

La Gastronomia Moliternese



Moliterno ha una vita gastronomica molto particolare.

La cucina moliternese è curata con avveduto equilibrio fra il nuovo e il tradizionale.

E' apprezzata, soprattutto la costante valorizzazione dei prodotti locali: funghi, cacciagione, formaggi e lumache.

I piatti tipici moliternesesi si ottengono dalla perfetta unione tra le ricette dell'antica gastronomia lucana ed i prodotti tipici locali.

Tra i primi piatti sono da citare: i ferricelli, i trisciddi, il minestrone e la pastorale.

I ferricelli sono fusilli fatti a mano con sugo nostrano.

I trisciddi sono gnocchi aperti fatti a mano con sugo di carne.

Il minestrone è ottenuto dall'unione di vari ingredienti quali: verza, patate, fagioli, olio di oliva, aglio, croste e avanzi di pecorino.

La pastorale è preparata con carne di pecora, pomodori pelati, patate bollite, sale e peperoncino.

Tra le seconde portate una particolare importanza hanno il capretto alla lucana e le lumache in umido. L'ingrediente fondamentale della prima è, naturalmente, la carne di capretto condita con vino, aglio, origano, peperoncino e prezzemolo. Le lumache sono invece l'ingrediente principale della seconda, il cui sapore è valorizzato da altri ingredienti quali: pomodori freschi, aglio, olio di oliva, sale e pepe.

Tra i rustici ricordiamo la cuzzola, mentre come dolci abbiamo il sanguinaccio, gli struffoli, le zeppole di San Giuseppe, la cicirata e le chiacchiere che vengono preparati in diversi periodi dell'anno.

La cuzzola, rustico tipicamente pasquale, viene preparata con i seguenti ingredienti: farina, uova, formaggio pecori-no fresco (toma) e salame.

Il sanguinaccio viene preparato con vari ingredienti quali: sangue di maiale, friselle macinate, cacao amaro, ciocco-lato fondente, zucchero, caffè ristretto, miele, canditi, cannella, garofano, mandorle, pinoli e uva passa.

Gli ingredienti degli struffoli sono: farina, olio, zucchero, sale e lievito.

Le zeppole di San Giuseppe vengono preparate con farina, uova, olio, patate bollite, limone, lievito cognac, acqua e zucchero.

La cicirata, tipica di Capodanno, viene preparata con farina, uova, olio, sale, lievito e miele.

Infine, le chiacchiere, tipiche del periodo di carnevale, sono preparate con farina, sale, burro e

miele.

Presentazione

Il Pane e i suoi derivati

Focaccia (fucazza)

Pipicieddi fritti

Picciulatieddu cu frittuledde

Pipu

Zuppa di pane bagnato ai fagioli (pane'mbusso 'e fasuli)

pane abbrustolito sul fuoco('a ruscedda o pane arrusciato)

Friselle

Pane cotto (ciauredda)

La Pasta

Primi Piatti

Ferricelli (maccaruni o' firricieddu)

Cavatelli (trisciddi)

Tagliatelle (laane)

Tagliolini

Ravioli (cauzuni)

Orecchiette

Polenta (frascatula)

Sugo tradizionale

Gli ortaggi

I legumi

Tagliatelle e fagioli (laane e fasuli)

Tagliatelle e ceci (laane e ceci)

Minestrone

Patate e fagioli (patane e fasuli)

Cuccia

Pasta e patate

Pasta e fave

Fave arrapate

Cavolo stufato

Pasta e lenticchie

Zucchine e patate (cucuzzeddi e patate)

Piatti unici

Pastorale (pasturale)

Lumache in umido

Trippa

Pannocchie di granturco (grannili cotti)

Gelatina salata

Secondi piatti

Gillumirieddi

Capretto o Agnello al forno

Galletti ripieni

Frittata di cipolle

Pancetta in brodo o con sugo

Patate schiacciate con ciccioli

Cipolline selvatiche e patate

Cipolline selvatiche in agrodolce

Piede di maiale

Peperoni fritti con baccalà

Peperoni imbottiti

Arrosti

Carne di maiale con peperoni

Formaggi

Contorni

Insalata verde con cipolline fresche

Radici di sedano fritte

Insalata di sedano, pomodori e olive

Insalata di cipolle

Conserve

Giardiniera

Olive all'acqua

Peperoni sott'aceto

Frutta

Dolci

Sanguinaccio

Struffoli (Struoffoli)

Cicirata

Crespelle (lucimedde)

Zeppole

Pasta siringata

Susanelli

Crostata con ricotta

Friselline

Tronco di fichi

Taralli dolci o salati

Gelatina dolce

Cuzzola (rustico)

Pizza di granturco (pipu ri grannili)

Presentazione

I ragazzi del gruppo animazione estate non sono voluti venire meno al loro impegno di pubblicare, come gli anni scorsi, un nuovo opuscolo che quest'anno è scaturito da una ricerca sulle tradizioni alimentari dei nostri avi; infatti si è ritenuto che uno studio sulla gastronomia, che non sia fine a se stesso, ma che nasca dalla consapevolezza di conoscere in maniera più approfondita le proprie radici può diventare cultura.

