

Ricette primi piatti

"Cappuccia" - Verza

Ingredienti: una verza ("cappuccia"); costatine, cotiche, piedi e guanciaie di maiale; passato di pomodoro.

Procedimento: lessare la verza, condirla con sugo preparato con gli ingredienti suddetti e far ribollire per circa 15 minuti. Aggiungere formaggio a piacere e servire.

"Cavèt(e)" - Gnocchetti

Ingredienti: gr. 400 farina; gr. 300 patate; un pizzico di sale.

Procedimento: sbucciare le patate e lessarle. Schiacciarle nel passatutto e aggiungerle alla farina. Impastare il tutto e spianare con il matterello formando una sfoglia spessa due dita. Tagliare a bastoncini, a loro volta tagliati in pezzettini di circa due cm. Incavarli e cuocere in acqua bollente e salata. Scolarli e condirli con sugo al ragù, servire con formaggio.

"C(e)cèrchie e farina grandign(e)" (o "muocch(e)") - Cicerchie e farina di granturco

Ingredienti: gr. 500 farina; gr. 300 cicerchie; sale, olio, aglio.

Procedimento: mettere a bagno le cicerchie per 12 ore e lessarle. Bollire un litro di acqua con il sale, versare la farina e girare continuamente per circa 20 minuti; aggiungere le cicerchie e condire con soffritto di aglio e olio, amalgamare bene e servire.

"Cic(e)liév(i)t(i)" - Pasta tipica lievitata

N.B.: piatto esclusivamente poggese, oggi non molto ricorrente perché veniva preparato con la pasta del pane lievitata quando questo veniva fatto in casa.

Ingredienti: gr. 500 farina; gr. 25 lievito di birra; n.2 uova intere (facoltativo); un pizzico di sale; acqua quanto basta.

Procedimento: amalgamare bene gli ingredienti far lievitare l'impasto in un tegame per circa un'ora e mezza, quindi formare dei bastoncini spessi come una penna e cuocere in acqua bollente e salata. Condire con ragù, aggiungere parmigiano e servire.

"Faf(e) frésch(e) e m(e)glica" - Fave alla mollica di pane

Ingredienti: kg. 1 fave fresche; gr. 100 mollica di pane; sale, prezzemolo, aglio e olio.

Procedimento: lessare un chilo di fave, a cottura ultimata aggiungere gli altri ingredienti avendo cura di sbriciolare la mollica, continuare la cottura per altri 5 minuti e servire.

Faf(e) frésch(e) e scarciöff(e)l(e)" - Fave e carciofi

Ingredienti: kg. 1 di fave fresche; n. 4 carciofi ("scarciöff(e)l(e)"); due uova; gr. 200 formaggio, sale, prezzemolo, aglio e olio.

Procedimento: amalgamare formaggio, uova, aglio e prezzemolo; con l'impasto ottenuto riempire i carciofi; metterli in una pentola insieme alle fave aggiungere acqua, fino a ricoprire il tutto, sale,

olio e cuocere.

"Fascadiell(e)" - Polenta

Ingredienti: gr. 400 farina di mais; 6/7 mestoli di acqua; 2/3 cucchiaini olio; sale; sugo di ragù; ventresca; formaggio.

Procedimento: mettere sul fuoco un tegame a fondo doppio, con acqua e olio. Ad ebollizione avvenuta versare la farina a pioggia e girare continuamente per evitare che si formino grumi. Quando la polenta si stacca bene dal fondo significa che è ben cotta. Prendere a cucchiaiate e versare nel piatto alternando uno strato di polenta ed uno di sugo, arricchito dal soffritto di ventresca tagliata a pezzettini. Servire con aggiunta di formaggio.

"Fasc(e)litt(e) e patat(e)" - Fagiolini con patate

Ingredienti: kg. 1 fagiolini verdi ("fasc(e)litt(e)"); gr. 500 patate; due "friarelli" o peperoni; sale, aglio e olio.

Procedimento: lessare i fagiolini, a cottura avanzata aggiungere le patate a tocchetti. Friggere l'aglio e i "friarelli" nell'olio e condire.

"Fasc(i)uol(e) e patat(e)" - Fagioli con patate

Ingredienti: gr. 300 fagioli ("fasc(i)uol(e)"); gr. 300 patate; cotiche di maiale; sale, olio, aglio, sedano, passato di pomodoro.

Procedimento: mettere a bagno i fagioli per circa 24 ore e lessarli unitamente agli ingredienti, a cottura avanzata aggiungere le patate a tocchetti.

"Granèt(e)" - Cereali misti lessati

Questa pietanza costituita da un insieme di cereali e legumi è preparata, secondo tradizione, per il giorno di Sant'Antonio Abate (17 gennaio) protettore degli animali, viene data loro in pasto affinché fossero protetti dalla peste. Inoltre viene scambiata con i vicini di casa come buon auspicio e consumata con l'aggiunta di olio e sale.

Ingredienti: grano, granturco, fagioli, lenticchie, cicerchie e ceci; sale e olio.

Procedimento: mettere a bagno gli ingredienti per 24 ore (il grano per 48 ore); lessare e condire con olio e sale.

"Lahanèll(e)" - Fettuccine

Ingredienti: gr. 600 farina; n.6 uova; un pizzico di sale.

Procedimento: mettere sul tagliere la farina, aggiungere le uova ed il sale, mescolare il tutto fino ad ottenere un impasto omogeneo. Stendere la pasta con il matterello fino ad ottenere una sfoglia sottile, infarinare e piegare a ventaglio. Con il coltello tagliare a strisce di circa mezzo centimetro. Cuocere in acqua bollente e salata e condire con sugo fatto con carne di agnello, maiale o ragù. Aggiungere formaggio a piacimento e servire.

"Micch(e)l(e) e patat(e)" - Lenticchie con patate

Ingredienti: gr. 300 lenticchie ("micch(e)l(e)"); gr. 300 patate; sale, olio, aglio, sedano, passato di pomodoro.

