo, secondo necessità, un po' d'acqua calda. Servire la zuppa appena pronta su dadi di pane raffermo.

Zuppa di ortica e di orzo, ingredienti per 4 persone: 100 gr di orzo perlato, 400 gr di germogli di ortica, 40 gr di pancetta, mezzo bicchiere di olio, 30 gr di erba cipollina, 300 gr di brodo di carne, 50 gr di formaggio pecorino, 1 cucchiaino di farina, sale q.b.

Preparazione: Sbollentare le ortiche in acqua bollente salata, scolare e tritare finemente. In una casseruola far rosolare la pancetta nell'olio, aggiungere il trito di erba cipollina, 1 cucchiaino di farina, i germogli di ortica; rosolare per 10 minuti; allungare con brodo preparato in precedenza.

A parte far cuocere per 20 minuti l'orzo in acqua bollente salata, scolarlo e unirlo alla zuppa. Aggiungere il formaggio e servire caldo.

Crema alle ortiche, ingredienti per 4 persone: 300 gr di ortica, 1 scalogno, 1 dado da brodo vegetale, 200 gr di panna da cucina, noce moscata, 40 gr di burro, sale, pepe, mezzo bicchiere di olio extravergine d'oliva. A parte preparare crostini di pane raffermo abbrustolito e condito con olio, aglio strofinato, un po' di formaggio fuso spalmato.

Preparazione: Frullare l'ortica. In un tegame versare un po' d'olio, lo scalogno tritato e l'ortica, far rosolare e aggiungere sale e pepe, allungare con un bicchiere d'acqua, aggiungere il dado da brodo, il burro, la panna e una grattata di noce moscata.

Far cuocere per pochi minuti. Servire con i crostini insaporiti come sopra.

Risotto all'ortica: ingredienti per 4 persone: 300 gr di foglie di ortica tritata, 350 gr di riso per risotti, mezzo bicchiere di olio extravergine di oliva, mezza cipolla, 1 l. di brodo vegetale, sale e pepe, 200 gr di besciamella, parmigiano reggiano.

Preparazione: In una padella versare l'olio, la cipolla finemente tritata e far rosolare, aggiungere l'ortica e farla scottare, salare, aggiungere un bicchiere di brodo; versare il contenuto in un tegame, aggiungere il riso e altri 2 bicchieri di brodo, mescolare il tutto; fare attenzione che il risotto non asciughi completamente, se necessario

aggiungere di tanto in tanto un po' di brodo. A cottura aggiungere la besciamella, pepare, mantecare e servire con una spolverata di parmigiano reggiano.

Ravioli di ortica e ricotta al sugo di pomodoro: ingredienti per 4 persone: 60 gr di cime di ortica, 100 gr di ricotta fresca, 220 gr di farina 00, 50 gr di parmigiano reggiano, 3 uova, 3 cucchiaini di olio, 1 gambo di sedano, 200 gr di pomodori maturi, 1 peperone giallo, 1 scalogno, sale q.b., 1 pizzico peperoncino .

Preparazione: Con 2 uova preparare la pasta per i ravioli e lasciare a riposo. Lavare le cime di ortica, eliminando i gambi e le foglie appassite; in una padella versare un cucchiaino di olio e far scottare l'ortica, aggiungere un po' d'acqua per terminare la cottura; spegnere il fuoco. Aggiungere la ricotta e il parmigiano e frullare il tutto fino a renderlo omogeneo.

Stendere la sfoglia di pasta e battere in una ciotola il terzo uovo; spolverare un po' di farina sulla raviolatrice, poi stendere un foglio di pasta, spennellare con l'uovo battuto, quindi riempire i ravioli, sigillarli con un altro foglio di pasta, passare il matterello; fare attenzione a far uscire l'aria premendo con le dita. Quando saranno ben chiusi, rovesciare i ravioli per farli asciugare. Mentre i ravioli riposano, preparare il sugo e mettere a bollire l'acqua con un cucchiaino d'olio per non farli attaccare, per cuocerli. Lavate prima le verdure e i pomodori. In un tegame versare l'olio, poi lo scalogno tritato, il sedano tritato, l'aglio, il peperone a dadini e mettere a rosolare; aggiungere i pomodori freschi e un pizzico di sale. Lessare i ravioli in acqua, un po' per volta, tenendo presente che cuociono in un minuto; scolarli e saltarli nel sugo e servire subito.

N.B.- Volendo possono condirsi anche con burro e salvia e formaggio parmigiano.

Agnello con lampascioni: ingredienti per 4 persone: Kg 1,300 di agnello, gr 300 di lampascioni, mezzo bicchiere di olio d'oliva extravergine, un mazzetto di odori(rosmarino, timo, prezzemolo), 1 bicchiere di vino bianco, 1 spicchio d'aglio. Pulire e liberare i lampascioni delle foglie esterne secche, lavarli e lasciarli asciugare. **(Attenzione!!! Volendo far perdere un po' di amaro ai lampascioni si consiglia pulirli la sera precedente e lasciarli in acqua fredda per tutta la notte).**

Tagliare la carne d'agnello in porzioni non molto grandi e lasciarla macerare in vino con rosmarino e timo per qualche ora.

In una teglia versare l'olio, l'aglio e far rosolare l'agnello; quando l'aglio è imbiandito toglierlo e versarvi il vino, coprire e far evaporare; aggiungervi i lampascioni avendo cura di incidere alla base in quattro parti; aggiungere un po' d'acqua e far cuocere al forno a 180° per circa 40 minuti.

Frittata di lampascioni. Pulire 250 gr di lampascioni, lavarli e lessarli per 10 minuti in acqua e sale. Scolarli e farli freddare. In una padella per frittate versare 5 o 6 cucchiaini di olio extravergine d'oliva e i lampascioni tagliati a quattro parti e farli soffriggere per alcuni minuti. In una terrina rompere 4 uova intere (tuorlo e bianco), versarvi una bella manciata di formaggio parmigiano, un pizzico di pepe, un

pizzico di sale, qualche foglia tritata di prezzemolo e battere il tutto con una forchetta. Unire ai lampascioni e far cuocere ai due lati la frittata.

Lampascioni e patate (piatto vegetariano): Ingredienti: 1 kg di patate, 400 gr di lampascioni, due spicchi di aglio, un ciuffo di prezzemolo, sale, (pepe o peperoncino a piacere), 1 bicchiere di olio extravergine d'oliva.

Dopo aver lavato e sbucciato le patate, liberati i lampascioni dei primi strati di tunica e lavati e fatti bollire a parte per una diecina di minuti, mettere in un ruoto o altro idoneo tegame l'olio extravergine d'oliva, le patate affettate grossolanamente e i lampascioni incisi alla base con un taglietto a croce, avendo cura di disporli opportunamente tra le patate, insaporire di sale, spargere l'aglio a pezzetti, pepare (eventualmente), cospargere il prezzemolo, aggiungere un po' di acqua ed infornare per circa 40 minuti.

