



Sapori migranti



La pubblicazione è stata realizzata dall'Associazione Athena nell'ambito del progetto "Sapori migranti", inserito nella Linea di intervento 2 dell'Avviso Pubblico "Valore Donna" del PO FSE Basilicata 2007/2013

La Regione Basilicata ha promosso l'avviso pubblico "VALORE DONNA" suddiviso in due Linee di Intervento:

- Linea di Intervento 1 finalizzata a sostenere donne lucane con problemi di conciliazione tra vita familiare e lavoro/studio per migliorarne la qualità della vita, attraverso un aiuto economico nella forma di un voucher di conciliazione, nonché a rimuovere gli ostacoli che impediscono la partecipazione ad attività formative ovvero all'ingresso nel mercato del lavoro;
- Linea di Intervento 2 finalizzata a sostenere donne in situazioni di difficoltà derivanti da sottoposizione a violenza, maltrattamenti, prostituzione, tratta o grave sfruttamento, mediante una breve attività formativa, propedeutica alle work experiences.

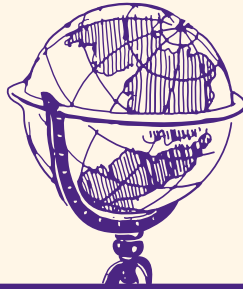
Per la Linea di Intervento 1 sono stati erogati circa 470 voucher. Per la Linea di Intervento 2 sono stati realizzati 16 progetti che hanno coinvolto circa 160 donne in difficoltà.

Edizione a cura dell'Autorità di Gestione FSE Basilicata 2014/2020

Regione Basilicata - Dipartimento Programmazione e Finanze
Pubblicazione cofinanziata dall'Unione Europea / Fondo sociale europeo, nell'ambito del PO FSE Basilicata 2014/2020, realizzata in occasione del convegno "L'Europa dell'inclusione sociale. I programmi regionali e nazionali, dal PON Legalità al PO FSE 2014-2020. Esperienze realizzate e nuove idee", Potenza, Cappella dei Celestini, 27 maggio 2016

Grafica e impaginazione www.mindadv.it
Stampato presso Grafiche Zaccara
© Copyright 2015 Associazione Athena

in copertina ©Carl Warner, **Cart & Balloons**, in *Foodscapes*



Sapori migranti



Presentazione

L'associazione Athena, centro assistenza, documentazione e formazione, è un'associazione culturale femminile che ha lo scopo statutario di valorizzare la presenza della donna nella società, promuovendo iniziative volte a contrastare gli ostacoli di natura giuridica, sociale, culturale ed organizzativa che impediscono la piena realizzazione della parità femminile.

Nell'anno 2014, l'associazione Athena ha realizzato un progetto dal titolo "Sapori migranti" finanziato dal Po FSE Basilicata 2007-13 mediante l'avviso pubblico Valore Donna - Linea di intervento: work experience per donne in difficoltà; il progetto aveva lo scopo di offrire l'opportunità di una esperienza lavorativa di sei mesi sotto forma di tirocinio, dopo un breve percorso formativo d'aula.

Il tema del progetto portato avanti dall'associazione Athena è stato la cucina, trasferendo delle nozioni fondamentali di preparazione pasti, sia attraverso il percorso formativo che attraverso l'esperienza pratica della work experience nei ristoranti, a donne di varia provenienza etnica, approfondendo così il diverso approccio alla cucina nelle diverse culture, da qui appunto la scelta del titolo "sapori migranti".

Le persone si muovono e con esse i sapori, le ricette, gli ingredienti ed i racconti legati ai piatti.

Durante il corso numerosi sono stati i momenti in cui le allieve hanno raccontato dei ricordi e delle tradizioni famigliari o dei paesi di provenienza, legati ad alcuni piatti che abitualmente cucinavano.

La cucina si è confermata ancora una volta un luogo intimo, della cura dell'altro, un ambiente delle donne in cui si intreccia il saper fare ma anche il saper essere ed il saper dare di generazione in generazione, di persona in persona con tecniche, ingredienti e personalizzazione di ricette.

Il progetto Sapori migranti prevedeva la realizzazione di una pubblicazione di ricette, con una metodologia di creazione di rete e sinergie, ciò è stato realizzato anche grazie all'entusiasta e gratuita collaborazione

con un'altra associazione femminile: ArteGusto, il cui scopo principale è la valorizzazione dei sapori attraverso una particolare cura degli ingredienti utilizzati nelle ricette.

Le donne di ArteGusto hanno aderito con gioiosa sollecitudine all'iniziativa di raccogliere ricette i cui sapori sono appunto migranti, provengono da diversi luoghi e da diverse storie, molte delle quali raccontate all'inizio delle ricette.

La pubblicazione è infatti la testimonianza di un incontro tra donne e tra tradizioni culinarie, e intende esprimere la funzione principale della cucina e delle ricette, quella di essere innanzitutto un dialogo ed un incontro armonico tra sapori e tra significati che ogni piatto porta con sé.

Pertanto questo piccolo ricettario è suddiviso in tre parti: la prima parte è costituita da alcune ricette lucane che risentono dell'influenza dei diversi popoli che hanno attraversato e vissuto la Basilicata nel corso dei secoli, come bene è spiegato nella introduzione di Donata Possidente dell'associazione ArteGusto, seguono altre ricette tipiche dei paesi di provenienza delle donne del corso che hanno raccontato gli ingredienti che più comunemente utilizzano, e sono state poi interpretate ognuna dalle socie di ArteGusto, ed infine l'ultima parte è uno scambio di un intero pranzo che si è realizzato una sera in una cucina tra la tutor del corso del Progetto Sapori Migranti, Ligia Suarez, cubana e testimone - depositaria di tutti i racconti fatti dalle allieve durante la parte di aula del progetto, e le associate di ArteGusto; Ligia ha cucinato e spiegato un pranzo composto da piatti che per lei hanno un significato e sono tipici del suo Paese di provenienza e lo stesso è stato fatto dall'Associazione ArteGusto, con alcuni piatti tipici delle domeniche lucane.

Il senso di questo scambio è stato apprendere, certo, ma anche e soprattutto scoprire similitudini di preparazioni per cui a volte è solo una quantità diversa di un ingrediente o l'utilizzo di un attrezzo da cucina diverso che rende la ricetta di un Paese diversa da quella di un altro Paese, ne sono un esempio le zeppole di San Giuseppe e i Buñuelos de viento, ma tutta questa diversità scoperta e scambiata poi avvicina molto, attiva il dialogo, ci si scopre tutti diversi ma tutti uguali,

frase che più volte è stata ripetuta durante lo scambio del pranzo domenicale.

Questi tempi ci richiedono grande apertura all'altro da sé ma anche grande consapevolezza del proprio essere e della propria tradizione per poterla trasferire quando si interagisce tra culture diverse; la cucina da sempre racchiude tutto questo percorso, ed attraverso la cucina ed il cibo, che è un pezzo fondamentale del nostro vivere quotidiano, è molto più facile attivare il dialogo, conoscere la diversità e scambiare la conoscenza quindi realizzando la vicinanza e l'integrazione.

Del resto è a tavola che si sono sempre realizzati accordi ed incontri storici, è con la tavola che si celebrano le cerimonie più importanti, e spesso i piatti sono il simbolo di questi eventi come si legge tra le pagine del libro, perché il cibo apre e conquista il cuore.

La pubblicazione Sapori migranti vuole essere il racconto di un incontro tra donne e tra sapori ma anche un contributo all'integrazione tra le culture, vera sfida del nostro mondo sempre più complesso.

Luana Franchini

Presidente Associazione Athena



• L'associazione "Artegusto, cibo, cultura, sperimentazione", nasce come associazione culturale nel 2003 a Potenza, ad opera di alcune amiche accomunate dalla passione per la cucina.

• Si tratta di un'associazione senza scopo di lucro, la cui attività consiste nel cucinare e sperimentare nuovi piatti, cura dell'allestimento, dell'ospitalità e dell'accoglienza, partendo dal presupposto che il buon cibo consumato in compagnia può rivelarsi uno dei migliori veicoli di scambio, comunicazione e promozione del territorio. Partendo da questo presupposto l'attività dell'associazione spazia tra laboratori di cucina, ricerca di ricette prevalentemente legate alla tradizione gastronomica lucana, recupero di tradizioni dimenticate, corsi di arte floreale, realizzazione di degustazioni ed allestimenti per manifestazioni culturali in collaborazione con enti pubblici o privati con esclusivo scopo culturale o filantropico volte alla promozione del territorio e convegni su tematiche relative al cibo ed all'alimentazione.



Prefazione

Con molto entusiasmo abbiamo accolto l'invito ad interpretare, contribuendo alla redazione di una piccola pubblicazione di ricette, il tema "sapori migranti".

