

*Maestri del Lavoro*

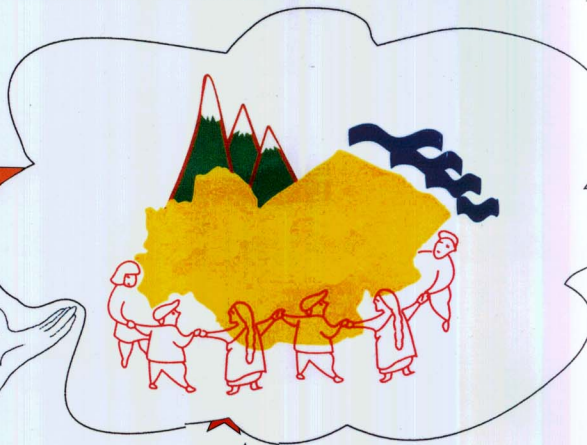


*Consolato Regionale*

**- MOLISE -**

# MOLISE A TAVOLA

A cura di Anna di Nardo Ruffo



Edizioni Enne

## **PRESENTAZIONI**

*Sono lieto di presentare questa pubblicazione, realizzata dai ragazzi delle scuole elementari della Regione Molise che, tanto hanno lavorato per offrirci non solo la qualità di un risultato gastronomico, ma anche e soprattutto una serena e completa immagine della cultura molisana.*

*Sfogliando le ricette raccolte dai ragazzi, si nota che, il loro lavoro nasce soprattutto dall'esigenza di ricordo dei tempi passati, di luoghi e di persone che le ricette stesse fanno tornare alla mente.*

*I ragazzi non si soffermano su questa o quella raffinatezza gastronomica, ma si limitano semplicemente a riportare fedelmente, nero su bianco, senza reinterpretazioni, la preparazione dei piatti delle loro nonne, delle loro mamme, di coloro che, sicuramente, la cucina la praticano quotidianamente in modo vero e concreto.*

*Se è vero che, il sapore di altri tempi rende più affascinante ed appetitosi i piatti e che la cucina vera è quella che regge il confronto con gli anni, la pubblicazione dei ragazzi presenta davvero tutti i requisiti richiesti ad un libro di cucina, pur non essendo questo lo scopo dei ragazzi, né tanto meno dei responsabili delle scuole elementari molisane, che hanno aderito al Progetto con lo scopo principale di promuovere "l'identità culturale ed il senso di appartenenza alla propria comunità locale".*

*Con questa pubblicazione i ragazzi riescono ad offrirci, non solo indicazioni pratiche preziose, ma anche e soprattutto quell'amore per l'arte di mangiar bene, quel desiderio di interpretare la tavola come un modo di volersi bene, di ritrovarsi, uniti dal desiderio e dalla voglia di stare insieme, di sentirsi addosso quel senso di appartenenza che ci rende fieri delle nostre origini, delle nostre radici.*

*Questa raccolta di ricette, altri non è che il simbolo di un mondo tranquillo, ricco di valori e tradizioni, dove la cucina, impreziosita da piatti e prodotti tipici, è spontanea, sincera, fatta di cibi genuini che ispirano fiducia e che ognuno di noi spera di ritrovare a casa o in trattoria, per sentire sempre il "Senso di Appartenenza alla propria Comunità Locale".*

Alle nonne ed alle mamme la Custodia delle preziose ricette ed ai ragazzi l'Augurio di essere gli Ambasciatori in modo da mantenere sempre viva la cucina tradizionale e dare certezza di "gustosa vita" al Molise Gastronomico.

Giuseppe Finamore  
Presidente E. Ge. R. Cu.  
(Ente di Gestione  
per la Rassegna dei Cuochi  
della Valle del Sangro)

Presentazione di Enzo Nocera

Fin dalla prima edizione del concorso “*Voglia di nuovo Voglia di Molise*” l’IRRE Molise ha collaborato all’attuazione del progetto ideato dal Consolato Regionale dei Maestri del Lavoro.

La richiesta di entrare a far parte della commissione esaminatrice dei lavori presentati dalle scuole molisane fu accolta prontamente e si è protratta per gli ultimi sei anni in un crescendo di entusiasmo e di gradimento suscitati dalla lettura delle ricerche fatte dai bambini delle classi quarte e quinte delle scuole elementari della regione.

La tipologia dei lavori presentati ha spaziato dalle composizioni testuali alla produzione di bozzetti, dalla composizione letteraria alle statistiche socio-economiche, dalla proposta di tradizioni locali alla produzione di accattivanti percorsi turistici ed enogastronomici.

Veramente notevole è apparso il giacimento di ricette locali che testimoniano la ricchezza interpretativa delle donne molisane rispetto alla storica povertà di “alimenti nobili” destinati alle classi povere. Dal mais e dalle verdure campestri, dai legumi e dagli ortaggi derivano le componenti principali per le preparazioni alimentari quotidiane. Le ricette, a parità di ingredienti, presentano comunque tante piccole variazioni legate alle particolarità locali, ad una “fantasia in più”, a procedimenti e abbinamenti spontanei nonché alla genialità nell’accostamento dei gusti. Tutto ciò emerge chiaramente nell’ampia documentazione riportata dagli alunni nelle loro ricerche con le quali hanno partecipato al concorso “*Voglia di Nuovo Voglia di Molise*”.

E la voglia ti prende nel leggere di *ostie prene* e di *ventricina*, di *cancelle* e di *panonta*; come non immaginare nonne, mamme e zie con grembiule e *maccature* in testa intente a fare la sfoglia, a controllare il sobbollire del ragù o a friggere gli *struffoli* per la *cicerchiata*? Ma oggi l’ambiente cucina diventa sempre più asettico e tecnologico, lustro e motorizzato e anche le ricette più antiche subiscono contaminazioni a causa della indisponibilità di alcuni ingredienti e della presenza ingombrante di “margarine” e distillati esotici.

Questo è uno dei motivi che rende importante e

decisamente preziosa la ricerca-testimonianza degli alunni sulla cultura alimentare molisana, sulle particolarità e sulle specificità derivanti dalla genuinità delle materie prime e dalla creatività adoperata nei loro abbinamenti.

Spontaneo è l’augurio che il concorso “*Voglia di Nuovo Voglia di Molise*”, ad oggi meritorio per la capacità di trasferire le conoscenze sulla cucina tradizionale molisana da ricerche scolastiche ad una specifica pubblicazione, possa in futuro dedicare altrettanta attenzione nei riguardi degli interessanti contributi che le scuole hanno inviato e permettere che i patrimoni culturali, storici, folkloristici e ambientali illustrati e raccontati dai bambini trovino, a loro volta, contesti editoriali più ampi. La qualità dei lavori, la partecipazione emotiva degli alunni e l’accuratezza delle ricerche meritano la nostra riconoscenza e il nostro apprezzamento estesi anche agli insegnanti che, con estrema sensibilità, e professionalità li hanno affiancati.

*Prof. Carmela Iannacone*

*Prof. Nicola Prozzo*

*Componenti la commissione  
“Voglia di Nuovo Voglia di Molise”*

## PREMESSA

La presente pubblicazione non vuole essere un ambizioso ricettario, ma un “atto dovuto” nei confronti dei nostri ragazzi delle scuole elementari della Regione che hanno partecipato al Progetto “*Voglia di nuovo – Voglia di Molise*”, uno *screening* del Molise visto dai ragazzi.

Il Progetto è stato realizzato in sei edizioni, con il sostegno di:

- Presidenza del Consiglio Regionale del Molise;
- Provincia di Campobasso;
- Amministrazione Provinciale di Isernia.

Gli scopi che questo Consolato Regionale dei Maestri del Lavoro ha inteso perseguire sono molteplici:

- conoscenza del luogo in cui si vive;
- promuovere l'identità culturale ed il senso di appartenenza alla propria comunità locale;
- cultura e studio delle tradizioni;
- favorire il turismo giovanile;
- studio dell'ambiente e del settore economico-produttivo.

Gli incontri avuti nelle scuole hanno messo in luce come l'autonomia scolastica mette in condizione il mondo della scuola di essere più presente sul territorio con risultati veramente positivi.

Nell'attuazione del Progetto ci siamo avvalsi della collaborazione dell'IRRE del Molise, della Direzione Regionale Scolastica e dell'esperienza pluriennale dell'editore Enzo Nocera. L'iniziativa ha prodotto itinerari e guide ragionate per accompagnare il visitatore nelle oasi naturalistiche, nei pianori di montagna, nelle botteghe d'arte, nelle chiese della romanità e del medioevo, nelle aziende di produzione o trasformazione dei prodotti della nostra terra, ma anche itinerari gastronomici della cucina molisana, meno povera di quanto si creda e sicuramente gustosa.

L'esperienza fatta dai ragazzi, anche con gli altri progetti inclusi nella pubblicazione, è stata diretta e coinvolgente ed ha permesso ad ognuno

di loro di farsi portatore di storie passate, diverse l'una dall'altra, ma profondamente comuni nella vita quotidiana del proprio paese.

Tutti i ragazzi coinvolti nelle ricerche hanno fatto un'esperienza conoscitiva ed affettiva importante.

Quello che è scaturito da “*Voglia di nuovo – Voglia di Molise*”, al di là della lettura del proprio paese visto dall'aspetto promozionale, è la nostalgia del passato, con il tempo scandito più lentamente, con i legami familiari più vivi, con la serenità di una tavola apparecchiata per gli amici, all'insegna degli “spaghetti aglio, olio e peperoncino” e la condivisione dei propri beni.

Significativo il pensiero di Nicola, alunno di San Giacomo degli Schiavoni che denunciando l'impovertimento delle relazioni, anche all'interno della famiglia, esprime il suo pensiero sul nonno in questi termini: “*Il nonno raccontava le favole vicino al caminetto e i nipoti zitti zitti ascoltavano. Oggi il nonno non esiste più, l'ha sostituito la televisione e nonni e nipoti, zitti zitti la guardano.*”

Io, da nonna di sette nipotini, dissento da questa tesi e rivendico il ruolo tradizionale di nonna, anche perché penso sempre che i ragazzi sono sì, come retoricamente si dice, ...”il nostro futuro”, ma sono anche il “nostro presente”.

Le ricette fornite da nonne e mamme parlano di presenza partecipativa delle stesse nell'ambito familiare.

Da quanto i ragazzi hanno presentato è scaturita una cucina molisana basata su materie prime semplici: farina, verdure, legumi, peperoncino, carni (in particolar modo agnello e maiale), formaggio, pesce dell'Adriatico, olio d'oliva.

Le sapienti ed ingegnose mani delle nostre donne hanno permesso ed ancora oggi permettono, la “tipicizzazione” di uno stesso cibo, che grazie alla fantasia adoperata conquista un nome ed un gusto diverso, vedi: *ferratella – pezzella - cancella*.

Le ricette raccolte, unite ai commenti fatti dai ragazzi, denotano come il cibo in passato era condizionato dalle ristrettezze economiche e dal calendario, per cui in ogni stagione si consumavano i relativi prodotti.

Oggi la cucina molisana è una cucina dai sapori

antichi, dai piatti semplici e genuini.

Chi assapora le particolarità delle paste si accorge che il cibo è in simbiosi con la suggestione che promana dai luoghi, dai paesaggi incontaminati, dal mare pulito, dai tratturi profumati da erbe ed abbelliti dalle chiesette pastorali.

I primi piatti a base di pasta con verdure, carne o pesce, costituiscono ottimi piatti unici. L'agnello è profumato, arrostito sul fuoco, ripieno, unito a saporite frittate con mentuccia, asparagi e funghi.

Il tartufo molisano è di ottima qualità, bianco o nero che sia, profumatissimo, per la gioia del palato del buongustaio.

Sono molte le fiere che si svolgono ogni anno nei nostri paesini di montagna, centri di produzione e raccolta di questo "signor tubero".

I dolci sono semplici, molti a base di ricotta, profumati da cannella, buccia di limone, liquore Milk (liquore tipico di Campobasso a base di latte).

Immane sono i *fiadoni* a base di uova, ricotta, formaggi vari e salumi.

I liquori a base di erbe, noci, nocciole di pesche e albicocche, caffè, chiudono il pasto in bellezza.

Questo ... è il "Molise a tavola"!

Ringrazio i responsabili delle scuole che hanno partecipato a "*Voglia di nuovo – Voglia di Molise*", della Direzione Didattica del 2° circolo di Campobasso, della Direzione Didattica del 1° circolo di Isernia, dell'Istituto Comprensivo di Sant'Elia a Pianisi, per aver autorizzato la pubblicazione delle ricette raccolte dagli studenti nei relativi progetti. Ringrazio anche la Direzione Didattica di Santa Croce di Magliano per aver autorizzato la pubblicazione delle immagini del calendario 2000, gli amici ed il Presidente Regionale Federcarni che hanno arricchito la pubblicazione con il loro apporto.

Desidero concludere con un grato pensiero al sig. Pino Finamore vice sindaco di Villa S. Maria e Presidente E.Ge.R.Cu. Ente di Gestione per la Rassegna dei Cuochi della Valle del Sangro, che ha accettato con molto piacere di presentare questa pubblicazione.

*Anna di Nardo Ruffo*

Console Regionale Maestri del Lavoro

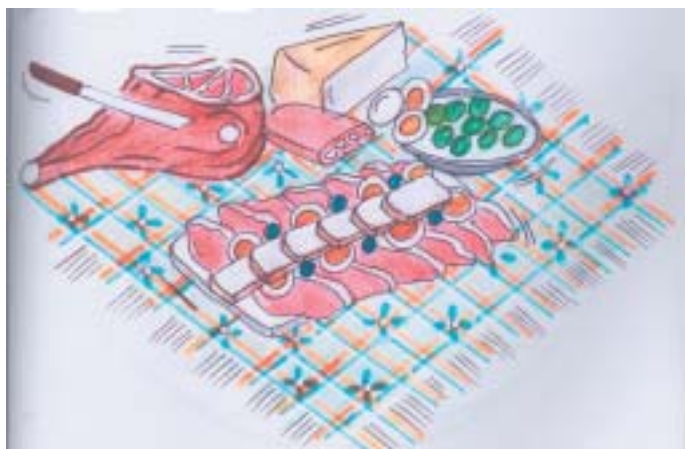
Federazione Maestri del Lavoro d'Italia  
CONSOLATO REGIONALE DEL MOLISE

*Alla mia famiglia  
affinché ricordi  
sempre che... “anche  
con i sogni si possono  
fare marmellate,  
basta aggiungere  
frutta e zucchero”.*

*“...ggente ch’ancora  
sente a crijanza  
e a la parola  
ammesca ru surrise:  
quiste è da sempre  
quiste è ru Mulise!”*

## **AGNONE**

Scuola Elementare "F.A. Marinelli"  
da "VOGLIA DI NUOVO – VOGLIA DI MOLISE" – Anno 1999



### **ANTIPASTO PAESANO**

*soppressata e prosciutto nostrani  
pecorino stagionato (naturalmente di Agnone)  
uova sode  
alici  
olive verdi*

Disponete in bella mostra, su una *sperlunga* (grosso piatto da portata) il pecorino, il prosciutto e la sopressata affettati a mano e contornateli con uova sode guarnite con filetti di alici e olive.

### **CAPRETTO 'NCASCIATIELLE**

*1 kg di capretto  
1 cucchiaio di sugna  
4 uova  
100 g di pecorino grattugiato  
una spolverata di pepe  
sale q. b.  
un ciuffo di prezzemolo  
uno spicchio d'aglio  
succo di limone  
vino bianco secco q. b.*

Tagliate a pezzi la spalla di capretto e mettetela a marinare, in un recipiente, con il vino, il prezzemolo e l'aglio schiacciato. Trascorsa qualche ora, mettete la carne in un tegame con la sugna e lasciatela cuocere dolcemente a



recipiente coperto; quando il capretto sarà cotto, toglietelo dal fuoco e lasciatelo raffreddare. Intanto battete le uova con il formaggio, aggiungetevi il sale, il pepe ed il prezzemolo tritato. Amalgamare e versare il composto ottenuto sulla carne rimettere il tegame sul fuoco e mescolate fino a quando il capretto si sarà *'ncasciate*. Servite con una fresca insalatina.

### **CENCI DI CARNEVALE**

*250 g di farina  
60 g di zucchero  
30 g di burro  
2 uova  
1 scorza d'arancia  
1 bustina di vanillina  
zucchero a velo  
olio per friggere*

Impastare insieme farina, burro, zucchero, uova e scorza d'arancia grattugiata. Lasciare riposare l'impasto per 2 ore e quindi stendere la sfoglia, ritagliare delle strisce, friggerle e spolverarle con lo zucchero a velo.

### **CICERCHIATA**



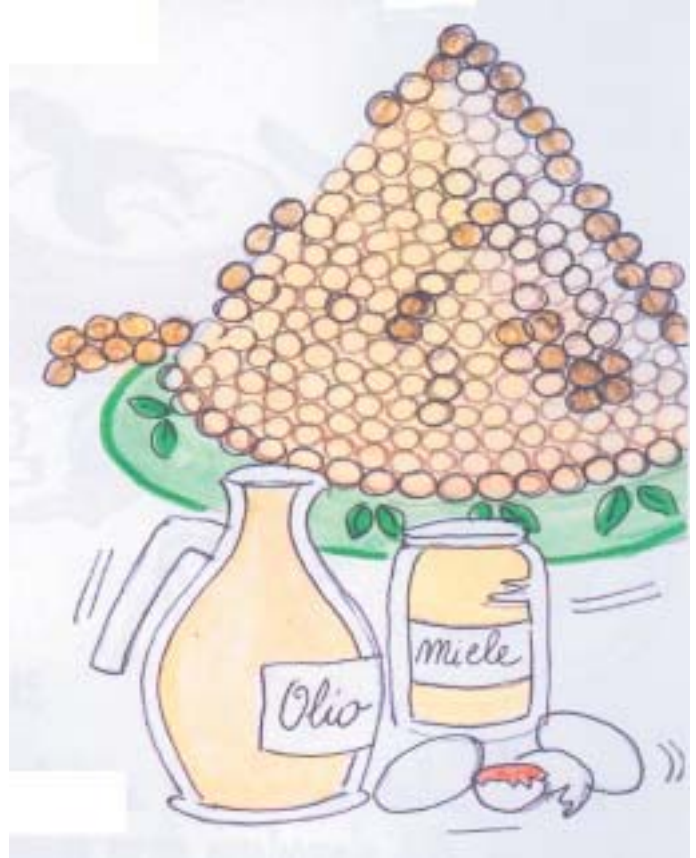
3 uova  
 3 cucchiari di burro o olio  
 200 g di miele  
 farina q. b.

Impastare gli ingredienti, formare tante palline e friggerle, metterle a scolare su carta assorbente e successivamente ripassarle nel miele bollente. Versare il tutto in un piatto unto di olio, dando forme diverse.

#### **CICORIA DI PASQUA**

1,500 kg di cicoria di campo  
 4 uova  
 100 g di pecorino grattugiato  
 sale q. b.  
 una spolverata di pepe  
 1 litro di brodo di gallina

Pulite accuratamente la cicoria, lavatela bene e lessatela in abbondante acqua salata. Quando è cotta, scolatela e fatela insaporire per alcuni minuti sul fuoco con alcuni mestoli di brodo. Intanto, battete le uova con il formaggio,



insaporite di sale e di pepe e versate il composto ottenuto sulla cicoria. Mescolate fino a che l'uovo si sarà rappreso, quindi disponete la verdura in una zuppiera, aggiungete un po' di brodo, se necessario, e servitela calda.

#### **COCOROZZI**

5 uova  
 200 g di zucchero  
 150 g di lievito di pane  
 2 patate lesse  
 farina 00 q.b. (ve ne occorrerà circa 1 kg)  
 100 g di olio di oliva  
 uva passita a piacere

Fate lievitare la pasta una prima volta, così come per il panettone, quindi "schianatela", tagliatene alcuni pezzi ed uno alla volta, sulla spianatoia ben infarinata, modellateli ricavando le forme che più vi piacciono: ciambelle, cestini, bambole, cavallucci. Disponete i "cocorozzi" in un ruoto ben unto e fateli lievitare per la seconda volta per tre o quattro ore, quindi cuoceteli in forno preriscaldato a 200°. Sfornateli e decorateli, ancora caldi, con un naspro ottenuto battendo un bianco d'uovo a neve con lo zucchero a velo e poi tanti "anisi" e confettini colorati. Preparateli in abbondanza, saranno un gustoso e gradito dono che potrà sostituire benissimo il moderno uovo di Pasqua di cioccolato.

**FIADONE**  
 (RUSTICO TIPICO DI PASQUA)

15 uova  
 200 g di parmigiano  
 300 g di pecorino  
 500 g di formaggio di primo sale grattugiato  
 2 anelli di salsiccia secca  
 sugna q. b.  
 mollica di pane raffermo

In una terrina battete le uova fino a renderle spumose, quindi mentre continuate a battere, un po' alla volta e delicatamente, aggiungete gli altri ingredienti. Ungete una teglia di 30 cm di diametro, spolverizzate di pane raffermo sbriciolato. Versatevi il composto e cuocete in forno preriscaldato a 180° per circa un'ora. È buono sia caldo che freddo.

**FRITTATA DI PASQUA**

8 uova  
 4 pezzi di salsiccia (meglio quella conservata sotto sugna)  
 un ciuffo di prezzemolo



sale q. b.

Tagliate a tocchetti la salsiccia e fatela soffriggere dolcemente in una padella con la sugna, quindi versatevi le uova battute con un pizzico di sale ed il prezzemolo tritato.

**GNOCCHI CON SUGO DI MAIALE**

1 kg di patate farinose  
 1 pizzico di sale  
 300 g di farina  
 500 g di polpa di maiale  
 1 "cacchio" di salsiccia di carne  
 400 g di "tracchiulelle" (costine di maiale)  
 ° bicchiere di olio d'oliva  
 1 fetta di ventresca



1 cipolla  
2 spicchi d'aglio  
una spolverata di pepe  
1 "diavolillo"  
° litro di salsa di pomodoro

Lavate le patate, ponetele in una pentola coperte di acqua fredda, salatele e fatele lessare; appena saranno cotte, scolatele, pelatele e schiacciatele con lo schiacciapatate facendole cadere sulla spianatoia. Quando il passato è ancora tiepido incorporate la farina ed ammassate fino ad ottenere un impasto morbido ed omogeneo. Dividetelo in pezzi e arrotolateli facendoli scorrere sulla spianatoia infarinata ottenendo dei bastoncini di circa 1 cm. Tagliateli a cubetti, spolverizzateli con la farina e cavateli con il dito medio. Ponete sul fuoco una pentola colma di acqua e lessateli. Dopo esser venuti a galla, raccoglieteli in una insalatiera e conditeli con alcuni mestoli di ragù di maiale.

#### MAGLIATELLI

*budella d'agnello*  
*rete che avvolge le budella*  
*battuto di odori: prezzemolo, aglio, mentuccia*  
*trippa*  
*olio, sale q. b.*

Tagliare le budella, una per una, pulirle in acqua e sale. Pulire bene anche la rete che avvolge le budella. Riempirle di un battuto di aglio, prezzemolo, mentuccia e striscioline di trippa. Avvolgere le budella una ad una intorno a queste reti farcite formando tanti involtini (magliatelli) che verranno sbollentati nell'acqua e poi ripassati nell'olio. Quando saranno imbianditi aggiungere salsa q.b. Cuocere

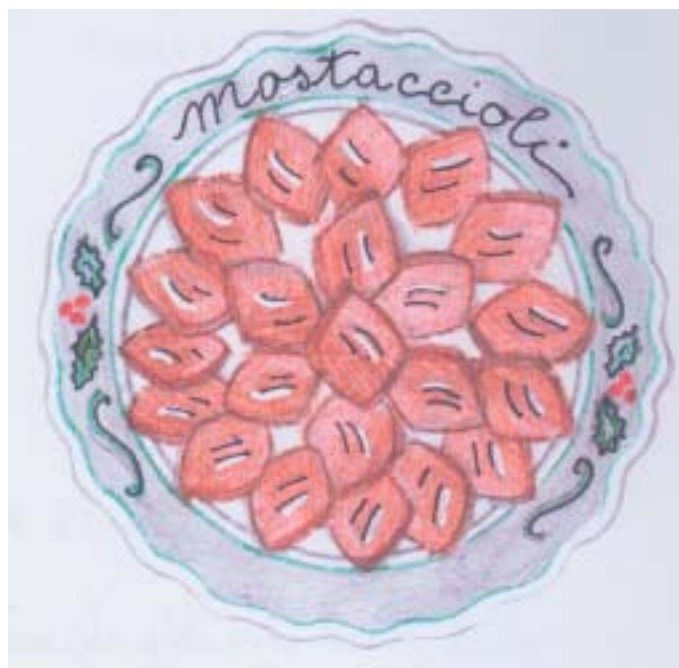


a fuoco lento per circa due ore.  
I magliatelli possono essere serviti anche in bianco (quando sono imbianditi o arrostiti).

#### MOSTACCIOLI

6 uova  
300 g di miele  
300 g di mandorle frullate  
300 g di zucchero  
150 g di cacao  
1 bicchiere di olio  
liquore nero profumato  
1 busta di vanillina  
1 bustina e ° di lievito  
1 cucchiaino di bicarbonato  
1250 g di farina  
chiodi di garofano  
noce moscata  
buccia grattugiata di limone e arancia  
cannella

Si prepara la farina a fontana e si aggiungono tutti gli altri ingredienti: uova, mandorle frullate, zucchero, cacao, il miele sciolto, gli aromi (i chiodi di garofano devono essere finemente pestati al mortaio). Si amalgamano tutti gli ingredienti e si lavorano fino a ottenere un impasto liscio e



omogeneo. L'impasto si raccoglie a palla, si preleva un pezzetto di pasta alla volta, si stende col matterello fino ad ottenere un sfoglia di mezzo centimetro, poi si taglia a strisce e si dispone un mezzo cucchiaino di marmellata di amarene lungo la prima striscia, si ricopre con un'altra striscia e si tagliano i mostaccioli con una formetta romboidale. Si infornano a 190° per 15 minuti. Una volta raffreddati si immergono nel cioccolato fuso e si lasciano asciugare.

#### **NODI DI TRIPPA**

*trippe d'agnello*

*battuto di odori: aglio, pepe, prezzemolo*

*lardo: il grasso del prosciutto*

*sale*

Pulire bene la trippa affondandola nell'acqua bollente e grattarla con il coltello. Tagliare la trippa a quadrati, su ciascuno di essi mettere un po' di battuto, un po' di lardo e formare un nodo. Cuocere i nodi in acqua bollente.

Preparare un sugo con pomodoro, olio, aglio e peperoncino; versare i nodi per insaporirli.

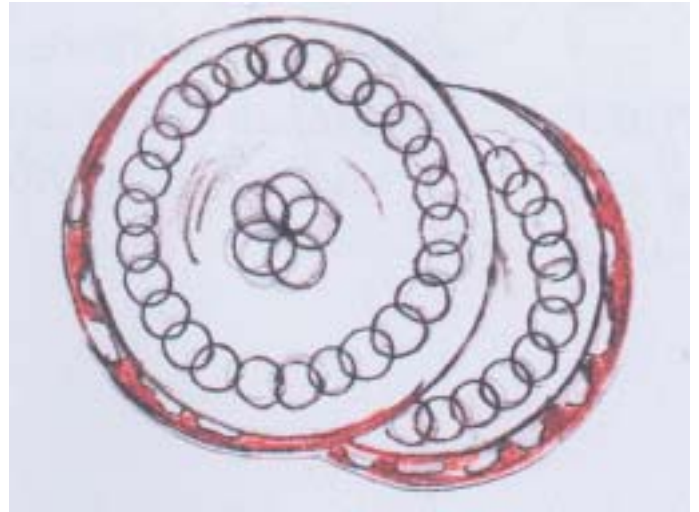
#### **OSTIE RIPIENE**

*1 l di acqua*

*° kg di farina*

*1 cucchiaino di olio di oliva*

*1 pizzico di sale*



Con questi ingredienti si prepara una pastella che si versa con il cucchiaino sull'apposito ferro fatto riscaldare. Dopo qualche minuto la coppa è pronta.

Togliere l'ostia e con le forbici ritagliare la pasta in eccesso. Mettere sotto un peso.

#### Per il ripieno

1 cucchiaino di zucchero

200 g di cioccolato fondente

° kg di mandorle

4 kg di noci

1 pacchetto di cacao

bucce di limone e di arancia

Si versano in una pentola miele, cacao e zucchero, si fanno bollire e si aggiungono le mandorle tostate e le noci. Prendere una coppa e con una forchetta spargervi l'impasto preparato, metterci sopra un'altra coppa e poggiarla su un tavolo sotto un forte peso. Lasciarla raffreddare prima di mangiarla.

#### **PANETTONE**

5 uova

200 g di zucchero

150 g di lievito di pane

2 patate lesse

farina 00 q.b. (ve ne occorrerà circa 1 kg)

100 g di olio di oliva

una passita a piacere



Versate la farina sulla spianatoia, fate la fontana e nell'incavo battete le uova con lo zucchero; unite l'olio ed impastate. Quando avrete amalgamato tutti gli ingredienti aggiungete le patate schiacciate ed il lievito. Lavorate a lungo il composto "ammassando" sulla spianatoia, che dev'essere sempre infarinata, ed appena vi sembrerà liscio ed omogeneo mettetelo in un recipiente, copritelo e lasciatelo lievitare per tutta la notte. La mattina seguente "schianate" la pasta sulla spianatoia unta, aggiungendo l'uvetta ammorbidente in acqua tiepida ed asciugata, sistematala poi in un recipiente dal bordo piuttosto alto, unto ed infarinato. Ungete la superficie del panettone e fatelo "crescere" per la seconda volta, per tre o quattro ore, quindi infornatelo a 250°. Appena cotto sfornatelo e, se vi piace, decoratelo ancora caldo con naspro e tanti anisini colorati.

#### **PIZZELLE**

10 uova  
 20 cucchiaini di sugna (oppure olio o burro)  
 400 g di zucchero  
 2 bustine di vaniglia  
 buccia di arancia e limone grattugiati  
 750 g circa di farina (o q.b.)  
 liquore all'anice



Con questi ingredienti si prepara un impasto morbido che si divide in tanti bastoncini possibilmente tutti della stessa misura (5-8 cm). Questi bastoncini vanno cotti nell'apposito "ferro" finché non saranno dorati e pronti da mangiare.

#### **ROSETTE DI CARNEVALE**

3 uova  
 3 cucchiaini di burro o un bicchiere di olio  
 succo di un'arancia  
 3 cucchiaini di zucchero  
 farina q. b.

Impastare gli ingredienti e stendere con il matterello la pasta. Ritagliare delle striscioline, formare delle rosette, friggere e spolverare con zucchero e cannella.

#### **SAGNE A TACCONI**

**(CON IL SUGO DI SALSICCIA DI FEGATO)**

salsiccia di fegato  
 conserva di pomodoro  
 olio  
 farina  
 acqua  
 sale



Cuocere la salsiccia di fegato in un po' d'olio e conserva di pomodoro.  
 Nel frattempo preparare la sfoglia: impastare farina, acqua e sale, stendere la sfoglia con il matterello e tagliare tanti rombi.  
 Cuocere "le sagne" nell'acqua bollente, poi scolarle e condirle col sugo di salsiccia.

