

# Ricette dell'antica Lucania



a cura di Matilde Iungano



REGIONE BASILICATA



## Presentazione

Il cibo è memoria e rappresenta da sempre uno dei perni principali del comune patrimonio identitario di una Terra, di un Paese. La Basilicata ha in questo senso una storia ricchissima alimentata dalle tante civiltà con cui è entrata in contatto sin da tempi antichissimi.

Pitagora, nell'affollato tempio di Demetra a Metaponto, consigliava la sua dieta «vegetariana», invitando a non spezzare il pane «perché intorno ad un solo pane, un tempo, si riunivano gli amici». E Aminta di Heraclea, ricordava come il maestro Platone avesse cura della propria salute seguendo una dieta fatta di olive, fichi freschi o secchi, miele e qualche formaggio, che comunque raccomandava di non consumare la sera perché «fermentano nello stomaco durante la notte». Orazio raccontava nelle *Satire* «l'amore del poco», le cene a base di ceci, porri e lagane, delle sue origini. Dei piatti e delle pietanze agrodolci medievali, frutto delle contaminazioni normanne e arabe, testimoniano tutt'ora tante ricette lucane. E ancora presenti sono pure le minestre e le paste della tradizione spagnola e francese rivisitate sulla scorta delle tante materie prime del nostro ricco paesaggio agroalimentare. Un *milieu* che anima i versi dei nostri poeti del Novecento, da Scotellaro a Riviello, da Pierro a Sinisgalli – che si fece ritrarre con una “collana” lucana di teste d'aglio al collo – e che torna nelle rappresentazioni della civiltà contadina dei pittori Giocoli e Guerricchio e di molti altri artisti.

Il volume di ricette dell'antica Lucania, curato con passione e competenza da Matilde Iungano, riprende questa grande tradizione di conoscenza e sapori della nostra Basilicata. Una Terra che si propone come crocevia formidabile di civiltà di cui il cibo porta memoria consegnandoci una meravigliosa storia di integrazione culturale che si rinnova nel tempo.

Marcello Pittella

*Presidente della Regione Basilicata*





Matilde Iungano è originaria di Forenza.  
Terminati gli studi, inizia a gestire  
l'Azienda agricola di famiglia.

Esperta di gastronomia storica lucana,  
nutre una grande passione per la cucina  
della tradizione lucana ed è impegnata

costantemente in attività volte alla valorizzazione dei  
prodotti tipici della Basilicata.

Presidente regionale di "Donne in campo" della Cia, cura  
da due anni la rubrica di cucina di "Buongiorno regione",  
trasmessa su RAI TRE Basilicata. Ha al suo attivo numerose  
pubblicazioni.

### *Ricette dell'antica Lucania*

*Progetto e testi:*

Matilde Iungano

*Grafica e impaginazione:*

Palmarosa Fuccella

Per le foto alle pagine 6, 9 e 29 si ringraziano per la collaborazione:

p. 6 - Tina Zappacosta (mollicadipane.blogspot.it)

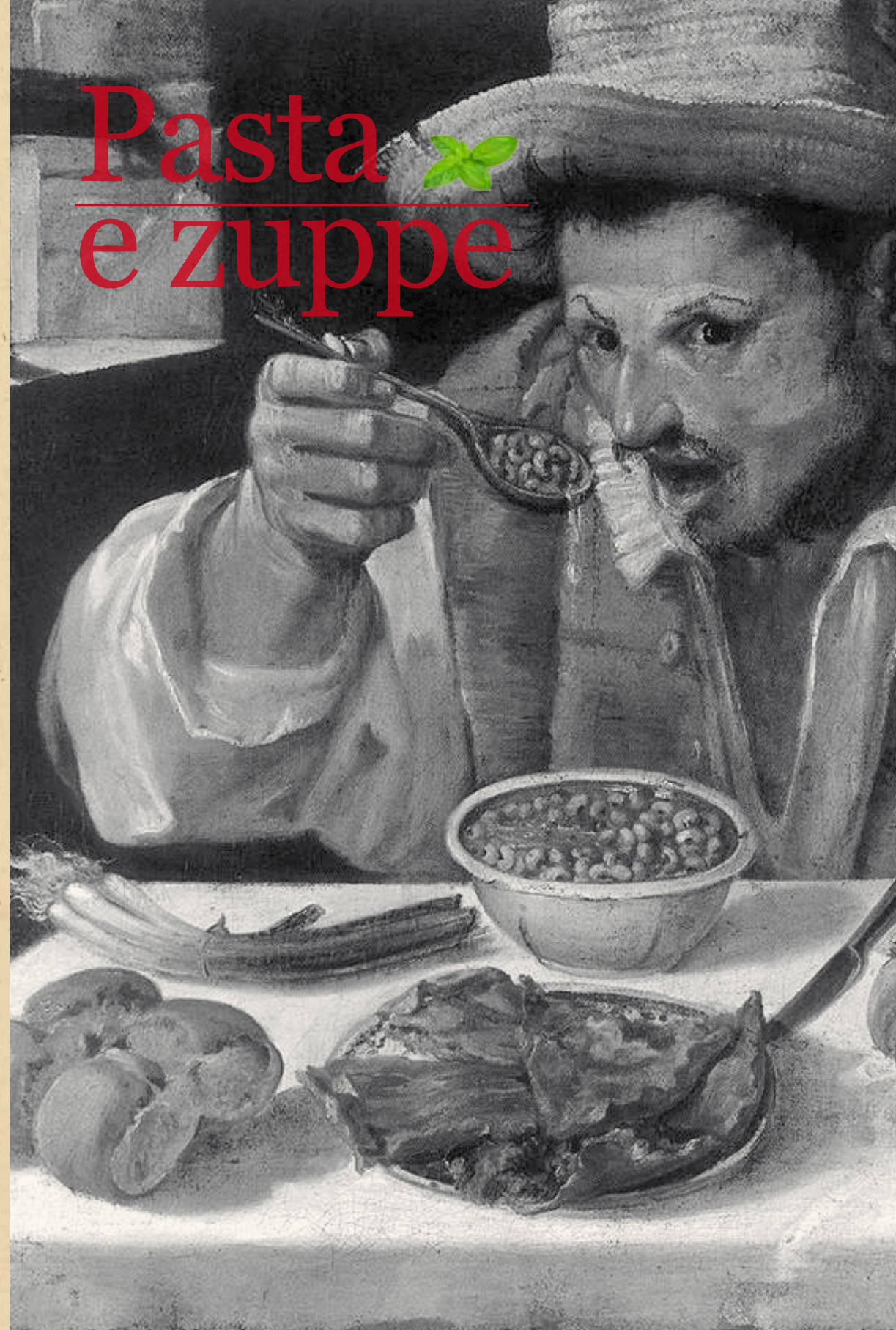
p. 9 - Gea De Leonardis (www.ilcuoreingola.it)