La riflessione che ha preceduto la scelta delle ricette da proporre per la pubblicazione immediatamente ci ha portate a scegliere di partire dal nostro territorio e dalla nostra cucina che, in molti suoi meravigliosi piatti, esprime una gustosa sintesi dell'incontro e sedimentazione delle varie abitudini alimentari delle genti che hanno abitato, occupato o solo attraversato la Basilicata.

Donata si è assunta il non facile compito di raccontare brevemente alcuni tratti e peculiarità della cucina tradizionale lucana, mentre abbiamo lasciato che la scelta delle ricette da inserire fosse determinata, oltre che dal gusto, dalle sensazioni, dai ricordi, dal valore aggiunto che, per chi l'ha proposta, quella prelibatezza aveva.

Ecco, quindi, le ricette di Pina, Marina, Antonella, Angela, Lara e Maria, ricette che, per gli ingredienti usati, per gli accostamenti degli stessi, per le tradizioni che le legano inscindibilmente a ricorrenze religiose o tradizionali, ci dicono quanto di buono ci ha lasciato la migrazione dei sapori.

Le ricette del secondo gruppo sono, invece, legate dal filo delle nazionalità delle donne che hanno partecipato al progetto, filo che abbiamo cercato di dipanare attraverso la nostra personale proposizione della bella metafora dei sapori migranti.

Sono, evidentemente, un contributo personale, influenzato dalle singole esperienze e sensibilità; quelle di Maria ed Angela sono legate al Marocco, Nicoletta e Vittoria ci collegano alla Romania, Maria a Santo Domingo.

Ci siamo, infine, chieste come avremmo potuto dare concretezza al tema "sapori migranti", è così che abbiamo deciso di donarci con Lìgia, "amica di pentola" cubana, adottata lucana, uno scambio di ricette, regalandoci reciprocamente, attraverso una giornata trascorsa in cucina ad imparare ed insegnare la preparazione di alcuni piatti lucani e cubani, segreti e saperi.



È così che, guidate all'esperienza di Maria, Marina e Ligia, attraverso un non solo metaforico impasto comune, abbiamo, come le donne di ogni dove e di ogni tempo sanno fare, costruito il nostro prelibato punto d'incontro.

Le ricette scelte sono perciò il frutto di una sintesi tra i nostri piatti del cuore, e quelli del cuore cubano che avremmo voluto rispettivamente imparare.

Per concludere, alcune puntualizzazioni che valgono per tutte le ricette riportate: le dosi, l'indicazione delle porzioni i tempi di cottura e di lievitazione, frutto della personale esperienza di cuoche appassionate ma giammai professioniste, sono solo indicativi.

La scelta degli ingredienti per la preparazione di tutti i piatti cadrà, se possibile, sul biologico, sui prodotti del territorio e, quindi, di filiera corta. Infine, sempre se possibile, cercheremo di utilizzare lievitazioni naturali così come di evitare l'utilizzo della farina "00".

Angela Pignatari
Presidente ArteGusto

Introduzione

La Basilicata, terra straordinaria capace di affascinare gli antichi Greci come gli uomini del Novecento ha avuto, secondo me, un destino singolare: aperta su due mari, percorsa da fondamentali vie di comunicazione naturali e testimone di tutte le più importanti civiltà mediterranee, ha subito fino a tempi recenti fenomeni di povertà, emigrazione ed isolamento.

Forse, proprio l'isolamento ha fatto sì che la prima grande ricchezza di questa nostra terra fosse la sua grande diversità, il racchiudere in sé tante "anime" e tanti orizzonti.

Sulle strade della Basilicata sono passate popolazioni pacifiche e turbe violente, audaci Liky e raffinati Greci, fieri Sanniti e astuti Romani, e poi Barbari, Bizantini, Normanni, Angioini, Aragonesi, Saraceni, Albanesi e tanti feudatari di varie provenienze (dai Caracciolo ai Doria, dai Carafa ai Pignatelli, dai Sanseverino ai Colonna per citarne solo alcuni) fino all'Unificazione dell'Italia.

In questo crocevia di genti i Lucani hanno imparato ad accogliere esuli e profughi (gli Albanesi qui trovarono rifugio già alla fine del Medioevo) e contemporaneamente a difendere la propria libertà contro chiunque la minacciasse.

Scoprire la Basilicata attraverso i suoi sapori più autentici significa quindi conoscerne la storia e le popolazioni che l'hanno determinata, ma significa anche apprezzare l'amore e la passione delle genti che hanno custodito gelosamente le loro tradizioni derivate da antichi riti ma l'amore per le radici non ha significato chiusura anzi i Lucani hanno saputo far tesoro di ogni stimolo culturale. Questo spirito creativo si manifesta nella varietà del patrimonio enogastronomico che trasforma i poveri ingredienti di un mondo rurale in capolavori per la gioia del palato.

Inoltre la mescolanza di tradizioni di genti diverse ha dato origine a prodotti unici e inimitabili. L'Aglianico, il celebre vino del Vulture, è il risultato dell'interazione, nel corso della storia, fra la natura e gli uomini: da una parte le peculiarità del terreno vulcanico, dall'altra gli apporti culturali di Greci e Romani, che perfezionarono la coltura della vite e degli Albanesi, che portarono il vitigno.



Gli Svevi invece coltivarono, importandolo dal Nord Europa, il rafano, usato ancora abitualmente in molte aree interne. Gli Arabi portarono le arance, il gileppo, l'uva sultanina e le mandorle. Per loro tramite ci sono giunte alcune spezie, in particolare la cannella, che oltre ad essere impiegata con finalità terapeutiche per le sue risapute proprietà antisettiche, veniva largamente usata in cucina per profumare dolci e vivande, per via del suo sapore dolce e del suo profumo inebriante. In seguito furono gli Spagnoli ad importare dalle Antille il peperone di Senise con i metodi di cottura, come quello a scapece, ancora oggi usati localmente (sbollentatura in acqua e aceto per evitare la formazione del botulino). Sempre gli Spagnoli introdussero "le grattonate" (trippe tritate e bollite in brodo di carne), "i millinfanti" (piccoli semi di farina impastati e grattati, bolliti in brodi) o le "minestre di mollignani" (melanzane).

A proposito di melanzane, la coltura della Melanzana Rossa nella valle del Mercure fu introdotta all'inizio del '900 nel comune di Rotonda da alcuni cittadini che, tornati dalla guerra d'Africa nel periodo fascista, portarono con loro alcuni esemplari di questo ortaggio molto simile al pomodoro.

Infine furono i Francesi a introdurre il "biancomangiare" (preparato utilizzando latte e pasta), la porrata, le zuppe di piselli con cacio e uova, le torte di sanguinaccio e i migliacci.

Dal regno di Napoli nel XVIII secolo, dove si era insediato il fiorentissimo commercio di pesci secchi e salati provenienti dai mari del Nord Europa arrivò a noi il baccalà che ebbe subito successo, perché facilmente conservabile in una regione, che per sua natura lontana dal mare, faceva fatica ad approvvigionarsi di pesce.

Il baccalà in un viaggio meraviglioso che passava attraverso il rispetto dei digiuni previsti dal calendario religioso, fece il suo ingresso sulle mense dei ricchi come su quelle dei poveri. Per questo il baccalà si trova ampiamente usato in quasi tutti i paesi, con numerose varianti nella preparazione.

Se in campo alimentare abbiamo ricevuto tanto, abbiamo anche dato tanto. Basti solo pensare al nome "luganega", usato fuori regione per indicare la salsiccia, insaccato di maiale, che i soldati Romani portarono in tutta Europa. Lucanicam dicunt quod milites a Lucanis dicerent, M.T. Varrone, De Lingua Latina.

In definitiva, proprio qui, nel rispetto di abitudini millenarie - gesti che il tempo non ha consumato - il pane conserva ancora il sapore del grano, e contribuisce a consolidare i valori di una cultura che secoli di sapienza hanno saputo preservare alle innovazioni modernistiche. Siamo consapevoli che la conoscenza, la scoperta di un luogo, il ricordo di un'esperienza di viaggio trova nelle immagini delle pietanze e nel richiamo dei sapori da esse evocate una forte suggestione, capace talvolta persino di riattualizzare percezioni gustative che si credevano perdute.

Donata Possidente
Socia ArteGusto



RICORDA

Privilegiare l'utilizzo di prodotti stagionali, valorizzare le D.O.P. lucane e, soprattutto, le materie prime, magari un po' dimenticate, ma legate al nostro territorio ed alla nostra identità culinaria.



