

LOSA

EXPO 2015



*Uno non può pensare bene,  
amare bene, dormire bene,  
se non ha mangiato bene.*

*(Virginia Wolf)*

*Mangiare ben e è senza dubbio uno dei piaceri della vita. Tutti abbiamo provato la soddisfazione, alla fine di un pasto, di allungare le gambe sotto il tavolo e dire a noi stessi che non si poteva desiderare di meglio, che quel piatto di pasta era la fine del mondo, l'arrosto perfetto, i vini eccellenti.*

*Mangiare bene, però, genera qualche controindicazione, perché poi non è facile controllarsi e si rischia di esagerare con i cibi e le bevande.*

*Mica facile essere come quegli antichi che esaltavano la moderazione, perfino nell'uso dei piaceri.*

*Accanto al mangiar bene, un altro, non minore piacere della vita è il cucinare, possibilmente bene.*

*Il piacere di mangiare, il piacere di cucinare, ma con quanti problemi, non ultimi i costi delle materie prime, il tempo che si perde, il pericolo che i piatti non soddisfino i nostri ospiti.*

*Questa raccolta creata da voi, allora, sia una gioia non solo per il palato (una volta realizzata la ricetta) ma anche per gli occhi, grazie alle fotografie qui riunite, che rispettano, come le ricette, le vostre abilità.*

*Tutte le ricette che abbiamo raccolto traggono origine, come giustamente è stato interpretato, dalle tradizioni di ogni famiglia, ricercando soprattutto i piatti "poveri" che, in questo ultimo periodo, sono stati riscoperti.*

*Oggi le ricette di una volta sono tornate d'attualità e, se guardiamo bene, ci accorgiamo che la nostra gente aveva già involontariamente trovato i principi sia della macrobiotica, con l'abbinamento farina-riso e farina-cereali, sia della dietetica moderna.*

*Certe pietanze, che un tempo erano solo appannaggio delle famiglie meno abbienti, diventano oggi piatti da raffinati.*

*La cucina povera prende la sua rivincita, suggerisce ricette tanto a chi ha lo stomaco forte e un'ottima salute, quanto a chi ha la digestione difficile, per chi è affaticato, per il convalescente, per l'ammalato.*

*Riteniamo che tutti questi piatti, tradizionali, occasionali, stagionali, si debbano ricordare e conservare in un'epoca come la nostra in cui tutto si appiattisce, in cui la fretta, il lavoro, la comodità dei surgelati e del "già pronto" fanno perdere il gusto della cucina.*

# *PIEMONTE*

Una maliziosa, ma affettuosa leggenda, vuole che il piemontese sia parco di parole per nascondere, ai nasi troppo schizzinosi, il suo pranzo recente composto di "bagna caöda", piatto alla cui base sta l'aglio, ed in proporzioni così massicce da stordire chi con esso abbia poca dimestichezza.

Se il piemontese è parco di parole è da incolpare la geografia asciutta ed essenziale del Piemonte.

Tutto ciò che qui cresce e vive è restio, aspro e nascosto: il tartufo sta sottoterra, il cardo è spinoso, il camoscio è solitario e fiera è la sua selvaggina.

E' l'autunno la vera festa della cucina piemontese, che ha come base dei suoi piatti più tipici tutto ciò che si raccoglie e matura da settembre a ottobre: tartufi e pernici, cardi e fagiani, nocciole ed uva.

Cucina sobria, però robusta, l'aroma dei suoi piatti è inconfondibile. Anche nobile e signorile, poiché risente delle tecniche pazienti della vicina Francia.

Cucina sana, ben cotta, oppure addirittura cruda, condita in prevalenza con il burro delle sue montagne.

Attività particolare e non comune nelle Valli Occitane è l'essiccazione e la lavorazione del merluzzo pescato in Atlantico. La presenza in Alta Valle Dora di ben tre località sede di stabilimento (Oulx, Chiomonte e Salbertrand) denotano un microclima ed una infrastruttura come la ferrovia internazionale del Frejus non riscontrabile altrove.

Questa presenza, assieme, nel tempo, con i lavori di fortificazione, la nascita degli impianti idroelettrici, le cave, il vivaio forestale e l'esbosco, permettevano alle famiglie locali di integrare gli scarsi proventi di agricoltura ed allevamento con altre entrate che consentivano all'economia paesana di superare un livello poco più che autarchico.

Cucina della prima capitale d'Italia, che ha un suo riconoscibilissimo blasone, rappresentato dai vini spumanti che sostituiscono la funzione distintissima dello Champagne.

# *ANTIPASTO ALLA PIEMONTESE*

## *DI NONNA SILVIA*

Da mangiare fresco o da conservare nei barattoli di vetro

Ingredienti:

3 Kg di pomodori, 1 bicchiere di aceto bianco, sale grosso, 1 cucchiaio di zucchero, 6 hg di fagiolini, 6 hg di carote, 1 sedano, 6hg di cavolfiore, 6 hg di cipolline, alcuni cetriolini, olive intere, 1 hg di acciughe, 4 hg di tonno, capperi, 1 bicchiere di olio.

Far bollire i pomodori, passarli con il passaverdura, aggiungere l'aceto bianco, il sale grosso, lo zucchero e far bollire il tutto.

Poi aggiungere i fagiolini, le carote, il sedano, il tutto tagliato a pezzettini e far cuocere per 25 minuti.

Aggiungere poi il cavolfiore a pezzettini, le cipolline intere e fare cuocere per altri 20 minuti.

Si lascia raffreddare nella pentola, poi si aggiungono i cetriolini tagliati fini, le olive intere, le acciughe, il tonno i capperi tritati finemente e l'olio.

Si mescola il tutto bene. Per la conservazione si mette l'antipasto nei barattoli di vetro che si faranno sterilizzare per 20 minuti. L'antipasto si serve a tavola con contorno di uova sode.



# *INSALATA ESTIVA CON LA PANNA*

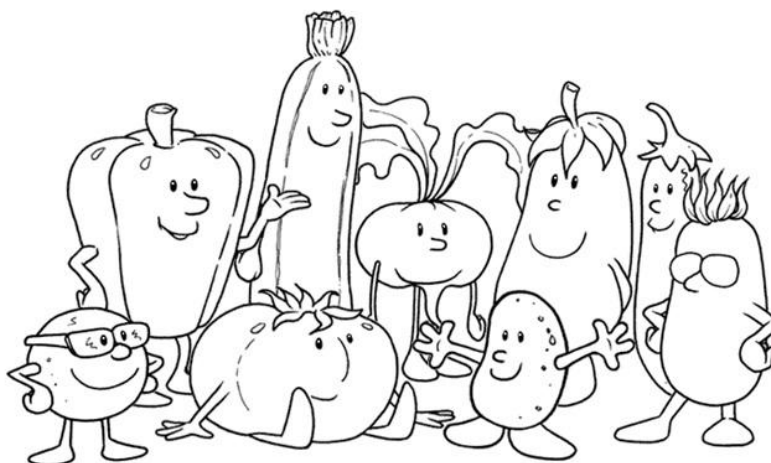
## *DI RINA DI GEPU CARNINO*

Ingredienti:

2 peperoni rossi o gialli, 1 cuore di sedano, 1 cetriolo, alcuni rapanelli, qualche foglia di insalata tipo pan di zucchero nella parte più spessa, 1 cuore di finocchio, aceto, sale, 1 bicchiere di panna fresca liquida.

