

## ALIMENTAZIONE E CUCINA POPOLARE

---

*Il Circolo Capaccio, Plesso di Licinella, classi IV e V, ins. Rosaria Scialò*

## I. PRANZI RITUALI

È stato molto difficile per noi ragazzi ricercare e conoscere i gusti delle antiche ricette capacessi perché viviamo nella società del consumismo dove, accanto a prodotti naturali, si affacciano ingredienti preparati chimicamente che si sforzano di imitare gli antichi sapori di prodotti semplici e naturali. Antichi sapori, molti dei quali del tutto scomparsi.

Dalle indagini fatte nelle nostre famiglie (genitori e nonni in particolare) risulta che, nel secolo scorso:

I. I PIATTI TIPICI DELLA GASTRONOMIA PASQUALE ERANO VARI E SEMPLICI, E SI POTEVA SCEGLIERE TRA:

*primi piatti:* pasta fatta in casa; gnocchi con ragù di castrato; pasta al forno con la pancetta.

*secondi piatti:* pollo al forno; capretto al forno con patate; agnello al forno; pollo bollito con verdura; gallina al sugo imbottita; baccalà fritto; calzone; melanzane; carciofi ripieni; pizza rustica di *caso e ova*; *viccio* o *tortano* (pane con uova sode); uova sbattute e formaggio.

*dolci:* pastiera di grano e di riso; torta di ricotta; il *casatiello*.

*frutta:* frutta di stagione.

\* Il tutto cotto nel forno a legna.

\* In alcuni casi non si mangiava quasi niente perché c'era povertà e le famiglie erano numerose.

II. I PIATTI CHE CARATTERIZZAVANO LA CENA DELLA VIGILIA E IL PRANZO DI NATALE ERANO VARI E SI POTEVA SCEGLIERE TRA:

*primi piatti:* fusilli con il ragù; spaghetti con acciughe; ravioli; spaghetti con sugo di baccalà; spaghetti con le vongole; pasta al forno; lasagna; spaghetti aglio e olio; spaghetti con alici;

*secondi piatti:* pollo al forno con le patate; pollo alla griglia; tacchino; baccalà

fritto; baccalà in insalata di peperoni sott'aceto e olive; capitone fritto; verdure varie; frittura di pesce; frittura di anguille.

*dolci*: vari tipi di zeppole; struffoli; castagnaccio.

*frutta*: frutta secca.

\* Il cenone non era un'usanza del Cilento.

\* Si mangiava qualsiasi cosa perché c'era molta povertà.

### III. IL PRANZO NUZIALE VENIVA SERVITO IN CASA

\* Pochissimi privilegiati andavano in ristorante.

\* Il pranzo di nozze generalmente avveniva in casa (di solito era a base di fusilli, maiale, insaccati, frutta, dolci).

\* Le feste (*il festino*) duravano fino a otto giorni.

\* Il pranzo veniva surrogato col festino serale. Gli invitati venivano convocati in un salone, ma anche nell'aia, per ballare e consumare dolci fatti in casa: mostaccioli, torta nuziale (pan di spagna ricoperto di zucchero e decorato con confettini colorati), rustici, paste secche con mandorle.

Come bevande: liquori all'anice, rosolii fatti in casa, vino.

Era immancabile il suonatore di fisarmonica o di organetto.

### IV. IL PRANZO DEL BATTESIMO E/O PRIMA COMUNIONE AVVENIVA IN CASA

\* Pochissimi privilegiati andavano in ristorante.

\* Chi faceva il pranzo in casa serviva passatelli in brodo di gallina, fusilli al sugo con carne di maiale, arrosto con patate e contorno di insalata, formaggi e affettato di soppressata.

\* Chi non aveva possibilità (nella maggioranza dei casi) faceva un ricevimento e offriva agli invitati esclusivamente dolci fatti in casa, liquore di anice, vermouth.

\* Spesso un complessino musicale allietava la festa.

### 2. CARATTERISTICHE DELL'ALIMENTAZIONE E DELLA CUCINA POPOLARE NEL TERRITORIO DI CAPACCIO - PAESTUM

Nell'area di Capaccio-Paestum, compresa nel Parco Nazionale del Cilento Vallo Diano, "l'agricoltura ha sempre costituito la principale occupazione della popolazione infatti l'olio e il vino, maggiori prodotti agricoli della zona, sono legati ad una plurimillenaria tradizione; notevole è anche la produzione dei fichi che sono trattati ancora con procedimenti naturali di essiccazione".<sup>1</sup>

<sup>1</sup> Estratto da *Campania Felix*.

Nel passato questi prodotti hanno costituito, col pane, gli alimenti base della cucina popolare. Ad essi si affiancavano altri prodotti ricavati dalla lavorazione del latte bovino, ovino e caprino. A partire dalla seconda metà del Novecento c'è stato un notevole incremento della produzione considerato che “molto diffuso è l'allevamento dei bovini, in particolare delle bufale dal cui latte si ricava la celeberrima mozzarella, il prodotto più conosciuto della zona. Le attività industriali sono rappresentate solo da aziende di trasformazione di prodotti agricoli come quelle dei fichi secchi che, farciti con finocchio, noci e buccia di mandarino ed infine passati in forno, sono largamente impiegati per le feste natalizie.”<sup>2</sup>

### 3. CUCINA TIPICA CILENTANA

“Nel Cilento esiste una tradizione alimentare comune basata su cibi, fatti di prodotti che nascono in questi luoghi, che nel corso dei secoli si è tramandata di generazione in generazione, quella tradizione alimentare mediterranea.

