

Se è vero che scopo fondamentale del Lionismo è promuovere l'amicizia tra gli individui e tra i popoli, risale in ogni caso ai tempi remoti l'idea che a tavola si risolvano tante questioni e che poi l'amicizia non tardi a nascere o a rinsaldarsi.

Alle gentilissime signore del Club, dalle quali è venuta la proposta di mettere insieme come in un grazioso florilegio alcune delle ricette di specialità offerte dalla più pura tradizione di San Severo e dintorni, e che si sono impegnate nella ricerca, nonchè nella riflessione storica, va il nostro ringraziamento e l'ammirazione, così come l'augurio che Antichi sapori locali trovi ovunque i migliori apprezzamenti.

L'invito pressante che rivolgiamo a tutte è di ... far provare le formule gastronomiche riscoperte!

I Lions non disdegnano il convivio.

Ma al meeting, come poi nella vita, quel che conta è il dialogo, una stretta di mano.

Epicuro da par suo diceva:

"Non sono di per se stessi i banchetti, le feste, ... i buoni pesci e tutto quanto può offrire una ricca tavola che fanno la dolcezza della vita felice".

"Di tutte le cose che la saggezza procura per ottenere un'esistenza felice, la più grande è l'amicizia".

Un particolare riconoscimento va al Prof. Mario Postiglione, artista di grande creatività e ottimo socio del nostro Club, che ha firmato le illustrazioni di pagina in pagina.

Franco Cangelosi

Presidente Lions Club di San Severo.

In questo scorcio di fine millennio e in una penisola ormai sempre più affollata e multirazziale le buone tradizioni tendono a scomparire, nell'indifferenza o quasi dei più.

Corriamo verso un generale appiattimento e dunque a perdere la nostra identità, anche nel modo e nella qualità del ... mangiare.

Perciò pubblichiamo queste pagine di antica cucina locale, come a proteggere e a conservare una parte del vecchio nostro mondo che domani o presto non ci sarà più. Esse, rappresentando un momento di storia (sia pure ... minore!!) della nostra gente, torneranno utili a far ritrovare l'orientamento e le radici necessarie a capire chi siamo stati.

Non importa che alla luce della dietetica moderna il mangiare poco sia da considerarsi ottimo e salutare (anch'io ne sono convinta..., l'uomo -dei paesi ricchi industrializzati- mangia molto!), ma questo non deve indurre a fare male e in fretta ciò che invece può essere bello e gioioso fare richiamandoci agli antichi sapori locali, specialmente oggi che la genuina cucina mediterranea sembra aver conquistato tutti, paesi sassoni compresi.

E' anche vero che la donna (questa donna ormai proiettata nel terzo millennio), impegnata in ogni campo delle opportunità della vita quotidiana, risolve molte situazioni ricorrendo ai surgelati, alle scatolette, agli affettati, agli arrostiti freddi, insomma al tutto pronto, ma l'antica abitudine familiare di sedersi tutti insieme attorno a una tavola apparecchiata è ancora viva nella nostra gente e va difesa e tramandata, in barba a tutti i fans del fast food e dei Mc Donalds d'oltre oceano.

Questo volumetto non vuole essere una panoramica della gastronomia di Capitanata o di San Severo e del suo circondario, ma si presenta solo come una piccola collana di pietanze tra le più semplici ed economiche - legate alla nostra infanzia - delle quali per fortuna resiste la memoria.

Volutamente abbiamo omesso piatti diventati famosi, come le orecchiette, il ragù, ... o specialità come i torcinelli oppure dolci tipici esportati come le cartellate ..., mentre abbiamo preferito privilegiare, in sintonia col quotidiano e il minuscolo della

nostra storia, ricette quasi in disuso, spulciando nei quaderni delle nostre nonne.

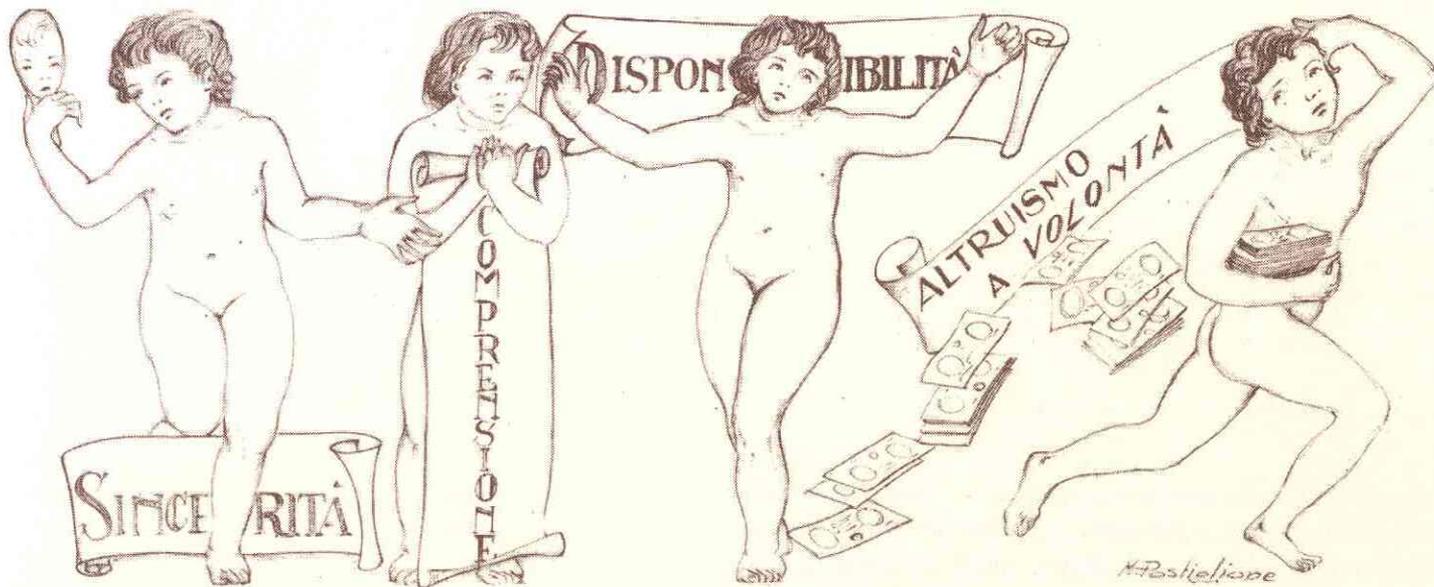
Abbiamo riscoperto, così, la loro laboriosità, la loro industriosità, la loro intelligenza. Infatti, amalgamando sapientemente ingredienti semplici e poveri, esse riuscivano a preparare cibi non solo sani e nutritivi, ma anche molto squisiti. Intelligenza e bellezza, serenità e grazia tutta femminile, anche davanti ai fornelli di casa, per farsi amare dai loro uomini e dai figli e... dai nipoti.

Hanno collaborato con me alla ricerca:

Marisa Buccino, Elda Damiani, Rita D'Amico, Marisa De Girolamo, Silvana Giuliani, Silvana Gravina, Maddalena Marchitto, Tina Palermo, Raffaella Savino, Maria Simia, Anna Tamburrelli.

