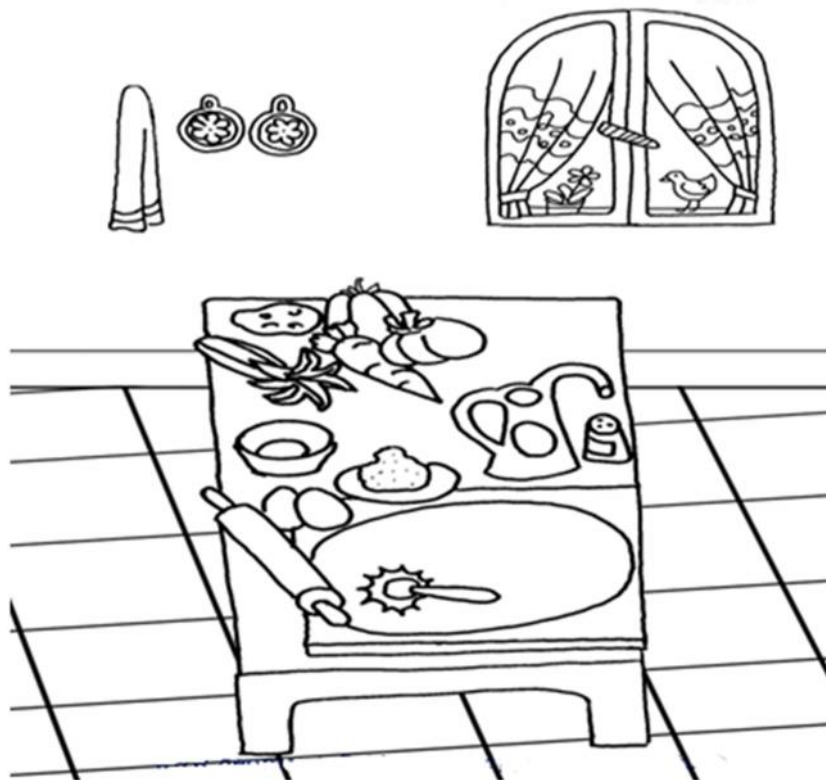


A SPASSO TRA ANTICHI SAPORI

A spasso tra antichi sapori del nostro paese, raccolta di ricette cercate dagli alunni, intervistando le persone più anziane della famiglia.

Ricette povere ma preparate con il cuore, con amore e pazienza dalle mamme e dalle nonne di un po' di tempo fa.



Classi quarte A-B del plesso Vincenzo Giudice.

Anno scolastico 2017/18

VERDURE



Scarola e patate

Ricetta dettata dalla nonna Chiara. (Alunno: Giuseppe Cipriano)

Ingredienti:

Scarola – Aglio – Olio – Formaggio.

Preparazione:

Si lava la scarola e si adagia in una padella dove già sfriggono olio e aglio con le patate, si copre con il coperchio e si lascia cuocere.

Scarola bollita con carne

Ricetta di nonna Antonietta e nonno Pasquale. (Alunno: Stefano Mirra)

Ingredienti

Scarola – pelati – cipolla – sedano – carote – cotiche – pezzetti di carne di maiale – salsiccia.

Preparazione

Scaldare la scarola in una pentola. Intanto preparare un bollito con pomodoro, cipolle, sedano, carote, cotiche ben pulite e salsiccia. Far cuocere per una mezzora, aggiungere le scarole e far cuocere ancora un po'. Infine si possono aggiungere delle scorzette di formaggio.



E patate da cenere

Di nonna Concetta. (Alunna: Anna Paola Nigro)

Tanti anni fa ad Eboli non c'era il riscaldamento nelle case ma esisteva il focolare e il braciere nel quale si accendeva la carbonella. Nonna Concetta racconta che nelle serate invernali lunghe e fredde, si usava prendere delle patate, lavarle, asciugarle e metterle a cuocere sotto la cenere del braciere. Nell'attesa che le patate cuocessero tutta la famiglia si riuniva intorno al tavolo e si parlava di ciò che era accaduto durante la giornata.

