

CASTELLUCCIO A TAVOLA

a cura di Antonietta Gioia

PREMESSA

L'idea di raccogliere i piatti tipici di Castelluccio Superiore nasce dal desiderio di conoscere le proprie tradizioni a tavola; poiché vengono tramandate oralmente si rischia che, con il passar del tempo, possano essere dimenticate o distorte.

Il lavoro di ricerca è stato abbastanza lungo anche perché ogni famiglia in base a ciò che possedeva o alla propria fantasia, arricchiva i propri piatti.

La cucina cui si fa riferimento è quella consumata non dai benestanti ma dai contadini che popolavano Castelluccio.

Anche le pietanze consumate dalle classi dominanti erano preparate quasi allo stesso modo perché le persone al loro servizio appartenevano ai ceti subalterni.

Il periodo cui si fa maggiormente riferimento va dalla seconda guerra mondiale agli anni '60.

In questo periodo ognuno cercava di ingegnarsi come poteva per non morire di fame.

Castelluccio era un paese essenzialmente agricolo quindi i contadini si nutrivano dei prodotti della propria terra. Si consumavano carni del proprio allevamento, verdure del proprio orto ecc.

Infatti con la descrizione delle pietanze si raccontano le stagioni dell'anno.

Il consumo dei cibi era molto moderato: la paura delle carestie e delle guerre spingeva la gente al risparmio. Infatti risparmiare cibo significava accumularlo e conservarlo per garantirsi il futuro.

Per questo durante la macellazione del maiale, la vinificazione o i lavori agricoli, che erano all'origine dell'*accumulazione*, si effettuavano dei veri e propri banchetti a cui partecipavano tutte le persone che erano invitati a dare una mano. Importante, in questi banchetti, erano i brindisi, gli invitati più fantasiosi e poetici erano invitati a mettere insieme dei versi in rima e a sollevare i bicchieri con il vino per augurare alla famiglia benessere e prosperità.

Alcune foto riportate a fianco alle pietanze sono state concesse dalla Proloco che nell'agosto 2004 ha indetto una manifestazione dal titolo "*I sapori di Castelluccio*".

PRIMI PIATTI

Acquasale (Aquasil') per 2 persone

Ingredienti:

4 fette di pane casereccio raffermo
2 spicchi d'aglio
prezzemolo

1 peperoncino piccante
olio extra vergine di oliva
sale e alloro

In un pentolino portate ad ebollizione dell'acqua con aggiunta di olio, aglio, prezzemolo e peperoncino tritato grossolanamente. Salate e, dopo 5 minuti aggiungete il pane fatto a pezzi. Servire subito. Nel piatto mettere il pane e poi aggiungere l'acqua sale.

(SR) FATTA: Cucciata (Cuccit') per 4 persone



Cucchiararo Antonietta

Ingredienti per 6/8

g. 600-800 di ceci, farro, grano, mais ecc.
aglio
sedano

olio extra vergine di oliva

sale

Mettete a bagno i legumi ed i cereali e cuoceteli (il grano va aggiunto circa 15 minuti dopo degli altri ingredienti) in una pentola di terracotta a fuoco lento con l'aggiunta di aglio, olio e sale. Si può servire con fette di pane abbrustolite.

Anticamente si mettevano a cuocere nella pignatta (recipiente di terracotta) vicino al fuoco con l'aggiunta di una vecchierella per condimento.

Tagliatelle e ceci (lagan' e cicir') per 4 persone



De Santis Alba

Ingredienti:

gr. 300 di tagliatelle fatte in casa
gr. 250 di ceci
pomodori maturi o zift'
sale

2 spicchi d'aglio

basilico

olio extra vergine di oliva

Lasciate a bagno per una notte i ceci, poi cuoceteli in acqua salata ed in una pentola, possibilmente di coccio. A fine cottura aggiungete la pasta e condite con una salsa aromatizzata di foglie e basilico oppure con il zift' cioè riscaldate l'olio e fate soffriggere l'aglio, poi togliete dal fuoco ed aggiungete un cucchiaino di zafferano e svuotate tutto nella pasta.. Mescolate con un cucchiaino di legno; fate riposare per qualche minuto e servite.