Maria Cangelosi

San Severo, 8 marzo 1994



INGREDIENTI:

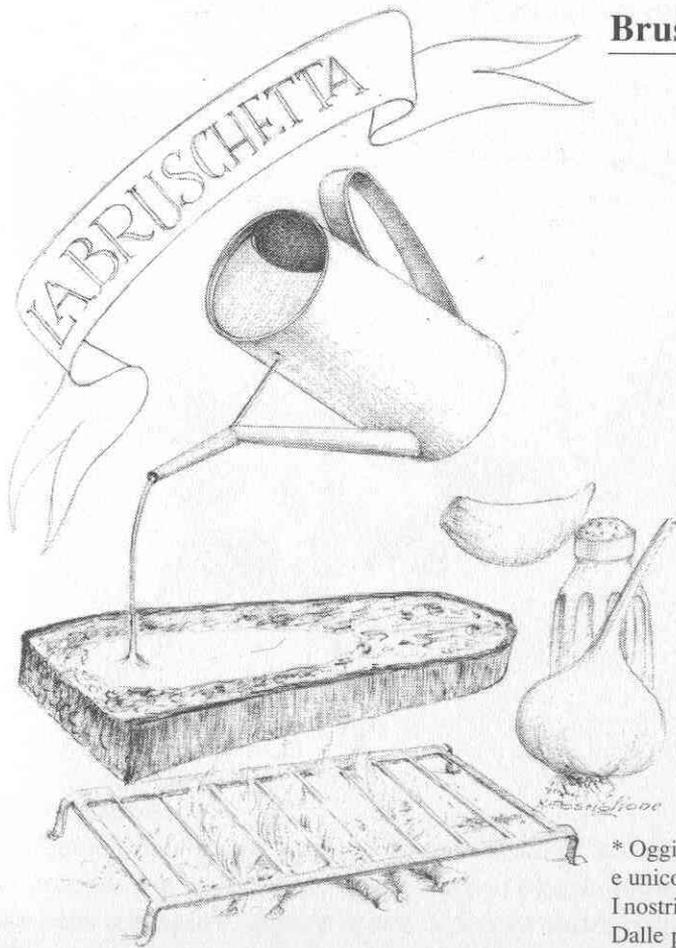
- Gr. 3524 di sincerità
- Gr. 2051 di comprensione
- Gr. 1780 di disponibilità
- Altruismo a volontà

PREPARAZIONE:

*Agitare a lungo, aggiungendo almeno un pizzico di pazienza.
Sostenere a fuoco costante per tutta la vita.*

Bruschetta (*u crusc*)

di Raffaella Savino



INGREDIENTI:

Pane, aglio e olio.

PREPARAZIONE:

Tostare al fuoco di brace fette di pane già tagliate in modo spesso; poi ancora calde, deliziarle, strofinandovi spicchi dell'odoroso, possibilmente fresco, bulbo d'aglio e subito cospargere d'olio.

* Oggi viene servita come antipasto anche nei ristoranti più rinomati. Ieri invece era un primo e unico piatto della gente di campagna.

I nostri nonni ne gustavano l'intenso sapore proprio nei giorni di raccolta e molitura delle olive. Dalle presse colava l'olio nuovo e c'era un grande camino acceso in un angolo dell'affollato frantoio.

Budella secche di maiale (a 'nnogghia)

di Anna Tamburrelli



INGREDIENTI:

Budella di maiale, sale, peperoncino, semi di finocchio.

PREPARAZIONE:

Le budella del maiale vengono lavate, rivoltate, salate, condite con peperoncino e semi di finocchio.

Si procede poi mediante un filo a legarle e così, dopo averle appese alla volta in un luogo fresco e piuttosto ventilato, si lasciano asciugare, oppure (come si faceva anticamente) affumicare dentro un camino.

Una volta pronte si mangiano arrostate o crude, dopo averle affettate.



INGREDIENTI:

Pancetta (*tracchia*), cotenne, orecchie, muso e zampe di maiale, riso o cicoriette, sale.

PREPARAZIONE:

In un grosso recipiente di creta (detto il cantaro) si conservano sotto abbondante sale pezzi di pancetta, cotenne, orecchie, muso e zampe di maiale.

Alla bisogna si prendono i pezzi occorrenti e si tengono per 24 ore in acqua, avendo l'accortezza di cambiarla spesso. Si prepara, con quanto ritenuto bastevole, una specie di brodetto utile a condire il riso precedentemente lessato oppure le umili cicoriette di campagna all'uopo di già cotte.



INGREDIENTI:

Gr. 500 di semola, gr. 100 di farina di grano tenero, gr. 500 di rucola pulita, gr. 500 di passato di pomodoro fresco.

PREPARAZIONE:

Disporre a fontana sulla spianatoia semola e farina, al centro versare acqua tiepida e sale.

Impastare fino a rendere la pasta soffice e setata.

Tirare la sfoglia e tagliarla a strisce di cm. 3. Poi dalle strisce ricavare dei segmenti di 1/2 cm.

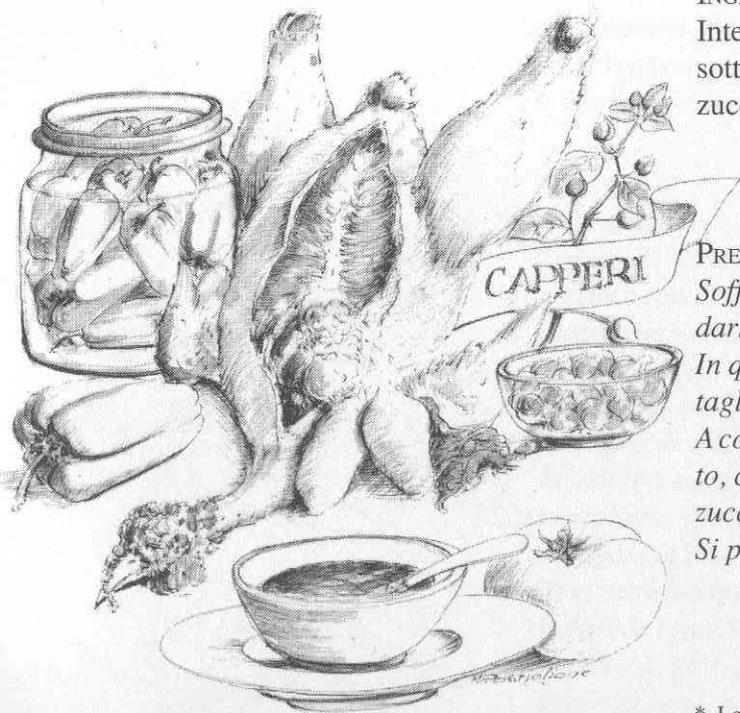
Prendere ciascuno di questi segmenti, quindi, strascinandolo e premendo sulla spianatoia con indice e medio della mano destra, incavarlo.

Continuare fino ad esaurire la pasta.

Portare a bollore abbondante acqua adeguatamente salata, versare i cicatelli.

Far riprendere il bollore, aggiungere la rucola pulita e lavata, poi completare la cottura.

Condire con sughetto fatto con olio, aglio e pomodoro fresco passato. Aggiungere pepe macinato al momento.



INGREDIENTI:

Interiora di tacchino (budella, fegato, cuore, milza, ecc.), peperoni sottaceto, capperi, un po' di salsa di pomodoro e un cucchiaino di zucchero.

PREPARAZIONE:

Soffriggere nell'olio uno spicchio d'aglio, che poi bisogna ricordarsi di togliere.

In quell'olio ancora bollente versare le interiora del tacchino già tagliate a pezzettini e cucinare.

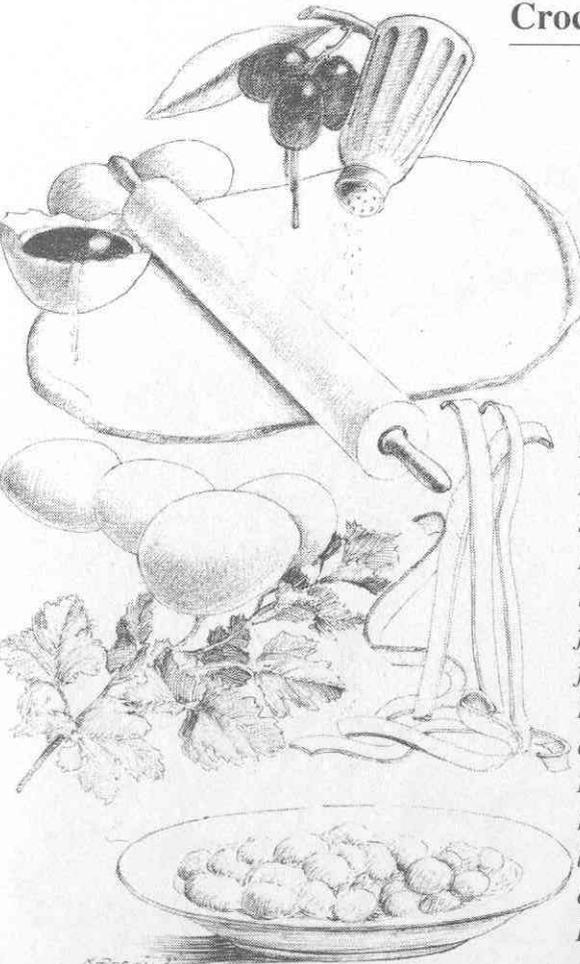
A cottura quasi completa aggiungere tocchetti di peperoni sottaceto, capperi, un po' di salsa di pomodoro ed infine un cucchiaino di zucchero.