Preparare in una ciotola tutta la verdura a pezzetti, condire con aceto e sale, aggiungere la panna non montata e servire subito.

A piacere, si può insaporire con cipollotto, aglio e pepe.



# *ACCIUGHE AL VERDE*

## *Ricetta di Maria e Secondo – Trattoria dell'Armodera*

Ingredienti:

Acciughe (1 etto a testa), Prezzemolo, Aglio (1 spicchio a testa), Olio, Aceto

Salsa Rubra 1 cucchiaio

Acquistare acciughe sotto sale belle grosse e polpose.

Metterle a bagno 1 notte nell'aceto per togliere il sale.

Pulire le acciughe, risciacquarle con acqua e schiacciarle per togliere tutto il liquido.

Tritare il prezzemolo e l'aglio con la mezzaluna. Aggiungere l'olio e 1 cucchiaio di salsa rubra e mescolare bene.

Alternare acciughe e salsa in un contenitore di vetro e lasciare riposare.



Dal ricettario di Alma Clemente

# *FRITTATINE VERDI IN CARPIONE*

## *DI RINA DI GEPU CARNINO*

### *Ricetta estiva*

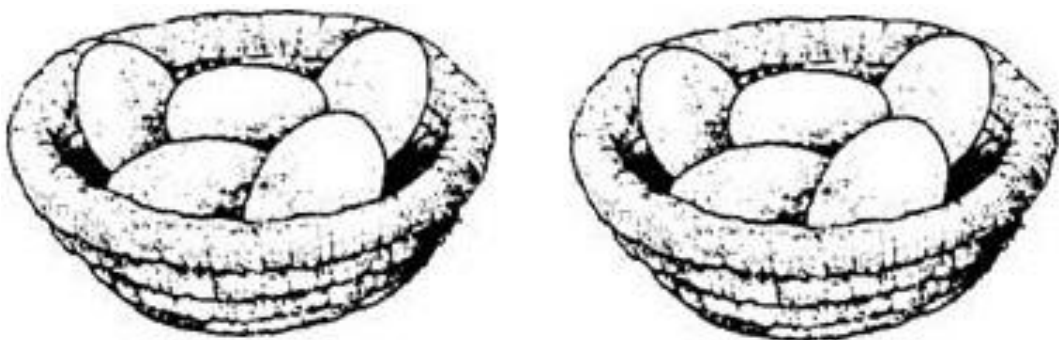
Ingredienti:

Spinaci selvatici (erba di Buon Enrico), altre erbe selvatiche, borragine (da non lessare), prezzemolo, menta o cereya, 6 uova, sale, 1 bicchiere di aceto bianco, 1 bicchiere di vino bianco, 4 o 5 spicchi di aglio, salvia.

Raccogliere gli spinaci e le altre erbe selvatiche e lessarle, aggiungere le uova, sale e mescolare; l'impasto non deve essere troppo liquido.

Intanto preparare il carpione facendo bollire il vino bianco, l'aceto bianco, l'aglio, la salvia e un pizzico di sale.

Far friggere un cucchiaio di composto, disporre le frittatine in un contenitore e coprirle con il carpione ancora caldo.



Dal ricettario di Marilena Carnino

# *ZUPPA DI GRISSINI DI OGNISSANTI DELLA FAMIGLIA TRACQ*

Ingredienti per 6 persone.

Brodo di carne sgrassato, salsicetta, sugo di arrosto o brasato, 1 formaggera piena di parmigiano grattugiato, 3hg. di grissini.

Rosolare la salsicetta col solito soffritto per i sughi, ben disfatta e sbriciolata, aggiungerla al sugo di carni arrosto, più 1 cucchiaino di conserva diluita.

Disporre in una casseruola ovale uno strato di grissini, il sugo, spolverare di parmigiano e ricominciare con un altro strato. Finiti i grissini, coprire con il brodo di carne: ben presto verrà assorbito e bisognerà aggiungerne prima di cuocere o durante la cottura (il brodo deve essere poco salato).

Cuocere a fuoco basso, meglio se sulla stufa, o nel forno, per circa 20 minuti coperta.

Il fondo della casseruola non deve mai asciugarsi e, di tanto in tanto, bisogna schiacciare i grissini che tendono a galleggiare.





# *LANDEIRASS - ALTA VALLE DI SUSÀ*

## *COME LI CUCINA MARILENA TRACQ*

Ingredienti:

latte o brodo di carne, mollica di pane raffermo di miccone integrale e pane di segale, 1 cipolla, 1 spicchio di aglio, rosmarino, timo, cereya (santoreggia), erbe selvatiche varie, prezzemolo, 2 uova, formaggi vari, farina bianca.

Ammollare in poco latte (o brodo di carne) della mollica di pane raffermo da preparare la sera prima.

Rosolare la cipolla tritata finemente e l'aglio, aggiungere le erbe aromatiche ed il prezzemolo.

Disfare la mollica ammollata (che deve essere piuttosto asciutta) con la forchetta, aggiungere le uova, i formaggi grattugiati, un po' di farina bianca e le verdure rosolate fredde.

Se l'impasto risulta troppo molle per essere lavorato come al solito per fare gli gnocchi, si può aggiungere un poco di farina di patate liofilizzate, non farina bianca di grano.

Preparare gli gnocchi e lessarli in brodo di carne o di verdura, o brodo di dado.

Scolarli e condirli con una fonduta di toma, fontina, magari con l'aggiunta di un po' di gorgonzola.

Si possono condire anche con un sugo leggero fatto con un fondo di cottura di carni, pomodori ed il solito soffritto.



Dal ricettario di Marilena Carnino

# *BAGNA CAÖDA*

Ingredienti per 4 persone:

300 gr. olio d'oliva, 150 gr. di acciughe sotto sale, 50 gr. di burro di montagna, 6 spicchi di aglio.

La bagna caöda deve essere consumata quasi bollente; a tale scopo viene lasciata in tavola posando il recipiente su di un apposito fornello che dovrebbe essere alimentato con brace e cenere calda, possibilmente di quercia. La tradizione vuole che il contenitore della salsa sia di terracotta, molto profondo, a forma di padella con manico. Nella bagna caöda i commensali intingeranno principalmente verdure crude: cardi (dopo averli lasciati a bagno in acqua fredda acidulata con succo di limone), peperoni crudi od arrostiti, foglie bianche di verza, topinambur, cavolfiore molto tenero. Oppure verdure lessate. Cipolle (al forno, cotte intere), barbabietole, rape, patate e carote.

Raschiare con un coltellino le acciughe, quindi pulirle con una pezzuola, aprirle e diliscarle. Affettare sottilmente gli spicchi d'aglio. Nel recipiente di terracotta mettere il burro facendolo sciogliere a fuoco bassissimo, unire l'aglio lasciando che si disfi senza colorire e per ultimo l'olio e le acciughe, facendo sbollire sempre a fuoco basso per circa 10 minuti; deve risultare come una salsetta.

Portare in tavola sul fornello apposito.



# *BAGNA CAUDA CON VERDURE COTTE*

## *DI RINA DI GEPU CARNINO*

Ingredienti:

Bagna Caöda, panna fresca, latte intero, sedano, cardo, cipolle piccole, finocchio, peperoni, carota, cimette di cavolfiore, patate bollite.

Preparare in una casseruola un po' alta abbondante bagna caöda con panna fresca diluita con altrettanto latte intero.

Quando bolle, versarvi le verdure prescelte spezzettate: sedano, cardo, cipolle, finocchio, peperoni, carota e, in ultimo, alcune cimette di cavolfiore. Le verdure vanno aggiunte a scalare, perché hanno diversi tempi di cottura; comunque dopo circa mezz'ora sono cotte.