Tagliatelle e fagioli (lagan' e fasul') per 4 persone



Imbellone Mimma

Ingredienti:

gr. 300 di tagliatelle fatte in casa

gr. 250 di fagioli

pomodori maturi o zift'

sale

cipolla

basilico

olio extra vergine di oliva

Cuocete i fagioli adagio, adagio in una pentola possibilmente di coccio (o nella pignatta vicino al fuoco). Soffriggete un po' di cipolla nell'olio e aggiungete un po' di pomodoro, sale e basilico; poi si aggiungono i fagioli così si insaporiscono. Cuocete a parte la pasta in abbondante acqua salata e a metà cottura di questa si aggiungono i fagioli precedentemente preparati. Mescolate con un cucchiaio di legno; fate riposare per qualche minuto e servite. (al posto del pomodoro si può usare il zift' precedentemente descritto.

Ravioli di ricotta (Rafaiul' ca ricotta) per 5 persone

Ingredienti:

per la pasta:

1/2 kg. di farina, 4 uova, un pizzico di sale, acqua tiepida.

Per il ripieno:

300 gr. di ricotta pecorina, 2 uova e prezzemolo a pezzettini ed il formaggio

Per il condimento:

sugo di carne e pecorino grattugiato.

Disponete la farina a vulcano sulla spianatoia (**shcanatur'**), versate al centro le uova, il sale e poca acqua tiepida; lavorate energicamente tutto l'impasto e poi con il matterello (**lag'natur'**) fate una sfoglia sottile.

Mettete un cucchiaio di impasto di ricotta, lavorata precedentemente con le uova ed il prezzemolo tritati, su una parte della sfoglia e copritela con l'altra parte. Poi servendovi di una rotella dentata tagliate la pasta intorno al ripieno e saldate i bordi con la pressione delle dita o con i denti di una forchetta.

Cuoceteli in abbondante acqua salata e conditeli con il sugo di carne e spruzzate un po' di pecorino.



Tagliolini al latte (tagliulin' cu latt') per 4 – 5 persone

Ingredienti:

Per la pasta:

gr. 400 – 500 di farina

4 uova

un pizzico di sale

un po' d'acqua tiepida

latte di pecora

Disponete la farina a vulcano sulla spianatoia (**shcanatur'**), versate al centro le uova, il sale e poca acqua tiepida; lavorate energicamente tutto l'impasto e poi con il matterello (**lag'natur'**) fate una sfoglia non molto sottile infarinando di volta in volta la superficie della sfoglia.

Avvolgete la sfoglia su se stessa e tagliatela sottilmente con il coltello.

Allargate con le mani le matassine di pasta affinché possa asciugare prima della cottura, che deve avvenire in acqua abbondante e salata. I tagliolini devono rimanere al dente perché bisogna aggiungere il latte e far cuocere per qualche minuto.

Questo è un piatto tipico del giorno dell'ascensione.....

Zucca e fagioli (Cucuzz' e fasul') per 4 persone



Gioia Maria Egidia

Ingredienti:

1 Kg. di zucca gialla

gr. 500 di fagioli precotti

2 spicchi d'aglio

1 peperoncino

olio, sale

Fate rosolare l'aglio schiacciato nell'olio, poi toglietelo. Unite zucca e fagioli, insaporiteli con il peperoncino. Servite tiepido.

Zuppa di cavolo (minestr' i cavol') per 3 persone

Ingredienti:

gr. 500 di cappuccio di cavolo

gr. 100 di cotenne (coten') di maiale

zafferano, pecorino

1 peperoncino,

sale e pepe

olio extravergine di oliva

Affettate il cavolo e cuocetelo, assieme alle cotenne in acqua salata. Mettete l'olio in una padella e soffriggetevi l'aglio. Togliete la padella dal fuoco e ad olio caldo versate un cucchiaino di zafferano e versate il tutto nella pentola della minestra. Aggiungete un pizzico di pepe, pecorino e peperoncino. Lasciate insaporire per qualche minuto e poi servite.