Procedimento: mettere a bagno le lenticchie per circa 6 ore e lessarle unitamente agli ingredienti, a cottura avanzata aggiungere le patate a tocchetti.

"Patat(e) a f(e)rm(e)chella" - Patate schiacciate

Ingredienti: kg. 1,5 patate; olio, sale e peperoni secchi.

Procedimento: lessare le patate, spellarle, schiacciarle con la forchetta, condire con il soffritto di olio e peperoni, salare.

"Pizza ch(e) l(e) cicr(e)" - Pizza con pezzetti di ciccioli

Ingredienti: gr. 500 farina; gr. 10 lievito di birra; gr. 200 di ciccioli ("cicr[e]"); un pizzico di sale e acqua quanto basta.

Procedimento: mettere la farina sul tagliere unire il lievito sciolto in acqua tiepida salata, aggiungere altra acqua e amalgamare bene il tutto. Porre l'impasto ottenuto in un recipiente, coprire con un canovaccio e lasciar lievitare per circa due ore in un luogo tiepido. Dopo la lievitazione aggiungere all'impasto i ciccioli, amalgamare bene, fare una sfoglia di circa un cm. e porla in una teglia precedentemente unta. Cuocere ad una temperatura di 200° per circa 30 minuti.

"Pizza e foglia" (o "m'baniccia") - Pizza di granturco con verdura

Ingredienti: gr. 500 di farina di granone; acqua quanto basta; verdura mista; olio; aglio ed un pizzico di sale.

Procedimento: impastare la farina con l'acqua ed un pizzico di sale per ottenere un composto soffice. Per la cottura è preferibile utilizzare il camino sulla cui pianta rovente si poggia la pizza coperta da una coppa a sua volta ricoperta di cenere, brace e fuoco moderato per un tempo di cottura di circa 45 minuti. In alternativa si può utilizzare il forno da cucina per un tempo di cottura di circa un'ora. Lessare la verdura, dorare l'aglio nell'olio e condirla. Aggiungere il sale ed infine sbriciolare ed amalgamare la pizza con la verdura condita e servire.

"Pizza scigna" – Pizza scimmia, pizza non lievitata

Ingredienti: kg 1 farina; un bicchiere d'olio; un pizzico di sale; acqua tiepida quanto basta.

Procedimento: impastare gli ingredienti dando consistenza alla pasta. Formare una pizza dello spessore di un cm. e cuocere per circa 45 minuti sotto la coppa ben coperta da cenere, brace e fuoco. In alternativa cuocere al forno per circa un'ora.

"Sagn(e) a'pp(e)zzat(e)" - Lasagne sciolte a pezzi

Ingredienti: gr. 600 farina; un pizzico di sale; acqua quanto basta.

Procedimento: mettere sul tagliere (cosiddetto "tagrill(o)") la farina aggiungere acqua e sale, mescolare il tutto fino ad ottenere un impasto omogeneo e stendere la pasta con il matterello

formando una sfoglia sottile, tagliarla a strisce e dare a queste una forma romboidale di circa 5 cm. Cuocere in acqua bollente e salata. Condire con sugo al ragù o al pomodoro. Aggiungere formaggio a piacimento e servire.

"Sagn(e) a tricc tricc" - Tagliolini

Ingredienti: gr. 400 farina; un pizzico di sal~*cqua quanto basta

Procedimento: da premettere che è abitudine abbinarle a legumi al sugo o a cotiche di maiale al sugo; gustose quelle in brodo con il cosiddetto "scattono". Mettere la farina sul tagliere aggiungere acqua e sale, mescolare il tutto fino ad ottenere un impasto omogeneo. Stendere la pasta con il matterello fino ad ottenere una sfoglia sottile, infarinare e piegare a ventaglio. Con il coltello tagliare a strisce di pochi millimetri. Cuocere in acqua bollente e salata.

"Scarcioff(e)l(e) ar(e)chijen(e)" - Carciofi ripieni

Ingredienti: n. 4 carciofi; tre uova; gr. 300 formaggio; gr. 150 mollica; prezzemolo, aglio e olio.

Procedimento: amalgamare formaggio, uova, aglio, prezzemolo e mollica sbriciolata. Con l'impasto ottenuto riempire i carciofi, metterli in una pentola, aggiungere acqua (fino a ricoprirli) sale e olio. Cuocere a fuoco lento.

"Scatton(e)" - Brodo di cottura della pasta con vino

Lo "scattono" bevanda usata prima dei pasti soprattutto nelle giornate fredde e faticose del lavoro nei campi, serviva appunto per riscaldarsi ed aprire lo stomaco alle altre pietanze. Consiste nell'aggiungere vino rosso e peperoncino (facoltativo) alla broda di cottura della pasta fatta in casa. Va servito caldo in una scodella aggiungendo anche un po' della pasta stessa.

"Tagliariéll(e)" – Tagliolini all'uovo

Ingredienti: gr. 300 farina; n.4 uova; un pizzico di sale.

Procedimento: amalgamare gli ingredienti, lavorare bene fino ad ottenere una pasta liscia ed omogenea, stenderla con il matterello formando una sfoglia sottile infarinare e piegare a ventaglio, tagliare a mo di spaghetti. Cuocere in acqua bollente e salata, scolare e aggiungere il brodo di carne.

"Z(e)ppetta ch(e) l(e) ch(e)cucc(i)" - Zuppa di zucchini

Ingredienti: n. 4 zucchini; n. 3 patate; n. 4 uova; n. 4 pezzi di salsiccia; cipolla; basilico; sedano; pomodori; olio e sale.

Procedimento: soffriggere la cipolla tagliata a pezzetti aggiungere le zucchini tagliate a fette, il pomodoro e gli aromi. Quasi a cottura ultimata aggiungere le patate tagliate a fette e la salsiccia, infine aggiungere le uova facendo attenzione a non rompere il tuorlo. Lasciar cuocere a fuoco lento per altri 5 minuti e servire.