Servire la bagna caöda ben calda, 1 mestolo a ciascuno, con eventualmente patate bollite.



# *RABATON*

Ingredienti:

gr. 300 di spinaci cotti, 300 gr. di ricotta, 2 uova, 1 cucchiaio di farina, Parmigiano, burro, sale e pepe.

Tritare gli spinaci. Aggiungere le uova, il parmigiano, la ricotta, la farina, sale, pepe e impastare.

Fare dei salamini e passarli nella farina.

Disporli in una teglia imburata, cospargere di parmigiano grattugiato e i pezzetti di burro.

Infornarli per gratinare.



Dal ricettario di Alma Clemente

# CAVOLI RIPIENI DI IDA

Ingredienti:

1 Cavolo verza, avanzi di carne cucinata in casa (es. bollito, arrosto...), 1 fetta di salame cotto, 1 uovo, parmigiano qb, spinaci o coste, prezzemolo qb, noce moscata qb, olio qb, farina qb, burro qb, pan grattato qb.

Sbollentare appena il cavolo verza in seguito togliere la parte centrale della foglia, quella più dura.

Tritare la carne, il salame cotto e gli spinaci bolliti, ripassare un po' in padella con un filo d'olio. Lasciare a temperatura ambiente finché non diventano tiepidi. Una volta raffreddato aggiungere un uovo, prezzemolo, noce moscata e parmigiano. Mescolare il tutto.

Stendere le foglie del cavolo e per ogni foglia aggiungere un po' di ripieno, arrotolare la foglia a modi involtino.

Una volta preparati tutti gli involtini si può procedere con la cottura che può avvenire in due modi:

Impanare gli involtini nella farina e friggerli fino a doratura in un po' d'olio.

Mettere gli involtini in teglia con qualche pezzetto di burro, cospargere con pan grattato e parmigiano ed infornare a 180° fino a doratura.

Il ripieno di questi cavoli è ottimo da utilizzare anche come ripieno per gli **AGNOLOTTI**.



# *POLENTA CONCIA DEL MARGHE'*

## *DI RINA DI GEPU CARNINO*

Ingredienti:

1 Kg di farina gialla bramata, 2 hg. di gorgonzola cremoso, 3hg o più di avanzi di tome o altri formaggi, 2 hg. di burro.

Preparare la polenta in un paiolo di rame o, meglio ancora, di ghisa e cuocere, possibilmente, sul fuoco del camino o della stufa.

Quando la polenta è ben cotta toglierla dal fuoco e, lasciando il paiolo sulla stufa, aggiungere i formaggi spezzettati e rimestare finché sono completamente fusi, aggiungere il burro e rimestare ancora, poi servire.



# *POLENTA CON BAGNA DI SALAME (Fagagna)*

*DI IDA DI TRACQ ANDREA*

Ingredienti:

Olio, burro (o strutto), 1 spicchio di aglio, , rosmarino, 1 foglia di alloro, salame a pasta grossa abbastanza fresco, aceto bianco.

In una padella larga mettere abbondante olio e burro, aglio, rosmarino e alloro.

Tagliare a fette non troppo sottili il salame, rosolare brevemente nella padella le fette da entrambe le parti su fuoco medio-basso, per non farle diventare troppo dure.

Infine sfumare con aceto bianco e spargere il tutto sulla polenta già nei piatti.

E' una pietanza molto appetitosa.



Dal ricettario di Marilena Carnino

# *BOLLITO AVANZATO RIFATTO*

## *DI RINA DI GEPU CARNINO*

Ingredienti:

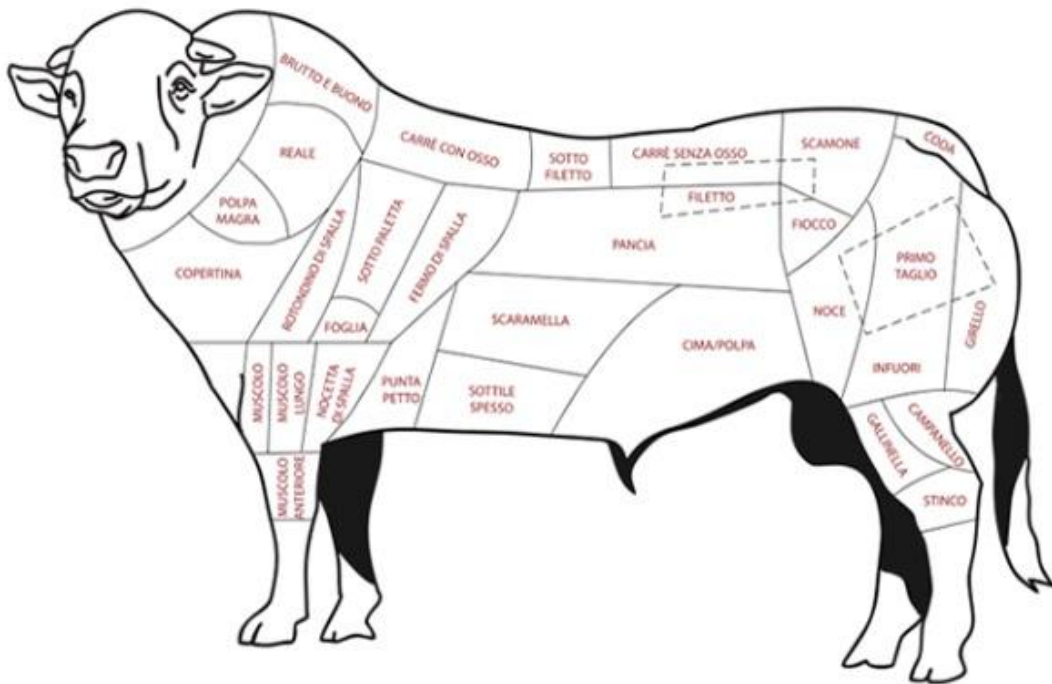
2 o 3 cipolle, sedano, 2 spicchi d'aglio, 2 acciughe sotto sale, erbe aromatiche varie, pomodori pelati, funghi freschi, avanzi di cottura di carni o salsiccia.

Preparare un sugo con le cipolle, sedano tritato, aglio, acciughe ed erbe aromatiche.

Aggiungervi pomodori pelati. Se è stagione, anche alcuni funghi freschi possono arricchire il sugo.

Tagliare il bollito avanzato ed aggiungerlo al sugo, far cuocere ancora per 15 o 20 minuti, cospargere con prezzemolo tritato finemente insieme ad una fettina di aglio crudo.

La pietanza riesce meglio se si dispone di qualche fondo di cottura di carni per il sugo o un avanzo di salsiccia.





# *MERLUZZO IN UMIDO AL VERDE*

## *DI NONNA CLARA*

Ingredienti per 4 persone:

Merluzzo Norvegese sotto sale (ca. 1 Kg), 1 cipolla, 1 manciata di costine e prezzemolo tritati, mezza lattina di pelati, olio, sale, farina bianca

Mettere a bagno in acqua fredda il merluzzo per 2 giorni, cambiando l'acqua più volte.

Schiacciare e asciugare bene il merluzzo, infarinarlo e friggerlo in abbondante olio d'oliva.

Rosolare la cipolla e quando è dorata aggiungere il trito preparato precedentemente, quindi aggiungere il merluzzo ed i pelati. Salare e cuocere a fuoco moderato per una trentina di minuti. Durante la cottura sbriciolare il merluzzo.