Il piatto può essere consumato sia come portata nella cucina vegetariana, sia come contorno.

Seppie ripiene con patate e lampascioni. Ingredienti per 4 persone: 4 seppie belle grosse . 400 gr di patate, 250 gr di lampascioni, 1 bicchiere di olio d'oliva extravergine, mezzo bicchiere di vino bianco, 1 uovo, mollica di pane, 100 gr di formaggio pecorino grattugiato, aglio, prezzemolo, sale e pepe.

PREPARAZIONE: 1)**Pulire** i lampascioni, eliminando i primi strati di tuniche, **lavarli** e inciderli alla base con segno di croce. In un tegame portare ad ebollizione 1 litro di acqua, versarvi i lampascioni e farli scottare per alcuni minuti. **Scolarli** e tenerli da parte.

2) **Lavare le seppie** e pulirle avendo cura di non tagliare il corpo in modo che esso resti intero come una sacca.

3)**Lavare** e sbucciare le patate e affettarle piuttosto grossolanamente.

4)**Preparare un trito** di aglio e prezzemolo.

5) **Preparare il ripieno** con l'uovo, la mollica di pane, un goccio d'olio d'oliva, formaggio pecorino e insaporire con una manciata del trito d'aglio e prezzemolo, un pizzico di sale e amalgamare il tutto.

6)**Riempire** le seppie e fermare l'orlo superiore con uno stecchino o con adeguata cucitura.

Prendere un ruoto di idonea capienza, versarvi l'olio e sul fornello mettere a rosolare per 1 minuto le seppie, spruzzare con vino bianco, insaporire per un altro minuto; **Togliere e tenerle da parte.** Nello stesso ruoto sistemare patate e lampascioni salare, pepare, cospargere il resto del prezzemolo con l'aglio trito, aggiungere mezzo bicchiere di acqua e dare una mezza cottura (10 minuti) alle patate e lampascioni. **Spegnere.** Sistemare le seppie tra le patate e lampascioni, aggiungere ancora 1 bicchiere di acqua e infornare per circa 30 minuti in forno a 180°.

Il piatto va accompagnato con un buon vino rosso.

(N: B. I tempi di cottura sono approssimativi, ognuno si regoli secondo esperienza propria)

Patate al forno e patate col buco. (piatto vegetariano o semplice contorno)

Lavare e sbucciare il quantitativo necessario a seconda se so prepara come piatto di portata o come contorno, come essendo un piatto sfizioso è consigliabile che se ne faccia almeno 1Kg di patate. Se ne tagliano a metà una decina di patate da destinare ad essere con il buco. Il resto si taglia grossolanamente e si condiscono con sale olio e origano . Si prendono quelle destinate ad avere il buco e se ne fa un buco al centro come per contenervi un ripieno. Si prepara un trito di aglio, prezzemolo e peperoncino con un goccio di olio e un pizzico di sale e si versa nel buco di ogni mezza patata, avendo l'accortezza di ricoprire la parte vuota con il pezzo tolto. Si sistema il tutto in un ruoto con un po' di olio e un po' di acqua e si lascia cuocere ponendo il ruoto sotto la coppa del camino.

Non avendo il camino, si può fare al forno facendo cuocere per circa un'ora.

Patate sotto la cenere. (piatto vegetariano e gioia dei bambini)

Disponendo del camino: Si lavano e si asciugano con un panno senza sbucciare 1 Kg di patate. Si spaccano a metà. Si pulisce con lo scopino la liscia del camino e si sistemano su di essa ponendo le patate in giù dalla parte tagliata e la parte con la buccia in su. Si ricopre il tutto con la cenere calda e si lascia cuocere per circa un'ora, Infine con un panno si montano le patate e si condiscono con un pizzico di sale e si mangiano senza togliere la buccia. Questo piatto viene chiamato oggi: Patate alla contadina; in passato: Patate sotto la cenere.

N.B. – Non disponendo del camino, le patate così preparate si possono fare anche al forno e sono comunque ottime.

Cavolo cappuccio al sambuco: ingredienti: 1 cavolo cappuccio, 1 manciata di frutti di sambuco, 50 gr di burro, sale e pepe q.b.

Preparazione: sfogliare e lavare il cavolo, farlo asciugare e tagliarlo a piccolissime listarelle, lessare al dente e scolare, condito di sale a piacere e frutti di sambuco e mescolare per bene il tutto. In una pirofila imburrata mettere il burro distribuito a riccio, distribuire il cavolo condito ed infornare a 180° per 10 minuti. Un paio di minuti prima della cottura aggiungere il pepe a piacere e servire caldo.

Frittelle di fiori di sambuco (ricetta 1): ingredienti: 150 gr di farina, 3 uova, 1 presa di sale, 1 bustina di zucchero vanigliato (50 gr), mezzo cucchiaino di cannella, 50 gr di zucchero a velo per spolverare infine, 100 gr di burro per friggere, un quarto di latte, un quarto di acqua, 12 ombrelle di fiori di sambuco.

Preparazione: In una ciotolina battere tre tuorli d'uovo, tenendo a parte l'albume, unire il pizzico di sale, il latte, l'acqua e versare in una ciotola più grande dove è sistemata la farina e rimestare bene con la frusta; lasciare riposare per mezz'ora in frigo. Montare a neve gli albumi con 50 gr di zucchero vanigliato, unire al tutto, formando unico composto. Lavare ed asciugare i fiori, lasciando solo un pochino di gambo per poterli prendere meglio. Sciogliere il burro in padella e friggere i fiori immersi nella pastella. Guarnire infine con zucchero a velo.

Frittelle di fiori sambuco (ricetta 2) ingredienti: 200 gr di fiori di sambuco, 200 gr di farina, 1 cucchiaino d'olio extravergine d'oliva, 2 albumi d'uovo, una grattatina di noce moscata, una spruzzatina di pepe, un pizzico di sale.

Preparazione: In una ciotola mescolare farina, olio d'oliva, sale, pepe, noce moscata ed impastare con acqua fredda finché il composto prenda la giusta consistenza della pastella. Lasciare riposare per mezz'ora in frigo. Montare gli albumi a neve ed incorporarli nella pastella lentamente amalgamando il tutto. Fare scaldare in padella olio di semi di arachidi, immergere i fiori nella pastella tenendoli per l'estremità del gambo e soffriggerli. Scolarli e sistamarli su carta assorbente da cucina. Servire caldi. (ATTENZIONE: Le stesse ricette possono essere fatte anche solo coi fiorellini separati dai peduncoli delle ombrelle, però, in tal caso, bisogna amalgamare i fiorellini nella pastella e poi prenderli con un cucchiaino e versarli nell'olio bollente).