Quando poi le patate erano cotte, si sbucciavano e si condividevano con sale e olio.

Ancora oggi nonna Concetta ricorda il sapore dolce delle patate di una volta.

Minestra maritata(verdura mista)

Ricetta di nonno Vincenzo. (Alunna: Rosangela Fine)

E' una ricetta contadina ormai scomparsa poiché gli ingredienti erano erbe selvatiche che bisognava cercare nelle radure della collina. Spesso le contadine, mentre lavoravano, raccoglievano la legna o le olive, si imbattevano in queste erbe commestibili e le prendevano per poi lessarle e mangiarle. Erano abili nel riconoscerle, cosa che noi, persone moderne, non sappiamo più fare.

Ingredienti:

borragine – cicoria – finocchiasco – papavero – asprella – cardone – rucola – scarola
(In tutto un 1Kg di verdura).

200gr di fagioli - 50 gr di lardo – peperoncino - pane duro – cipolla - 3 patate – sedano – sale – olio - 800gr di carne (maiale, pollo o manzo).

Preparazione:

in una grossa pentola mettere a cuocere le verdure dando precedenza alla scarola e poi tutte le altre con i fagioli già cotti. A metà cottura aggiungere i tipi di carne e il lardo. Lasciar cuocere con calma a fuoco moderato, unire le patate tagliate a tocchetti e il sedano. Infine aggiungere il peperoncino tagliato a metà. In una zuppiera stendere le fette di pane raffermo e versarvi sopra la maritata.

Nota della maestra Margherita:

Mia cognata Letizia, essendo cresciuta in collina, sapeva cercare e riconoscere queste erbe. Le lavava con tanta cura, poi le lessava per far perdere un po' di sapore aspro. Preparava il brodo di carne ed infine aggiungeva tutte le erbe per far continuare la cottura e far sposare i vari sapori a fuoco lento.

Il risultato, vi garantisco, era sublime.

A ciambotta



Ricetta di nonna Antonietta. (Alunno: Umberto Manzione)

Ingredienti:

- 500gr di melanzane
- 2 peperoni:uno rosso e uno giallo.
- 400gr di patate
- Olio d'oliva
- Sale.

Preparazione:

Mettere in una padella l'olio d'oliva e le melanzane tagliate a tocchetti. Lasciare cuocere per 20 minuti, toglierle dalla padella e metterle in un tegame. Nello stesso olio far friggere i peperoni tagliati a listarelle. Quando sono cotti bisogna toglierli dalla padella e metterli in un tegame. Sempre nello stesso olio bisogna far friggere le patate tagliate a tocchetti. Quando sono pronte bisogna unire le melanzane e i peperoni, salarli e lasciare sul fuoco per altri cinque minuti.

O ciauliello

Ricetta della mamma di Laura Rago, di nonna Palma. (Alunno: Lorenzo La Rocca)

Ingredienti:

200gr di pomodori secchi, 4 spicchi d'aglio, 200gr di peperoni secchi, peperoni piccanti, 200gr di zucchine secche, una manciata di olive nere, 2 cucchiaini di concentrato di pomodoro, olio d'oliva extra vergine e sale quanto basta.

Preparazione:

Far soffriggere l'aglio nell'olio d'oliva e dopo aggiungere il concentrato di pomodoro; mescolare bene ed aggiungere due bicchieri d'acqua, le olive nere, i pomodori secchi, i peperoni e le zucchine secche. Far cuocere tutto a fuoco lento finché il sugo si sia ben ristretto. Aggiungere il peperoncino a seconda dei gusti e servire ben caldo con dei crostini di pane casareccio.

Altra versione della preparazione del **ciauliello** a cura di nonno Vincenzo, alunna Rosangela Fine e della mamma dell'alunno Michele D'amato.