p. 29 - Margherita Virgilio (blog.cookaround.com/letortedimarghe)

*Avvertenze:*



le ricette, dove non diversamente specificato,  
sono presentate con dosi per 4 persone







## Acquasale

### *Ingredienti:*

Pane casereccio raffermo  
200 g di cipolla o sponsale  
3 o 4 pomodorini  
1 peperone crusco di Senise igp  
2 uova intere  
olio extravergine di oliva Dop Vulture  
mezzo litro di acqua  
sale q b



### *Preparazione*

In una casseruola versare l'olio extravergine di oliva con cipolle, o sponsali, tagliate a fettine sottili. Far soffriggere dolcemente e quando la cipolla sarà dorata aggiungere il peperone crusco, i pomodorini, il sale e l'acqua, in misura sufficiente a condire il pane raffermo. Far cuocere e infine aggiungere le uova.

A cottura ultimata, versare il composto sulle fette di pane raffermo, precedentemente disposte in una zuppiera capiente. Lasciare la pietanza ad insaporirsi per alcuni minuti e poi servire.

### *Varianti*

Peperoncino piccante, polvere di peperone cruschi, cacio ricotta, asparagi selvatici, ricotta calda appena lavorata, parti meno nobili del baccalà, pancetta e guanciaie oppure salsiccia o "pezzente".

### *Curiosità*

Questa pietanza evidenzia l'importanza del piatto unico nella tradizione alimentare lucana, una soluzione che rispondeva sia alle esigenze dettate dalla scarsità di cibo a disposizione e sia alla necessità di riutilizzare il pane raffermo insaporendolo con condimenti semplici.

## Cavatelli o Strascinati con cime di zucca

### *Ingredienti:*

cima di zucca 600 gr  
cavatelli o strascinati gr 200 gr  
olio extravergine di oliva vulture dop  
aglio qb  
peperone secco di senise igp o in polvere



### *Preparazione*

Pulire la verdura avendo cura di eliminare tutti i filamenti spinosi che sono caratteristici delle cime di zucca, oltre ai gambi duri.

In una casseruola con acqua e sale lessare la verdura e a metà cottura aggiungere gli strascinati.

In un pentolino mettere l'olio e rosolare l'aglio.

Scolare gli strascinati con la verdura e condire con l'olio fritto e servire.

### *Varianti*

Per condire, sughetto di pomodori e origano

### *Curiosità*

Solitamente i piatti a base di pasta e verdure venivano serviti con molta acqua di cottura, la cosiddetta "sciotta".



## Cavatelli con rape o senape selvatiche

### *Ingredienti:*

400 g di cavatelli  
1 kg di cime di rape  
2 spicchi d'aglio  
olio extravergine di oliva Dop Vulture  
sale qb  
peperoncino piccante qb

### *Preparazione*

Pulire le cime di rape o senape selvatiche dalle parti dure, lavarle e cuocerle in abbondante acqua salata.

In una padella insieme all'olio extravergine di oliva aggiungere l'aglio e il peperoncino. Fate rosolare pochi minuti e aggiungete le rape o senape selvatiche che lascerete insaporire per qualche minuto.

In una casseruola fate bollire in acqua salata i cavatelli.

A cottura avvenuta, scolateli ben bene e uniteli alle rape.

Mescolate accuratamente e servite.

### *Variante:*

Ingredienti: 400 gr. di cavatelli, 1 kg. di cime di rape, 2 spicchi d'aglio, olio d'oliva, sugo di pomodoro q.b. 30 gr. di formaggio pecorino grattugiato, sale, peperoncino.