Frittelle di fiori di Sambuco (ricetta 3): ingredienti: 150 gr di farina 00, 150 gr di fecola di patate, 150 gr di birra bionda, 2 uova, 1 pizzico di sale, eventualmente 1 bicchiere d'acqua minerale gasata, se occorre.

Preparazione: In una ciotola mescolare la farina, la fecola, il pizzico di sale, versarvi la birra gelata e lavorare con la frusta, incorporare le uova e lavorare finché la pastella non ha preso una consistenza giusta; se troppo densa allungare con acqua minerale gasata. Far riposare in frigo la pastella per 1 ora. In una padella sciogliere 100 gr di burro o se si preferisce l'olio d'arachidi. Prendere i fiori di sambuco (logicamente puliti e lavati in precedenza e fatti asciugare) immergerli nella pastella e soffriggerli. Metterli a scolare su un foglio di carta assorbente da cucina, spolverare con pepe bianco oppure, per i bambini specialmente, con zucchero a velo.

Risotto con il tarassaco: 300 gr di riso, 400 gr di foglie di tarassaco mondate e lavate, mezza cipolla, olio extravergine d'oliva, vino bianco secco, brodo vegetale, sale e peperoncino.

Lessare in poca acqua le foglie del tarassaco per 7 o 8 minuti e scolarle; in una padella farle saltare con poco olio con sale e peperoncino. In una casseruola far imbiondire la cipolla tritata, tostarvi il riso irrorando con il vino bianco, regolare di sale, aggiungere la verdura precedentemente saltata in padella, versarvi un po' di brodo e far continuare la cottura, aggiungendo all'occorrenza altro brodo vegetale, caldo.

Insalata di patate e tarassaco: ingredienti: 500 gr di patate, 200 gr di tarassaco, 4 cucchiaini d'olio d'oliva, 15 gr di capperi, 1 acciuga, 1 cucchiaino di semi di senape, sale e pepe q.b.

Sbucciare le patate, spezzettarle a tocchi possibilmente uguali, lessarle, interrompere la cottura versandovi acqua fredda, scolarle e tenerle da parte. Tagliare le foglie di tarassaco a pezzetti di 3 o 4 cm, lessarle per 4 o 5 minuti, scolarle e tenerle da parte. Pulire l'acciuga salata liberandola dalla lisca. In una padella versarvi l'olio extravergine d'oliva e fare indorare i capperi con l'acciuga spezzettata per qualche minuto, versarvi pure i semi di senape. In una insalatiera unire le patate con il

tarassaco, versarvi sopra il condimento della padella e fare insaporire mescolando bene, quindi aggiustare di sale e pepe, rimescolare.

Polpette di cavolfiore. Dividere a fiocchetti il cavolfiore, lavarlo e lessarlo. Lessare 2 patate. Con l'aiuto della forchetta schiacciare il cavolfiore e le patate, aggiungere formaggio parmigiano e pan grattato e 1 tuorlo d'uovo; amalgamare per bene il tutto. Formare delle polpette schiacciate e passarle al pan grattato. In una padella versarvi un po' d'olio di oliva e indorarle.

N.B.- Volendole farle al forno, fare così: Dopo aver confezionato le polpette, soffriggerle leggermente in padella con qualche cucchiaino di olio, passarle in pan grattato e sistamarle in una terrina e infine infornarle per 10 minuti.

Polpette di melanzane. Ingredienti: Melanzane, pan grattato, formaggio parmigiano, tuorlo d'uovo, un ciuffetto di mentuccia, uno di prezzemolo, un po' di mollica di pane.

Tagliare a dadini le melanzane e soffriggerle in padella con pochissimo olio d'oliva e un pizzico di sale, tenendo la padella coperta. Levare le melanzane e strizzarle con le mani. In un piatto unire le melanzane il formaggio parmigiano, il pan grattato, la mollica di pane (poca), il tuorlo d'uovo, la mentuccia tritata, il prezzemolo tritato, una spruzzatina di pepe nero (a piacere) ed amalgamare il tutto con l'aiuto di una forchetta. Con un cucchiaino formare delle polpette lunghe e passarle nella "farina magica" (per frittture) e soffriggerle in padella con olio d'oliva.

Far riposare su carta assorbente.

N.B.- con gli stessi ingredienti e lo stesso procedimento si possono fare polpette con le zucchine crude, tagliandole alla *julienne*.

Ravioli ripieni al baccalà. Ingredienti: farina tipo 0 gr 300, 1 uovo, 1 pizzico di sale. Ripieno: 250 gr di filetto di baccalà, 1 foglia d'alloro, 1 bicchiere di latte, 1 patata lessa oppure un po' di mollica di pane, 50 gr di parmigiano reggiano, un ciuffettino di prezzemolo.

Sfoglia: Disporre sul talliere la farina a pozzetto e versarvi a centro l'uovo sgusciato, un pizzico di sale ed impastare con l'aggiunta di un pochino di acqua e lavorare finché l'impasto non diventi ben morbido. Stendere con il matterello la sfoglia e lasciare riposare.

Ripieno: Depezzare il baccalà in striscioline, avendo cura di eliminarvi qualsiasi spina. In una padella versarvi pochissimo olio, il baccalà e la foglia d'alloro, facendo soffriggere leggermente, poi aggiungere il latte e continuare la cottura a fuoco lento. Sbriciolare per bene il baccalà, unire con la patata o con la mollica di pane in quantità necessaria ad avere una crema consistente, frullare; aggiungere il parmigiano e il prezzemolo, amalgamando il tutto.

Prendere la sfoglia e con un bicchiere o con l'apposito attrezzo raviolatore, tagliarla in tanti cerchi; con un cucchiaino sistemare il ripieno, ribaltare la sfoglia e comprimere con il manico di una forchetta o del cucchiaino stesso i lembi del raviolo.

Infine cuocere in abbondante acqua bollente, versandoli un po' per volta e tirarli fuori non appena vengono a galla.

I ravioli così fatti si possono condire con burro e formaggio, oppure con burro e salvia, oppure con una semplice salsa di pomodoro.

Topinambur in padella con burro e acciughe.

Ingredienti per due persone: 400 grammi di tuberi di topinambur, olio extravergine d'oliva, uno spicchio

d'aglio, 2 noci di burro, due acciughe, sale e pepe

Scaldare un poco d'olio con l'aglio, aggiungetevi il burro e i tuberi di topinambur tagliati a fettine, precedentemente ben lavati e sbucciati o meno (a seconda dei gusti) quindi fate cuocere a fuoco basso per 20-30 minuti. Aggiungete le acciughe e continuate la cottura per altri 5 minuti. Aggiustate di sale e pepe e servite.