I protagonisti di questa tradizione sono noti ed offrono mille vantaggi sul piano del gusto, dei sapori, della salute. L'olio d'oliva, il pane e la pasta, i legumi secchi, la frutta (specie degli agrumi) e di tutta la vastissima gamma dei saporitissimi ortaggi, fra i quali primeggia il pomodoro.

Questi prodotti, sapientemente combinati fra loro, come sa fare la gastronomia del Cilento, con l'aggiunta di piccole quantità di formaggi, latte, uova, carne, pesce.”<sup>3</sup>

### 4. ALIMENTAZIONE E CULTURA NEL PARCO DEL CILENTO E VALLO DIANO<sup>4</sup>

“Sostengono gli storici che l'alimentazione del Mediterraneo è caratterizzata dalla trilogia del frumento, olio d'oliva e vino come ricordo della scoperta della domesticazione, dei cereali e dell'olivo nella cosiddetta 'mezzaluna fertile' (Giordania, Iran, Iraq, Libano e Siria) e della fermentazione dell'uva in Egitto. Se però chiediamo agli anziani che vivono tra le montagne del Cilento di ricordare gli alimenti che mangiavano quando erano giovani o quelli che mangiavano i loro 'vecchi' la risposta indicherà quasi sempre il pane di mais (la panella gialla) con aggiunta di frumento, o quello con aggiunta di farina di ghianda o di castagna, il classico formaggio secco di capra con cui si dava una 'spolverata' ai maccheroni

<sup>2</sup> *Campania Felix*, ibid.

<sup>3</sup> *Campania Felix*, ibid.

<sup>4</sup> “*Appunti sul programma di ricerca del Parco Nazionale del Cilento e Vallo di Diano per valorizzare i prodotti della Dieta Mediterranea e lo stile di vita del Mangiare Mediterraneo*”, di Massimo Cresta (Dipartimento di Biologia Animale e dell'Uomo Università di Roma “La Sapienza”).

che si mangiavano la domenica, il lardo o la sugna con la quale si cuocevano gli ortaggi, la ‘soppressata’ fatta con le carni migliori di maiale.

La questione è che il Cilento, con il suo territorio formato in buona parte di montagne, riproduce bene l’ambiente mediterraneo con quello che ci è dato comunemente di vedere nell’iconografia delle regioni che circondano questo mare. Infatti, una delle immagini più comuni nelle rappresentazioni del Mediterraneo è quella del paese arroccato sulle alture, anche se oggi sono le poche pianure costiere i luoghi dove si addensa in larga parte l’insediamento umano. [...]

Le pianure del Mediterraneo sono state per molto tempo funestate dalle acque, dalla malaria e dalle scorribande piratesche (di quest’ultime sono un ricordo le monumentali torri di avvistamento lungo la costa cilentana).

Questo significa che la storia dell’uomo del Mediterraneo così come quella del Cilento in particolare ha spesso avuto origine sulle colline e sulle montagne. Qui la vita agricola è stata dura e le risorse alimentari erano quelle che le montagne potevano offrire.

Anche il mare ha aggiunto molto alle risorse alimentari del Cilento, nonostante il pesce locale non abbia mai garantito l’abbondanza quotidiana del pasto almeno nelle zone più interne, al contrario di quanto avveniva per il baccalà ‘pesce straniero’ nel Cilento, che è stato fortemente apprezzato fino a noi vicini.

Nel passato i comportamenti alimentari delle popolazioni del Cilento appaiono quasi sempre esito di scelte necessarie.

Ed anche i banchetti festivi e cerimoniali, le abbuffate, e gli eccezionali sprechi ed eccessi alimentari, sebbene riguardassero un numero limitato di persone e solo in casi particolari, non facevano che riconfermare e ricostituire in questo modo quell’equilibrio alimentare e nutrizionale quotidiano realizzato sempre a costo d’immani fatiche.”

##### *5. DUE PRODOTTI TIPICI: IL CARCIOFO E LA MOZZARELLA*

Nella passata alimentazione sia stagionale che quotidiana ricorrevano puntuali due immancabili prodotti: il carciofo e la mozzarella di bufala.

###### *I. LA MOZZARELLA*

È un formaggio tipico, fresco, ricavato dal latte intero di bufala. La sua origine risale addirittura agli inizi del XII sec. a. C., periodo in cui nella piana del Sele già si allevavano le bufale. Il suo nome deriva da “mozzo”, col significato di “mozzato, tagliato, troncato”; in effetti la mozzarella altro non è che un pezzettino di un lungo cordone di pasta filata. Può essere sottoposta ad affumicatura con fumigazioni di paglia di grano ed in tal caso viene definita “mozzarella di bufala affumicata” o “provola di bufala affumicata”.