PAROLE
D'ORDINE

-  FILIERACORTA
-  PRODOTTI BIO
-  TRADIZIONE
-  INNOVAZIONE

Le influenze
straniere
nelle ricette Lucane





L'odore forte e inebriante della cannella, che ho sentito in qualsiasi viaggio fatto nei paesi arabi, mi riporta inesorabilmente ai ricordi della mia infanzia, popolati da questa spezia, che mia nonna impiegava a piene mani per profumare qualsiasi dolcetto preparasse con poveri ingredienti per noi piccoli di casa. In particolare mi ricorda zia Caterina, una vecchina che tutti gli anni, da Acerenza, ci faceva visita poco prima di Natale e ci portava in dono per Santa Lucia la sua Lagana Chiapputa, di cui ho deciso di trascrivere la ricetta, perché da prove inconfutabili, risulta essere l'unico dolce di origine esclusivamente lucana.

Lagana chiapputa



INGREDIENTI (per 6 persone)

400 gr. di farina bianca

200 gr. di mollica di pane raffermo sbriciolata

Olio extravergine d'oliva

Sale q.b.

4 uova

Mosto cotto piacere

Zucchero (una manciata)

Cannella in polvere a piacere

70 gr. di mandorle spellate e tritate grossolanamente

70 gr. di noci tritate grossolanamente

40 gr. di uva passa ammollata in acqua tiepida con un po' di rhum

La scorza grattugiata di 1 arancia staccia biologica di Tursi

PREPARAZIONE

Impasta la farina con le uova, acqua tiepida e sale. Fai riposare l'impasto, poi tira la sfoglia e taglia la pasta a strisce con la rondella dentellata. Cuoci al dente la pasta in acqua senza sale, scolala e mettila ad asciugare su una tovaglia. Nel frattempo in una padella con poco olio fai soffriggere a fuoco lento la mollica di pane sbriciolata con le mani, finché avrà preso colore e risulterà tostata. Aggiungi un po' di zucchero a piacere. Mescola e toglie dal fuoco. Aggiungi le mandorle e le noci tritate, l'uva passa ammollata, la cannella e la scorza d'arancia grattugiata.

In un piatto da portata metti la pasta e aggiungi il composto amalgamando il tutto con il mosto cotto. Si può servire sia caldo che freddo.





La cucina del baccalà, pur essendo abbastanza frequente alla mensa della mia famiglia, aveva il sapore rituale e atteso del Natale. Era soprattutto all'ora di pranzo della vigilia, definito "di magro", in attesa del cenone della sera, che il baccalà conquistava la dignità di sovrano. La cucina si affollava anche dell'allegria dei miei cugini che venivano a mangiare i panzerotti ripieni di baccalà o di alici o di pomodoro e mozzarella che mia madre friggeva con maestria e compiacimento. E poi c'era il baccalà stufato con aglio e origano, quello a "ciauredda" ricco di colorati ortaggi e altro ancora. Momenti lontani e affascinanti di una vita semplice ma viva di tradizioni ed affetti. La ricetta che ho scelto "polpette di baccalà" non è evocativa di quel giorno magico, ma arricchiva tante volte di un sapore semplice i pranzi con amici o parenti.

Polpette di baccalà



INGREDIENTI (per 8 persone)

1,5 Kg. di baccalà ammollato
1 Kg. di patate
1 spicchio d'aglio
2 uova
1 bel ciuffo di prezzemolo
Poche scaglie di peperoncino piccante
Sale q.b.
Olio d'oliva

PREPARAZIONE

Mettete in una pentola il baccalà e copritelo con acqua fredda.

Ponete il coperchio e mettetela sul fuoco a fiamma moderata.

Non appena inizia l'ebollizione spegnete il fuoco e lasciate che il baccalà diventi tiepido nella stessa acqua di cottura.

Lessate le patate, pelatele e passatele allo schiacciapatate.

Scolate il baccalà, eliminate la pelle e le spine e spezzettatelo finemente con le mani, quindi unitelo alle patate.

Aggiungete lo spicchio d'aglio e il prezzemolo ben tritati e le scaglie di peperoncino.

Con una forchetta sbattete bene le uova in un piatto fondo, versatele nel composto ed amalgamate il tutto.

Assaggiate ed aggiungete il sale necessario.

Con le mani unte di olio formate delle polpette rotonde e friggetele in abbondante olio caldo.





Piatto importante della tavola natalizia di Laurenzana (PZ), considerato una pietanza di contorno o di rinforzo. I peperoni cornetti sono messi sott'aceto già a settembre. Si presenta con colori natalizi, il rubino del peperone e la doratura finale ed emana il profumo delle arance candite, delle mandorle tostate, del cioccolato. Gli ingredienti danno al palato un sapore denso, aromatico, dolce e stuzzicante, costituendo un intermezzo che prelude al proseguimento del ricco pasto natalizio.

Peperoni ripieni in agrodolce



INGREDIENTI

Peperoni di Senise all'aceto

Ripieno

Mollica di pane di grano duro leggermente tostata e frullata grossolanamente

Cioccolato fondente a pezzetti (un cubetto)

Cacao amaro (uno o due cucchiari)

Zucchero abbondante (il ripieno deve essere dolce per contrastare l'aceto)

Mandorle con la buccia tostate e tritate grossolanamente

Cedro candito a pezzetti

Buccia d'arancia candita fatta in casa, abbondante e tagliata a pezzetti

Uva passa

PREPARAZIONE

Unire tutti gli ingredienti in una ciotola e condire con olio abbondante, un pochino di acqua (una tazzina o poco più), zucchero e amalgamare il ripieno.

Riempire bene i peperoni (precedentemente lasciati un po' nell'acqua fredda per perdere po' l'aceto), tapparli con il picciolo del peperone stesso e disporli in una teglia oleata, ben vicini. Cospargere con un filo d'olio e infornare a 200 gradi per un'ora o più. Verso fine cottura spargere un po' di zucchero su tutti i peperoni, perché si formi una crosticina, e infornare per una decina di minuti.

Servire freddi, preferibilmente il giorno dopo.





Ogni volta che sento l'odore pungente del rafano ritorno a quando nella vecchia casa di mia nonna si preparava la rafanata, piatto tipico del martedì grasso. C'era un rituale nella preparazione. Gli uomini grattugiavano il rafano cercando di non piangere (l'aroma urticante del rafano stimola la lacrimazione), le donne preparavano le chiare e il composto di tuorli e alla fine mia nonna cacciava il tegame di terracotta, conservato a mo' di reliquia, dalla credenza. Il tegame con il composto veniva messo sui carboni e si copriva con un coperchio di latta su cui venivano messi altri carboni ardenti. I bambini non erano ammessi a mangiare la rafanata a causa del gusto piccante. Ricordo la prima volta che, dopo tante insistenze, fui ammessa ad assaggiare...una sorta di rito di iniziazione alla maturità... e lo sforzo per trattenere le lacrime mentre la lingua andava a fuoco. Pensai che diventare grandi era molto piccante.

Rafanata



INGREDIENTI (per 6 persone)

6 uova
200 gr. di parmigiano grattugiato
200 gr. di rafano
150 gr. di salsiccia di Cancellara a cubetti
Sale q. b.
Olio di oliva q.b.

PREPARAZIONE

Rompi le uova avendo cura di separare le chiare dai tuorli.

Monta le chiare a neve.

In un recipiente metti i tuorli, il sale e il parmigiano grattugiato e monta fino ad ottenere un composto spumoso.

Aggiungi il rafano precedentemente grattugiato con una grattugia da formaggio.

Mescola fino ad incorporare il rafano nel composto.

Aggiungi la salsiccia e le chiare montate a neve e mescola lentamente per non far smontare le chiare.

Versa il composto in una teglia del diametro di 18 cm precedentemente unta con l'olio di oliva e fai cuocere in forno a 180 gradi per 20 minuti.





Mi sono casualmente imbattuta in questo piatto, colpita dal sorprendente incontro di dolce e salato, ne ho ricercato la ricetta originaria.

Premettendo che il cibo è emozione, trasmissione della stessa e di parte di sè, secondo me il casuale incontro con questo "pane arricchito" di Acerenza ha risvegliato sopite armonie o disarmonie già presenti nel mio gusto, senza dubbio essenziale e netto. Le "contaminazioni culturali" in questa preparazione sono probabilmente le acciughe insieme allo zucchero e all'uvetta, in quello che è essenzialmente il pane olio e zucchero rivisitato, l'antica merenda dei bambini.

Non sono riuscita ad avere la ricetta "ufficiale" di questo pane natalizio di Acerenza, paese dalle rinomate influenze storiche arabe e normanne.

Questa che propongo è, quindi, la mia personale ricetta della sfogliolata, sintesi del mio gusto e del poco che ho carpito dalle cuoche acheruntine.

Sfogliolata



INGREDIENTI (per 6 persone)

500 gr. di farina di semola

300 gr. di farina tipo "0"

30 gr. di lievito madre (o una bustina di lievito secco)

Sale q.b.

Acqua tiepida q.b.