Si può servire il tutto sia freddo che caldo.

* Le nostre nonne erano solite servire questa pietanza il giorno di Natale per accompagnare il bollito di tacchino e di manzo.

Crocchette di tagliolini in brodo

di Marisa Buccino



INGREDIENTI (dosi per 6 persone):

- Per la pasta: gr. 350 di semola, 3 uova, un pizzico di sale, un cucchiaio d'olio.
- Per le crocchette: 4 uova, 8 cucchiai di formaggio, prezzemolo, brodo.

PREPARAZIONE:

Impastate la semola con le uova, il sale e l'olio. Tirate una sfoglia molto sottile e fate i tagliolini.

Dopo averli lessati in acqua salata, scolateli e sistemati in un piatto largo, in modo che intiepidiscano rapidamente. Intanto battete le uova con il formaggio e il prezzemolo, versate il tutto sui tagliolini e mescolate senza fare spezzare la pasta.

Dividete il composto in mucchietti e aiutandovi con farina andate a formare crocchette grandi quanto una noce.

Friggete in olio ben caldo.

Preparate un buon brodo con carne di manzo e tacchino, filtratelo e fatevi bollire le crocchette per due o tre minuti. Servitele con abbondante brodo e caciocavallo grattugiato.

Le crocchette si possono conservare, una volta fritte, ancora per qualche giorno.



INGREDIENTI:

Fave, patate, pane raffermo, olio, pepe, sale pecorino.

PREPARAZIONE:

Le fave secche con guscio si mettano a bagno per una intera notte.

Si pensi ora a sbuciarle e quindi a disporne uno strato nella pirofila; poi, sopra esso, si collochi un secondo strato di patate tagliate a fette e si copra il tutto con uno strato di pane raffermo sbriciolato.

Condire con olio, sale, pepe, pecorino.

Si continui, a questo punto, a sovrapporre un altro strato di fave, un altro di patate e un altro di pane raffermo sbriciolato.

Ricondire con gli ingredienti esplicitati.

Tenere al forno e togliere solo quando l'ultimo strato di pane ben condito apparirà abbrustolito.



INGREDIENTI (per 6 persone):

1/2 lt. di latte, quattro cucchiari di semola, un pizzico di sale, un pezzettino di burro, la buccia grattugiata di un limone, un uovo.

PREPARAZIONE:

Ciucere lentamente, girando di continuo, latte e semola, aggiungendovi sale, burro e la buccia grattugiata di un limone.

A cottura raggiunta versare tutto su un tagliere e lasciare raffreddare. Farne, quindi, piccole strisce, che, una volta immerse nell'uovo battuto, si penserà a soffriggere.

Servirle ancora calde.

* E' un piatto povero d'antica memoria. Alla base c'è principalmente il latte, così comune nei paesi del Tavoliere toccati dalla transumanza.



INGREDIENTI:

Orecchie, piedi e zampe, muso di maiale, limone, pepe.

PREPARAZIONE:

Far bollire in una pentola, con acqua e sale, orecchie, piedi, zampe e muso di maiale, schiumando durante il bollire.

Poi, a cottura raggiunta, mettere da parte il brodo, dopo averlo ben filtrato, e quindi disossare i componenti utilizzati del maiale.

Fare a pezzetti, versare nello stesso recipiente un poco di brodo, aggiungere succo di limone e un pizzico di pepe.

Lasciare rapprendere e servire la gelatina così ottenuta.

* La gelatina di maiale era piatto del popolo e di quelle famiglie in particolare che erano nella condizione di allevare un maiale. Con gioia di tutti l'animale veniva ucciso in casa e ogni sua parte trovava la giusta via culinaria.



INGREDIENTI:

Kg. 1 di grano tenero (bianchetto), lt. 1 di mosto cotto, gr. 100 di cioccolato fondente tagliato a pezzetti, mezzo melograno a grani, 3 cucchiaini di zucchero, 2 etti di noci spezzate.

PREPARAZIONE:

Due giorni prima della data stabilita si pensi a mettere a bagno il grano, cambiando l'acqua almeno un paio di volte al giorno.

Si faccia poi bollire il grano in abbondante acqua e a fuoco lento.

Una volta che si otterrà la buona cottura, scolare, far raffreddare e condire con tutti gli ingredienti sopraelencati, ad eccezione delle noci che si aggiungeranno al momento in cui si passerà a servire.

* Questa popolarissima e fortunata ricetta si propone per S. Donato, la cui festa cade il 7 agosto.



INGREDIENTI:

Indivia, carne tritata, uova, pecorino grattugiato, un pizzico di pepe, brodo di manzo oppure vegetale q.b.

PREPARAZIONE:

Lavata e lessata delicatamente l'indivia, si lascia raffreddare e si riempie la sua morbida parte centrale con un impasto di carne tritata, uova, pecorino e anche un pizzico di pepe. Quindi si dispone tutto in una teglia e si ricopre di brodo. Occorre cucinare a fuoco moderato.

* Questo primo dal gusto assai fine si suggeriva quando in casa qualcuno era infermo oppure si offriva in occasione del *ricunzolo*.



INGREDIENTI:
Pesce, aceto, zafferano.

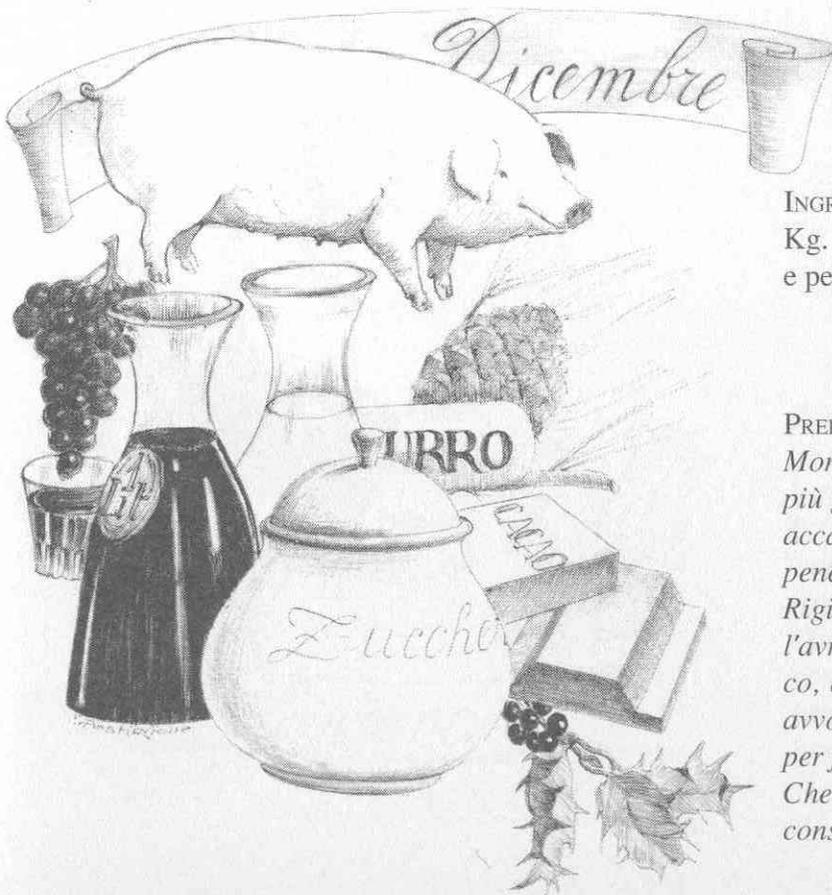
PREPARAZIONE:

E' un preparato a base di pesce, del genere delle razze o dei merluzzi. Sono usati anche gli avannotti.