Siccome le ricette sui piatti tipici locali, sin dal passato, ci sono state tramandate esclusivamente per via orale, per far sì che non vadano dimenticate, soprattutto in un'epoca come la nostra, nella quale vengono scarsamente praticate, si è deciso di raccogliere e conservare per iscritto. Conoscere le abitudini alimentari dei nostri antenati ci ha consentito, inoltre, di penetrare più a fondo nella nostra storia, nella nostra cultura e ci ha dato una visione più chiara delle nostre origini.

Sperando che questo nostro lavoro possa essere di qualche utilità e possa soddisfare la curiosità di coloro che vogliono conoscere le nostre tradizioni gastronomiche, ringraziamo l'Amministrazione Comunale che, come sempre, ha appoggiato e patrocinato la nostra iniziativa.

“Gruppo Animazione Estate 1997”

Albano Valentina, Anania Nicola, Bianculli Domenico, Cassino Nadia, Dalessandri Angela, Dalessandri Brigitta, Dalessandri Saverio, Di Grazia Ida, Ditrani Michele, D'Ottavio Francesco, Ielpo Carmen, Lapadula Giuseppe, Lapadula Mariateresa, Latorre Giuseppe, Latorre Salvatore, Matteo Maddalena, Orlando Michela, Porfidio Valentina, Rubino Agnese, Tempone Enza

Pane e i suoi derivati

A Moliterno, come in tutti i centri della Basilicata, sin dall'antichità era diffusa l'usanza di

preparare il pane in casa, cotto in forni realizzati con mattoni refrattari, alimentari a legna e situati all'interno delle abitazioni, solitamente nelle soffitte. Gli ingredienti erano: farina, acqua, lievito, (criscitieddu), sale e patate bollite. L'impasto avveniva nella madia (fazzatora) ed era abbastanza lungo e la cottura durava due ore e mezzo. Il pane si conserva nella madia e se ne faceva una quantità tale da sopperire ai bisogni dell'intera famiglia per due settimane.

Focaccia (fucazza)

Per verificare se il forno era pronto per la cottura del pane si doveva preparare con la stessa pasta del pane, le focaccine, di forma circolare con un foro al centro e con uno spessore di 2 cm.

Pipicieddi fritti

La pasta del pane si utilizzava anche per fare i Pipicieddi fritti che erano un tipico dolce dei "poveri". Si tagliava a pezzi piccoli la pasta del pane, si soffriggeva in olio e si serviva con abbondante zucchero, quando erano ancora caldi.

Picciulatieddu cu frittuledde

La pasta del pane si utilizzava anche per realizzare i picciulatieddu. Alla pasta del pane si univano i ciccioli (frittuledde) a pezzi piccoli, un po' di peperoncino forte, sale e qualche uovo. Si impastava tutto e gli si dava una forma di ciambella.

Pipu

Anche per la realizzazione del pipu si utilizzava la pasta del pane che veniva spianata e ricoperta con sugo già pronto e con una manciata di origano e formaggio pecorino.

Zuppa di pane bagnato ai fagioli (pane 'mbusso 'e fasuli)

Poiché la cultura contadina non ammetteva lo spreco degli alimenti, i Moliternesi solevano consumare i pezzi di pane rafferma inzuppandoli nel sugo dei fagioli rossi reso speciale dalla particolare cottura nella pignatta di terracotta posta sul fuoco. Questo pane bagnato nei fagioli veniva condito con strutto ed aglio leggermente soffritti.

Pane abbrustolito sul fuoco ('a ruscedda o pane arrusciato)

Porre ad abbrustolire le fette di pane sul fuoco fino ad ottenere una buona doratura, quindi condire con olio di oliva e sale. A preferenza, prima di condire si possono strofinare con uno spicchio d'aglio e aggiungere una spolverata di peperoncino.

Friselle

Per fare le griselle si utilizza la pasta del pane alla quale si dà una forma allungata e si inforna insieme al pane. Dopo 90 minuti di cottura si rimuove dal forno, si taglia a pezzi che poi si rimettono in forno, dove rimangono fino al giorno successivo.

Pane cotto (ciauredda)

Il pane rafferma veniva utilizzato anche per la realizzazione del pane cotto (ciauredda). Si prepara il pane rafferma a fettine in un piatto fondo mentre in un tegamino si mette dell'acqua con olio, aglio e sale. Quando l'acqua bolle vi si rompe un uovo che deve cuocere per un po'; a questo punto bisogna versare il tutto sul pane rafferma e coprirlo con un altro piatto prima di consumarlo perché deve stufare. La ciauredda solitamente veniva consumata a colazione, ma spesso era l'alimento base durante lo svezzamento dei bambini.