*La ricetta di base è arricchita dal sugo di pomodoro e dal formaggio pecorino grattugiato, che si aggiungono ai cavatelli con le rape prima di servire.*



## Cialleda o acquasale fredda

### *Ingredienti:*

cipolla qb  
3 o 4 pomodori  
olio extravergine di oliva Dop Vulture  
origano selvatico  
pane di Matera Igp  
acqua fredda  
sale qb

### *Preparazione*

Tagliate a fette sottili la cipolla e mettetela in acqua fredda per mezz'ora circa.

Lavate e tagliate a pezzi i pomodori a cui unite le cipolle, precedentemente scolate, e condite con olio, sale ed origano. Infine aggiungete l'acqua. Versate il composto sul pane tagliato a pezzi, fate insaporire per qualche minuto e servite.

### *N.B.*

Per questo piatto ci sono numerose varianti con aggiunte di peperoncino fresco a pezzi, cetrioli a fettine, limoni a fettine, basilico, olive.

### *Detti*

Intorno al XVI sec. il pane era utilizzato come moneta di scambio per il pagamento delle giornate lavorative.







## Fave e cicorie

### *Ingredienti:*

900 g di cicoria selvatica  
500 g di fave secche  
olio extravergine d'oliva Dop Vulture  
1 spicchio di aglio  
2 peperoni secchi di Senise Igp  
4 fette di pane di Matera Igp  
sale q.b.



### *Procedimento*

Mettere le fave secche in acqua fredda e cuocete a fuoco dolce mescolando di tanto in tanto con un cucchiaino di legno, fino ad ottenere una purea densa e cremosa che salerete a fine cottura.

Pulite e lavate la cicoria, lessatela in acqua salata e scolatela.

In una casseruola versate l'olio extravergine in cui farete rosolare uno spicchio di aglio e pezzi e un peperone di Senise. Unite le cicorie e aggiustate di sale.

Versate nel piatto di portata le cicorie condite con accanto la purea di fave e condite con un filo d'olio extravergine.

Preparate dei crostini di pane per accompagnare la pietanza.

A piacere potete insaporire con peperoncino piccante.

## Ferricelli con la mollica

### *Ingredienti:*

350 g di ferricelli  
150 g di pane sbriciolato raffermo  
30 g di olio extravergine d'oliva  
2 peperoni secchi di Senise igp  
sale q b



### *Procedimento*

In una pentola con acqua bollente e salata versare i ferricelli per la cottura.

Contemporaneamente, in un padellino, scaldare l'olio e portare a temperatura.

Versare nell'olio caldo la mollica sbriciolata e rosolare.

Scolare la pasta in una zuppiera capiente e condire con l'olio e la mollica.

Amalgamare per qualche minuto e servire.

### *I ferricelli della battaglia*

In Basilicata la cultura del ferricello (strumento metallico a sezione quadrata di uso domestico) risale probabilmente ai tempi della colonizzazione greca. I capolavori artigianali nel confezionamento di ricami in cotone con la tecnica del 'puntino ad ago' (Latronico) si uniscono alla preparazione della pasta.

Un'antica leggenda narra che questa pietanza sia stata preparata per la prima volta ad Armento, su suggerimento della Vergine Maria, per celebrare la vittoria riportata nel 976 dagli abitanti del paese che, guidati dai monaci bizantini, fermarono gli arabi invasori sulla Fiumara, in uno scontro dai contorni epici.



## Grano dei Morti

### *Ingredienti:*

500 g di grano tenero  
1 melograno  
100 g di noci  
200 ml di mosto cotto



### *Preparazione:*

Cuocete il grano che farete raffreddare in acqua fredda.  
Un'ora prima di servire condite il grano cotto e freddo con le noci sbriciolate, i chicchi di melograno e il mosto cotto.

### *N.B.*

La ricetta originaria pare abbia origini pugliesi.

### *Cenni storici*

Il piatto si prepara nei primi giorni di novembre legati al ricordo dei defunti. I cereali e il mosto, come il pane e il vino, loro diretti derivati, sono da sempre i simboli privilegiati del rapporto tra l'Umano e il Divino. Il grano dei morti nasce dall'incontro delle culture greca, dauna ed etrusca in corrispondenza di un antico vulcano. È l'offerta delle primizie della terra alle divinità preposte alla rinascita della vita in primavera contro l'ineluttabilità degli Inferi. Molte delle statuette votive ritrovate nel comprensorio del Vulture testimoniano questa antica tradizione tramandata fino ai nostri giorni.

## Lagane e ceci

### *Ingredienti:*

200 g di farina di grano duro  
150 g di ceci secchi  
aglio o porro  
alloro  
sale q b  
olio extravergine di oliva Dop Vulture



### *Preparazione*

Lasciare in ammollo i ceci per circa 12 ore. Risciacquare e portare a cottura in acqua, meglio in un tegame di coccio a fuoco lento, con uno spicchio d'aglio e la foglia di alloro, schiumando di tanto in tanto.  
Per le lagane, preparare un impasto con la farina lavorata con l'acqua e un pizzico di sale. Quando il composto risulterà sufficientemente elastico ed omogeneo, ricavarne una sfoglia da tagliare a strisce di circa 2 cm di larghezza. Cuocere le lagane così ottenute in acqua salata per qualche minuto.  
A parte, in un tegame capiente, soffriggere l'olio con l'aglio o il porro. Aggiungere i ceci cotti e infine le lagane. Amalgamare e servire.