Si lavano, si infarinano e si friggono - i pesci - in abbondante olio di oliva. Ben asciutti, si dispongono in un contenitore di argilla (o di legno, se trattasi di notevoli quantità destinate soprattutto alla vendita) e si lasciano marinare con aceto e zafferano, da cui il tipico colore giallo-verdognolo. Talvolta vi si aggiunge aglio e menta.

La scapece, così pronta, viene usata come antipasto o come contorno, ma anticamente la preparazione di questa specialità era dettata dall'esigenza di poter usare il pescato anche a lunga scadenza, mancando allora il freezer e il frigorifero.

* Il termine *scapece* trae origine dal latino *esca Apicii*, cioè cibo, alimento, piatto speciale (*esca*) di Apicio, famoso gastronomo di epoca romana (I sec. a.C. - I sec. d.C.), di cui parlano Plinio e altri autori latini dell'epoca. Di questa specialità viene fatta menzione anche in un mandato di Federico II nel 1240.



INGREDIENTI:

Kg. 1 di lingue di maiale, gr. 30 di sale raffinato, vino bianco e pepe nero q.b.

PREPARAZIONE:

Mondare le lingue del nervetto che troviamo all'estremità più grossa. Accomodarle in un recipiente dove stiano una accanto all'altra, salarle strofinandole con le mani per far penetrare il sale e lasciarle in luogo fresco.

Rigirarle ogni giorno nel loro liquido fino a quando non l'avranno riassorbito tutto. Sciacquarle, poi, col vino bianco, asciugarle accuratamente, cospargerle di pepe nero, avvolgerle in carta oleata e appenderle in luogo ventilato per farle seccare.

Che passino almeno 10 giorni, prima che si pensi di poterle consumare!



Melanzane in Carrozza

INGREDIENTI:

Kg. 1 di melanzane, gr. 100 di mollica di pane, capperi, acciughe, sale, farina e uova.

PREPARAZIONE:

Le melanzane, tagliate in quattro parti, si lasciano lessare leggermente.

Poi, tolta la polpa interna, si prepara un saporito impasto aggiungendo mollica di pane, capperi ed alici, secondo dosi rispondenti al proprio gusto.

Con tutto questo si riempiono gli spicchi delle melanzane svuotate, che poi si passano nella farina e di poi nell'uovo battuto.

Infine friggere!

Si abbia cura di servire quando il fritto sarà freddo.

INGREDIENTI:

Merluzzi, uova, formaggio grattugiato, prezzemolo, limone.

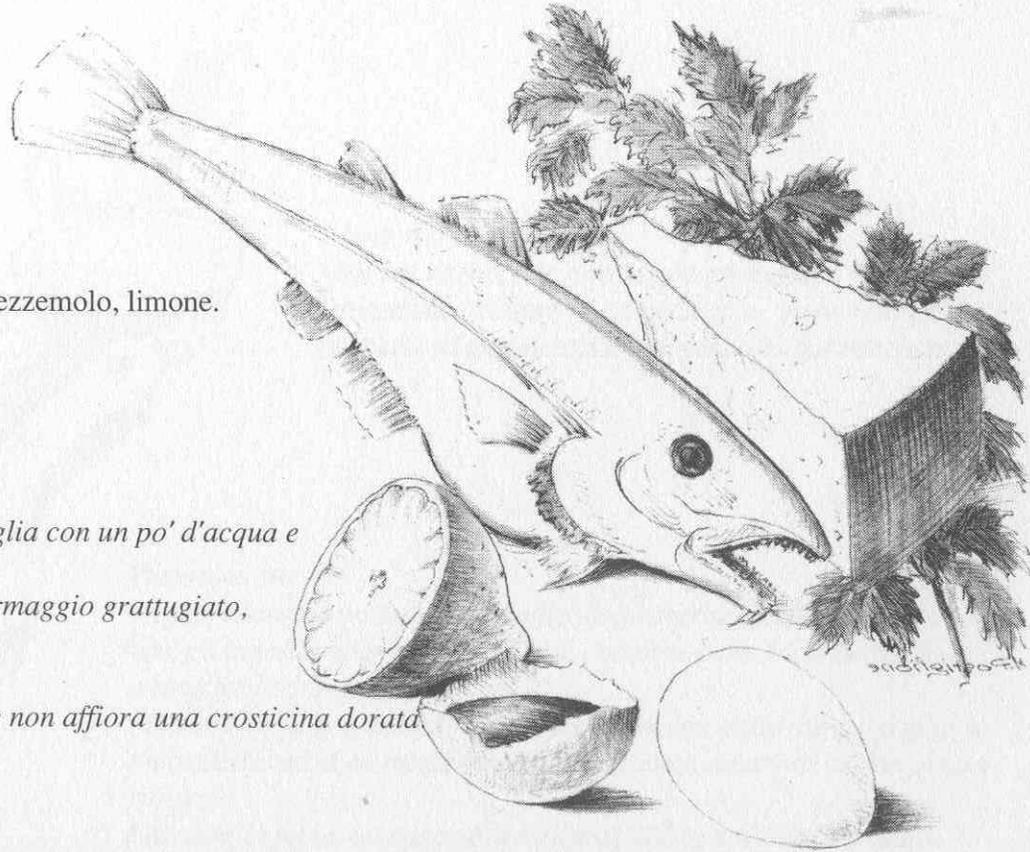
PREPARAZIONE:

I merluzzi spinati si dispongono in una teglia con un po' d'acqua e l'olio necessario.

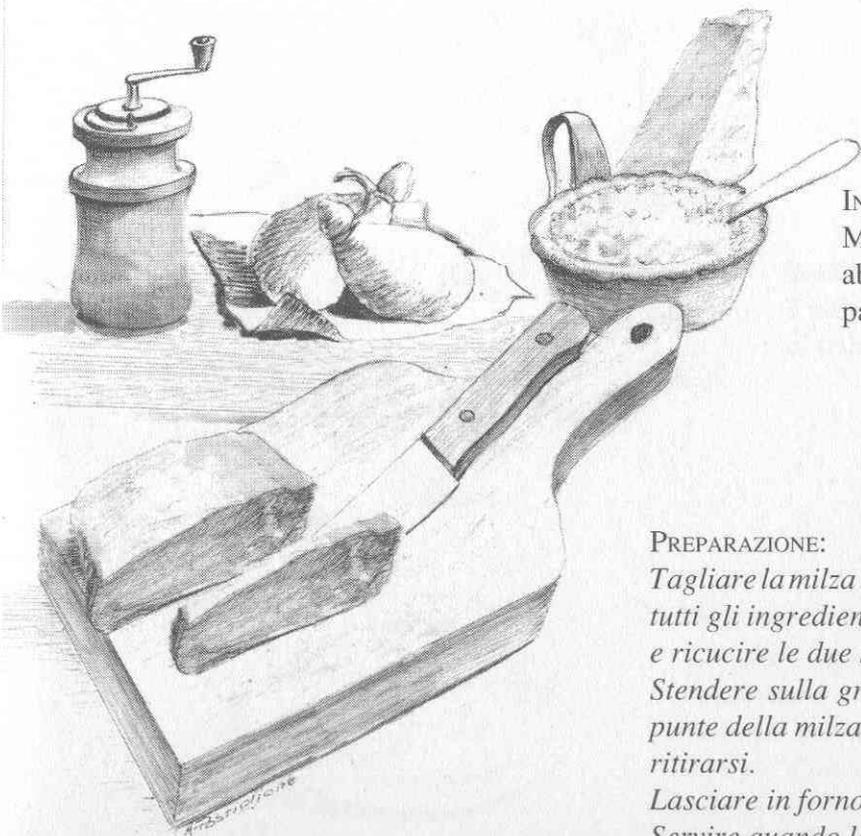
A parte si prepara un impasto di uova, formaggio grattugiato, prezzemolo e alcune gocce di limone.