Zuppa di verdure per 5 persone

Ingredienti:

gr.500 di fagiolini verdi

gr. 250 di zucchine

gr. 350 di patate

pane casereccio duro o raffermo

1 cipolla

carote

prezzemolo

sedano

olio extravergine di oliva

sale e pepe

Lavate le verdure, sbucciate le patate, quindi spezzettate il tutto e fate cuocere in una pentola assieme alla cipolla affettata ed imbriondita nell'olio. Salate, pepate e aggiungete il prezzemolo e il sedano. Ultimata la cottura, aggiungendo di tanto in tanto un po' d'acqua. Versate la minestra nei piatti nei quali avrete già messo il pane a fette o a pezzettini.

Zuppa di verza, fagioli e patate per 4 persone



Suanno Maria Filomena

Ingredienti:

gr.600 di cavolo di verza

gr. 150 di fagioli

gr. 200 di patate

gr. 150 di guanciale(lardo curato in casa e macinato)

1 carote

1 cipolla

sedano

olio extravergine di oliva, sale

Cuocete i fagioli adagio, adagio in una pentola possibilmente di coccio (o nella pignatta vicino al fuoco). Sbucciate le patate, quindi spezzettate il tutto e fate cuocere in una pentola insieme a carota e cipolla spezzettati, olio e sale. Poi aggiungete il cavolo e fate cuocere il tutto insieme anche al guanciale macinato. Volendo si può anche insaporire con il peperoncino.

Ciambotta per 3 persone



Zullo Isabella

Ingredienti:

*2 melanzane medie
2 zucchine medie
2 peperoni medie
pomodori*

*1 cipolla
origano, basilico
olio, sale*

Affettate la cipolla e fatela rosolare nell'olio insieme ai peperoni tagliati a listarelle. Unite, di seguito, melanzane e zucchine fatte a pezzettini. Dopo circa 10 minuti unite due bei pomodori maturi. A fine cottura unite il basilico e l'origano di alta montagna. Lasciare riposare il tutto per circa 5 minuti.

Verza con le polpettine (minestr' i purpittin)



Ingredienti:

*Verza
brodo di carne
pepe nero
carne*

*sale e prezzemolo
olio
uova
mollica di pane*

Lessate la verza e preparate il brodo di carne. Intanto che il brodo di carne cuoce, si passa ad impastare le polpettine (carne tritata, sale, uova, prezzemolo tritato, mollica di pane) e si friggono. Brodo e polpette si fanno cuocere insieme per circa 15 minuti. Nel frattempo si mette in una pentola il brodo di carne colato e la verza, pepe, sale e si aggiungono le polpettine. Per ultimo si condisce con un po' di formaggio e si mescola il tutto.

Minestra di fagiolini



Suanno Maria Filomena

Ingredienti:

fagiolini

patate

1 cucchiaino di zafferano

aglio

olio

basilico

Prima di portare ad ebollizione l'acqua aggiungere i fagiolini (precedentemente puliti e lavati) ; dopo circa 10 – 15 minuti di cottura aggiungere le patate precedentemente fatte a fette: aggiungere sale e sedano intero e poi toglierlo.

Per il condimento:

Mettere l'olio in una padella ed aggiungere un aglio schiacciato. Dopo che si è rosolato aggiungere il basilico intero ed 1 cucchiaino di zafferano e togliere subito dal fuoco, altrimenti si brucia, e versare tutto nella minestra già cotta.

Polenta (Frascat'1')

Ingredienti:

farina di mais

acqua

sale

sugo con carne di maiale

formaggio pecorino

In una pentola mettete l'acqua ed un pizzico di sale. Quando l'acqua comincia a bollire aggiungete, a fontana, la farina di mais avendo cura di mescolare energicamente senza creare grumi. Continuare la cottura e quando si sarà addensata al punto giusto, toglierla dal fuoco, metterla nei piatti e condire con abbondante sugo e formaggio.

Fusilli (rashcatidrr) per 4 –5 persone

tempo di cottura 15 min.