In una padella mettere un cucchiaino di pomodoro concentrato con un po' d'acqua e uno spicchio d'aglio e far bollire per un quarto d'ora circa. Aggiungere poi gli altri ingredienti e far cuocere il tutto lentamente finché le verdure siano ben cotte. Prima di completare la cottura però si aggiungono le olive nere. Infine servire il ciauliello ben caldo con fette di pane raffermo.

E pizzelle e sciurille



Ricetta di Rita, prozia dell'alunna Alice Faenza, della mamma dell'alunno Luca D'angelo, della mamma di Matias Silva e della mamma di Daniel Di Novi.

Ingredienti:

- 300 gr di fiori di zucca
- 500 gr di farina
- 1 uovo
- 20 gr di lievito di birra
- 20 gr di parmigiano grattugiato
- sale e pepe quanto basta.
- Olio di semi per friggere.

Preparazione:

I fiori di zucca vanno ripuliti eliminando il pistillo, quindi lavati ed asciugati. Si versa la farina in una ciotola capiente e al centro si aggiunge un uovo; s'inizia ad impastare aggiungendo gradualmente l'acqua tiepida dove è stato sciolto il lievito. Quando l'impasto risulta morbido, va aggiunto il sale e il pepe ed infine i fiori di zucca con il parmigiano grattugiato. Impastare ancora per amalgamare bene tutti gli ingredienti, infine si copre la ciotola con un canovaccio e si lascia lievitare per circa due ore.

Quando la pastella è bella gonfia si raccoglie con un cucchiaio e si versa nell'olio bollente, creando delle palline che friggeranno fino a diventare dorate.

Le pizzelle si servono calde come antipasto e possono essere preparate anche con il baccalà o con le alici al posto dei fiori di zucca.

Le pizzelle sono una tradizione della cena della vigilia di Natale. Venivano preparate in gran quantità perché si consumavano FRIENN MAGNANN mentre si preparavano i piatti più impegnativi.



Minestra con zucchini, fiorilli e patate

Ricetta di Nonna Raffaella. (Alunna Carmen Figliolia)

Questa ricetta antica è ancora molto diffusa ad Eboli e si prepara soprattutto in primavera quando negli orti sono pronte le zucchine e le loro piantine sono piene di fiori arancioni. E' un piatto vegetariano e molto genuino; a casa mia lo chiamano "minest co e sciurill e patate".

Ingredienti:

Cipolla – patate – zucchine – fiori di zucchine – olio – sale.

Preparazione:

Far soffriggere la cipolla affettata nell'olio d'oliva, aggiungere le patate tagliate a tocchetti, versare un po' d'acqua per farle cuocere bene. Quando sono morbide aggiungere le zucchine, anch'esse tagliate a tocchetti e infine i fiori. Salare, pepare e lasciar cuocere con il coperchio a fuoco lento rigirando ogni tanto fino a cottura ultimata.



PANE



O pan cuott

Ricetta molto antica di nonna Silvana. (Alunna Silvana Taglianetti)

Ingredienti:

- pane raffermo
- Cipolla
- Uovo
- olio.

Preparazione:

In una pentola di media dimensione si versa dell'olio e si fa soffriggere una cipolla per qualche minuto. Si aggiunge poi un bicchiere d'acqua e si porta ad ebollizione.

Intanto si prende il pane raffermo, si taglia a piccoli dadini e si adagia in un piatto.

Quando la cipolla è cotta, si sbatte un uovo e si versa nel brodo di cipolla. Infine si versa tutto sul pane nel piatto.

O pane cuotte che fasule

Ricetta di nonna Rosa. (Alunna: Giulia Pesticcio)

I miei nonni raccontano sempre che quando erano piccoli le famiglie erano povere e non si buttava mai il cibo. Tutti gli avanzi venivano riutilizzati per preparare piatti semplici ma gustosi. Il pane cotto con i fagioli era uno di questi e si mangiava nelle fredde serate invernali o addirittura a colazione.