Il tutto si versa sui merluzzi.

La teglia, poi, resta dentro il forno, finchè non affiora una crosticina dorata.



* E' un secondo dal gusto assai prelibato, che, nel passato, solitamente si offriva quando c'erano - il venerdì - ospiti di riguardo.



INGREDIENTI:

Milza di vitello, sale, formaggio grattugiato, prezzemolo abbondante, fettine di caciocavallo, prosciutto crudo, pancetta stagionata nostrana, peperoncino abbondante.

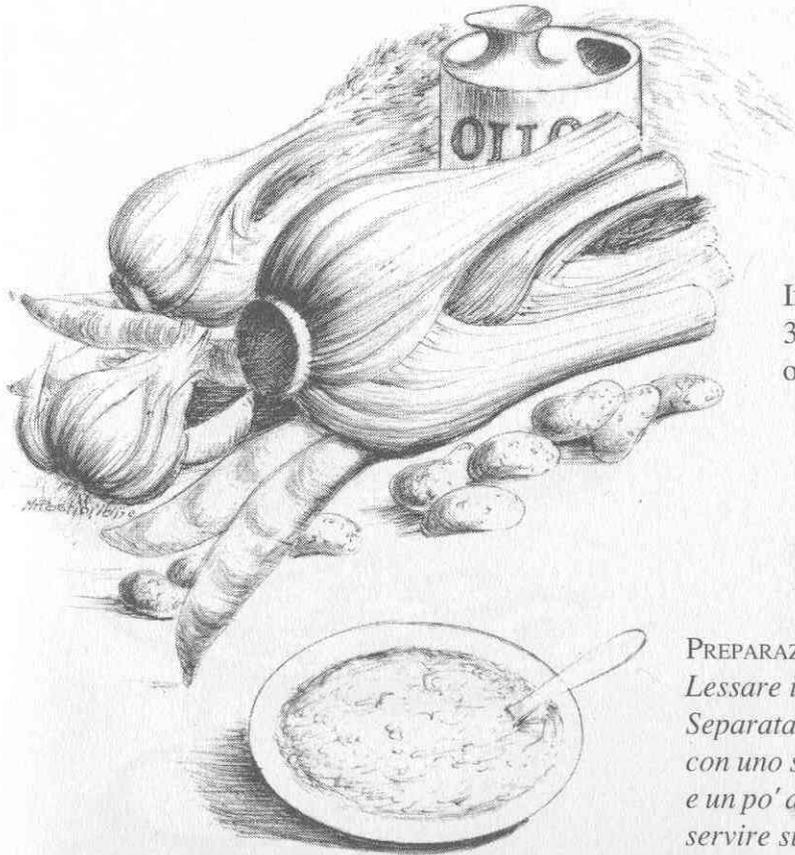
PREPARAZIONE:

Tagliare la milza in due parti uguali e, dopo averne condito una metà con tutti gli ingredienti sopra specificati, chiudere come fosse un sandwich e ricucire le due metà.

Stendere sulla griglia del forno e legare ai lati della stessa griglia le punte della milza, in modo da evitare che essa, mentre si cucina, possa ritirarsi.

Lasciare in forno ad una temperatura di 200° per circa 30 minuti.

Servire quando la milza si è raffreddata e avendo cura di affettarla.



INGREDIENTI (per 4 persone):

3 etti di fagioli, 2 finocchi, uno spicchio d'aglio, sale q.b. e olio q.b.

PREPARAZIONE:

Lessare i fagioli.

Separatamente cucinare i finocchi (tagliati già a pezzetti) insieme con uno spicchio d'aglio. E alla cottura voluta aggiungere i fagioli e un po' d'olio. Quindi portare a ebollizione per qualche minuto e... servire subito.

Come variante: sostituire i finocchi con 1/2 Kg. di rape.



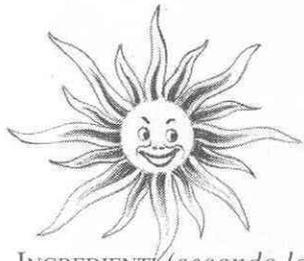
INGREDIENTI:

Gr. 300 di fave, 1/2 Kg. di cicorie di campagna, olio, aglio e sale.

PREPARAZIONE:

Far cucinare le fave fino a ridurle a purea, quindi condirle con olio e sale.

A parte lessare la cicoria e poi soffriggere con olio e aglio. Servire fave e cicorie nello stesso piatto oppure separatamente.



INGREDIENTI (secondo la tradizione):

- Del maiale si utilizzino un pezzo di cotenna, una fetta di guanciale, un piedino, un orecchio e gli ossi da cui è stata sottratta la polpa di carne per fare salsicce e soppressate.

Una o due verze (in ragione della loro grandezza).

La quantità degli ingredienti può variare senza pregiudicare la bontà del risultato.

PREPARAZIONE:

Passare alla fiamma piedino, orecchio e cotenne, raschiare e lavare. Sistemare il tutto in una pentola, coprire con abbondante acqua e salare, portare ad ebollizione schiumando spesso; diminuire la fiamma e aggiungere una cipolla, sedano, quattro o cinque pomodori, mezzo finocchio fresco e seme di finocchio.

A cottura ultimata togliere la carne e farla a pezzi rettangolari. Decantare il brodo.

Intanto lessare in acqua salata una o due verze (dipende dalla grandezza) e scolarle leggermente al dente.

In un tegame disporre a strati le verze e la carne condendo con pecorino grattugiato e il brodo.

Incoperchiare e lasciare sobbollire per circa 20 minuti in modo da far amalgamare bene i sapori.

Non mangiare subito, ma solo dopo che il tutto abbia potuto riposare per oltre mezz'ora.





INGREDIENTI:

Sedano, cardoni, pecorino, pomodori, cipolle, sale q.b.

PREPARAZIONE:

In una teglia si lessano: sedano, cardoni e finocchi tagliati a pezzi.

A parte si prepara un brodetto a base di pomodori e cipolle, in cui si versano le verdure già lessate e scolate.

Si condisce con pecorino e si fa bollire per circa dieci minuti.

Servire il tutto ben caldo.



INGREDIENTI:

Pancetta di maiale, agnello, vitello, cicoriette di campagna, formaggio pecorino, sedano, cipolle, pomodoro e sale q.b.

PREPARAZIONE:

Lessare leggermente le cicoriette di campagna, a parte fare il bollito con pancetta di maiale, agnello, vitello, sedano, cipolla, pomodoro e sale q.b.

A cottura ultimata disossare e fare a pezzi la carne.

In una teglia mettere a strati le cicoriette, la carne a pezzettini, il formaggio, fino ad esaurimento degli ingredienti. Quindi versarvi il brodo.

Ribollire ancora per un po' e prima di servire... mescolare.



INGREDIENTI:

Pomodoro, aglio, qualche cipollina, patate, alloro, cicorie, rucola, bietole, finocchietti, rapestre, fave fresche (se di primavera), pane raffermo, sale.

PREPARAZIONE:

Si portano a ebollizione due spicchi d'aglio, le cipolline, un pomodoro, patate tagliate a tocchetti e una foglia di alloro.

Dopo qualche minuto vanno in pentola le verdure miste di campagna (foggie 'a mmisch) e il sale q.b. Infine, a cottura raggiunta, si immergono fette e minuscoli tozzi di pane raffermo.

Un ultimo bollire e si scola il tutto, condendo con olio crudo.

Servire in poderosi piatti.