### *Curiosità*

Anche il poeta latino Orazio, nato a Venosa nel 65 a. C., conosceva e amava questo piatto, come testimonia la satira I, VI, 114:  
«...inde domum me / Ad porris et ciceris refero laganique catinum».  
(«... quindi me ne torno a casa / al mio piatto di porri, di ceci e di lagane»).

### *N.B.*

Sull'uso delle farine (integrali, di grano duro o tenero) ci sono preferenze diverse nei paesi della Basilicata. L'aggiunta di pomodorini e peperoncino alla ricetta più antica, invece, risente delle nuove coltivazioni di solanacee introdotte in Italia dopo la scoperta dell'America.





## Lagane con mollica

*Tamac me drugëm*

### *Ingredienti:*

400 g di lagane  
500 g di pane raffermo sbriciolato  
50 ml di olio extravergine di oliva  
125 g di noci abbrustolite e macinate  
zucchero semolato qb  
cannella in polvere qb

### *Preparazione*

In un tegame versare l'olio e aggiungere la mollica di pane mescolando continuamente fino ad ottenere la doratura e croccantezza del pane.

Aggiungere lo zucchero, le noci e la cannella.

Cuocere la pasta in acqua salata, scolarla bene bene e condirla con la mollica dorata. Il piatto può essere servito sia caldo che freddo.

### *Approfondimenti:*

Si tratta di un piatto di origine arbëreshe che si preparava nel giorno delle Palme. Altro piatto collegato alle festività religiose di primavera è quello dei tagliolini cotti nel latte con zucchero e cannella tradizionalmente preparato nel giorno dell'Ascensione.



## Pancotto molle

### *Ingredienti per 2 persone:*

200 g di pane raffermo  
uno spicchio d'aglio  
una foglia di alloro  
sale qb  
50 ml di olio extravergine di oliva  
formaggio pecorino di Filiano Dop  
acqua qb

### *Preparazione*

Tagliate il pane grossolanamente. Mettete in pentola l'acqua a cui aggiungete l'alloro, l'aglio e il sale. Fate cuocere il composto a fuoco lento finché l'acqua non si riduce. Introducete il pane e fatelo cuocere pochi minuti fino a ridurlo in "pasta". Togliete la pietanza dal fuoco, privatela dell'alloro e dell'aglio e conditela con il formaggio pecorino e un filo di olio a crudo.

### *N.B.*

In altri paesi della Basilicata l'alloro, l'aglio e il pecorino sono sostituiti con "pulljata" (menta selvatica) e peperoncino.

### *Curiosità*

Nella tradizione contadina questo piatto rappresentava la "pappa" per i bambini. L'olio, versato a crudo, veniva centellinato mediante un misurino realizzato con la canna, utensile che i contadini e i pastori chiamavano "i'abbast", ovvero "quello che basta", perché l'olio era prezioso e doveva bastare per un anno intero.







## Pancotto con patate

### *Ingredienti:*

400 g di patate

200 g di pane raffermo di Matera igp

100 g di guanciale o pancetta di suino nero lucano

2 spicchi d'aglio

olio extravergine di oliva Dop Vulture

Acqua qb

Sale qb

### *Preparazione*

Mettere in una pentola l'acqua e il sale; aggiungere le patate sbucciate e tagliate a fette spesse 3 centimetri.

Appena le patate saranno cotte versare nella pentola il pane e scolare rapidamente.

In un pentolino versare l'olio e rosolare l'aglio e i pezzetti di guanciale o pancetta. Condire il pane con le patate e servire.



## Panecotto con verdure

### *Ingredienti:*

400 g di pane raffermo casereccio

due spicchi di aglio

8 peperoni cuschi di Senise igp

600 g di cime di rape (*Brassica rapa sylvestris*), oppure senàpe selvatica (*sinapsi*)

olio extravergine di oliva Vulture Dop

sale qb

### *Preparazione*

Mondate la verdura avendo cura di selezionare le parti più tenere. Lavatele e lessatele in acqua e sale. Quando la verdura risulterà cotta immergetevi per un minuto il pane e scolate immediatamente. In un pentolino soffriggete olio, aglio e peperone cruschi e versate sul pane con le verdure e servite

### *Storia*

Sul finire del XIX sec. al pane integrale bollito con sale (si riutilizzava soprattutto il pane stantio o mal cotto) si univano soprattutto erbe spontanee. Sulle pietre dei forni, un tempo presenti nelle case in paese nelle masserie, erano sovente incise le lettere "SC" iniziali delle parole latine "signo Crucis", poiché il pane era inteso quale simbolo divino, simbologia a cui rimanda anche l'incisione a croce che si praticava sulla pagnotta di pane prima di infornarla.

### *Detti*

"Chiacchiere di forno perdenza di pane". Il proverbio accusa le "chiacchiere" tra donne nei forni, che così rischiavano di bruciare il pane.