# *BOUILLABAISSE PIEMONTESE di MARIANGELA*

Ingredienti per 4 persone:

1 miccone di pane raffermo, 1 filetto di merluzzo salato, 4 patate – 1 cipolla – 1 porro

1 bustina di zafferano, Prezzemolo, 1 bicchiere di olio, Parmigiano grattato, sale se serve.

La sera prima mettere a bagno il merluzzo con tanta acqua per dissalarlo.

Il giorno seguente prendere una pentola (tipo pastaiola) e mettere 1 bicchiere di olio, il merluzzo a pezzetti, le patate tagliate a quadratini, 1 cipolla, 1 porro a rondelle, 1 bustina di zafferano, prezzemolo ed, eventualmente, un pizzico di sale.

Mettere acqua finchè si copra tutto e cuocere per circa un'ora.

In una teglia larga sistemare a strati le fette di pane raffermo su cui si versa il brodo della pietanza finchè copra tutto il pane; aggiungere il parmigiano e passare in forno a gratinare.

Servire nei piatti le fette di pane con sopra la pietanza con merluzzo.



# ZUCCA DOLCE

## DI SANDRO E UGHETTA

Ingredienti.

1 zucca, 2 pacchi di amaretti, buccia di 1 limone grattugiata, 7/8 chiodini di garofano, 2/3 pezzi di cannella, 2 uova intere, 1 pizzico di sale, 2/3 hg. di zucchero, 1 hg. di cacao, 1 hg. ½ di cioccolato, burro.

Tagliare in tante fette la zucca, metterle a cuocere in una pentola con i chiodini di garofano, quindi colarle e schiacciarle per eliminare l'acqua.

Aggiungere tutti gli altri ingredienti e mescolare.

Imburrare una terrina, versare l'impasto, livellarlo e aggiungere qualche fiocchetto di burro.

Infernare per 1 ora e ½ / 2 ore fino a quando non diventa dorata.

Si mangia 1 o 2 giorni dopo, non ci sono problemi di conservazione.



# *MELE AL FORNO MERINGATE*

## *DI ANGELA LEPORATI*

Ingredienti:

4 mele renette, una cucchiata di uvetta, rum, 100 gr. di cioccolato fondente, 50 gr. di amaretti, 3 albumi, 150 gr. di zucchero, burro.

Scegliete delle belle mele renette, possibilmente di uguale grandezza. Sbucciatele e poi, con l'apposito scavino, levate il torsolo, allargando leggermente la cavità lasciata da questo.

In una scodella mescolate il cioccolato grattugiato con una noce di burro, gli amaretti pestati e l'uvetta ammollata nel rum. Riempite le mele con questo composto e disponetele in una teglia ben imburrata. Cospargete di zucchero le mele (30 gr.) e mettete qualche fiocchetto di burro. Montate a neve fermissima gli albumi, poi, continuando a mescolare, incorporate 120 gr. di zucchero.

Distribuite la meringa intorno alle mele e passate la teglia nel forno caldo (calore moderato).

Cuocete sino a che le mele e la meringa siano dorate.



Dal ricettario di Laura e Anna Leporati

# *BUGIE*

## *DI ANGELA LEPORATI*

Ingredienti:

4 Hg. di farina bianca, 2 uova , 1 bustina di lievito, 2 cubetti di burro, 3 o 4 bicchieri di marsala.

Unire tutti gli ingredienti, compreso il burro fuso a bagnomaria ed impastare bene.

Con la macchina per la pasta, stendere in fogli sottili e, prima dell'ultima passata, spruzzare ancora un po' di lievito. Tagliare nella classica forma delle bugie.

Friggere in olio di semi e strutto in parti uguali. Spolverare con zucchero a velo.



# *TORTA DI NOCCIOLE*

## *DI CASA LEPORATI*

Ingredienti:

2 hg. di farina bianca, 200 hg. di burro, 2 hg. di zucchero, 1 uovo intero, 1 tuorlo, 1 hg. di nocciole tostate e macinate, una bustina di lievito .

Mescolare il burro e lo zucchero fino ad ottenere una crema, quindi aggiungere le nocciole tritate e mescolare bene. Unire le uova, la farina ed il lievito e mescolare fino ad ottenere una pasta soffice. Ungere bene lo stampo, stendere la pasta e sopra stendere l'albume d'uovo montato a neve.

Infornare a 180° (purtroppo la nonna non ha indicato il tempo, ma io mi regolo con lo stuzzicadenti e spengo quando la vedo bella dorata).

Non mancava mai, in occasione della pasqua, a casa della nonna materna.



Dal ricettario di Laura e Anna Leporati

# *AMARO ALLA GENZIANA*

## *DI CASA LEPORATI*

Ingredienti:

2 l. di vino rosso forte, 2 l. di acqua, 200 gr. di genziana fresca o 100 gr. secca, 1 l. di alcool, 2 kg. di zucchero, 2 boccette di marzapane.

Mettere in infusione la genziana tagliata a pezzetti nel vino per 20 giorni..

Passato questo tempo far bollire lo zucchero in 2 l. di acqua e lasciare raffreddare.

Filtrare la genziana con un panno e aggiungere l'alcool.

Quando tutto è freddo aggiungere il marzapane, miscelare bene tutti i liquidi.

Imbottigliare e bere con moderazione.



Dal ricettario di Laura e Anna Leporati

# *LIQUORE DI LAURO CERASO (LAURINO)*

## *DI CASA LEPORATI*

Ingredienti:

1000 gr. di bacche di lauro, 2 l. di alcool 95°, 400 gr. di zucchero, 400 gr. di acqua.

Mettere le bacche in infusione nell'alcool per 40 giorni al sole agitando ogni tanto, quindi filtrare.

Far bollire l'acqua e lo zucchero.

Quando lo sciroppo è freddo unire il tutto e lasciare riposare per 1 giorno o 2.

Filtrare.

E' buono subito, ma è migliore dopo un mese o due di cantina.



Dal ricettario di Laura e Anna Leporati



# *ARQUEBUSE*

## *DI CASA LEPORATI*

Ingredienti:

13 foglie di arquebuse, 1 l. di alcool, 700 gr. di zucchero, 1 l. di acqua.

Lasciare le foglie nell'alcool per 40 giorni.

Preparare lo sciroppo con lo zucchero e l'acqua, unire all'alcool e filtrare.



Dal ricettario di Laura e Anna Leporati

# LOMBARDIA

Un piatto tipico, un ingrediente che "faccia Lombardia" non c'è.

Il risotto giallo dei milanesi è del tutto ignorato dai mantovani, mentre la polenta con gli uccellini del bergamasco lascia indifferente il cremonese.

Da una provincia all'altra, la più simpatica ed agguerrita indipendenza regna in cucina. Sarà per la nebbia che isola e crea piccole repubbliche da un paese all'altro.

Fatto sta che in una stessa provincia, sedendo a due tavoli distanti fra loro dieci chilometri, si ha spesso l'impressione di trovarsi lontanissimi, in regioni diverse.

Si dice, anche, che la cucina lombarda sia la cucina dei frettolosi, della gente che non ha tempo da perdere a tavola, che ha sempre affari per la testa e quattrini per le mani. E a sostenere questa tesi si portano piatti come il "risotto con l'osso buco", che si dice sia stato inventato da un mangiatore impaziente che unì il primo col secondo in maniera da finire più alla svelta.