Olio extravergine d'oliva

Zucchero

Acciughe sott'olio

Uva passa

PREPARAZIONE

Amalgama gli ingredienti dapprima con le fruste ad elica dello sbattitore, successivamente con le mani, lavora a lungo sino a formare un panetto morbido che va messo a lievitare 2/3 ore. Riprendi l'impasto, stendilo con l'aiuto di un mattarello e delle mani, forma grosso modo un rettangolo, cospargi con abbondante olio, zucchero, uva passa, acciughe quindi arrotola. Fai un primo risvolto sul quale cospargi nuovamente gli ingredienti di cui sopra, continua così fino a formare una sorta di strudel che va chiuso a ciambella. Metti in teglia con olio, fai lievitare nuovamente almeno un'ora, inforna a 170/180 gradi a forno statico per 40 minuti circa.





Il cibo oltre ad essere una risposta alle esigenze nutrizionali è veicolo di valori e di messaggi di identità. Dietro ai sapori e ai profumi si cela una trama fitta di simboli e linguaggi. Qui prendiamo in rassegna alcuni piatti della tradizione culinaria albanese. Un viaggio di conoscenza per riscoprire e tramandare le usanze locali. Siamo nel 1466, giorno della santa Pasqua, quando in Albania un piccolo esercito guidato dall'eroe Skanderbeg sconfisse i raggruppamenti di nomadi turchi in battaglia. Una vittoria che fece il giro del paese e che fu accolta con grande giubilo. Il paese delle aquile fu animato, per giorni, da vivaci festeggiamenti. Un evento che ancora oggi viene tenuto in vita dai discendenti di quegli eroi che per sfuggire alle ripetute persecuzioni dei Turchi dovettero dire addio alla terra che li aveva visti nascere, spostandosi verso le coste dell'Italia meridionale con l'aiuto di Carlo V. In questi giorni di festa la gente albanese (Arbereshe) canta e balla indossando costumi belli e sfarzosi. Un indovinato connubio di saperi e sapori, con piatti ricchi e prelibati. Il tutto condito dai vini delle colline del Parco Nazionale del Pollino.

Dromesat



INGREDIENTI (per 6 persone)

- 1 kg di farina di mais
- 1 cipolla piccola
- 1 spicchio d'aglio
- 1 lt di salsa di pomodoro
- Olio extravergine
- 1 mazzetto di origano

PREPARAZIONE

Versare su di una spianatoia il kg di farina, intinge di acqua il rametto di origano e toccare la farina di granturco, con la farina raccolta dall'origano si formano delle palline da strofinare con le mani bagnate. L'operazione va avanti fino quando non si consuma la farina sulla spianatoia. In una larga padella si fa soffriggere l'aglio e la cipolla quindi si versa la salsa e si fa cuocere per circa 15/20 minuti. A cottura ultimata si aggiunge un bicchiere di acqua e le palline di farina di mais, si mescola con un cucchiaino di legno mescolando in continuazione fino ad ottenere una polenta. Servite assieme a dei crostoni di pane arrostito.







INGREDIENTI (per 6 persone)

500 gr di farina di semola rimacinata
500 gr di farina 0 rinforzata
300 gr di acqua
200 gr di lievito naturale
50 gr di strutto
50 gr di olio
20 gr di sale
4 uova + 1 per spennellare
30 gr di liquore all'anice
4 gr di lievito di birra

PREPARAZIONE

In una ciotola o sulla spianatoia formare la classica fontana, al centro fare cadere gradualmente l'acqua in cui in 250 gr avrete sciolto il vostro lievito madre rinfrescato precedentemente per tre volte e nei restanti 50gr di acqua il lievito di birra, aggiungere le 4 uova. Dare una piccola e rapida impastata, quindi, nel momento in cui il tutto è ancora umido, aggiungere il sale, un'altra piccola e rapida impastata ed aggiungere lo strutto e l'olio ed infine il liquore. Impastare a mano per almeno 20 minuti o comunque fino a quando l'impasto non risulterà essere liscio ed elastico. Mettere in un contenitore, coprire con carta velina e, dopo un'ora di tempo a temperatura ambiente, porre il tutto in frigo per 9 ore circa. Tirare fuori dal frigo il vostro impasto lievitato, riportarlo a temperatura ambiente facendo trascorrere circa un'ora e mezzo, ed iniziare a formare. Dividere l'impasto in 4 parti, due da 700gr e due da 200gr. Con ognuna formare dei cilindri; con la restante pasta formare le decorazioni Intrecciare i cilindri formati da maggior quantità di pasta creando una coroncina e poi procedere all'intreccio. formare, degli uccellini e nidi e poi assemblare il tutto. Porre il pane a lievitare su carta forno fino al raddoppio, coperto da un panno umido e ben strizzato Questa seconda lievitazione dura circa due ore e mezzo, tre ore. Spennellare con un uovo ed infornare mettendo direttamente la carta forno sulla leccarda del forno capovolta, in forno preriscaldato a 200°, statico sopra e sotto per circa tre quarti d'ora/ 1 ora. Mantenere a 200° per dieci minuti e 180° per il restante tempo. Controllare la cottura, se dovesse scurire troppo proteggere con carta stagnola, soprattutto le decorazioni. Ne uscirà un pane da circa due kg, dall'alveolatura piuttosto compatta, ma soffice.





Questo dolce che ho fatto e provato a casa mi ricorda molto un dolce altoatesino, sempre con semi di papavero. Molto semplice ma estremamente gustoso.

Prajitura cu mac



INGREDIENTI (per 6 persone)

200 gr. di farina

3 uova

200 gr. di margarina vegetale

200 ml latte tiepido

200 gr. di zucchero

100 gr. di semi di papavero

mezza fialetta aroma vaniglia

1 cucchiaino di bicarbonato di sodio o 1/2 bustina cremor tartaro

Zucchero a velo

31

PREPARAZIONE

Frullare bene i tuorli con lo zucchero, aggiungere la margarina fusa e raffreddata e i semi di papavero macinati. Macinare i semi di papavero. Quando diventeranno simili a una crema saranno pronti.

Aggiungere il latte, la vaniglia, la farina e il bicarbonato di sodio sciolto in poco aceto. Frullare il composto ben bene.

Montare a neve gli albumi, aggiungerli al composto e amalgamare bene.

Foderare con la carta da forno e versare il composto.

Cuocete il dolce al forno a 180° C per 40/50 minuti.

Quando il dolce si raffredderà spolverizzare con lo zucchero a velo.





INGREDIENTI

*1 litro di mosto cotto
150 gr. di farina bianca
Zucchero a piacere
Cannella in polvere q.b.*

La diffusa consuetudine delle nostre nonne di preparare il mosto cotto è senz'altro legata alla mancanza di zucchero, perché non lo si trovava facilmente o più spesso perché non si avevano i soldi per comprarlo. Durante la sua preparazione si mettevano nel contenitore in lenta ebollizione pezzetti di mela cotogna e di pasta di pane sagomata a forma di animali (sasanid) che venivano conservati in vasetti di vetro per essere serviti come dolci riservati ai bambini di casa.

Mosto cotto



INGREDIENTI

50 litri di mosto

PREPARAZIONE

Si usano tradizionalmente 50 litri di mosto, prelevati appena l'uva viene schiacciata e prima che inizi la fermentazione. Il liquido si cola per eliminare le impurità, poi si mette a bollire a fuoco lento per molte ore (circa una giornata) finché farà il filo, si sarà così addensato che, ponendone una piccola quantità su di un piattino, formerà un filo di sciroppo.

Generalmente da 50 litri di mosto si ricavano dai 5 ai 7 litri di mosto cotto, che va conservato in bottiglie dal colore scuro e chiuse ermeticamente.

Per assorbire l'eventuale acidità mia nonna usava mettere cenere di legna in un tovagliolo, che poi lasciava immersa per una notte nel recipiente con il mosto.

Paparotta (o Pan mnisc'c)

PREPARAZIONE

Versa il mosto in una pentola, aggiungi lo zucchero e metti sul fuoco.

Porta a ebollizione, togli dal fuoco e aggiungi a poco a poco la farina setacciata, mentre con un cucchiaino di legno giri energicamente il composto per evitare la formazione di grumi. Metti, quindi, la pentola sul fuoco e continua a mescolare fino a quando il composto non si sarà addensato (come si fa per la crema pasticcera).

Aggiungi un pizzico di cannella e scodella in un piatto fondo o in un contenitore a piacere, che avrai preventivamente passato sotto acqua fredda (mia nonna usava un grande piatto con al centro della frutta in rilievo, quando il dolce si era raffreddato per bene, lo capovolgeva in un vassoio e l'effetto era quello di un budino con la forma della frutta in rilievo. Per noi bambini era sempre una festa gustare quel dolce, il cui consumo era limitato alla sola occasione della vendemmia!)

Lascia raffreddare e poi servi.