**UCCELLETTI**  
**(SENZA UOVA)**

*1 tazza di vino bianco*  
*1 tazza d'olio*  
*1 tazza di zucchero*  
*farina quanta ne assorbe*

Per il ripieno

*500 g di miele*  
*500 g di cacao*  
*noci tritate*  
*mollica di pane*  
*buccia di arancia grattugiata*

Prendere una ciotola, versare una tazza da ~ di vino bianco, di olio d'oliva, una di zucchero e la farina quanta ne assorbe e amalgamare il tutto. Quando l'impasto è pronto, tagliarlo a pezzi e stenderlo con il matterello per formare tanti quadrati. Per il ripieno, far bollire in una pentola miele e cacao, le noci tritate, la buccia di arancia e la mollica di pane e formare un impasto sostenuto da mettere su ogni quadrato; ripiegare la pasta dando la forma di uccellino. Cuocere a 180° nel forno per circa 15 minuti.



**ZEPPOLE**

*150 g farina*  
*50 g burro*  
*4 uova intere*  
*~ l di acqua*  
*buccia di limone*  
*2 cucchiaini di zucchero*  
*zucchero a velo*  
*sale*  
*olio per friggere*

Portate ad ebollizione l'acqua con il burro, lo zucchero e un pizzico di sale, aggiungendo la farina a pioggia. Togliete il recipiente dal fuoco, mescolate immediatamente prima con una frusta e poi con un cucchiaino di legno. Continuate a rimestare fino a che l'impasto si stacca dalla pentola. Aggiungete la buccia di limone grattugiata e lasciate intiepidire. Aggiungete le uova amalgamando fino ad ottenere una pasta liscia e morbida. Scaldare abbondante olio e versate l'impasto a piccole cucchiaiate. Appena le zepole saranno dorate scolatele, ponetele su carta assorbente e zuccheratele. A piacere possono essere riempite di crema precedentemente preparata.



#### ZUPPA ALLA SANTÉ

*brodo di gallina  
fette di pane casereccio, bagnato nell'uovo battuto,  
abbrustolito sul fuoco e in seguito tagliato a cubetti  
piccolissimi  
caciocavallo stagionato, tagliato a pezzettini  
polpettine di carne  
polpettine di parmigiano fritte*

Tutti questi ingredienti vengono messi a strati in una zuppiera, infine vi si versa sopra il brodo bollente; la zuppa è pronta da mangiare dopo qualche minuto.



## BELMONTE DEL SANNIO

### Scuola Elementare

da "VOGLIA DI NUOVO – VOGLIA DI MOLISE" – anno 2003

#### CUCINA TIPICA LOCALE

La cucina locale di Belmonte è legata alle tradizioni di un tempo, infatti, nelle case di campagna, sono facilmente degustabili piatti tipici, come le lasagne fatte in casa, arricchite da succulenti sughi con pomodoro fresco o con agnello allevato nei pascoli montani di Belmonte.

La pasta fatta in casa ha molte varianti sulla pezzatura, tagliatelle, *sagne*, *sagne a tacconi*, *tagliolini*, *quadrettini*. Tipici di Belmonte sono anche i cosiddetti "cavatelli" al ragù di carne di cinghiale o lepri cacciate nei nostri boschi.

A Belmonte è facile degustare piatti preparati con i prodotti più poveri della terra, come le cosiddette "foglie e patate", (verdura e patate fresche), lenticchie, fagioli, tutti derivanti dalla coltivazione ancora naturale della terra.

Ottimi i prodotti caseari derivanti dalla trasformazione del latte prodotto dagli animali che mangiano le erbe dei pascoli belmontesi: caciocavalli, ricotta fresca, formaggio di pecora, sono solo alcuni di questi prodotti.

I dolci tipici di Belmonte sono legati al periodo dell'anno, così a Natale vengono preparati in ogni famiglia i panettoni, le ostie e le "pizzelle"; a Carnevale tipiche di Belmonte sono le frittelle dette comunemente "Scorpelle" e le rosette. A Pasqua, invece, sono tipici "il fiatone", un rustico ricco di formaggio nostrano e uova fresche, le "zite", un dolce di pasta di mandorle ricoperto con glassa di zucchero.

Insomma, per quanto riguarda i prodotti della cucina Belmontese potremmo parlarne a lungo, ma forse sarebbe meglio degustarli venendoci a trovare e, questo, se non lo avete ancora capito, è un invito esplicito a visitare Belmonte del Sannio, un paese ancora ricco di genuinità tutto da scoprire nelle sue ricchezze nascoste.

**BUSSO**  
**Scuola Elementare**  
da "VOGLIA DI NUOVO – VOGLIA DI MOLISE" – anno 2002

**TESTAMENT DI MINGHE SCIASCIONE**

*Io sottoscritto natore Scioascianeseca uoje venticinche de' lu' mese de febbraio de l'anne 2002, alla presorta de n' famiglia de' lu' morte Minghe Sciascione facce lettura de' lu' testamento*  
*Lo n'n avente ate bene che lu' porche lasse:*

*la cede a la prima figlia Franceschina,  
no' pedo a figliena Andrubale  
l'ogno a figliena Catarina cà tì sempre lu' nase appie;*

*a muglierena le lasse la casa e n'ate pedo, la recchie e lu' mazze.*

***A frate me le lasse la cerqua a le  
meriteche e n'ata recchia,  
le savecicce che n'n me so magnate  
so' pel ù nutare pè paà le spese.***

***A tutte chille che remanene le lasse  
le foglie all'uorte.***

**PIZZA DI GRANO**

*farina kg 1  
un pizzico di sale  
una bustina di lievito per pizze salate  
200 grammi di parmigiano  
un cucchiaio d'olio d'oliva  
latte quanto basta per ottenere un impasto che deve risultare né troppo duro né troppo morbido*

Mettere la farina sulla spianatoia ed impastare insieme agli altri ingredienti e, quando l'impasto è liscio, stendere con il matterello, mettere la pizza così ottenuta su uno stampo e bucare con una forchetta.

Infornare in forno già caldo, a 180° di temperatura.

Quando è dorata e ben cotta toglierla dal forno e servirla calda.



**PIZZA DI GRANTURCO CON VERDURA**

*farina kg 1  
un pizzico di sale  
acqua bollente quanto basta per ottenere un impasto né troppo duro né troppo morbido*

Impastare il tutto con un cucchiaio di legno, mettere su una teglia precedentemente imburata e far cuocere in forno già caldo, a 180° per un'ora circa.

Preparare una verdura mista e, dopo averla lavata, lessarla in poca acqua.

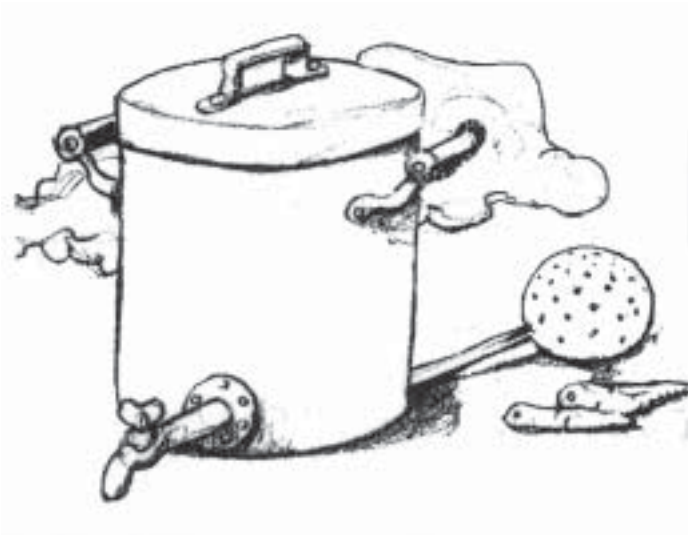
Colare e deporre la verdura in un tegame di terracotta, lasciarla insaporire in olio d'oliva ed uno spicchio d'aglio, aggiungere un po' d'acqua, carne di maiale precedentemente lessata o della salsiccia.

Se piace aggiungere un po' di peperoncino. Servire calda.

**PEPATELLI**

*kg 1 di farina 00  
kg 1 di miele  
kg 1 di mandorle  
buccia grattugiata di 2 limoni, 2 arance e 2 mandarini  
2 cucchiaini colmi di bicarbonato e pochissimo pepe  
1 bustina di vanillina.*

Disporre la farina a fontana sulla spianatoia, aggiungere il miele sciolto a bagnomaria, le mandorle, il bicarbonato, la



buccia grattugiata dei limoni, delle arance e dei mandarini, la vanillina ed impastare il tutto.

Prendere un po' di farina e formare dei fusoletti, schiacciare con il palmo della mano fino ad ottenere delle strisce di circa 2 cm di spessore e infornare in forno già caldo a 170° per 20 minuti.

Togliere dal forno, tagliare di sbieco ed infornare di nuovo per 10 minuti, se si preferiscono più coloriti.

#### **CASTAGNE AL ROSMARINO**

*castagne  
sale  
rosmarino ed acqua*

Sbucciare le castagne metterle in una pignatta di terracotta, aggiungere il rosmarino ed il sale riempire la pignatta d'acqua e far bollire fino a cottura.

#### **TORTANE**

*kg 1 di Farina 00,  
225 g di sugna,  
300 g di lievito di pane  
1/4 di un cubetto di lievito di birra,  
350 g di zucchero  
buccia grattugiata di 2 limoni e di un'arancia  
2 bustine di vanillina  
1 bicchiere da liquore di anice  
10 uova e un pizzico di sale.*



Impastare il tutto fino ad ottenere un impasto morbido e liscio. Mettere la pasta a lievitare in stampi da ciambella precedentemente imburati, pennellare con un po' d'olio d'oliva e far lievitare per 3 ore e mezzo circa. Far cuocere in forno già caldo a 180° per 1 ora.

#### **FERRATELE**

*1 kg di farina 00  
200 g di zucchero  
200 g di olio o burro  
7 uova  
succo e buccia grattugiata di 1 limone  
1 bustina di vanillina  
1/2 bicchiere di latte*

Disporre la farina sulla spianatoia a fontana, aggiungere tutti gli ingredienti ed impastare il tutto ammorbidendo l'impasto con il latte. Formare delle palline non troppo grandi e disporle una per volta nell'apposito ferro, precedentemente imburato e riscaldato, far cuocere per qualche minuto a fiamma viva girando il ferro.

---

**CAMPOBASSO**  
**Scuola Elementare 2° Circolo**  
da "NOI E IL CIBO" – anno 1998

---

CAVATIELLE E CARNE E PUORCHE

Per i cavatelli

*1 kg di patate*  
*300 g di farina*  
*un po' di sale*

Per il ragù

*carne di maiale*  
*un pezzo di salsiccia di carne*  
*qualche "tracchiulella"*  
*° bicchiere di olio di oliva*  
*1 cipolla*  
*2 spicchi di aglio*  
*salsa di pomodoro*

La nonna lava le patate, le mette in una pentola coperte di acqua fredda salata e le fa lessare. Appena sono cotte le scola, le pela e le schiaccia. Quando il passato di patate è ancora tiepido, vi aggiunge la farina ed ammassa fino ad ottenere un composto molto morbido ed omogeneo. Lo divide in pezzi e fa dei rotolini.

Li taglia a cubetti e li cava con la punta del dito medio. Quando ha finito li lessa, li scola e li versa in una capace



insalatiera sul cui fondo ha versato qualche mestolo di ragù di maiale, ed una spolverata di formaggio pecorino *grattugiato*.

Cavatielle e carne di maiale, a casa mia, è il piatto tipico del 17 gennaio, giorno in cui a Campobasso si festeggia Sant'Antonio Abate.

In questo giorno, a Campobasso, davanti alla chiesa di Sant'Antonio Abate si accende un grosso fuoco e si benedicono gli animali infiocchettati e parati a festa.

I DOLCE MURZE

*pezzo di carne di maiale*  
*sale*  
*prezzemolo*  
*buccia d'arancia*  
*peperoncino*

Si prende un pezzo di carne di maiale; si taglia a piccoli pezzi; si condisce con sale, prezzemolo, buccia d'arancia, olio, peperoncino e si mette a cuocere sotto la coppa per circa mezz'ora.

FEGATELLI ARROSTO

*1 kg di fegato di maiale*  
*300 g di rete,*  
*sale*  
*pepe*  
*foglie di alloro*  
*semi di finocchio selvatico*

Tagliate il fegato a pezzi possibilmente uguali (di circa 50 gr il pezzo). Anche la rete tagliatela a pezzi per quanti sono i fegatelli.

Condite tutto con sale e abbondante pepe.

Avvolgete poi ogni pezzo di fegato e uno dei due aromi che preferite con la rete e infilate i fegatelli allo spiedo; arrostiteli girati alla fiamma oppure con i raggi infrarossi del forno.

Sfilate i fegatelli quando la rete tenderà a prendere una tinta dorata.

BRASCIOLA

*4 fette di carne di vitello*

4 uova  
4 fette di prosciutto  
sesamo  
2 scamorze  
4 foglie di bietola  
4 cucchiari di formaggio pecorino grattugiato  
bicchiere di olio d'oliva  
una cipolla  
una fetta di lardo di prosciutto  
una spolverata di pepe  
vino bianco secco  
sale q. b.

In una terrina battete le uova con il formaggio, salatele e pepatele ed amalgamatele bene; ponete sul fuoco una padella con un po' d'olio e quando sarà fumante versatevi il composto preparando con esso quattro frittatine.

Mettete la carne sul piano da lavoro ed adagiate su ogni fetta una frittatina, copritela con una fetta di prosciutto e una foglia di bietola precedentemente lavata. Tagliate a fettine le scamorze, adagiatele sulla foglia di bietola, aggiungete un pizzico di sale e una spolverata di pepe, avvolgete ogni fetta di carne su se stessa e legatela con spago bianco da cucina. Quando le quattro *brasciole* saranno pronte, versate l'olio in un tegame, aggiungete un battuto di cipolla, prezzemolo e lardo e fate soffriggere dolcemente. Unite le *brasciole* e, dopo averle fatte rosolare, inumiditele con il vino e fatele cuocere a fuoco moderato.

#### *POLENTA E SPEZZATINO*

Per la polenta

500 g farina gialla  
olio  
burro  
sale

Per lo spezzatino

*bocconcini di vitello*  
300 g carote  
300 g cipolle  
200 g sedano  
chiodi di garofano  
brodo di carne  
vino rosso  
olio d'oliva  
sale

*pepe*

Preparate la polenta come vuole la tradizione. Versate la polenta in uno stampo ad anello, imburrate e tenetela in caldo.

*Per lo spezzatino*

Soffriggete in un filo d'olio la carne e le verdure a tocchi, unite i chiodi di garofano, sale, pepe, un bicchiere di vino, mezzo litro di brodo e fate cuocere.

Accompagnate lo spezzatino con la polenta.

#### *SPEZZATINO CON PATATE*

500 g di carne di vitello  
500 g di patate tagliate a dadini  
1 cipolla  
olio q. b.  
vino bianco  
° bicchiere di vino bianco  
1 pelato  
acqua q. b.  
° carota gialla  
sedano  
prezzemolo  
sale  
*peperoncino a piacere*

Lavare e pulire le verdure. Depezzare la carne e farla soffriggere in un tegame con olio, cipolla, sedano e carote. Aggiungere il vino e, quando sarà evaporato, unire alla carne le patate, il pomodoro e un po' di acqua calda. Lasciare cuocere a fuoco moderato. Salare e insaporire con il *peperoncino*.

#### *POLLO CON I CARCIOFI*

(Tempo occorrente: 1 ora e 15')  
un pollo intero già pulito (1,200 kg)  
una cipolla  
4 carciofi  
un limone  
prezzemolo  
aglio  
rosmarino  
timo  
maggiorana  
olio extravergine di oliva  
brodo (anche di dado)



*vino bianco secco*

*sale*

*pepe*

Bruciacchiate al pollo l'eventuale peluria, poi lavatelo con cura e tagliatelo a pezzi, badando di non spezzare le ossa, passate i pezzi nella farina bianca. Mettere sul fuoco un tegame con quattro, cinque cucchiainate di olio, un grosso spicchio d'aglio leggermente schiacciato e un rametto di rosmarino; quando l'olio sarà ben caldo disponete nel recipiente i pezzi di pollo facendoli soffriggere e rosolare leggermente su ogni lato. Versate successivamente nel tegame un bicchiere di vino bianco e smuovete il recipiente per accertarvi che nulla si sia attaccato: insaporite con un pizzico di timo e uno di maggiorana, salate, pepate, abbassate la fiamma al minimo, incoperchiate e cuocete dolcemente per circa 40 minuti aggiungendo, quando la preparazione tende ad asciugarsi eccessivamente, poco brodo bollente.

Nel frattempo pulite i carciofi e poneteli in una ciotola contenente acqua fredda con poco succo di limone. Tritate piuttosto finemente la cipolla con un ciuffetto di prezzemolo, poi fate appassire dolcemente il trito in tre cucchiainate di olio. Sgocciolate i carciofi e dopo averli tagliati a metà ,affettateli a spicchi sottili, aggiungeteli al soffritto e

lasciateli insaporire per qualche istante smuovendo il tegame. Irrorateli poi con mezzo bicchiere di brodo bollente, incoperchiate e cuocete per 5 minuti o poco più, sino a quando gli spicchi risulteranno teneri. Aggiungeteli allora al pollo, dopo aver tolto a quest'ultimo aglio e rosmarino; mantenete la preparazione sul fornello pochi istanti, quindi assaggiate ed eventualmente correggete di sale.

#### *POLLO RIPIENO*

*pollo*

*pane*

*aglio*

*prezzemolo*

*limone*

*uova*

Si prende un pollo non troppo grande e si apre solo la parte di dietro; si prepara un ripieno con: mollica di pane, aglio, prezzemolo, un po' di limone grattugiato, uova e interiora del pollo; si riempie il pollo, si cuce l'apertura con fine spago. Si cuoce sia al forno, che al sugo.

#### *TACCHINO DI NATALE*

**(Per 16 persone)**

*un tacchino pulito (5 kg)*

*250 g polpa di maiale*

*200 g salsiccia (di tipo a metro)*

*150 g brodo di carne*

*100 g lardo*

*3 fette di pancarré bagnato nel latte*

*2 uova*

*2 cipolle*

*carota*

*sedano*

*aglio*

*alloro*

*salvia*

*mezzo dado*

*olio d'oliva*

*sale*

*pepe*

*noce moscata*

Bruciacchiate al tacchino l'eventuale peluria, poi lavatelo e asciugatelo. Cucite con ago e filo bianco l'apertura sul collo. Passate per due volte al macinacarne il pancarré



ben strizzato, insieme al lardo, la polpa di maiale, due spicchi d'aglio, quattro-cinque foglie di salvia e la salsiccia privata della pelle.

Tritate finemente una cipolla e fatela appassire in 30 g di burro e due cucchiainate di olio; insaporitela con un pizzico di sale e mescolate. Aggiungete allora il soffritto al composto preparato, legate con le due uova intere ed il parmigiano grattugiato, insaporite con un pizzico di sale, pepe e noce moscata; amalgamate alla perfezione gli ingredienti e farcite il tacchino; alla fine cucite l'apertura sotto la coda.

Legate poi il tacchino con spago bianco e mettetelo in una teglia oleata, circondatelo con cipolla, carota, sedano, tagliati a pezzi, con spicchi d'aglio e due foglie di alloro; pennellatelo con olio d'oliva, poi infocchettatelo con il restante burro. Passate la teglia in forno già caldo a 200°

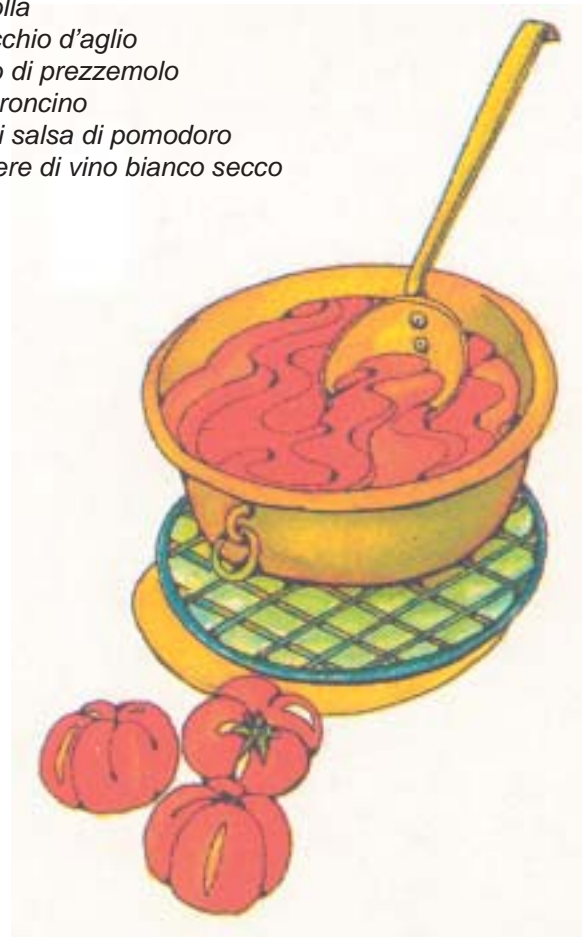
per circa 2 ore e mezza. Di tanto in tanto irrorate il volatile con il brodo e dopo i primi 40 minuti, copritelo con un foglio di alluminio e pennellatelo con il fondo di cottura. Una volta pronto, togliete al tacchino lo spago ed il filo di cucitura quindi sistematelo su un piatto di portata. Aggiungete al fondo di cottura un bicchiere di acqua fredda, mescolate e fate bollire per qualche minuto poi filtrate attraverso un fine colino. Versate un poco di questa salsa sul tacchino.

#### ZITONI CON RAGÙ D'AGNELLO

400 g di zitoni  
formaggio pecorino  
sale

Per il ragù

1 kg di carne di agnello (preferibilmente di coscia o di spalla)  
1 bicchiere circa di olio d'oliva  
una cipolla  
uno spicchio d'aglio  
un ciuffo di prezzemolo  
un peperoncino  
1 litro di salsa di pomodoro  
1 bicchiere di vino bianco secco  
sale



Affettate “a velo” la cipolla privata della pellicina esterna; tritate finemente l’aglio insieme al prezzemolo e metteteli in un tegame di terracotta; aggiungete l’olio e fate imbiondire a fuoco moderato. Unite a questo punto il peperoncino piccante, la carne tagliata a pezzi; fate rosolare, quindi spruzzate con vino bianco che farete evaporare a fuoco vivace.

Salate la carne, versate la salsa di pomodoro e lasciate cuocere dolcemente il ragù per 2 ore, mescolando spesso con un cucchiaino di legno per evitare che si attacchi al fondo.

Ponete sul fuoco una pentola con abbondante acqua salata e in essa lessate al dente gli *zitoni*, precedentemente spezzati e della lunghezza di un dito; appena saranno cotti, scolateli per bene e versateli in una insalatiera su un abbondante strato di pecorino grattugiato e ragù.

Mescolate la pasta, conditela con altro formaggio e ragù, coprite con un coperchio l’insalatiera e lasciate riposare per qualche minuto l’insieme.

La carne di agnello usata per il ragù può essere servita come secondo piatto con contorno di peperoni arrostiti.

### **Per il ragù d’agnello**

800 g di polpa d’agnello  
 300 g di pomodori pelati  
 3 spicchi d’aglio  
 2 foglie d’alloro  
 1 mazzetto di prezzemolo  
 1 bicchiere di vino bianco  
 1 tazzina d’olio d’oliva  
 brodo  
 sale  
 pepe

Tagliate la polpa d’agnello a dadini e rosolatela in tegame nell’olio caldo, con l’aglio affettato.

Prima che l’aglio prenda colore, bagnate il tutto con il vino; unite l’alloro ed il pomodoro a pezzetti. Salate, cospargete di pepe; coprite e fate cuocere piano, per un’ora e dieci, aggiungendo, di tanto in tanto, qualche mestolata di brodo. Ultimata la cottura, cospargete l’intingolo con del prezzemolo tritato.

### **AGNELLO CASCE E OVA**

1 kg di carne di agnello  
 1 bicchiere circa di olio di oliva  
 1 bicchiere di vino



8 uova  
 200 g di formaggio parmigiano e pecorino grattugiati  
 pepe q. b.  
 sale q. b.

La nonna (così anche la mamma), per preparare questo piatto: versa l’olio in un tegame, aggiunge la cipolla affettata e la fa appassire a fuoco moderato, poi unisce l’agnello tagliato a pezzi e fa rosolare a fuoco vivo, bagnando ogni tanto con il vino. Poi sala la carne e la lascia cuocere bagnandola con qualche mestolo di acqua calda. Quando la carne è cotta, in una ciotola, batte le uova con il formaggio ed il prezzemolo tritato; sala, pepa e versa le uova sulla carne. Lascia bollire alcuni minuti, quindi inforna il *casce e ova* fino a quando sulla superficie si sarà formata una crosticina dorata.

È un piatto tipico di Pasqua: lo preparava la nonna e oggi, anche la mamma. Credo che quando sarò grande anche io rispetterò la tradizione.

### **AGNELLO ALLA BRACE**

1 kg di rognonata di agnello  
 1 bicchiere di olio di oliva  
 1 bicchiere di aceto bianco  
 rametti di rosmarino  
 sale q. b.

Tagliate a fette sottili l’agnello e fatelo marinare per un ora in olio, aceto e foglie di rosmarino; disponetelo quindi sulla brace e fatelo cuocere bagnandolo di tanto in tanto con un

rametto di rosmarino unto nella marinata.  
Quando l'agnello sarà cotto, salatelo e servitelo subito.

#### **AGNELLO AL COTTURO ALLA PECORARA** (tempo occorrente: un'ora e 15 minuti)

*agnello da latte*  
*120 g di burro*  
*una cipolla*  
*pane casereccio*  
*sale*

Per preparare questo piatto è necessario disporre di una speciale pentola di rame con il coperchio a chiusura ermetica detta in Molise *cotturo*. Mettere quindi in questa pentola una grossa cipolla intera, insieme con il burro e l'agnello ben lavato, privato di eventuali scarti e pellicine e tagliato a pezzi. Salate, incoperchiate il recipiente e non scoperchiatelo mai durante la cottura della carne che si protrarrà per circa un'ora: ogni tanto tenendo la pentola chiusa, ben stretta per i manici, fate saltare i pezzi di carne per rigirarli.

Alla fine, l'agnello risulterà cotto nel suo grasso, alla perfezione.

Distribuite la carne sulla fetta di pane che avete abbrustolito nel forno e servitelo subito, ben caldo, accompagnando la pietanza con una insalatina mista, possibilmente di campo, condita con dell'ottimo olio.

#### **AGNELLO AL CARTOCCIO**

*1 kg di cosciotto di agnello a pezzi*  
*una cipolla*  
*due carote*  
*tre pomodori maturi*  
*400 g di patate*  
*100 g di piselli congelati*  
*3 cucchiaini di prezzemolo*  
*4 cucchiaini di olio d'oliva*  
*sale*  
*pepe*

Scaldare l'olio in una larga padella, metterci i pezzi di agnello e farli rosolare finché non saranno dorati. Toglieteli dalla pentola, mettere sale e pepe e tenerli al caldo. Tagliare la cipolla a spicchi sottili e farla rosolare nell'olio della carne; aggiungere le carote tagliate rotonde, i pomodori lavati, sbucciati e tagliati a pezzi, sale e pepe. Cuocere per dieci



minuti, rimettere la carne nella pentola e lasciar cuocere a fuoco basso per un'ora, aggiungendo poca acqua se è necessario. Nel frattempo affettare le patate e far scongelare i piselli. Intanto tagliate sei rettangolini di carta da forno, al centro di ogni foglio, mettere due cucchiaini di verdure e sopra un pezzo di carne e prezzemolo. Chiudere molto bene i cartocci, metterli in una teglia con un po' d'acqua e cuocere in forno per 35-40 minuti a 200°.

#### **AGNELLO ALLA MOLISANA**

*1 kg di agnello*  
*1 kg di patate*  
*1 bicchiere di olio di oliva*  
*una cipolla*  
*uno spicchio d'aglio*  
*prezzemolo*  
*pepe, sale*  
*un cucchiaino di sugna*

Coprite il fondo di una teglia ben oleata con le patate, su di esse ponete l'agnello depezzato. Insaporite il tutto con sugna, cipolla, aglio e prezzemolo, salate, pepate e irrorate con abbondante olio ed un bicchiere di vino bianco. Infornate a calore per circa un'ora.

#### **AGNELLO IN FRICASSEA CON I CARCIOFI**

*1 kg di agnello a pezzi*  
*° bicchiere d'olio d'oliva*  
*2 spicchi d'aglio*  
*1 mazzo di prezzemolo*  
*1 bicchiere di vino bianco secco*  
*4 carciofi grossi*  
*2 uova*

*1 limone  
sale e pepe*

Rosolate la carne in tegame, con olio bollente, sale e pepe. Rigratela da tutti i lati, quindi aggiungetevi un trito d'aglio e prezzemolo. Attendere che il soffritto sia appassito; bagnate il tutto con il vino bianco, abbassate la fiamma e fate evaporare dolcemente. Dopo una ventina di minuti, levate la carne dal tegame e passatela, in attesa, in una fondina. Cuocete nel sugo rimasto i carciofi, mondati e tagliati a spicchi. Quando i carciofi saranno cotti, unitevi la carne e fate insaporire il tutto. Dopo una decina di minuti, versate nel tegame le uova battute con sale, pepe e succo di limone. Rigrate il tutto delicatamente nell'attesa che sia leggermente rappreso il sughetto.

#### *SCOTTADITO DI AGNELLEONE*

*Costolette di agnellone tagliate sottili ma, non battute  
sale  
pepe  
olio  
aglio  
rosmarino  
salvia  
prezzemolo.*

Preparare un trito con tutti gli odori indi cospargere le costolette già salate, pepate e unte d'olio. Cuocere con fuoco molto brillante e velocemente oppure su piastra molto calda.

#### *PETTO D'AGNELLO RIPIENO*

*una grossa fetta d'agnello di 600 g  
200 g di petto di tacchino  
250 g di salsiccia  
100 g di pancarrè  
1 bicchiere di latte  
2 uova  
40 g di pistacchi sgusciati  
2 spicchi d'aglio  
2 cucchiaini di parmigiano grattugiato  
2 cucchiaini di burro  
sale  
pepe*

Ammollate il pane nel latte, scolatelo e strizzatelo. In una

fondina ponete il pane e aggiungetevi un uovo, la salsiccia spellata, i pistacchi, un cucchiaino di parmigiano, l'aglio tritato, sale e pepe. Manipolate a lungo il composto e rendetelo omogeneo. Stendete la fetta d'agnello sul piano di lavoro. Spianatela ulteriormente con il batticarne (piano, per non frantumarla). Poi spennellatela d'uovo battuto con sale e pepe e mescolato al parmigiano rimasto. Quindi poggiate sulla fetta d'agnello il petto di tacchino tagliato a fettine sottili. Versate sullo strato di fettine di tacchino il preparato precedente e arrotolate con cura la fetta d'agnello, chiudendo all'interno del rotolo tutto il ripieno. Legate la carne con cura e chiudetela dentro un rettangolo d'alluminio spalmato di burro.