## II. IL CARCIOFO

È una delle principali coltivazioni e risorse del nostro territorio. Viene coltivato in tutta la Campania ma in particolare nella Piana del Sele. Nel passato ha sempre costituito un alimento di primaria importanza per le popolazioni del nostro territorio. Oltre che consumato come ortaggio fresco viene utilizzato per la conservazione sott'olio e sotto aceto. La tradizione li ha sempre cucinati in vari modi: "alla giudea", dorati e fritti, stufati lessi, crudi in insalata, ripieni di mollica di pane e spezie. Il suo largo consumo era dovuto al fatto che i nostri avi avevano intuito le sue proprietà medicamentose. Solo oggi sappiamo che lo è per via della "cinnarina" che esso contiene, la quale ha un'azione stimolante della secrezione della bile per cui è indicato soprattutto a chi è soggetto a lievi disturbi di fegato<sup>5</sup>.

### 6. RICETTE TRADIZIONALI RACCOLTE IN FAMIGLIA

#### I. GALLINA ALLA CILENTANA

Svuotare e disossare una gallina giovane. Con il fegato preparare un ripieno composto da pane raffermo, prezzemolo, aglio, sale, pepe, uova. Con il ripieno ottenuto farcire la gallina, ricomporla, legarla e preparare un sugo a base di pomodoro abbondante e far cuocere la gallina nel sugo per circa 2 ore e mezzo. A cottura ultimata sistemare la gallina in un vassoio e aggiustare con sale e pepe. Condire i fusilli con il sugo ottenuto. Servire la gallina calda e affettata insieme ai fusilli.

#### II. ZUPPA DI STOCCAFISSO CON PATATE

*Ingredienti:* 1,500 Kg di stoccafisso, 400 g di pomodori pelati, 1,500 kg di patate, olio, prezzemolo, uno spicchio d'aglio, sale, pepe.

*Preparazione:* Lessate lo stoccafisso in acqua non salata. Rosolate aglio, olio e pomodori e poi aggiungeteci le patate a pezzettini, aggiungendo un po' d'acqua. A metà cottura unitevi lo stoccafisso, salate e continuate fino a che non sono cotte le patate. Prima di servirle cospargete di pepe e prezzemolo.

#### III. TORTA DI PATATE

*Ingredienti:* 2 Kg di patate, 4 salsicce, 400 g di provola, una cipolla, 150 g di parmigiano grattugiato, olio, burro, sale.

*Preparazione:* Tritate finemente la cipolla, soffriggetela nell'olio, unitevi le patate a fettine, le salsicce tagliuzzate, un po' di parmigiano e mescolate. Appena le patate sono cotte, imburrate la teglia e alternate con strati di provola. Coprite con parmigiano e fiocchetti di burro e infornate.

<sup>5</sup> Riduz. da *Campania Felix* cit.

#### IV. LASAGNE AL FORNO

*Ingredienti:* 500 g di lasagne, 300 g di carne macinata, 3 uova più 6 uova sode, 500 g di mozzarella, 100 g di salame, 100 g di parmigiano, sugo di pomodoro, olio, aglio, cipolla, sedano, prezzemolo, basilico.

*Preparazione:* Soffriggere in un tegame tutti gli aromi, rosolare per bene, aggiungere il sugo di pomodoro. In una terrina preparare l'impasto con carne macinata, formaggio, uova e un pizzico di pepe. Mescolare bene e fare delle piccole polpettine, friggerle nell'olio e aggiungerle nel sugo.

In teglia alternate le lasagne con l'impasto e infornare.

#### V. CARCIOFI IN SALSA

*Ingredienti:* Carciofi, formaggio fresco, uova, prezzemolo, aglio, sale, pomodori, olio extravergine d'oliva..

*Preparazione:* Pulire i carciofi dalle foglie esterne e assottigliando il gambo, mozzandone le cime. Imbottire con uova battute, pezzettini di formaggio fresco, prezzemolo, aglio, sale. Friggere brevemente i carciofi, messi capovolti nell'olio bollente. Far quindi cuocere, lentamente, in un tegame con abbondanti pezzi di pomodoro, olio, sale.

#### VI. GNOCCHI "FILA E FONDI"

*Ingredienti:* 500 g di gnocchi, 100 g di scamorza affumicata, 400 g di pomodori maturi, sale, pepe, olio extravergine d'oliva q.b.

*Preparazione:* Tagliate a dadini molto piccoli la scamorza e ponetela in una terrina; lavate e tagliate a pezzettini i pomodori, fateli saltare in un tegame con un cucchiaio d'olio per tre/quattro minuti, quindi aggiungere il formaggio. Fate cuocere in abbondante acqua salata gli gnocchi e dopo averli scolati con cura versateli nella terrina, mescolate con cura, aggiungendo due cucchiaini d'olio extravergine d'oliva.

#### VII. INSALATA DI CARCIOFI

*Ingredienti:* 10 carciofi, 2 bicchieri d'aceto di vino, 1 cucchiaio di sale grosso, 8 cucchiaini d'olio extravergine d'oliva.