Sembra poi che la "casseula" sia stata creata dalle massaie non proprio molto attaccate ai fornelli e quindi decise a unire minestra, carne e verdura in un solo piatto. Si dice ancora che tutti i salumi, le luganeghe, i salsiccioni e le sopresse siano nate da menti desiderose di avere sempre un piatto pronto.

Si può smentire, ricordando gli interminabili pranzi di nozze di certe province, dove le portate sono così tante da esigere, fra l'una e l'altra, persino un ballo o una partita a bocce.

Si possono ricordare le cene memorabili che il lombardo padano fa nelle sere in cui è stato ammazzato il maiale. Oppure le riunioni dei cacciatori bergamaschi o le mense sterminate sotto il portico mantovano con i tortelli di zucca, con i bolliti che profumano l'aria o con i tacchini riempiti di ogni bene.

# *LA "CASSEULA" DI ANGIOLETTA*

Ingredienti per quattro persone:

mezza verza, sedano, carota, cipolla a piacere, un chilo e mezzo in totale di cotenne, costine di maiale, verzini o salamelle bucati e sbollentati, olio e burro per rosolare, mezzo bicchiere di vino bianco, sale e pepe.

Soffriggere sedano, carota e cipolla con le carni di maiale.

Sfumare con il vino bianco

Aggiungere la verza spezzettata con le mani, eliminando le coste dure.

Condire con sale e pepe

Coprire e fare cuocere per un'ora e mezza a fuoco basso, poi aggiungere i verzini e cuocere un'altra mezz'ora.

La verzata, o "casseula" è pronta quando la carne si stacca dalle ossa, ed è abbastanza asciutta.

Si può cuocere anche nella pentola a pressione, dimezzando i tempi e aggiungendo due bicchieri di acqua calda o di brodo prima di chiudere il coperchio. In questo caso unire subito i verzini alle altre carni.



# *EMILIA - ROMAGNA*

Una grande sfoglia, immensa, tanto da coprire uomini, case, paesi e città, tiene sotto come in un solo capanno l'Emilia grassa e la più aspra Romagna.

Una sfoglia setosa, elastica, lavorata a lungo e ricca di uova, di farina e di tanta pazienza.

Questa sfoglia viene ridotta in quadratini, quadratoni, quadratelli, losanghe. Ma sempre di pasta con quattro angoli sarà, capace di chiudersi come un fagottello, come un fazzoletto, come uno scodellini contenente sempre qualcosa. Perché è questo il piatto comune, il gusto comune di una terra che tiene tanto a distinguere che le regioni in fondo sono due, due i caratteri, due le sue genti: la pasta con il ripieno.

Ripieno magro con ricotta ed erbe, di zucca, di regaglie di pollo, di selvaggina, di maiale, uva passa e formaggio. Sempre, però, saranno tortellini, grandi, piccolissimi, con grandi svolazzi di pasta intorno, ritagliati invece quasi a pallina, annegati sempre in qualcosa di ghiotto, il ragù di carne, il brodo, il formaggio con il burro.

Di città in città ci si combatte a suon di tortellini o di ravioli. Ciascuno pretende di avere i migliori e ciascuno è in grado di disprezzare quelli non suoi e non si può pretendere un'uniformità di gusti e pretese.

Parma ha un prosciutto dolcissimo, Bologna il petto di tacchino farcito e le lasagne imbottite, Piacenza il buon pane di pasta durissima ed i tortelloni, Reggio Emilia la torta ripiena di erbe e lo stracotto, Ferrara la salama da sugo, Comacchio con le sue anguille, Modena con i lessi e lo zampone.

La Romagna è diversa, conosce più erbe aromatiche, sfrutta il suo pesce, usa ancora il camino e si tiene tutta unita con la "piada" che deve essere cotta sul fuoco a legna.

Il pesce, tuttavia, è ancora il gran piatto di mezzo della Romagna. Le sue zuppe sono forse ancora più gustose di certi "brodetti" famosi in altre regioni. Ed è pesce passato allo spiedo o cucinato in gratin, prezzemolo e aglio, nel sugo di pomodoro ed erbe aromatiche.

# *PANZEROTTI ALLA PIACENTINA*

## *DI ANTONELLA*

Per le crespelle: (per 6 persone)

200 gr. di farina, 3 uova, ½ litro di latte, sale, 25 gr. di burro fuso.

Per il ripieno:

400 gr. di ricotta, 100 gr. di mascarpone, 150 gr. di grana grattugiato, una manciata di spinaci e biette (metà e metà), 1 rosso d'uovo, sale, pepe, noce moscata.

Preparare il ripieno amalgamando gli ingredienti.

Preparare le crespelle nel seguente modo: rompere le uova in una terrina unendo la farina ed il resto degli ingredienti. Versare un mestolino di composto per volta in una pirofila di vetro imburrata e inserirla nel forno fino a cottura, senza farla seccare. In alternativa si può usare una padellina da crepes. Ripetere l'operazione fino ad esaurimento del composto. Porre il ripieno su metà crespella, arrotolarla su se stessa, tagliarla in tanti tronchetti e porli in piedi in una teglia. Coprire la parte superiore dei panzerotti con un pezzetto di fontina e cospargere il tutto con sugo di pomodoro al prosciutto cotto.

Cuocere in forno a 160° fino alla formazione di una crosticina dorata e servire molto caldi.



Dal ricettario di Antonella Codeghini

# *PISAREI E FASÖ*

## *DELLA NONNA ANNA*

Per la pasta:

500 gr. di farina, 150 gr. di pangrattato ( o metà farina e metà pangrattato), sale, acqua.

Per il condimento:

Burro, olio, lardo pestato, cipolla, fagioli borlotti, pepe, salsa di pomodoro, formaggio grana.

Impastare ben la farina con l'acqua e il pane grattato (precedentemente scottato in acqua bollente o latte) fino ad ottenere un impasto morbido ed elastico: da esso staccate dei pezzetti che, schiacciati leggermente con il pollice, acquisteranno la forma cava dei gnocchetti.

Fare soffriggere in un tegame di cotto il burro, l'olio, una cipolla e un po' di prezzemolo tritato, (volendo uno spicchio d'aglio), una pestata di lardo. Unire i fagioli e lasciarli insaporire a fuoco lento dopo averli cosparsi di sale e pepe. Aggiungere la salsa di pomodoro e continuare la cottura a fuoco lentissimo.

Come variante, si può preparare un ragù di salsiccia e aggiungere i fagioli.

Quando il sugo sarà pronto, fate cuocere i pisarei in abbondante acqua bollente salata. Quando, dopo pochi minuti, verranno a galla, scolarli, versarli insieme al sugo in una zuppiera e mescolare con qualche manciata di formaggio grana grattugiato.

Tipico piatto della cucina piacentina. Il nome sembra derivare dalla vaga somiglianza con il piccolo pene dei bambini.

Si racconta che a Piacenza la futura suocera controllava il pollice destro della futura nuora per verificare una leggera callosità, segno dell'abitudine a confezionare i pisarei.



Dal ricettario di Antonella Codeghini

# *ZUPPA DI RISO E CECI*

*DI ANTONELLA*

Ingredienti:

Ceci nostrani, bicarbonato, vari tipi di carne di maiale, sedano, carote, formaggio, sale, pane casereccio o riso.

Lasciare a bagno per 24 ore i ceci con un pizzico di sale e uno di bicarbonato.