Puoi regolare la consistenza a piacere ed ottenere un dolce al cucchiaino (meno farina) o un dolce da tagliare a pezzetti.

VARIANTE

Nel periodo della vendemmia si può usare il mosto dell'uva appena spremuta e si evita il processo più lungo della cottura.



PAROLE
D'ORDINE

-  FILIERACORTA
-  PRODOTTI BIO
-  TRADIZIONE
-  INNOVAZIONE

Ricette straniere interpretate alla Lucana





Per tanti anni durante i miei viaggi ho passato il tempo a cercare oggetti insoliti, caratteristici o solo belli che poi spesso sono finiti in qualche scatolone, dimenticati. Più passano gli anni e più mi accorgo dell'inutilità degli oggetti: non compero quasi più nulla, non fotografo neppure, guardo, ascolto, sento, mangio e basta. Non mi piace più portare via le cose dai posti: mi sembra di impossessarmi di qualcosa che è di altri. L'unica cosa che ancora porto via è il cibo, perché si consuma e non rimane.

E così, una domenica mattina, pensando a cosa preparare per pranzo, mi sono ritrovata tra le mani un sacchetto di cacao comperato a Santo Domingo.

Pare che si tratti del cacao più buono del mondo, quello che i grandi pasticceri riservano per le ricette più speciali. L'avevo portato con grande cura dal mio ultimo viaggio insieme a delle curiosissime palle di cioccolato da usare per preparare la cioccolata calda e ad una bottiglia di tequila e dei cioccolatini al latte. Senza riflettere più di tanto e accantonando subito l'idea di utilizzarlo per un dolce, ecco cosa ne è venuto fuori con gli altri ingredienti che erano in casa.

Tagliatelle al cacao



INGREDIENTI (per 6 persone)

Tagliolini di pasta fresca
200 gr. di farina tipo "0"
200 gr. di farina di semola
2 cucchiaini colmi di cacao dei Caraibi non zuccherato
1 cucchiaino di olio extravergine d'olive
1 pizzico di sale
4 uova

Per il condimento

100 gr. di pecorino di Moliterno stagionato grattugiato
2 cucchiai di ricotta di vacca
Peperoncino piccante in polvere

PREPARAZIONE

Mescola le due farine su una superficie da lavoro di legno, aggiungi il cacao e forma una fontana; nel mezzo rompi le uova e aggiungi l'olio e il sale.

Comincia ad amalgamare con una forchetta e quando la consistenza è briciolosa impasta con le mani e, se necessario, aggiungi qualche cucchiaino di acqua fredda.

Continua ad impastare almeno per 10 minuti - più si impasta e più si formerà glutine che darà resistenza alla sfoglia -

Quando la pasta sarà liscia fanne una palla e lasciala riposare a temperatura ambiente per circa 30 minuti.

Stendi la sfoglia e taglia le tagliatelle lasciandole asciugare per circa 20 minuti.

Metti a bollire la pentola con l'acqua e nel frattempo prepara il condimento.

In una padella metti il pecorino grattugiato e lascialo sciogliere con qualche cucchiaio di acqua di cottura della pasta, aggiungi la ricotta e gira fino ad ottenere una crema.

Quando l'acqua bolle, sala, cuoci le tagliatelle e scolale al dente.

Condisci le tagliatelle nella padella aggiungendo qualche cucchiaio di acqua di cottura, aggiungi una spruzzata di peperoncino e manteca velocemente la pasta.

Togli dal fuoco e servi immediatamente.





INGREDIENTI (per 4 persone)

- 1 spalla di agnello (2,5kg circa)*
- olio extravergine d'oliva*
- 1 cucchiaino colmo di cumino*
- 1 cucchiaino colmo di coriandolo*
- 1 cucchiaino colmo di sale*
- Timo*
- Rosmarino*
- Pepe nero a piacere*
- 1 testa d'aglio*
- 4 panini tipo "pita"*
- Semi di melagrana*
- 1 yogurt bianco*
- 4 carote*
- il succo di 1 arancia*
- Aceto di vino rosso*
- Menta fresca*



A Marrakech di sera vengono allestiti i banchi con la roba da mangiare e la piazza si trasforma in un immenso ristorante, pieno di fumo e di aromi, musicisti e artisti di strada a perdita d'occhio. Sembra che qui si siano date appuntamento tutte le spezie del mondo che la gente utilizza quotidianamente. Camminando per strada c'è una marea di gente che prepara una marea di cibo: lo street food deve essere nato qui!

Come nei nostri paesi, in Marocco sono le donne ad occuparsi della cucina. Sono loro a custodire e tramandare le grandi ricette di famiglia ed è bello scoprire che cucinare non è visto come un dovere o una seccatura anzi: le donne lo vedono come qualcosa che da loro potere, controllo, un'occasione in più per esprimere il proprio amore.

Solo partendo da questo presupposto si può riuscire a comprendere davvero lo spirito delle ricette di questo paese.

Nei forni sotterranei si cuociono i cosciotti di agnello che dopo una lenta e perfetta cottura verranno infilzati e trasformati in kebab.

E l'agnello rappresenta appunto il filo che seguiremo per realizzare un piatto di cucina di strada di ispirazione marocchina e che esalti il magnifico sapore dell'agnello delle Dolomiti Lucane.

Agnello lucano "street food" con insalata di carote e arance

39

PREPARAZIONE

Scalda al massimo il forno e metti la spalla di agnello con la pelle verso il basso in una teglia capiente. Strofini la carne con l'olio e cospargila con cumino e coriandolo.

Pesta in un mortaio sale, rosmarino, pepe e timo insieme e cospargi la carne.

Versa 100 ml di acqua nella teglia e sigilla bene con doppio strato di alluminio.

Metti in forno ed abbassa a 180 gradi; lascia cuocere per circa 3 ore e negli ultimi 30 minuti, rimuovi l'alluminio.

Sarà cotto quando la pelle sarà croccante e la carne tanto cotta da staccarsi facilmente dall'osso.

Lascia riposare per circa 15 minuti coprendo con l'alluminio e nel frattempo preparare l'insalata.

Taglia a julienne le carote; condisci con succo d'arancia, olio, una spruzzata di aceto rosso, menta, sale e pepe e mescola.

Fai a straccetti la carne con l'aiusilio di una forchetta.

Scalda i panini in forno per pochi minuti e poi dagli una forma di cono (che dovrà contenere la carne che potrebbe quindi essere mangiata per strada).

Per la presentazione a tavola metti nel piatto il cono, riempi di carne di agnello spargendoci sopra qualche seme di melagrana, aggiungi di fianco l'insalata di carote e completa il piatto con una cucchiata di yogurt bianco insaporito con una spruzzata di cumino e coriandolo.





Ci sono profumi e sapori che ti fanno viaggiare con la fantasia, ti portano indietro nel tempo e ti scaldano il cuore. Ricordi di una vecchia tata di origine rumena, occhi grandi e mani laboriose, profumo di casa e di cose buone, tavola imbandita e bambini in festa.

Quella che vi presento è una di quelle ricette che, su di me, ha quest'effetto: è un incontro di culture, di tradizioni, sapori del Mediterraneo che si mescolano a quelli danubiani, creando un'armonia perfetta.

Polpette di melanzane (Chiftelutele vinete)



INGREDIENTI (per 6 persone)

6 Melanzane
2 uova
3 cucchiaini di prezzemolo tritato
1 presa di origano
1 fetta di pane bagnato nel latte
2 cucchiaini di farina
1 Manciatà Pinoli Tritati
1 pugno di uvetta sultanina
3 cucchiaini olio d'oliva

Per la salsa

500 gr. di pomodori freschi
1 cucchiaio di prezzemolo
Olio d'oliva
Foglie di basilico
1 cipolla
Sale
Pepe

PREPARAZIONE

Lava e asciuga le melanzane, infornale a 180 gradi fino a quando diventeranno morbide. Estrai dal forno e lasciale intiepidire, privale della buccia e metti la polpa in un colino per fare fuoriuscire l'eccesso di acqua di vegetazione. Pressale un po' per facilitare l'operazione.

Poni la poltiglia in un recipiente e schiaccia con la forchetta.

Aggiungi il pane strizzato, l'uovo sbattuto, i pinoli, l'uvetta, una parte della farina, il prezzemolo, l'origano in polvere e poco olio.

Forma delle polpette, passale nella farina rimanente e friggile nell'olio.

In precedenza avrai già preparato la salsa di pomodoro con gli aromi.

Disponi quindi le polpette di melanzane in un tegame, versa sopra la salsa e lasciale andare per alcuni minuti, a fuoco moderato.