*Preparazione:* Preparate una ciotola con acqua e un bicchiere di aceto di vino. Mondate i carciofi eliminando le foglie dure, le punte e le parti legnose dei gambi. Tagliate in quarti e togliete eventuali tracce di fieno e mano a mano che li pulite immergeteli nell'acqua acidulata per evitare che anneriscono.

Mettete sul fuoco una casseruola con un litro d'acqua e l'aceto rimasto; quando comincia a bollire salatela e buttate dentro i quarti di carciofo, fate cuocere fino a quando saranno leggermente al dente.

Scolateli e versateli in un'insalatiera, conditeli con olio extravergine di oliva e serviteli freddi.

#### VIII. MOSTACCIOLI

*Ingredienti:* Farina, vaniglia, zucchero, scorza di limone, marmellata.

*Preparazione:* Si ammucchia la farina sulla spianatoia, al centro si mette la vaniglia, lo zucchero, un po' d'acqua, la scorza di limone grattugiata, s'impasta e si fa riposare per 20 minuti circa.

Si stende la pasta con il matterello in una sfoglia che si taglia a rombo per essere poi infornata per circa 20 minuti.

Si prepara la marmellata sciolta sul fuoco con un po' d'acqua e un po' di zucchero e si forma uno sciroppo che si spennella sui mostaccioli. Si fanno asciugare nel forno a bassa temperatura.

#### IX. STRUFFOLI

*Ingredienti:* 500 g di farina, 4 uova, 300 g di zucchero, 300 g di miele, confettini colorati, olio d'oliva.

*Preparazione:* Si impasta la farina con uova e zucchero. Dopo di che si stende la pasta e si fanno tanti bastoncini lunghi, si tagliano in piccole palline e si friggono. Il fritto si mette in una casseruola con l'aggiunta di miele sciolto e lo si porta a cottura per circa dieci minuti. Infine il tutto viene ridotto in tanti piccoli agglomerati e decorati con confettini colorati.

#### X. ZEPPOLE

*Ingredienti:* 700 g di farina, lievito di birra, 2 uova, 125 g di zucchero, sale, 70 g di burro, latte, scorza di limone, olio d'oliva, zucchero a velo, crema pasticcera, amarene sciroppate.

*Preparazione:* Setacciare 150 g di farina, mescolare 25 g di lievito di birra, sciolto in poca acqua tiepida, lavorate l'impasto, formate una palla, mettetela in una terrina, copritela e fatela lievitare in un luogo tiepido finché ha raddoppiato il volume.

Unite 550 g di farina, 2 uova, 125 g di zucchero, un pizzico di sale, 70 g di burro o margarina vegetale, 8/9 cucchiaini di latte tiepido e la scorza grattugiata di limone.

Lavorate bene la pasta, sempre sbattendola, sinché si staccherà in un blocco solo. Mettete l'impasto sul tavolo, con le mani infarinate, formate delle piccole ciambelle del diametro di circa 10 cm, appoggiatele su un telo leggermente infarinato e fatele lievitare in luogo tiepido, finché il loro volume si raddoppia.

Nell'olio bollente, fate friggere le ciambelle, poche alla volta. Quando saranno belle gonfie e dorate, sgocciolate e disponetele sulla carta assorbente.

Servitele cosparsa di zucchero a velo o meglio al centro un cucchiaino di crema pasticcera e un'amarena sciroppata.

## 7. ANTICHE RICETTE RIVISITATE DALL'AMIRA<sup>6</sup> PAESTUM 2002

### I. MACCHERONI CON ALICI<sup>7</sup>

*Ingredienti per 4 persone:* 300 g di Maccheroni della nonna, 400 g di alici del golfo di Salerno, 50 g di Tonno all'olio di oliva, 200 g di pomodorini di collina, cipolla, basilico, olio d'oliva, sale, pepe, il tutto q. b.

*Preparazione:* Pulite le alici ed eliscalete, poi le fate dorare in padella con un poco d'olio, dopo le disponete su un piatto. Aggiungete dell'altro olio (oliva) in padella e fate rosolare la cipolla (tagliata sottile), aggiungete poi i pomodorini con il basilico, il prezzemolo e il tonno (sminuzzato) e fate cuocere per circa 15 minuti. Unite il tutto con la pasta precedentemente scaldata, e ponete in una pirofila. Mettete al forno a 180° per circa 10 minuti.

### II. ACCIUGHE ALLA CILENTANA<sup>8</sup>

*Ingredienti per 4 persone:* 600 g di alici fresche, 10 g di acciughe salate sott'olio, 2 uova, 50 g di farina, pane grattugiato q. b., 1 dl di olio d'oliva extravergine del Cilento, 1 limone, 100 g di formaggio grattugiato, sale e pepe q. b.