INGREDIENTI:

Lt. 1 di mosto cotto, gr. 300 di mandorle tostate e tritate, pochi granelli di chiodi di garofano, alcuni pezzetti di cedro, mezza bustina di cioccolato in polvere, una bustina di cannella, alcune bucce di limone, arance e mandarini finemente tritati, la farina necessaria ad ottenere un impasto morbido, gr. 200 di zucchero, gr. 20 di ammoniaca.

PREPARAZIONE:

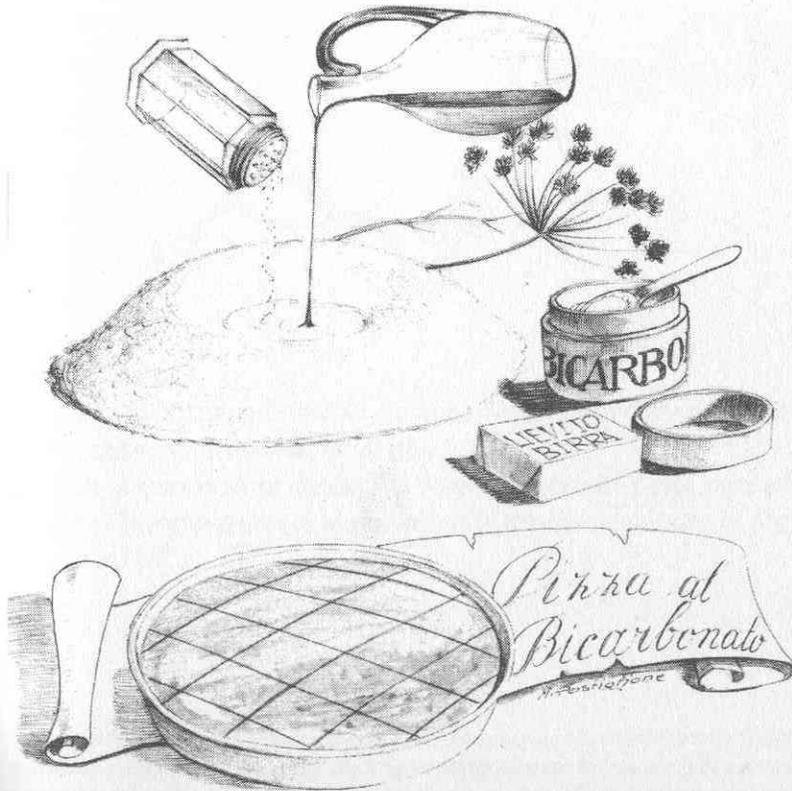
Si metta a bollire lt. 1 di mosto cotto, che poi si penserà a condire con gr. 300 di mandorle leggermente tostate e tritate, con pochi granelli di chiodi di garofano, con alcuni pezzetti di cedro, un poco di cioccolato in polvere e una bustina di cannella.

A parte si faranno bollire bucce, già tritate finemente, di limone, di arancia, di mandarino. Queste si mescoleranno al mosto cotto precedentemente preparato e condito.

In tale composto si aggiungerà la quantità di farina necessaria ad ottenere un impasto piuttosto molle, nel quale si scioglieranno gr. 200 di zucchero e gr. 20 di ammoniaca.

Quando l'amalgama sarà completo, l'impasto si riverserà in una teglia unta di burro che si porrà nel forno, badando che il calore sia costante e moderato.

* Dolce antico che si usava proporre durante la festività dei morti.



INGREDIENTI:

Kg. 1 di farina, gr. 50 di olio, semi di finocchio q.b., sale q.b., un cucchiaino da caffè di bicarbonato, mezzo lievito di birra.

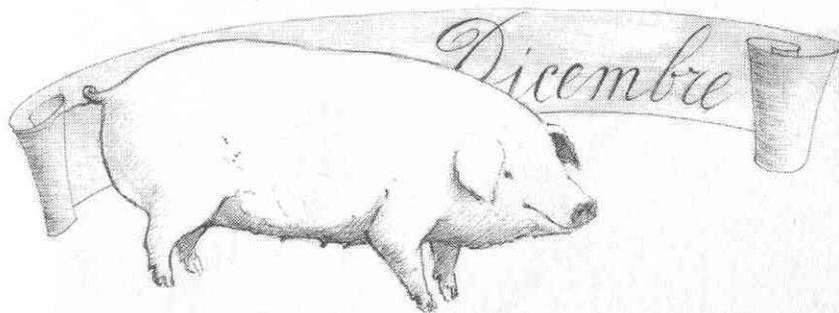
PREPARAZIONE:

Disporre a fontana sulla spianatoia la farina, al centro aggiungere olio, acqua tiepida, sale e semi di finocchio, sciogliendovi il bicarbonato e il lievito di birra.

Impastare e fare lievitare.

Spianare la pasta nella teglia da pizza, disegnarvi con il col-tello dei rombi, quindi infornare con temperatura a 250°.

Servire la pizza ancora calda!



INGREDIENTI:

Kg. 1 di pasta di pane lievitata, gr. 350 di ciccioli, olio e pecorino.

Si può aggiungere uva passa oppure gr. 150 di salsiccia cruda e spellata.

PREPARAZIONE:

Stendere la pasta nella teglia già unta d'olio. Distribuire i ciccioli sulla pasta, salare e preparare a piacere, spolverare con formaggio e versarvi un po' di olio.

Piegare la pasta su se stessa 3 o 4 volte, unghendo d'olio ogni piega. Arrotolare a spirale cominciando dal centro.

Infine schiacciare con le mani, in modo da riempire tutta la teglia. Spolverare di nuovo con formaggio.

Forno a 180°.

* I ciccioli si ottengono facendo cuocere dentro una teglia, a fuoco moderato, il lardo di maiale, già tagliato a pezzettini. Una parte di questi (quella superficiale, esterna) si scioglie e rimane come una spugna, mentre il resto finisce per galleggiare sotto forma di pezzettini dorati ed è possibile raccogliarli mediante un mestolo bucat. Quei pezzettini dorati sono i ciccioli, che si consiglia di fare ben scolare.



INGREDIENTI:

1 Kg. di farina di granoturco, gr. 50 di olio, un pizzico di sale, gr. 100 di uva passita, acqua tiepida q.b.

PREPARAZIONE:

Si impasta e si stende la pizza, pressando con le dita, su una padella di ferro unta di olio.

E' necessario farla cucinare da ambo le parti come una comune frittata!

Servire presto.



INGREDIENTI:

- Per la mostarda: Kg. 5 di uva, lt. 3 circa di mosto fresco, una cotogna.
- Per la pizza: pasta di pane lievitata.

PREPARAZIONE:

Per la mostarda:

Mettere in un tegame a cuocere l'uva a fuoco lento insieme al mosto, che però deve essere in quantità tale da ricolmarla. A metà cottura aggiungere una cotogna a fettine. Quando l'insieme raggiunge una discreta densità, la mostarda è fatta e verrà conservata in un vasetto.

Invece per la pizza:

La pasta di pane, ben lievitata e ormai pronta, si rende molto sottile con il matterello.

Ungere poi d'olio, quindi spalmarvi sopra la mostarda, arrotolare il tutto come fosse un salame e chiudere a forma di ciambella.

Infine cuocere con forno a 170 gradi.



INGREDIENTI:

Gr. 500 di zucchero, gr. 400 di mandorle abbrustolite e tritate, gr. 400 di farina, un poco di ammoniaca, una bustina di cannella, la buccia grattugiata di un'arancia.