Ricette secondi piatti

"Baccalà a l(e) ruot(e)" - Baccalà al forno

Ingredienti: baccalà; mollica di pane; olio; aglio e prezzemolo.

Procedimento: tagliare il baccalà a pezzi e mettere a bagno per 3/4 giorni cambiando spesso l'acqua. Disporre in una teglia, aggiungere gli ingredienti ed infornare per circa un'ora.

"Baccalà a l(e) ruote ch(e) l(e) patat(e)" - Baccalà al forno con patate

Ingredienti: baccalà; patate; olio; aglio e prezzemolo.

Procedimento: tagliare il baccalà a pezzi e mettere a bagno per 3/4 giorni cambiando spesso l'acqua. Disporre in una teglia, aggiungere le patate tagliate a tocchetti e gli altri ingredienti. Infornare per circa un'ora.

"Baccalà arrusc(e)t(e)" - Baccalà arrosto

Ingredienti: baccalà; olio; aglio e prezzemolo.

Procedimento: tagliare il baccalà a pezzi e mettere a bagno per 3/4 giorni cambiando spesso l'acqua. Arrostitire, spezzettare e condire con olio aglio e prezzemolo.

"Baccalà a z(e)ppétta" - Baccalà in zuppa

Ingredienti: baccalà; passato di pomodoro; olio; aglio e prezzemolo.

Procedimento: tagliare il baccalà a pezzi e mettere a bagno per 3/4 giorni cambiando spesso l'acqua. Preparare il sugo e far bollire per mezz'ora, aggiungere i pezzi di baccalà e lasciare ancora cuocere per un'altra mezz'ora.

"Baccalà fritt(e)" - Baccalà fritto

Ingredienti: baccalà; acqua; farina ed olio.

Procedimento: tagliare il baccalà a pezzi e mettere a bagno per 3/4 giorni cambiando spesso l'acqua. Preparare la pastella (acqua e farina) immergervi il baccalà e friggere.

"Ch(e)ccétta" - Testine

Ingredienti: testine di agnello o capretto; mollica di pane; prezzemolo; sale; aglio e olio.

Procedimento: mettere a bagno le testine per 24 ore avendo cura di cambiare spesso l'acqua. Farle sgocciolare bene, metterle in una teglia insaporirle con sale ed olio, ricoprire con un composto di mollica, aglio e prezzemolo tritati. Preparare quindi una miscela di olio ed acqua (in prevalenza acqua) bagnare la mollica ed infornare per circa due ore.

"Ch(e)ratèlla" - Fegatino e interiora di capretto

Ingredienti: n.2 fegatini con interiora di capretto, cipolla, olio e sale.

Procedimento: Tagliare a pezzetti il fegatino e le interiora, lavare più volte e sgocciolare. Cuocere a fuoco lento aggiungendo cipolla, olio e sale.

"Ch(e)ssétta d'uoij(e)n(e) a'r(e)chijena" - Coscia di agnello ripiena

Ingredienti: coscetta di agnello; lardo; aglio; olio; sale; prezzemolo.

Procedimento: preparare un battuto di lardo, aglio e prezzemolo. In più punti della coscia fare dei fori e inserire un pizzico di sale ed il battuto. Cuocere a fuoco lento avendo cura di girarla di tanto in tanto e aggiungere acqua all'occorrenza. Servire affettata, condita con il sugo di cottura oppure aggiungere passato di pomodoro far cuocere ancora. Il sugo si utilizza per condire la pasta, preferibilmente se fatta in casa.

"F(e)catiéll(e)" - Fegatino di agnello

Ingredienti: fegato di agnello; cipolla; peperoni; alloro; olio e sale.

Procedimento: tagliare a pezzetti il fegato, lavare più volte e far sgocciolare per circa un' ora. Cuocere a fuoco lento aggiungendo olio, cipolla, sale e alloro; quasi a cottura ultimata aggiungere i peperoni e volendo anche passato di pomodoro.

"Fr(e)ttèta" - Frittata

Ingredienti base: n.8 uova; olio; sale. A piacere: cipolla; patate; verdura; pomodoro; zucchine; formaggio a pezzetti e/o grattugiato.

Procedimento: friggere uno o più ingredienti a cottura ultimata aggiungere le uova montate.

"Larduocchi(e)" - Guanciale di maiale

N.B.: piatto tipico dell'uccisione del maiale (periodo dicembre/gennaio). Come la tradizione gastronomica giustamente consiglia, per gustarli meglio bisogna prendere il guanciale del maiale appena ucciso e cucinare i "larduocchi(e)" preferibilmente sul fuoco del camino non molto ardente, avendo cura di mantenere viva la fiamma.

Ingredienti: guanciale di maiale;olio; sale; aglio; peperoni sottaceto.

Procedimento: tagliare a pezzettini il guanciale e metterli in un caldaio di rame con poco olio. Cuocere a fuoco lento girare spesso con l'aiuto di una cucchiara di legno. Lasciar cuocere nello strutto formatosi fin quando il loro volume non si sia dimezzato. Eliminare lo strutto e continuare la cottura; ripetendo l'operazione quando lo strutto nuovamente ricopre "l(e) larduocchi(e)". Aggiungere sale e spicchi d'aglio non sgucciati, avendo accortezza di girare continuamente. Dopo circa 15 minuti aggiungere i peperoni sottaceto tagliati a fettine e lavati. Girare ancora per circa 5 minuti e servire.

"Magliatiéll(e)" - Involtini di budella

Ingredienti: budella di agnello lattante, animelle, sedano, aglio, peperoncino e sale.

Procedimento: lavare bene le budella, avvolgere intorno ad un sostegno di intestino più duro con ripieno di sedano, aglio e peperoncino. Sbollentare i magliatelli, oppure friggere direttamente e aggiungere di tanto in tanto l'acqua fino a cottura ultimata. Da servire in bianco oppure al sugo di

pomodoro.