Ingredienti:

- pane raffermo
- aglio
- olio
- fagioli.

Preparazione:

tagliare il pane raffermo in tanti pezzettini, lessare i fagioli in abbondante acqua; in una padella far soffriggere l'aglio nell'olio.

Versare i fagioli cotti con un po' della loro acqua di cottura sul pane raffermo, creando una zuppa. Infine versare sulla zuppa il soffritto di aglio e olio, a piacere si può aggiungere anche del peperoncino piccante.

O pane ca quagliata e co latte

Ricetta di nonna Luisella e di nonna Anna

Ingredienti:

latte, quagliata, pane.

Preparazione:

Si mette a bollire un litro di latte per alcuni minuti, si aggiunge la quagliata ed infine il pane, creando così una zuppa. Questo piatto si mangiava soprattutto a colazione.

O pane ca conserva

Ricetta di nonna Luisella. (Alunno Massimiliano Reale)

Questo piatto si mangiava soprattutto a pranzo.

Ingredienti:

Pomodori secchi – conserva di pomodoro – sale – olio.

Preparazione:

Mettere il pomodoro secco in una padella, aggiungere l'olio, la conserva ed infine il pane tagliato a fettine e far cuocere per circa dieci minuti.

Questo piatto spesso si mangiava a pranzo.

Acqua 'e ze Culonna

Ingredienti:

-acqua

-sale

-cucchiaino di sugna

-4 spicchi d'aglio

-4 uova intere

-Pepe

-Pane duro.

Preparazione:

Mettere a bollire dell'acqua con un pizzico di sale, aggiungere il cucchiaino di sugna, i 4 spicchi d'aglio e le 4 uova intere, prive del guscio. Versare la zuppa sulle fette di pane duro.

CARNE



Trippa e patate

Ricetta di nonna Antonietta e nonno Pasquale. (Alunno: Stefano Mirra)

Ingredienti:

- trippa
- patate
- pomodoro
- aglio
- olio
- sale
- aglio
- peperoncino piccante
- prezzemolo.

Preparazione:

Lavare bene la trippa e cuocerla in abbondante acqua e poi tagliarla a pezzetti.

Soffriggere uno spicco d'aglio e il peperoncino, aggiungere la trippa e farla dorare, aggiungere il pomodoro, salare e alla fine aggiungere le patate a cubetti e il prezzemolo fresco. Lasciar cuocere ancora finché non siano morbide anche le patate.

Questo piatto si mangiava d'inverno ma non era molto gradito dai bambini.

E gliummarelle di zia Anna. Alunno Antonio Morrone.

Ingredienti:

- 300gr di budella
- trippa
- aglio
- prezzemolo
- pepe
- sale.

Preparazione:

prendere delle budella di agnello o di pecora, tagliarle per circa venti centimetri e avvolgerle intorno a listarelle di trippa con l'aglio, il prezzemolo, il sale e il pepe; annodarle e metterle in un tegame con l'olio e farle rosolare un po'; aggiungere del pomodoro e far cuocere a fuoco lento.

PESCE

Baccalà a 'nzalata (baccalà all'insalata)

Ingredienti:

- 50 gr di baccalà secco - 150 gr di olive nere - 2 o 3 pupacchielle - Olio.

Preparazione:

tagliare a pezzetti il baccalà e metterlo in ammollo in acqua fredda per farlo dissalare per tre o quattro giorni, cambiando quotidianamente l'acqua. Lessarlo, scolarlo, diliscarlo e adagiarlo in un piatto. Condirlo con olio, pupacchielle e olive nere.



Alice ca mullica alla juvulese (alici alla ebolitana)

Ingredienti:

1Kg di alici, un bicchiere di olio, uno spicchio d'aglio, prezzemolo, limone, mollica di pane duro, pepe e sale.