La Pasta

Se il pane accompagna qualsiasi cibo, la pasta costituisce una portata insostituibile. In un'economia povera come quella della nostra regione, ha avuto un'importanza fondamentale il "primo piatto", che solitamente si realizzava con pasta fatta in casa che si condivideva col sugo o si univa a legumi e a verdure. Fino alla metà del '700 non risulta che vi sia stata in Basilicata una produzione per la vendita; infatti la pasta veniva lavorata in casa dalla donna con le mani sulla spianatola (quadru) e per stendere le strisce di pasta si usava il matterello (laanaturu). I tipi di pasta fatta in casa più diffusi a Moliterno sono: i maccheroni al ferretto (maccaruni o' firricieddu), i cavatelli (trisciddi), le tagliatelle (laane), i tagliolini (tagliolini), i ravioli con la ricotta (cauzuni) e le orecchiette, quest'ultime importate dalla vicina Puglia. Fino alla fine della seconda guerra mondiale, la pasta si preparava quasi sempre in casa e raramente si comprava la pasta secca che si vendeva sfusa, a peso, nei negozi di alimentari.

Primi Piatti

Ferricelli (maccaruni o' firricieddu)

Ingredienti per persone: 1 kg di farina di grano duro (o 4 sciummedde), 4 uova, un pizzico di sale.

Preparazione: Impastare la farina con le uova fino a formare una pasta abbastanza spessa e dorata. Da essa ritagliare delle strisce larghe 1 cm. e lunghe circa 10 cm., da bucare poi con un ferro sottile dando loro la forma tipica. Gustare i ferricelli con un ragù fatto preferibilmente con una braciola e cotica di maiale, con una buona spruzzata di formaggio pecorino e rafano grattugiato per chi lo preferisce.

Cavatelli (trisciddi)

Ingredienti per 4 persone: 1 kg di farina di grano duro, acqua tiepida, un pizzico di sale.

Preparazione: Impastare la farina con l'acqua e il sale, quindi ricavarne bastoncini di 1 cm. di

diametro da cui staccare dei cilindretti della lunghezza di 2-3 cm.; incavare questi poi, schiacciandoli sulla spianatoia in modo che i bordi si arriccino. Alcuni invece, li preferiscono non arricciati ma aperti. Condire con sugo realizzato con la costina di maiale o con la carne di castrato e con una spolveratine di formaggio pecorino o ricotta grattugiata.

Tagliatelle (laane)

Ingredienti per 4 persone : 1 kg di farina, 8 uova, un pizzico di sale.

Preparazione: Unire la farina con le uova e lavorare a lungo la pasta fino a renderla liscia ed elastica, poi stenderla con un matterello formando una sfogliapiuttosto sottile. Lasciare asciugare la sfoglia per circa 10 minuti, arrotolarla e tagliare a strisce larghe 3 cm. a preferenza.

Tagliolini

Gli ingredienti e la preparazione per la realizzazione dei tagliolini sono gli stessi delle tagliatelle: la differenza consta nel tagliarli in modo molto sottile. Si gustano con brodo, possibilmente di gallina, o, secondo una tradizione tipica il giorno dell'Ascensione, con il latte.

Ravioli (cauzuni)

Ingredienti: 1 kg di farina, 4 uova/ per il ripieno: 500 gr. Di ricotta, 1 uovo, sale o zucchero (secondo la preferenza), prezzemolo tritato.

Preparazione: Lavorare e stendere bene con il matterello la pasta fino a realizzare una sfoglia sottile. Porre sulla sfoglia piccole dosi di ricotta ad una adeguata distanza tra loro; ricoprire la ricotta con la restante sfoglia e ricavare dischi di pasta, tagliati con stampo o bicchiere, di circa 7 cm. di diametro. Cuocere i ravioli in acqua abbondante e condirli con il sugo tradizionale ed una buona manciata di formaggio pecorino.

Orecchiette

Ingredienti: 1 kg di farina, 4 uova.

Preparazione: Lavorare a lungo la pasta; poi avvolgerla a palle e staccarne un pezzo, coprendo con un tovagliolo quella che non si utilizza subito perché non secchi troppo. Ricavare un rotolino dello spessore di circa 1 cm., dividerlo a pezzetti e strisce ogni pezzetto sulla spianatoia con il pollice o con la punta di un coltello. Rovesciare man mano i dischetti di pasta sulla punta del pollice, premendo leggermente per far assumere la caratteristica forma. Lasciare asciugare le orecchiette prima di lessarle. Si condiscono con sugo abbondante e una buona manciata di formaggio pecorino.

Polenta (frascatula)

Ingredienti: farina di granturco, 1 patata, strutto.

Preparazione: Mettere a cuocere la farina di granturco con la patata e lo strutto. Mescolare con un mestolo di legno finché non diventa compatta. Condire a preferenza o con il sugo, o con la salsiccia, o con il cotechino, oppure con il vino cotto.