INGREDIENTI (per 6 persone)

- 6 seppie di media gradezza*
- 1 pugno di uva passa*
- Pinoli*
- 1 mazzo di rape*
- Mollica di pane*
- 1 spicchio di aglio*
- 3 alicette sott'olio*
- Olio extravergine d'oliva*
- Cerasella*
- 1 cucchiaino di parmigiano*
- Vino bianco secco*
- Aceto*

Cuscus

- 300 gr. di cuscus possibilmente integrale (preferibilmente della Palestina)*
- Brodo di pesce in quantità tale da ricoprire il cuscus*
- Olive nere possibilmente maiatiche all'acqua*

Porto con me, di ogni posto che ho visitato, un sapore ed ho ricordo di un piacere legato al cibo.

La mia curiosità abbatte ogni remora per cui sono aperta ad ogni incontro culinario, questo mi spinge a sperimentare volentieri, cercando di riproporre, in una domestica fusion, le esperienze di gusto vissute.

Per me buon cibo e condivisione rappresentano un inscindibile binomio.

Certo il cibo è anche, e significativamente, accudimento, cura per l'altro, piacere, ma il concetto di condivisione è quello che per primo associa al cibo ed al verbo cucinare.

È per questo che, sin da un viaggio in Marocco nei primi anni Ottanta, invaghita del cuscus, l'ho incluso, a pieno titolo, nella mia cucina.

Il condiviso, grande, meraviglioso piatto centrale, ricco di profumi e fragranze mediterranee, che ricordo ancora nitidamente, posto a disposizione di tutti i commensali, per me rimane immagine simbolica di un approccio al cibo ed alla cucina che mi rappresenta fortemente. Generosità nella preparazione, piacere condiviso, collante per i commensali, coccolati dai profumi e dai sapori che dal piatto centrale si sprigionano.

Quando, poi, in circostanze meno felici del viaggio, ho incrociato una splendida cuoca marocchina, la vista della "cuscuschiera" d'alluminio, trasportata tra i bagagli, di nazione in nazione e di casa in casa, ha evocato subito un'immagine così bella da consentirmi di abbattere all'istante ogni barriera relazionale.

Il mio amore per il cuscus è immutato e cerco di coniugarne l'uso in molteplici ricette, mi piace proporre alcune che coniugano bene sapori per noi tradizionali con la fragranza del cuscus.

Seppie, rape e cuscus

PREPARAZIONE

Lessare brevemente le rape, asciugarne una parte in padella, aggiungere un filo d'olio, la cerasella e lo spicchio d'aglio. Salare.

Tagliare in pezzetti piccolissimi i tentacoli delle seppie.

Condire la mollica con poco olio, il parmigiano, l'uva passa ed i pinoli; aggiungere i tentacoli tagliuzzati, parte delle rape, amalgamare bene ed imbottire le seppie, quindi chiuderle bene con due stecchini.

Rosolare le seppie brevemente e lasciarle cuocere poi con il coperchio per qualche minuto; una volta cotte, sfumarle con vino bianco.

Frullare le restanti rape con le alicette ed un filo d'olio sino ad avere una crema.

Cuocere il cuscus rosolandolo qualche minuto in padella con un poco d'olio.

Sempre sulla fiamma aggiungere il brodo di pesce bollente sino a coprire il cuscus; appena il brodo prenderà il bollore spegnere la fiamma, coprire la pentola e lasciare che gonfi ben bene (circa 20 minuti), quindi sgranarlo e condirlo con le olive a pezzettini, se necessario altro olio.

La seppia va quindi servita tiepida sulla crema calda di rape con una tiepida cupoletta di cuscus.





Cuscus e peperoni "cruschi"



INGREDIENTI (per 6 persone)

10 peperoni "cruschi"
80 gr. di cuscus integrale della Palestina
10 olive nere all'acqua
Curcuma
1 pizzico di pecorino
50gr. di ricotta freschissima
Prezzemolo
Peperoncino piccante
Brodo vegetale

PREPARAZIONE

Poni in ammollo per qualche ora i peperoni in acqua tiepida; tosta il cuscus quindi ricoprilo a velo con il brodo vegetale bollente, lascia il cuscus coperto per 20 minuti. Asciuga bene con un canovaccio i peperoni, aprili a libro quindi assorbi l'eventuale acqua ancora in eccesso con carta da cucina. Sgrana il cuscus e condiscilo con le olive spezzettate, il pecorino, la curcuma il prezzemolo sminuzzato ed il peperoncino, a questo punto poni il cuscus condito sul peperone che avvolgerai a mo' di involtino, quindi taglia il peperone a tocchetti larghi tre o quattro dita, poni ora i tocchetti su di una pirofila da portata che infornerai, in forno preriscaldato al massimo, per pochi minuti. Poni su ogni tocchetto un ciuffo di ricotta o di altro formaggio morbido ad esempio robiola o stracchino, servilo tiepido.





INGREDIENTI (per 6 persone)

120 gr. di cuscus
1 noce di burro
Zucchero q.b
Cannella
Liquirizia in polvere
400 gr. di latte
1 stecca di vaniglia
Liquirizia in polvere
30 gr. di uva sultanina
30 gr. di mandorle con la buccia

Per la crema

3 uova
3 cucchiaini di zucchero
500 gr. di latte
50 gr. di farina tipo "0"
Vaniglia

Cuscus dolce allo yogurt



INGREDIENTI (per 6 persone)

120 gr. di cuscus (preferibilmente quello della Palestina)
1 noce di burro
Zucchero di canna q.b.
4/5 arance da spremere
1 pugno di pistacchi
1 pugno di uvetta sultanina
6 vasetti di yogurt bianco e denso (preferibilmente il greco)
Maraschino
Papaia disidratata (o altra frutta di tuo gradimento)
Cannella in polvere

PREPARAZIONE

Tosta il cuscus con una noce di burro ed una spolverata di zucchero quindi ricoprilo con succo d'arancia bollente zuccherato ed aromatizzato al maraschino secondo i tuoi gusti; togli dal fuoco, ricopri la pentola e lascia riposare per circa 20 minuti.

Intanto tosta brevemente i pistacchi precedentemente sminuzzati grossolanamente, fai rinvenire l'uvetta in acqua tiepida e maraschino; il cuscus si sarà raffreddato e potrai sgranarlo lavorandolo con i rebbi di una forchetta; a questo punto unisci i pistacchi, l'uvetta e la papaia spolverizzati di cannella. Poni in una ciotola lo strato di cuscus condito, ricoprilo con lo yogurt che avrai addolcito con il miele, fai scendere a filo altro miele, termina con una spolverata di pistacchi, papaia ed uvetta ed un ultimo giro di miele. Lascia riposare in frigo per almeno un paio d'ore.

47

Cuscus dolce alla liquirizia

PREPARAZIONE

Tosta il cuscus con burro e zucchero - io ne metto un cucchiaino, ricoprilo a velo con il latte bollente precedentemente dolcificato secondo il tuo gusto ed aromatizzato con la stecca di vaniglia ed almeno due cucchiaini colmi di liquirizia in polvere.

Lascia riposare per 20 minuti.

Nel frattempo prepara la crema, mescolando energicamente in un pentolino i rossi d'uovo con lo zucchero; aggiungi quindi la farina setacciata ed a filo il latte già intiepidito; poni il pentolino sul fuoco e, girando in senso orario, cuoci la crema senza raggiungere il punto di bollore, fino a quando velerà il cucchiaino.

Sgrana, quindi, grossolanamente con i rebbi della forchetta il cuscus e ponilo in una pirofila appena imburata, che infornerai per 20 minuti circa a forno vivace (200 gradi). Quando sarà raffreddato, spolverizzalo di liquirizia, aggiungi l'uvetta precedentemente ammollata in acqua tiepida e le mandorle che avrai tostato e sminuzzato grossolanamente. A questo punto ricopri il cuscus con la crema che spolverizzerai di liquirizia, poni in frigo per qualche ora.



PAROLE
D'ORDINE

-  FILIERACORTA
-  PRODOTTI BIO
-  TRADIZIONE
-  INNOVAZIONE

Lo scambio nel pranzo domenicale





Questo piatto mi invita a ricordare tante feste passate in compagnia di mia nonna e della mia famiglia che accompagnava il pranzo e la cena non solo della Domenica, ma anche di altri giorni di festività come Natale, Capodanno e Pasqua. Si tratta di una pietanza a base di fagioli neri e riso molto diffusa nell'area caraibica e in Sudamerica. Il nome fa riferimento al colore del piatto e al periodo della Reconquista spagnola: i fagioli sono "moros", i mori, mentre il riso rappresenta i "cristianos", i cristiani bianchi.