Zuppa di topinambur.

Ingredienti per due persone: 200 grammi di tuberi di topinambur, una cipolla, olio extravergine, mezza patata, un bicchiere di brodo vegetale, sale e formaggio grattugiato.

Tagliate a fettine o a dadini patata e topinambur. Soffriggete la cipolla con l'olio e poi aggiungete la patata e i topinambur, precedentemente ben lavati e sbucciati (o meno a seconda dei gusti).

Durante la cottura aggiungete il brodo vegetale, fate bollire per 30 minuti circa o fino a quando patata e topinambur saranno cotti. Frullate, aggiustate di sale e servite dopo aver aggiunto il formaggio, con alcuni dadini di pane casareccio tostato alla base del piatto.

Contorno o cena leggera di Topinambur, carote, patata, lambascioni ed erbe al forno.

Ingredienti per quattro persone: 300 gr di topinambur, 2 carote medie, 1 patata media, 3 lambascioni precedentemente lessati al dente e divisi in quattro, una manciata di capperi, una noce di burro, uno spicchio d'aglio, un odore di santoreggia, un odore di rosmarino, un odore di prezzemolo, una leggerissima spruzzatina di pepe, un filo d'olio extravergine d'oliva, un goccio d'acqua, sale q.b.. Sbucciare la patata e tagliare a fette, lavare o a piacere sbucciare i tuberi di topinambur e tagliare a fette, lavare e pulire le carote e tagliarle a rondelle, dissalare i capperi, tritare lo spicchio d'aglio.

In un tegame o ruoto sistemare le fette di topinambur e di patate, distribuire in tutto il tegame le rondelle di carote in modo che capitino un po' in tutte le porzioni, ugualmente distribuire i quarti di lambascioni, distribuire il trito d'aglio, irrorare con un filo d'olio, distribuire gli odori e i capperi, condire con una o due noci di burro, aggiungere un pochino d'acqua coprire con coperchio ed infornare per 20-30 minuti a 180°.

Ragù di cinghiale di zia Maria Larusaciulella.

(avvertenza: la carne del cinghiale deve frullare in congelatore almeno per una settimana prima di cuocerla).

Ingredienti: Kg 1 di polpa di cinghiale, 400 gr di carne trita per salsiccia di maiale, 2 cipolle, 2 spicchi d'aglio, 2 costole di sedano, 4 foglie d'alloro, 2 carote, alcune bacche di ginepro, 1 rametto di rosmarino, alcuni acini di pepe, sale, olio, peperoncino e vino rosso.

Preparazione: 1) Pulire per bene la carne di cinghiale, depezzare grossolanamente e mettere a marinare con: cipolle tritate, sedano e carote tagliate a rondelle, spicchi d'aglio schiacciati, foglie d'alloro, bacche di ginepro, rametto di rosmarino. Ricoprire con vino rosso, coprire con pellicola e lasciare macerare tutta la notte in frigo.

2) il giorno seguente scolare la carne e conservare il vino rosso, recuperare gli odori eliminando le bacche di ginepro, acini di pepe e rametto di rosmarino. Asciugare la carne. In una padella fare asciugare la carne da sola a fuoco vivace; quando la carne ha perso l'acqua, versare nella padella l'olio e fare rosolare a fuoco lento per circa 30 minuti. Nel frattempo asciugare gli odori recuperati.

In un grosso tegame versarvi un po' di olio e fare rosolare la carne di salsiccia di maiale con gli odori recuperati. Aggiungere il cinghiale versarvi il vino di marinatura recuperato e fare sfumare a fuoco alto. Dopo sfumato aggiungere la salsa di pomodoro (una o due bottiglie) salare e unirvi il peperoncino e fare cuocere per circa 2 ore (la durata della cottura dipende dall'età del cinghiale).

Con questo ragù si prestano bene le seguenti paste: pappardelle, crioli, cavatelli, ziti. Il piatto va accompagnato con vino rosso corposo (Montepulciano, barbera o sangiovese, aglianico o tintilia del Molise).

Cinghiale alla cacciatora.

Ingredienti: Kg 1 di polpa di cinghiale, 2 carote, 2 spicchi d'aglio, 1 grossa cipolla, 5 foglie di alloro, 2 costole di sedano, 1 rametto di rosmarino, alcune bacche di ginepro, alcuni acini di pepe nero, 1 litro di vino rosso, una bottiglia di salsa di pomodoro, 1 peperoncino.

Preparazione: 1) Lavare la carne di cinghiale, asciugarla per bene e metterla a marinare per una notte intera con gli spicchi d'aglio schiacciati, la cipolla tritata, il sedano e le carote spezzettati, le foglie d'alloro, le bacche di ginepro, il pepe nero, il rametto di rosmarino, tutto coperto con il vino, coprire e rigirarlo un paio di volte, porre la marinata in frigo.

2) Il giorno seguente scolare la carne, recuperando il vino. Scolare gli odori e eliminare il rosmarino, le bacche di ginepro, gli acini di pepe.

3) In una padella porvi la carne di cinghiale e farla asciugare. Quando la carne risulta priva di acqua versarvi mezzo bicchiere di olio e gli odori recuperati e fare rosolare per circa 15 minuti. Versarvi il vino recuperato e fare sfumare con fiamma alta. Aggiustare di sale e peperoncino e aggiungere la salsa di pomodoro. Lasciare cuocere a fuoco lento per 1 ora o più. La cottura dipende dalla consistenza del cinghiale, quindi vigilare che la carne sia divenuta ben tenera.

Servire con vino robusto come Montepulciano, sangiovese, tintilia del Molise oppure barbera.

DOLCETTI E MARMELLATE

Marmellata di zucca

Ingredienti: 1kg di zucca bianca (cocomero del Siam o(*cucurbita ficifolia*), varietà coltivata in Sicilia, ma si possono usare anche altre varietà; 500 gr di zucchero, 1 bicchiere d'acqua per bagnare lo zucchero. (a piacere, volendo) ci si può aggiungere mezzo bicchiere di succo d'arancia oppure di chinotto.

Preparazione: La sera precedente tagliare la zucca, eliminando la buccia dura e i semi, tagliare a pezzi grossolani e lessare per pochi minuti. Scolare e lasciare asciugare per tutta la notte.

Il giorno seguente, frullare la zucca. In un recipiente versare lo zucchero con un bicchiere d'acqua e sciogliere a fuoco lento. Quando lo zucchero è sciolto unire la zucca e, volendo, il succo di arancia o di chinotto oppure altro sapore preferito e continuare la cottura fino a quando il composto ha raggiunto la consistenza della marmellata. Spegnerne, versare in vasetti e chiudere ermeticamente. Infine in una pentola sistemare i vasetti, coprire con acqua e fare bollire a bagnomaria per una decina di minuti.