Sugo tradizionale

Ingredienti: Costina di maiale, castrato o pollo, estratto di pomodoro (conserva), sale, strutto.

Preparazione: Soffriggere la carne con lo strutto a cui unire l'estratto di pomodoro e il sale. La cottura deve avvenire a fuoco lento possibilmente su un piccolo fornello a carbone (furnacedda) e deve durare almeno due ore.

Gli ortaggi

Non mancano sulle tavole Moliternesesi gli ortaggi poiché sappiamo bene che l'occupazione più diffusa era quella del contadino e ognuno andava orgoglioso del suo orticello nel quale coltivava ogni sorta di prodotto. Gli ortaggi che si consumavano maggiormente erano: la scarola, il cavolo, la lattuga, la bietola, la rucola, il finocchio, le zucchine, la zucca, i fiori di zucca, le cipolline selvatiche, le patate e la cicoria che cresce in modo spontaneo.

I legumi

I semi delle piante di legumi come fagioli, fave, lenticchie, ceci e piselli secchi occupavano un posto importante nell'alimentazione del passato a Moliterno. Questi venivano coltivati nelle campagne limitrofe e costituiscono tutt'ora un cibo indispensabile della cosiddetta "dieta mediterranea", che da notevole importanza alle ricette povere che utilizzano questi alimenti. In effetti un buon piatto di pasta e legumi sostituisce egregiamente la carne, fornendo un equivalente apporto proteico.

Tagliatelle e fagioli (laane e fasuli)

Ingredienti: fagioli cotti nelle pignatta di terracotta, strutto, aglio, un pizzico di pepone.

Preparazione: Condire i fagioli cotti nella pignatta con lo strutto soffritto con l'aglio. Aggiungere all'ultimo momento un pizzico di pepone. Alle tagliatelle cotte e ben scolate unire i fagioli conditi e fare amalgamare bene il tutto con un'ultima cottura

Cuccia

Ingredienti: grano, granturco, fagioli, ceci, cotechino, guanciaie di maiale (vuccularu).

Preparazione: Mettere a bagno il grano e il granturco per circa 24 ore e i legumi la sera prima. Cuocere separatamente il grano, il granturco e i legumi e durante la cottura aggiungere ai fagioli pezzi di guanciale e cotechino. Giunti a buon livello di cottura unire e amalgamare. Questo piatto per tradizione lo si consumava per propiziare un buon raccolto.

Pasta e patate

Ingredienti: patate, sedano, pomodoro, strutto, e pezzettini di formaggio rafferma.

Preparazione: Mettere a cuocere le patate con il sedano e lo strutto e un po' di pomodoro. Nell'ultima cottura aggiungere dei pezzi di formaggio rafferma. Quando la pasta è cotta unire le patate e amalgamare il tutto mediante un' ultima cottura.

Pasta e fave

Ingredienti: fave, guanciale di maiale, strutto, sale, cipolla.

Preparazione: Cuocere le fave con pezzi di guanciale, strutto, cipolla e sale e poi unirvi la pasta già cotta facendo amalgamare il tutto con un' ultima cottura.

Fave arrappate

Ingredienti: fave e sale.

Preparazione: Mettere dapprima a bagno le fave secche con la buccia e poi cuocerle con il sale e mangiarle togliendo la buccia.

Cavolo stufato

Ingredienti: cavolo, lardo, aglio, pomodoro, prezzemolo, sale, formaggio raffermo.

Preparazione: Lessare il cavolo e farlo sgocciolare bene. In una pentola soffriggere il lardo, l'aglio, il prezzemolo e a preferenza un pomodoro. A questo punto unire il cavolo, precedentemente lessato e aggiungere dei pezzi di pecorino raffermo. Far cuocere il tutto per circa un'ora.

Pasta e lenticchie

Ingredienti:lenticchie, olio, cipolla, prezzemolo e pomodoro.

Preparazione: Condire le lenticchie, precedentemente cotte, con un sughetto fatto con olio, cipolla e pomodoro. Alla pasta precedentemente cotta e scolata aggiungere le lenticchie facendo amalgamare bene il tutto con un' ultima cottura.

Zucchine e patate (cucuzzeddi e patane)

Ingredienti: zucchine, patate, olio, cipolla, sale, pomodoro, formaggio, uova.

Preparazione: Pulire le patate, farle a pezzetti e metterle a cuocere con il sale, l'olio e il pomodoro. A metà cottura aggiungere le zucchine a pezzetti. Nell' ultima fase di cottura aggiungervi un uovo sbattuto con il formaggio.

Piatti unici

Pietanze uniche Moliternesesi sono: la pastorale, le lumache in umido e la trippa, che solitamente erano piatti unici data la loro consistenza proteica.