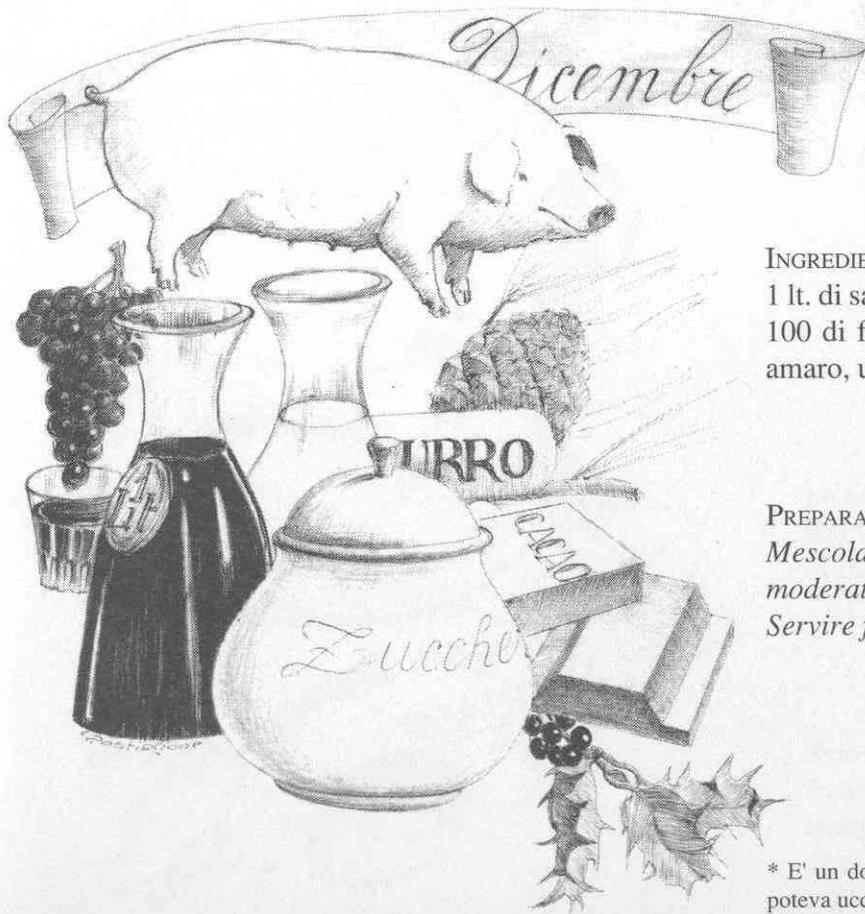
PREPARAZIONE:

Si amalgamano ben bene tutti gli ingredienti con lo zucchero sciolto in poca acqua.

L'impasto si spiana sul tagliere e con stampini di forma diversa si ritagliano biscotti.

Questi si dispongono sulla lastra del forno unta di burro e si infornano a temperatura moderata!

* Si dava mano a questo dolce in occasione della festività dei morti.



INGREDIENTI:

1 lt. di sangue di maiale, 1 lt. di latte, 1/2 Kg. di zucchero, gr. 100 di farina, un bicchiere di mosto cotto, gr. 50 di cacao amaro, una tavoletta di cioccolato, gr. 50 di burro.

PREPARAZIONE:

Mescolando bene tutti gli ingredienti, far cuocere a fuoco moderato fino ad ebollizione.

Servire freddo.

* E' un dolce post-natalizio, solito quando nelle case delle nostre nonne si poteva uccidere il maiale.



INGREDIENTI:

Kg. 1 di farina, gr. 250 di zucchero, gr. 200 di olio, una bustina di cannella, 6 o 7 uova, 2 lieviti di birra.

PREPARAZIONE:

In un po' di latte tiepido sciogliere 2 lieviti di birra, amalgamando con tutti gli altri ingredienti.

Ottenere una pasta morbida e intrecciare direttamente nella teglia unta di olio. Fare lievitare ed infornare a 180°.



INGREDIENTI:

Kg. 2 di agnello, gr. 100 di pancetta di maiale, Kg. 2 di asparagi, 10 uova, 12 cucchiaini di pecorino grattugiato, aglio, due pomodori, olio q.b.

PREPARAZIONE:

Mondare gli asparagi, lessarli in acqua salata e scolarli al dente. Rosolare nella teglia in abbondante olio l'aglio, la pancetta tagliata in dadolata e l'agnello in piccole porzioni, aggiungere i pomodori, il sale e acqua a sufficienza a coprire ben bene la carne. Dopo circa mezz'ora sistemare gli asparagi sulla carne, formando uno strato omogeneo. Far riprendere il bollore e versarvi le uova sbattute col pecorino. Incoperchiare e lasciare sobbollire fino a quando le uova si saranno completamente rapprese formando un tutt'uno con asparagi e carne. Servire tagliando a spicchi.

* Per questo piatto è necessario un tegame rotondo di cm. 32 di diametro e sono particolarmente richiesti gli asparagi selvaggi del Gargano che, pur avendo un sapore leggermente amarognolo, si sposano felicemente con l'agnello. In una variante, anch'essa diffusa, gli asparagi sono sostituiti dalle cicoriette di campagna o dai carducci.



INGREDIENTI:

Gr. 200 di farina, gr. 20 di zucchero, un cucchiaino di caffè di strutto, uova q.b., miele, cannella, zucchero a velo.

PREPARAZIONE:

Impastate la farina, lo zucchero e lo strutto. Tirate una sfoglia molto sottile e tagliatela a listarelle larghe quanto tagliatelle.

Arrotolate ogni listarella intorno ad un bastoncino di legno, intrecciandola a forma di grata e passatela sull'apposito attrezzo chiamato "pettino". Quando avrete finito, friggete gli struffoli fino a farli dorare.

Il giorno dopo passateli nel miele intiepidito, accomodateli in un piatto di portata, spruzzandoli di cannella e zucchero a velo.

* E' un dolce d'antico sapore natalizio.



INGREDIENTI:

Pane raffermo, aglio, foglie di alloro, olio di oliva.

PREPARAZIONE:

Mettere a bollire in una buona pentola acqua, sale, aglio e foglie di alloro. Aggiungere tozzi di pane casareccio raffermo.

Dopo qualche minuto scolare bene, distribuire nei piatti e condire con purissimo olio di oliva.

* Questo piatto, a base di ingredienti poveri, veniva un tempo consumato dai contadini nelle giornate fredde e piovose, per rifocillarsi e riscaldarsi.



INGREDIENTI:

Farina, acqua, mosto cotto.

PREPARAZIONE:

Impastare gr. 200 di farina, lavorare la pasta e preparare le tagliatelle. A parte far bollire mezzo litro di mosto cotto diluito con gr. 200 di acqua; e poi cuocervi le tagliatelle per 15 o 20 minuti; infine versare in un piatto da portata e servire freddo.

* E' un piatto che si prepara durante la vendemmia, quando in casa abbonda il mosto cotto.



INGREDIENTI:

Kg. 1 di mele cotogne pulite, gr. 500 di mandorle, mosto a metà cottura.

PREPARAZIONE:

Pulite e tagliate a fettine le mele cotogne, fatele asciugare al sole per un giorno, mettetele poi in una bella pentola con le mandorle, pensando anche a coprire con il mosto.

Fate bollire lentamente rimestando ogni tanto fino a quando il mosto sarà addensato.

Foderate un recipiente rettangolare con carta oleata, versatevi la composta e quando questa sarà raffreddata capovolgete il recipiente e sfornate il torrone.

* Questo dolce si ripeteva durante la tarda stagione autunnale: ormai è così raro!



INGREDIENTI:

- Per la sfoglia: un uovo, un cucchiaino di zucchero, un cucchiaino d'olio e farina q.b.
- Per la farcia: 1/2 Kg. di ricotta, 5 uova, 200 gr. di zucchero, la buccia grattugiata di un limone.