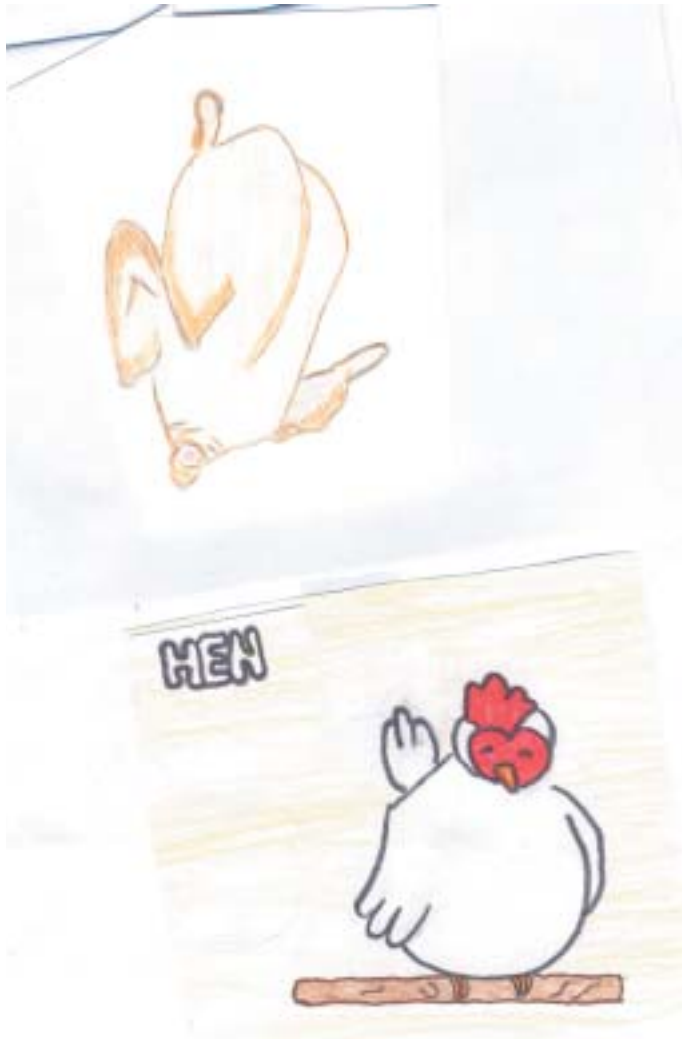
#### *AGNELLEONE AL GAROFANO ALLA MOLISANA*

*1.250 kg di agnello giovane  
40 g di burro  
1 grossa cipolla  
250 g di pomodori maturi  
2 foglie d'alloro  
4 chiodi di garofano  
4 cucchiaini d'olio  
1 bicchiere di brodo  
1 o 2 panini raffermi  
sale  
pepe*

Tagliate la carne a cubetti, eliminando le ossa. Saltatela in tegame, nell'olio bollente. Poi aggiungete qualche fiocchetto di burro e la cipolla a quadri, staccata coi chiodi di garofano. Lasciate soffriggere la cipolla rigirandola da tutti i lati (e anche la carne); quindi, aggiungete la polpa dei pomodori spezzettata, sale, pepe e alloro. Bagnate il tutto con una tazzina d'acqua e fate cuocere piano, a pentola coperta, per un'ora. Affettate, intanto il pane, tagliatelo a fettine e tostatelo in forno. Quando l'agnello sarà pronto, eliminata la cipolla, servitelo caldo con il suo fondo ristretto su crostini dorati.

#### *CONIGLIO FRITTO*

Marinate i pezzi di un coniglio in olio, limone, un po' di cipolla. Sgocciolateli, passateli nella farina, poi nell'uovo e nel pangrattato. Friggeteli nell'olio caldo per circa dieci minuti, fino a perfetta cottura: devono riuscire dorati, croccanti, e nello stesso tempo morbidi.



*noce moscata*  
*sale*  
*pepe.*

Tagliate il coniglio a pezzi, badando di non rompere le ossa. In una padella scaldate due cucchiainate di olio aromatizzato con uno spicchio d'aglio schiacciato, poi mettete nel recipiente i pezzetti di coniglio e una fogliolina di alloro. Abbassate la fiamma al minimo e lasciate che il coniglio emetta parte dell'acqua contenuta. Intanto, in un largo tegame, fate sciogliere il burro con due cucchiainate d'olio, unitevi la cipolla e il sedano tagliati a velo e due spicchi d'aglio, indi fate appassire il tutto. Aggiungete al soffritto i pezzi di coniglio ben sgocciolati, mescolate e lasciateli insaporire per 10 minuti a fiamma piuttosto vivace poi irrorateli con mezzo bicchiere di vino bianco secco che farete consumare rapidamente. Bagnate allora con un bicchiere di brodo bollente, smuovete il tegame, abbassate la fiamma al minimo incoperchiate e cuocete per almeno un'ora, aggiungendo, se necessario poco brodo bollente. Togliete la preparazione dal fornello, levate l'aglio quindi tenete il recipiente incoperchiato. In una ciotola sbattete le due uova con il succo filtrato del limone, un pizzico di sale, noce moscata e pepe. Versate tale composto sul coniglio e continuate a mescolare finchè avrà assunto una consistenza cremosa. Collocate la preparazione in una pirofila e servitela cosparsa con poco prezzemolo.

CONIGLIO IN FRICASSEA  
(Tempo occorrente: un'ora e 30 minuti)  
(dose per 6 persone)

*coniglio pulito senza testa e zampe, circa kg 1.200*  
*cipolla mondata g 80*  
*cuore di sedano bianco*  
*olio*  
*2 uova*  
*1 limone*  
*prezzemolo tritato*  
*aglio*  
*alloro*  
*olio d'oliva*

---

**CAMPODIPIETRA**  
**Scuola Elementare**  
da **“VOGLIA DI NUOVO – VOGLIA DI MOLISE”** – anno 2004

---

TACCOZZE E FAGIOLI

*fagioli*  
*cotiche*  
*cipolla*  
*grasso di maiale*  
*sale q. b.*

Per le taccozze

*farina di grano duro*  
*acqua*  
*sale q. b.*

Si cuociono i fagioli e le cotiche nella pignatta vicino alla brace del camino.

Le taccozze si preparano impastando acqua e farina di grano duro macinata al mulino a pietra.

Si prepara un sugo con un soffritto di cipolla e grasso di maiale.

Unire i fagioli lessati. Lessare la pasta e versarla nei fagioli e far riposare 5 minuti prima di servire.

PIZZE DE GRANDINIE

*500 g farina di mais*  
*1 cucchiaio di sale*  
*acqua*

Mettere la farina a fontana e aggiungere il sale.

Aggiungere acqua calda e impastare fino ad ottenere un impasto morbido e compatto.

Versare l'impasto in una teglia unta e infornare per circa 15 minuti.

La pizza si potrà accompagnare con la verdura, con i fagioli e con i cigoli (pezzetti di carne di maiale soffritto).

PANCOTTO CON UOVA E CIPOLLE

*pane raffermo*  
*2 uova*  
*3 cipolle*



*olio extravergine di oliva*  
*sale*

Affettare la cipolla e soffriggere nell'olio aggiungendo un po' di sale, quindi aggiungere acqua e far cuocere.

A fine cottura unire le uova spegnendo il fuoco allorquando le stesse si addensano.

Disporre le fette di pane nei piatti e versare sopra il preparato di uova e cipolle.

PANTACCE E CICE

*pomodoro*  
*aglio*  
*ceci*  
*prezzemolo*  
*olio*  
*farina*  
*uova*  
*acqua*  
*sale q. b.*

Soffriggere l'aglio, aggiungere i pomodori, il prezzemolo, i ceci precedentemente lessati, sale.

Per la pasta

Impastare la farina, uova, sale e acqua. Stendere l'impasto in sfoglia di 2 mm, tagliare la stessa in orizzontale e verticale



tanto da ottenere dei quadratini con il lato di circa 3 cm *pantacce*.  
Cuocere la pasta in abbondante acqua, condire il tutto.

FASCIOLETTI E PATANE  
(**FAGIOLINI E PATATE**)

1 kg fagiolini  
6 patate  
6 spicchi di aglio  
olio d'oliva  
peperoncino  
sale



Lessare i fagiolini con le patate. In una padella dorare l'aglio con abbondante olio.

Scolare i fagiolini e le patate, salare a piacere e coprirli con l'olio bollente e l'aglio; mescolare con il cucchiaino di legno in modo tale che qualche patata sciogliendosi formi un'amalgama con i fagiolini. Insaporire con peperoncino.

SAUCICCIA E PANCETTA  
(**SALSICCIA E PANCETTA**)

600 g di salsiccia  
4 uova  
200 g di pancetta  
aglio o cipolla

Soffriggere l'aglio o la cipolla.

Aggiungere la salsiccia a fettine e la pancetta a cubetti.

A rosolatura aggiungere le uova intere.

Questa pietanza era molto in uso tra i contadini per la prima colazione.

CAUCIONI DI SANGESEPPE  
(**CALZONI DI SAN GIUSEPPE**)

Dopo aver setacciato della cenere, aggiungere dell'acqua; il giorno successivo filtrare il tutto e mettervi in ammollo i ceci per un giorno.

Dopo aver cotto i ceci schiacciate con un passa pomodoro, aggiungete all'impasto il miele, un po' di zucchero e qualche goccia di essenza di cannella.

Setacciare finemente il tutto.

Per la sfoglia

*Impastare 1 kg di farina, 10 uova, sale q. b.*

Dopo aver steso l'impasto a sfoglia, tagliare in strisce lunghe circa 50 cm, sovrapponendole. Dopo aver tagliato in tre parti le strisce avvolgerle in modo da formare 3 rotoli. Stendere in sfoglie sottili e tagliare le stesse in dischetti di diametro di circa 11 o 12 cm, porre, al centro, un po' di pasta di ceci, chiuderli e friggerli in abbondante olio extravergine di oliva.

---

## CAPRACOTTA

### Scuola Elementare

da "VOGLIA DI NUOVO – VOGLIA DI MOLISE" – anno 2000

---

Capracotta offre una cucina semplice e tradizionale con cibi gustosissimi; il menù è vario e testimonia una bravura scrupolosa che si tramanda, immutata, da secoli.

Tra i primi piatti predominano le *sagne a tacconi* (grosse pappardelle tagliate a pezzi), le *sagne e lenticchie* e i maccheroni alla chitarra con ragù di pecora; per le pietanze la particolarissima *pezzata* e la raffinata *pecorara*, fatte con le prelibate e scelte carni di agnelli dei pascoli montani; si possono gustare anche rinomati formaggi tipici (*caciocavalli*, scamorze, ricotte fresche e salate, manteche), tra cui eccelle, da sovrano lo squisito *pecorino*.  
*Nel nostro paese il Carnevale si festeggia con maschere e dolci tipici.*

Un dolce tipico è chiamato *ciciarieglie*: tante piccole ciliege fatte con la pasta frolla a mano e poi fritte in abbondante olio.

Per la Santa Pasqua si prepara la "Pizza di Pan di Spagna", il biscotto e il *ciambellone*. Nel giorno di Santa Lucia e quello di San Nicola le famiglie che hanno particolare devozione per questi Santi dispensano ad amici e parenti i *granati* (grani lessati).

#### MACCHERONI ALLA CHITARRA

400 g di semola di grano duro  
4 uova  
una presa di sale

Versate la farina sulla spianatoia, mettete nell'incavo le uova, il sale e amalgamate con la punta delle dita. Lavorate il composto con le palme delle mani fino a quando diventerà liscio ed omogeneo. Infarinare la spianatoia e con il matterello stendete "la panetta" fino ad ottenere una sfoglia sottile, cospargetela di farina e ripiegate la più volte su se stessa formando un rotolo.

Tagliatelo con un coltello a strisce strette, disporrete i maccheroni così ottenuti sulla spianatoia infarinata e lasciateli asciugare.

Ponete sul fuoco una pentola con abbondante acqua salata ed appena alzerà il bollore, lessatevi i maccheroni, scolateli al dente, versateli in un'insalatiera e conditeli con



abbondante ragù e formaggio.

#### Pezzata

1 kg di carne di pecora  
1 cipolla  
1 ciuffo di prezzemolo  
1 ciuffo di sedano  
1 ciuffo di basilico  
pomodori pelati  
carote  
1 bicchiere d'olio, sale q.b.

Tagliare a pezzi molto piccoli la carne, preferibilmente di coscia o di spalla, dopo averla privata in parte del grasso. Mettetela insieme all'olio e alla cipolla, copritela di acqua, quindi aggiungetevi i pomodori, il sedano, il basilico e dopo averla salata fate cuocere la carne per un paio di ore.

#### RAGÙ DI CARNE DI PECORA

1 kg di carne di pecora giovane  
1 bicchiere d'olio d'oliva  
1 cipolla  
1 foglia di lauro  
1 l e ° di salsa di pomodoro  
sale q.b.  
un bicchiere di vino

Tagliate a pezzetti la carne. Versate l'olio in una *tellia* ( teglia ) di terracotta e fatevi imbiondire dolcemente la cipolla, unite poi la carne e fatela soffriggere a fuoco vivo. Aggiungete il vino e quando la pecora sarà rosolata, salatela ed appena il liquido sarà evaporato unite la salsa e il lauro. Fate bollire il ragù a fuoco lento, fino a quando si sarà bene addensato, acquistando un colore rosso scuro e la carne risulterà ben cotta.



d'acqua, badando che il liquido le ricopra sempre; per questo, se è necessario, aggiungete qualche mestolo di acqua bollente.

Mentre le lenticchie cuociono, preparate il sughetto; in un tegame mettere l'olio e l'aglio e fatelo rosolare al punto giusto, aggiungetevi i pomodori filettati, il sale e fate cuocere per una decina di minuti. Appena le lenticchie sono cotte, unite ad esse il sughetto. Lessate al dente le "sagne", preparate con gli ingredienti e il procedimento indicato nella ricetta *Sagne*, scolatele, versatele nel tegame con le lenticchie e fatele insaporire per qualche minuto insieme. (Ricette della Sig.ra Maria Sammarone)

### *Sagne*

400 g di farina di grano duro  
acqua q. b.

Preparate le *sagne* impastando la farina con l'acqua necessaria ad ottenere un composto liscio e compatto; lavoratelo a lungo sulla spianatoia infarinata fino a quando incomincerà a fare le bolle. Poi con il matterello "tirate" la pasta in una sfoglia sottile, infarinatela e dopo averla ripiegata più volte su se stessa, tagliatela a fettuccine e spezzatele della lunghezza di cinque centimetri; allargatela sulla spianatoia e fatele asciugare.

### *Sagne e lenticchie*

250 g di lenticchie  
1 bicchiere d'olio d'oliva  
2 spicchi d'aglio  
2 o 3 pomodori pelati  
sale q. b.  
400 g di *sagne* di casa

Pulite le lenticchie, per eliminare tutte le impurità, quindi lavatele e mettetele a cuocere a fuoco moderato, coperte

---

**CARPINONE**  
**Scuola Elementare**  
da **“VOGLIA DI NUOVO – VOGLIA DI MOLISE”** – anno  
**2001**

---

*FRASCATIEGLIE*

Viene preparata una polenta con 500 g di farina di granturco, 2 l di acqua, 200 g di fagioli rossi secchi, un pugno di sale. Far cuocere i fagioli rossi, che avete tenuti a bagno per 12 ore.

Appena cotti aggiungere 2 l di acqua bollente salata e preparare la polenta facendo cadere a pioggia la farina; mescolare continuamente con un cucchiaio di legno per circa 1 ora.

Versare nei piatti a strati senza condimento, oppure con olio (pancetta), aglio, cipolla e peperoncino fritti.

*PIZZA E MENESTRA*

Pulire e lessare una verza in acqua salata.

A metà cottura scolarla e metterla in un tegame dopo averla tagliata a pezzi.

Condirla con olio, aglio e peperoncino fritti, oppure con bollito di osso di prosciutto (che si prepara tenendo a bagno cotenna e ossi di prosciutto per una nottata. Successivamente si cucina come per un brodo di carne).

A parte preparare un impasto con 750 g di farina di granturco, semi di finocchio, sale, 1 bicchiere di olio, acqua calda. Preparare la pizza, mescolando tutti gli ingredienti. Far cuocere 1<sup>h</sup> 15' a 160°. Far raffreddare, spezzettare la pizza nella verdura, aggiungere la carne del bollito e far amalgamare sul fuoco per circa 10'. Quindi far riposare, aggiungendo, se occorre, altro brodo.

La minestra deve risultare abbastanza umida.

*TACCOZZE E FASCIULE*

Preparare la pasta, che poi sarà stesa sulla spianatoia in una sfoglia non molto sottile e ritagliarla prima a strisce di 2 cm circa e poi, diagonalmente a rombi *taccozze* irregolari. Ci vorrà per ogni persona 1 etto di farina di grano duro rimacinato, sale e acqua.

La sera precedente mettere a bagno i fagioli secchi bianchi, calcolando 65/70 g a persona.



Farli lessare e condirli con olio, aglio e peperoncino fritto. Lessare letaccozze al dente, unirle ai fagioli e prima di consumarli farli riposare 2' circa.

---

## CASACALENDA

### Scuola Elementare

da "VOGLIA DI NUOVO – VOGLIA DI MOLISE" – anno 2000

---

#### A PEZZENDE

*legumi secchi: fagioli, ceci, cecerchie, fave, piselli.  
olio  
cipolla  
sale*

Mettere a bagno i legumi per 12 ore. Cuocere i legumi separatamente; quando saranno cotti unirli e farli insaporire con olio extravergine d'oliva dove si sarà precedentemente soffritta una cipolla.

#### CAUCIUNI

Per la pasta

*g 500 di farina  
4 uova intere meno un albume  
1 bicchierino d'olio d'oliva  
3 cucchiari di zucchero  
1 bicchierino di vermut.*

Per il ripieno

*g 300 di ceci tenuti a bagno per una nottata (o purea di castagne con cacao)  
g 100-150 di miele d'api  
cedro candito a cubetti, a piacere  
cannella  
1 bicchierino di cognac o brandy*

Per friggere: *olio d'oliva*

Preparate la pasta disponendo la farina a fontana sulla spianatoia e versate all'interno tutti gli ingredienti. Stendetela poi in una sfoglia sottile e tagliate con una rondella, seguendo l'orlo di un piattino da caffè poggiato su di essa. Farcite ognuno dei dischetti con un impasto ottenuto bollendo i ceci e passandoli al setaccio, dolcificando con il miele sciolto a fuoco moderato in una padella. Amalgamate col cedro, la cannella e il cognac. Piegate i dischi, in modo da ottenere dei ravioli e frigate in olio bollente fino a quando saranno dorati.



#### **La Signora Antonella consiglia:**

SAGNETELLE E FESCIULE  
(SAGNETTE E FAGIOLI)

Per la pasta

*60 g di farina a persona  
acqua q. b.  
sale q. b.  
fagioli lessati (60 g di fagioli secchi a persona)  
pomodori q. b.  
cipolla q. b.  
peperoncino q. b.  
olio q. b.  
sale q. b.*

Far soffriggere in olio extra vergine d'oliva la cipolla e un pezzetto di peperoncino. Aggiungere il pomodoro e far insaporire un po'. Aggiungere i fagioli precedentemente tenuti a bagno un'intera notte e lessati.

La tipicità di questa ricetta sta nella lavorazione della pasta, infatti, una volta tirata la sfoglia va arrotolata ripetutamente con il matterello poi con il coltello sono tagliate a mano delle sottilissime fettuccine.

CAVATIELLE E TANE DE RAPE  
(CAVATELLI E BROCCOLETTI)

*500 g di cime di broccoletti  
peperoncino  
sale  
olio  
aglio*



Per la pasta

500 g di farina di grano duro  
sale  
acqua

Impastare gli ingredienti e formare degli “gnocchetti” abbastanza duri. Si può adoperare la pasta secca. Far soffriggere nell’olio aglio e peperoncino. Pulire e lavare le verdure e quando l’acqua salata bolle immergere le verdure e fare cuocere per alcuni minuti. Aggiungere i cavatelli e continuare a cuocere per ancora qualche minuto. Scolateli e conditeli con olio precedentemente preparato.

#### *I CHÈRAGNELE*

olio  
uova  
zucchero  
miele

Pasta sfoglia  
farina di grano tenero

Tutte le ricette antiche non hanno un peso preciso, quindi, le dosi sono indicative.

Prendere 500 g di farina, mezzo bicchiere da vino di olio, un cucchiaino di zucchero, tre uova e lavorare tutto.

Quando l’impasto è liscio si stende con il matterello una sottile sfoglia. Dopo si tagliano delle strisce di circa 2 cm



di larghezza e 20 cm di lunghezza. Si formano dei fiocchetti con le dita in modo da far combaciare le estremità, poi si arrotola la striscia in modo da creare una rosellina e si friggono.

#### **A CEBBOTTELLE** (INSIEME DI VERDURE)

1 peperone  
1 melanzana  
2 zucchine  
1 cipolla  
2 pomodori  
1 bicchiere d’olio  
sale

Soffriggere con olio extra vergine d’oliva tutte le verdure tagliate a pezzi, aggiungere i pomodori, il sale e fare cuocere per venti minuti.

---

**CASTROPIGNANO**  
**Scuola Elementare**

da "VOGLIA DI NUOVO – VOGLIA DI MOLISE" – anno 2002

---

LE SCRIPPELLE  
(LE FRITTELLE)

500 g farina  
3 uova  
100 g zucchero  
100 g strutto  
vino bianco  
lievito di "casa" oppure 20 g lievito di birra

Si impastano a mano tutti gli ingredienti e si avvolge l'impasto con un panno di lana e si mette a lievitare in un luogo caldo.

Si stende poi la pasta, si formano dei rotolini, si chiudono a cerchio, si fanno rilievitare e si friggono nello strutto bollente.

Cospargere ancora caldi con lo zucchero.



**FERRAZZANO**  
**Scuola Elelemntare**

da "VOGLIA DI NUOVO – VOGLIA DI MOLISE" – anno 2002

---

LA PIGNA  
(CESTINO DI PASQUA PER I BAMBINI)

Il Lunedì in Albis i ferrazzanesi si recavano in località *Colierusce* (Collerosso) per la rituale scampagnata pasquale. Gli adulti mangiavano panini con salame, salsiccia prosciutto, *casciatíelle*, *pizza dóce*, il tutto accompagnato da uno schietto e buon vino rosso di *Tintilia* locale; i bambini, invece, prima di gustarli, mettevano in bella mostra i cestini di pasta dolce dalle molteplici forme, vivacizzati da minuscoli e variopinti confetti, confezionati, per l'occasione dalle abili mani delle loro mamme e cotti nei forni di casa.

farina g 500  
2 uova  
strutto o olio d'oliva ° guscio d'uovo  
1 pizzico di cannella  
20-25 g di zucchero  
2 patate lessate e schiacciate  
1 cucchiaino di lievito di casa, in alternativa ° panetto di lievito di birra

Sistemare la farina a fontana con al centro tutti gli ingredienti, impastare bene e far lievitare, in luogo caldo, finché l'impasto non raddoppi il suo volume. Stendere la pasta lievitata fino ad ottenere una sfoglia dello spessore di circa due dita e darle la forma di un cestino.

Per il cestino

Dare alla sfoglia la forma di un semicerchio; sistemarvi al centro un uovo con tutto il guscio, ben lavato, ricoprire l'uovo con due o più strisce di pasta incrociate per fissarlo sulla sfoglia. Arrotolare una striscia di pasta e fissarla sul cestino a mo' di manico. Spennellare con rosso d'uovo battuto e decorare il cestino con confettini colorati.

Adagiare il cestino su uno stampo da forno precedentemente imburato e cuocerlo in forno a 180° gradi.

Il cestino potrà avere forme diverse secondo la fantasia di chi lo confezionerà. Per rendere il manico meno fragile, la pasta può essere arrotolata intorno ad un sottile ramoscello di salice, di ulivo o altro.

(Ricetta della Sig.ra Carmela Roccia)

---

## FORNELLI

### Scuola elementare Fornelli

da "VOGLIA DI NUOVO – VOGLIA DI MOLISE" – anno 2001

---

#### **CACE E OVA**

(PIATTO DI CARNEVALE)

1 kg di carne di vitello  
1 kg di carne d'agnello  
10 uova  
1/2 kg di formaggio

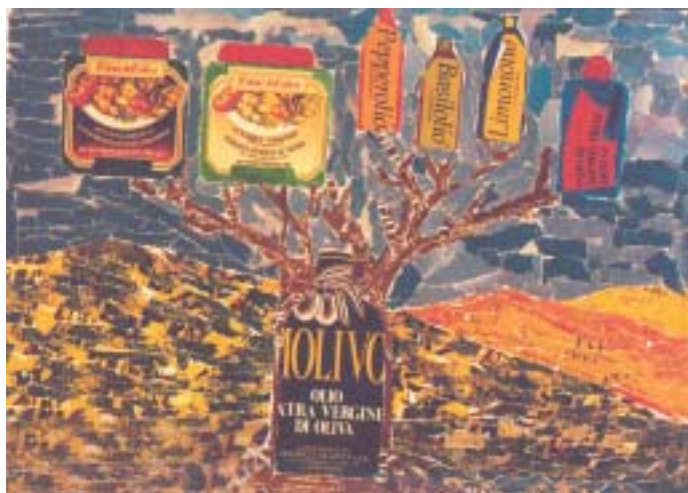
Fare un brodo di carne di vitello e filtrarlo. In una casseruola mettere la carne di vitello sminuzzata. A parte far cuocere l'agnello; quando è cotto tagliarlo a pezzetti e ricoprirlo con il brodo ed il vitello.

Sbattere le uova con il formaggio (parmigiano o pecorino) grattugiato, versarle sul brodo con le carni che intanto riprende a bollire e cuocere lentamente per 30 minuti. Risulterà un composto denso che si servirà mischiando un mestolo di cacio e uova con un mestolo di brodo.

#### **NZAPPOLELLE**

(DOLCE DI CARNEVALE)

1 kg di farina  
~ di patate lessate e schiacciate  
1 pezzo di lievito di birra  
acqua per ammorbidire



In una ciotola mettete le patate schiacciate, la farina, il lievito e amalgamare il tutto; far lievitare per un'ora: la pasta deve risultare morbida.

Quando la pasta è ben lievitata prenderne un po', stenderla bene sulle dita con le mani e soffriggerla in olio bollente. Far dorare questa specie di pallina o pizzetta, toglierla dall'olio e zuccherarla.

#### **POLENTA**

(Piatto quotidiano, anzi dei fortunati che la potevano mangiare tutti i giorni)

(Per 6 persone)

#### **Per il condimento**

150 g di pancetta di maiale  
1 cipolla, olio, peperoncino e sale

In una padella con l'olio soffriggere la pancetta; a metà cottura aggiungere tanta cipolla tagliata a pezzetti e ultimare la cottura. Per rendere l'olio più rosso aggiungere peperoncino secco.

Quando tutto è cotto versare sulla polenta bollente e servirla nei piatti.

Per la polenta

1 litro di acqua  
400 g di farina di granoturco (mais)  
sale

Quando l'acqua bolle aggiungere il sale e versare la farina poco alla volta ( a pioggia) girando continuamente con un cucchiaino di legno senza fare i grumi. Cuocere per 45 minuti.

#### *SUFFRITTE*

(ANTIPASTO DELLE FESTE IMPORTANTI,  
A BASE DI FEGATINO DI AGNELLO)

1 kg di fegatino  
1 cipolla  
400 g di passato di pomodoro  
1 costa di sedano  
1 carota  
olio, sale e prezzemolo  
1 foglia di alloro

Lessare il fegatino per 20 minuti ed aggiungere il sale nell'acqua di cottura. Tagliarlo a pezzetti.

In una casseruola, soffriggere nell'olio d'oliva la cipolla, il sedano, le carote. Appena rosolata la cipolla aggiungere il fegatino, far rosolare ed aggiungere il passato di pomodoro, il prezzemolo e la foglia d'alloro.

Cuocere lentamente per un'ora circa; se si addensa troppo aggiungere acqua.

#### *TRIPPA*

(PIATTO DELLE FESTE SENZA MOTIVO)

1 kg di trippa di vitello  
400 g di pomodori pelati  
cipolla  
1 peperone o patate (se piace)  
olio  
sale

In una casseruola, soffriggere nell'olio, la cipolla, far rosolare la trippa, precedentemente tagliata a pezzetti. Appena rosolata aggiungete un po' d'acqua e lasciare

cuocere lentamente per un'ora. Se piace, far soffriggere in una padella il peperone tagliato a listarelle e unirlo alla trippa. Far cuocere ancora 10 minuti ed è pronta.

---

*Questi piatti si possono gustare nell'unico ristorante di Fornelli, nell'unico castello conservato così bene e nell'unico modo: VENENDOCI A TROVARE*

---

---

**GUARDIALFIERA**  
**Scuola Elementare**  
da **“VOGLIA DI NUOVO – VOGLIA DI MOLISE”** – anno 2004

---

*BUCATINI CON LA MOLLICA*

*bucatini*  
*mollica di pane raffermo*  
*aglio, sale*  
*prezzemolo, uva passa*  
*chiodi di garofano, cipolla*  
*baccalà*  
*pelati e salsa di pomodoro*

Condire la mollica di pane con olio, aglio, prezzemolo, pepe, uvetta, chiodi di garofano e sale, passarla al forno fino a quando diventa dorata.

**Per il sugo**

Soffriggere la cipolla nell'olio con il baccalà. Togliere il baccalà e metterlo da parte. Aggiungere i pelati e poi la salsa. Far cuocere la salsa per dieci minuti ed aggiungere di nuovo il baccalà. Lessare i bucatini e condirli con la mollica ed il sugo.

**I PEZZETTI**

**Per il ripieno**

*mosto cotto*  
*marmellata di uva, di amarene, di pesche*  
*caffè espresso*  
*mandorle e noci tritate*  
*buccia d'arancia grattugiata*  
*cannella e chiodi di garofano*  
*miele*  
*semola e pane grattugiato*  
*zucchero*

Far bollire tutti insieme gli ingredienti. A metà cottura aggiungere la semola e il pane grattugiato. Girare continuamente fino ad ottenere un composto asciutto.

**Per la sfoglia**

*un kg di farina 00*  
*8 uova*  
*200 g di zucchero*  
*1 bicchiere di vino bianco*



*10 cucchiari di olio*  
*un pizzico di citrato*

Disporre tutti gli ingredienti a fontana, impastare fino ad ottenere un composto liscio e omogeneo. Col matterello fare delle sfoglie lunghe e sottili. Riempire le strisce con il ripieno, tagliare a piccoli rombi, pizzicare con la punta delle forbici, disporre su una teglia e metterli nel forno a 180° fino a quando diventano dorati.

**MISCISCHIA**

*carne di agnello*  
*origano*  
*sale*  
*aglio*  
*polvere di peperoncino dolce e piccante*

Condire la carne con tutti gli ingredienti, lasciarla riposare per 24 ore. Cucinarla in forno a legna per circa 3 ore.

*IL MEDIOEVO IN CUCINA*

Durante il Medioevo, nelle case dei nobili e nei castelli, si cucinavano sotto i camini spiedi giganteschi carne di selvaggina: cervi, cinghiali, conigli, uccelli, daini e grandi pesci.

Però non tutte le carni e i pesci si consumavano subito. Buona parte veniva salata e conservata sotto sale (a ngandarat) perché potesse durare tutto l'inverno, quando la caccia e la pesca erano scarse.