Presta Egidia

Ingredienti:

gr. 400 – 500 di farina

4 uova

un po' d'acqua tiepida

un pizzico di sale

Disponete la farina a vulcano sulla spianatoia (**shcanatur'**), versate al centro le uova, il sale e poca acqua tiepida; lavorate energicamente tutto l'impasto che viene ridotto in bastoncini di circa 5 cm. Su questi bastoncini si pone un ferro (con le punte alle due estremità) che viene avvolto dalla pasta. Con le mani si esercita una leggera pressione facendo rotolare sotto le dita il ferro fino ad

allungare il bastoncino di pasta del doppio. Cuoceteli in abbondante acqua salata e conditeli con ragù

Gnocchi (cavatiddr) per 4 – 5 persone

tempo di cottura 10 min.



Celano Rina e Lina

Ingredienti:

gr. 400 – 500 di farina

1 uovo

patate

un pizzico di sale

Lessate le patate, pelatele ancora calde e passatele con lo schiacciapatate direttamente sul piano di lavoro. Incorporate la farina, l'uovo, l'olio ed un pizzico di sale. Impastare tutto assieme fino ad ottenere un composto consistente ed omogeneo. Dalla pasta ottenuta staccare dei pezzi e lavorarli con le palme delle mani fino ad ottenere lunghi rotoli dello spessore di un dito.

Tagliare ciascuno in tanti cilindretti lunghi un paio di centimetri. E' importante condurre questa operazione cospargendo il piano di lavoro di farina perché l'impasto non attacchi.

Premere, al centro ciascun cilindretto con il dito indice o con il medio, incavandolo leggermente e facendolo rotolare su se stesso.

Bisogna poi allinearli su un canovaccio infarinato. Nel frattempo portare ad ebollizione, in una pentola, abbondante acqua salata, calarvi gli gnocchi poco alla volta, e quando affiorano in superficie, occorre già scolarli e disporli su una terrina e condirli con ragù e formaggio.

Costolette di maiale con fave (fav' e custateddr 'nda 'nzugna) per 5 persone



Ingredienti:

gr. 600 costatelle di maiale

1 kg di fave già sgranate

2-3 cipollotti

aglio

prezzemolo

olio

pepe nero

sale

Fate sciogliere il grasso delle costatele che sono coperte di sugna. Spezzettate i cipollotti e passateli in un tegame nel quale avrete fatto rosolare l'aglio. Cinque minuti dopo, aggiungete le costolette di maiale. Salate, pepate e rosolate rimescolando. Toglietele poi dal tegame, tenendole al caldo, e

versate nel liquido di cottura le fave. Insaporite col prezzemolo tritato e unite, infine il tutto: Mantenete sul fuoco ancora il tutto per una decina di minuti e servite subito.

Patate e peperoni (Paten' e zafarin') per 4 – 5 persone



Pierro Maria



Maiorano Maristella

Ingredienti:

3 peperoni verdi non molto grandi

800 gr. di patate

olio, aglio e sale

Sbucciate le patate, tagliatele a fette e mettetele in una padella insieme all'olio ed all'aglio, aggiungete i peperoni verdi tagliati a listarelle, salate e fate rosolare il tutto.

Patate a purè (Paten' ammacca ammacca *oppure* paten' a supa sutt') per 4 persone **con cotiche**



Cucchiararo Maria



Suanno Maria Filomena

Ingredienti:

1 kg. di patate lessate

olio, aglio e sale

zafferano

Dopo aver bollito le patate sbucciatele e schiacciatele con una forchetta. In una padella mettete l'olio ed uno spicchio d'aglio a rosolare. Aggiungete un cucchiaino di zafferano ed un bicchiere d'acqua. Quando il tutto bolle si aggiungono le patate e si schiacciano continuamente con un cucchiaio di legno e si fanno cuocere. Prima di servire si possono aggiungere nel piatto i peperoni "crushchi" precedentemente preparati in padella oppure le cotiche cotte in pignata.

SECONDI DI CARNE

Cotiche di maiale e fagioli nella pignatta (Cotin' i purch e fasul' 'nda pignit') per 5 persone

Ingredienti:

gr. 600 di cotenne di maiale

gr. 250 di fagioli secchi

cipolla, sale e olio

finocchio secco

zafferano

spago

Avvolgete le cotiche con il finocchio secco con una spruzzata di zafferano, legatele con uno spago e mettetele a cuocere nella pignatta insieme ai fagioli. Dopo cotti si prende un tegame si versa l'olio e la cipolla tritata si fanno soffriggere insieme ad un pizzico di zafferano. Si aggiunge il tutto ai fagioli cotti e alle cotiche (che si possono fare anche a pezzetti) e si lasciano bollire pochi minuti e si servono.