# Carne, pesce e contorni







## Agnello in tortiera con patate

### *Ingredienti:*

1 kg di agnello tagliato a pezzi  
500 g di patate  
100 g di olio extravergine di oliva  
100 g di pecorino di Filiano Dop grattugiato  
1 spicchio d'aglio  
prezzemolo  
sale q.b  
pepe q.b



### *Preparazione*

Lavate le patate, pelatele e riducetele in pezzi.

In una teglia da forno sistemate l'agnello insieme alle patate. Cospargete di prezzemolo tritato, formaggio e aglio, aggiustate di sale e pepe e condite con l'olio extravergine di oliva e ½ lt. d'acqua.

Portate ad ebollizione a fuoco vivace e completate la cottura in forno a 200° per circa 1 ora.

## Agnello alla pignata

### *Ingredienti:*

1 kg di carne di pecora o di agnello tagliata a pezzi  
5 pomodorini rossi  
200 g di patate  
100 g di salsiccia secca di Cancellara  
100 g di pecorino canestrato di Moliterno Igp  
2 cipolle  
1 gambo di sedano  
3 cucchiaini di olio extravergine d'oliva Vulture Dop  
sale q.b.



### *Preparazione*

Sbucciate e tagliate a pezzi le patate, i pomodorini, le cipolle e il sedano e versate il tutto in una pentola di terracotta insieme alla carne, la salsiccia e ad un pezzo intero di pecorino. Salate e condite con l'olio extravergine di oliva mescolando tutti gli ingredienti. Infine aggiungete l'acqua.

Sigillate la pignatta preferibilmente con un coperchio fatto con pasta di pane e cuocete in forno per circa 2 ore. Servite caldo.



## Baccalà con peperoni cruschi

### *Ingredienti:*

500 g di baccalà dissalato  
12 peperoni secchi di Senise Igp  
30 ml di olio extravergine di oliva



### *Preparazione*

In una casseruola d'acqua bollente lessare il baccalà per 10 minuti. Scolare dall'acqua e farlo raffreddare. Poi spinarlo accuratamente e disporlo in un piatto di portata.

A parte, soffriggere nell'olio ben caldo i peperoni secchi. Versare sul baccalà l'olio con i peperoni e servire.

## Brodetto o 'vredett

### *Ingredienti:*

400 g di carne di agnello  
(preferibilmente disossata)  
200 g di finocchietto selvatico  
(foeniculum vulgare) già pulito  
4 uova intere  
pecorino canestrato di moliterno igp grattugiato (facoltativo)  
olio extravergine d'oliva Vulture Dop  
qualche pomodorino appeso (facoltativo)



### *Preparazione*

Pulite e lavate il finocchietto selvatico, cuocete in acqua salata e scolate. Versate in una padella capiente l'olio e fate rosolare la carne per qualche minuto; aggiungete i pomodorini insieme all'acqua e fate cuocere per altri 10 minuti. Infine, aggiungete il finocchietto e fate cuocere a fuoco moderato. A parte sbattete le uova con il pecorino grattugiato e versatele sulla carne in cottura. Fate rapprendere le uova, spegnete e servite la carne con il suo condimento brodoso.

### *N.B.*

Una variante di questa ricetta prevede che la cottura sia fatta al forno in tortiera priva di brodo. Questo tipo di preparazione è da ritenersi più recente. L'aggiunta della cosiddetta "sciotta" o brodaglia delle minestre serviva a bagnare il pane duro e a rendere più abbondanti le porzioni.





## Cicoria campestre con carne sotto sale Cicoria 'ngandarata

### *Ingredienti:*

600 g di cicoria campestre  
(cichorium intybus l) già pulita  
olio extravergine di oliva dop vulture qb  
aglio qb  
100 g di pomodorini "appesi"  
200 g di carne sotto sale



### *Preparazione*

Mettete a bagno in acqua fredda la carne 24 ore prima di cucinarla.  
Mondate la verdura, lavatela accuratamente e lessatala in acqua bollente.  
Scolatela a metà cottura.  
In una casseruola fate rosolare l'aglio nell'olio. Aggiunte la carne dissalata e i pomodorini e coprite con acqua. Fate cuocere e dopo 10 minuti aggiungete la verdura. Proseguite la cottura a fuoco lento avendo cura di non fare asciugare molto la verdura.

### *N.B.*

'Ngandarata, il nome della carne sotto sale così preparata, deriva dal contenitore di terracotta (canthàrus) dove si conservava la carne.

## Involtini di interiora di agnello arrosto

### *Ingredienti:*

400 g di interiora di agnello (budella,  
fegato, polmone)  
aglio  
prezzemolo  
1 peperoncino piccante  
sale q.b.  
pepe q.b.



### *Preparazione*

Pulire accuratamente le interiori. Tagliare a listarelle il fegato e il polmone, condire e arrotolare con il budello. Mettere sulla brace e far cuocere e rosolare in maniera uniforme. Servire gli involtini ben caldi.



## Lumachine

### *Ingredienti:*

1 kg di lumachine  
200 g di pomodorini  
2 spicchi di aglio  
sale grosso qb  
olio extravergine d'oliva Vulture Dop  
sale q.b.  
origano selvatico o menta selvatica

### *Procedimento*

Riporre le lumache in un contenitore ben areato e ben chiuso. Lasciare spurgare per almeno due giorni.