"Nod(e)ra d(e) trippa" - Nodi di trippa

Ingredienti: trippa di agnello; passato di pomodoro; aglio; olio; sale; peperoni; basilico.

Procedimento: lavare ben bene la trippa, metterla a bagno in acqua salata, raschiare con la lama di un coltello, lavare di nuovo accuratamente e cuocere in acqua abbondante. Lasciar raffreddare, tagliare a listerelle e annodarle ad una ad una. Separatamente preparare il sugo con gli altri ingredienti, aggiungere i nodini ottenuti e farli cuocere un po' per insaporirli.

N.B.: i nodini si possono preparare anche con la trippa cruda e poi lessarli.

"Pallott(e)" - Polpette di formaggio

Ingredienti: gr. 300 formaggio; n. 3 uova; gr. 50 mollica di pane; prezzemolo; aglio; passato di pomodoro e olio.

Procedimento: amalgamare formaggio, uova, mollica, prezzemolo e aglio. Con il composto ottenuto formare delle polpette e cuocerle nel sugo di pomodoro diluito con acqua per circa 20 minuti.

"Scannatura"

N.B.: la "scannatura" è da ritenersi uno dei piatti esclusivi della cucina poggese, quasi sparito sia per ragioni igienico-alimentari che per motivi legati al benessere odierno. Tuttavia la tradizione non si è persa del tutto.

Ingredienti: sangue di agnello, o di capretto, o di maiale; aglio; olio; peperone; peperoncino piccante; sale.

Procedimento: raccogliere il sangue dell'animale ucciso avendo cura di non girarlo. Quando è ben coagulato lavarlo più volte e cuocere in acqua abbondante salata. Durante l'ebollizione schiumarla. A cottura ultimata (circa 30 minuti) tagliare a pezzetti e friggere in abbondante olio, aglio, peperoni e peperoncino.

"Trippa a z(e)ppétta" - Trippa

Ingredienti: trippa di agnello o vitello; passato di pomodoro; cipolla; peperoni; basilico; olio e sale.

Procedimento: lavare ben bene la trippa, metterla a bagno nell'acqua salata, raschiare con la lama di un coltello, lavare di nuovo accuratamente, cuocere in acqua abbondante. Tagliare a pezzettini, aggiungere gli altri ingredienti e continuare la cottura.

Ricette contorni e insalate

"Ch(e)cucc(i) sott(e) all' uogli(e)" - Zucchine sott'olio

Ingredienti: zucchine, aceto, olio, sale, aglio, pepe.

Procedimento: prendere le zucchine piuttosto grandi. Lavarle e con un coltello a punta privarle della polpa, tagliarle a rondelle sottilissime metterle sotto sale per circa due ore spremerle,

sbollentarle per 5 minuti nell'aceto, metterli in uno scolapasta con un peso sopra per spremerle nuovamente e lasciare a riposo su una tovaglia per 12 ore. Mettere le zucchine in una insalatiera aggiungere gli altri ingredienti girare di tanto in tanto per insaporirle e servire. Se invece si preferisce conservarle a lungo, riempire i barattoli di vetro chiudere ermeticamente e bollire per 15 minuti.

"P(e)paruol(e) sott(e) a la 'cit(e)" - Peperoni sott'aceto

Questo contorno si accompagna ai "larduocchi(e)"; oppure va servito fritto con qualsiasi secondo di carne; o consumato come insalata.

Ingredienti: peperoni e aceto di vino bianco.

Procedimento: prendere i peperoni ben maturi, lavarli, asciugarli e metterli in un contenitore di terracotta (la cosiddetta "candra") o in barattoli di vetro; avendo cura di non privarli del picciuolo. Ricoprire con aceto e conservare in luogo fresco e buio. Prima di cucinarli privarli dei semi e dei torsoli, tagliarli a pezzetti o striscioline. Se necessario attenuare il sapore dell'aceto lavandoli nuovamente.

"Pera spadun(e) sott(e) a la 'cit(e)" - Pere sott'aceto

Questa pietanza si prepara come antipasto; oppure come contorno dei "larduocchi(e)"; o da servire come insalata.

Ingredienti: pere "visciola" e aceto di vino bianco.

Procedimento: mettere le pere crude nell'aceto senza privarle del picciuolo, metterle in un contenitore di terracotta ("candra") o in un barattolo di vetro. Ricoprire con aceto e conservare in luogo fresco e buio. Se necessario attenuare il sapore dell'aceto lavandole prima di condirle con olio e sale. Servire le pere affettate.

"P(e)rt(e)ghèll(e) a 'nzalata" - Insalata di arance

Ingredienti: arance; olio e zucchero.

Procedimento: sbucciare le arance, tagliarle a rondelle privandole dei semi disporle in un piatto da portata e condire con olio e zucchero.

"Sciur(e) d(e) ch(e)cucc(i)" - Fiori di zucca

Ingredienti: fiori di zuccina, uova, farina, sale, olio, mozzarella.

Procedimento: lavare i fiori di zuccina, imbottirli con mozzarella, passarli nella pastella (preparata con uova, farina e sale), friggere in olio di semi. Per meglio gustarli servirli ben caldi.

Ricette dolci

Amaretti

Ingredienti: zucchine, aceto, olio, sale, aglio, pepe.

Procedimento: prendere le zucchine piuttosto grandi. Lavarle e con un coltello a punta privarle della polpa, tagliarle a rondelle sottilissime metterle sotto sale per circa due ore spremere, sbollentarle per 5 minuti nell'aceto, metterli in uno scolapasta con un peso sopra per spremere nuovamente e lasciare a riposo su una tovaglia per 12 ore. Mettere le zucchine in una insalatiera aggiungere gli altri ingredienti girare di tanto in tanto per insaporirle e servire. Se invece si preferisce conservarle a lungo, riempire i barattoli di vetro chiudere ermeticamente e bollire per 15 minuti.