In una pentola con acqua abbondante mettere un pezzo di costine di maiale, di musino, di piedino e cotenne ben pulite e tagliate a liste, due gambi di sedano a pezzi, due carote tagliate a dischi e un po' di sale. Portare ad ebollizione, unire i ceci ben lavati e lasciare bollire quattro ore circa.

Mezz'ora prima di togliere dal fuoco, unire qualche pezzo di salsiccia.

Preparare intanto in una zuppiera sottili fette di pane casereccio e versare sopra il brodo bollente.

In alternativa al pane, si può far cuocere il riso nel brodo.

Informaggiare abbondantemente e servire.



# *POLENTA E CAVALLO DELLA ELSA*

*(puleinta e piccula ad caval)*

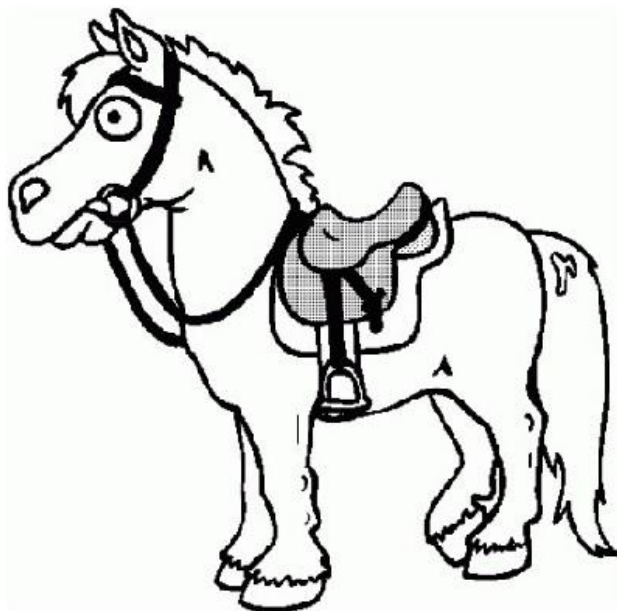
Ingredienti:

Farina di granoturco, sale, acqua, 200 gr. di carne di cavallo tritata, burro, olio, lardo, prezzemolo, cipolla, 1 spicchio di aglio, carota, passato di pomodoro, brodo.

Preparare il soffritto con olio, burro, cipolla e carota tritate, una pestata di lardo, aglio e prezzemolo. Quando la cipolla comincia ad imbiondire, aggiungere la carne di cavallo tritata e lasciare cuocere a fuoco lento versando nel tegame verso la fine un po' di salsa di pomodoro e mezzo bicchiere di brodo.

Fare la polenta e versarla in una zuppiera: scavare nel centro e versarvi la "piccula ad caval". Servire ben calda.

Il termine "piccula" non deriva dal fatto che la carne viene tritata al coltello, bensì dalla porzione ridotta, o "piccula" che i carrettieri ed i facchini consumavano nelle osterie o trattorie alle otto o nove del mattino, dopo almeno quattro ore di duro lavoro.



Dal ricettario di Antonella Codeghini



# *PESCHE DOLCI DI PASTA FROLLA DELLA ELSA*

Per la Pasta:

1 Kg. di farina bianca, 300 hg. di burro, 3 hg. di zucchero, 6 uova (4 albumi), vino bianco o latte, 1 bustina di vanillina, 2 bustine di lievito Bertolini .

Per il ripieno:

Marmellata di prugne, amaretti tritati, cacao amaro in polvere, un goccio di liquore a scelta.

Mandorle tostate, Alchermes, zucchero a velo

Unire tutti gli ingredienti per fare l'impasto di pasta frolla e con esso formare delle palline, posarle sulla piastra del forno, infornarle a 180° fino a cottura. (Le palline prenderanno la forma di semi-sfere).

Lasciarle raffreddare un poco, con un cucchiaino scavare all'interno per mettervi il ripieno, inserire una mandorla tostata per ogni "pesca". Unire due metà, passarle nell'Alchermes e nello zucchero a velo.



Dal ricettario di Antonella Codeghini

# VENETO

Se il Veneto dovesse avere uno stemma da mettere sulla sua cucina i simboli d'obbligo sarebbero i pesci, il riso e i fagioli.

Le minestre di riso sono infinite: con il sedano, il pomodoro, la lattuga, le punte di asparagi, il luppolo, la zucca, le patate, gli spinaci, la verza, gli zucchini; ed il classico, imbattibile, ormai noto in tutto il mondo, "risi e bisi", riso con piselli freschissimi, sgusciati all'istante, insaporiti nel brodo addolcito dai baccelli.

Risi e bisi è il punto d'incontro delle minestre venete a base di riso: da una parte le vere e proprie minestre, dall'altra il risotto; mai troppo lunghe le prime, mai asciutto il secondo. "Deve fare l'onda" ripeteranno veneti amanti del vero risotto.

L'altro simbolo dello stemma di cui il Veneto sarebbe degno è il fagiolo, con una stupenda e universale minestra di "pasta e fagioli".

Poi grandi vini generosi, allegri, vini di colli, di lago di Garda, di Conegliano.

Per qualcuno le ville venete altro non sono che un superbo pretesto per un pellegrinaggio alla ricerca di tutte quelle cose di cui questa regione è ricchissima: la sopressa, il salame all'aglio, il baccalà, cucinato in tanti modi, i piccioni allo spiedo, il radicchio trevigiano, il fegato annegato nella cipolla, tutti i pesci dei fiumi e del mare: cefali, code di rospo, sgombri, triglie, sarde, tonno, orate, storioni, sogliole.

Sul filone di una tradizione antichissima, cibo di marinai, il "saor" vede affogati nella cipolla e nell'aceto pesciolini azzurri, come le sarde o le sogliole.

Fra i dolci dominano il "baicolo" secco e croccante, intinto a volte in uno zabaione gelato, il "pandoro" soffice e profumato di burro e vaniglia.

Cucina gentile, variata, fantasiosa e dogale. Perché in certi risotti senti il fruscio dei broccati d'argento. Nella pasta e fagioli c'è tutto il velluto dei mantelli di Dandolo, dei Doria e dei Morosini. Nei vini, le nebbie e le trine di una Venezia antica, maliziosa, raffinata, civile.

# *SARDE IN SAORE*

## *DI BIANCA*

Ingredienti:

1 Kg di sarde, 1 Kg e ½ di cipolle, aceto bianco, olio, sale, farina bianca "00"

Pulire le sarde, togliere teste e lisca. Infarinarle per bene e lasciare riposare un po' in modo tale da far attaccare bene la farina.

In una padella versare l'olio e friggere le sarde pulite.

Dopo la friggitura, nella stessa padella, aggiungere le cipolle tagliate grossolanamente. Salare a piacere e aggiungere l'aceto bianco quanto basta.

Una volta mescolato il tutto, si impiatta nella seguente maniera: letto di cipolle, sarde sopra e ricoprirle nuovamente con cipolle. Decorare con foglie di salvia.



# *POLENTA E BACCALÀ'*

## *DI BIANCA*

Ingredienti per 6 persone:

1 baccalà' (a bagno), 1 spicchio di aglio, 1/ l. di latte, concentrato di pomodoro, sale, ¼ di l. di olio, farina per polenta gialla o bianca, acqua.

Prendere il baccalà e metterlo a bagno per due giorni, cambiando l'acqua almeno due volte.

Spolparlo a pezzi non troppo piccoli, cuocerlo in una pentola con olio, aglio, latte e un po' di concentrato di pomodoro a fuoco lento per 5/6 ore mescolando il tutto.