Pastorale (pasturale)

Ingredienti: carne di pecora, agnello o capretto, pomodori pelati, patate, aglio, peperoncino, prezzemolo abbondante, strutto.

Preparazione: Far cuocere la carne a pezzi piccoli con gli odori e lo strutto, a metà cottura aggiungere le patate e togliere dal fuoco quando le patate hanno raggiunto il punto giusto di cottura.

Lumache in umido

Ingredienti: lumache, cipolla, lardo, pomodoro, costina di maiale, salsiccia, cotica di maiale, peperoncino, sale.

Preparazione: Preparare un sughetto utilizzando tutti gli ingredienti e poi unirvi le lumache, precedentemente pulite e lessate. Al tutto aggiungere un po' di acqua e far cuocere per un paio d'ore.

Trippa

Ingredienti: trippa di vitello, sedano, cipolla, prezzemolo, strutto, pomodoro, peperoncino.

Preparazione: Pulire molto bene la trippa e poi metterla a cuocere insieme allo strutto, al

pomodoro e agli odori, per due o tre ore.

Secondi piatti

Non sempre, nel passato, le possibilità economiche consentivano di garantire quotidianamente il secondo piatto che, solitamente, si consumava nei giorni di festa e, quando si era fortunati, la Domenica. Fino a tempi molto vicini a noi, la carne è rimasta un cibo inaccessibile alla maggior parte della popolazione. I contadini consumavano in genere la carne di animali ammalati o morti per malattia; la carne dei poveri era costituita principalmente da trippa, frattaglie, interiora, testine e cotenne. Questa carne veniva accompagnata dalle verdure come la cicoria, la scarola, la verza e la cipolla. La carne che si consumava in maniera più diffusa era quella del maiale che veniva allevato nei pressi dell'abitazione e rappresentava una scorta di cibo; infatti lo si ammazzava a gennaio ed in casa si preparavano le soppressate, i prosciutti, i capicollì, i cotechini, le salsiccie, il lardo e la pancetta che poi rappresentavano le provviste alimentari per le stagioni successive. La macellazione veniva effettuata quando il maiale aveva un'età di 5-6 mesi, sfruttandone ogni parte: infatti esso costituiva uno dei cardini dell'alimentazione dei Moliternesi. Data l'abbondanza di allevamenti soprattutto di ovini e caprini, per la ricchezza dei pascoli nelle nostre zone, notevole era anche la produzione di carne di agnello, di capretto e di castrato, benchè la consumazione di questa rappresentava un lusso e avveniva in particolari momenti dell'anno. Nelle prossimità delle abitazioni si allevavano anche i polli e le galline, sia per la produzione di uova, sia per usi alimentari. Molto richiesto era il cosiddetto pollo ruspante, cioè allevato in libertà, che aveva carne elastica e compatta, pelle asciutta e giunture prive di rracce rossastre. Meno sviluppato era l'allevamento dei tacchini e dei conigli, la cui carne nel passato non veniva molto apprezzata nella nostra zona. Poco diffusa era la consumazione del pesce data la lontananza dai centri marittimi e la lentezza dei mezzi di trasporto, che spesso ne condizionava la freschezza. Molto diffusa era la consumazione del baccalà, ossia il merluzzo che appena pescato viene salato a bordo dei pescherecci, per consentirne una perfetta conservazione. Nella nostra cucina questo prodotto è presente in ricette semplici ma molto gustose.

Glummirieddi

Ingredienti: interiora di capretto fatto a pezzi, strutto, uova, prezzemolo, formaggio grattugiato, sale, pepe, aglio.

Preparazione: Soffriggere le interiora con aglio e strutto, poi togliere il tegame dal fuoco ed

aggiungere 2 uova, 3 cucchiaini di formaggio grattugiato, prezzemolo ed un po' di pepe. Amalgamare e inserire il tutto e aggiungere nella rete (zeppa) del capretto, fino a formare un salsicciotto intorno al quale bisogna avvolgere gli intestini del capretto e poi rosolare il tutto con lo strutto a fuoco lento.

Capretto o Agnello al forno

Ingredienti: carne di capretto o agnello fatta a pezzi piccoli, strutto, aglio, prezzemolo, sale, origano patate.

Preparazione: Condire le patate e la carne con lo strutto, l'aglio, il prezzemolo, il sale e l'origano e farlo cuocere o nel forno a legna o su un piccolo fornello a carbone.

Galletti ripieni

Ingredienti: galletti ruspanti non molto grandi, pane, uova, prezzemolo, formaggio, fegatini di pollo.

Preparazione: Preparare un ripieno fatto da mollica di pane sbriciolata, uova, prezzemolo, formaggio e fegatini tagliati a pezzi piccoli e precedentemente fatti saltare in padella. Forare i galletti solo in gola e nella parte posteriore e riempirli all'interno con questo ripieno. I galletti si possono far cuocere nel sugo oppure rosolare con strutto ed aglio.