Involtoni di budella al pomodoro con trippa in umido (Mazzareddr) per 4 persone



Limongi Gina

Ingredienti:

budella di agnello o capretto da latte

1 pezzetto di fegato e polmone del capretto

1 limone

prezzemolo

bastoncino non troppo lungo

peperoncino piccante

sale

pomodoro

cipolla e vino rosso

Pulite e lavate accuratamente le budella con il sale grosso e lasciatele a bagno per qualche ora con acqua tiepida ed un limone. Avvolgete le budella ad uno stecchino di origano dopo averli farciti con un pezzetto di fegato e polmone del capretto, prezzemolo, spicchio d'aglio e pepe. Fateli rosolare nell'olio, aglio, cipolla e l'aggiunta successiva di uno spruzzo di vino rosso, nonché di pomodoro fresco o di pomodorini a 'nsera , cioè appesi a grappoli. Lasciate cuocere e servite.

Per la trippa in umido

per 5 persone

Ingredienti:

1 kg. di trippa

olio

foglie di alloro

aglio

cipolla

vino bianco

rosmarino e salvia

pomodoro

Lavate la trippa e fatela cuocere. In un tegame mettete olio, aglio, rosmarino, salvia e aggiungete la trippa, fatta a pezzetti precedentemente, 2 foglie di alloro un po' di cipolla tritata una spruzzata di vino bianco e tre pomodorini a pezzetti. Lasciate asciugare il pomodoro ed aggiungete un po' d'acqua e fate cuocere a gusto.

(SR) FATTA: Trippa con patate (tripp cu i patin) Per 5 persone



Castellano Giovanna

Ingredienti:

1 kg. di trippa

olio

foglie di alloro

aglio

200 gr. di patate

cipolla

vino bianco

rosmarino e salvia

pomodoro

Lavate la trippa e fatela cuocere. Sbucciate le patate e tagliatele a dadini .In un tegame mettete olio, aglio, rosmarino, salvia e aggiungete la trippa, fatta a pezzetti precedentemente, le patate a dadini, 2 foglie di alloro un po' di cipolla tritata una spruzzata di vino bianco e tre pomodorini a pezzetti. Lasciate asciugare il pomodoro ed aggiungete un po' d'acqua e fate cuocere a gusto.

SECONDI DI PESCE

Zuppa di patate e baccalà (patin' e baccal') per 4 persone

Ingredienti:

gr. 500 di baccalà

gr. 200 di patate

olio, sale

pomodoro

cipolla

sedano

2 foglie di alloro

Mettete a mollo il baccalà 2 giorni prima di cucinarlo. Sbucciate le patate, tagliatele a spicchi, mettetele in una pentola con acqua, sale, cipolla a fettine, sedano, 2 foglie di alloro, un po' di pomodoro. A metà cottura si versa il baccalà nella pentola ed il tutto cuoce circa 20 minuti.

Baccalà arrostito per 4 persone

Ingredienti:

gr. 500 di baccalà

aglio

olio, sale

zafferano

Mettete a mollo il baccalà 2 giorni prima di cucinarlo. Asciugatelo bene e mettetelo ad arrostito sulla griglia. Dopo si fa a pezzetti e si aggiunge uno spicchio d'aglio, un po' di zafferano, sale ed olio e si serve. Si possono aggiungere anche i peperoni arrostiti.

UOVA

Frittata di pasqua per 4 persone



Celano Annunziata

Ingredienti:

4-6 uova

gr. 100-150 di salsiccia grassa piccante ('muglia)

olio

Fate soffriggere la salsiccia a pezzettini nell'olio, quindi aggiungete le uova sbattute. Lasciate che tutto si rapprenda e cuocete da una parte e dall'altra.

Uova ai fegatini (suffritt' di figatiddr) per 4 persone

Ingredienti:

4 uova

fegatini di pollo a piacere

vino bianco

olio

sale e pepe

Spezzettate i fegatini e cuoceteli in padella con olio, sale ed una spruzzata di vino bianco. Dopo pochi minuti aggiungete le uova e mescolate vigorosamente; insaporite con il pepe e servite.