"Cacaruozz(e)"- Dolci pasquali di pastafrolla

Ingredienti: kg. 1,2 di farina; gr. 300 di zucchero; n. 6 uova; ¼ di latte; gr. 30 cremore; gr. 15 di bicarbonato; un bicchiere di olio; scorza di limone grattugiata.

Procedimento: amalgamare bene tutti gli ingredienti, prelevare l'impasto in piccole dosi e spianarle in forme diverse (le più ricorrenti: la lettera "S", il cuore, la bambolina ecc.); infornare alla temperatura di 200° per circa 20 minuti. Una volta sfornate ricoprire con glassa e confettini colorati. Glassa (in dialetto "naspro"), dosi riferite alla quantità degli ingredienti suddetti: gr. 300 di zucchero; albume di un uovo; succo di un limone, due decilitri di acqua. Procedimento: bollire lo zucchero nei due decilitri di acqua fin quando non diventi filante, versarlo lentamente nell'albume montato a neve, aggiungere il succo di limone mescolare il tutto e procedere alla copertura dei dolci aiutandosi con un pennello adatto, prima che il "naspro" si rapprenda decorare con i confettini colorati.

"Cancèll(e)"- Dolce natalizio a forma di grata

Ingredienti: farina quanto basta per ottenere un impasto morbido; n.6 cucchiaini di zucchero; n. 6 uova; n.6 cucchiaini di olio extra vergine di oliva (o sugna); aromi vari (scorza grattugiata di limone e arancia, ½ bicchiere di anice).

Procedimento: amalgamare bene tutti gli ingredienti fino ad ottenere un impasto omogeneo, tagliarlo a forma di bastoncini e cuocerli nell'apposito utensile denominato ferro ,che spesso reca le iniziali della proprietaria. Per ottenere una buona cottura il ferro dovrà essere girato nei due lati.

"C(e)ffétt(e)"- Frappe dolci di carnevale

Ingredienti: gr. 400 farina; n. 2 cucchiaini di zucchero; n. 5 uova; n. 5 cucchiaini di sugna o olio; olio di semi per friggere; zucchero a velo.

Procedimento: impastare gli ingredienti, lavorare a lungo fin quando la pasta sia diventata liscia, omogenea ed elastica. Dall'impasto ottenuto ricavarne una sfoglia e tagliarla in piccole strisce intrecciate, bucherellate ecc. Friggere in olio bollente e spolverare con zucchero a velo.

“C(e)lloc(e)ra” con ripieno all’amarena - Panzerotti dolci natalizi

Ingredienti: farina quanto basta per ottenere un impasto molto morbido; gr. 300 zucchero; n.12 uova; gr.300 sugna; confettura di amarena.

Procedimento: setacciare la farina su un tagliere ed impastarla con uova, zucchero e sugna precedentemente diluita. Stendere la sfoglia, tagliarla a forma di dischi i quali vengono riempiti con marmellata di amarene, ripiegarli su se stessi modellati a forma di cornetto ed infornare ad una temperatura di 180° per circa 20 minuti.

“C(e)lloc(e)ra” con ripieno al mosto cotto - Panzerotti dolci natalizi

Ingredienti: farina quanto basta per ottenere un impasto molto morbido; gr. 300 zucchero; n.12 uova; gr.300 sugna; mollica di pane; gr. 100 mandorle tostate; cacao amaro; caffè ristretto; scorza di arancia e di limone tagliuzzata; mosto cotto quanto basta.

Procedimento: setacciare la farina su un tagliere aggiungere uova, zucchero e sugna precedentemente diluita ed impastare il tutto. Stendere la sfoglia, tagliarla a forma di dischi da riempire con il composto ottenuto dal mosto cotto amalgamato con mollica di pane, mandorle tostate, cacao amaro, scorza di limone e arancia, caffè ristretto, infornare ad una temperatura di circa 180° per circa 20 minuti.

"Cicerchiata"- Struffoli dolce natalizio

Ingredienti: gr. 250 di farina; un cucchiaio di zucchero; gr. 150 di miele; n.4 uova intere; n.2 tuorli; gr. 30 di burro (o sugna); buccia grattugiata di due arance; gr. 30 di mandorle e noci (tostate e tagliuzzate) olio di semi per friggere.

Procedimento: fare ammorbidire il burro. Setacciare la farina e disporla a fontana, aggiungere il burro, le uova intere, i tuorli e lo zucchero. Impastare gli ingredienti fino ad ottenere un impasto bene amalgamato; dividerlo in tanti bastoncini a loro volta tagliati in piccoli pezzetti farli friggere in abbondante olio caldo fino a quando avranno assunto un bel colore dorato. Scolarli e adagiarli sopra un foglio assorbente. Versare il miele in una casseruola e aggiungervi la buccia grattugiata. Porre la casseruola sul fuoco e mescolare gli ingredienti fino ad ottenere un composto ben amalgamato. Aggiungere quindi i pezzetti fritti precedentemente, mescolare con delicatezza e continuare la cottura fino a quando il miele sarà stato assorbito dai pezzetti. Versare il tutto su una spianatoia e modellarlo in forma desiderata.

Crocante - Dolce natalizio simile al torrone

Ingredienti: kg. 1 mandorle (spellate e tostate); kg. 1 di zucchero; 1 o 2 cucchiaini di cacao in polvere amaro (facoltativo).

Procedimento: far sciogliere lo zucchero quindi aggiungere le mandorle, mescolare il tutto. Quando il composto è ben amalgamato versare il tutto su un tagliere o su una pietra di marmo bagnate con l’acqua. Bagnarsi di tanto in tanto le mani e dare al croccante la forma e la grandezza desiderate.

“Graff(e)”- Ciambelline fritte dolci di carnevale

Ingredienti: kg.1 di farina; gr.100 di burro; gr.100 lievito di birra; n. 4 uova; n. 4 patate; ¼ di latte; n. 6 bustine di vanillina; un bicchierino di anice; un pizzico di sale e un pizzico di zucchero; scorza di limone grattugiata; olio di semi per friggere; zucchero a velo.