Frittata di cipolle

Ingredienti: 1 kg di cipolle novelle, 5 uova, olio, sale.

Preparazione Soffriggere le cipolle novelle con olio facendole indorare e dopo unire le uova

sbattute.

Pancetta in brodo o col sugo

Ingredienti: Pancetta di vitello, mollica di pane, formaggio, uova, prezzemolo, pepe.

Preparazione: riempire la pancetta con un ripieno di mollica di pane, uova, prezzemolo e pepe; in seguito cucirla e poi cuocerla o nel brodo o nel sugo.

Patate schiacciate con ciccioli

Ingredienti: patate, ciccioli, sale, strutto, peperoncino dolce.

Preparazione: Schiacciare le patate precedentemente cotte e poi soffriggerle con strutto, ciccioli (frittuledde), sale e peperoncino dolce.

Cipolline selvatiche e patate

Ingredienti: cipolline selvatiche , strutto, sale, patate, peperoncino.

Preparazione: Soffriggere le cipolline, precedentemente pulite, con lo strutto e dopo aggiungervi le patate fatte a pezzi, il sale e il peperoncino. Cipolline selvatiche in agrodolce

Ingredienti: cipolline selvatiche, strutto, sale, zucchero, aceto.

Preparazione: Soffriggere le cipolline con lo stutto, fino a farle divenire croccanti e poi aggiungervi sale, zucchero e uno spruzzo di aceto.

Piede di maiale

Ingredienti: piede di maiale, olio di oliva, aceto, aglio, menta.

Preparazione: Lavare accuratamente i piedi di maiale, lessarli in acqua abbondantemente salata. Quando la cartilagine si sarà staccata dall'osso, estrarla e tagliarla a quadretti. Preparare un battuto con olio di oliva, aceto, aglio tritato, foglie di menta e condire con esso i pezzettini di carne lasciando riposare il tutto per 3 ore.

N' Cantarata

Ingredienti: piede di maiale, cotica di maiale, coda di maiale, prezzemolo, aglio, sale, pomodoro.

Preparazione: Pulire bene i piedi, la cotica e la coda di maiale e poi farli cuocere per circa un'ora in una pentola di terracotta aggiungendo prezzemolo, aglio, sale e pomodoro.

Peperoni fritti con baccalà

Ingredienti: baccalà, peperoni, farina, olio d'oliva.

Preparazione: Infornare il baccalà, soffriggerlo in olio abbondante e toglierlo dal fuoco quando è ben dorato. A questo punto soffriggere i peperoni precedentemente tagliati a pezzi e infine unirli al baccalà. Questo piatto rappresenta la colazione tipica delle vendemmie.

Peperoni imbottiti

Ingredienti: peperoni piuttosto grossi, mollica di pane, aglio, acciughe salate, prezzemolo, olio, pomodoro fresco.

Preparazione: Lavare i peperoni e bucarli nella parte superiore, privandoli dei semi, porvi all'interno un ripieno di mollica di pane sbriciolata, olio, acciughe a pezzetti, prezzemolo, aglio, e qualche pezzetto di pomodoro fresco. Infine soffriggerli in olio abbondante.

Arrosti

Ingredienti: carne di ogni tipo, olio, origano, aglio, aceto, sale.

Preparazione: Mettere a macerare la carne con olio, sale, origano, pezzettini di aglio e aceto e farla arrostire a fuoco lento sul fuoco.

Carne di maiale con peperoni

Ingredienti: carne di maiale, peperoni sott'aceto, sale, olio.

Preparazione: Soffriggere la carne di maiale a cui aggiungere nell'ultima fase di cottura i peperoni sott'aceto tagliati a pezzi.

Formaggi

La lavorazione del formaggio a Moliterno risale ad un'epoca antichissima: infatti, come vuole il Racioppi, l'etimologia del toponimo Moliterno deriverebbe dal radicale mulctrum che a sua volta deriva da mulgere (mungere) da cui mulcternum che significa, egli precisa, "luogo dove si fa il latte, cioè dove si munge l'armento e si coagula il latte insomma la cascina". E' molto probabile che, sin dal primo formarsi del borgo medievale intorno alla torre del castello, i pochi abitanti si siano dedicati, quasi esclusivamente, alla pastorizia e all'attività casearia. Storicamente, però, è noto che solo nel 1700 si trasformò in tecnica organizzata per la cura del formaggio pecorino che rese celebre nel mondo il nostro paese. Un altro formaggio tipico è il casieddu che è un formaggio di capra che si produce tra luglio e settembre, quando le pecore vanno "in asciutta" e cessa quindi la produzione del pecorino. Il sapore delicatamente aromatico è dovuto al fatto che il latte di capra, già filtrato attraverso le foglie di felce, prima di essere cagliato viene insaporito con un'erba fortemente aromatica che i pastori chiamano nepita (nepitella o calaminta). La pasta del casieddu viene modellata in piccole sfere del diametro di 8-9 cm. che, se vendute fresche, si avvolgono in foglie di felce tenute insieme da un legaccio fatto di steli di ginestra. Molto usata è la ricotta, soprattutto di capra e pecora. Noti sono anche il casu muoddu che all'interno presenta dei piccoli "vermi" ed è apprezzato da molti e la ricotta stagionata (ricotta tosta) che si suole grattugiare sui cavatelli, dando loro un sapore molto particolare. Il pecorino si può consumare anche quando è ancora fresco, e in questa fase viene denominato toma. Questa la si utilizza soprattutto nel periodo pasquale nel rustico tipico Moliternese, la cuzzola, ma è anche buona arrostita sulla brace o indorata e frita.