*SPEZIE E SALSE*

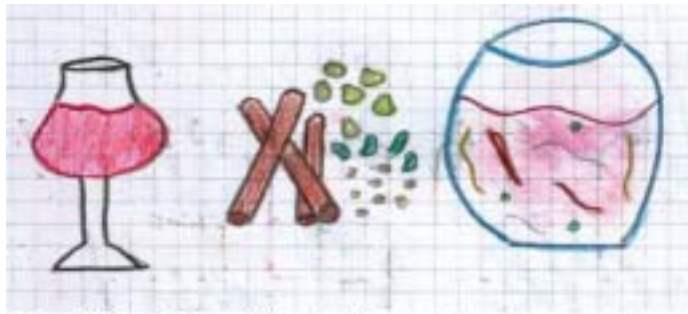
La carne che era stata conservata sotto sale veniva cotta bollita, ma per renderla più gustosa veniva aromatizzata con le spezie che si conservavano in barattolini di terracotta.

# Curiosità

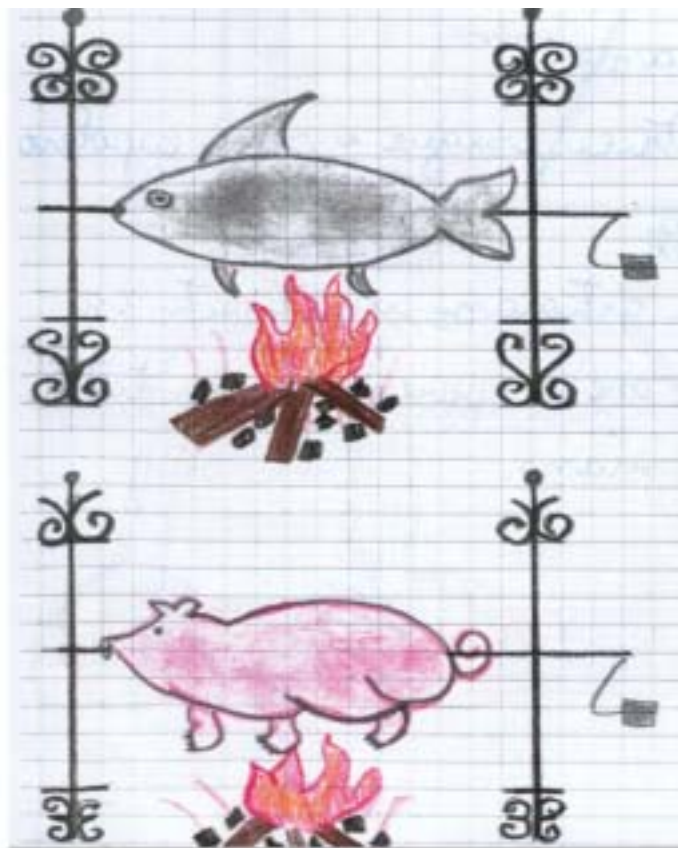
Lo zafferano era chiamato “oro giallo”  
Era la spezia più preziosa, perché oltre a dare colore al pesce e alla carne che conservavano, rendeva lucidi i capelli.

## Ecco una salsa medioevale:

Si mescolano: cannella, pepe, zenzero, garofano con vino aspro. Questo miscuglio si usava per aromatizzare gli arrosti di carne e di pesce.



Sulla tavola dei poveri la carne della selvaggina era rara. Si mangiava con parsimonia la carne di animali che venivano allevati: polli, oche, anitre.  
Si consumavano molti legumi, uova e verdure.



Il Bianco mangiare

- Prendi delle strisce sottili di petto di pollo
- Lava e asciuga del riso e fanne della farina
- Diluisci la farina con latte di capra o di pecora
- Metti il preparato a bollire in una pentola
- Aggiungi le strisce di pollo, zucchero e lardo
- Fai bollire a fuoco lento
- Cuoci fino a quando il preparato si addensa
- Servi cospargendo di zucchero e lardo fritto

---

## ISERNIA

### Scuola Elementare “San Giovanni Bosco” da “VOGLIA DI NUOVO – VOGLIA DI MOLISE” – anno 1999

---

DALLA RICERCA DI “COME SE MAGNAVA NA VOTA”

In alcune taverne isernine ancora si possono gustare i pranzi di una volta: *tacconelle e fagioli*, *ru macche* ovvero la polenta, salsicce, maccheroni alla chitarra, *re cavate* (gli gnocchi) e *ainielle casce e ova* (agnello con uova e formaggio).

DA ANTICHE RICETTE MOLISANE, ANNO 2002

PROGETTI “EDUCAZIONE ALIMENTARE”

Tradizione molisana dei dolci:

La *pupattola*, i *cavallucci*, i *carusielle* sono non solo gustosi, ma anche belli a vedersi, un tempo si regalavano ai bambini che andavano a fare gli auguri di Pasqua o si mangiavano durante la scampagnata del Lunedì in Albis; nella stessa occasione il fidanzato regalava alla futura sposa una *pigna* a forma di cestino o di piccione.

Il moderno uovo di Pasqua al cioccolato, coperto di rilucente carta plastificata, trova nel Molise questi antecedenti tanto antichi quanto semplici e popolari, del tutto in linea con la pratica e la cultura gastronomica delle famiglie che vivevano sulla terra e della terra.

Accanto a questa usanza era abbastanza diffusa l'abitudine di colorare le uova con metodi naturali, facendole bollire con spinaci, catalogna, ortiche, carote e altre verdure o con spezie.

LA TRECCIA DI PASQUA

In Molise si dice che “non si fa Pasqua senza la treccia” o che “la pigna che non si mangia a Pasqua non si mangia più”. Insomma è proprio uno dei dolci immancabili sulla tavola di Pasqua nel Molise.

Anche se le forme ed i nomi sono diversi (*carozzi*, pane di Pasqua, panettone, *pigna*, *piccellata*), gli ingredienti sono gli stessi, semplicissimi, quasi quelli del pane con l'aggiunta di uova, zucchero e aromi. Le ricette antiche prevedevano il lievito di pane tra gli ingredienti.

La Pasqua è ancora, dunque, l'occasione della maggior

produzione di dolci e rustici tradizionali nel Molise. Una volta venivano cotti, dopo l'infornata del pane, nel forno a legna di casa oppure in quello del paese, dove le donne portavano a cuocere tutti i dolci, allineati sulla "spasa", posta ben in equilibrio sulla testa, con l'aiuto della "spara". Il forno in quei giorni diventava luogo di chiacchiere, confidenze, maldicenze, scambio di auguri e anche di confronti che scorrevano sul filo della competizione e, talvolta, dell'invidia.

Tra le donne era una vera e propria gara ed erano felicissime di mostrare, dopo averli sfornati, i loro bei "fiatoni crepati", segno dell'abbondanza non solo del ripieno, ma anche della stessa casa.

#### *RIRSO CON IL LATTE*

E' un piatto legato alla festa dell'Ascensione, l'*Ascenza*, giorno in cui è consuetudine nel Molise mungere gli animali solo per consumare il latte fresco oppure per lessarvi il riso o i tagliolini.

In questo giorno, secondo un rito propiziatorio che si ripete da anni, il latte non si fa "quagliare", cioè non si utilizza, come avviene normalmente, per preparare formaggi, ricotta e latticini in genere; il latte munto si regala a parenti ed amici, insieme ad una ciotola di riso o tagliolini.

#### *LE CRESPELLE ALLA MOLISANA*

350 g di farina  
3 uova  
50 g di strutto  
50 g di zucchero  
vino cotto  
zucchero a velo  
olio di frantoio  
sale

Disporre la farina a fontana sulla spianatoia, versarvi al centro le uova, lo zucchero, lo strutto e il vino cotto; amalgamare accuratamente fino ad ottenere un impasto da ridurre con il matterello in una sfoglia dello spessore di un dito. Tagliarla a dischetti, mezzelune, rettangoli ecc. e friggere in olio bollente. Spolverare infine lo zucchero a velo.



#### **OSTIA RECHIENA** (OSTIA RIPIENA)

noci spellate e tritate a piacere  
cacao a piacere  
miele d'api  
vino cotto  
ostie tonde della grandezza di un piattino di frutta

Amalgamare accuratamente tutti gli ingredienti, tranne le ostie, avendo l'accortezza di sciogliere preventivamente il miele in una padellina a fuoco moderato. Servirsi del composto così ottenuto per farcire le ostie a due a due.

#### **LE ZEPPOLE DI SAN GIUSEPPE**

- 750 g di acqua  
- 60 g di sugna  
- 8 uova  
- 500 g di farina  
- sale  
- 3 cucchiaini di zucchero  
- 3 cucchiaini di buccia di limone grattugiato  
- 4 cucchiaini di lievito per dolci

Per friggere: *olio o sugna*  
Per farcire: *crema gialla e amarene sciropate*

Mettere una casseruola con l'acqua, sugna e sale sul fuoco e portare ad ebollizione, quindi aggiungere farina a pioggia. Mentre cuoce a fuoco moderato lavorare il composto per quindici minuti, mescolando con forza con una spatola di



legno, fino ad ottenere un composto consistente e senza grumi. Versarlo in un'insalatiera, farlo raffreddare completamente e solo a questo punto aggiungere le uova, una alla volta, battendo ed amalgamandole bene con gli altri ingredienti. Unire poi la buccia di limone, lo zucchero e il lievito. Versare la pasta sulla spianatoia infarinata, lavorarla ancora un po', quindi, un po' alla volta, metterla nella siringa con l'imboccatura a stella e farla uscire delicatamente, disponendola a forma di ciambella su fogli di carta oleata immersi precedentemente nella sugna. Nel frattempo porre sul fuoco una padella colma di olio o di sugna, appena diventa calda farvi cadere le zepole, quando queste saranno dorate estrarle con un mestolo forato, farle asciugare su un foglio di carta assorbente da cucina e, dopo averle farcite con una cucchiata di crema e qualche amarena sciroppata, spolverizzarle con zucchero aromatizzato con la cannella.

#### LE ZAZZARELLE

500 g di farina  
2-3 uova  
mostarda d'uva o marmellata di amarene  
latte  
zucchero a piacere  
la buccia grattugiata di un limone  
olio di frantoio  
un pizzico di sale

Disporre la farina a fontana sulla spianatoia e versare al centro lo zucchero, il latte, la buccia di limone, le uova e il sale. Amalgamare accuratamente in modo da ottenere una pasta morbida. Ridurla poi a cilindretti, incrociare le estremità e fissarle con la pressione di un polpastrello. Friggere in olio bollente, lasciare per un poco su un foglio di carta da cucina perché perdano l'eccesso di unto e distribuire su ognuno dei dolci un po' di marmellata.

#### LE CHIACCHIERE

500 g di farina  
75 g di zucchero  
4 uova  
1 bicchierino di grappa  
1 limone  
sale  
olio per friggere (sarebbe meglio strutto)

Mescolare la farina con lo zucchero semolato, un pizzico di sale e un cucchiaino di scorza grattugiata di limone. Fare la fontana e versare nella conca il burro a pezzetti, già ammorbidito a temperatura ambiente, le uova e la grappa. Lavorare l'impasto per circa dieci minuti e farne una palla, avvolgerla in un tovagliolo e farla riposare al fresco per un'ora. Tirare la pasta in una sfoglia sottilissima, quindi tagliarla con la rotella dentata in rettangoli in mezzo ai quali praticare due o tre incisioni. Friggere le chiacchiere poche alla volta e scolarle su carta assorbente. Spolverizzarle con lo zucchero a velo e servirle calde o fredde.

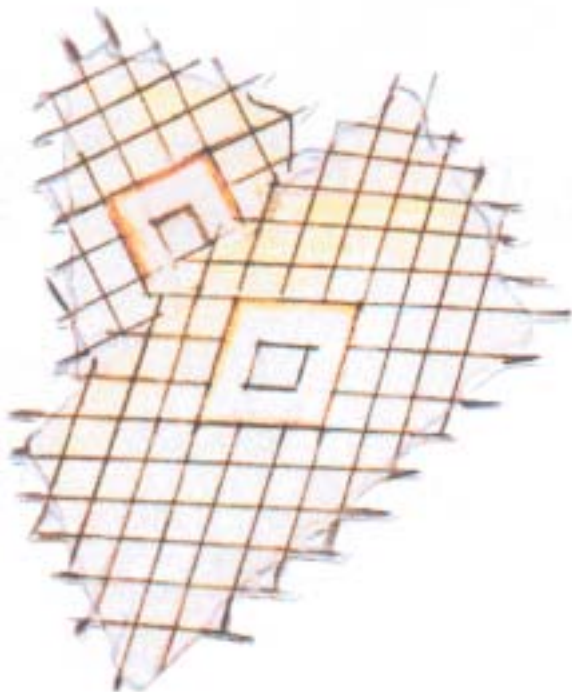
#### LE CANCELLE

3 uova  
1 limone  
farina q.b.  
una presa di sale  
6 cucchiaini di zucchero  
3 cucchiaini di olio d'oliva  
3 cucchiaini di anice o un bicchiere di vino bianco secco

In un'insalatiera battere le uova con lo zucchero fino a renderle spumose, aggiungervi l'olio, il sale e la buccia del limone grattugiata. Mescolare bene tutti gli ingredienti ed unirvi tanta farina quanto ne assorbe l'impasto. Profumare il composto con l'anice, versarlo sulla spianatoia infarinata, lavorarlo a lungo e, quando sarà liscio, tagliarlo a pezzi, rotolare questi ultimi, uno alla volta, sulla spianatoia fino



ad ottenere tante palline grosse come una noce. Dopo aver terminato, prendere l'apposito ferro, ungerne le due palette, porlo sul fuoco per farlo riscaldare. Appena sarà ben caldo, disporre al centro di esso una noce di pasta, chiuderlo e rimetterlo sul fuoco per qualche minuto, girarlo da ambedue i lati, fino a quando la cancella sarà dorata e croccante.



### **LA CICERCHIATA (STRUFFOLI)**

1 kg di farina  
 10 uova (7 intere e 3 tuorli)  
 10 cucchiaini di zucchero  
 10 cucchiaini di olio di oliva  
 1 bicchiere di vino bianco secco  
 una presa di sale  
 1 buccia di limone grattugiata  
 un po' di miele

Mescolare la farina e lo zucchero, disporli a fontana sulla spianatoia ed al centro di essa versare olio, vino, sale e buccia di limone grattugiata. Lavorare il composto fino a renderlo ben liscio ed elastico, quindi avvolgerlo in un tovagliolo e farlo riposare per mezz'ora. A questo punto infarinare di nuovo la spianatoia, tagliare a pezzi la pasta ed arrotolarla con le palme delle mani fino ad ottenere dei bastoncini. Con la lama di un coltello ridurli a cecetti e friggere in una padella. La "cicerchiata" a questo punto è pronta, guarnirla con noci, mandorle tritate ed un po' di miele.

### **BISCOTTI ALLE MANDORLE**

200 g di farina  
 100 g di burro o margarina  
 100 g di zucchero  
 100 g di mandorle pelate  
 1 uovo intero e 1 tuorlo  
 un po' di scorza di limone grattugiata  
 un pizzico di sale  
 1 bustina di vaniglia

Tritare le mandorle, unirle alla farina mescolando bene. Aggiungere il burro, le uova e tutti gli ingredienti elencati. Impastare velocemente e lasciar riposare per mezz'ora. Stendere la sfoglia e ritagliare dei biscotti lunghi 3 o 4 cm. Metterli in forno a 150° e lasciarli dorare.

### **BOCCONOTTI**

3 etti di strutto  
 3 etti di zucchero  
 farina q. b.  
 8 tuorli d'uovo  
 100 g di marmellata  
 100 g di cioccolato

50 g di cedro candido  
2 cucchiaini di caffè in polvere  
1 bicchierino di liquore

Impastare molto morbidamente, stendere una sfoglia di mezzo centimetro e fare dei dolcini, utilizzando stampini appositi o tagliando la pasta in dischi. Mettere sopra ad ognuno un fiocchetto di ripieno precedentemente preparato con la marmellata impastata con il cioccolato, la buccia grattugiata, il cedro tritato, il liquore e la polvere di caffè. Ricoprire con un altro dischetto di sfoglia ogni dolcetto e far cuocere a forno piuttosto caldo, su una lastra imburata.

#### PEPATELLI

400 g di miele  
1 buccia di arancia grattugiata  
200 g di mandorle  
farina q.b.  
pepe

Mettere sul fuoco, in un tegame, il miele con la buccia dell'arancia grattugiata e quando bolle, aggiungere le mandorle tritate grosse, poi togliere dal fuoco e quando il tutto è tiepido impastare con farina e pepare abbondantemente. L'impasto deve essere piuttosto sodo e va steso per lo spessore di un centimetro, tagliato a rettangoli non più larghi di un dito e, questi ultimi, infornati su una lastra unta e infarinata. Si otterranno così i pepatelli che si conservano a lungo. Sono ottimi e gustosi ammorbiditi nel vino cotto.

#### PASTIERA DI GRANO

500 g di ricotta  
500 g di zucchero  
500 g di latte  
burro q. b.  
500 g di grano  
500 cc di crema  
5 uova

Per la pasta frolla

5 tuorli di uova  
500 g di farina  
200 g di zucchero



250 g di burro  
buccia grattugiata di un limone

Mettere la ricotta in una pentola ed amalgamare con lo zucchero, il latte ed il burro a fuoco lento fino a quando il composto diventa omogeneo. Preparare a parte mezzo litro di crema e la pasta frolla. Stendere la pasta in una tortiera a bordi bassi, versarvi il ripieno mescolato con la crema e coprire con strisce di pasta frolla incrociate. Infornare e cuocere.

#### L'AGRODOLCE

300 g di mandorle e nocciole tritate  
100 g di gherigli di noci  
50 g di pinoli  
buccia grattugiata di un'arancia  
una tazzina di caffè  
50 g di uva passa  
cannella  
mosto cotto  
zucchero

Spezzettare grossolanamente mandorle e noci, unire a tutti gli altri ingredienti e far cuocere a fuoco moderato, rimstando con un cucchiaio di legno, per circa un'ora. Servire ovviamente freddo.

#### TARALLUCCI COL NASPRO

10 uova  
10 cucchiaini di zucchero  
10 cucchiaini di olio  
farina q. b.  
buccia grattugiata di un limone  
un bicchiere di cognac a piacere

Impastare la farina con le uova, lo zucchero, l'olio, la buccia grattugiata del limone e il bicchiere di cognac. Lavorare l'impasto e formare tante piccole ciambelline. In una pentola mettere a bollire dell'acqua e una volta raggiunto il bollore versarvi dentro le ciambelline poche per volta. Appena le ciambelline vengono a galla, toglierle dall'acqua e metterle su di un telo ad asciugare. Quindi incidere lungo la circonferenza, stenderle in una teglia imburata e infornarle a fuoco moderato. Appena dorate estrarle dal forno e lasciarle raffreddare.

#### *NAPRO*

*1 chiara d'uovo  
1 bicchiere di zucchero.*

Battere la chiara d'uovo con lo zucchero e quando il composto avrà raggiunto la consistenza di una crema, immergervi le ciambelline, estrarle una alla volta e stenderle ad asciugare su un piano, rigirarle e lasciarle fin quando saranno perfettamente asciutte.

#### *"BRUTTI MA BUONI"*

*650 g di mandorle già sgusciate  
7 o 8 albumi d'uovo  
500 g di zucchero  
1 cucchiaino di vaniglia in polvere*

Mettere le mandorle nel mortaio, poche alla volta, e ridurle in frammenti minutissimi. Montare gli albumi a neve molto consistente e unirvi le mandorle, lo zucchero e la vaniglia, rimastando delicatamente gli ingredienti con un cucchiaio



di legno per amalgamarli alla perfezione. Coprire la piastra del forno con un foglio di carta oleata e disporvi dei mucchietti di composto delle dimensioni di una noce, leggermente distanziati fra loro. Cuocere i biscotti in forno caldo, a 200°, per 40 minuti. A cottura ultimata estrarre i "brutti ma buoni" dal forno e servirli dopo che si saranno raffreddati, oppure conservarli in una scatola di metallo a chiusura ermetica.

#### *ROTOLO CON LA MARMELLATA*

*500 g di farina  
200 g di zucchero  
3 uova  
mezzo bicchiere di olio  
una bustina di lievito per dolci  
un pizzico di sale  
marmellata*

Mettere la farina a fontana, nel centro aggiungere le uova, lo zucchero, il sale, l'olio e il lievito. Impastare bene e formare un disco. Spalmare la marmellata sulla pasta e arrotolare delicatamente. Mettere il rotolo di pasta in una teglia imburata e passare in forno a 180° per 40 minuti. Quando è cotto, dopo averlo fatto raffreddare, tagliarlo a fette. A piacere si può spolverare con zucchero a velo.

#### *PASTIERA DI RISO*

*5 tazzine da caffè di riso  
8 uova  
1 litro di latte  
cannella  
cedro  
frutta candita  
500 g di zucchero*

Per la pasta frolla: *come per la pastiera di grano*

Cuocere in mezzo litro di latte il riso con l'aggiunta di 250 g di zucchero, cannella e cedro, a fuoco lento e aspettare che diventi crema. Far raffreddare e versarvi dentro 4 tuorli d'uovo. Preparare a parte una crema di 4 uova, mezzo litro di latte e 150 g di zucchero. Mescolare il riso insieme alla frutta candita. Preparare a parte la pasta frolla, stenderla finemente in una tortiera, aggiungere tutto l'impasto e guarnire con striscioline di pasta frolla. Cuocere in forno a 180°.



#### FIATONE DI FORLÌ

1 kg di formaggio fresco  
 400 g di zucchero  
 frutta candita  
 pezzetti di cioccolato

Grattugiare il formaggio, non troppo finemente, e unirlo allo zucchero, riporlo in luogo fresco per ventiquattro ore e di tanto in tanto mescolarlo. Preparare a parte 500 g di pasta frolla, stenderla finemente, metterla in una teglia imburata, aggiungere il formaggio, la frutta candita ed il cioccolato, guarnire con striscioline di pasta frolla. Cuocere in forno a 180° per circa trenta minuti.

#### SURGEMELATE

500 g di farina  
 6 tuorli d'uovo  
 3 albumi d'uovo battuti a neve  
 olio di oliva pari a tre gusci d'uovo  
 anice pari ad un guscio e mezzo di uovo  
 2 cucchiaini di zucchero  
 2 cucchiaini di miele d'api  
 mandorle tritate  
 frutta candita spezzettata

Con la farina disposta a fontana sulla spianatoia e tutti gli ingredienti, tranne il miele, le mandorle e la frutta candita,

preparare un impasto semi-morbido da ridurre prima a bastoncini e quindi frammentati a pallottole della grandezza di un'oliva. Friggere le pallottole in olio bollente, poggiarle per un po' su carta da cucina, amalgamarle con il miele sciolto a fuoco moderato in una padellina, con le mandorle e la frutta candita. Versare il tutto su un piano di marmo unto con pochissimo olio; pressare con le mani inumidite frequentemente, in modo da formare una specie di tronchetto.

#### CIAMBELLE COL SESAMO

250 g di farina  
 2 cucchiaini di burro  
 2 cucchiaini d'olio  
 2 cucchiaini d'acqua  
 2 cucchiaini di latte  
 3 uova  
 un pizzico di sale  
 granelli di sesamo  
 burro q. b.  
 1 cucchiaino di lievito per preparazioni salate

Mettere sul piano del tavolo la farina a fontana, versare al centro l'olio e il burro ammorbidito, il lievito, il sale e due uova sgusciate. Incominciare ad impastare e poi bagnare man mano con l'acqua e con il latte. Si dovrà ottenere una pasta liscia e piuttosto consistente. Raccoglierla a palla e lasciarla riposare per quindici minuti. Prendere poi dei pezzi di pasta della grandezza di un uovo e arrotolarli a bastoncino sul piano del tavolo infarinato, formare delle ciambelle attaccando tra loro le estremità e metterle sulla lastra del forno ben imburata e infarinata. Spennellare col rosso d'uovo sbattuto e cospargerle con il sesamo. Infornarle a 180° finché non saranno dorate. Si mangiano calde o tiepide.

#### BISCOTTI DI ROCCARAVINCOLA

10 uova  
 500 g di olio di semi  
 1 litro di latte  
 10 cucchiaini di zucchero  
 1 pizzico di sale  
 finocchietti a piacere  
 2 cubetti di lievito di birra  
 250 g di pasta lievitata  
 farina q. b.



Disporre della farina a fontana, al centro mettere le uova con lo zucchero e sbattere. Quando lo zucchero è sciolto aggiungere il latte, il pizzico di sale, i finocchietti e il lievito sciolto in un po' di latte tiepido. Alla fine allargare il tutto ed unire la pasta lievitata. Lasciare lievitare per una quarantina di minuti. Formare tanti cordoncini e chiudere a biscotto. Infornare a 180° per trenta minuti.

#### CELLUCCE

600 g di farina  
250 g di zucchero  
250 g di mostarda d'uva  
5 uova  
1 stecca di vaniglia  
1 limone  
2 buste di lievito  
mezzo bicchiere di latte  
un quarto d'olio

In una terrina lavorare energicamente con una frusta lo zucchero, le uova e l'olio, scaldare il latte con 2/3 di scorsetta di limone e la stecca di vaniglia, quindi lasciare raffreddare e filtrare. In una tazza sciogliere il lievito nel latte a temperatura ambiente e incorporarlo al composto di uova e zucchero. Senza smettere di mescolare unire la farina, un cucchiaio alla volta. Suddividere l'impasto in pezzi grandi quanto un mandarino e con il matterello infarinato dargli la forma di sogliola con uno spessore di mezzo centimetro. Al centro di ogni sfoglia distribuire una cucchiata di mostarda, arrotolare ogni dolce su se stesso e mettere in una teglia unta d'olio dandogli la forma di un uccellino. Cuocere in forno a calore moderato. Quando i dolcetti saranno ben dorati inumidire la superficie con un pennello bagnato nell'acqua e spolverizzare con zucchero.



#### GRAF

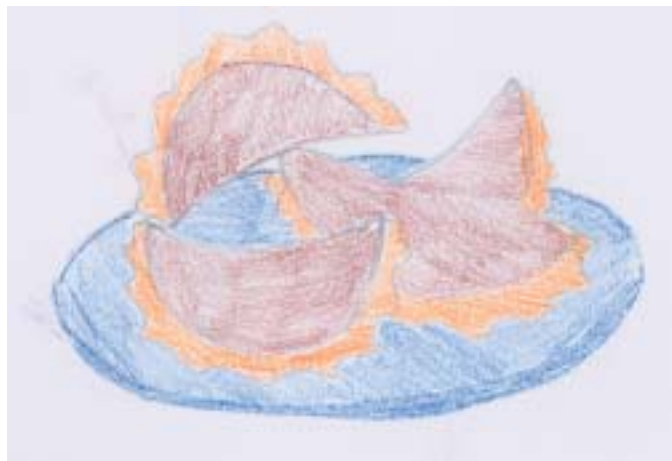
1 kg di farina  
° litro di latte  
50 g di lievito di birra  
150 g di olio  
4 uova  
350 g di patate lessate  
4 cucchiari di zucchero  
1 pizzico di sale  
1 limone spremuto  
1 bicchierino di rhum

Impastare tutti gli ingredienti e lavorare fin quando non si ottiene un impasto omogeneo, formare le ciambelline, lasciare lievitare. Friggere in abbondante olio e poi spolverizzare con lo zucchero a velo.

#### MALTAGLIATI DI MACCHIA

600 g mandorle sgusciate  
300 g di zucchero  
3 uova

In un'insalatiera battere lo zucchero con i tuorli delle uova fino a renderli spumosi, unirvi le mandorle tostate e tritate ed amalgamare il composto, quindi versarlo sulla spianatoia infarinata, lavorarlo un po' e poi con esso, aiutandosi con le mani bagnate, fare dei filoncini. In una ciotola battere le chiare d'uovo a neve ben ferma, spalmarle sui filoncini, dopo averli disposti in una lamiera ben unta ed infarinata, e cuocerli a calore moderato. Appena saranno cotti, sfornarli e senza toglierli dal recipiente di cottura, lasciarli raffreddare e tagliarli in tanti dolcetti rettangolari o quadrati: i maltagliati.



#### *DOLCINI AL COCCO*

400 g di savoiardi  
 200 g di margarina  
 3 cucchiaini di cacao amaro  
 farina di cocco  
 2 uova intere  
 6 cucchiaini di zucchero  
 6 cucchiaini di rum

Rompere le uova in una terrina, aggiungere il cacao amaro e la margarina sciolta (ma non calda), unire 6 cucchiaini di zucchero e 6 di rum. Aggiungere i savoiardi, tritati in precedenza, ed impastare fino ad amalgamare bene il tutto. Formare delle palline, passarle nella farina di cocco e sistemarle in pirottini di carta su un piatto di servizio. Mettere coperto in frigorifero per qualche ora e servire.

#### *LI RUCUTTELLE*

Per la pasta

500 g di farina  
 100 g di zucchero  
 150 di sugna  
 2 uova  
 1 bicchiere di latte  
 1 pizzico di sale  
 1 bustina di lievito

Per il ripieno

800 g di ricotta

200 g di zucchero  
 100 g di uvetta  
 2 uova  
 la buccia di un limone, cannella, zucchero a velo

Lavorare in acqua calda l'uvetta, scolarla ed asciugarla. In una terrina amalgamare la ricotta con lo zucchero, i tuorli, il sale, la buccia grattugiata di limone e l'uvetta, aromatizzando con un pizzico di cannella.

Sulla spianatoia impastare la farina con lo zucchero, la sugna, il sale, le uova e il latte a piccole dosi fino ad ottenere un composto omogeneo. Incorporare il lievito, e servendosi di un matterello ridurre l'impasto a sottile sfoglia.

Con la rotella ritagliare dei quadretti di 10 centimetri, disporvi al centro una cucchiata di ripieno, ripiegare su se stessa la pasta ottenendo un triangolo e pizzicarlo sui bordi. Spennellare la superficie delle ricottine con latte, disporle su una placca imburata e spolverata di farina, infornare per circa 30 minuti. Appena sfornate cospargere di zucchero a velo.

#### *DOLCE AL MIELE*

125 g di miele  
 125 g di zucchero  
 250 g di farina  
 1 uovo  
 3 cucchiaini di olio  
 1 albume  
 1 pizzico di sale  
 1 bustina di lievito  
 noce moscata  
 20 g di burro  
 250 g di marmellata di arance  
 50 g di zucchero a velo

Mettere il miele e lo zucchero in una terrina resistente al calore, unire mezzo bicchiere d'acqua e porre il recipiente a bagnomaria in una casseruola contenente acqua in leggera ebollizione. Far sciogliere gli ingredienti, mescolando spesso, fino ad ottenere un composto liscio ed omogeneo. A questo punto togliere il recipiente dal fuoco e unire al composto la farina, la marmellata di arance, l'uovo, l'olio, il sale, il lievito ed un pizzico di noce moscata. Foderare uno stampo rettangolare con carta di alluminio, imbrattare e versare l'impasto. Metter in forno e cuocere a 120° per un'ora e trenta minuti; trascorso questo tempo, controllare che il dolce sia pronto introducendovi la punta di un coltello, che dovrà uscirne asciutta. Far raffreddare



per quarantotto ore e tagliare a rettangolini. Preparare la glassa: lavorare lo zucchero a velo con l'albume fino ad ottenere una spuma densa e liscia. Spalmare questi dolcetti con la glassa, disporli sulla placca del forno coperta precedentemente di carta d'alluminio e far seccare a 200° per dieci minuti. Lasciar raffreddare prima di servire.