Rose del deserto (dolcetti). Ingredienti: 125 gr di farina doppio zero, 2 uova, 1 busta di lievito, 125 gr di farina di mandorle, 180 gr di burro, 1 busta di vaniglia, 1 pizzico di sale, 150 gr di zucchero, 100 gr di corn flake, più una parte per coprire i dolcetti.

Lavorazione: Montare lo zucchero e il burro; aggiungere le uova, la farina e la farina di mandorle, il sale, la vaniglia, il lievito, mescolare il tutto; poi aggiungere 100 gr di *corn flake*.

Fare delle palline un po' più grandi di una noce e rotolarle nel *corn flake* di copertura e metterle su una placca con carta da forno, ben distanziati poiché cuocendo si allargano. Infornarlo in forno preriscaldato a 180° per una decina di minuti.

Cancellette frolle (dolcetti). Ingredienti: gr 500 di farina, gr 500 zucchero, n° 8 uova, gr 300 sugna, gr 250 di latte (caldo), 1+mezza bustina di lievito.

In una ciotolina battere le uova. In una ciotola capiente sistemare la farina a vulcano, versarvi lo zucchero, la sugna ammorbidita, il lievito, versarvi le uova battute a parte e il latte caldo ed amalgamare il tutto con una forchetta o (meglio con le mani) e lavorare finché l'impasto diventi omogeneo e morbido. da poter prendere con il cucchiaino. Mettere a scaldare l'apposito attrezzo per cancellette o ferratelle (come pure si chiamano), quando il ferro è ben caldo si versa un

cucchiaino di pasta e si lascia cuocere qualche minuto. (Se non si possiede l'attrezzo elettrico apposito, ma quello normale da mettere sulla fiamma, bisogna rigirare la paletta.

Cartellate (dolcetti di Natale)

Ingredienti: 1kg di farina, 7/8 uova (secondo la grandezza), 1 bicchiere di olio extravergine d'oliva, 1 bicchiere di zucchero, 1 cucchiaino di citrato. Olio per friggere e miele (500 gr circa).

Lavorazione: In un recipiente rompere le uova, unire l'olio e battere bene con una forchetta oppure con il mixer, aggiungere lo zucchero e continuare a battere, aggiungere la farina un po' per volta e continuare a lavorare finché tutta la farina non sia impastata, aggiungere il citrato e continuare a lavorare finché la schiuma prodotta dal citrato non sia ridotta. Formare una panetta e avvolgerla in una pellicola e lasciare riposare per 15 minuti.

Stendere la sfoglia e tagliare delle strisce larghe 3 cm circa e lunghe 40/50 cm, tenendo presente che ogni striscia sarà trasformata in una cartellata. Comporre la cartellata pizzicando la striscia ogni 4 cm e avvolgerla unendo la parte larga con quella successiva fino ad esaurimento. (***in parole povere si dovrà comporre una rosetta, poiché tale è la forma della cartellata***); poggiare la rosetta su un tavolo o altro piano e continuare a comporre cartellate fino ad esaurimento della pasta. Poi in una grossa pentola versare l'olio e portarlo in ebollizione, quindi soffriggere le cartellate 2 o 3 per volta e lasciarle scolare in un vassoio munito di carta assorbente. Infine in una pentola versarvi il miele e mezzo bicchiere di acqua e scioglierlo fino a bollitura, immergervi le cartellate per pochi secondi in modo da ricoprirsi di miele e sistemare su un vassoio oppure in un recipiente di porcellana. In ultimo guarnire cospargendo le codette di zucchero miste, oppure versarvi alcune gocce di mosto cotto.

Caragnoli (dolcetti di Natale)

Ingredienti: 1 kg di farina, 7 uova, 1 bicchiere di olio d'oliva, 1 bicchiere di zucchero, 1 cucchiaino di citrato. Olio per friggere e miele (500 gr). Disporre di un bastoncino spesso 1 cm o poco più e lungo 50 cm e di un pezzo di pettine dei vecchi telai (in mancanza disporre di un oggetto capace di imprimere sulla pasta una zigrinatura, va bene anche un grosso pettine da destinare esclusivamente all'uopo).

Lavorazione: In un recipiente rompere le uova, unire l'olio e battere bene, aggiungere lo zucchero e continuare a battere, aggiungere la farina un po' alla volta e continuare a lavorare, infine aggiungere il citrato e continuare a lavorare finché non sia ridotta la schiuma prodotta dal citrato. Formare una panetta e avvolgerla in una pellicola; lasciare riposare per 20 minuti circa. Dividere la pasta in tanti pezzetti capaci di formare un cordoncino dello spessore di 1 cm e lungo una quarantina di cm. Prendere il cordoncino di impasto e, fermando un capo sulla testa del bastoncino di legno avvolgerlo intorno a spire abbastanza larghe fino alla lunghezza di circa 20/25 cm, poi passare la pasta ai due lati e fermarla in cima al

bastoncino, unendolo con il capo da cui si è partiti con la composizione.

Comprimere la composizione sul pettine in modo da legare le parti di pasta nei punti di contatto, sfilare il caragnolo dal bastoncino e poggiarlo su un piano per riposare fino al momento della friggitura. I caragnoli così fatti possono essere lasciati diritti oppure rigirati a forma di biscotto unendo i due capi.

Quando tutti i caragnoli saranno composti, versare in una capiente pentola l'olio e soffriggerli un po' per volta. Lasciarli scolare su carta assorbente. In ultimo in un tegame versarvi il miele con mezzo bicchiere di acqua, portarlo a bollitura e immergervi i caragnoli per qualche secondo per ricoprirli. Sistemare su vassoio.

Marmellata di sambuco: ingredienti: 1 kg di frutti di sambuco, il succo di 2 limoni, gr 500 di zucchero (se piace meno dolce metterne gr 400), 1 bustina di fruttapec.

Preparazione: In una pentola con $\frac{3}{4}$ di litro d'acqua mettere a bollire le bacche di sambuco liberate dai racemi e farle cuocere per 10 minuti. Spegnerle il fuoco e lasciare freddare. Dopo freddato passare al setaccio per liberare lo sciroppo dalle bucce e dai semi. Rimettere sul fuoco lo sciroppo ottenuto dal filtraggio ed aggiungere il succo dei limoni, lo zucchero, la bustina di fruttapec e fare riprendere il bollore, poi abbassare la fiamma e far continuare la cottura fino a quando la marmellata non raggiunge la consistenza desiderata, badando bene a non farla molto dura.