Preparazione:

Pulire le alici, possibilmente non molto grandi, disporle in una tortiera a strati, cospargere su ogni alice prezzemolo tritato, sale, pepe e un po' d'aglio tritato e la mollica di pane sbriciolata a mano. Condire il tutto con olio e succo di limone. Cuocere molto lentamente fino a quando anche la mollica di pane diventerà colore oro. (Prima si usava mettere sul coperchio della tortiera dei carboni accesi).

PASTA

Cavatelli

Ingredienti:

- 1 Kg di farina
- 2 uova
- 30 gr di sale
- Acqua

Preparazione:

Preparare l'impasto mescolando la farina, le uova e l'acqua. Prelevare dall'impasto piccoli pezzetti di pasta, farli rotolare sotto le mani dando la forma di piccoli cordoncini, tagliarli in piccoli pezzetti e incavare premendo leggermente con l'indice e il medio. Lasciarli asciugare per circa tre ore. Cuocere poi in abbondante acqua salata. I cavatelli si possono condire con il ragù, con salsa al pomodoro con tanta ricotta salata grattugiata.

Lagane e ceci.

Ricetta di nonna Raffaella. (Alunna Carmen Figliolia)

E' un piatto tipico della cultura contadina. Ne esistono varie versioni e non veniva consumato nei giorni di festa in quanto fatto con ingredienti poveri: farina ed acqua.

La lagana è un tipo di pasta fresca fatta in casa, più larga delle tagliatelle e senza uova. La mia nonna la fa ancora oggi.

Ingredienti.

Farina – acqua – ceci – olio – sale.

Preparazione:

mescolare la farina con l'acqua fino ad ottenere un impasto piuttosto morbido.

Stendere la pasta con il matterello per avere una sfoglia dello spessore di un centimetro. La sfoglia viene poi arrotolata su se stessa e tagliata in strisce della larghezza di 2 cm. Le lagane vengono cotte nell'acqua bollente per alcuni minuti.

I ceci già lessati vengono saltati in una padella con aglio e olio. Una parte di ceci può anche essere frullata per dare più cremosità alla pietanza. Versare le lagane nella padella con i ceci, amalgamare bene ed il piatto è pronto.

Per gli appassionati del gusto forte, si può soffriggere con l'aglio e l'olio anche un bel peperoncino piccante.



Spaghetti aglio e olio con le acciughe

Ricetta di nonno Pasquale e nonna Antonietta. (Alunno: Stefano Mirra)

Ingredienti:

Spaghetti - acciughe sott'olio – olio – peperoncino – prezzemolo - aglio.

Preparazione:

Far soffriggere a fuoco lento l'olio con l'aglio e il peperoncino ed aggiungere le acciughe. Nel frattempo cuocere gli spaghetti ed aggiungere due mestoli d'acqua di cottura nel sughetto delle acciughe. Scolare gli spaghetti al dente e versarli nel

soffritto di acciughe facendo asciugare l'acqua di cottura. Servire con prezzemolo tritato fresco.

Nell'antica cultura contadina questo era anche il piatto della Vigilia di Natale.



Maccheroni alla ebolitana(cannolicchi a Juvules)

Proposta dall'alunno Antonio Morrone.

È da qualche anno che è di moda il cannolicchio alla uvules, ricetta rinomata e divulgata dal comitato di quartiere Tufara.

Si impasta la farina bianca(30%) e la farina gialla(70%) con acqua, uova(4 uova per chilo)e un pizzico di sale. Si stende l'impasto e si realizzano dei quadratini ce poi vengono arrotolati a forma di penna rigata su un apposito arnese rigato ncome una piccola canna (da qui il nome), si può usare anche un piccolo bastoncino.

Gli ingredienti per la salsa sono: prezzemolo- basilico- menta- timo- dragoncello- aglio- pistacchi- sale e pepe. Tutti questi ingredienti devono essere pestati insieme con l'aggiunta di olio d' oliva. Il tutto deve diventare una crema. Servire con formaggio grattugiato. I cannolicchi devono essere cotti in acqua salata per 3 o 4 minuti.