#### *BUTTATILE*

*1 kg di farina  
150 g di patate  
2 cucchiaini di zucchero  
6 uova  
1 limone grattugiato  
1 cubetto e mezzo di lievito di birra  
acqua q.b. aromatizzata da rosmarino fatta bollire precedentemente*

Lavorare tutti gli ingredienti fino ad ottenere un impasto omogeneo ma abbastanza morbido, avvolgerlo in un tovagliolo e lasciarlo lievitare. Quando l'impasto è pronto, tagliarlo a piccoli pezzi e farli friggere, pochi alla volta, in abbondante olio caldo, finché risulteranno leggermente dorati. Scolarli sopra un foglio da cucina di tipo assorbente e servirli spolverizzati di zucchero a velo.

#### *GIRNDOLE DI CARNEVALE*

*300 g di farina  
2 uova*



*2 tuorli d'uovo  
50 g di zucchero  
zucchero a velo  
5/6 cucchiaini di vino bianco secco  
la buccia grattugiata di mezzo limone*

Sulla spianatoia disporre a fontana la farina e mettervi al centro le uova, i tuorli, lo zucchero, la buccia grattugiata del limone e un poco di vino bianco. Lavorare gli ingredienti aggiungendo vino bianco a sufficienza per ottenere un impasto omogeneo ma abbastanza morbido, avvolgerlo in un foglio di pellicola trasparente e farlo riposare in luogo fresco per circa mezz'ora. Stendere la pasta allo spessore di 3 mm circa e ritagliare tanti quadrati di 4 cm di lato, con un coltellino affilato, inciderli facendo 4 tagli in diagonale dagli angoli verso il centro, ripiegare le 4 punte verso l'interno e premerle al centro per saldarle. Far friggere le girandole in abbondante olio caldo finché saranno dorate, scolarle sopra un foglio di carta assorbente e servirle cosparse di zucchero a velo.

#### *PIZZA CHE LA RECOTTA*

*300 g di farina  
300 g di zucchero  
300 g di ricotta  
3 tuorli d'uovo  
1 pizzico di sale  
1 bustina di vanillina  
1 bustina di lievito  
la buccia grattugiata di un limone*



Mettere la ricotta con lo zucchero in una terrina e lavorare i due ingredienti con un cucchiaino di legno. Unire i tuorli, la farina, il sale, la vanillina, il lievito e la buccia grattugiata del limone. Se il composto dovesse risultare troppo consistente diluirlo con un po' di latte. Imburrare e infarinare uno stampo rotondo, trasferirvi il composto e cuocerlo in forno caldo a 200°, per 20/25 minuti. A cottura ultimata, sfornare il dolce su un piatto da portata e lasciarlo raffreddare completamente prima di servirlo.

#### *TORTA AL MIELE*

250 g di miele  
150 g di zucchero  
100 g di sugna  
500 g di farina  
1 bustina di lievito  
1 cucchiaino di cannella  
1 cucchiaino di noce moscata  
2 uova  
1 pizzico di sale  
150 g di mandorle pelate

Mettere sul fuoco una casseruola con il miele, lo zucchero, la sugna e 3 cucchiaini di acqua, far bollire il tutto per pochi minuti e lasciar raffreddare. Mescolare in una terrina la farina con il lievito, la cannella e la noce moscata; unire le uova, lo sciroppo preparato con il miele e un pizzico di sale, mescolare bene gli ingredienti, finché si sarà formato un composto omogeneo. Imburrare uno stampo a cassetta, versarvi il composto e ricoprirlo con le mandorle. Passare in forno caldo a 180°, far cuocere per 45 minuti.

#### *TORTA DI NOCI*

250 g di gherigli di noce  
7 uova  
300 g di zucchero  
300 g di farina  
buccia grattugiata di un limone  
1 bustina di lievito  
20 g di sugna

Sbollentare i gherigli di noce, pelarli e tritarli grossolanamente. Rompere le uova, separando gli albumi dai tuorli. Mettere i tuorli in una terrina con lo zucchero e la scorza grattugiata di limone e lavorare il tutto con un cucchiaino di legno, fino a quando non si ottiene un composto morbido e omogeneo. Montare gli albumi a neve molto consistente e setacciare la farina; aggiungerli, a cucchiaiate alterne, al composto. Infine unire il lievito, le noci e rimestare fino a quando il tutto non sarà perfettamente amalgamato. Versare in uno stampo, precedentemente imburrato e cuocere in forno, a 200°, per 45 minuti. La torta di noci è ottima accompagnata da crema d'uovo o zabaione.

#### *TORT DI PERE*

50 g di uva sultanina  
5 pere  
100 g di fichi secchi  
50 g di cedro candito  
100 g di farina bianca  
100 g di farina gialla  
50 g di zucchero  
20 g di sugna  
1 pizzico di sale  
la buccia grattugiata di un limone e di un'arancia

Fare rinvenire l'uvetta in acqua tiepida, poi strizzarla. Sbucciare le pere, privarle del torsolo e ridurle a fettine sottili. Privare del picciolo i fichi secchi e tritarli finemente. Ridurre il cedro candito a pezzetti minutissimi. Mettere tutti gli ingredienti preparati in una terrina insieme con le bucce di arancia e di limone grattugiate, le due farine, lo zucchero, e una presa di sale. Rimestare il tutto, amalgamando alla perfezione, quindi diluire il composto con il latte necessario a dargli una consistenza cremosa. Imburrare una teglia, versarvi il composto e cuocerlo in forno a 200°, per 35/40 minuti.

#### *Focaccia della Nonna*

150 g di cioccolato  
150 g di sugna  
6 uova  
150 g di zucchero  
150 g di farina  
marmellata di albicocche  
panna

Lavorare lo zucchero con la sugna fino a ridurlo in crema, quindi aggiungere i tuorli uno per volta, sempre continuando a lavorare. Grattugiare il cioccolato e farlo sciogliere in una casseruola con un cucchiaino di acqua a bagnomaria. Unire il cioccolato fuso al composto, amalgamare bene, poi aggiungere anche la farina. Per ultimo montare a neve gli albumi e incorporarli delicatamente. Versare il composto in una tortiera e cuocere in forno a calore moderato. Sfnare il dolce, lasciarlo intiepidire, tagliarlo a metà e farcirlo di marmellata di albicocche. Infine ricoprirlo con la panna.

#### *Biscotti alla Marmellata*

300 g di farina  
150 g di zucchero  
150 g di sugna  
2 uova  
la buccia grattugiata di un limone  
marmellata di frutti di bosco

Disporre la farina a fontana sulla spianatoia, cospargerla con lo zucchero e mettervi nel centro 150 g di sugna, un uovo, un tuorlo, la buccia di limone grattugiata e un pizzico di sale. Lavorare gli ingredienti quel tanto che basta per impastarli e far riposare un'ora. Trascorso questo tempo riprendere la pasta e ricavarne dei pezzetti con i quali riempire degli stampini per biscotti (a forma scannellata e possibilmente con un piccolo incavo nel centro). Introdurre le formine, unte in precedenza, in forno, e far cuocere i biscotti per 20/25 minuti, a 180°. Togliere i biscotti dal forno, farli ben raffreddare e riempirli con un po' di marmellata.

#### *Biscotti alle Noci*

300 g di noci  
100 g di zucchero  
150 g di farina

100 g di sugna  
3 cucchiaini di nocino  
50 g di zucchero vanigliato

In una ciotola lavorare 100 g di sugna con lo zucchero vanigliato, unire la farina e un cucchiaino di liquore alle noci, lavorare il tutto fino ad ottenere una pasta consistente e omogenea. Sgusciare le noci, immergerle in un po' di acqua calda per spellarle meglio, tritarle e metterle in una ciotola; unire lo zucchero, 2 cucchiaini di liquore alle noci e mescolare bene il tutto. Prendere degli stampini da forno, ungerli e infarinarli leggermente, riempirli per metà con la pasta preparata per prima e premerla bene sul fondo, quindi colmarli con l'impasto di noci e farli cuocere in forno caldo a 180°, per 15/20 minuti.

#### *Torta Casereccia*

200 g di zucchero  
500 g di farina  
100 g di sugna  
2 uova  
la buccia grattugiata di due limoni  
1 bustina di lievito  
poco latte

Montare la sugna con lo zucchero, lavorando a lungo con un cucchiaino di legno. Rompere le uova, separando gli albumi dai tuorli; tenere momentaneamente da parte i primi e incorporare i tuorli al composto, aggiungendo successivamente la buccia di limone grattugiata. Aggiungere la farina e il lievito nella terrina rimstando di continuo. Se il composto dovesse risultare troppo consistente, aggiungere 1 bicchiere di latte. Montare ora gli albumi a neve ben soda e aggiungerli al resto, rimstando con molta delicatezza. Mettere il composto nella teglia e infornare a 200° per 25 minuti. Far raffreddare prima di servire.

#### *Le Frettele*

800 g di farina  
1 cucchiaino di lievito di birra  
2 cucchiaini di sale  
3 cucchiaini di olio  
4 cucchiaini di zucchero  
zucchero a velo



Far sciogliere il lievito con un po' di latte. Poi in una terrina molto grande mettere tutti gli ingredienti, lievito compreso. Amalgamare bene, aggiungendo altro latte, fino a che la pasta non sarà ben liscia e piuttosto morbida. Lasciar lievitare per tre ore, poi dalla pasta ricavare delle palline, tenendo sempre i palmi delle mani ben infarinati per evitare che la pasta molle si appiccichi alle dita. Poi schiacciarle premendole leggermente e farle friggere in abbondante olio bollente. Metterle via via su carta assorbente da cucina per far perdere l'unto, poi spolverizzarle con abbondante zucchero a velo.

#### *TORRONE AI FICHI SECCHI*

*1,5 kg di miele  
700 g di gherigli di noci  
700 g di fichi secchi  
400 g di zucchero  
cannella  
limone  
4 albumi di uova  
olio di mandorle*

Far bollire il miele e proseguire la cottura a bagnomaria. Quando il miele sarà diventato biancastro unirvi gli albumi montati e proseguire la cottura finché il miele risulterà indurito, poi unire la frutta secca tritata, la cannella, lo zucchero e la buccia di limone grattugiata. Quando l'impasto sarà addensato versatelo sul marmo unto d'olio di mandorle e dare la forma rettangolare alta circa 1 cm. Quando sarà intiepidito tagliarlo a pezzi ed avvolgerlo con carta argentata e conservarlo in una scatola di latta.

#### *TORTA DI MELE*

*500 g di farina  
300 g di zucchero  
100 g di burro  
4 uova  
4 mele  
un pizzico di sale  
una bustina di lievito  
zucchero a velo  
la buccia grattugiata di un limone*

In una terrina sbattere le uova con lo zucchero ed il burro liquefatto e freddo ottenendo un composto soffice; unire la buccia di limone, il sale, la farina e per ultimo il lievito, amalgamando bene. Aggiungere all'impasto metà delle mele sbucciate e tagliate a fettine sottili, travasare in teglia imbrattata e spolverata di farina. Coprire con le rimanenti fettine di mele, spolverare con lo zucchero a velo e passare in forno caldo. Lasciar cuocere per un'ora a temperatura moderata.

#### *BISCOTTI ALL'ANICE*

*250 g di farina  
200 g di zucchero  
2 tuorli di uovo  
4 uova intere  
2 bicchieri di liquore Anice  
1 bustina di lievito vanigliato*



Battere in una terrina lo zucchero, i due tuorli e le 4 uova intere. Quando il composto sarà ben frullato, aggiungere lentamente la farina, i due bicchieri di Anice ed infine il lievito, versate la pasta in una teglia imburata e spolverata di farina, cuocete a forno piuttosto caldo fino a che la pasta non avrà un bel colore dorato. Lasciare raffreddare, poi tagliare a fette di circa 2cm di spessore e rimettere nel forno, e fate colorire da ambo i lati.

#### *BISCOTTI ALL'UOVO*

*7 uova  
2 buste di lievito  
250 g di latte  
mezzo limone spremuto  
150 g di zucchero  
mezzo bicchiere di olio di semi*

Lavorare le uova con lo zucchero e il limone. Versare a pioggia la farina e il burro. Lavorare l'impasto, aggiungere il lievito e fare delle forme a piacere. Cuocere al forno per circa 20 minuti. Spolverizzare con lo zucchero a velo.

#### *BISCOTTI AL VINO*

*750 g di farina  
220 g di zucchero  
3 bicchieri di vino bianco*

*250 g di olio di semi  
1 cucchiaino di bicarbonato*

Mettere la farina sulla spianatoia, unirvi tutti gli ingredienti e impastarli. Formare dei biscotti piccoli e infornarli un po' alla volta.

---

## LARINO

### Scuola Elementare

da "VOGLIA DI NUOVO – VOGLIA DI MOLISE" – Anno 1999

---

#### *FUSILLI*

*farina di grano duro  
un pizzico di sale  
poco olio*

Farina di grano duro, un pizzico di sale ed un poco di olio. Impastare con acqua fredda, impasto molto consistente. Fare dei bastoncini di circa 5 cm e cavarli con apposito ferro (raggio di ombrello).

#### *PIGNA (DOLCE PASQUALE)*

*1 kg farina  
200 g di burro  
300 g di zucchero  
12-13 uova  
250 g lievito di pane  
buccia di limone grattugiata  
1 bicchiere di liquore*

Mettere i vari ingredienti, esclusa la farina, in un recipiente e riscaldarli a bagno maria. Fare la fontanella con la farina, versarci gli ingredienti e lavorarla per parecchio tempo. Mettere l'impasto a crescere in luogo caldo per circa 12 ore; suddividere l'impasto nelle tortiere, tenerlo ancora per qualche ora al caldo. Cuocerle con forno a circa 180°.

#### **ZUPPA DI CARDI (PRANZO NATALIZIO)**

*cardi  
pezzi di tacchino  
brodo di carne  
formaggio  
uova  
polpettine di carne di vitello*

## MONTEFALCONE NEL SANNIO

### Scuola Elementare

DA "VOGLIA DI NUOVO- VOGLIA DI MOLISE" – ANNO 2002

---



Pulire i cardi sfilacciandoli, farli a pezzetti e lessarli. Preparare un brodo di tacchino, alquanto denso. Fare delle polpettine di carne di vitello e cuocerle a parte. Mettere nel brodo i cardi lessati, le polpettine, dei pezzetti di carne di tacchino cotto nel brodo, del formaggio ed uova battute e farli bollire. Volendo possono essere messi nel fondo dei piatti dei crostini di pane intinti nell'uovo.  
(Ricette della Sig.ra Vera Battista )

#### **I CALCIUNE** (DOLCE DI NATALE)

*farina quanto basta*  
*6 uova*  
*2 cucchiaini di vino bianco per ogni uovo*  
*olio (2 cucchiaini per ogni uovo)*  
*zucchero (1 cucchiaino per ogni uovo)*  
*liquore all'anice*

#### Preparazione

Mescolare il tutto e lavorare la pasta fino a renderla liscia. Per il ripieno si possono usare ceci o castagne lessate e passate col passatutto oppure marmellata, unendoli a cioccolato macinato, cannella, liquore e cacao. Con la pasta si devono ricavare delle mezza lune, farcirle con il ripieno e friggerle nell'olio bollente.

#### **LA CICERCHIATA** (DOLCE DI NATALE)

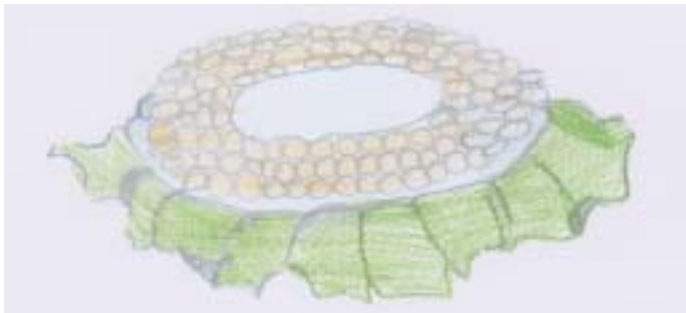
*farina quanto basta*  
*5 uova*  
*5 cucchiaini di zucchero*  
*1 bicchiere di olio*  
*1 bicchiere di anice*

#### Con gli ingredienti ottenere un impasto semiduro.

Lavorare la pasta frolla, fare delle palline e friggerle nell'olio bollente. Successivamente si fa sciogliere il miele e si rimescolano in una casseruola, formando un cerchio. Lasciare asciugare.

#### **LA PIGNA**

*12 uova*  
*1 kg di farina bianca*  
*250 g di zucchero*  
*250 g lievito di pane*



2 patate  
buccia grattugiata di due limoni  
2 bicchierini di grappa o un bicchiere di vino bianco

Mescolare gli ingredienti in uno stampo. Poi lasciare lievitare per circa 3 o 4 ore. Formare delle pagnottine cospargendole di zucchero a granella. Cuocere in forno a 180°.

LA PIZZAONTA  
(DOLCE DI CARNVEVALE)

° kg farina quanto basta  
liquore all'anice  
un pizzico di sale  
3 uova  
100 g di zucchero  
1 bicchiere di olio d'oliva  
1 lievito vanigliato

Impastare bene gli ingredienti, fare la sfoglia sottile e tagliarla a forma di quadrati. Friggere nell'olio bollente.




---

## MONTENERO DI BISACCIA

### Scuola Elementare

DA "VOGLIA DI NUOVO- VOGLIA DI MOLISE" – ANNO 2001

---

CAVATELLI AL SUGO "VEDOVO"

cavatelli  
farina di grano duro (100 g a persona)  
acqua tiepida  
sale  
ugo  
lardo fresco e rosato (30 g a persona)  
aglio  
prezzemolo  
sale e pepe

Cavatelli

Preparare un impasto morbido e formare dei cavatelli adoperando solo due dita.

"Sugo vedovo"

Con il lardo, aglio e prezzemolo, preparare un bel battuto, e farlo soffriggere delicatamente in una pentola di coccio. Aggiungere pomodoro a pezzetti, basilico, sale e pepe. Il sugo a cottura ultimata non dovrà risultare troppo denso.

Lessare i cavatelli in abbondante acqua salata e condirli con il sugo "vedovo" (della carne) ed una manciata abbondante di pecorino.

SAGNE AL SUGO DI CIPOLLE

sagne  
farina di grano duro (1 etto a persona)  
acqua tiepida e sale  
sugo  
abbondante cipolla  
un bicchiere di olio d'oliva  
600 g di pomodori a pezzetti  
peperone verde tritato  
basilico e prezzemolo, sale



*Impastare gli ingredienti per le sagne e tirare una sfoglia sottile, avvolgerla attorno al matterello, e tagliarla a listarelle di 1 cm di larghezza.*

#### Sugo

Affettare sottilmente la cipolla a fuoco lento, in modo che diventi trasparente, versare i pomodori a pezzetti, peperone verde tritato e gli altri ingredienti.

Cuocere pochi minuti ed aggiungere un po' di passato di pomodori. Continuare la cottura.

Il "sugo" dovrà risultare morbido. Cuocere le "sagne" e condire con il sugo.

#### ZUPPA DI NATALE

##### Per il brodo

*carne bianca mista  
una gallina intera  
ala e coscia di tacchino  
galantina  
prezzemolo  
acini di pepe  
sale*



##### Per la zuppa

*cardo indorato e fritto  
pan di spagna rustico  
frittatina  
carne del brodo e tocchetti di mozzarella*

##### Per la galantina

Per preparare la galantina si macinano non troppo finemente petti di pollo e tacchino. La carne macinata si condisce con sale, noce moscata, parmigiano e uova. Stendere l'impasto su una spianatoia e porre al centro 2-3 uova sode.

Arrotolare in modo da avere un polpettone che si cucirà ben stretto in un panno bianco.

Preparare il brodo e filtrarlo.

Preparazione del cardo

Mondare il cardo, tagliarlo a pezzetti, lessarlo in acqua leggermente salata. Infarinarlo nella farina di grano duro e passarlo nell'uovo battuto. Friggere in olio d'oliva e porlo su carta assorbente.

##### Per le frittatine

Battere le uova intere e sale. Ungere un tegamino antiaderente con burro e riscaldarlo. Versarvi un cucchiaino di uova per volta, in modo da coprire tutto il fondo, e tenerlo sul fuoco poco tempo. Porre le frittatine sulla carta assorbente. Successivamente tagliarle a listarelle.



Per il pan di spagna rustico

Battere a neve ben soda un albume d'uovo a persona; aggiungere i tuorli d'uovo, prezzemolo finemente tritato, ed 1 cucchiaio di parmigiano per ogni uovo.

Mettete la carta forno sulla lastrina, versarci il preparato a cuocere a 150° per 12'. Fare dei tocchetti una volta raffreddati

La zuppa

In una capace zuppiera che vada sul fuoco, riunire cardo indorato e fritto, i pezzetti di pan di spagna rustico, le frittatine, la mozzarella, pezzetti di galantina, abbondante brodo, parmigiano.

Far riscaldare il tutto e servire.

Le precedenti ricette sono parte integrante degli usi gastronomici degli abitanti di Montenero.

*(Ricette della Sig.ra Fernanda D'Onofrio Sabatini)*




---

## PESCOPENNATARO

---

*CIFFE E CCIAFFE*

*3 kg di agnello (coscia e capocollo)  
un bicchiere d'olio  
2 spicchi d'aglio  
2 piccole cipolle  
rosmarino  
peperoncino  
mezzo peperone grande  
un bicchiere di vino bianco  
sedano*

Sgrassare e tagliare la carne in pezzi non troppo grandi e lavarla. Metterla in un tegame con l'olio e due dita d'acqua e farla cuocere incoperchiata a fuoco lento.

A metà cottura aggiungere rosmarino, sedano, aglio, le cipolle tagliate in quattro parti, peperoncino, il mezzo peperone. Continuare la cottura ed infine salare; rimestare e aggiungere il vino, far evaporare. Il Cif e Ciaf è ormai pronto! (Ricetta del Sig. Peppino D'Orazio)

**RE CELLUCCE  
(LA PUPA)**

*2 uova  
2 cucchiaini di zucchero  
2 cucchiaini d'olio  
un bicchiere di latte  
un cucchiaino di lievito  
farina q. b. per un impasto morbido, ma consistente*

Impastare tutti gli ingredienti. Quando l'impasto è pronto si forma la "pupa" e si mette a cuocere nel forno a media temperatura. Nel frattempo preparare la glassa con un albume d'uovo e un bicchiere di zucchero. Sfnare la "pupa" spalmarvi la glassa e guarnire con confettini colorati.



#### TARALLINI

20 uova  
 2 kg di farina  
 2 cucchiaini di zucchero  
 un bicchiere d'olio  
 un bicchiere di vino bianco

Per la glassa

1 kg di zucchero  
 1 litro d'acqua

Impastare tutti gli ingredienti per un'ora circa. Quando l'impasto è pronto formate i tarallini. Fateli cuocere in acqua bollente per circa 10 minuti, scolateli e fateli asciugare su

un canovaccio per due minuti; passateli poi in forno. In un recipiente molto capiente versare l'acqua e lo zucchero e far bollire mescolando di tanto in tanto finché il tutto non diventa una crema.

A questo punto immergete i tarallini facendoli saltare continuamente fino a quando non diventeranno bianchi. (Ricette della Sig.ra Angela Litterio)

#### PAN DI SPAGNA PESCOLANO

5 uova  
 100 g di zucchero  
 100 g di farina

Battere 5 uova con 100 g di zucchero per 45 minuti circa. Con una posata di legno aggiungere 100 g di farina a pioggia. Versare in una teglia alta imburrata ed infarinata e far cuocere a 150° per 40 minuti circa.

(Ricetta della Sig.ra Maria Pia Litterio Grande)



## PIETRABBONDANTE

### Scuola Elementare

DA “VOGLIA DI NUOVO – VOGLIA DI MOLISE” – ANNO 2002

---

Una bella estate attende i turisti e la gente paesana emigrata per assistere alle rappresentazioni teatrali presentate nel teatro sannitico e per trascorrere giorni spensierati e divertenti con tante sagre che si svolgono in alcuni rioni e borgate del paese. In queste occasioni si preparano di volta in volta piatti tipici dolci da gustare con un buon bicchiere di vino locale.

Ecco alcune ricette di un tempo ormai passato

#### PANONDA

*uoglie (olio)*  
*aglie (aglio)*  
*vendresca (pancetta)*  
*salgiccia (salsiccia)*  
*peparuole sicche (peperoni secchi)*  
*pizza andigne (pizza di granturco)*

Tritate la *vendresca* a pezzetti, tagliate la *salgiccia* a “peart” (a pezzi), mettete il tutto in una “vssora” (un tegame). Oleate bene e unite due spicchi d’aglio e abbondanti “pparuol sicch”. Lasciate soffriggere. Preparare una buona “pizza andign” e ungetela nel soffritto. Innaffiate il tutto “c n bell b’cchrucc d vin rusc” (con un bel bicchiere di vino rosso).

#### ABBOTTAPEZZIENDE

*farina*  
*acqua*

Mettete la farina *’ngima a re taverille* (sulla spianatoia), unite l’acqua tiepida e cominciate a lavorare l’impasto. Quando gli ingredienti saranno ben amalgamati, *facete la pittela che re quannielle* (stendete la pasta con il matterello). Tagliate la sfoglia a listarelle sottili. Lessate i *sagne abbottapezziende* in abbondante acqua salata e a cottura ultimata condite con un sughetto al pomodoro leggero e *liende, liende*.



PATANE E FASCIULE

*lacce (sedano)*  
*patane (patate)*  
*Fasciuole (fagioli)*  
*uoglie (olio)*  
*aglie (aglio)*  
*peparuole e peparellitte (peperoni e peperoncino secchi)*

Fate cuocere *re fasciuole alla pegnjeta attorne a ru fueche* (i fagioli nella pentola di creta vicino al fuoco). Mettete l’acqua *i patane scurciate e ru lacce a re cuture*. Quando le patate son quasi cotte aggiungete i fagioli e ultimate la cottura.

Preparate un soffritto con olio, aglio, *peparuole* e *peparellitte*. Scolate, ma non troppo, i fagioli e le patate e condite con il soffritto.

*Magnjete, nen ge facete cermonje* (mangiate senza farvi pregare).

#### FOGLIE, PATANE E PIZZA ANDIGNE

(LA MBABICCIA)

*foglie cuole (verza)*  
*patane (patate)*  
*aglie (aglio)*  
*uoglie (olio)*  
*farina andigne (farina di mais)*  
*acca (acqua)*  
*sale (sale)*

Si prende la farina di mais e *z’ammasse che l’acca e le sale* (e si impasta con acqua e sale), in seguito si fa una pizza rotonda e *ze coce sott’a la coppa sott’a la grascia de ru fueche*.

Tramende ze sciglienel foglie (*nel frattempo si pulisce la*



*verdura*), si lava e si mette a cuocere dentro a ru cuture (dentro ad una pentola capace) in acqua salata.

Si sbucciano le patate, si lavano e si mettono a cuocere insieme alla verdura. Si prepara un soffritto con aglio, olio e peperoncino. Quando la verdura e le patate sono cotte, si scolano, ce se rombe la pizza andigne a tuozze (e si spezzetta la pizza), si condisce con il soffritto e z'ammescctca dentr a ru cuture (e si amalgama il tutto dentro la pentola).

La *mbaniccia* è pronta: buon appetito!

Vi aspettiamo per farvi assaporare, oggi come ieri, i nostri prodotti tipicamente locali e genuini come:

L'olio extravergine dei vecchi uliveti;

Il vino di qualità dei nostri vigneti prodotto ancora tradizionalmente e conservato nelle cantine di un tempo;

Il formaggio caprino e ovino prodotto ancora in alcune famiglie;

gli insaccati di carne suina essiccati con metodo tradizionale;

i raffinati piatti a base di cinghiale e del "re" del bosco "il tartufo";

I nostri dolci tipici presenti sulle tavole in ogni ricorrenza.

---

## RIONERO SANNITICO

### Scuola Elementare

DA "VOGLIA DI NUOVO – VOGLIA DI MOLISE" – ANNO 2004

---

#### PIATTI TIPICI

#### FIADONE

Con un kg di formaggio fresco di capra si possono realizzare due *fiadoni* a mezza luna.

Per l'impasto della sfoglia  
(una sfoglia per fiadone)

3 uova

3 cucchiaini di zucchero

100 g di margarina

un cucchiaino di cannella in polvere

farina quanto basta per un impasto morbido, ma che si può stendere con il matterello.

Per il ripieno

un kg di formaggio fresco di capra

7 uova intere

3 tuorli

7 cucchiaini di zucchero

cedro

uva sultanina a piacere

2 bustine di vaniglia (se piace)

un bicchierino di brandy. Impastare tutti gli ingredienti e

Farcire le due sfoglie. Infornare e cuocere per un'ora.

#### CIOFFE DI CARNEVALE

(Dose per 6 persone)

6 uova

3 cucchiaini di burro

4 cucchiaini di zucchero

1 bicchierino di brandy

farina quanto basta per un impasto morbido che si può stendere con il matterello

La sfoglia viene tagliata a strisce con la rotella dentata, annodare a "ciuffo" o "nocche" e friggere in olio bollente.



#### PAN DI SPAGNA

La ricetta di questo dolce è semplice ma richiede grande abilità. La dose prevede per ogni uovo fresco, un cucchiaino di zucchero e un cucchiaino di farina.

*Si battono i tuorli e lo zucchero, si montano a neve i bianchi, si unisce la farina e si versa l'impasto in una teglia di rame stagnato con coperchio ad incastro, poi la teglia si posiziona sul treppiedi, nel focolare, con poca brace sotto e sopra il coperchio.*

#### SCORPELLE

(Dose per 6 persone)

6 uova  
6 cucchiaini di zucchero  
mezzo litro di latte  
1 cubetto di lievito di birra  
uva sultanina a piacere  
farina

La sera si scalda il latte, vi si scioglie il lievito e si impasta con qualche etto di farina.

Al mattino successivo, all'impasto si uniscono le uova battute e lo zucchero, l'uva sultanina e la farina quanto basta per un impasto morbido da prendere con un cucchiaino, poi si allarga con le mani infarinate e si frigge in olio bollente.

#### PIZZELLE AI FERRI

(Dose per 6 persone)

6 uova  
6 cucchiaini di zucchero  
6 di margarina o olio  
un bicchiere di brandy

*farina quanto basta per un impasto morbido da prendere con il cucchiaino e sistemarlo nel ferro caldo*

#### Economia e produzione

L'economia del paese, fino a pochi anni fa, si basava esclusivamente sull'agricoltura e l'allevamento.

La natura calcarea del terreno è particolarmente adatta alla coltivazione di cereali, patate e legumi.

Per far conoscere la bontà delle nostre patate ogni anno, per la metà di agosto, si svolge la "Sagra della Patana Nustrana" e si elegge "Miss Patanella". In questa occasione le massaie elaborano piatti tipici, a base di patate, che una giuria di turisti assaggia e valuta.