Spegnerle il fuoco; lasciare freddare un pochino e versare nei vasetti. Spolverare su ogni vasetto un cucchiaino di zucchero, chiudere ermeticamente, capovolgere i vasetti e lasciarli raffreddare.

Se si ritiene di non consumarla in pochi mesi si consiglia di far bollire i vasetti a bagnomaria per 20 minuti. In tal modo si può conservare la marmellata per oltre un anno.

(Consiglio supplementare): Se si vuole disporre di un po' di sciroppo per poterlo usare per condire o guarnire gelati, pannacotta ed altri dolci si consiglia di prelevare un po' dello sciroppo, prima che raggiunga la consistenza propria della marmellata (N.B. Lo sciroppo deve avere la stessa fluidità del mostocotto).

Pastiera 1

Ingredienti: A) per la frolla: 500 gr farina 00, 200 gr zucchero, 2 uova intere, 200 gr di strutto oppure burro, 2 gr ammoniaca, scorza grattugiata di 1 limone.

B) per la farcitura: 500 gr di ricotta vaccina o di pecora (a piacere), 500 gr di zucchero, 580 gr (1 barattolo) di grano cotto, 200 gr di latte, 5 uova intere, 150 gr di burro, 100 gr di canditi (*n.d.r.: volendo si possono sostituire i canditi con goccioline di cioccolato fondente*) 1 bustina di vaniglia, 1 punta di cucchiaino di cannella in polvere, 1 fiala di acqua di fiori d'arancio.

Preparazione: A) pasta frolla: Sul talliere o in capiente ciotola, sistemare la farina a cumulo, unirvi lo zucchero e fare un cratere, rompere le uova, versarvi il burro disciolto, aggiungere la scorza di limone e la bustina di ammoniaca ed impastare con le mani fino ad ottenere una palla di pasta omogenea. Avvolgere in un canovaccio e lasciare riposare per almeno un'ora (si consiglia di farla riposare molto di più).

B) Farcitura: Prima di iniziare è bene passare la ricotta al setaccio.

In una casseruola versare il grano con il latte, aggiungere il burro e una grattatina di limone e mescolare bene con l'aiuto del mixer o con il frullatore, quindi portare ad ebollizione, mescolando in modo da avere una consistenza cremosa. Lasciare freddare, mescolando ogni tanto per arricchire la cremosità.

A parte prendere la ricotta setacciata e mescolare con lo zucchero, aggiungervi le uova, la bustina di vaniglia, la fiala di fiori d'arancio, la cannella e mescolare tutto insieme. Unire tutto al grano e mescolare accuratamente.

Ungere la teglia con il burro sistemare la sfoglia di pasta frolla fino ai bordi, versarvi la farcitura, guarnire con striscioline di pasta frolla larghe un centimetro e infornare a temperatura di 200° C (tempo di cottura dipendente dalla grandezza, da una ora a una ora e mezza). Sforare e cospargere zucchero a velo.

Pastiera2

A) Pasta frolla: Ingredienti: 500 gr farina 00, 3 uova intere, 200 gr di zucchero, 200 gr di burro.

Preparazione: Mescolare tutti gli ingredienti formando una palla e lasciare riposare per almeno una ora.

B) Farcia: Ingredienti: 580 gr di grano cotto, 200 gr di latte, 40 gr di strutto oppure burro, 1 scorza di limone, 500 gr di ricotta, 400 gr di zucchero, 6 uova intere e 3 tuorli d'uovo, 1 bustina di vaniglia, mezza bustina di cannella, 1 fiala di acqua di fiori d'arancio, 150 gr di canditi, zucchero a velo.

Preparazione: In una casseruola versarvi il grano con il latte, lo strutto e una grattatina di scorza di limone, frullare con il mixer, portare ad ebollizione, girando finché non abbia raggiunto la consistenza cremosa; togliere dal fuoco e lasciare freddare.

A parte passare al setaccio la ricotta, aggiungere le uova e lo zucchero e mescolare, aggiungere la bustina di vaniglia, la fiala di fiori d'arancio, la cannella e mescolare, in ultimo versarvi i canditi tagliati a pezzetti, rimestare. Unire il tutto al grano e mescolare accuratamente.

Ungere la teglia, sistemare la sfoglia di pasta frolla fino ai bordi, versare la farcitura, guarnire con striscioline di pasta frolla larghe 1 cm e cuocere in forno a fuoco moderato (200° C circa). Sforare e cospargere zucchero a velo.

Pizza di mandorle

Ingredienti x 2 pizze: 500 gr di zucchero, 500 gr di mandorle sgusciate e tritate (in commercio si può acquistare la graniglia di mandorle), 15 uova, 100 gr di farina, 1 bustina di lievito per dolci, 1 oppure 2 (a piacere) bustine di vanillina, la buccia di 1 limone.

Preparazione: a) montare uova e zucchero, b) aggiungere le mandorle, la farina, il lievito, la vanillina e la buccia di limone., c) mescolare il tutto.

Cottura: Portare il forno a 180°C, infornare per 30 minuti, dopo di che, abbassare la temperatura a 160°C e lasciare per altri 15 minuti. Infine spegnere e lasciare in forno finché non sarà freddato.

CROCCANTE

Ingredienti: mandorle gr 300 (alcune tritarle); zucchero gr 350; acqua gr 60; (volendo un cucchiaino di succo di limone o altro aroma).

Si può fare sia con le mandorle con la buccia, sia con le mandorle sbucciate.

Curiosità: durante la guerra 1940-44, ma anche nel primo dopoguerra, era difficile trovare le mandorle ed erano anche costose, mamma metteva da parte gli ossi delle albicocche, utilizzandole poi per farne il croccante.

Preparazione: Volendo sbucciare le mandorle porle in un tegame e coprirle con acqua calda per due o tre minuti, quindi scolarle e asciugarle con un foglio assorbente o con un panno asciutto.

Ora spellatele aiutandovi con un coltellino.

Farle tostare per 5 minuti in forno a 180°.

In un tegame ponete un foglio di carta oleata e tenetelo da parte.

Prendete un pentolino per fare il **caramello** e versatevi lo zucchero, l'acqua e il cucchiaino di limone o altro aroma e fate sciogliere a fuoco lento lo zucchero fino ad avere un colore biondo e sciropposo del miscuglio. Ora spegnete il fuoco e versatevi le mandorle, mescolando con un cucchiaino di legno energicamente dall'alto in basso e da un lato all'altro del pentolino, fino ad ottenere un buon amalgama, quindi versate il tutto nel tegame dove avete messo in precedenza il foglio di carta oleata (mia madre usava spianare direttamente su pietra di marmo , che ungeva con un po' d'olio per evitare che si attaccasse) e livellate, aiutandovi con un cucchiaino o con una spatola. Lasciate freddare per un po' di minuti e prima che si solidifichi del tutto, rovesciatelo su un tagliere e tagliatelo a barrette, a vostro piacimento. Quando è completamente freddo, avvolgere le barrette in carta stagnola e si può conservare in un recipiente chiuso, tenuto in luogo fresco e asciutto; meglio in frigo.