Dopo averle sciacquate abbondantemente e ripetutamente, versare le lumache in una casseruola con acqua e far cuocere a fuoco lento. Raggiunto il bollore schiumare di tanto in tanto.

In una casseruola far rosolare l'aglio nell'olio. Aggiungere i pomodorini e, dopo qualche minuto, le lumache. Aggiustare di sale, origano e menta e fare insaporire per qualche minuto.



## Pollo ripieno al ragù

### *Ingredienti:*

Dosi per 6 persone:

1 pollo nostrano da 2,5 kg già pulito  
80 g di frattaglie di pollo  
400 g di mollica di pane raffermo sbriciolata  
60 g di salsiccia (facoltativa)  
150 g di pecorino  
4 uova  
prezzemolo, aglio, sale e pepe q.b  
800 g di passata di pomodori  
50 g di olio extravergine d'oliva Vulture Dop

### *Procedimento*

Spezzettate le frattaglie di pollo e fatele rosolare in olio caldo. Disponete in una ciotola il pane sbriciolato con il prezzemolo, il formaggio grattugiato e l'aglio tritato. Aggiustate di sale e pepe e aggiungete i pezzi di salsiccia secca tagliata a pezzettini. Infine, amalgamate il tutto con le uova.

Salate l'interno del pollo e farcitelo con il ripieno ottenuto. Cucitelo con filo da cucina mettetelo in una casseruola e fatelo rosolare con olio. Aggiungete la passata di pomodoro e fate cuocere per circa 30 minuti.

### *Curiosità*

Il pollo ripieno era una pietanza speciale per i giorni di festa o i banchetti di nozze, dove il pollo era servito accompagnato da ziti o lagane a matassa.







## La salsiccia o Lucanica

### *Ingredienti:*

1 kg di carne di maiale nostrana  
25 g di sale  
finocchietto selvatico qb  
polvere di peperone di Senise Igp qb  
budello di maiale

### *Preparazione*

Tagliate a punta di coltello la carne di maiale e condite con sale, peperone in polvere e finocchietto. Amalgamate il composto ed insaccate nel budello facendo attenzione ad eliminare le bolle d'aria che si formano. Chiudere la salsiccia con un filo di cotone. Per la stagionatura si consiglia di sospendere la salsiccia in un luogo fresco e arieggiato

### *N.B.*

Tante le varianti nella preparazione della salsiccia nei paesi lucani: aggiunta di salsa di peperoni; sostituzione del finocchietto con i semi di cumino; aggiunta di polvere di pepe macinato.

### *Notizie storiche*

Un'antica ricetta per la preparazione della lucanica si trova nel *De Re Coquinaria* di Apicio (I secolo d.c): si trita pepe, santoreggia cumino, ruta, prezzemolo, spezie dolci, foglie di lauro, *garum*, e poi si mescola il tutto con la polpa sminuzzata di maiale; si trita di nuovo pepe intero e grani di finocchi e si insacca in un budello lungo e stretto per poi essicarla al fumo.



## Testina di agnello

### *Ingredienti:*

2 testine di agnello divise in due parti  
100 g di mollica di pane sbriciolata  
100 g di pecorino di filiani dop  
grattugiato  
prezzemolo tritato  
1 spicchio di aglio tritato  
sale qb  
olio extravergine d'oliva Vulture Dop  
peperoncino tritato

### *Preparazione*

Dividere le testine di agnello a metà, nel senso della lunghezza, e lasciarle a bagno in acqua e sale per circa mezz'ora. Sciacquare e disporre le testine in un tegame da forno. Mescolare la mollica di pane con gli altri ingredienti e distribuirli nelle testine. Condire con olio, infornare e cuocere a media temperatura (160°) per circa 40 minuti.







## Trippa di maiale ripiena

### *Ingredienti:*

stomaco del maiale

reni e lingua

salsiccia sbriciolata fresca

uova

pecorino di filiano dop grattugiato

prezzemolo tritato

acqua



### *Procedimento*

Disporre reni e lingua di maiale in un contenitore sotto sale per tre o quattro giorni. Dopo averli lavati e tagliati in piccoli pezzi, si mescolarli alla salsiccia sbriciolata fresca, insieme alle uova precedentemente montate insieme al formaggio grattugiato e al prezzemolo tritato. Farcire la trippa con il ripieno e cucire con ago e filo di cotone. Cuocere in acqua per tre ore, scolare e mettere sotto pressa per circa 24 ore. Appendere e lasciar essiccare per qualche giorno in luogo fresco e asciutto, dopo di che la trippa ripiena è pronta per essere affettata e degustata.

### *N.B.*

Gli ingredienti della trippa ripiena sono quelli che si ricavano dalla macellazione del maiale. Difficile dare una grammatura precisa agli ingredienti che venivano soppesati “ad occhio” delle massaie.