*Preparazione:* Pulite le alici fresche ed asportate la spina dorsale e la testa badando di lasciare attaccata la coda, poi asciugatele. Ponete 1/8 di filetto di acciuga salata in mezzo ogni alice e cospargete di formaggio grattugiato; richiudete e date loro la primitiva forma, salate e pepate. Infarinate le alici, passatele in uovo sbattuto e poi nel pan grattato avendo cura di farlo aderire bene. Friggete in olio caldo. Servite ben caldo con spicchi di limone.

\* Così preparava le acciughe mia nonna Filomena, originaria del Cilento, quando le alici erano il pesce dei poveri.

### III. LAGANE ALLARDATE<sup>9</sup>

*Ingredienti per 4 persone:* uno spicchio d'aglio contuso, basilico q. b., olio extravergine di oliva q. b., pepe nero fresco macinato q. b., 100 gr di formaggio pecorino macinato, 150 g di lardo di guanciale di maiale stagionato, lagane fresche.

*Preparazione:* Versate l'olio nella padella insieme all'aglio e al lardo tagliato a dadini; lasciare soffriggere fino ad imbiondire l'aglio, quindi toglierlo. A fuoco spento, aggiungere qualche foglia di basilico spezzettata con le mani. Scolare le lagane al dente ed unirle al soffritto insieme ad un mestolo di acqua di cottura;

<sup>6</sup> Associazione Maîtres Italiens Ristoranti Alberghi.

<sup>7</sup> Ardivino Giuseppe, Hotel *Clorinda*, Paestum.

<sup>8</sup> Buonora Diodato, Hotel *Esplanade*, Paestum.

<sup>9</sup> Calabrese Maurizio, Ristorante *Il Granaio*, Paestum.

aggiungervi una manciata abbondante di pecorino, il pepe appena macinato e qualche foglia di basilico. Saltare il tutto in padella e servire.

#### IV. ACCIUGHE DEL CONVENTO<sup>10</sup>

*Ingredienti per 4 persone:* 1 Kg di acciughe fresche, 5 patate medie, 5 cucchiaini di olio di oliva, sale, pepe, 5 pomodori maturi, 2 spicchi d'aglio, un ciuffo di prezzemolo, 3 cucchiaini di pangrattato.

*Preparazione:* Pulire le acciughe togliendo la testa, le interiora e la spina centrale. Poi lavatele sotto l'acqua corrente ed asciugatele in un panno. Prendere una teglia da forno e disporvi uno strato di filetti di acciughe, pelare le patate e tagliarle a fettine sottili: con queste fare un secondo strato delle acciughe; irrorare con un filo d'olio, salare e pepare; continuare alternando gli strati fino al termine delle acciughe e delle patate. Pulire i pomodori privandoli della pelle e dei semi, quindi tagliateli sulla superficie del tortino. Ora fare un trito finissimo di aglio e prezzemolo e cospargere il tutto. Spolverate con il pangrattato, irrorare con l'olio rimasto. Passate in forno caldo per 50 minuti.

#### V. SPAGHETTI ALLA POVERIELLO<sup>11</sup>

*Ingredienti per 4 persone:* spaghetti 360 g, uova 4, strutto 2 cucchiaini, parmigiano grattugiato q. b.

*Preparazione:* Lessate gli spaghetti. Nel frattempo in una padella mettete lo strutto (o l'olio di oliva) e fate per ogni persona un uovo all'occhio di bue. Scolate quindi gli spaghetti ed unitevi l'uovo ed il condimento, aggiungete abbondante parmigiano e mescolate il tutto.

#### VI. ACQUASALE CON LE SARDE<sup>12</sup>

*Ingredienti:* sarde, aceto, finocchietto selvatico, aglio, mentuccia, olio extravergine, biscotti di grano, aceto di vino rosso.

*Preparazione:* Diliscare le sarde e, aiutandosi con una forbice, eliminare la coda e le ciglia della pancia. Cuocere per cinque minuti al vapore avendo cura di aromatizzare con un cucchiaino di aceto e finocchietto selvatico. Asciugate con cura e sistemate in una pirofila senza sovrapporre; aggiungete aglio fresco tritato finemente e molta, moltissima mentuccia spezzettata; ricoprire con extravergine dolce e far riposare in frigo per un'ora. Scegliere biscotti di grano vecchia maniera, compatti e pesanti, e dopo averli reidratati secondo il proprio gusto e spruzzati con aceto di vino rosso, versateci sopra una marinata preparata in precedenza senza lesinare extravergine.

<sup>10</sup> Cavallaio Sergio, Hotel *Clorinda*, Paestum.

<sup>11</sup> Chiumento Antonio, Hotel *Taverna dei Re*, Paestum.

<sup>12</sup> Chiumento Raffaele, Ristorante *Da Nonna Sceppa*, Paestum.

#### VII. TONNACELLE - FUSILLI E TONNACELLE<sup>13</sup>

*Ingredienti per le tonnacelle:* fegato di maiale, rete di fegato di maiale, formaggio fresco piccante, 2 uova, pepe, alloro, strutto.

*Preparazione:* Tritare finemente il fegato e condire con formaggio, uova battute e pepe. Fare delle polpette di media grandezza, aggiungere ad ognuna una foglia di alloro e chiudere con la rete di fegato. Friggere nello strutto e conservare in vasi di vetro, ricoprendo le polpette di strutto liquido.