Contorni

I contorni li troviamo raramente sulle tavole Moliternesesi del passato e quelli che si ricordano erano abbastanza frugali e si preparavano con prodotti degli orti freschi o conservati sott'olio o sott'aceto.

Insalata verde con cipolline fresche

Ingredienti : lattuga, cipolline fresche, olio di oliva, sale, aceto.

Preparazione : Tagliare a pezzi piccoli sia le foglie di lattuga che le cipolline, lavare per bene, lasciar scolare e poi condirli con olio, sale e aceto.

Radici di sedano fritte

Ingredienti: Radici di sedano, aglio, olio di oliva o strutto, peperoncino.

Preparazione: Pulire le radici di sedano, lessare per circa 20 minuti, asciugare e salare. Far soffriggere lo strutto o l'olio con l'aglio ed aggiungervi le radici con un po' di peperoncino e far cuocere il tutto per circa mezz'ora.

Insalata di sedano, pomodori e olive

Ingredienti: sedano, pomodori, olive verdi, olio, sale.

Preparazione: Pulire le radici di sedano, lessare per circa 20 minuti, asciugare e salarle. Far soffriggere lo strutto o l'olio con l'aglio ed aggiungervi le radici con un po' di peperoncino e far cuocere il tutto per circa mezz'ora.

Insalata di cipolle

Ingredienti: cipolle o cipolline fresche, olio, sale, prezzemolo.

Preparazione: Scaldare le cipolle intere per circa 10 minuti, scolare l'acqua bollente, lasciare in acqua fredda per circa 15 minuti. Togliere dall'acqua, condirle con olio, sale, aceto, prezzemolo e servirle intere.

Conserva

La consuetudine di fare in casa le conserve affonda le sue radici in una tradizione antichissima, ancora oggi molto viva e diffusa, permettendo di ritrovare nella nostra dispensa; i profumi dell'orto, i colori dell'estate e il sapore dei frutti anche nelle stagioni quando non è possibile reperirli.

Giardiniera

Ingredienti: sedano, peperoncino, carote, pomodori verdi, olive.

Preparazione: Tagliare a piccoli pezzi sedano, peperoni, carote, pomodori verdi ed olive, metterli sotto sale per 24 ore, asciugarli e metterli sott'aceto per altre 24 ore. Farli scolare bene e metterli in un recipiente versandovi olio abbondante.

Olive all'acqua

Ingredienti: 1 kg di olive, 25 g di soda, finocchio, sale, alloro.

Preparazione : Immergere le olive in acqua e soda e cambiare spesso l'acqua fino a quando sono addolcite. A questo punto metterle in un recipiente aggiungendovi acqua precedentemente bollita con finocchio, sale e alloro.

Peperoni sott'aceto

Ingredienti: peperoni piuttosto grassi, aceto.

Preparazione: lavare i peperoni in un vaso di terracotta (piranna), versare l'aceto, avendo cura di coprire l'ultimo strato sino a raggiungere il bordo del vaso.

Frutta

Per quanto riguarda la frutta si consumava quella che si produceva nella particolare stagione. Largo uso si faceva delle mele e delle pere, cosiddette virnili poiché si conservano per l'inverno, e l'uva i cui grappolosi univano tra loro e si appendevano alle travi (piennici). In primavera e in estate si mangiavano le fragoline di bosco, le ciliegie, i fichi, i gelsi bianchi e neri, le more, ed in autunno le castagne, che si preparavano in diversi modi: caldarroste, infornate e cotte con un'erba del posto chiamata nepita (i pastiddi). Molto diffuso era l'uso della frutta secca come noci, nocciole, fichi secchi, mele cotogne, ciliegie secche (cirasedde).

Dolci

I dolci tipici Moliternesi non sono molti, sono abbastanza semplici e legati alle varie ricorrenze.

Sanguinaccio

Ingredienti: 1 l di sangue di maiale, 1 kg di friselle tritate, 1 kg di biscotti secchi, 300 g di riso, 1 kg di miele, 2 kg di zucchero, 2 l di caffè, 500 g di cioccolato fondente, 1 kg di uva sultanina,

Preparazione: Tritare le friselle con i biscotti e unirli in una grande pentola con gli altri ingredienti eccetto il sangue che deve essere portato ad ebollizione separatamente. A questo punto aggiungere il sangue agli altri ingredienti, amalgamare il tutto e lasciar lievitare per circa 12 ore. Cuocere a fuoco lento mescolando continuamente fino a quando diventa denso e consistente.