Pasta e cavolfiori

Ingredienti:

- un cavolfiore
- 1 cipolla
- Un gambo di sedano
- 300 gr di pasta corta
- Formaggio grattugiato
- Olio d'oliva
- Sale
- Pepe.

Preparazione:

tagliare il cavolfiore a pezzetti e metterlo a bollire in una pentola, aggiungere il sedano, la cipolla e un filo d'olio. Quando il cavolfiore è cotto calare la pasta e quando questa sarà cotta condire con pepe e formaggio.



DOLCI



Scauratelle co miele

Ricetta di nonna Raffaella. (Alunna Carmen Figliolia)

Questo dolce molto antico di cui non si trova quasi più ricetta, poiché tramandato oralmente da madre in figlia. Inoltre essendo un dolce molto laborioso è scomparso ormai da quasi tutte le case. Solo la mia nonna le scaldatelle le fa ancora, le prepara a Natale, ne prepara tantissime poiché tutti accorriamo per gustarle. Si chiamano scaldatelle perché la farina viene sciolta nell'acqua quando inizia a bollire e successivamente lavorata. Il risultato finale sono delle zepole fritte a forma di otto, cosparse di miele e canditi.

Ingredienti: acqua bollente- farina- olio- miele-canditi- zucchero- scorzette di limone e mandarino.

Preparazione:

Far bollire in una pentola piena d'acqua le scorzette di agrumi e lo zucchero. Mentre l'acqua è in ebollizione versare la farina setacciata e mescolare fin quando non si asciuga l'acqua e l'impasto comincia a staccarsi dalla pentola. Versare l'impasto bollente sulla spianatoia e lavorarlo ancora caldo. Staccare dei pezzi e formare dei cordoncini dandogli la forma del numero otto.

Una volta pronti mettere sul fuoco una padella con abbondante olio e friggere le scaldatelle. Adagiarle su carta assorbente, metterle in un piatto da portata e ricoprirle con abbondante miele e canditi.

Taralli dolci con vino bianco.

Questa ricetta pur non essendo tipica ebolitana è sempre stata realizzata dai miei nonni poichè tramandata ad essi dagli antenati. Si tratta di un dolce molto semplice che si conserva a lungo. Veniva preparato in occasione del Natale e della Pasqua.

Ingredienti: Farina 00 – zucchero - olio d'oliva - vino bianco – lievito per dolci.

Preparazione:

mescolare farina, lievito per dolci e metterli su una spianatoia. Fare un buco al centro della montagna di farina e aggiungere lentamente l'olio d'oliva e il vino bianco fino ad ottenere un impasto liscio ed omogeneo facile da lavorare. Dal panetto di pasta ottenuto, tagliare piccole porzioni e formare dei cordoncini, unirli alle estremità dando la forma di taralli. Cospargere sui taralli un po' di zucchero semolato e infornare per circa trenta minuti. A casa mia vengono cotti nel forno a legno come prevede la tradizione.

Questi taralli sono più buoni se vengono consumati inzuppandoli nel vino bianco (come si usa in Toscana per i cantucci).

Panarielli cu l'uovo

Ingredienti:

- 1 Kg di farina
- 350 gr di zucchero
- 6 uova
- 200 gr di sugna
- 20 gr di ammoniaca

- 1 bustina di vanillina
- Scorza grattugiata di limone.

Preparazione:

impastare tutti gli ingredienti insieme fino ad ottenere un impasto liscio ed elastico con cui formare dei cordoncini spessi un centimetro. Intrecciare i cordoncini tra di loro formando una treccia che sarà modellata intorno ad un uovo sodo, creando un piccolo cestino. Spennellare con un uovo sbattuto e infornare.

I cestini di pasta venivano regalati ai bambini in occasione della Pasqua.



Lo stesso impasto si può utilizzare anche per preparare i taralli.

FINE

Scuola Vincenzo Giudice, I Circolo di Eboli.