Moros y Cristianos



INGREDIENTI (per 4/6 persone)

200 gr. di fagioli neri cotti
200 gr. di riso a chicchi lunghi
2 cucchiaini di olio extravergine d'oliva
1 cipolla di dimensioni medie
1 peperone verde, piccolo da cucina tagliato a piccoli pezzettini
1 spicchio d'aglio grande tritato
2 pomodori medi
Sale marino
Pepe nero macinato
425 ml d'acqua
100 gr. di pancetta affumicata
Origano
Cumino
Sale

PREPARAZIONE

Facciamo scaldare a fuoco medio una pentola grande coperta e versiamo l'olio. Aggiungiamo la cipolla e il peperone verde e facciamo cuocere il tutto fino a far dorare la cipolla. Aggiungiamo l'aglio e i pomodori insieme al sale e al pepe nero (a piacere). Facciamo soffriggere ancora per qualche minuto e, quando il pomodoro si sarà disfatto, aggiungiamo i fagioli neri cotti e il riso crudo. Mescoliamo bene gli ingredienti, quindi versiamo l'acqua e continuiamo a mescolare. Portiamo a ebollizione, copriamo la pentola, abbassiamo il fuoco al minimo e facciamo bollire a fuoco basso finché tutta l'acqua sarà stata assorbita (circa 10 o 15 minuti, a seconda del tipo di riso). Separiamo un po' la miscela con una forchetta e serviamo.





I ravioli non hanno bisogno di presentazione: sono un piatto ricco, gustoso sempre presente sulle nostre tavole di festa. La ricetta che proponiamo è la più semplice possibile; in realtà ognuna di noi aveva una possibile variante per spessore della sfoglia, ripieno, forma e condimento, la scelta è caduta su questa che, con la sua semplicità, è risultata la versione maggiormente condivisa.

Ravioli



INGREDIENTI

1 pugno di farina di semola

1 pugno di farina tipo "0" per ogni commensale

500 gr. di ricotta abbastanza asciutta (di mucca o pecora secondo i gusti)

Sale q.b.

1 uovo

Sugo di pomodoro fatto in casa

PREPARAZIONE

Poni la farina sulla spianatoia, fai un buco al centro, aggiungi l'uovo e il pizzico di sale. Inizia ad impastare fino ad ottenere un panetto morbido che metterai a riposare avvolto in una pellicola a temperatura ambiente.

Nel frattempo versa la ricotta in una ciotola, aggiungi un pizzico di sale e, se di tuo gusto, un poco di parmigiano grattugiato; lavorala brevemente con una forchetta. Riprendi il panetto, ponilo sulla spianatoia infarinata; se il panetto è grande prendine un pezzo alla volta e incomincia a stendere la pasta formando un cerchio con un matterello, avendo cura di roteare il tondo di pasta per renderlo regolare il più possibile. Quando avrà raggiunto lo spessore desiderato comincia a porre, con l'aiuto di un cucchiaino, un po' di ricotta distanziandola; ripiega il bordo, racchiudi la ricotta nei ravioli con l'aiuto delle mani e, con una rotella, taglia la pasta intorno al raviolo.

Condisci con sugo di pomodoro e parmigiano.

Naturalmente il ripieno può essere arricchito secondo i gusti ed i ravioli possono essere conditi diversamente, ad esempio con burro e salvia o con sugo di carne.

Noi abbiamo scelto una combinazione gustosa ma leggera, preferendo alla classica sfoglia all'uovo quella indicata, che risulta più delicata.





È il "Guanajo Relleno" uno dei piatti che non vedevo l'ora di mangiare, la mia casa si vestiva di colori, con un albero di Natale inventato, mia nonna che ci portava in Chiesa per farci raccontare il vero significato del Natale ed al ritorno ci aspettava una cena speciale in famiglia senza doni o grandi cose, ma con una magia di profumi e colori tipici solo del Natale.

Un giovedì di novembre nel 1620 il tacchino è entrato nella storia degli Stati Uniti. A quel tempo raggiunsero la costa del Massachusetts un gran numero di coloni inglesi protestanti a bordo della barca Mayflower. Il duro inverno del nord li sorprese senza cibo e molti di loro perirono. Tuttavia, molti altri sono sopravvissuti grazie alla generosità dei nativi americani, in particolare gli indiani Wampanoag, che gli offrirono del cibo. In ricordo di questo episodio, il quarto giovedì del mese di novembre tutta l'America celebra il giorno del "Ringraziamento", con il tacchino ripieno come piatto stellare, in quanto questo uccello è stato uno degli alimenti salvatori. Costume che ci fu trasmesso dagli americani ai tempi della colonizzazione.

Guanajo relleno (Tacchino ripieno)



INGREDIENTI (per 4/6 persone)

1 Tacchino (pavo) di 8/10 kg

1 testa d'aglio

1 cucchiaino di origano

½ l di succo d'arancia agra o limone, altrimenti si può utilizzare aceto di vino

½ tazza di vino bianco

Pepe a piacere

Comino macinato

Arroz congris per il ripieno o carne tritata o prosciutto e formaggio

1 mela

PREPARAZIONE

Mescolare per prima cosa tutti gli ingredienti per il condimento (aglio schiacciato con il sale, pepe, origano e l'arancia agra).

Poi, utilizzando un coltello piccolo, apriamo piccoli fori al tacchino nelle cosce e nel petto. Utilizziamo le mani per introdurre sufficientemente il condimento nella parte interna del tacchino e nei buchi aperti con il coltello.

Lasciamo riposare il tacchino per circa 8 ore in frigo.

Mentre il tacchino riposa andiamo a preparare il prosciutto ed il formaggio.

Passato il tempo di riposo ritiriamo il tacchino dal frigo e lo riempiamo con prosciutto e formaggio, chiudendo poi l'apertura con lo spago per evitare che fuoriesca il condimento.

Mettiamo il tacchino in forno a (180/200 gradi) da 2 a 3 ore.

Nella prima ora copriamo la teglia con carta di alluminio per fare cuocere bene il nostro tacchino, dopo togliamo la carta di alluminio, mentre aggiungiamo sopra il succo d'arancia per non farlo seccare.





Una pietanza che mi porta a ricordare le feste improvvisate con gli amici denominate "descargas", dove con una bottiglia di rum, una chitarra o uno stereo ed un piatto di "saladitos" (salatini) ci divertivamo fino a notte inoltrata. Si tratta di uno spuntino o accompagnatore di primi e secondi piatti, "molto delizioso" e nutriente, una ricetta leggendaria della vasta cucina cubana; è uno dei piatti preferiti e più richiesti da tutti. Il contorno richiesto da tutte le famiglie in ogni giorno speciale. Le mamme e le nonne utilizzavano il "platano" in diverse forme da servire in cucina dal "fufù" (platano schiacciato) al platano maturo fritto ma resta il "tostòn" il favorito, grazie e buon appetito.

Tostones (Banane fritte)



INGREDIENTI

2 banane (platanos) molto verdi (maschio, così li chiamano a Cuba)

Olio in una casseruola per friggere q.b.

Sale q.b.

1 ciotola con acqua salata

C'è chi prepara un condimento con aglio (mojito), ma al naturale sono deliziosi, e non può mancare una dose di amore d'aggiungere per cucinarle.

PREPARAZIONE

Sbucciare le banane verdi, tagliarle a rondelle spesse un paio di centimetri e gettarle nell'olio bollente.

Quando iniziano a dorare toglierle dall'olio e adagiarle su della carta assorbente.

Con il palmo della mano schiacciare le rondelle fino a che diventano circa della metà dello spessore originario. Friggere di nuovo fino a che non sono ben dorate.

Cospargere di sale e servire ben calde.

Nella ricetta contadina, le banane una volta schiacciate si passano nell'acqua salata e si friggono nuovamente, così tolgono l'olio e risultano molto più croccanti.





Ci sono piatti che rievocano la memoria di luoghi e di persone care ed è proprio per questo che ho scelto questa ricetta, perché quando la preparo, con la mente mi ritrovo nella cucina di Zia Linetta.

La zia che per amore si era trasferita ad Acerenza dove, vedova giovanissima, aveva deciso di continuare a vivere, perché innamorata della stupenda cattedrale dell'XI secolo e del paesaggio sui vigneti del vino Aglianico che si apriva alla vista dai balconi della sua casa.

Tutte le volte che andavamo a trovarla voleva farci assaporare, attraverso i piatti tipici, la tradizione antica di Acerenza che anche nella cucina ha conservato i segni delle diverse dominazioni a cui fu soggetta nel corso dei secoli.

Presento allora questo gustosissimo sformato dal sapore vagamente orientale, che zia Linetta preparava con dedizione, mescolando ingredienti che mai avrei immaginato potessero essere usati insieme con un risultato straordinario!

Agnello alla moda di Federico II



INGREDIENTI (per 6 persone)

8 carciofi

8 pezzi di agnello non molto grandi

150 gr. di mandorle non pelate

50 gr. di uva passa

Prezzemolo, olio extravergine di oliva, sale e pepe q.b.

PREPARAZIONE

Pulire i carciofi, tagliarli in quattro pezzi e lavarli, dopo averli bagnati in acqua acidulata con succo di limone.