Struffoli (Struoffoli)

Ingredienti: 300 g. di farina, 4 cucchiai di olio di oliva 4 cucchiai di zucchero, 3 uova, 1 cucchiaino di lievito.

Preparazione: Lavorare tutti gli ingredienti a lungo fino ad ottenere un impasto uniforme. Ritagliare dei bastoncini di 1 cm. di diametro da cui staccare dei cilindretti della lunghezza di 2 o 3 cm. Cavare i cilindretti con le dita su un cesto o su una superficie rigata e friggerli in olio bollente. Una volta raffreddati spolverare con zucchero a velo.

Cicirata

Ingredienti: 1 kg di farina, 9 uova intere, 1 tuorlo, 50 g. di zucchero, 1 pizzico di sale, 1 bicchierino di Sanbuca Molinari, 1 tazzina di olio, 1 pizzico di sale.

Preparazione: Realizzare un impasto uniforme con tutti gli ingredienti. Tagliare la pasta a tocchetti, dorarli in olio bollente e immergerli in 75 g. di miele precedentemente sciolto sul fuoco. Porli successivamente in un vassoio e decorarli con confetti e codette (simintelle).

Crespelle ☐☐ (lucirnedde)

Ingredienti: 300 g. di farina, 50 g. di zucchero, 50 g. di burro o olio di oliva, 3 uova, 1 bicchiere di vino bianco, 1 pizzico di sale.

Preparazione: Impastare il tutto, spianare la pasta con il mattarello e realizzare una sfoglia sottile da cui tagliare

Crostata con ricotta

Ingredienti per la pasta: 300 g. di farina, 100 g. di zucchero, 60 g. di strutto, 2 uova, 1 bicchiere di Vermut.

Ingredienti per il ripieno: 500 g. di ricotta, cannella (q.b.), 100 g. di zucchero, 2 tuorli di uovo.

Preparazione: Impastare la farina con le uova, lo zucchero e lo strutto, aggiungere un bicchiere di Vermut e lavorare fino ad ottenere un impasto morbido. Realizzare una sfoglia sottile, adagiarla in una teglia circolare. Versare il ripieno sulla sfoglia e ricoprire il tutto con strisce di pasta frolla tagliate con la rotellina. Informare a temperatura moderata per circa 30 minuti.

Cauzuncieddi con ricotta

Ingredienti per la pasta: 500 g. di farina, 100 g. di strutto, 4 uova, 50 g. di zucchero, 1 pizzico di sale, 1 tazzina di latte.

Ingredienti per il ripieno: 500 g. di ricotta, 100 g. di zucchero, cannella, scaglie di cioccolato.

Preparazione: Amalgamare gli ingredienti fino a formare una sfoglia sottile sulla spianatoia. Ricavare dei dischi del diametro di 6 cm. all'interno dei quali disporre la ricotta precedentemente mescolata allo zucchero, alla cannella e alle scaglie di cioccolato. Richiudere i bordi con i rebbi della forchetta, formare una mezzaluna e friggere in olio bollente. Prima di servire spolverare con zucchero a velo.

Frisilline

Ingredienti: 1 kg di farina, 300 g. di zucchero, 10 uova, 100 g. di citrato, 100 g. di mandorle, 3 cucchiaini di olio o strutto, anice o anisetta (q. b.).

Preparazione: Impastare e disporre il tutto in una teglia (ramera) imburata. Infornare fino a quando è ben cotto. Poi ritagliare delle strisce e rimetterle nel forno per circa 10 minuti.

Tronco di fichi

Ingredienti: 2 kg di fichi, 200 g. di cioccolata, 150 g. di zucchero, 200 g. di noci sgusciate.

Preparazione: Tritare i fichi dopo averli lasciati asciugare al sole 3-4 giorni. Mescolarli in una ciotola con la cioccolata, lo zucchero e le noci tagliate a pezzi piccoli. Infornare per circa 20 minuti.

Taralli dolci o salati

Ingredienti: 1 kg di farina, 4 uova, 1 bicchiere di olio, 1 cucchiaino di sale, zucchero o sale e semi di finocchio a preferenza.

Preparazione: Impastare il tutto e quando la pasta ha raggiunto una certa elasticità rellizzare i taralli e farli passre per qualche minuto nell' acqua bollente, metterli ad asciugare e farli cuocere nel forno fino a quando assumono un colore dorato.

Vendemmia (Prima metà di Ottobre)

I Funghi (*Da primavera a fine autunno*)

Le castagne (*Ottobre-Novembre*)

Il tartufo (*Tutto l'anno*)