Procedimento: lessare le patate, passarle al colino e unirle agli altri ingredienti. Con l'impasto ben amalgamato formare degli anellini e farli lievitare per circa un'ora. Friggere con olio bollente. Spolverare con zucchero a velo.

Mostaccioli

Ingredienti: gr. 500 di farina; gr. 100 di zucchero; n. 2 uova; gr. 300 di miele; gr. 50 di cacao amaro, gr. 7 di ammoniaca; due cucchiaini di olio; buccia di arancia tagliuzzata.

Procedimento: amalgamare bene tutti gli ingredienti, formare delle strisce di circa cm. 5 di larghezza; tagliare a rombo e infornare ad una temperatura di 180° per circa 15 minuti.

“Musc(e)t(e) cuott(e)”- Mosto cotto

Ingrediente unico il mosto di uva nera in quantità desiderata.

Procedimento: mentre bolle il mosto nel caldaio se ne prende una quantità desiderata, si cola in un recipiente e si fa bollire fino a raggiungere la metà del mosto precedentemente prelevato.

Raffreddare, filtrare, imbottigliare e tappare.

Ostie "pren(e)"- Ostie ripiene, dolci natalizi

Ingredienti per l'impasto di n.100 ostie: kg. 1 di farina e acqua quanto basta per ottenere una pastella.

Ingredienti per il ripieno 50 coppie di “ostie prene”: gr. 250 di miele, n.4 cucchiaini di zucchero caramellato, kg. 1,2 di noci e mandorle (spellate, tostate e tagliuzzate), n. 3 tazzine di caffè, gr. 250 di cioccolato fondente, buccia di arancia grattugiata.

Procedimento per la cottura delle ostie: mettere la farina in un recipiente, aggiungere lentamente acqua e mescolare con un cucchiaino di legno fino ad ottenere una pasta semiliquida (pastella). Versare un cucchiaino di pastella nell'apposito ferro arroventato e cuocere. Per ottenere una buona cottura il ferro dovrà essere girato sui due lati.

Procedimento per la preparazione del ripieno: bollire in un tegame il miele fino a quando il colore non diventa paglierino, versarci il cioccolato, lo zucchero caramellato, la buccia di arancia ed infine le mandorle e le noci. Amalgamare bene il tutto e procedere al ripieno delle ostie. Onde evitare il rapprendersi del ripieno si consiglia di tenere il tegame contenente il ripieno stesso dentro l'acqua bollente fino a riempitura ultimata. Si consiglia, inoltre, di pressare le ostie ripiene per evitare che si deformino.

Palermitana

Ingredienti: gr. 300 di farina; gr. 300 di zucchero; n. 12 uova.

Procedimento: montare 4 albumi a neve (eliminando i restanti 8), montare i 12 tuorli con lo zucchero, riunirli ed aggiungere la farina, amalgamare il tutto ed infornare ad una temperatura di 200° per circa un'ora.

Pan di Spagna

Ingredienti: gr. 350 di farina; gr. 350 di zucchero; n. 24 uova.

Procedimento: montare gli albumi a neve, montare i tuorli con lo zucchero riunirli ed aggiungere la farina, amalgamare il tutto ed infornare ad una temperatura di 200° per circa un'ora.

N.B.: il pan di Spagna può essere servito sia tagliato in porzioni precedentemente bagnate nella glassa, in dialetto "naspro", che utilizzato come torta ripiena con crema.

"Naspro" (glassa) per pan di Spagna. Dosi di riferimento alla quantità degli ingredienti suddetti: kg. 2 di zucchero; ½ litro di acqua. Procedimento: bollire lo zucchero nell'acqua fin quando non si addensano (filante) far riposare per 24 ore; dopo aver versato lo sciroppo in un nuovo contenitore sbatterlo con un frustino finché non ottenga il tipico colore bianco neve.

Panettone - Dolce pasquale

Ingredienti: kg. 2 di farina; gr. 600 di zucchero; n. 10 uova; ½ litro di latte; due bicchieri di olio di oliva; gr. 30 di bicarbonato; gr. 60 di cremore; n. 4 bustine di vanillina; succo di un limone.

Procedimento: montare le uova, aggiungere gli altri ingredienti ed amalgamare il tutto con un frustino; versare l'impasto in una teglia precedentemente unta con olio e spolverata con farina. Infornare ad una temperatura di circa 180° per circa un'ora.

Paste al latte

Ingredienti: kg. 1 di farina; gr. 300 di zucchero; n.5 uova; gr. 30 di cremore; gr. 15 di bicarbonato; un bicchiere di olio; un quarto di latte.

Procedimento: preparare l'impasto con tutti gli ingredienti e versare il tutto in una teglia. Infornare ad una temperatura di 180° per circa un'ora.

Paste al miele - Dolci natalizi

Ingredienti: kg. 1 di farina; n.5 uova; kg. 1 di miele; gr. 10 di bicarbonato di sodio; gr. 100 mandorle (facoltativo).

Procedimento: versare la farina in un tegame, aggiungere lentamente il miele diluito, le uova e il bicarbonato. Impastare e versare il tutto a forma di striscia in una teglia. Infornare ad una temperatura di 180° e cuocere per circa mezz'ora.

Paste secche

Ingredienti: kg. 1 di farina; gr. 500 di zucchero; n. 10 uova; gr. 20 di cremore; gr. 10 di bicarbonato di sodio.

Procedimento: preparare l'impasto con tutti gli ingredienti e versare il tutto a forma di striscia in una teglia. Infornare una prima volta per circa 20 minuti ad una temperatura di 200°, far raffreddare e procedere al taglio a fettine. Il dolce viene quindi infornato una seconda volta per circa 10 minuti.

"Sangh(e)nacc(e)" - Sanguinaccio

Ingredienti: l.1 sangue di maiale; l.1 mosto cotto; n.6 tazzine di caffè ristretto; gr.150 cioccolato (o cacao); gr.100 zucchero; gr. 50 mandorle (tostate e tritate); buccia d'arancia.