*Ingredienti per 4 persone:* 360 g di fusilli freschi, ½ cipolla, 4 tonnacelle, olio di oliva, sale, peperoncino, ricotta salata secca, salsa di pomodoro.

*Preparazione:* Tritare una mezza cipolla in olio e, appena questa imbrodisce, aggiungere 4 tonnacelle. Far rosolare per un paio di minuti e versare la salsa di pomodoro. Scolare i fusilli, condirli con il sugo, col peperoncino e con una manciata di ricotta secca grattugiata.

#### VIII. CARCIOFI ALLA PAESANA<sup>14</sup>

*Ingredienti per 4 persone:* carciofi 8, spicchi di aglio 2, olive verdi 100 g, capperi salati 1 cucchiaino, prezzemolo, olio di oliva 1 cucchiaino, sale q. b., pepe q. b.

*Preparazione:* Tagliate i carciofi, dopo averli mondati, in spicchi. Fateli rosolare nell'olio con l'aglio. Togliete l'aglio e aggiungete le olive tagliate a rondelle, i capperi (abbondantemente lavati) e mezzo bicchiere d'acqua. Quando l'acqua si è riassorbita, aggiungete il prezzemolo. Proseguite la cottura a fiamma moderata e a pentola coperta per circa 20 minuti aggiungendo, se necessario, altra acqua. Togliete dal fuoco e servite dopo qualche minuto.

#### IX. TORTINO DI MELANZANE, PATATE E ALICI<sup>15</sup>

*Ingredienti per 4 persone:* 6 melanzane medie, 4 patate, 300 g di alici, 200 g di pomodorini, origano, olio di oliva, sale, 2 fette di pane raffermo, ½ litro di latte, ½ bicchiere di vino bianco.

*Preparazione:* Mondare le melanzane ed affettare sottile. Lessare le patate e lasciarle raffreddare. Privare le alici delle lisce. Tagliare i pomodorini a dadini. Mettere a bagno nel latte le due fette di pane raffermo. In una teglia da forno versarci 4 cucchiai di olio di oliva, formare uno strato di melanzane, aggiungere ancora un pizzico di sale e origano, ½ bicchiere di vino bianco ed ancora un filo d'olio. Mettete in forno per circa 10 minuti, tirare la teglia dal forno, prendere le due fette di pane imbevute nel latte, sbriciolare sul tortino e rimettere in forno fino a cottura completata.

<sup>13</sup> Daniele Raffaele, *Savoy Beach Hotel*, Paestum.

<sup>14</sup> Di Giovanni Giuseppe, *Hotel Taverna dei Re*, Paestum.

<sup>15</sup> Di Lucia Vincenzo, *Ristorante Oasi*, Paestum.

#### X. CALAMARETTI ALLA MEDITERRANEA <sup>16</sup>

*Ingredienti per 4 persone:* calamaretti 800 g , pomodori maturi 500 g , aglio spicchi 2, olive nere denocciolate, 100 g di pinoli, una manciata di uvetta, olio extravergine q. b., peperoncino q. b.

*Preparazione:* Pulite i calamaretti e tagliateli ad anelli, lasciando intere le teste con i tentacoli. Scottate e pelate i pomodori, tagliateli a pezzi e cuoceteli con un soffritto di olio e aglio, aggiungendo i pinoli, l'uvetta, le olive nere ed i calamaretti. Quindi salate e pepate il tutto, coprite la pentola e lasciate cuocere a fuoco basso, aggiungendo l'acqua se fosse necessario.

#### XI. CARNE DI MAIALE POVERA DELLA VALLE DEL CALORE <sup>17</sup>

*Ingredienti per 4 persone:* 300 g di fegato di maiale, 300 g di carne di maiale, 2 peperoni sottaceto, peperoncino piccante q. b., acqua q. b. (con questa pietanza non si aggiunge olio perché la carne di maiale è già abbastanza grassa).

*Preparazione:* Mettere in una padella il fegato e la carne di maiale precedentemente tagliata a pezzettini, salare ed aggiungere un po' d'acqua e del peperoncino piccante. Cuocere per alcuni minuti lentamente, adesso unire i peperoni sottaceto, far rosolare e servire ben caldo.

\* Trattasi di un piatto di tradizione antica, usualmente fatto nelle famiglie quando si uccideva il maiale. Comunemente viene chiamato "soffritto di maiale".

#### XII. RISOTTO CON LE CASTAGNE DEL CILENTO <sup>18</sup>

*Ingredienti per 4 persone:* riso 300 g , 20 castagne secche, pancetta 50 g , formaggio pecorino, olio extravergine di oliva, sale e pepe q. b.

*Preparazione:* In un litro di acqua fredda e salata porre le castagne e lasciatele in ammollo per circa 8 ore, successivamente cuocerle q. b. In una pentola versate l'olio d'oliva e fate rosolare la pancetta e un po' di rosmarino tritato. Trascorsi 5 minuti, unite il riso e fatelo tostare per alcuni minuti. Ora versate nella pentola il brodo e le castagne e lasciate cuocere finché il riso sarà ben mantecato. Aggiungere sale, pepe e una spolverata di formaggio pecorino.