Preparare la polenta: far bollire 2 l. di acqua con un pizzico di sale e un filo d'olio. Quando è in ebollizione, versare la farina a "filo" mescolando il composto per non formare i grumi, fino a renderlo spesso a piacere.

Cuocere per 40 minuti. Versarla su un tagliere di legno e servire con il baccalà. (la polenta va raffreddata)



# PUGLIA

Dalla vicinissima Grecia, antica di tradizioni e di storia, la Puglia ha preso i colori, i sapori ed il gusto.

Un gusto per le cose genuine e schiette, per cose cresciute spontaneamente sotto il sole e al cospetto del mare. Gli ingredienti della cucina pugliese sono infatti ingredienti di terra di pastori taciturni, solitari e saggi e le carni e le frattaglie d'agnello sono cotte come usano anche i pastori dell'Arcadia oltre il mare: ecco l'olio degli ulivi grassi di Bitonto, i formaggi di Andria e di Gioia del Colle; le verdure copiose del Salento; le ostriche e le grosse cozze di Taranto che vengono preparate in mille modi diversi.

Se poi si volesse scegliere a simbolo un solo cibo per l'intera regione, questo sarebbe senza dubbio lo squisito pomodorino compatto, a forma di prugna, che in ogni casa pugliese si appende a grappoli e corone nella dispensa bianca di calce.

Una cucina semplice, agreste e pastorale. Decine di verdure messe ad asciugare e ad insaporire al sole e poi affogate nell'olio impreziosito dall'origano fresco. Dozzine di piccoli, duri saporosi salami di carne scura compatta. Una varietà infinita di formaggi. Dai fagottini affumicati alla candida, soffice e cremosa burrata.

Una pasta casereccia, semplice, non troppo tirata e sottile, però di forma curiosa e svariata, come i "cavatieddi" e le "orecchiette" dette anche "strascinati".

Terra dolcissima, con le pianure e i declivi, con gli ulivi e gli alberi di fico e le casupole bianche che culminano nel paesaggio favoloso dei trulli di Alberobello.

Se quindi dall'antica Grecia, dalle tradizioni di un popolo di pescatori e montanari viene fuori la cucina pugliese, non potevano mancare le moltissime varietà di dolci. Dolci con il miele, come le "carteddate", con le mandorle come i "mustazzueli", dolci con la ricotta come la "cassata".

Pasqua, Natale, il giorno del patrono del paese e della città sono appuntamenti che si rinnovano con immutabile, secolare precisione. E vi fanno contorno i vassoi colmi di frutta secca, fichi farciti.

E per completamento, il limpido cristallino e prezioso vino di San Severo, di Cerignola, di Gioia del Colle.

# *COZZE AL GRATIN*

## *DI BRAMATO*

Ingredienti per 4 persone:

400 gr. di cozze nere, 20 gr. di pangrattato, 100 gr. di pecorino, 100 gr. di parmigiano, 1 pizzico di sale e pepe, 2 spicchi di aglio tritato, 1 ciuffo di prezzemolo tritato, olio extravergine di oliva.

Mettere le cozze a mezzo guscio in una teglia da forno (dopo averle pulite bene).

Mescolare insieme tutti gli ingredienti da fare un impasto appena umido.

Applicare l'impasto sulle cozze in modo uniforme e infornare a 180°.

Quando si forma una crosta dorata, cioè dopo 5 minuti, togliere dal forno e servire caldo.



Dal ricettario di Carlo Bramato

# RISO, PATATE E COZZE

## DI VITO

Ingredienti per 6 persone:

300 g di riso carnaroli, 2 kg di cozze, 600 g di patate, 2/3 pomodori o 3 cucchiaini di salsa di pomodoro,

prezzemolo, parmigiano o pecorino grattugiato, 300 g di acqua, pangrattato, 1 cipolla, olio extravergine di oliva, sale

E' una di quelle ricette tipiche e regionali di cui esistono numerosissime varianti: riso, patate e cozze. La tipica tiella pugliese del barese che ogni famiglia fa in modo diverso: chi mette più patate, chi più riso, chi i pomodori interi chi la salsa e chi, ancora, nessuno dei due e chi, invece, aggiunge anche le zucchine. Insomma, questa è la mia versione, ma ce ne sono talmente tante che una regola è difficile da trovare se non che le cozze vanno assolutamente messe a crudo! Pulite le cozze molto bene, apritele e mettetele da parte conservando una metà della valva in cui si trova il mollusco. Andrà a finire nel riso e, per questo, deve essere lavata accuratamente (potete anche non mettere tutti i gusci o, addirittura, eliminarli del tutto, è sempre a seconda delle preferenze). Pelate le patate e tagliatele non troppo sottili, altrimenti nella cottura si sfalderanno tutte. Andiamo ora a formare la tiella: sul fondo della teglia versate generosamente dell'olio e la cipolla tagliata a fettine sottili, aggiungete uno strato fatto con la metà delle patate, metà dei pomodori lavati e tagliati a pezzi (o metà salsa) e il prezzemolo. Aggiungete ora le cozze con il mollusco verso l'alto, il riso e la restante parte di patate e pomodori. Spolverate con altro prezzemolo tritato, condite con abbondante olio e poco sale. Aggiungete alla fine parmigiano grattugiato (o pecorino per un sapore più forte), pan grattato e l'acqua. Questa deve essere versata molto delicatamente da un lato e dovrebbe arrivare a filo con il pangrattato. Infornate a forno caldo a 200° per 45 minuti circa (le prime volte controllate prima di spegnere il forno, la cottura dipende molto dalla grandezza della teglia e dal vostro forno!). Lasciate intiepidire prima di servire.



# *ORECCHIETTE ALLE CIME DI RAPA*

*DI VITO*

Ingredienti:

300 gr. di orecchiette, 1 kg. di rape, 4 filetti di acciughe sott'olio, 4/5 cucchiari di olio extra vergine di oliva, mollica di pane, aglio, sale.

Mondate e lavate le rape, eliminando le foglie e le coste più dure (si usano, appunto, le "cime" di rapa...).

Mettete l'acqua a bollire e appena bolle tuffateci le rape, coprite e al secondo bollore tuffateci le orecchiette, cuocendo il necessario.

Mentre la pasta cuoce preparate un soffritto con l'olio, 2 o 3 spicchi d'aglio pestati e privati di pellicina, le acciughe sottolio ( da disfare nell'olio aiutandovi con una forchetta ).

Prendete della mollica di pane raffermo, grattatela e passatela bel forno sotto al grill.

Scolate la pasta e le rape, e fuori dal fuoco rimettetetele nella pentola dove aggiungerete il soffritto e la mollica, mescolate e servite.





# *FAVE E CICORIE SELVATICHE*

Ingredienti per 4 persone:

400 gr. di fave secche decorticate, olio extra vergine di oliva q.b., sale, acqua, 400 gr. di cicoria selvatica, alloro 2/3 foglie.

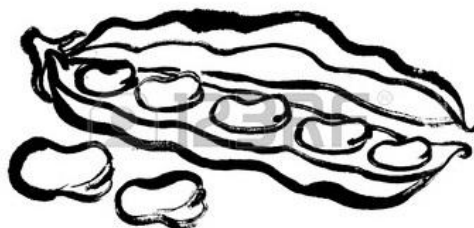
Spesso si dice che i piatti più semplici sono i più buoni.... Questa ricetta ne è un esempio: a formare questo piatto sono solo due ingredienti poveri, le fave secche decorticate e le cicorie selvatiche, erbe spontanee dal sapore amarognolo, che insieme danno vita a un piatto rustico e saporito, tipico della cucina pugliese.