Da "ADOTTA UN ALIMENTO" – ANNO 2004 "LA PATATA"

#### CROCCHETTE DI PATATE

300 g di patate  
20 g di burro  
un uovo  
formaggio o salume  
prezzemolo  
pan grattato  
olio d'oliva

Lessare le patate, passarle due volte allo schiacciapatate, metterle in una terrina col burro e lavorarle col cucchiaino di legno.

Aggiungere l'uovo battuto, il ciuffetto di prezzemolo tritato, il formaggio o il salume tagliato a pezzetti, formare delle palline, passarle nel pan grattato e friggerle in olio d'oliva.

#### "GNOCCHI ALLA BRAVA"

kg di patate farinose  
300 g di farina  
1 uovo  
150 g di fontina  
80 g di burro  
sale



Lessare le patate in acqua salata, schiacciarle, impastarle con la farina e l'uovo battuto. Dividere l'impasto in pezzi, formare dei bastoncini, tagliarli a pezzi e passarli sui rebbi di una forchetta. Versare gli gnocchi in acqua bollente salata, appena vengono a galla scolateli e disponeteli a strati in una pirofila imburata, cospargendo, ogni strato, con la fontina tagliata a cubetti. Cospargete con fiocchetti di burro e mettete in forno per 5 minuti.

#### *PATATE RIPIENE ALLA CREMA*

*10 patate di forma regolare  
2 tuorli d'uovo  
3 cucchiaini di parmigiano grattato  
3 cucchiaini di latte  
sale  
pepe  
noce moscata*

Pelare le patate, dividerle a metà e vuotarle con lo scavino. Lessare le "scodelline" ottenute insieme alla polpa e, a cottura ultimata, sistemarle in una pirofila imburata. Macinare la polpa, incorporare il latte, i tuorli, il pepe, la noce moscata, il parmigiano e per ultimo le chiare montate a neve. Riempire le scodelline, spolverare di pan grattato, cospargere di fiocchetti di burro e cuocere in forno per 20 minuti.



#### *PATATE TARTUFATE*

*1 kg di patate  
2 cucchiaini di olio d'oliva  
2 cucchiaini di parmigiano  
un piccolo tartufo bianco  
sale  
pepe*

Lessare le patate con la buccia e quando sono cotte sbuciarle senza farle rompere e tagliarle a fette. Condire con l'olio, il sale, il pepe e il parmigiano. Sistemare, a strati, le fettine di patate in una terrina imburata e stendere sopra ogni strato il tartufo a fettine. Ultimare con uno strato di patate cosperso di fiocchetti di burro e cuocere in forno per 30 minuti.

#### *POLPETTONE DI PATATE*

*un kg di patate  
100 g di latte  
100 g di burro*

3 uova  
200 g di mortadella  
100 g di parmigiano grattugiato

Lessare le patate, schiacciarle e lavorarle energicamente con un cucchiaino di legno aggiungendo, gradatamente, il burro, il latte, la mortadella a pezzettini e le uova sbattute nelle quali è stato incorporato il parmigiano.

Formare, con l'impasto ottenuto, un grosso salame, collocarlo in una teglia imburrata e cuocere in forno per circa un 1 ora.

#### PUREA DI PATATE

1 kg di patate  
50 g di burro  
50 g di latte  
2 cucchiaini di parmigiano grattugiato  
un pizzico di noce moscata

Sbucciare e lessare le patate in acqua salata, scolarle e farle asciugare a bassa temperatura, schiacciarle e metterle in una casseruola, a bordo alto, col latte, il burro, il parmigiano, il pizzico di noce moscata e lavorare energicamente col cucchiaino di legno fino ad ottenere un composto spumoso e fino.



## SAN FELICE DEL MOLISE

### Scuola Media

DA "VOGLIA DI NUOVO – VOGLIA DI MOLISE" – ANNO 2002

#### CONIGLIO AFFOGATO ALLA MOLISANA

(Ingredienti per 4 persone)

1 coniglio  
1 tazza di aceto di vino bianco  
salvia in grande quantità  
4 rametti di rosmarino  
3 cucchiaini di prezzemolo tritato  
100 g di prosciutto crudo  
12 salsicce di maiale non troppo grosse  
1 dl olio d'oliva  
sale  
pepe

Far marinare per tre ore circa il coniglio lavato e depezzato in acqua e aceto. Mettere in una casseruola il coniglio, le salsicce, il prosciutto tagliato a cubetti e far insaporire dolcemente. Unire salvia, rosmarino, poco sale e pepe. Alla fine della cottura unire il prezzemolo.

#### PIZZA DI GRANTURCO

600 g di farina di granturco  
un bicchiere di olio  
sale q. b.  
acqua bollente q.b.  
1 pizzico di sodio

Disporre la farina a fontana su una spianatoia, versare l'acqua, il sale, l'olio e il bicarbonato di sodio. Impastare bene e stendere l'impasto in una teglia e far cuocere per un'ora e trenta a 180°.

#### PIZZA DI SAN GIUSEPPE

pasta lievitata per pizza  
70 g di uva sultanina  
2 piccole cipolle tritate  
2 sarde affumicate  
pepe q. b.  
olio di oliva

---

## SAN. GIACOMO DEGLI SCHIAVONI

---

### Scuola Elementare

DA “VOGLIA DI NUOVO – VOGLIA DI MOLISE” – ANNO 2004

---

Stendere la pasta lievitata in precedenza, disporre sopra l'uva sultanina, le sarde, la cipolla fatta imbianchire in precedenza in olio d'oliva, spolverare con pepe. Piegare la pasta più volte e lasciarla lievitare. Stendere la pasta in una teglia ben unta, ed infornare a caldo per 30 minuti circa.

#### *CALCIUNI MOLISANI*

*200 g di farina  
2 tuorli d'uovo  
un cucchiaino d'acqua  
un cucchiaino d'oli  
un cucchiaino di vino bianco  
200 g di castagne lessate e sbriciolate  
un cucchiaino di miele  
due cucchiaini di cioccolato fondente grattugiato  
un bicchierino di rum  
un pizzico di cannella  
un pizzico di vaniglia  
30 g di mandorle tritate  
20 g di cedro fatto a pezzettini*

Fare una fontana con 200 g di farina, mettere nel centro 2 tuorli d'uovo, un cucchiaino d'acqua, uno d'olio e uno di vino bianco, impastare bene il tutto, quindi fare riposare.

Mettere in una terrina 200 g di castagne lessate e sbriciolate, un cucchiaino di miele, due cucchiaini di cioccolato fondente grattugiato, un bicchierino di rum, un pizzico di cannella, un pizzico di vaniglia, 30 g di mandorle tritate e 20 g di cedro fatto a pezzettini.

Mescolare con cura il tutto e poi tirare con l'impasto una sfoglia sottile. Ricavare dalla sfoglia dei dischi di circa 7 cm di diametro, mettervi in mezzo un po' di ripieno e saldare bene i bordi.

Fare cuocere i calciuni in olio abbondante finché non sono dorati.

Sgocciolarli su carta assorbente e prima di servirli spolverizzare con zucchero a velo mischiato con un po' di cannella in polvere.

#### ***I MACCARUNE A CEPPE (I FUSILLI)***

*Oggi, dopo aver mangiato, mi sono accorta che era cattivo tempo. Siccome non sapevo cosa fare, ho aiutato la mamma a preparare i fusilli.*

Prima ho allungato l'impasto, poi ho preso l'arnese u



*laganere* di legno ed ho incavato i maccheroni.  
 Incava, incava, sembrava facile ma ho solamente  
 impiasticciato: uno corto, uno lungo, uno chiuso, uno  
 aperto.  
 Dopo un bel po' di tempo ho imparato.  
 Quanto era bello cavare i maccheroni col ferro  
 dell'ombrello!  
 Tanti ne farò quando mi sposerò!

#### *Pizza di ricotta*

400 g di farina  
 4 tuorli  
 180 g di zucchero  
 180 g di burro.  
 250 g di ricotta  
 zucchero  
 250 g di crema pasticcera tiepida

Preparare la pasta frolla con 400 g di farina, 4 tuorli, 180 g di zucchero e 180 g di burro.  
 Montare 250 g di ricotta con un pochino di zucchero, poi, sempre mescolando, unire 250 g di crema pasticcera tiepida, una presa di cannella, una presa di scorza di limone grattugiato, qualche candito tagliuzzato e un bicchierino di maraschino. Lasciare riposare il composto.  
 Nel frattempo stendere la pasta frolla, ricavarne due dischi e con uno di essi rivestire il fondo e le pareti di una tortiera, quindi versarvi la ricotta. Coprire con l'altro disco di pasta, spennellarlo con dell'albume e mettere in forno per una mezz'ora.

#### *CALCIONI DI RICOTTA RUSTICI*

300 g di ricotta  
 100 g di prosciutto crudo  
 100 g di provolone

50 g di prezzemolo  
 due uova  
 olio per friggere  
 sale  
 pepe

Per la pasta

400 g di farina bianca  
 100 g di strutto  
 due uova  
 un limone  
 sale

Preparate il ripieno unendo alla ricotta due tuorli, il prosciutto e il provolone tagliati a dadini, il prezzemolo tritato, sale e un pizzico di pepe.  
 Impastare la farina, le uova, lo strutto, il succo di limone e un pizzico di sale; lavorare bene la pasta poi stendere una sfoglia sottile, quasi come quella delle tagliatelle (se la pasta riuscisse troppo dura unire poca acqua). Mettere sulla sfoglia già preparata tanti mucchietti di ripieno, coprirli con altra pasta, premerla bene tutt'attorno affinché cuocendo rimanga unita e servire i "calcioni" con un piatto di frittura mista, con crocchette, carciofi, scamorza, cervella, animelle e cavolfiore.

Ricordiamo anzitutto che la parola pane indica il prodotto ottenuto con farina di frumento; si indica invece con "pane di segala", "pane di orzo", ecc., il prodotto ottenuto con le farine dei rispettivi altri cereali.

Sin dall'antichità il "pane" venne confezionato con la maggior parte dei cereali; il pane di frumento è comunque quello migliore sia come sapore sia come valore nutritivo. Precisiamo inoltre che la parola "grano" ha un significato che varia da paese a paese; essa indica infatti la specie cereale che in quel determinato paese è maggiormente usata.

Grano indica quindi il frumento in Italia, Francia, Inghilterra e nella Germania meridionale; la segala nella Germania settentrionale; il frumento e la spelta in Svizzera; l'orzo in Norvegia; l'avena in Scozia; il mais nell'America meridionale.

## PANE

La Bibbia, il libro sacro dei cristiani, incomincia col pane e col pane termina.

Adamo, primo peccatore, è condannato a procurarsi, col sudore della fronte, il pane di cui nutrirsi.

Nel Vangelo, scritto 2000 anni dopo dagli Apostoli di Cristo, leggiamo queste parole: “e mentre erano a tavola e mangiavano, Gesù prese del pane, lo benedisse e lo diede loro dicendo: Prendete, questo è il mio Corpo”. Tuttora nella celebrazione della Santa Messa si rinnova ogni volta questo sacrificio divino che si compie con l’ostia consacrata preparata con pane azzimo. Nella nostra più bella preghiera, il “Padre nostro”, insegnatoci da Gesù stesso, è detto: “Padre nostro che sei nei cieli...dacci oggi il nostro pane quotidiano”

## SAN MARTINO IN PENSILIS

### Scuola Elementare

DA “VOGLIA DI NUOVO – VOGLIA DI MOLISE” – ANNO  
2000

---

#### I FUSELLE

farina  
sale e un po' d'acqua

Versare la farina sulla spianatoia, fare la fontana e nell'incavo aggiungere acqua e sale, lavorare l'impasto fino a renderlo morbido.

Prendere dei piccoli pezzi di pasta, fare delle striscioline di circa 3 o 4 centimetri e con il *fuselle* (bastoncino di ferro) fare pressione sulla pasta.

Questo piatto va condito con ragù di carne.

#### LA PAMPANELLA

*carne di maiale*  
*sale*  
*aglio*  
*peperoncino*

Condire la carne con sale, aglio, peperoncino e lasciarla insaporire per 5/6 ore. Coprire la teglia con un foglio di carta paglia precedentemente bagnata con acqua per evitare che il peperoncino diventi nero. Quindi viene messa in forno preriscaldato a 270° circa per due ore. Dopo la cottura irrorare il tutto con una spruzzata di aceto bianco.

#### LA PIGNA

*1 kg di farina*  
*10 uova*  
*400 g di zucchero*  
*400 g di lievito*  
*150 g di sugna*  
*un bicchiere di liquore al limone*  
*un limone grattugiato*

Versare la farina in una terrina, unire le uova, lo zucchero, il lievito, la sugna precedentemente sciolta e il liquore.

Impastare il tutto con le mani e lasciare lievitare il composto in ambiente caldo per circa 10 ore.

Il composto così lievitato si dispone negli appositi stampi dove si lascia lievitare ancora per 5 o 6 ore. Si inforna a 200° per circa 45 minuti.

A fine cottura la pigna si decora con zucchero cotto e confettini colorati



## SAN PIETRO AVELLANA

### Scuola Elementare

DA "VOGLIA DI NUOVO – VOGLIA DI MOLISE" – ANNO 2003

---

#### *CAZZARIGLIE E FASCIUOLE (GNOCCHIETTI E FAGIOLI)*

*farina  
patate  
gambo di prosciutto privato del grasso e dei nervi  
fagioli rossi  
pomodoro  
cipolla  
carota  
aglio*

Cuocere le patate, schiacciarle, impastarle con la farina, fare dei rotolini e tagliarli a pezzi piccolissimi, poi cuocerli in acqua bollente. Per il condimento preparare un soffritto di cipolla, aglio, sedano e carota nel quale si fa insaporire il gambo di prosciutto a pezzetti che è stato tenuto a bagno tutta la notte. Aggiungere poi la passata di pomodoro e lasciar bollire per un po'; unire i fagioli lessati e terminare la cottura. Condire gli gnocchetti con il sugo così preparato ed aggiungere, eventualmente, il peperoncino.

#### *COTECHE E FASCIUOLE (COTICHE E FAGIOLI)*

*fagioli secchi  
cotiche  
lardo  
sedano  
- aglio  
sale*

Si lasciano le cotiche e i fagioli secchi a bagno per un'intera notte poi si fanno cuocere insieme al sedano, all'aglio e al lardo in una pentola con l'acqua salata. Dopo un'ora e più di cottura la zuppa è pronta e viene mangiata insieme al pane.

*CROSTINI AL BURRO TARTUFATO*  
(Per sei persone)

12 fettine di pane tostato  
100 g di burro tartufato  
qualche foglia di prezzemolo

Intiepidire sul fuoco il burro tartufato, dopodiché spalmare le fette di pane già tostate e alle quali potete dare diverse forme. Decorate con foglioline di prezzemolo.

*FILETTI DI TROTA TARTUFATI*  
(Per 6 persone)

12 filetti di trota  
120 g di burro tartufato  
30 g farina  
brodo di pesce, salvia, sale

Infarinare, salare e rosolare con poco burro tartufato i filetti. Aggiungere la salvia, il brodo di pesce e tutto il burro. Completare la cottura.

*LA CICERCHIATA*

500 g di farina  
3 tuorli d'uovo  
3 uova intere  
2 cucchiaini di zucchero  
1 pizzico di sale  
70 g di burro  
250 g di miele  
4 cucchiaini d'acqua  
un po' di zucchero  
confettini colorati

Impastare la farina con le uova, lo zucchero, il burro tiepido e un pizzico di sale. Fare delle striscioline tonde con la pasta e tagliarle a pezzetti piccoli. Friggere in olio bollente. Versare i cecetti in una pentola, unirli al miele caldo e diluito con l'acqua e lasciarli sul fuoco per qualche minuto. Sistemarli poi nella forma desiderata in un piatto da portata e guarnire a piacere con noci tagliate a pezzetti piccolissimi e confettini colorati.



**LE FRISELLE**

6 uova  
° kg di farina  
° l di latte  
100 g di strutto o di olio  
30 g di ammoniaca  
1 bustina di vaniglia

Battere le uova con lo zucchero, aggiungere lo strutto, il latte, l'ammoniaca, la vaniglia e la farina. Mescolare bene, fare le forme di pastarelle (friselle) e mettere al forno.

*PEZZELLE AL FERRO*

5 uova intere  
1 etto di burro o olio  
2 cucchiaini rasi di zucchero per ogni uovo  
vanillina o limone grattugiato  
° kg di farina

Si uniscono gli ingredienti fino ad ottenere un composto consistente, poi si versa con un cucchiaino l'impasto nel ferro ben caldo e unto. Dopo qualche minuto si gira il ferro, si fa cuocere dall'altro lato la pizzella è pronta.

*PICCELLATO DI PASQUA*

10 uova  
1 kg di farina  
3 hg di zucchero  
3 hg di lievito di pane o 2 cubetti di lievito di birra  
100 g di strutto  
mezzo bicchiere di latte  
250 g di patate lessate  
uva passa q. b.

S'impasta la farina con tutti gli ingredienti e si lascia lievitare vicino ad una fonte di calore. Si fa la forma di una ciambella e si mette a cuocere.

**PULENDA CHE LE CICURI E SALGICCIA**  
(POLENTA CON CICORI E SALSICCIA)

1,5 di acqua  
2 patate  
sale  
450 g di farina di granturco  
100 g di cicori (pezzi piccolissimi di lardo fritti)  
200 g di salsiccia sbriciolata e dorata dolcemente con i cicori

Mescolare in un paiolo acqua, patate lesse schiacciate, un pizzico di sale e farina di granturco. Fare cuocere per circa un'ora. Versare a cucchiaiate su un ampio piatto da portata e condire con cigori, la salsiccia e parmigiano a piacere.

**UOVA AL BURRO TARTUFATO**  
(per 6 persone)

12 uova  
120 g di burro tartufato

Dividere il burro tartufato in sei tegamini per uova, scaldare. Rompere due uova per tegamino e salare solo l'albume. Mettere in forno caldo per due minuti.



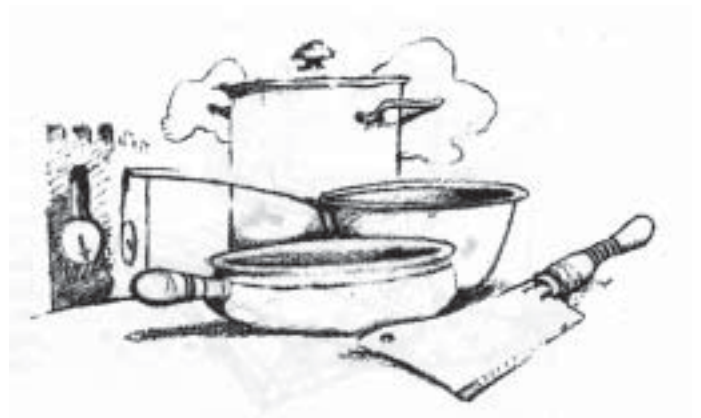
**SANT'ANGELO DEL PESCO**

**FASCARELLI**  
(per 6 persone)

4 patate  
700 g di farina di granturco  
300 g di fagioli borlotti lessati  
250 g di cotenne  
olio  
cipolla  
peperoncino  
sale

Far lessare le patate sbucciate e tagliate a pezzi in circa due litri e mezzo di acqua salata. A cottura ultimata frullate le patate, rimettetetele nel liquido di cottura ed iniziate la preparazione della polenta aggiungendo la farina a pioggia, mescolando continuamente. Dopo circa trenta minuti aggiungere i fagioli, le cotenne di maiale abbrustolite e ritagliate in pezzi piccoli; mescolare accuratamente per 5 minuti e completare la preparazione con un soffritto di olio, cipolla e peperoncino secondo il gusto. Dovrà venir fuori una polentina morbida. Buon appetito!

(Ricetta della Sig.na Adalgisa Delle Donne)



**Scuola Media**  
DA "LA CITTA' DELL'OLIO" – ANNO 1998

---

*PANCOTTO CON I FAGIOLI*

*200 g di fagioli  
uno spicchio d'aglio  
sale, acqua q.b.  
un ciuffo di prezzemolo  
100 g di pomodori maturi  
40 g d'olio  
300 g di pane raffermo*

Lessare i fagioli precedentemente ammollati per una notte.

In un tegame far soffriggere olio, aglio, pomodoro e prezzemolo; aggiungere i fagioli con parte dell'acqua di cottura, salare e cuocere a fuoco basso per 20' circa.

Sistemare il pane raffermo, a pezzi, in una zuppiera e versarvi i fagioli precedentemente conditi con il sughetto. Un goccio d'olio in ogni piatto coronerà degnamente questo gustoso piatto povero ma nutriente.

*PANE FRITTO CON L'UOVO*

*pane tagliato a fette  
2 uova  
sale, pepe e olio*

Passare le fettine di pane nelle uova battute con sale e pepe, immergerle in una padella con olio caldo per farle dorare.

*INSALATA DI ARANCE*

*1 kg di arance  
olio  
zucchero*

Sbucciare le arance, tagliarle a rondelle, disporle in un piatto e condirle con olio e zucchero.

*BACCALÀ AL FORNO CON PATATE*



*800 g di baccalà  
1 kg di patate  
mezza cipolla  
olio  
sale  
pepe  
prezzemolo  
uva passa  
mollica di pane raffermo*

Versare dell'olio sul fondo di una pirofila, disporvi il baccalà tagliato a pezzi e precedentemente ammollato, spolverarlo con una manciata di mollica condita con olio, pepe, prezzemolo e uva passa. Coprire con qualche fettina di cipolla, fare un secondo strato di patate tagliate a rondelle, coprire con la mollica condita come prima, aggiungere olio a filo, una manciata di uva passa, un po' di acqua e sale.



### *'MPANIZZA*

*1 kg di farina di granturco  
1 kg di verza  
olio  
aglio  
sale e peperoncino*

Lessare la verza in acqua bollente e sale. Con la sua acqua di cottura e un pizzico di sale impastare una pizza. Versare il composto in una teglia precedentemente unta, coprire con un filo d'olio e infornare per circa un'ora.

A parte far bollire la verdura con olio scaldato con aglio e peperoncino. Tagliare la pizza a pezzi e versarvi sopra la verdura.

### *FRITTATA CON LE ZUCCHINE*

*2 zucchine  
4 uova  
un po' di grana padano  
sale  
pepe  
olio*

Soffriggere nell'olio bollente le zucchine tagliate a rondelle e salate; appena cotte versarvi le uova, precedentemente sbattute con sale, pepe e formaggio. Far cuocere da una parte e dall'altra.

### *PEPERONI E PATATE FRITTI*

*1 kg di peperoni  
olio e sale  
1 kg di patate  
olio  
sale*

Tagliare i peperoni a listarelle e versarli in una padella con abbondante olio ben caldo, friggere e salare. Tagliare le patate a listarelle e versarle in una padella con abbondante olio ben caldo, friggere e salare.



### *SPAGHETTI AGLIO, OLIO E PEPERONCINO*

*400 g di spaghetti  
100 g di olio  
peperoncino  
sale*

Far rosolare in una padella, aglio, olio e peperoncino. A parte cuocere, in abbondante acqua salata, gli spaghetti, scolarli e condirli con l'olio preparato.

### *FARENATA CHE A SAUCICCIA*

*2,5 l di acqua  
500 g farina di mais  
200 g di salsiccia  
1 peperoncino  
sale  
olio*

Versare la farina, poco alla volta in acqua bollente, farla cuocere per circa 30 minuti, girando continuamente. Far



raffreddare la polenta così ottenuta. In una teglia, a parte, soffriggere in olio abbondante la salsiccia spezzettata e il peperoncino, aggiungere la polenta a pezzi, schiacciare e amalgamare.

#### CANESTRELLE

3 uova  
200 g di latte  
200 g di zucchero  
500 g di farina  
olio

Impastare farina, uova, zucchero, olio e latte. Fare una sfoglia sottile, tagliarla a strisce di circa 2 cm di larghezza e 20 di lunghezza, arrotolarle. Cuocere le canstrell in olio bollente, disporle, poi, in un vassoio e spolverarle di zucchero a velo.

#### CADELLE

1 kg di farina di granturco  
2 l di acqua  
25 dl di olio  
sale  
7 o 8 peperoncini piccanti

Impastare la farina con acqua bollente e sale. Versare l'impasto in uno stampo precedentemente oliato e cuocere in forno a 200° per circa 80 minuti. Una volta raffreddata, tagliare la pizza in senso orizzontale, ridurla in pezzi ed infornare per circa 15 minuti, sotto il "grill". Quando è dorata, versare sopra ogni singolo pezzo abbondante olio fritto con pezzi di peperoncino piccante.

## TERMOLI

### Scuola Elementare 2° circolo

DA VOGLIA DI NUOVO - VOGLIA DI MOLISE – ANNO 1999

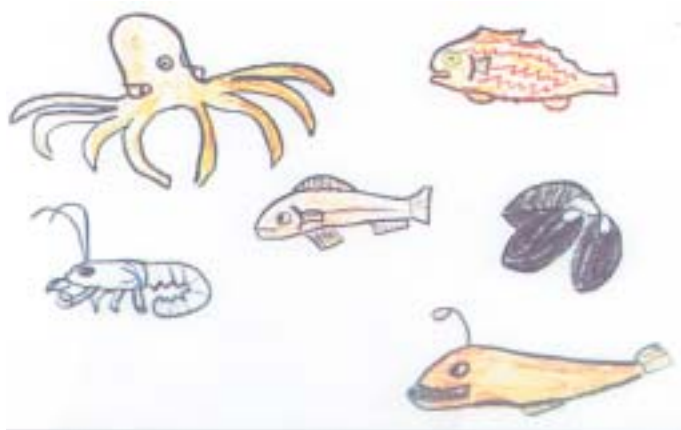
#### BUCATINI AL SUGO DI ANGUILLA (per quattro persone)

8 pezzi di anguilla  
un bicchiere di olio extra vergine d'oliva  
° bicchiere di vino bianco secco  
1 spicchio d'aglio  
un ciuffo di prezzemolo  
sale, peperoncino  
400 grammi di bucatini

Far rosolare in olio abbondante l'aglio e i pezzi di pesce, versare il vino bianco, quando è ben cotto toglierlo dal tegame, naturalmente di terracotta, spellarlo e diliscarlo, quindi rimettere la polpa nel sugo e versarvi dentro i bucatini cotti al dente, lasciare insaporire questi nel sugo, spolverizzarli con abbondante prezzemolo tritato e peperoncino e servirli.

#### BRODETTO ALLA TERMOLESE (Per 4 persone)

1,5 kg tra seppioline, calamari, razza e coda di rospo  
pescatrice), scorfano  
400 g di pomodori maturi  
un pezzo di peperone verde dolce  
uno spicchio d'aglio  
un po' di prezzemolo





sale, un peperoncino piccanteù  
400 g di pasta corta tipo conchiglie, tubettini

In un tegame di terracotta far scaldare l'olio con lo spicchio d'aglio, il peperone e il peperoncino quindi aggiungere i pomodori e due mestoli di acqua e far bollire il tutto per una decina di minuti, quindi aggiungere il pesce, precedentemente pulito e lavato, facendolo cuocere circa ~ d'ora. All'ultimo momento cospargere il brodetto di prezzemolo tritato.

A parte lessare la pasta e condirla col brodetto.

**CIAMBOTTA DE MERTISCEINE**  
(PESCE SIMILE ALL'ANGUILLA)  
(Per quattro persone)

un kg di pesce  
° kg di cicoria campestre  
3 grossi peperoni  
1 cipolla  
1 costa di sedano  
qualche melanzana  
1 bicchiere di olio extravergine d'oliva  
sale  
fette di pane casereccio



Pulire, lavare e lessare la cicoria lasciandola qualche minuto nell'acqua di cottura in modo da eliminare un po' l'amaro. Tagliare a funghetto la melanzana, cospargerla di sale e metterla in uno scolapasta per una ventina di minuti in modo da perdere l'amaro. Tagliare il peperone.

Mettere in un tegame di terracotta l'olio, la cipolla, la melanzana, il sedano tritato e soffriggere lentamente, quindi unire la cicoria scolata dall'acqua di cottura, salare e far bollire ancora per 10 minuti il tutto aggiungendo, se necessario, qualche mestolo di acqua calda. Infine aggiungere il pesce pulito e tagliato a pezzi, facendo cuocere il tutto ancora una quindicina di minuti a pentola coperta. Affettare il pane raffermo casereccio disponendolo sul fondo di un'insalatiera e appena la *ciambotta* è cotta, versarla sulle fette di pane possibilmente tostato.

**IL PAPPONE**  
(Per 4 persone)

1500 g di pesce povero e cioè seppioline, zanghette, occhialine e merluzzetti



400 g di pomodori maturi  
un pezzo di peperone dolce  
uno spicchio d'aglio  
prezzemolo, sale, peperoncino  
1 bicchiere di olio extravergine d'oliva  
fette di pane casereccio raffermo

Dopo aver pulito e fatto sgocciolare il pesce, mettere l'olio in un tegame di terracotta con l'aglio e il peperone, appena imbondito mettere i pomodori tagliati a pezzi e far cuocere per una ventina di minuti aggiungendo un po' d'acqua per mantenere il sugo abbastanza liquido, quindi adagiarvi il pesce cospargerlo di prezzemolo e peperoncino. In una zuppiera adagiare le fette di pane e versarvi sopra il sugo con il pesce, coprire per qualche minuto in modo da far insaporire il pane, servire ben caldo.

*"U PESCE FUJUTE"*  
IL PESCE FUGGITO  
(Per 4 persone)

3 o 4 pietre di mare con l'erbetta  
400 g di pomodori maturi  
un bicchiere di olio extravergine d'oliva  
mezza cipolla  
un pezzo di peperone  
400 g di pasta corta tipo cannaroncini  
peperoncino

Soffriggere in olio la cipolla con i sassi di mare, versare i pomodori e aggiungere un po' d'acqua dopo aver fatto cuocere i pomodori, salare e lasciare bollire il brodetto per una ventina di minuti. Intanto far scaldare dell'acqua e cuocere i *cannaroncini* al dente, scolarli e versarli nel sugo avendo però eliminato le pietre, servire e a piacere cospargere di peperoncino.

*"U SCESCILLE"*

mollica di pane raffermo  
50 g di formaggio pecorino grattugiato e 50 g di parmigiano grattugiato  
aglio tritato e prezzemolo tritato  
4 o 5 uova  
2 cipolle  
un pò di peperone dolce  
4 o 5 pomodori maturi  
sale



1 bicchiere di olio extravergine d'oliva  
qualche fogliolina di basilico

In una terrina mettere la mollica, le uova, l'aglio e i formaggi, amalgamare bene il tutto e fare delle polpette. In un tegame di coccio mettere l'olio e la cipolla, una volta appassita aggiungere i pomodori, il peperone, il prezzemolo e il basilico, salare e far cuocere per una decina di minuti, quindi mettere le polpette e continuare a cuocere per altri 15 minuti aggiungendo un po' d'acqua.

*PANE CUOTTE E FOJE*  
(PANCOTTO E VERDURA)

pane casereccio raffermo  
olio extravergine d'oliva  
2 o 3 spicchi d'aglio  
verdura campestre  
peperoncino, sale

Lessare la verdura, precedentemente pulita e lavata, unire le fette di pane; nel frattempo mettere in un tegame di ferro l'olio, l'aglio tagliato a pezzettini e farlo soffriggere senza farlo bruciare. Scolare la verdura e il pane, metterli in una zuppiera, condire il tutto con l'olio e l'aglio soffritto e peperoncino e buon appetito!