Frittata con peperoni "crushchi" per 4 persone

Ingredienti:

4 uova

olio

Tagliate i peperoni a pezzetti, metteteli a mollo per pochi minuti asciugateli e metteteli nell'olio bollente che avrete precedentemente versato in una padella. Soffriggete ed aggiungete le uova sbattute con il sale. Lasciate che tutto si rapprenda e cuocete da una parte e dall'altra.

CONTORNI

Peperoni "crushchi" per 4 persone

Ingredienti:

*gr. 100 di peperoni seccati al sole
olio e sale*

Riscaldare l'olio in una padella, allontanatela dal fuoco e versate i peperoni tagliati a metà e privi di semi. Schiacciate col cucchiaio e così diventano "crushchi". Versate in un vassoio e mettete il sale.

Zucchine secche fritte (cucuzz' sicchit' fritt') per 4 – 5 persone



Limongi Gina

Ingredienti:

*500 gr. di zucchine secche
zafferano
olio, aglio e sale*

Si lessano le zucchine secche si scolano e si lasciano raffreddare; si tagliano a pezzetti e si soffriggono nella padella insieme all'olio ed all'aglio (fatto imbiondire) ; Fate rosolare il tutto e poi si aggiunge lo zafferano ed il sale. Si mescola il tutto per 5 minuti e si serve.

Zucchine secche ad insalata per 4 persone

Ingredienti:

*500 gr. di zucchine secche
olio, aglio, origano, aceto e sale*

Si lessano le zucchine secche si scolano e si lasciano raffreddare. Si condiscono con olio, sale, aglio, origano ed aceto.

Fiori di zucca fritti (fiuri i cucuzz' fritt') per 6 persone



Ingredienti:

*6 mazzetti di fiori di zucca freschi
farina bianca
2 uova*

*olio per friggere
sale*

Lavate accuratamente i fiori di zucca separando con delicatezza i petali l'uno dall'altro ed apriteli. Preparate a parte la pastella con le uova, la farina bianca, un pizzico di sale e l'acqua tiepida necessaria: Tuffatevi i fiori e prendete con il cucchiaio i fiori insieme alla pastella e friggeteli in olio caldo fino a renderli rosei. Sgocciolateli e passateli su carta assorbente e serviteli caldi.

PIZZE E FARINACEI

Calzone di verdura (Pitt' ca veta) per 4 persone

Ingredienti:

kg 1 di pasta di pane

gr. 500 di bietole

olio e sale

pesci sotto sale

zafferano

peperoncino

Lavate le bietole tagliuzzatele e cuocetele in un tegame con l'aggiunta di olio, zafferano, peperoncino e sale.

A parte, dividete la pasta in due parti: stendete prima l'una e poi l'altra con il matterello e distribuitevi la verdura con le alici ben lavate. Ripiegate la pasta e sigillatela con la pressione delle dita sui bordi, in modo da ottenere due calzoni. Metteteli in una teglia unta con l'olio e cuoceteli in forno già caldo per circa mezz'ora.



DOLCI

Timballo o sanguinaccio (Timpin')

Ingredienti per il ripieno:

1 litro di sangue di maiale

2 litri di acqua

600 gr. di cacao zuccherato

½ kg. di pane sbriciolato

30 gr. di buccia secca di mandarino

30 gr. di cannella tritata

1 bicchiere di anice

Ingredienti per la pasta:

kg. 1 di farina

gr. 400 di sugna

8 uova , due bustine di lievito

gr. 300 di zucchero

Per il ripieno:

1 parte di sangue di maiale e 3 parti di acqua si mette sul fuoco e si aggiunge acqua e polvere di cacao zuccherato, si mescola con un cucchiaino di legno. Il tutto si versa nel restante sangue e si aggiunge man mano, mescolando, il pane sbriciolato; si aggiunge la cannella tritata e la buccia secca di arancia tritata e si lascia cuocere.

Per la pasta:

In un kg. di farina si aggiungono 8 uova, 300 gr di sugna e 300 gr. di zucchero ed una bustina di lievito e si impasta.