Le fave e cicorie selvatiche richiedono davvero poche mosse in cucina: le fave devono essere ammollate in acqua fredda per almeno 12 ore e poi cotte a lungo, coperte d'acqua fino a quando, girandole con un cucchiaio di legno, non si sfalderanno fino a diventare un purè.

Nel frattempo le cicorie selvatiche, ben pulite, vanno sbollentate in acqua e poi servite insieme alle fave, condite solo con un filo d'olio extravergine d'oliva, meglio se una coratina pugliese dal sapore intenso. Le cicorie selvatiche hanno un sapore deciso, un po' amarognolo, che ben si sposa con la dolcezza delle fave, e richiedono di essere raccolte a mano nelle zone di campagna; in Puglia è molto comune che si vada per i campi a raccogliere le cicorie ma se non riuscite a trovarle dalle vostre parti, potete sempre utilizzare delle cicorie coltivate.

Il sapore sarà meno intenso ma non potete proprio perdervi questo piatto. Per aumentare la morbidezza e la cremosità del purè, alcune famiglie pugliesi fanno cuocere con le fave anche una patata tagliata a fette.

Le fave e cicorie selvatiche sono un piatto senza tempo, che le massaie pugliesi preparano ancora oggi e che viene tramandato di generazione in generazione, per mantenere vivi i sapori di una volta.



Dal ricettario di Vito Colonna

# CALABRIA

La Calabria vive di maiale. Ad Ottobre, finirà la sua pacchia e comincerà quella dei suoi padroni. Comincerà in gran festa, col gran piatto fumante di "soffritto", dove si possono trovare tutti quanti gli ingredienti principali di questa terra di mare, ma soprattutto montanara. Del maiale, poi, il calabrese vivrà a lungo, fino all'estate inoltrata dell'anno seguente, fino a farne anche il dolce tipico della regione, il sanguinaccio.

La Calabria è parca, austera, con vini generosi come i Bianchi Melissa e Melitino, oppure con i rossi d'arrostò, come il Savuto e il Pollino.

Di questa sua asciuttezza, della sua probità esemplare anche in cucina, è forse responsabile la Sila, tavoliere immenso ed alto, pieno di abeti e di laghi. E' una vera montagna, la Calabria, anche se sotto ha un bel mare.

E anche la rude cucina risente delle rupi, dei solitari sentieri che portano in alto. Ecco dunque le cotture semplicissime: la griglia, lo spiedo, il forno; le verdure senza fronzoli; i formaggi antichissimi, dal sapore di alta montagna: il "butirru" silano, il rinusu, il tuma, il caciocavallo.

Le donne calabresi offriranno anche la "pitta" o la pizza ripiena; oppure le trote giganti dei laghi; oppure la loro nazionale minestra detta "macco di fave", cotta senza condimento ma imbiondita con olio crudo e pecorino grattato e pepe. Mostreranno il segreto per fare i "fischietti" la pasta tirata sottile e poi arrotolata su un ferro detto "firriettu" finché non diventa uno spaghetti.

Calabria parca, di poche parole, ma nei dolci non si può dire altrettanto.

Chiedete alle massaie che cosa fanno per Natale e vi risponderanno che in casa si sentirà per tanti giorni l'odore dei dolci fritti nell'olio: "scalille" di pasta con l'anice e ricoperte di miele, la "cicirata" che è una specie di ciambella fatta di tanti pezzettini di pasta grossi come un cece.

Il miele non manca mai, poiché è tipico della Calabria, legame di questa terra alla Grecia, ricordo di riti propiziatori e di sacrifici. Memoria di una civiltà che ancora si ritrova nella sua gente fiera, taciturna e decisa.

# *SPAGHETTI AL PAN PESTO TOSTATO*

## *DI MAMMA EMILIA*

Ingredienti:

Spaghetti, Acciughe sott'olio, Pan pesto, Aglio 1 spicchio, Olio

Mettere a bollire l'acqua per la pasta.

In un'ampia padella sciogliere le acciughe nell'olio con uno spicchio di aglio intero, che verrà tolto prima di condire la pasta.

Cuocere la pasta.

In una padellina tostare il pan grattato fino a quando diventa di colore bruno.

Condire la pasta con il sugo di acciughe e cospargere con il pan grattato tostato.

Ricetta della Calabria: si serviva la Vigilia di Natale.



Dal ricettario di Alma Clemente

# *ZITI CON TONNO E ACCIUGHE*

## *DI CARMELA*

Ingredienti:

450 g di ziti, 80 g di caciocavallo grattugiato, Sale, 700 g di pomodorini, 150 g di tonno sott'olio,

3 acciughe sotto sale, 1 cipolla, 1 cucchiaio di origano, Olio, Pepe.

Dissalate le acciughe, soffriggere la cipolla in una padella e aggiungere le acciughe, i pomodori spellati, l'origano e un pizzico di pepe e sale e cuocere per circa 15 minuti.

Aggiungere il tonno. Far cuocere la gli ziti in acqua spezzandoli a metà. Scolare la pasta e condire con la salsa preparata. Aggiungere il caciocavallo grattugiato.



Dal ricettario di Cristina Mancosu

# *PEPERONI E PATATE (PUPURUSS E PATAN)*

## *CUCINATI A TREBISACCE – DI CARMELA*

Ingredienti:

Tre peperoni gialli e rossi, 1 kg di patate, Olio d'oliva, sale.

Tagliare i peperoni a listarelle, mettere in una padella 2-3 cucchiari di olio d'oliva, quando l'olio è caldo cuocere i peperoni per un quarto d'ora.

Tagliare le patate a rondelle di un cm di spessore ed aggiungerle ai peperoni. Salare e Cuocere a fuoco medio per circa 20 minuti.



Dal ricettario di Cristina Mancosu

# *RICETTA CANNARICULI*

## *DI CRISTINA*

I cannariculi sono dolci che si preparano durante le feste calabresi, in particolar modo durante le feste natalizie in varie aree calabresi.

Ingredienti:

1 kg di farina, 1 bicchiere di olio d'oliva, 1 bicchiere di vino bianco, 250 gr di zucchero, 1 pizzico di sale,

1 bustina di lievito, 1 bustina di vanillina, 5 uova, Olio di semi per friggere, Barattolo di miele, Praline colorate di zucchero

Impastare tutti gli ingredienti sopra elencati e lasciare riposare l'impasto per un'oretta. Suddividere l'impasto a strisce ed effettuare il taglio ogni 3-4 centimetri lavorandolo come gnocco.

Scaldare in una padella l'olio di semi e adagiare i cannariculi fino alla loro doratura. Scaldare in un pentolino il miele, immergere i cannariculi precedentemente raffreddati.

Decorare con le praline colorate a piacere.



Dal ricettario di Cristina Mancosu

Il "Losa Team" ringrazia di cuore tutti gli amici che hanno aderito a questa simpatica iniziativa, facendo giungere le ricette direttamente a mano, con svolazzanti calligrafie di gran classe, o tramite e-mail.

Ricetta dopo ricetta, molte delle quali con dedica alle mamme o alle nonne, è nata questa rassegna di profumi e sapori, molti dei quali ben conosciuti, altri ormai dimenticati e ritrovati, altri incredibili per povertà e semplicità.

Grazie a tutti e ..... buon appetito!

**L** **O** **S** **A** EXPO 2015