SEPIE E PISELLI  
(Per 4 persone)

1 kg di seppie di media grandezza  
1 kg di piselli freschi  
salsa  
un bicchiere di olio extravergine d'oliva  
cipolla  
prezzemolo  
qualche fogliolina di basilico  
un po' di pepe  
sale

In tegame di coccio mettere olio, cipolla e seppie; coprire e far cuocere una decina di minuti, aggiungere i piselli, il prezzemolo e il basilico. Dopo una quindicina di minuti aggiungere la salsa e continuare la cottura per altri 20 minuti aggiungendo un po' d'acqua. Ultimata la cottura servire aggiungendo un po' di pepe.

Ricette di zia  
Annamaria

## TRIVENTO

### Scuola Elementare

DA "VOGLIA DI NUOVO – VOGLIA DI MOLISE" – ANNO 2000

A Trivento c'è una cucina semplice, ma gustosa e genuina. Molti piatti vengono preparati in occasione di ricorrenze e festività.

A carnevale sono tradizionali le Pallotte; a San Giuseppe si usa preparare le cosiddette *Zeppole*, simili a ciambelle dolci spolverate di zucchero, cotte nel forno o fritte nell'olio. A Pasqua, a pranzo, sono d'obbligo le fettuccine all'uovo condite con il sugo di agnello e arrosto d'agnello alla brace; come dolci la *Pigna*, torta di pasta dolce mandorlata. Si prepara inoltre il *Fiatone*, una pizza rustica.

A Natale poi si preparano la *Cicerchiata*, le *Ostie prene* (pregne), i *calgiunine*, i *cippelleate* e i *tercenielle*. Recentemente è stato riscoperto il "Farro", il più antico cereale coltivato nel mondo; esso viene usato intero nella preparazione di zuppe e macinato in farina per la preparazione di ciambelle dolci e salate o per la panificazione.

DALLE "RICETTE DELLA NONNA"

#### CALCIUNI

Per il Ripieno

1 kg ceci  
zucchero quanto basta  
scorze d'arancia tritate  
cannella in polvere  
cioccolato fondente  
olio per friggere

Per l'impasto

3 kg di sugna  
1 kg di farina  
3 kg di zucchero  
6 uova intere

Mescolare gli ingredienti per il ripieno dopo aver lessato e passato i ceci. Lasciarlo in frigo per un giorno. Preparare la sfoglia, tagliare in dischetti di grandezza voluta, unire il ripieno, chiudere e friggere in olio bollente.



#### ROSOLIO

20 g di petali di rose rosse  
 100 g di zucchero  
 7 dl di alcool a 90°  
 100 g d'acqua

Pestare i petali e lasciarli macerare nell'alcool per 10 giorni, aggiungere lo sciroppo (100 g acqua, 100 g zucchero). Lasciare riposare per altri 10 giorni. Filtrare.

#### CIOFFE

500 g di farina  
 3 uova intere  
 2 cucchiaini di zucchero  
 1 un pizzico di sale  
 30 g di olio o burro  
 vino bianco secco  
 olio per friggere

Disporre la farina a fontana. Aggiungere gli altri ingredienti e amalgamare bene il tutto. Con la rotellina per dolci tagliare strisce di larghezza voluta e friggere in olio bollente.

#### CANCELLE

kg 1,5 farina  
 15 uova  
 l'olio oppure 450 g sugna  
 700 g zucchero

Porre la farina a fontanella sulla spianatoia e aggiungere le uova, l'olio e lo zucchero. Impastare bene il tutto. Con la pasta fare piccoli rotolini da cuocere nel ferro caldo.

#### LARDO BATTUTO

lardo  
 sale  
 pepe  
 aglio  
 qualche goccia di aceto  
 rosmarino

Battere con la *curtella* il lardo, aggiungere l'aceto, il sale e tutto il resto.

Mescolare bene e conservare in luogo fresco.

#### SFRINGIUNI

0,5 kg farina di grano tenero  
 25 g lievito di birra  
 sale  
 1 bicchiere di olio di oliva  
 2 patate  
 250 g zucchero

Si mettono a bollire le patate, poi si ripassano col passatutto. Si amalgamano bene le patate, la farina, il lievito, il sale e l'acqua. Si lascia lievitare per un paio di ore. Poi si tagliano piccoli pezzi di pasta, si allungano e si mettono a friggere in una padella con l'olio bollente. Infine, si mette a piacere, il sale o lo zucchero.

---

**VENAFRO**  
**1° Circolo Didattico**  
da **“VOGLIA DI NUOVO – VOGLIA DI MOLISE”** – anno 1999

---



Ora il numero di contadini è diminuito, ma il vino si fa ancora e ancora si vede qualche ramo di ulivo in prossimità di qualche fresco fondaco pieno di botti e damigiane.

Il detto di Venafro legato a questa tradizione è che le *vine buone ze venne senza frasca* cioè: la roba buona (merce, lavoro, professioni buone o fatte bene) non ha bisogno di pubblicità.

*I SCIUSCE RE SANTE SELEVESTRE*  
(I FRITTI DI SAN SILVESTRO)

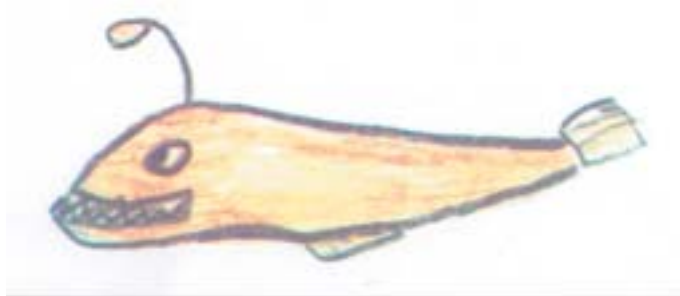
Anni fa, quando noi non eravamo ancora nati, vi era l'usanza a Venafro, la sera di San Silvestro, cioè l'ultimo dell'anno, di andare per *sciusci*.

I *sciusci* erano e sono delle saporite ciambelline, fatte dalle donne venafrane, e stavano a significare la *rascia*, cioè abbondanza di olio e di frumento. Per le massaie era un rito preparare i *sciusci*, infatti mettevano a lievitare la pasta nella *cesella* (recipiente di legno) e si alzavano la notte tra il 30 e il 31 per lavorare a forza di braccia e li friggevano il giorno di San Silvestro.

Appena calava la sera, molti degli uomini di Venafro si organizzavano in gruppi, strimpellando con fisarmoniche, organetti, mandolini, chitarre, coperchi di pentole: insomma con tutto ciò che faceva rumore, davanti alle porte delle case. Cantavano l'allegria canzone con la quale chiedevano *sciusci* e vino. Si respirava un'aria euforica e amichevole la sera di San Silvestro, tutti erano allegri, generosi e un

Venafro è una città molto antica ed è di origine medievale. La principale risorsa è l'agricoltura, grano, granturco, pomodori, ulivo, uve e quindi la vendemmia.

I vecchi contadini, ai primi di novembre, mettevano fuori al fondaco dove tenevano tante botti di vino, un ramo di ulivo con una lanterna attaccata come un'attuale insegna al neon per dire che in quel posto si vendeva il vino; cioè quel contadino aveva *misse mane* (cioè aveva cominciato la botte). Essi però non si facevano concorrenza, ognuno restava aperto per un determinato tempo, a seconda della quantità di vino che avevano in cantina. Dopo un po' di tempo la lanterna fu abolita e rimase la tradizione di mettere fuori alla cantina solo un grosso ramo di ulivo.



esperte) e una volta fatta somiglia a una luna piena. Il detto legato a questa frittata è: “La frittata che non si fa a Pasqua non si fa più”.

Variante: al posto delle interiora oggi si mettono salsicce e asparagi.

po’ “brilli”. Le nostre nonne sanno fare molto bene i *sciusci* e continuano a farli la sera dell’ultimo dell’anno, solo che purtroppo non vi è più l’usanza per gli uomini di Venafro di andare “casa per casa” cantando e suonando la canzone che chiede “sciusci” e vino ai parenti e agli amici.

#### *BACCALÀ ALLA MONTANARA* (Per 6 persone)

*1 kg di baccalà ammollato*  
*un bicchiere d’olio*  
*peperoncino*  
*origano*  
*uno spicchio d’aglio*

Lessare il baccalà senza farlo cuocere troppo e scolarlo. Metterlo a pezzi piccoli in una zuppiera e aggiungere parte dell’acqua di cottura.  
Far soffriggere abbondante olio, aglio e peperoncino ed aggiungerlo al baccalà.  
Cospargere con origano e servire.

#### *FRITTATA DI PASQUA*

*33 uova e più*  
*interiora di agnello (variante: salsicce e asparagi)*  
*menta selvatica*

A Venafro, in occasione della Pasqua, si usa preparare una grande frittata da consumare da Pasqua a mattina, al ritorno della messa, per tutta la settimana successiva. Si prepara con tantissime uova: da 33 (gli anni di Gesù) in su, fino a cento. Vi si amalgamano le interiora di agnello, lessate e tagliate a pezzettini e la *napetella* (menta selvatica).

Si fa in una grandissima padella (rigirla, chiede mani

---

## VENAFRO - POZZILLI

DA "VOGLIA DI NUOVO – VOGLIA DI MOLISE" – ANNO 1999

---

### GLIE TURDEGLIONE

2 l di acqua salata  
500 g farina gialla  
verdure lessate  
olio  
aglio  
peperoncino  
:

In una pentola mettere 2 litri di acqua salata con verdura di campo a piacere: far cuocere e scolare.

Nell'acqua di cottura (2 l circa) aggiungere 500 g di farina gialla e far cuocere la polenta. A cottura ultimata unirvi le verdure già lessate.

Far soffriggere in una padella olio, aglio e peperoncino a piacere.

Si può servire sulla spianatoia o nei piatti, con il condimento preparato: spolverizzarlo, se piace, con il formaggio.

### PASTIERA DI GRANO

500 g grano già cotto  
350 g zucchero  
500 g di ricotta  
1 l latte  
7 uova  
180 g di frutta candita a pezzetti  
cannella  
buccia grattugiata di 1 limone  
1 bicchierino di anice  
1 fialetta di fiori d'arancio



pasta frolla  
5 tuorli d'uovo  
500 g farina 00  
200 g zucchero  
250 g strutto  
buccia di limone grattugiata

Versare il grano in un tegame e farlo stemperare per 10'. Far raffreddare.

Unire uno alla volta gli ingredienti e far riposare.

A parte preparare la frolla: amalgamare tutti gli ingredienti (lo strutto deve essere a temperatura ambiente). Non occorre lavorare troppo.

Fare una *panetta* e far riposare in frigo per un'ora e ~.

Al momento opportuno foderare uno stampo per crostate, imburato ed infarinato e versarvi l'impasto di grano.

Disporre striscioline di pasta di 1 cm circa e pennellarle con l'uovo.

Far cuocere per 1 ora a fuoco moderato.

### PASTIERA DI RISO

250 gr di riso  
1 l latte  
600 g ricotta  
6 tuorli d'uovo  
500 g di zucchero  
100 g di cedro  
1 bustina di vanillina  
buccia di limone grattugiata  
1 baccello di cannella  
1 bicchierino di liquore milk

Lessare il riso nel latte con 150 g di zucchero.

Il latte lo profumerete con il baccello di cannella e buccia di limone.

Quando il riso sarà cotto, fatelo raffreddare ed unirvi delicatamente tutti gli ingredienti, passando la ricotta al setaccio.

Preparare la pasta frolla come per la pastiera di grano.

*Il procedimento di confezionamento è uguale alla pastiera di grano, però il tempo di cottura è di circa 2 ore a temperatura media.*

### PIZZA CON A BIETOLA

500 g farina  
1 bicchiere di olio



1 bicchiere di acqua dove sono state lessate le bietole  
 1 cucchiaio di sale  
 25 g di lievito di birra (sciolto nell'acqua delle bietole)

Per il ripieno

2 kg bietolone  
 olio  
 sale  
 prezzemolo tritato  
 100 g olive bianche  
 50 g olive nere  
 100 g acciughe tritate

Preparare la pasta come per la pizza al pomodoro.  
 Per il ripieno lessare 2 kg di bietolone, strizzarle bene e farle riposare una notte aggiungendo olio, sale, prezzemolo tritato, olive bianche e nere e acciughe tritate.  
 Al momento della cottura, foderare una teglia da forno con poco più di metà della pasta, coprire con le bietole, e fare un coperchio con la rimanente pasta.  
 Ungere con l'olio e punzecchiare con la forchetta. Cuocere per un'ora e trenta circa a 170°.



## LE RICETTE DI ANNA

### LASAGNA RICCIA PRIMAVERA

120 g di guanciale  
 1 porro, prezzemolo  
 2 carote medie  
 brodo vegetale  
 300 g di funghi freschi  
 300 g di melanzane  
 1 pugno di funghi secchi  
 4 pomodori maturi medi  
 aghi di rosmarino  
 basilico  
 125 g di panna  
 parmigiano grattugiato q. b.  
 formaggio primo sale secondo il gusto

Tritare finemente il guanciale, il porro, il prezzemolo e le carote. Soffriggere lentamente. Aggiungere i funghi tritati

grossolanamente insieme alla melanzana sbucciata e fatta a dadini. Dopo 15' circa unire del brodo vegetale, i pomodori spellati e tritati con rosmarino e basilico, i funghi secchi fatti rinvenire nell'acqua tiepida; unire l'acqua di coltura dei funghi e far cuocere. Ne dovrà risultare un sugo morbido non ristretto. Unire la panna. Aggiustare di sale.

*In abbondante acqua salata far lessare la pasta al dente, scolarla e metterla in acqua fredda e formare in seguito il primo strato in uno stampo oleato; distribuire sopra il sugo e il parmigiano, poi coprire con altre strisce di pasta ... fino all'esaurimento degli ingredienti.*

Terminare la copertura con formaggio primo sale finemente tritato. Infornare a 180° per 40 minuti.

#### *GNOCCHI AL POLPO*

*750 g di polpi  
olio d'oliva, aglio, vino bianco  
un barattolo di pomodorini  
pepe di caienna  
sale  
prezzemolo  
basilico  
origano.*

Mettere a scaldare 2 spicchi d'aglio con un bicchiere di olio d'oliva; appena l'aglio è dorato toglietelo ed unite i polpi (750 g circa) precedentemente puliti e tagliati in piccoli pezzi.

Quando saranno coloriti, irrorate con vino bianco e fate evaporare.

Unire un barattolo di pomodorini, pepe di caienna, poco sale, prezzemolo e basilico tritati, origano e far cuocere dolcemente. Il sugo dovrà risultare lento. Condire gli gnocchi cotti al dente.

#### *LUMACHE CON I CARCIOFI*

*2 grossi carciofi  
olio  
sale  
prezzemolo  
vino  
burro  
1 grossa mozzarella di bufala  
parmigiano*

Mondare 2 grossi carciofi, tritarli e porli in un tegame con

olio, sale, prezzemolo tritato ed una spruzzata di vino. Incoperchiare e far cuocere adagio.

A cottura ultimata lessare la pasta, unire i carciofi, un bel pezzo di burro, una grossa mozzarella di bufala a dadini. Far riposare 2' e servire con abbondante parmigiano.

#### *PASTA E CECI*

(Per una persona)

*60 g di ceci secchi  
rosmarino, aglio  
pomodorini  
olio d'oliva  
prezzemolo  
basilico  
sale  
pepe  
50 g di pantacce*

Prendere 60 g di ceci secchi e farli rinvenire in acqua e sale per tutta la notte.

Allontanare l'acqua del bagno e sciacquare i legumi.

Farli lessare in abbondante acqua aromatizzata con rosmarino e aglio. Occorrono 55' in pentola a pressione. Preparare un bel sughetto con pomodorini, olio d'oliva, aglio, prezzemolo e basilico.

A cottura avvenuta, frulliamo il tutto ed uniamo un pizzico di pepe ed i ceci ormai cotti.

A parte cucinare 50 g circa di pantacce, unirle ai ceci e servire con del prezzemolo tritato.

#### *PENNE CON INVOLTINI*

*300 g di manzo  
1 etto di macinato  
° etto di prosciutto cotto  
2 acciughe diliscate  
mollica di pane  
latte, farina, burro, brodo  
1 cucchiaio di concentrato  
100 g di panna vegetale  
sale q. b.*

Prendete 300 g di manzo e ricavate delle fettine. Ad 1 etto di macinato unite ° etto di prosciutto cotto, 2 acciughe diliscate ed una mollica di pane bagnata nel latte e strizzata. Lavorate l'impasto e riempite le fettine arrotolandole su se stesse e chiudendole con lo stuzzicadenti.

Passare nella farina. Far dorare gli involtini in burro

spumeggiante e bagnate con brodo ed 1 cucchiaio di concentrato. Far cucinare per 1 ora circa ed unire 100 gr. di panna vegetale. Aggiustare di sale. Cuocere le penne e condire con il sugo. Servire con misto di formaggi.

#### *VERMICELLI AI CALAMARI*

*1 kg di calamari*  
*sale*  
*olio*  
*succo di limone*  
*prezzemolo*  
*timo*  
*aglio.*

Pulite e lavate 1 kg di calamari. Porli in un tegame tagliati a listarelle con un pizzico di sale ed abbondante olio. (Se il pesce è fresco sarà sufficiente ° ora di cottura ). Spruzzare con succo di limone, un trito di prezzemolo, qualche fogliolina di timo, una puntina di aglio; rimestare, aggiungere ancora un po' d'olio ed aggiustare di sale. Lessare i vermicelli e condirli con l'ottimo sughetto che i calamari hanno tirato fuori durante la cottura.

#### *MEZZE PENNE RIGATE CON SALSA DI ASPARAGI*

*4 etti di asparagi*  
*olio d'oliva*  
*2 carote*  
*un etto di olive verdi dolci*  
*panna*  
*parmigiano.*

Cucinate 4 etti di asparagi in padella per 10' con un po' di olio d'oliva. Aggiungere 2 carote tritate e continuare la cottura per 20' circa e salare q. b. Denocciolare un etto di olive verdi dolci. Frullare il tutto aggiungendo uno scatolino di panna. Lessare la pasta e condirla. Servirla con una spolverata di parmigiano.

#### *SPAGHETTI ALLA CHITARRA CON SUGO DI SEPPIA*

*600 g di seppie*  
*olio*  
*aglio pestato finemente*  
*foglioline di timo*

*prezzemolo*  
*basilico*  
*vino rosso*  
*sale q. b.*

In un tegame mettere un bicchiere d'olio, 600 g di seppie pulite e spezzettate, l' aglio, foglioline di timo, prezzemolo e basilico tritati, un bicchiere di vino rosso, incoperchiare e far cuocere a fuoco molto debole evitando di rimestare. Dopo circa un'ora e mezza cucinare la pasta, condirla con questo bel sughetto e servire prontamente.

#### *MEZZE MANICHE AI POMODORI SECCHI*

*pomodori secchi*  
*aceto bianco*  
*olio*  
*acciughe*  
*10 g di capperi a persona*  
*origano*  
*20 g di olive verdi*  
*20 g di olive nere*  
*peperoncino*  
*sale q. b.*

Fate ammorbidire in acqua e aceto bianco un bel pugno di pomodoro a persona. Asciugateli e tagliuzzateli. Conditeli con olio d'oliva abbondante, acciughe (2 a persona), 10 g di capperi a persona, origano, 20 g di olive verdi e 20 g di olive nere denocciolate e tritate. Mescolare ed unire il peperoncino. Far riposare in frigo per 3 ore. Lessare le mezze maniche, raffreddarle con l'acqua fredda, condirle con il preparato ed aggiustarle di sale. Mettere in frigo per un'ora circa.

#### *SPAGHETTI CON POLPI* (Per 6 persone)

*600 g di spaghetti*  
*400 g di polpi*  
*3 cucchiaini di olio d'oliva*  
*° cipolla*  
*prezzemolo*  
*vino bianco*  
*500 g di pelati passati*  
*sale*  
*pepe*

Far soffriggere la cipolla tritata con l'olio, unire i polpi spezzettati e far cuocere lentamente bagnando col vino. A metà cottura unire i pomodori, il prezzemolo tritato finemente e terminare la cottura aggiustando di sale e di pepe. Lessare gli spaghetti e condirli con il sugo ottenuto.

#### LINGUINE AL SAPORE DI MARE

(Per 5 persone)

*un kg di frutti di mare misti*

*400 g di scampi*

*olio*

*aglio*

*peperoncino*

*pomodoro pelato*

*vino bianco*

*brandy*

*sale q. b.*

Far dorare nell'olio aglio e peperoncino, spruzzare con vino bianco incoperchiando per 5'.

Aggiungere un kg di frutti di mare misti, farli aprire e sgusciarli. Unirli a 400 g di scampi, spruzzare con brandy, recuperare acqua di cottura e condimento e far cuocere il tutto per 15'.

Unire a fuoco spento una dadolata di pomodoro pelato. Lessare le linguine (100 g a persona) condire e servire subito.

#### LASAGNE

(Per 5 persone)

*misto di 750 g di carni di vitello, maiale, pollo e agnello*

*cipollina*

*vino bianco*

*passata di pomodoro*

*° litro di latte*

*50 g di burro*

*2 cucchiaini di farina*

*sale*

*pepe*

*noce moscata*

*100 g di prosciutto crudo*

*un etto di pollo arrosto*

*100 g di parmigiano*

Preparare un buon ragù con un misto di 750 g di vitello, maiale, pollo, agnello, una cipollina, vino bianco, passata

di pomodoro. Far cuocere 2 ore.

Preparare una salsa besciamelle con ° litro di latte, 50 g di burro, 2 cucchiaini di farina, sale, pepe bianco, noce moscata. Passare alla macchinetta 100 g di prosciutto crudo ed un etto di pollo arrosto.

Amalgamare metà besciamelle con il prosciutto e 50 g di parmigiano e l'altra metà con 50 g di parmigiano ed il pollo arrosto.

Lessare le sfoglie di pasta; alternarle con ragù, parmigiano e le due salse. Far dorare in forno per 30'. Servirle dopo averle fatte riposare 10' circa.

La carne del ragù servirà per un saporito secondo piatto.

#### LASAGNE VERDI CON FUNGHI E CARCIOFI

*° kg di lasagne all'uovo verdi 2 carciofi*

*mezza cipolla tritata*

*200 g di funghi*

*un mazzetto di prezzemolo*

*60 g di burro*

*mezzo bicchiere di vino bianco secco*

*un etto di parmigiano grattugiato*

*° litro di brodo vegetale*

*olio*

*sale*

*pepe*

Pulire e tagliare a spicchi i carciofi ed affettarli. Far appassire la cipolla in poco olio e burro, unire i carciofi e farli cuocere. A cottura quasi ultimata (incoperchiandoli e tenendo basso il fuoco) unire i funghi, che per 2 o 3 minuti si saranno fatti cuocere a fuoco vivo. Unire il brodo vegetale, il sale ed il pepe e continuare la cottura per 15/20 minuti sino ad ottenere un sughetto umido che servirà per condire la lasagna.

Lessare la pasta ed ancora umida fare un primo strato, coprirlo con il sughetto ed aggiungere del parmigiano. Proseguire fino ad esaurimento degli ingredienti, terminando con il parmigiano.

Infornare per 40' a 170° e far dorare. Prima di servire far riposare le lasagne per 10' circa.

#### GOMITI CON I GAMBERI

*700 g di gamberi*

*aglio*

*olio*

*peperoncino*

*sale  
brandy  
pomodorini freschi  
prezzemolo*

#### Preparazione

Triturare aglio, peperoncino e far dorare leggermente in un bicchiere d'olio; aggiungere 700 g di gamberi crudi sgusciati. Cuocere 5' circa, aggiustare di sale e spruzzare di brandy.

Dopo un minuto circa unire un barattolo di dadolata di pomodoro (trancetti) o pomodorini freschi e prezzemolo tritato. Condire i gomiti e servire.

#### *FARFALLE CON SEPIE*

*una grossa seppia  
cipolla  
aglio  
prezzemolo  
olio  
un gambo di sedano  
una manciata di piselli  
passata di pomodoro  
sale  
basilico*

Tritate finemente la cipolla, uno spicchio d'aglio e del prezzemolo e far insaporire con 5 cucchiaini d'olio. Lavare, asciugare e tritare una grossa seppia; unirla al soffritto e dopo 10' unire un gambo di sedano tritato, una manciata di piselli, poco sale, un po' di passata di pomodoro (250 g circa).

Incoperchiare e mettere la fiamma al minimo e far cuocere un'ora e ½.

A fine cottura unire qualche foglia di basilico. Far cuocere le farfalle al dente, unire il sugo che, se risultasse troppo denso, potrete diluire con qualche cucchiainata di acqua di cottura della pasta.

#### *TAGLIOLINI CON I GAMBERI*

*450 g di gamberi  
aglio  
olio  
peperoncino  
un grosso pomodoro maturo  
prezzemolo, sale q.b.*

#### *280 g di tagliolini*

*Triturare aglio e peperoncino e far dorare leggermente in olio (un bicchiere abbondante).*

Aggiungere 450 g di gamberi puliti e sgusciati (solo le code) e cuocere per 10' circa. Unire la dadolata di un grosso pomodoro maturo spellato e privato di semi. Dopo circa 10' unire del prezzemolo tritato e condire con questo saporito intingolo i tagliolini.

#### *FUSILLI AL RAGÙ*

*100 g di burro  
una fetta da un etto di prosciutto crudo magro macinato  
cipolla macinata  
300 g di macinato magro di manzo  
una carota  
noce moscata  
un cucchiaino di salsa di pomodoro  
un cucchiaino di panna  
buccia di limone  
brodo vegetale  
500 g di fusilli*

Far appassire cipolla e carota nel burro; unire la carne, il prosciutto e far leggermente dorare.

Unire ancora un cucchiaino di concentrato di pomodoro, brodo vegetale, 2 pezzi di buccia di limone e far cuocere per un'ora circa. A cottura ultimata unire un cucchiaino di panna vegetale e condire i fusilli unendo una buona cucchiainata di parmigiano.

#### *RIGATONI AL TONNO*

*250 g di tonno al naturale  
aglio  
peperoncino  
olio  
rosmarino  
origano  
100 g di pinoli  
300 g di passata di pomodoro  
un etto di panna vegetale  
prezzemolo  
parmigiano  
sale q. b.*

Triturare uno spicchio d'aglio con peperoncino, rosmarino,

origano e far soffriggere leggermente in un bicchiere d'olio d'oliva. Aggiungere 250 g di tonno al naturale sgocciolato e tritato insieme a 100 g di pinoli. Mescolare ed unire 300 g di passata di pomodoro.

A cottura ultimata aggiungere prezzemolo tritato e un etto di panna vegetale.

Condire i rigatoni con sugo e parmigiano.

#### *ELICHE CON FUNGHI TRIFOLATI*

*700 g di funghi freschi*

*olio*

*sale*

*prezzemolo*

*pepe bianco*

*origano*

*erba cipollina*

*pecorino dolce*

Mondare 700 g di funghi freschi; porli su fuoco "allegro" in pentola antiaderente, appena l'acqua si restringe aggiungere 1dl d'olio ed un pizzico di sale e proseguire la cottura a fuoco moderato.

Quando saranno cotti, fuori dal fuoco aggiungere prezzemolo tritato finemente, pepe bianco, origano, erba cipollina. Se vi piace il gusto "gagliardo" durante la cottura aggiungere del peperoncino. Lessare le eliche, condire con i funghi e poco pecorino dolce grattugiato.

#### *BUCATINI CON MELANZANE E PEPERONI*

*una melanzana*

*120 g di pancetta magra*

*un porro*

*un mazzetto di prezzemolo*

*vino bianco*

*un barattolo di pomodorini*

*basilico*

*un peperone arrostito*

*olio*

*origano*

*peperoncino*

*sale q. b.*

*pecorino molisano dolce*

Pulire e lavare una melanzana, sbucciarla e tagliarla a dadini. In una padella antiaderente, leggermente unta di olio, far dorare e metterla da parte. Nella stessa padella

far rosolare 120 g di pancetta magra tagliata a pezzetti, un porro ed un mazzetto di prezzemolo tritati. Versare un po' di vino bianco e far evaporare a fuoco vivace. Unire un barattolo di pomodorini, basilico e far cuocere per 30'. Aggiungere un peperone arrostito e ridotto a listarelle, sale q.b., origano ed un pizzico di peperoncino. Far cuocere ancora 15'. Lessare i bucatini al dente e condire con la salsa. Servire con pecorino molisano dolce grattugiato.

#### *CASARECCE VARIOPINTE*

*una melanzana*

*400 g di pomodorini freschi*

*basilico*

*olive (80 g verdi e 80 g nere)*

*un cucchiaino di capperi*

*timo fresco*

*250 g di mozzarella*

*olio*

*sale q. b.*

*erba cipollina*

*parmigiano grattugiato*

Preparate una melanzana come già detto per "Bucatini con melanzana e peperone". Fuori dal fuoco unire 400 g di pomodorini freschi spezzettati, abbondante basilico ed olive (80 g verdi e 80 g nere) snocciolate, un bel cucchiaino di capperi, un pizzico di timo fresco, 250 g di mozzarella a dadini, olio abbondante, sale, qualche filetto di erba cipollina. Far riposare per 20' il condimento.

Lessare le casarecce e condire con il sughetto accompagnate da parmigiano grattugiato.

#### *STRUDEL DI MELE*

Unire ed impastare bene fino a fare una palla

*250 g di farina*

*un uovo piccolo*

*un cucchiaino di dolcificante liquido*

*un pizzico di sale*

*50 g di margarina light*

*° bicchiere di acqua calda in cui sciogliere la margarina*

Far riposare la pagnottina al caldo per 15' circa. La sera precedente preparare il seguente ripieno

*1kg di mele renette tagliate molto sottili*

*una manciata di uvetta sultanina*  
*noce moscata q. b.*  
*cannella q. b.*  
*un cucchiaino abbondante di zenzero in polvere (anche 2*  
*a seconda del gusto)*  
*2 cucchiaini di dolcificante liquido*

Il giorno successivo stendere la pasta aiutandovi con un canovaccio infarinato e ricavarne un rettangolo che inumidirete con margarina light liquida (aiutandovi con un pennellino). Sollevando i lembi del canovaccio formare un rotolo che si dovrà cuocere a 170° per 45/50' circa. Consumare dopo 7/8 ore di frigo.

#### *DOLCE DI RICOTTA*

*250 g di ricotta*  
*250 g di farina*  
*2 cucchiaini e ° di dolcificante liquido*  
*cannella q.b.*  
*noce moscata q.b.*  
*uvetta rinvenuta in latte caldo*  
*una bustina e ° di lievito*  
*buccia d'arancia grattugiata*  
*succo di un'arancia*

Mescolare prima la ricotta e dolcificante liquido, successivamente unire alternativamente farina, arancia e l'uvetta compreso il latte. Cuocere per un'ora circa.

#### *DOLCE DI CASTAGNE*

*1 kg di castagne*  
*un cucchiaio scarso di dolcificante liquido*  
*un bicchiere di latte parzialmente scremato*  
*un etto di scaglie di cioccolato fondente*  
*3 tuorli*  
*3 chiare montate a neve*  
*glassa di cioccolato o panna light*

Sbucciare e lessare 1 kg di castagne in acqua salata, passarle allo schiacciapastate ed unire un cucchiaio scarso di dolcificante liquido, un bicchiere di latte parzialmente scremato, un etto di cioccolato fondente ridotto a scaglie. Lavorare bene sul fuoco ricavandone un impasto omogeneo.