Condire a parte sia gli spicchi di carciofi che l'agnello, con sale, pepe e olio extravergine di oliva.

Prendere una pirofila da forno profonda, del diametro di 20 cm circa e provvista di coperchio e cominciare a disporvi a strati i carciofi, una manciata di mandorle e di uva passa, rinvenuta nel vino bianco, e poi alcuni pezzi di agnello, fino a riempire il contenitore.

Alla fine aggiungere un bicchiere di brodo e ricoprire tutto con la mollica di pane raffermo grossolanamente sminuzzata ed un filo di olio.

Coprire la pirofila con il coperchio e disporre in forno caldo a 180 gradi.

Far cuocere per circa un'ora e mezza finché la carne ed i carciofi risulteranno cotti.





Le strade di casa si riempivano di ornamenti colorati, luci e maschere, l'odore dei fiori, la musica ed il cibo ci avvisavano che era arrivata la festa tradizionale di tutti i santi. Questo piatto è molto venduto anche nei parchi di divertimento dove viene mangiato da bambini, ragazzi ed adulti fra il scendere ed salire dalle giostre. I "buñuelos de viento" sono i dolci tipici del periodo di carnevale in Spagna e anche in Argentina. Mentre, a Jaèn, per questo giorno, è usanza preparare i "bignè di vento", storiche frittelle che gli spagnoli hanno ereditato dagli arabi. La denominazione "di vento" è in riferimento alla consistenza aerea della sua pasta, una semplicissima amalgama di acqua e farina, gonfiata dal lievito e dal lavoro di gomito del pasticciere.

Buñuelos de viento (Bigné di vento)



INGREDIENTI (per 4/6 persone)

125 gr. di farina
250 ml. di acqua
100 gr. di burro
3 uova per la massa
2 uova per la crema
1 buccia di limone
Sale
Olio di semi girasole (per friggere)
Zucchero e cannella o miele

PREPARAZIONE

Scaldare l'acqua con la buccia di limone.

Ritirare la buccia ed aggiungere il burro ed un pizzico di sale.

Quando il burro è sciolto, ritirare la pentola dal fuoco e unire la farina tutta insieme; mescolare bene, finché si staccherà dalle pareti.

Lasciare intiepidire ed aggiungere le uova una alla volta, mescolando bene.

Aiutandosi con due cucchiaini, prelevare pezzetti di impasto e buttarli nell'olio caldo o mettere l'impasto nella sac-à-poche e con un coltello tagliare delle piccole porzioni che andremo a friggere in olio caldo.

L'olio non deve essere troppo caldo per evitare che i "buñuelos" si dorino troppo in fretta rimanendo crudi all'interno.

Aspettare che siano ben gonfi e dorati prima di prelevarli con la schiumarola e metterli ad asciugare su carta assorbente.

Per condirli ci sono 3 possibilità:

- 1 - Rotolarli nello zucchero mescolato alla cannella
- 2 - Irrorarli con del miele liquido
- 3 - Riempirli con crema





Le zeppole sono un dolce tradizionalmente usato per la festività di San Giuseppe. Si tratta di un dolce che richiede, per la corretta esecuzione, abilità collaudate. La giusta mano nel sentire quando l'impasto è pronto è fondamentale; la corretta frittura, fa ovviamente la differenza. È per questo che tra le tante proposte abbiamo scelto la ricetta di Maria, "impastatrice" di indiscussa esperienza.

Zeppole di San Giuseppe



INGREDIENTI

*250 ml. di acqua
100 gr. di burro o strutto
250 gr. di farina tipo "0"
1 pizzico di sale
5/6 uova intere
Olio di semi q.b.
Crema pasticcera
Marmellata di amarene
Zucchero a velo*

PREPARAZIONE

Metti in un tegame l'acqua, il burro, il sale.

Quando il burro si scioglie, comunque prima che l'acqua prenda il bollore, incorpora la farina setacciata; inizia a girare finché l'impasto si stacca dalle pareti del tegame.

Togli dal fuoco ed inizia ad incorporare le uova una alla volta; fintanto che l'impasto risulterà lucido vorrà dire che ancora non è pronto a ricevere l'uovo successivo.

Gira con energia. Ho visto un'esperta massaia sedersi, posizionare fra le ginocchia il tegame e girare l'impasto con un capace cucchiaino di legno fino a renderlo liscio e setoso.

A questo punto metti il composto nella sac-a-poche e forma delle ciambelle piuttosto spesse che adagerai sulla carta forno in una teglia che porrai in forno a 170/180 gradi, fino a che le zeppole non lieviteranno leggermente, senza però colorarsi.

A questo punto friggile in olio di semi ben caldo, falle dorare, ponile su carta assorbente e decorale con crema pasticcera e marmellata di amarene ed una spolverata di zucchero a velo.





Nella mia casa i dolci non potevano mai mancare, perché loro insieme ai vini dolci, che mia nonna chiamava cocktail, erano il biglietto di benvenuto da offrire a parenti ed amici. Essendo la "guayaba" la mia frutta preferita mia nonna non vedeva l'ora di deliziarmi facendo la sua crostata con della squisita marmellata di "guayaba". I dolci a base di frutta sono molto caratteristici e non si tratta che semplicemente di pezzi di frutta cotta in sciroppo o trasformati in marmellata i quali si possono accompagnare dal formaggio. Questa usanza deriva dal periodo coloniale, quando i frutti venivano bolliti in melassa di canna da zucchero come parte del pasto quotidiano degli schiavi neri per favorire le loro energie sul duro lavoro.

Con lo stesso impasto si fanno i biscotti.

Pastel de guayaba de mi abuela

Crostata di guava di mia nonna



INGREDIENTI

125 gr. di burro

80 gr. di zucchero

1 uovo

250 gr. di farina tipo "00" (o farina per dolci)

1 bustina di vanillina

1 barattolo di marmellata (a piacere guava, mirtillo, frutti di bosco, pesche, crema al cioccolato)

1 cucchiaino (raso) di bicarbonato

1 cucchiaino (raso) di sale

65

PREPARAZIONE

Ammorbidire il burro e mescolare con lo zucchero (lavorare con la frusta), aggiungere l'uovo e lavorare ancora con la frusta manualmente.

Unire farina, vanillina, bicarbonato e sale e mescolare.

Unire i due composti e impastare.

Mettere l'impasto in frigo per 20 minuti.

Dividere in due porzioni e stendere con un mattarello l'impasto.

Infornare a 170 gradi per 30/35 minuti.





BUM BUM

...e per finire Zuccherini bum bum



INGREDIENTI

*Alcool puro 95 gradi
Zollette di zucchero
Abbondante menta*

67

PREPARAZIONE

Procura un barattolo abbastanza largo ed a chiusura ermetica.

Lava molto velocemente la menta (naturalmente scegliila bio o del tuo giardino), asciugala con cura, bagna il barattolo con l'alcool, quindi riempi con strati di menta e strati di zollette di zucchero.

Quando avrai riempito il contenitore, versa l'alcool sino a coprire lo zucchero. Chiudi ermeticamente il barattolo e ponilo a riposare in luogo buio per almeno 60 giorni.

A questo punto le zollette saranno pronte per essere gustate come efficace digestivo. Mangia la zolletta velocemente, ti risulterà chiara la ragione del nome!



Sommario

<i>Presentazione</i>	5
<i>Prefazione</i>	9
<i>Introduzione</i>	11

Le influenze straniere nelle ricette lucane

Lagana chiapputa	17
Polpette di baccalà	19
Peperoni ripieni in agrodolce	21
Rafanata	23
Sfogliolata	25
Dromesat	27
Kulac	29
Prajitura cu mac	31
Mosto cotto	33
Paparotta	33

Ricette straniere alla Lucana

Tagliatelle al cacao	37
Agnello lucano "street food" con insalata di carote e arance	39
Polpette di melanzane	41
Seppie, rape e cuscus	43
Cuscus ai peperoni cruschi	45
Cuscus dolce allo yogurt	47
Cuscus dolce alla liquirizia	47

Lo scambio nel pranzo domenicale

Moros y Cristianos	51
Ravioli	53
Guanajo relleno	55
Tostones	57
Agnello alla moda di Federico II	59
Buñuelos de viento	61
Zeppole di San Giuseppe	63
Pastel de guayaba de mi abuela	65
... e per finire Zuccherini bum bum	67

Progetto: *"Sapori Migranti"*

Progetto AZ IOAP/11/2012/WE/REG

CUP G43G13000110009

Realizzato con il PO FSE Basilicata 2007/2013
Avviso Pubblico "Valore Donna" LINEA DI INTERVENTO 2
WORK EXPERIENCE PER DONNE IN DIFFICOLTÀ
D.G.R 1624 del 27/11/2012 D.D. 790 del 2/10/2013