#### XIII. ZUPPA DI BACCALÀ E PATATE <sup>19</sup>

*Ingredienti per 4 persone:* 800 g di baccalà, 500 g di cipolle, olio q. b., peperoncino, sale, pane raffermo, 2 foglie di alloro.

*Preparazione:* Versare l'olio q. b. in una pentola o preferibilmente in un tegame di creta, aggiungere le cipolle affettate e farle imbiondire insieme al peperoncino

<sup>16</sup> Falanga Natale, Hotel *Cerere*, Paestum.

<sup>17</sup> Grippo Francesco, Hotel *Le Palme*, Paestum.

<sup>18</sup> Longo Vincenzo, Hotel *Ariston*, Paestum.

<sup>19</sup> Napoleone Franco, Ristorante *Oasi*, Paestum.

e all'alloro; aggiungere l'acqua e salarla. Tagliare il baccalà, tenuto a mollo per tre giorni, ed immergerlo nell'acqua portata ormai in ebollizione insieme alle patate. Far cuocere il tutto a fuoco lento per circa un'ora. Servite con tocchetti di pane raffermo.

\* Questa ricetta risale ai primi del '900 quando il baccalà veniva importato al porto di Napoli in botti di legno e solo successivamente in sacchi di juta. I bottegai salernitani, puntuali all'arrivo delle navi, si servivano di carri trainati da muli per il trasporto del baccalà che veniva poi smistato nelle varie botteghe cilentane.

#### XIII. SPAGHETTI DI SEMOLA DI NONNA MARIA<sup>20</sup>

*Ingredienti per 4 persone:* 150 fagioli cannellini, 400 g spaghetti di semola, 200 g pomodorini rossi, 160 g prosciutto crudo, olio di oliva, sale q. b., basilico e formaggio grattugiato.

*Preparazione:* Soffriggere in una padella aglio e olio. Dorato l'aglio, toglierlo ed aggiungere il prosciutto crudo tagliato a tocchetti. Ora unire i fagioli cotti precedentemente ed il basilico, lasciar cuocere il tutto per alcuni minuti. Nal frattempo, cuocere gli spaghetti. In una seconda padella soffriggere i pomodorini tagliati in due parti e successivamente unire il tutto in una padella e servire aggiungendo formaggio e basilico.

#### XIV. FAGIOLATA ALLA CONTADINA<sup>21</sup>

*Ingredienti per 4 persone:* 300 g di fagioli secchi, 200 g di pane raffermo casereccio, 10 cl di olio extravergine d'oliva, polvere di peperoncino piccante q. b., sale q. b.

*Preparazione:* Porre i fagioli in un coccio colmo d'acqua possibilmente al fuoco vivo di una brace. Aggiungere di volta in volta l'acqua fino a cottura ultimata non dimenticando di salare con cura. In seguito unire i fagioli lessi, in una padella aggiungere tanta acqua della loro stessa cottura e il pane tagliato precedentemente a pezzetti. Quindi, a fuoco lento, amalgamare e schiacciare il tutto utilizzando una forchetta fino ad ottenere una crema piuttosto densa. A questo punto dopo aver aggiunto e mescolato la polvere di peperoncino piccante e l'olio crudo, la pietanza verrà servita ben calda.

#### XV. FUSILLI ALLA CILENTANA<sup>22</sup>

*Ingredienti per 4 persone:* 400 g di fusilli fatti in casa con ferretti squadrati, 600 g di pomodori maturi passati, 100 g di lombo di maiale a pezzi, 100 g di cosciotto di pecora, 80 g di salsiccia paesana sbriciolata, un bicchiere di vino rosso

<sup>20</sup> Rossomando Roberto, Hotel *Taverna dei Re*, Paestum.

<sup>21</sup> Stratoti Antonio, I.P.S.S.A.R., Gromola - Capaccio.

<sup>22</sup> Torrusio Franco, Osteria *Demetra*, Paestum.

10 cl di olio extravergine di oliva, 40 g di ricotta salata grattugiata, 40 g di pecorino grattugiato, mezza cipolla tagliuzzata, sale q. b.

*Preparazione:* Mettere a soffriggere in un tegame di creta la cipolla e farla imbiondire. Aggiungere la carne e farla imbiondire. Aggiungere la salsiccia e fare rosolare il tutto, versare il vino e far evaporare a fuoco vivo.

Aggiungere i pomodori e dorare; rimescolare di tanto in tanto con un cucchiaino di legno facendo cuocere a fuoco lento per circa 3 ore. Cuocere i fusilli, scolarli e condirli in una zuppiera con il sugo ed i formaggi. Servire subito ben caldi.

#### XVI. PENNE CON LA CIPOLLA<sup>23</sup>

*Ingredienti per 4 persone:* 400 g di penne, 4 cipolle bianche, parmigiano, olio di oliva, vino bianco.