Procedimento: raccogliere il sangue dal maiale appena ammazzato (ancora oggi molte famiglie usano allevare uno o più suini che nel periodo dicembre/febbraio ammazzano per ricavarne insaccati, lardo, ventresca, prosciutti e quant'altro) girarlo subito con una paletta di legno in modo da non farlo coagulare e poi passarlo al setaccio o colino. Unire tutti gli ingredienti e metterli a fuoco lento, girando il tutto continuamente senza portarlo ad ebollizione. Raggiunta una densità abbastanza cremosa, far raffreddare e servire spalmato sul pane. Il "sanguinaccio" si conserva in barattoli di vetro anche per lunghi periodi avendo cura di tenerli in locali freschi e aerati.

"Savucchi(e)" - Savucchio

Ingredienti: sangue di maiale; uva passa; scorze di arancia tritate; noci.

Procedimento: aggiungere agli altri ingredienti il sangue del suino raccolto al momento della macellazione (avendo cura di girare, per evitare il coagulo). Insaccare il tutto nel budello cieco e bollire per almeno un'ora, dopodiché il "savucchio" è pronto per essere servito freddo a fette o anche fritto in padella.

"Sciadon(e)" - Fiatone, rustico

Costituisce l'unico esempio di rustico nella cucina poggese preparato in occasione delle festività pasquali. Negli ultimi tempi molte sono state le varianti apportate. Noi riportiamo la ricetta tradizionale poggese.

Ingredienti per la sfoglia: gr. 200 farina; 2/3 uova; un cucchiaino di zucchero; un cucchiaino di olio o di sugna. Ingredienti per il ripieno: gr. 400 di formaggio di capra (possibilmente) grattugiato; gr. 300 di formaggio fresco tagliato a pezzetti; n.6 uova; gr. 150 di salame a tocchetti; prezzemolo.

Procedimento per la sfoglia: mettere la farina sul tagliere aggiungere le uova, lo zucchero e l'olio (o sugna). Amalgamare il tutto e lavorare fino a rendere l'impasto omogeneo e liscio, avvolgere con un tovagliolo e lasciar riposare.

Procedimento per il ripieno: mettere in una insalatiera gli ingredienti, amalgamare bene il composto. Con la pasta lasciata a riposo fare due sfoglie non troppo sottili; con una di esse foderare una teglia, precedentemente unta e infarinata, versare il ripieno e con l'altra, tagliata a strisce larghe circa un cm., coprire il composto. Ripiegare i bordi della sfoglia e delle strisce, schiacciandoli con la punta delle dita e infornare per circa un'ora alla temperatura di 180° (in forno pre riscaldato).

Taralli

Ingredienti: kg. 1 farina; n. 10 uova; gr. 100 zucchero; gr. 100 sugna.

Procedimento: amalgamare gli ingredienti lavorandoli a lungo, tagliare la pasta a bastoncini della lunghezza di circa 10 cm. unirli a cerchio e cuocerli in acqua bollente fin quando non affiorino in superficie, asciugarli avvolti con tovaglie. Infornare ad una temperatura di 200° per circa mezz'ora, a cottura ultimata ricoprire con un velo di "naspro" (glassa). Ingredienti per la glassa (o "naspro"): kg. 1 di zucchero; dl. 2 acqua. Procedimento per la glassa: far bollire lo zucchero nell'acqua finché non si ottenga uno sciroppo filante. Mettere i taralli in un recipiente, versare il "naspro" e girare, aiutandosi anche con una cucchiaia di legno, fin quando il "naspro" non sia raffermo.

“T(e)rciniell(i)”- Frittele dolci di carnevale

Ingredienti: kg. 1 di farina; kg. 1 di purè di patate; n.4/5 uova; gr. 25 di lievito di birra; olio di semi per friggere l'impasto; zucchero a velo.

Procedimento: amalgamare tutti gli ingredienti e far lievitare l'impasto in ambiente caldo per circa due ore. Prelevare piccoli quantitativi dell'impasto e friggere in padella con olio bollente.

Spolverare con zucchero a velo.

Torta di mandorle

Ingredienti: gr. 300 di zucchero; gr. 300 di mandorle; n. 12 uova (prive di 3 albumi); succo di un limone.

Procedimento: montare i tuorli con lo zucchero, unirvi le mandorle sgusciate e macinate, aggiungere il succo di limone e gli albumi montati a neve. Infornare a 180° per circa 45 minuti. Servire a piccoli pezzi.

Ricette confetture

Confettura di albicocche

Ingredienti: kg. 1 di albicocche; gr. 500 di zucchero.

Procedimento: lavare e snocciolare le albicocche, tagliarle a pezzetti; aggiungere lo zucchero e cuocere a fuoco lento per circa un'ora. A cottura ultimata conservare negli appositi barattoli di vetro e farli bollire per circa 15 minuti.

Confettura di amarene

Ingredienti: kg. 1 di ciliegie amarene (o visciole); gr. 350 di zucchero.

Procedimento: lavare le ciliegie privarle del picciolo e del nocciolo. Cuocere a fuoco lento per circa due ore; aggiungere lo zucchero e continuare la cottura finché la confettura non si addensi. A cottura ultimata conservare negli appositi barattoli di vetro e farli bollire per circa 15 minuti.

Confettura di fichi

Ingredienti: kg. 1 di fichi; gr. 100 di zucchero.

Procedimento: lavare i fichi e tagliarli a pezzetti, cuocere a fuoco lento per circa 30 minuti, aggiungere lo zucchero e continuare la cottura finché non si addensi. A cottura ultimata conservare negli appositi barattoli di vetro e farli bollire per 15 minuti.

Confettura di fragole

Ingredienti: kg. 1 di fragole; kg. 1 di zucchero.

Procedimento: lavare le fragole e sgocciolarle; togliere il picciolo e metterle in una terrina con l'aggiunta dello zucchero. Lasciar macerare per due ore, mettere il tutto in una pentola e cuocere a fuoco lento per 20 minuti. A cottura ultimata conservare negli appositi barattoli di vetro e farli bollire per 15 minuti.