Stendete la pasta con il matterello mettetela in una teglia infarinata e distribuitevi sopra il ripieno. Ricoprite con la restante sfoglia e sigillatela con la pressione delle dita sui bordi. Cuocete in forno già caldo per circa mezz'ora.

Calzoni con le castagne (Chiunuliddr' chi castagn')



Marilena ed Antonella Milione

Ingredienti:

Per il rip

1 kg. di castagne crude

800 gr. di zucchero

Per la pasta:

1 kg. farina

800 gr. di zucchero

200 gr. di acqua
cacao amaro , quanto basta

4 uova, olio(un bicchiere)
0'5 cl. di latte, 1 bustina di lievito

Per il ripieno:

Cuocete le castagne, togliete la buccia e la pelle e tritatele finemente. Intanto mescolate in una terrina lo zucchero, il cacao, l'acqua e le castagne formando un composto morbido.

Per la pasta:

Disponete la farina a vulcano sulla spianatoia (**shcanatur'**), versate al centro lo zucchero, le uova la bustina sciolta nel latte e l'olio; lavorate energicamente tutto l'impasto e poi con il matterello (**lag'natur'**) fate una sfoglia sottile sulla quale verrà sistemato il composto a mucchietti con un cucchiaino su una parte della sfoglia e copritela con l'altra parte. Poi servendovi di una rotella dentata tagliate la pasta intorno al ripieno e saldate i bordi con la pressione delle dita o con i denti di una forchetta. Friggete in abbondante olio a fuoco moderato. Spolverizzate con lo zucchero a velo e servite

Crespelle (crispeddr')

Ingredienti:

1 kg. di farina
500 gr. di patate cotte e passate al setaccio
400 gr. di lievito naturale

300 gr. di strutto
sale
acqua



Pelate le patate, mettetele in una pentola e fatele bollire in abbondante acqua. Schiacciatele e lasciatele raffreddare. In una bacinella diluite con l'acqua il lievito; aggiungete le patate, la farina e lo strutto. Lavorate il tutto fino ad ottenere un composto morbido. Lasciate lievitare per circa 4 – 5 ore. Versate in una padella dell'olio e fate riscaldare a fiamma alta. Formate dei ciuffetti di pasta che saranno allungati, senza forma, nel momento in cui si adageranno nell'olio. Fate indorare e mettetele in tovagliolo ad asciugare l'olio. Lasciare raffreddare e servire. A PIACERE SI POSSONO COSPARGERE DI MIELE.

Cannaricoli e Rosette



Celano Teresa

Ingredienti:

1 Kg di farina

7 uova

gr. 10 di lievito per dolci

gr. 100 di strutto

gr.100 di zucchero

olio

Si impasta la farina con lo zucchero, le uova, lo strutto ed alla fine il lievito. Una volta ottenuto l'impasto, si cerca di ottenere la forma di un piccolo tronchetto che, tagliato a pezzettini di circa 5 cm., viene passato su di un cestino di paglia, così da ottenere dei solchetti leggeri. Si friggono in abbondante olio fino a dorarli si mettono in un piatto con carta assorbente e si servono freddi con una spolverata di zucchero.

(dolce tipico di carnevale)

Picillato (Piccidrit) Pane di Pasqua - Bambola detta **Cuzzola**



Ingredienti:

1 Kg di farina

7 uova

gr.250 di zucchero

gr. 100 di strutto

lavatina

la buccia di un limone grattugiato

Lavatina: si fa lievitare un po' di lievito fresco per 1 kg. di farina. Quando la lavatina è cresciuta si aggiungono ad essa le uova. Si impasta a mano. Si lascia riposare per un'ora. Si fanno le forme del *picillato* e si prepara il forno e si inforna.

COME SI CONSERVANO

Alici salate (Si preparano nel mese di maggio)



Ingredienti :

alici

sale grosso

Prendere le alici e togliere le budella e le teste.

Senza lavarle si prende una bacinella e si mettono le alici ed il sale grosso per circa dodici ore.

Poi si prende un vaso di vetro o di terracotta e si fa uno strato di alici ed uno strato di sale grosso, così fino a riempirlo. Sulla sommità del vaso si fa un tappo circolare di legno e sopra si mette un peso di circa un chilo. Il tutto deve riposare per circa 6 mesi con sopra un grosso peso, dopodichè si può iniziare a mangiare le alici.