# Dolci







## Calzoncelli con ceci

### Ingredienti

#### Per la sfoglia:

400 g farina  
1 bicchiere d'olio d'oliva  
1 bicchiere di vino bianco.  
50 g di zucchero  
1 uovo

#### Per il ripieno:

1 kg di ceci o di castagne  
400 di cioccolato fondente (facoltativo)  
50 g di cacao amaro

1 tazzina di mosto cotto  
1 bicchierino d'anice o di vermut (facoltativo)  
1 tazzina di caffè (facoltativo)  
1 tazzina di miele  
1 bustina di vanillina  
la buccia di un'arancia  
un pizzico di cannella  
olio per friggere

### Preparazione

Mettete a bagno in acqua fredda i ceci per almeno 24 ore. Cuocete i ceci in abbondante acqua per circa due ore. Scolateli e passateli al setaccio.

Per la sfoglia, unire e lavorare tutti gli ingredienti fino ad ottenere un impasto omogeneo e liscio, aggiungendo all'occorrenza farina o vino. Lasciate riposare l'impasto per circa un'ora.

Sciogliete il cioccolato a bagnomaria e aggiungetelo alla crema di ceci, insieme al cacao amaro, al liquore, al caffè, al miele, al mosto cotto, alla buccia grattugiata d'arancia, alla vanillina e alla cannella; amalgamate bene il composto.

Stendete la pasta fino ad ottenere uno spessore di circa 1 mm. Ritagliate dei dischi con l'aiuto di un bicchiere e mettete su ciascuno un cucchiaino di ripieno; ripiegate a mezzaluna e chiudete sigillando i bordi con i rebbi di una forchetta. Friggete in abbondante olio ben caldo. Guarnite i calzoncelli con zucchero a velo o con gocce di miele.



## Calzoncelli con ricotta

### Ingredienti

#### Per la sfoglia:

400 g di farina  
50 g di zucchero  
un bicchiere di olio extravergine di oliva Dop Vulture  
un bicchiere di vino bianco  
1 uovo (facoltativo)

#### Per il ripieno:

200 g di ricotta di pecora  
150 g di zucchero  
cannella qb  
2 tuorli d'uovo  
1 uovo intero

#### Per guarnire:

miele qb  
zucchero a velo qb

### Preparazione

Per la sfoglia, mettere la farina a fontana su una spianatoia. Unire lo zucchero, l'olio, il vino e l'uovo, se si preferisce. Lavorare il composto fino ad ottenere un impasto molto omogeneo e liscio (se necessita aggiungere un po' di farina qualora l'impasto dovesse risultare troppo molle). Lasciare riposare per un ora circa.

Per il ripieno, amalgamare bene la ricotta con lo zucchero, la cannella, i due tuorli e l'uovo intero. Stendere la pasta fino ad ottenere uno spessore di circa 2 mm. Ritagliare dei dischi con l'aiuto di un bicchiere e mettere su ciascuno di essi un cucchiaino di ripieno. Ripiegare a mezzaluna e chiudere sigillando i bordi con i rebbi di una forchetta, oppure tagliare a forma rettangolare. Friggere i calzoncelli in abbondante olio ben caldo. Guarnire con zucchero a velo o con miele.





# Calzone “U’ cazoune”

## Ingredienti

*Per la sfoglia:*

800 g di farina o

200 g di farina di grano duro

50 g di zucchero

1 uovo

300 ml di olio

100 g di strutto di maiale

acqua q.b

*Per il ripieno:*

700 g di fichi secchi sminuzzati

500 g di uva passa

500 g noci

400 g nocciole e mandorle

300 g di miele

200 g di zucchero

200 ml di olio extra vergine di oliva

100 g di cacao amaro

200 g di cioccolato fondente

30 gr di sponsali cipolla

20 gr Alici o tonno sottolio

q.b. Cannella



## Preparazione

Per la sfoglia, impastare tutti gli ingredienti aggiungendo acqua fino ad ottenere un impasto omogeneo. Per il ripieno, si uniscono i fichi sminuzzati, le noci, le nocciole e le mandorle tostate e macinate, il cioccolato fondente a schegge, il cacao amaro, l'uva passa precedentemente messa a bagno in acqua per mezz'ora, l'olio, il miele, lo zucchero e la cannella in polvere.

Si stende una sfoglia e si mettono gli sponsali soffritti in olio con alici o tonno o sgombero a pezzetti. Aggiungere il ripieno dolce e richiudere la sfoglia per formare un “calzone” sigillato con il tradizionale “riccio” di chiusura.

Infornare a 180° e cuocere per circa 40 minuti.

Esplorando i segreti di vecchi ricettari

La tradizione dei ripieni, che nei piatti di carne è recuperata direttamente dalla cucina dei Romani, esalta abbinamenti agrodolci come quelli racchiusi nelle sfoglie, tra cui primeggiano i ceci, che ritroviamo tanto nel diffuso ‘potagio’ (zuppa) quanto negli impasti per dolci.

Calzoni e calzoncelli sono probabilmente gli eredi diretti della “lagana”, come si evince dai vecchi ricettari che mantengono viva la memoria di tradizioni culinarie tramandate per secoli.





## Focaccia di mosto cotto

### Ingredienti:

200 g di mosto cotto  
100 ml di olio extravergine di oliva  
farina qb  
zucchero qb (facoltativo)  
40 g di cacao amaro (facoltativo)  
mandorle tostate e tritate (facoltativo)  
cannella qb  
100 ml di latte (facoltativo)  
ammoniaca in bustina

### Preparazione

Versate in una ciotola lo zucchero, il cacao, le mandorle tostate e tritate e la bustina di ammoniaca. Aggiungere il mosto cotto, il latte e l'olio e mescolate bene aggiungendo la farina fino ad ottenere un impasto di consistenza morbida. Versare il composto in un tegame oliato e infarinato, infornare a 170° per 35 minuti.