TARALLUCCI UBRIACHI (tarallucci 'mbriache)

Ingredienti: ½ Kg di farina tipo 0; 1 bicchiere di mandorle tritate finemente;

1 bicchiere di zucchero;

1 bicchiere di olio di semi di girasole;

1 bustina di lievito;

vino* q.b. per impastare.

Nota: * preferibilmente vino bianco o spumante prosecco, ma si può usare dell'ottimo vino rosso, in tal caso i biscotti vengono più scuri.

Impastare il tutto con vino, quindi formare con tocchetti di pasta dei lacci tondeggianti dello spessore di uno o due cm. e farne dei biscottini. Infornare a 200° oppure 180° per 15/20 minuti circa (regolarsi a seconda del forno posseduto).

ROSOLI, VINI E LIQUORI CASALINGHI

Rosolio di amarena : Quando si fa il succo o la marmellata di amarene anziché buttare via i noccioli, si conservano per farne il liquore da usare sia come tonico, sia per bagnare dolci.

In un vaso a chiusura ermetica porre i noccioli di amarena, aggiungere 1 litro di alcool etilico a 90°, 500 gr. di zucchero, gr. 325 di acqua, 5 chiodi di garofano, 1 pezzetto di cannella e lasciare macerare per almeno 40gg.. Infine colare e riporre in bottiglia.

Nocino: Il 24 giugno raccogliere le noci in numero di 40. metterle **divise per metà** in un vaso a chiusura ermetica, aggiungere litri 1,5 di alcool a 90°, 5 o 6 chiodi di garofano, un pezzetto di cannella e (volendo a piacere anche un pezzetto di china, rabarbaro, ginseng) e tenere in infusione per 40 giorni, avendo cura di muoverlo una volta al giorno. Infine, dopo 40 gg. Filtrare l'infuso, sciogliere 750 gr. di zucchero in mezzo litro d'acqua, riscaldando leggermente l'acqua per consentire allo zucchero di disciogliersi e aggiungere all'infuso. Lasciare riposare per ancora una settimana e il nocino è pronto. Usare come digestivo.

Vino aromatizzato al nocino: Con il residuo solido del nocino si può fare un vino aperitivo: aggiungere 2 litri di vino bianco secco al prodotto residuo dell'infusione del nocino, lasciare macerare per 30 gg., quindi filtrare e usare come aperitivo.

Liquore alla camomilla: Mettere in infusione per 30 gg. 200 gr di fiori di camomilla, un pezzettino di cannella, gr 200 di zucchero, mezzo litro di alcool a 90° e mezzo litro di vino bianco. Lasciare macerare, al termine dei trenta giorni filtrare e imbottigliare. Far riposare ancora per una settimana. Ottimo tonico.

Liquore di semi di mela

Gr 100 di semi, gr500 di acqua, gr 500 di zucchero, gr500 di alcool. Una volta raccolti i semi, metterli a macerare nell'alcool per 20 giorni. Bollire l'acqua con lo zucchero; fare raffreddare. Filtrare l'alcool e aggiungerlo allo sciroppo. Imbottigliare. Riposare per 2 mesi.

Liquore di Genziana

100 gr di radice fresca o 7° gr di radice secca, 1 l. di vino bianco (non dolce) 200 gr di alcool,, gr 200 di zucchero.

In un vaso di vetro, spezzettare la radice e infonderla nel vino per 30 giorni, avendo cura di agitare spesso il contenuto. Dopo filtrare il contenuto, spremendo le parti solide e aggiungere lo zucchero all'alcool. Lasciare riposare per 3 giorni. Filtrare nuovamente.

Si serve come digestivo.

Altro liquore di Genziana

Gr 40 di radice fresca o 25 di secca per litro di vino bianco, mezza stecca di cannella, gr 200 di alcool, gr 200 di zucchero. Lasciare a macerare le radici

spezzettate nel vino per 40 giorni, mescolando con frequenza. Filtrare e aggiungere lo zucchero e l'alcool. Far riposare per 3 giorni e filtrare di nuovo.

Liquore amaro digestivo della nonna (ricetta personale).

Ingredienti: gr 100 di radice secca di genziana maggiore o gr 200 se fresca, gr 50 di Centaurea minore, 2 litri di vino bianco, gr 450 di alcool a 90°, gr 400 di zucchero. *Lavorazione:* In un vaso di vetro a chiusura ermetica sistemare la radice spezzettata di genziana, le foglie e i fiori della centaurea minore e versarvi litri 2 di vino; chiudere e lasciare a macerare per 40 giorni, avendo cura di mescolare spesso.

Dopo 40 gg. Filtrare, avendo cura di spremere le parti solide; sciogliere lo zucchero in 300 gr di acqua calda, versare lo zucchero disciolto e l'alcool nel vino e lasciare riposare ancora per 5 giorni. Infine, se necessario filtrare ancora, altrimenti si versa il liquore in bottiglie e usare come amaro, tonico e digestivo.

Digestivo e tonico della nonna alla genziana e china

Ingredienti: 1 litro di vino, 15 gr di genziana maggiore, 30 gr di china rossa, scorza di una arancia, 3 gr di cannella, 125 gr di alcool a 90°. Pestare la radice di genziana e la corteccia di china, porla in un vaso di vetro e versarvi su l'alcool e lasciare a macerare per 36 ore. Aggiungervi la scorza di arancio, la cannella tritata e il vino e lasciare macerare per 28 giorni. Filtrare, mettere in bottiglia e conservare in luogo fresco.

Vino aromatico al cotogno

Per 50 kg di uva nera (Montepulciano, Barbera o altri vitigni di simile pregio)

Occorrono 5 kg di mele cotogne.

Sbucciare e affettare 5 kg di mele cotogne mature, spezzettarle e unirle alle uve pigiate finché il mosto vinifica. Spremere le vinacce e lasciarlo riposare per 40 gg. Dargli un travaso. Assaggiare per verificarne il sapore, avendo presente che se risulta poco aromatizzato si può aumentare l'aroma spezzettando un altro kg di cotogne e lasciarlo insaporire per altri 15 giorni, se troppo aromatizzato si può diluire aggiungendo un po' di vino. Lasciare riposare fino a Natale. Tramutare e il vino aromatico è pronto.