PREPARAZIONE:

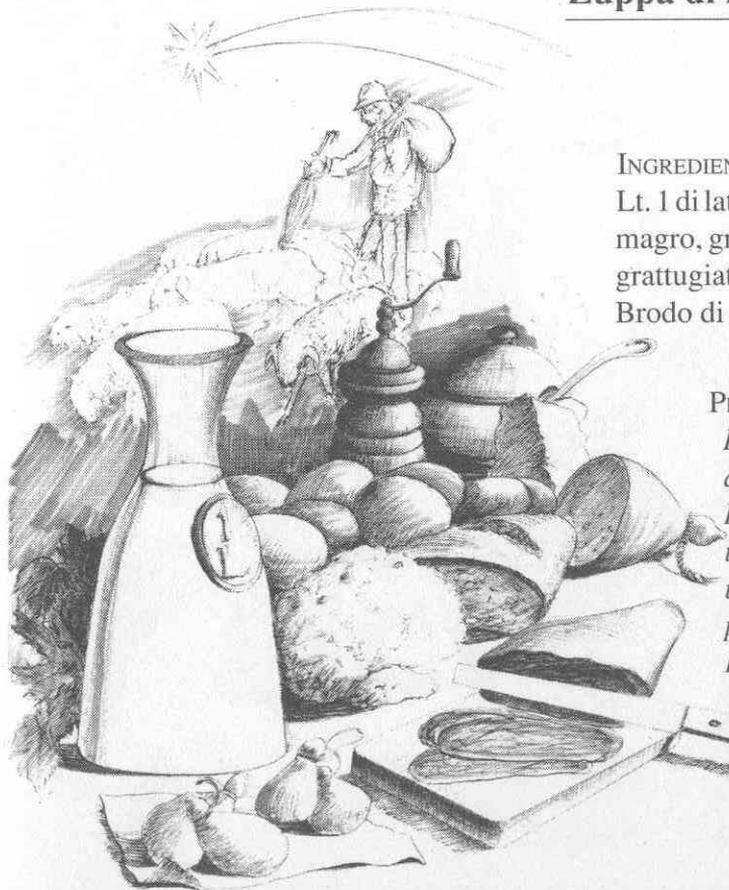
Impastate.

Prendete poi la pasta, dividetela in due pezzi (uno leggermente più grosso dell'altro) e tirate due sfoglie sottili.

Con la sfoglia più grande foderate fondo e pareti di una tortiera ben unta.

Versatevi la farcia e poi sopra appoggiatevi le listarelle che avrete ricavato dalla sfoglia più piccola.

Infornate per 40 minuti con calore a 175°.



INGREDIENTI:

Lt. 1 di latte, mollica di pane fresco q.b., 10 uova, gr. 250 di prosciutto crudo magro, gr. 250 di caciocavallo, gr. 250 di mozzarella, gr. 250 di formaggio grattugiato, un pizzico di pepe, prezzemolo.

Brodo di tacchino q.b.

PREPARAZIONE:

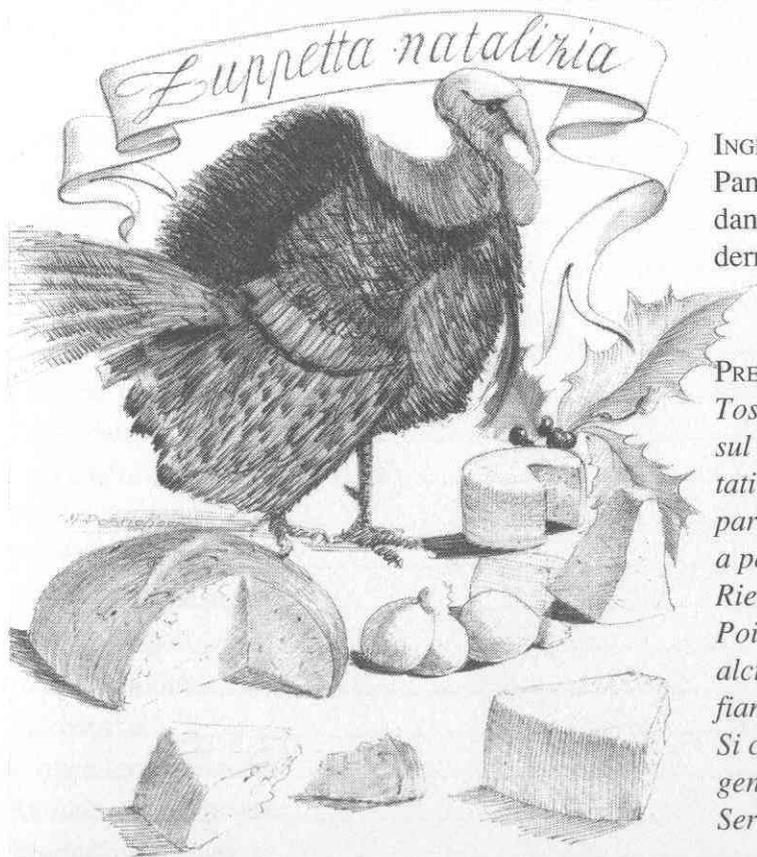
In un litro di latte si sbriciola la mollica di pane fresco e si mette a cucinare fino a che la mollica non assorbe tutto il latte.

In tale composto, lasciato raffreddare, si mescolano 10 tuorli di uova, il prosciutto crudo, il caciocavallo, la mozzarella (questi tre ultimi tagliati a pezzettini), il formaggio grattugiato, il pepe, il prezzemolo e le chiare montate a neve, facendo ben amalgamare.

Il tutto poi si versa in una teglia imburata che si affida al forno (200°).

A cottura raggiunta si taglia a dadi e si serve in brodo (di tacchino) caldo, già pronto.

* Ottimo primo piatto, di antica tradizione, che ancora oggi si mette a tavola il giorno di Natale. La sua origine è certamente legata ai pastori abruzzesi della transumanza.



INGREDIENTI:

Pane pugliese raffermo (di due giorni), brodo di tacchino abbondante, formaggio pecorino dolce (o parmigiano, in versione moderna), caciocavallo dolce, mozzarella asciutta, ma non secca.

PREPARAZIONE:

Tostare il pane affettato sottile e disporne nella teglia uno strato, sul quale si vadano a distribuire mozzarella e caciocavallo affettati anch'essi in modo sottile, nonché il formaggio (non molto) o il parmigiano abbondante, la carne di tacchino, fatta a pezzettini o a polpettine.

Riempire a più strati la stessa teglia.

Poi versare sul pane, ma non dalla parte dei bordi della teglia, alcuni mestoli di brodo bollente e quindi riporre sul fuoco a fiamma moderata.

Si copra e si faccia bollire lentamente per alcuni minuti, aggiungendo altro brodo bollente, se necessario.

Servire, adesso!

* Questo piatto, nato povero e in origine con l'intento di utilizzare il pane raffermo (pane... frutto di grandi stenti e da consumare fino all'ultima briciola!), divenuto tipico del menu natalizio, si è arricchito di altri ingredienti di produzione casalinga, come formaggi e carne di tacchino.

Presentazione	pag.	1
Introduzione	"	2
Ricetta dell'amicizia	"	4
Bruschetta	"	5
Budella secche di maiale	"	6
Cantarata	"	7
Cicatelli e rucola	"	8
Contorno natalizio	"	9
Crocchette di tagliolini in brodo	"	10
Fave e patate al forno	"	11
Frittelle di latte	"	12
Gelatina di maiale	"	13
Grano con mosto cotto	"	14
Indivia imbottita	"	15
La scapece	"	16
Lingua secca di maiale	"	17
Melanzane in carrozza	"	18
Merluzzo all'uovo	"	19
Milza di vitello ripiena	"	20
Minestra di fagioli e finocchi	"	21

Minestra di fave e cicorie	pag.	22
Minestra di verze con maiale	"	23
Minestra maritata	"	24
Misto di bollito pasquale	"	25
Pancotto	"	26
Panettone al mosto cotto	"	27
Pizza al bicarbonato	"	28
Pizza coi ciccioli	"	29
Pizza gialla	"	30
Pizza con la mostarda	"	31
Ritagli di cannella	"	32
Sanguinaccio	"	33
Scarcella di Pasqua	"	34
Spezzatino di Pasqua	"	35
Struffoli	"	36
Taccone	"	37
Tagliatelle al mosto cotto	"	38
Torrone con cotogne e mosto	"	39
Torta di ricotta	"	40
Zuppa di latte natalizia	"	41
Zuppetta natalizia sanseverese	"	42
Indice	"	43