Come portarle in tavola: prendere le alici, aprirle ed eliminare le lische; poi bisogna sciacquarle e lasciarle in acqua un paio d'ore per eliminare il sale.

Metterle in un piatto con dell'olio extravergine di oliva e zafferano .

Conserva di pomodoro o concentrato di pomodoro (va preparata d'estate)

Ingredienti:

pomodori

sale

Si prendono i pomodori maturi, si fanno a pezzetti e si mettono a cuocere con il sale per circa un'ora. Poi si macinano, si fanno cuocere ancora e si mettono nei piatti grandi di terracotta al sole finche non si asciuga. Si conserva nei vasetti e si utilizza durante l'anno.

Frittil' 'nda 'nzugna (pezzi di salsiccia nella sugna)

Ingredienti:

salsiccia curata

sugna

zafferano macinato dolce





Quando la salsiccia è curata ma non dura (circa un mese dopo la lavorazione) si lava e si asciuga e si fa a pezzetti (4 -5 cm.) . Nel frattempo si prende un tegame grande e si mette a sciogliere la sugna e si aggiunge lo zafferano. Quando questa è bollente si versa la salsiccia fatta a pezzetti e la si fa soffriggere per circa 10 minuti.

Poi si prende un vaso di vetro o di terracotta oppure la vescica del maiale e si mettono i pezzi di salsiccia rosolati; nella sugna calda si mette del sale e si versa nel vaso fino a riempirlo e a coprire i pezzi di salsiccia. Si lascia raffreddare e si consuma durante l'anno. Si possono gustare prendendo un pezzo di salsiccia per volta con la sugna e la si fa sciogliere in un tegamino oppure si spalma la sugna rimasta vicino alla salsiccia sul pane come fosse burro.

Custateddr (Costatele)

Ingredienti:

costatele di maiale

sugna

sale

Si prende la costatella del maiale e si fa a pezzetti si mette del sale e la si lascia così per circa 24 ore.

Si prende, poi, una padella grande si fa sciogliere la sugna, si fa riscaldare, si mettono i pezzi di costatelle a friggere per circa mezz'ora. Si prende un vaso di vetro o terracotta e si mettono i pezzi di costatella, si versa così la sugna fino a ricoprire tutto, si lascia raffreddare e si ripone nella dispensa.

Questa parte del maiale così conservato va usato anche per preparare la salsa e condire la pasta fatta in casa.

Bottiglie di pomodoro



Ingredienti:

pomodori

sale

basilico

Si prendono i pomodori maturi si fanno a pezzetti e si mettono a cuocere con il sale per circa un'ora. Poi si macina il pomodoro cotto e si riempiono le bottiglie di vetro con dentro il basilico. Si tappano e si mettono a bollire in un pentolone con abbondante acqua e fuoco lento. Devono bollire circa un'ora. Poi si lasciano raffreddare in acqua e poi si conservano nella dispensa.

Zucchine secche



Ingredienti:

zucchine grandi

Si prendono delle zucchine grandi si fanno delle fette sottili e a ferro di cavallo, si mettono in balcone su una verga al sole ad essiccare. Poi si mettono nel forno per circa mezz'ora e si conservano in un sacchetto di tela o di carta.

Pomodori secchi



Ingredienti:
pomodori
sale

Si prendono i pomodori maturi si dividono in due, si coprono di sale e si stendono su canestri al sole. Quando sono secchi si conservano in un sacchetto di stoffa o di carta oppure si mettono sott'olio con origano aglio ed olio e si tappano con cura e si utilizzano durante l'inverno

Lo zafferano



Ingredienti:
peperoni dolci o piccanti, ago (zaccurile) e spago

A settembre si infilano i peperoni nello spago con l'ago, si appendono e si lasciano asciugare al sole. Quando sono secchi (crushchi) si sfilano e si mettono nel forno a legna a seccare ulteriormente. Questo avviene verso dicembre, gennaio e poi si macinano, per condire il salame, oppure si conservano per essere mangiati (zafarini crushchi).