Vino aromatico alla cannella (cordiale)

In 1 litro di vino bianco (malvasia o moscato preferibilmente) spezzettare 60 gr di cannella, lasciando a macerare per 10 giorni. Filtrare.

Vino chinato (aperitivo)

Mettere a macerare 50 gr di corteccia di china pestata in 100 gr di alcool a 90° per 2 giorni. Filtrare e unire a litri 2,5 di buon vino bianco. Lasciare riposare per 5 giorni. Si serve un bicchierino prima dei pasti.

Limoncello. Ingredienti: 1 litro di alcool a 90°, 1 litro di acqua, 400 gr di zucchero, scorza di 5 limoni non trattati.

In un vaso di vetro mettere a macerare la scorza di cinque limoni in 1 litro di alcool a 90° per 48 ore. Sciogliere in 1 litro d'acqua calda 400 gr di zucchero, unire alla soluzione alcolica. Far riposare ancora per 36 ore. Filtrare e imbottigliare. Il liquore può essere consumato subito, però è meglio se si lascia riposare un paio di giorni.

Gelato casalingo (senza gelatiera). Ingredienti: 4 uova fresche, 150 gr di zucchero, 1 busta di panna, 1 bustina di vanillina, 1 pezzo di torrone al cioccolato, 1 bicchierino di cognac o altro liquore.

(Se si vuole al limone non mettere il torrone a cioccolato, ma il succo di limone oppure 2 bicchierini di limoncello).

Dopo aver spezzettato il torrone al cioccolato, mettere tutti gli ingredienti nel mixer, frullare per bene. Mettere tutto in un contenitore idoneo e porre nel freezer per mezza giornata e il gelato è pronto.

Fragolino (Liquore)

Ingredienti: 600 gr di fragole di bosco oppure 1 kg di fragole coltivate, gr 400 di zucchero, 1 l di alcool a 90°, 1 l di acqua.

Mettere le fragole a macerare nell'alcool per 48 ore. Scolare. Sciogliere lo zucchero in un litro d'acqua calda. Unire la soluzione alcolica allo sciroppo. Lasciare riposare ancora per 8 giorni. Filtrare. Far riposare ancora per 2 giorni e imbottigliare. Ottimo cordial da servire con pasticcini.

Liquore al timo: (tonico e digestivo)

In 400 gr di alcool a 90° mettere in infusione 40 gr di foglioline e fiori freschi per 30 giorni; chiudere ermeticamente, avendo cura di agitare il contenuto ogni paio di giorni. Dopo 30 giorni, filtrare il contenuto alcolico, avendo cura di spremere le erbe. Preparare uno sciroppo sciogliendo 600 grammi di zucchero in 800 grammi d'acqua, scaldando a fuoco lento e dando una leggera consistenza allo sciroppo. Lasciare raffreddare ed unire alla infusione alcolica, mescolando bene. Lasciare riposare per 30 giorni e poi servire.

N. B. -Con lo stesso procedimento si può preparare il liquore alla menta o al basilico.

Liquore di sorbe

Ingredienti: Sorbe gr 500 di frutti maturi, alcool a 90° gr 500, zucchero gr 400, acqua gr 400, 1 bacca di vaniglia.

Preparazione: **Lavare** ed asciugare con un panno le sorbe. In un capiente vaso di vetro a chiusura ermetica versarvi le sorbe tagliate in quattro parti.

Versarvi l'alcool e chiudere il vaso. Lasciare macerare per 30 giorni tenendo in luogo oscuro fresco in penombra, avendo cura di agitarlo ogni giorno.

Dopo 30 giorni, versare in un tegame l'acqua e metterla ad intiepidire, quindi avendo cura di tenere a fuoco basso il fornello, versarvi lo zucchero rimestando con un cucchiaino di legno fino a quando lo zucchero non sia bene disciolto. Versarvi la bacca di vaniglia. Rimestare e lasciare raffreddare.

Separare i frutti dall'alcool, avendo cura di strizzarli per bene.

Unire lo sciroppo alla soluzione alcoolica e fare riposare per una settimana. **Filtrare** nuovamente e versare in bottiglia. Infine fare **riposare per 2 mesi**.

Liquore di prugnoli (o Prugnolino)

Ricetta n° 1: Liquore di prugnone: Lavare ed asciugare 500 gr di prugnone e porle in vaso a chiusura ermetica cospargendo i frutti con 3 cucchiaini di zucchero; esporre il vaso al sole per 3 giorni; versare mezzo litro di alcool a 90° con alcuni chiodi di garofano oppure con una bacchetta di cannella e lasciare ancora in luogo caldo per 15 giorni, avendo cura di agitare ogni tanto. Prendere il vaso e spostarlo in un luogo fresco (cantina possibilmente) e lasciarlo ancora per 45 giorni. Al termine filtrare il contenuto e aggiungere acqua sterilizzata fino a raggiungere un litro di liquore. Se si desidera un liquore più dolce, si può aggiungere qualche cucchiaino di zucchero sciroppato nell'acqua sterilizzata. Lasciare ancora maturare per circa tre mesi e quindi utilizzare a bicchierini.

Ricetta n°2 - Ingredienti: 1 Kg di bacche di prugnolo, 1 l. di vino bianco trebbiano, 1 l. d'alcool a 90°, 500 gr di zucchero, mezza stecca di cannella.

In un vaso a chiusura ermetica versarvi 1 kg di bacche di prugnolo lavate ed asciugate, 1 litro di alcool, mezza stecca di cannella, chiudere ermeticamente e mettere a macerare per 30 giorni.

Al termine della macerazione, colare il liquido alcolico, avendo cura di strizzare i frutti solidi. In un tegame versare il vino e lo zucchero e scaldare leggermente senza farlo bollire per consentire allo zucchero di sciogliersi completamente. Lasciare freddare e unire all'alcool. Lasciare riposare per una settimana.

Al termine filtrare ed imbottigliare. Lasciare riposare il liquore per 1 o 2 mesi prima di servire in bicchierini.

Ricetta n°3: Ingredienti: 1 litro di alcool a 95°. 600 gr di zucchero, 800 gr di bacche di prugnolo, 600 gr di acqua, 5 chiodi di garofano.

In un vaso a chiusura ermetica sistemare le bacche debitamente lavate ed asciugate, i chiodi di garofano e versarvi l'alcool. Chiudere il vaso e lasciare macerare per 30 giorni. Scuotere il contenuto una volta al giorno.

Al termine della macerazione, separare la parte solida dall'alcool, avendo cura di strizzare i frutti per non far disperdere le sostanze.

In un tegame versarvi l'acqua e lo zucchero e scaldare leggermente finché lo zucchero non sia ben disciolto. Freddare e unire alla parte alcolica. Filtrare e versare in bottiglia. Fare riposare per un mese e servire in bicchierini.