*Preparazione:* Far rosolare le cipolle con olio di oliva ed aggiungere del vino bianco, cuocere a parte 400 gr di penne, scolare e salare il tutto. Una manciata di parmigiano prima di servire.

#### XVII. MOZZARELLA IMPANATA<sup>24</sup>

*Ingredienti per 4 persone:* 400 g di mozzarella soda, farina, una o due uova intere, pangrattato, sale, abbondante olio per friggere.

*Preparazione:* Tagliate la mozzarella a fette alte circa un cm., passatele nella farina, poi nell'uovo sbattuto a frittata con un pizzico di sale e infine nel pangrattato; premete col palmo delle mani perché aderisca bene.

Immergete le fette di mozzarella in abbondante olio bollente, ma non fumante; friggete a calore forte da ambo le parti per pochi minuti.

Scolatele dorate e servite subito. Potete preparare allo stesso modo anche la scamorza.

#### XVIII. CAPRESE CON PANE BISCOTTATO<sup>25</sup>

*Ingredienti:* pomodori, mozzarella di bufala, origano, olio d'oliva, sale, pane biscottato.

*Preparazione:* Affettate la mozzarella e i pomodori a fette larghe, disponeteli su un piatto alternandole. Condite con un filo di olio, sale origano. Ottima se gustata con pane biscottato.

<sup>23</sup> Torino Giuseppe, Paestum

<sup>24</sup> Paestum. *One Line*

<sup>25</sup> Paestum. *One Line*

§ 7. COLAZIONE DEL CONTADINO, DEL PASTORE, DEL BRACCIANTE

*Elemento base della colazione era il pane (tanto) o la focaccia detta anche vicc' e un po' di companatico.*

*Spesso la colazione costituiva un pasto unico che doveva servire per l'intera giornata. Sola a sera si recuperava con un piatto caldo.*

*Il companatico (talvolta esiguo e modesto) generalmente poteva essere costituito esclusivamente da uno di questi cibi:*

- una fetta di ventresca di maiale
- una fetta di lardo di maiale
- gelatina di maiale
- carne lessa di maiale conservata nel tradizionale cantaro<sup>26</sup>, appunto detta 'ncantaràta
- salsiccia povera (quella fatta con scarti e lardo)
- uova sode
- formaggio pecorino, caprino, bovino (fresco o stagionato)
- verdura frita con peperoncino [cavoli, cicoria, broccoli di rape, borragine, rucola, pianta del papavero<sup>27</sup> (papàgni) senape selvatica (rapèst') fiori di zucca in pastella fritti...]
- frittata con cipolle; frittata con asparagi; frittata con patate; frittata con peperoni
- melanzane in pastella frita; carciofi in pastella frita
- baccalà in pastella frita
- alici o sgombri o saraghi sotto sale...
- cipolle fresche, porri, scalogno
- pomodori, pomodorini, peperoncini freschi sott'olio,
- pomodori, melanzane, zucchine, zucca, peperoncini, peperoni essiccati e conservati sott'olio
- pomodori, melanzane, zucchine, zucca, peperoni di stagione, fritti con abbondante peperoncino
- olive secche
- giuggiole secche; fichi secchi.

<sup>26</sup> Variante region. di càntero. Antico vaso greco e romano, basso e panciuto, caratterizzato da un piede e due anse che talvolta sormontavano l'orlo. Dal lat. *càntharus*, deriv. del gr. *kántharos*. 'Ncantaràta è metonimia di cantaro che designa il contenuto per il contenente.

<sup>27</sup> Rosolaccio (*Papàver rhòeas*).

§ 9. TRE DELIZIE FRUGALI DIMENTICATE

I. PIZZA 'MBRASATA <sup>28</sup>

Ingredienti: *farina di mais, ciccioli (frittule), uva passa, sale q. b., semi di finocchio selvatico.*

Preparazione: *Stemperare la farina di mais con acqua bollente precedentemente salata. Aggiungere all'impasto i ciccioli e l'uva passita. Ungere una teglia con abbondante olio (o strutto) e spalmare l'impasto. Coprire con un coperchio e alimentare con brace sotto al treppiede e sopra il coperchio. Sono sufficienti 40/50 minuti di cottura. Servire calda e croccante. Fredda conserva inalterato il gusto e la bontà dei "sapori perduti".*

II. GRANATA DI PASQUA o CALZONE POVERO <sup>29</sup>

Ingredienti: *Pasta sfoglia, grano scelto lessato, ricotta, albume battuto, pepe, sale q. b.*

Preparazione: *Farcire la sfoglia con gli ingredienti elencati e infornare o friggere in olio di oliva del Cilento.*

III. PEZZENTA o P'ZZ'NTELLA <sup>30</sup>

Ingredienti: *ritagli e avanzo di intestini di maiale, frattaglie, sangue di maiale bollito, peperoncino piccante.*

Preparazione: *Insaccare il tutto, ben amalgamato, in un budello di maiale. Lessare e conservare in vasetti colmi di strutto.*

<sup>28</sup> Hotel Villa Rita, Paestum.

<sup>29</sup> Hotel Villa Rita, Paestum.

<sup>30</sup> Ristorante Nettuno, Paestum