Fuori dal fuoco unire 3 tuorli e 3 chiare montate a neve. Versare in uno stampo (tipo stella di Natale) e cuocere a 170°. Servire freddo con glassa di cioccolato o panna montata light.

#### *TORTA NEGRETTA*

*300 g di farina 00*  
*150 g di farina gialla finissima*  
*40 g di cioccolato amaro*  
*150 g di ricotta light*  
*2 dl di olio di semi*  
*6 uova*  
*una tazzina di liquore limoncello*  
*buccia di 2 limoni*  
*una bustina di vaniglia*  
*3 cucchiaini di dolcificante liquido*  
*2,5 dl di latte parzialmente scremato*  
*una bustina di lievito*

Impastare tutti gli ingredienti, aggiungere il lievito e infine gli albumi montati a neve delicatamente un cucchiaio alla volta.

Cuocere in forno a temperatura media.

#### *TORTA DI PINOLI*

*100 g di margarina light*  
*un cucchiaio di dolcificante liquido*  
*buccia grattugiata di 2 arance*  
*succo delle due arance*  
*2 uova*  
*200 g di farina 00*  
*una bustina di lievito*  
*100 g di pinoli tritati*  
*latte parzialmente scremato q.b.*  
*un pizzico di sale*

Lavorare i tuorli con dolcificante liquido unendo poco a poco la farina con il lievito setacciato in essa. Aggiungere la buccia e il succo delle arance e qualche cucchiainata di latte. Unire infine i pinoli. Cuocere un'ora in forno a temperatura media.

### CROSTATA DI MANDORLE

#### Pasta frolla

200 g di farina 00

un cucchiaio abbondante di dolcificante liquido

100 g di margarina light

2 uova

un cucchiaino di lievito

buccia grattugiata di un limone

#### Per il ripieno

200 g di mandorle pelate e grattugiate

un cucchiaio di dolcificante liquido

2 uova

3 o 4 cucchiaini di latte parzialmente scremato

150 g di cioccolato fondente (per diabetici) grattugiato

Battere le uova intere, aggiungere gli altri ingredienti; se l'impasto non è cremoso (potrebbe dipendere dalla grandezza delle uova) aggiungere qualche cucchiaino di latte parzialmente scremato. Foderare una teglia da forno con la pasta, versarvi il ripieno e cuocere in forno a temperatura media.

### STELLA DI NATALE ALLO YOGURT

125 g di yogurt magro all'arancia

125 g di olio di semi

370 g di farina

2 cucchiaini di dolcificante liquido

una bustina di lievito

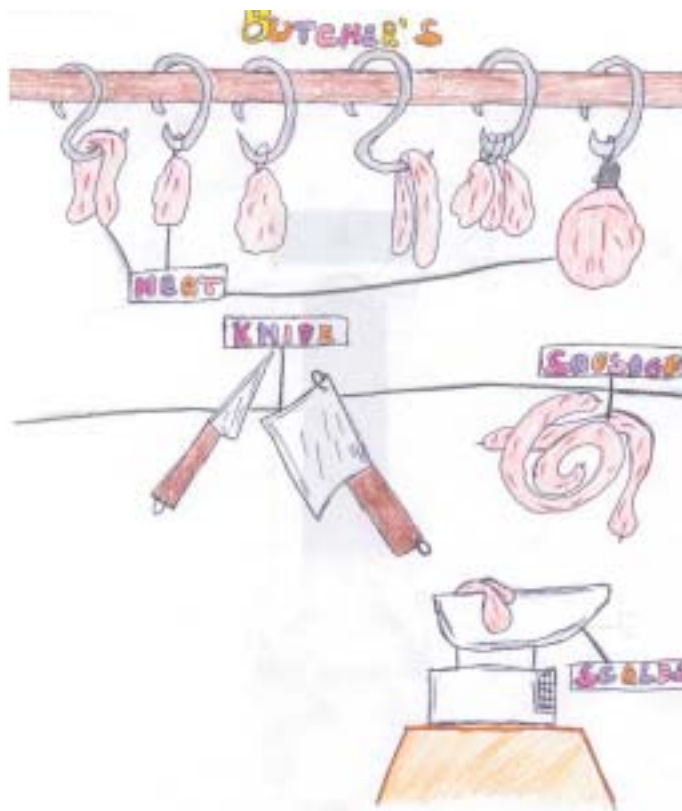
succo d'arancia

buccia grattugiata di un limone

4 uova (se piccole 5 uova)

una bustina vainiglia

Battere a lungo tutti gli ingredienti, infornare a 170° per circa 50'.



## LE RICETTE DI MICHELE

Mangiare è una delle attività più importanti della nostra vita, intorno alla quale si sono create antiche tradizioni, riti e storie familiari che caratterizzano un popolo, una località, dandogli un'identità più autentica di quella definita dai confini geografici.

Il Molise ha saputo conservare la sua natura, i suoi colori e le sue antiche ricchezze.

L'agricoltura e l'allevamento rappresentano da sempre le attività fondamentali della nostra regione.

La produzione agricola, grazie alle caratteristiche particolari del territorio, costituisce il punto di forza per garantire la genuinità dei prodotti tipici della nostra tradizione gastronomica contadina. Prodotti, da sempre, promossi nei grandi eventi popolari.

Le feste tradizionali, oltre ad esprimere il senso religioso, rappresentano l'occasione giusta per confrontarsi, socializzare ed effettuare scambi commerciali attraverso l'allestimento di fiere e mercati. La grande occasione per incontrare i sapori di quel luogo, i suoi usi e costumi, la sua tipicità. Tutto dipende dalle caratteristiche di un

determinato luogo, dall'offerta stagionale dei prodotti agricoli, dalla carenza o l'abbondanza di essi.

L'obiettivo della Federcarni è proprio quello di promuovere l'utilizzo della carne, patrimonio gastronomico locale, attraverso un suo corretto consumo alimentare, per trasmettere il sapere, ma anche i sapori che appartengono alla cultura gastronomica di un tempo.

Lo scopo è quello di sfatare le paure incombenti, guadagnando la fiducia del consumatore.

I requisiti fondamentali per un'alimentazione sana e gustosa sono: la sicurezza del prodotto, la freschezza e la consapevolezza di un adeguato apporto nutrizionale.

Nelle famiglie c'è sempre meno tempo da dedicare alla spesa e alla preparazione dei pasti. Sarebbe bene investire un po' più di tempo e un po' di denaro per una alimentazione corretta che porta grandi benefici e migliora il nostro vivere.

Fondamentale è mangiare un po' di tutto, con il giusto equilibrio.

La carne è un alimento indispensabile: soprattutto per la crescita e lo sviluppo dei giovani, ma anche per il buon mantenimento per l'età senile.

E' evidente, che bisogna saper recuperare le ricchezze del nostro passato e della nostra tradizione per mangiar bene e vivere bene.

Con queste ricette, desidero contribuire alla divulgazione dell'antica e sana alimentazione, di tutti quei piatti tipici locali che hanno fatto la storia della nostra regione.

*Michele Natilli*  
Presidente Federcarni



### *MACELLAZIONE DEL MAIALE*

E' una tradizione ormai consolidata che nei mesi più freddi dell'anno avviene nei vari centri della regione: l'uccisione del maiale. L'usanza è nata dalla necessità di confezionare e conservare al meglio i salumi.

### *IL MAIALE*

Il maiale è stato il primo e rimane il più antico animale utilizzato a scopo alimentare; sulle sue carni, da secoli si applicano tecnologie di conservazione e trasformazione che l'uomo nel corso dei secoli ha messo a punto.

L'allevamento dei suini, dalle nostre parti, è praticato prevalentemente a livello familiare. I capi vengono alimentati ancora con prodotti naturali (sfarinati di granturco, fave e ghiande) e ciò permette di realizzare salumi di eccellente qualità, favoriti anche dall'ottima essiccazione naturale in un clima secco e freddo, tipico

delle nostre zone nei mesi invernali.

La consapevolezza dei contadini, la capacità di allevare il maiale e di stagionare e conservare le sue carni è cresciuta nei secoli osservando i segreti custoditi e tramandati da padre in figlio (eredi di un'antica e nobile sapienza artigianale). Ci vuole una sapiente maestria per confezionare i salumi e farli asciugare dall'aria pungente delle nostre colline fino a portarli al giusto grado di maturazione.

Il giorno fissato per la macellazione del porco era un'occasione di festa che coinvolgeva parecchie famiglie. Un rito, una festa, una consuetudine che ancora oggi si vive, soprattutto nei piccoli centri, nelle campagne della nostra regione. Un tempo, esprimeva una funzione sociale come momento di aggregazione e attestato di benessere economico. Per colazione si consumava baccalà cucinato in vari modi secondo le abitudini familiari dei vari luoghi. Il mattino, di buon'ora, il capofamiglia preparava i ferri: coltelli, accette, seghe.

Dopo l'uccisione e la successiva "pelatura" con acqua calda, l'animale veniva appeso e sviscerato; successivamente avveniva il rito della "pesatura". Questa operazione suscitava sempre la curiosità e l'interesse di tutti i presenti che ad occhio avevano quantificato il peso dell'animale.

Con la successiva divisione in due mezzane utilizzando la mannaia, con un taglio sagittale lungo la colonna vertebrale, grande soddisfazione era per l'intera famiglia constatare lo spessore del lardo; più era spesso, maggiore era la felicità e la soddisfazione, certi che per l'intero anno non sarebbe mancato il condimento in cucina.

Il padrone di casa onorava l'avvenimento offrendo da bere a tutti i presenti.

Eseguita questa operazione, dall'animale si ricavano vari pezzi di carne e grasso, in prossimità della testa, e il guanciale che soffritti in padella, con l'aggiunta di sale, peperoncino a volontà e pezzi di peperolesse sottaceto, veniva consumato da tutti i partecipanti all'uccisione, come ad eseguire un antico rito sacrificale.

Questa cerimonia, perché tale era, si chiamava la *fressora*. Consumata la *fressora* si assaporavano assaggi di *insalata di peperoni all'aceto*, e i tipici "fegatelli" fette di fegato di maiale avvolte nella rete, profumati di lauro e semi di finocchio, cotti in padella o alla brace. Dopodiché si dava inizio al pranzo che non prevedeva però l'utilizzo di carne dell'animale appena ucciso, ma piatti di carne a base di vitello.

La festa si rinnovava quando la salsicce, secche, venivano tolte dalle canne e conservate sotto la sugna nelle vesciche.



#### PREPARAZIONE DEI SALUMI

Quando le due mezzane (esposte al freddo della notte) avevano raggiunto una temperatura vicino allo zero, compreso le parti più interne del prosciutto, avveniva il sezionamento ed il confezionamento dei salumi.

#### PROSCIUTTO

Si arrotonda modellando la coscia del maiale, salandola la si lascia sotto pressa circa 40 giorni. Si appende e si lascia stagionare per circa 18 mesi, in luoghi freschi e aerati.

#### SALSICCIA

Carne mista tagliata a grana grossa con l'aggiunta di sale e aromi naturali. Mentre l'impasto è simile in tutto il territorio





molisano quello che differisce è il condimento. Nel basso Molise si utilizza oltre che il peperoncino piccante ed il finocchio anche il peperoncino macinato dolce in abbondanza (in qualità di ottimo conservante contro il caldo diffuso delle località vicine alla costa).

Nel centro Molise si utilizzano sale, peperoncino piccante e finocchio selvatico. Nell'alto Molise, nella zona di Agnone si predilige condire la salsiccia con sale e pepe macinato.

#### *SALSICCIA DI FEGATO*

Si realizza tagliando finemente (a punta di coltello) fegato e cuore miscelato al 50% con carne, ghiandole e animelle. Si condisce l'impasto con sale, peperoncino, semi di finocchio, pepe, aglio e lauro.

#### *VENTRICINA*

Si realizza con pezzi di carne mista, tagliata a pezzettoni. Si condisce con sottilissimo peperoncino dolce, piccante e sale. Viene insaccata e compressa nella vescica del maiale e si lascia stagionare in luoghi freschi e areati per circa tre mesi.

#### *SOPPRESSATA*

Si confeziona utilizzando quasi sempre esclusivamente la parte del filetto. Si taglia finemente e si insaporisce con sale e pepe nero a grani aggiungendo pezzi di lardo di prosciutto tagliato a dadini. Si lascia stagionare sotto pressa per circa due mesi.

#### *CAPOCOLLO*

Si ricava dalla carne disossata del collo, viene arrotondato e sottoposto a salatura cospargendolo di peperoncino, pepe e finocchio macinato. Dopo 6 o 7 giorni viene avvolto e legato nel velo della sugna (preventivamente sciacquato



in vino bianco) e legato con spago (con l'aiuto di cannuce). La stagionatura avviene appendendolo in luoghi freschi e dura circa tre mesi.

#### *PANCETTA*

Si può stagionare in diversi modi. Quella tesa, cioè piatta coperta dalla sua cotenna, e quella arrotolata dopo aver tolto la cotenna. In tutte e due le modalità viene sottoposta in un primo momento a salatura e aggiunta di aromi naturali, e poi a stagionatura.

#### *COTECHINI*

Vengono macinate e miscelate le cotenne sgrassate e sbollentate insieme ad una uguale quantità di carne di seconda scelta. Si possono insaccare nei budelli stretti o in quelli più larghi del suino (tipo zampone).

Si utilizza per fare sughi o cucinato con lenticchie o fagioli.

#### *GUANCIALE*

Viene ricavato dalla testa del maiale, ha forma triangolare e viene prima modellato, poi insaporito con sale, pepe e peperoncino.

Si tiene a stagionare in luoghi freschi e si presta bene per condire sughi e molte altre preparazioni gastronomiche.

#### *LARDO*

Si ottiene dal grasso di copertura della spalla, del dorso e dei fianchi.

Si squadra il lardo più doppio completo di cotenna, si sala con l'aggiunta di rosmarino, alloro, menta, bacche di ginepro tritato, e si lascia stagionare in contenitori di legno (mese) per circa tre mesi. In seguito si appende in luoghi freschi.

Una volta il grasso rappresentava la riserva per il



condimento di tutto l'anno in cucina mentre oggi viene considerato di difficile digestione, anche se rimane un ingrediente indispensabile per alcuni piatti tipici.

#### *SUGNA E CICOLI*

Si taglia a pezzi la sugna e le rifilature di grasso, si fanno sciogliere per fusione e ne vengono fuori i residui, denominati cicoli, che servono per preparare pani, pizze e biscotti.

La sugna viene fatta raffermare e viene conservata in barattoli di vetro o terracotta, in luoghi freschi. Generalmente è utilizzata per condimento, soprattutto per molte preparazioni gastronomiche caratteristiche o anche per dolci.

#### *LA GELATINA*

Si taglia a pezzi la testa del maiale dopo averla fiammata, raschiata e lavata, e la si mette a bollire. A metà cottura si cambia l'acqua e si lascia cuocere fino a quando la carne si stacca dall'osso. A cottura ultimata la carne si taglia finemente (a punta di coltello) e si condisce con sale, aceto, peperoncino, aglio e alloro. Si rimette in pentola aggiungendo un po' d'acqua di cottura e arrivata ad ebollizione, si spegne e si versa il contenuto negli stampi; si lascia raffermare alla serena o in frigo.

#### *ANTIPASTI*

A distinguere gli antipasti dei vari periodi dell'anno la fantasia sapeva valorizzare i prodotti che la stagione offriva, quindi la necessità di utilizzarli uniti alla creatività di proporli e renderli gustosi e originali. E' famoso "l'antipasto molisano 4 stagioni"





*ANTIPASTO INVERNALE*

*due fette d'arancia  
bucce di limone  
alici sott'olio  
due fette di "burrino" (manteca)  
salsiccia e soppressata affettate  
spicchi di pera "zénghere" sottaceto*

*ANTIPASTO PRIMAVERA*

*"Lampasciune" (cipollette selvatiche)  
alici sott'olio  
spicchi di uova sode  
salsiccia e soppressata a fette  
spicchi di "pere zenchere" sottaceto  
verdure (punte di fave)*

*ANTIPASTO ESTIVO*

*prosciutto  
melone  
mozzarelline  
sedano e carote rosse con salsina (olio, sale pepe, limone, menta)*

*ANTIPASTO AUTUNNALE*

*fetta di "burrino" (manteca)  
listelli di peperoni sottaceto  
giardiniera  
prosciutto  
"soppressata"*



*CAVATELLI CON RAGÙ DI CARNI MISTE*

Per i cavatelli

*kg 1 di farina  
4 patate  
2 uova  
acqua  
sale*

*Lessare, pelare e schiacciare le patate. Fare una fontanella con la farina, metterci le patate ancora calde, le uova e aggiungere l'acqua calda a poco a poco; ammassare il tutto fino ad ottenere un composto piuttosto morbido e omogeneo. Stendere tutto l'impasto col matterello fino ad ottenere una sfoglia di circa un centimetro, tagliare delle striscioline che a loro volta verranno tagliate a cubetti di circa tre centimetri, incavare il cubetto con due dita della mano. Lessare in abbondante acqua salata, scolare, versare in un'insalatiera e condire con il ragù e abbondante formaggio grattugiato.*

Per il ragù

*"tracchie", costine di maiale  
costine di vitellone  
salsiccia di carne  
un piedino e un pezzetto di pollice d'agnello  
involtini di cotenna  
un pezzettino di salsiccia di fegato secca o semisecca  
° bicchiere di olio di oliva  
una cipolla  
una costina di sedano  
mezza carota*



*basilico  
un po' di origano  
una punta di peperoncino  
concentrato di pomodoro*

Soffriggere, in un tegame, l'olio con mezza carota e mezza costina di sedano tagliata a pezzi. Versare nel tegame tutti i pezzi di carne tagliati a tocchi insieme ad una cipolla intera, far rosolare aggiungendo un pizzico di sale, aggiungere la salsa, il peperoncino e l'origano. Far bollire il tutto per circa 2 o 3 ore a fuoco molto basso, di tanto in tanto girare il tutto con un mestolo.

*(Ricetta di Gina Valente).*

#### CAVATELLI INCATENATI (PIATTO TIPICO DI TRIVENTO)

*I cavatelli cotti al dente vengono versati in un tegame dove si è fatta soffriggere la pancetta; si amalgama il tutto versando un impasto di uova e formaggio grattugiato, girando per qualche minuto. Una pietanza profumata e appetitosa, in grado di quietare anche i più imponenti appetiti.*

#### PIZZA MALELEVETA

Si impasta la farina con bicarbonato, olio, sale e sugna lavorandola fino a che non si ottiene un impasto morbido e nervoso che verrà steso con il mattarello. Una volta si cuoceva sulla liscia del camino infuocata sotto la coppa, coperta dalla cenere calda. Oggi, con più facilità, si sistema in un ruoto e si cuoce nel forno della stufa. Si assapora



con formaggi freschi o anche riscaldata in padella coi cigoli di maiale soffritti.

#### IL "PARROZZO"

Il "Parozzo" è composto di un impasto abbastanza consistente di farina mista di granturco, farina di grano duro, acqua e sale. Dopo un'abbondante lievitazione in vasi di creta e panni di lana, si posiziona il tutto sulla pietra bollente del camino, si copre con una coppa (u test) e si lascia cuocere lentamente sotto la cenere calda.

#### PIZZA COI CICOLI

Un pane davvero invitante, ottimo per il freddo dell'inverno e capace di essere appetitoso da solo e di accompagnare altri alimenti. Il sapore di questa pizza è davvero unico, il gusto è assicurato, come per tutti i cibi che vedono nei loro ingredienti la presenza del maiale.

Mescolare i cigoli tagliati piccolissimi nella pasta di pane, spianare e sistemare le forme su teglie con carta da forno e far lievitare. Cuocere in forno a 220° per circa 20 minuti.

#### PER I CIGOLI

Si taglia a pezzi la sugna e le rifilature di grasso, si fanno sciogliere per fusione e ne vengono fuori i residui,



denominati cicoli, che servono per preparare pani, pizze e biscotti.

#### *PICCIONI RIPIENI*

Per il ripieno

Si soffriggono le interiora dei piccioni in olio bollente, con un pò di salsiccia fresca sbriciolata, aglio tritato, prezzemolo e una spruzzatina di vino bianco. Si fa raffreddare e si amalgama con pane raffermo imbevuto con latte tiepido, uova e parmigiano.

Per la cottura

Si rosolano i piccioni ripieni in un tegame di terracotta con olio e cipolla tritata, una spruzzatina di vino bianco secco e si fa evaporare. Si aggiunge la salsa di pomodori e si lascia cuocere lentamente a tegame coperto.

#### *IL SANGUEDOLCE*

E' una raffinatezza che mette a dura prova capacità e pazienza delle donne di casa.

Il sangue utilizzato è naturalmente quello del maiale che deve essere recuperato al momento stesso del sacrificio della bestia. Lo si unisce ad una uguale quantità di latte, si aggiunge il cacao, lo zucchero e qualche cucchiaino di amido per dolci.

Adoperando una pentola dal doppio fondo di rame si pone sul fuoco e dolcemente si porta a cottura evitando il minimo accenno di bollore. Si continua a girare finché diventa una crema.

#### *IL SANGUINACCIO*

Nella zona di Trivento viene fatto il sanguinaccio: Il sangue del maiale appena ucciso viene fatto bollire con l'aggiunta di noci, pinoli, uva passa, bucce di arancia e farina di farro.

## IL PRANZO DI PASQUA

Rappresenta il vero trionfo della cucina per varietà di sapori ed abbondanza di pietanze.

L'agnello, sin dall'antichità ha occupato un posto importante sulle tavole dei molisani ed è consumato in tutte le sue parti: dalla *testina* alla frittata di fegatino, ai *torcinelli* all'*allullera*.

*L'agnello viene utilizzato in tanti modi: al forno, arrosto, in umido, cacio e uova, ripieno e la sua degustazione costituisce quasi un inno alla primavera, considerato che si consumano bestiole da latte non ancora svezzate.*

La mattina si inizia con la colazione confezionando un grossa frittata.

In olio d'oliva si fa imbiondire una cipolla tagliata a velo, si unisce poi il fegatino d'agnello tagliato sottilissimo, facendo lentamente rosolare e bagnandolo di continuo con vino bianco. Quando il fegatino è ben cotto, si versa l'uovo con formaggio battuto e un pizzico di sale.

## AGNELLO CACE E OVA

*Agnello (possibilmente la parte della spalla)*

*mezzo bicchiere di olio di oliva*

*1 bicchiere di vino bianco*

*uova*

*mezza cipolla*

*formaggio grattugiato*

*prezzemolo*

*pepe*

*sale*

Tagliare finemente la cipolla e imbiondirla con l'olio in un tegame, a fuoco lento.

Unire l'agnello tagliato a pezzi piccoli e precedentemente salato, far rosolare a fuoco vivo, aggiungere lentamente il vino e qualche mestolo di acqua calda. Preparare, nel frattempo, un battuto con le uova, il formaggio, il prezzemolo ed il pepe.

A cottura ultimata aggiungere il battuto alla carne e lasciare bollire per alcuni minuti girando di tanto in tanto. Infine cuocere il tutto in forno per circa 10 minuti facendo formare una crosticina dorata.

Una ricetta che esalta i sapori tradizionali della cucina mediterranea ed è la dimostrazione di quanto a volte i cibi migliori siano anche quelli più semplici.



**FEGATINO DI AGNELLO  
CON LA CICORIA O LA SCAROLA**

Rosolare il fegatino tagliato a pezzi piccolissimi, in un tegame dove prima si è fatta imbiondire una cipolla tritata in olio d'oliva, inumidendolo con vino bianco. A mezza cottura unirvi la scarola tagliata a pezzi piccoli dopo averla lessata in abbondante acqua salata, dopo qualche minuto si versa l'uovo precedentemente battuto con il formaggio, mescolando si aggiunge mezzo limone, si lascia cuocere per circa 15 minuti, regolando sale e pepe.

## Capuzzella

(TESTINA D'AGNELLO O CAPRETTO)

Piatto tipico della cucina campobassana. La testina, contornata da patate e cosparsa di mollica di pane raffermo,



aromatizzata da origano, prezzemolo, diavolillo ed aglio, veniva cotta nel ruoto sulla brace del camino o sotto la coppa.

#### *ALLULLERA*

Trippette d'agnello da latte, ben pulite, scottate in acqua bollente, imbottite con un ripieno di carne trita, mollica di pane imbevuta nel latte, uova, formaggio, aglio, prezzemolo e peperoncino. Vengono cotte, in brodo o al forno e servite a fette.

#### *BRASCIOLA*

*una fetta di carne di circa 800 g*  
*2 uova*  
*2 fette di prosciutto crudo*  
*2 mozzarelle passite*  
*4 foglie di bietola*  
*formaggio grattugiato*  
*1 bicchiere di olio di oliva*  
*1 cipolla*  
*un pezzetto di lardo*  
*passata di pomodoro*  
*pepe*  
*sale*

Battere le uova con il formaggio, salare, pepare ed amalgamare bene l'impasto fino ad avere un composto molto denso. Poggiare su un piano di lavoro la fetta di carne ben allargata, salarla, peparla. Spalmare l'impasto di uova e formaggio, poggiare le fette di prosciutto, le foglie di bietola e la mozzarella tagliata a fette sottili.

Arrotolare la fetta di carne e legare con spago da cucina o con rete elastica.

Per la cottura, far soffriggere in un tegame l'olio con la cipolla tritata, il prezzemolo e il lardo battuto. Far rosolare il rotolo a fuoco vivace per qualche minuto.

Aggiungere la passata di pomodoro, abbassare la fiamma e cuocere a fuoco moderato.

Questo piatto va cucinato lentamente è siatene ben certi che il suo profumo si diffonderà nell'aria dando un caldo benvenuto ai vostri ospiti.



#### *POLLO ALLA DIAVOLA*

Aprire appiattire e battere un pollo non molto grande. Salarlo ed insaporirlo con aglio, prezzemolo, rosmarino e peperoncino da entrambi i lati. Rosolare il pollo in una padella unta d'olio d'oliva a fuoco forte per un paio di minuti, lasciare cuocere poi lentamente, almeno 15 - 20 minuti in padella o al forno con una spruzzatina di succo di limone.

### *POLLO DISOSSATO RIPIENO*

Se non lo si vuol comprare già pronto dal proprio macellaio di fiducia, si disossa un pollo intero e lo si allarga sul tavolo.

Per il ripieno

*Un pezzo di salsiccia fresca sbriciolata*  
*1 uovo*  
*formaggio grattugiato*  
*mollica di pane*  
*una mozzarella*  
*1 etto di prosciutto crudo tagliato a dadini*  
*aglio*  
*prezzemolo*  
*pinoli*  
*sale*  
*aromi di bosco*

Amalgamati tutti gli ingredienti si farcisce il pollo disossato e poi lo si arrotola e si lega con filo da cucina o con rete elastica.

Per la cottura

Rosolare in tutte le sue parti il rotolo in un tegame con olio bollente, aggiungere un trito di sedano, carote, cipolla e due bicchieri di acqua calda. Lasciare cuocere a fuoco moderato.

A metà cottura aggiungere un bicchiere di vino bianco, coprire e lasciare cuocere girando ogni tanto ed inumidendo il rotolo con il liquido di cottura.

Una volta cotto, lasciare raffreddare e tagliare a fette, passare il sughetto di cottura in un frullatore, adagiare le fette ottenute dal rotolo in una pirofila da forno, versare la salsina ottenuta dal frullatore e infornare per circa 5 minuti a forno caldo prima di servire

Questo piatto è un concentrato di sapore e di sostanza, provatelo ed il risultato finale non vi deluderà.

### *MISISCHIA*

Carne di agnellone o capra cosparsa di peperoncino piccante, seme di finocchio, sale ed altri aromi di bosco, cotta nel forno a legna. Una volta i pastori la essiccavano al sole appendendo l'intero corpo dell'animale scuoiato e sventrato ad un bastone piantato vicino alla loro capanna.



### *SPEZZATINO CON LE PATATE*

Si soffrigge la carne tagliata a pezzetti in un tegame con olio, cipolla, sedano e carote. Si aggiunge il vino bianco e quando sarà evaporato, si aggiungono le patate tagliate a dadini, i pomodori pelati e un po' di acqua calda. Si lascia cuocere a fuoco moderato.

### *BOLLITO DI MAIALE*

Il bollito è composto da piedini, cotenne, coda, orecchio e musetto.

Dopo averlo raschiato e fiammato viene lavato, calato in acqua bollente e lessato insieme a sedano e cipolla. E' preferibile gustarlo accompagnato da verza lessata e pizza di granone, ma si può anche gustare in insalata: tagliati i pezzi, vengono conditi con limone o aceto, aglio e pepe.

#### *PIEDINI DI MAIALE MARINATI*

I piedini vanno raschiati, fiammati, lavati, tagliati a pezzi e tenuti sotto sale per almeno 24 ore. In seguito è necessario lessarli in acqua bollente, schiumandoli per sgrassarli man mano che cuociono. Dopo la cottura vanno marinati in vino rosso per circa 48 ore e passati nel forno a fuoco moderato per circa un' ora.

Il profumo di questi piatti vi riscaldereà lo spirito in una fredda giornata d'inverno, provate ad offrirli ai vostri ospiti, vi copriranno di complimenti.

#### *TACCHINO RIPIENO*

Ripieno: Si prepara l'impasto con salsiccia fresca sbriciolata, parmigiano o pecorino grattugiato, 2 uova, mozzarelle passite, prosciutto tagliato a dadini, uva passa, pinoli e pancarrè imbevuto nel latte. Da parte si soffriggono le interiora tagliate a pezzetti con un trito di cipolla e una noce moscata. Si amalgama il tutto e si imbottisce il busto di tacchino precedentemente fiammato e lavato.

Per la cottura

Si sistema il tacchino nel forno in un ruoto con olio e un bicchiere di acqua calda, dopo averlo spalmato con un trito di rosmarino e aglio in olio e vino bianco. Dopo 15 minuti di rosolatura si aggiunge altro brodo e un bicchiere di vino bianco.

Si lascia cuocere a fuoco moderato per circa un'ora e mezza, di tanto in tanto si bagna con il sugo di cottura per mantenerlo morbido.

#### *Finocchi al forno*

Si tagliano i finocchi a spicchio, si lessano in acqua salata, si scolano e si dispongono in una teglia imburata, cospargendoli di formaggio grattugiato e fiocchetti di burro. Si infornano per circa venti minuti a temperatura ben calda. Pietanza povera di calorie e ricca di sapore. Sono ottimi contorni sia per accompagnare carni che pesci.



*SCAROLA 'MBUTTITA*

Dopo aver pulito e lavato la scarola intera, si lessa a mezza cottura. Si imbottisce con un impasto di macinato, formaggio grattugiato, uova, pangrattato e mozzarella, si lega la scarola e si cuoce al forno.

Un tempo molto utilizzate erano anche le coste delle piante di carciofo, disponibili e rigogliose in questa stagione.

#### *LE 'NNOGLIE*

Sono parti dell'intestino del maiale fatte affumicare e condite con aglio, sale, peperoncino e profumi di bosco. Si prestano ottimamente per preparazioni di brodo con la cicoria, fritte con le uova, oppure semplicemente arrosto.