Confettura di mele cotogne (o cotognata)

Ingredienti: kg. 1 di mele cotogne; gr. 600 di zucchero; tre bicchieri di mosto o acqua.

Procedimento: lavare le mele cotogne, sbucciarle e tagliarle a tocchetti. Aggiungere il mosto (o l'acqua) e far cuocere il tutto a fuoco lento per due ore. Passare al passatutto aggiungere lo zucchero e continuare la cottura sempre a fuoco lento finché non si addensi. A cottura ultimata conservare negli appositi barattoli di vetro e farli bollire per 15 minuti.

Confettura di pesche

Ingredienti: kg. 1 di pesche; gr. 300 di zucchero.

Procedimento: lavare le pesche, sbucciarle e tagliarle a pezzetti. Cuocere a fuoco lento per circa due ore passare al passatutto aggiungere lo zucchero e continuare la cottura sempre a fuoco lento finché non si addensi. A cottura ultimata conservare negli appositi barattoli di vetro e farli bollire per 15 minuti

Confettura di uva

Ingredienti: kg. 1 di uva nera; gr. 200 di zucchero.

Procedimento: lavare i grappoli, staccare gli acini, pulirli con estrema cura, spremerli, togliere i semi, separare buccia e polpa. Schiacciare la polpa e lasciare a riposo il succo ottenuto per circa 12 ore. Colarlo, mischiarlo alle bucce e cuocere il tutto a fuoco lento per circa 40 minuti. Aggiungere lo zucchero e lasciare addensare finché non avrà raggiunta una certa densità. Riempire gli appositi barattoli, chiuderli e bollire per circa 10 minuti.

Ricette liquori

Liquore al caffè

Ingredienti: gr. 70 di caffè; gr. 250 di zucchero; gr. 125 di acqua; gr. 225 di acqua; gr. 100 di alcool puro; una bustina di vanillina.

Procedimento: versare i 125 grammi di acqua e lo zucchero in una casseruola e mettere sul fuoco per ottenere uno sciroppo. Fare il caffè con la macchinetta "napoletana" con i 225 grammi di acqua bollente. Versare il caffè in una caffettiera, aggiungere la vanillina, l'alcool e lo sciroppo. Lasciar riposare per 24 ore, filtrare e imbottigliare.

Liquore all'amarena

Ingredienti: gr. 100 di succo di amarena; gr. 50 di zucchero; gr. 100 di alcool; gr. 50 di acqua.

Procedimento: bollire acqua e zucchero per ottenere uno sciroppo che raffreddato si aggiungerà al succo di amarena e all'alcool. Far riposare per 24 ore filtrare, imbottigliare e conservare.

Nocino di "San Giovanni"

Questo liquore, amaro, è denominato "San Giovanni" perché si prepara in occasione della sua ricorrenza (24 giugno), utilizzando noci non mature, appena formatesi.

Ingredienti: n. 39 noci; kg.1 di zucchero; l. 2 di alcool; mezzo litro d'acqua; n.10 chiodi di garofano; una stecca di cannella.

Procedimento: tagliare le noci in piccole parti e metterle in infusione nell'alcool con chiodi di garofano e cannella in barattoli di vetro non pieni e chiusi ermeticamente. Tenerli 40 giorni al sole avendo cura di agitarli spesso e rientrarli al coperto la sera. Decorsi i 40 giorni bollire lo zucchero con l'acqua, attendere che si raffreddi e aggiungere lo sciroppo ottenuto, all'infuso. Dopo due o tre giorni filtrare, imbottigliare, tappare e conservare . Con le noci già utilizzate per l'amaro si può preparare anche un liquore aperitivo.

Ingredienti: l. 1 di vino bianco; gr. 250 di zucchero.

Procedimento: versare il vino e lo zucchero nel barattolo contenente le noci precedentemente utilizzate. Lasciare il tutto in infusione per 7/8 giorni quindi filtrare, imbottigliare, tappare e conservare.

Ricette sciroppi

Amarene sciroppate

Ingredienti: kg. 1 di amarene; gr. 700 di zucchero; una stecca di cannella.

Procedimento: lavare le amarene, privarle del picciolo e del nocciolo; metterle in una terrina insieme a zucchero e cannella. Mescolare. Appena lo zucchero si è sciolto, riempire i barattoli e farli bollire per circa 15 minuti.

Amarene sotto spirito

Ingredienti: kg. 1 di amarene; gr. 700 di zucchero; gr. 300 di alcool puro; un bicchierino di rum; una stecca di cannella.

Procedimento: lavare le amarene, privarle del picciolo e del nocciolo; metterle in una terrina insieme a zucchero e cannella lasciar riposare per 24 ore mescolando di tanto in tanto; unire l'alcool ed il rum, mescolare il tutto e conservare nei barattoli.

Pesche sciroppate

Ingredienti: kg. 5 di pesche; gr. 700 di zucchero; l. 5 di acqua.

Procedimento A): lavare le pesche, sbuciarle, privarle del nocciolo e dividerle in due parti. Man mano che si tagliano si possono riempire i barattoli e versarvi lo sciroppo già pronto, raffreddato ottenuto dall'ebollizione (15 minuti) di acqua e zucchero. Bollire i barattoli per 3 minuti.

Procedimento B): lavare le pesche, sbuciarle, privarle del nocciolo e dividerle in due parti.

Mettere in una pentola piuttosto larga e bassa l'acqua e lo zucchero; portare ad ebollizione.

Aggiungere le pesche e appena torna l'ebollizione riempire i barattoli, chiudere ermeticamente, capovolgere i barattoli e coprirli con un panno. Procedimento C): lavare le pesche, sbuciarle, privarle del nocciolo e dividerle in due parti, riempire dei barattoli, aggiungere l'acqua ed un cucchiaio di zucchero. Chiudere ermeticamente e far bollire per 7 minuti.