### N.B.

La preparazione di questo dolce si è arricchita di recente di numerosi ingredienti, quelli descritti come facoltativi, che lo hanno reso molto più incline al gusto del nostro tempo.

### Cenni storici

Il “mustaceunm”, la focaccia dolce tra i cui ingredienti figurava il mosto d'uva cotto su foglie di lauro, era presente sulle tavole dei romani, come anche il “mustaceus”, la torta nuziale preparata con farina, mosto e abbondante aggiunta di cannella.



## Mostaccioli Biscotti con mosto cotto

### Ingredienti:

1 kg di farina  
mosto cotto qb  
100 g di cacao amaro  
400 g di zucchero  
50 ml di olio extravergine di oliva  
Dop Vulture  
1 bustina di ammoniaca  
chiodi di garofano qb  
cannella qb  
mandorle tostate e tritate (facoltative)

### Preparazione

Mescolate la farina con cacao, zucchero, cannella, chiodi di garofano macinati, ammoniaca, olio e, infine, il mosto cotto aggiungendolo poco per volta fino a rendere l'impasto morbido e consistente. Stendete delicatamente l'impasto ricavando dei rombi di circa 3 cm per lato. Distribuite i mostaccioli su una teglia da forno oliata e fate cuocere a 180° per circa 10 minuti.

### Cenni storici

La prima descrizione dei “mustacei” ce la offre Catone nel “De Agricoltura”: «intridi un moggio di farina con il mosto, aggiungici anice, cumino, due libbre di grasso, una libbra di cacio e della cortecchia di alloro, quando avrai impastato e dato la giusta forma, cuoci sopra foglie di lauro.» Di “mustacei” parlano pure Giovenale e Cicerone, che li rende protagonisti del famoso detto «laureolam in mustaceo quaerere» ossia «ottenere la gloria a buon mercato». C'è anche memoria di una torta nuziale detta “mustaceus” che veniva preparata con farina, mosto e abbondante aggiunta di cannella.





## Pizzicanelli

### *Ingredienti:*

1 kg di farina di grano tenero  
600 g di zucchero  
300 g di mandorle abbrustolite e tritate  
20 g di ammoniaca per dolci  
20 g di cannella  
150 g di cacao amaro  
La scorza di 1 limone



### *Preparazione*

Mescolare sulla spianatoia la farina, lo zucchero, le mandorle tritate, il cacao, la cannella, la vaniglia e la scorza di limone grattugiata. In una terrina versare il succo di limone e l'ammoniaca da unire alla farina. Versare l'acqua un po' per volta fino a ricavare un impasto morbido e liscio. Lasciar riposare per mezzo ora.

Lavorare la pasta per ricavare dei dolcetti a forma di rombo. Infarinare e spolverare di zucchero la teglia, infornare e cuocere a 180° per venti minuti circa

### *Curiosità*

Di questa ricetta sono state trovate tracce in un convento di suore di clausura lucane dove molti degli ingredienti dei pizzicanelli erano presenti nelle liste di spesa del convento.

## Sanguinaccio

### *Ingredienti:*

1 litro di sangue di maiale  
500 ml di latte  
350 g di zucchero  
1 cucchiaino di strutto  
50 g di cacao amaro  
cannella q b  
liquori d'anice



### *Preparazione*

Raccogliere il sangue del maiale caldo in un recipiente abbastanza grande e aggiungervi il latte, il cacao amaro, lo zucchero, lo strutto, la cannella e il liquore d'anice. Far cuocere su fiamma bassa fino a quando il composto non diventa denso.

### *Curiosità*

Tante le varianti di questa dolce crema chiamata ad allietare le giornate dedicate alla lavorazione delle carni del maiale e il carnevale della tradizione contadina lucana.

Chiodi di garofano, uvetta, noci sono solo alcuni degli altri ingredienti utilizzati per aromatizzare questa "arcaica" prelibatezza d'inverno.











## Indice

### *Pasta e zuppe*

p. 5

Acquasale  
Cavatelli o strascinati con cime di zucca  
Cavatelli con rape o senape selvatiche  
Cialledda o acquasala fredda  
Fave e cicorie  
Grano dei morti  
Lagane con mollica  
Lagane e ceci  
Panecotto molle  
Panecotto con patate  
Panecotto con verdure

### *Carne, pesce e contorni*

p. 19

Agnello in tortiera con patate  
Agnello alla pignata  
Baccalà con peperoni cruschi  
Brodetto  
Cicoria campestre con carne sotto sale  
Involtini di interiora di agnello arrosto  
Lumachine  
Pollo ripieno  
Salsiccia  
Testina di agnello  
Trippa di maiale ripiena

### *Dolci*

p. 31

Calzoncelli con ceci  
Calzoncelli con ricotta  
Calzone - U' cazoun  
Focaccia di mosto cotto  
Mostaccioli  
Pizzicanelli  
Sanguinaccio  
Taralli glassati





J. Hoffmann Cedera