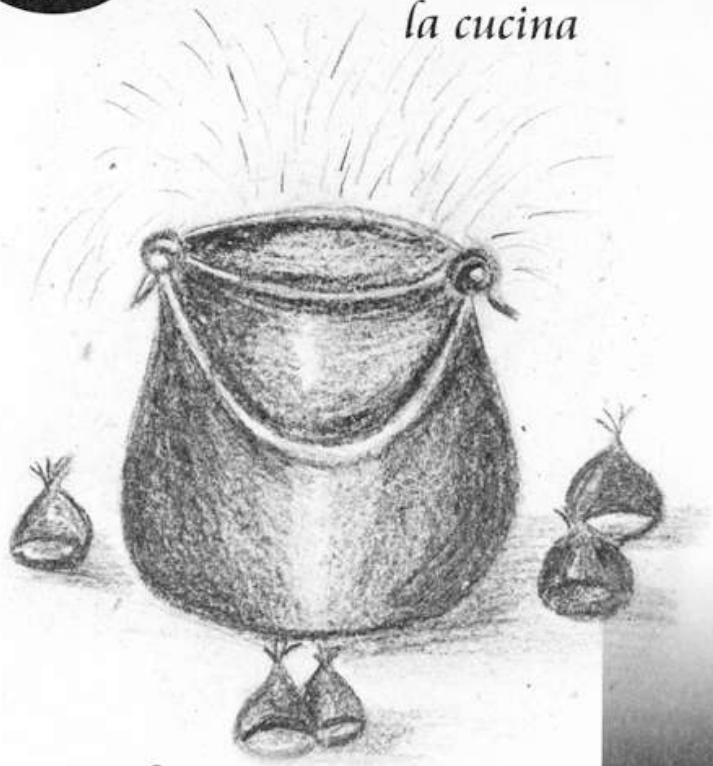
Banca delle tradizioni

la cucina



La lunigiana, terra d'incontri e di confine

coop Liguria

a cura di
Maurizio Sentieri

Coordinamento e realizzazione:
Settore Soci e Consumatori Coop Liguria

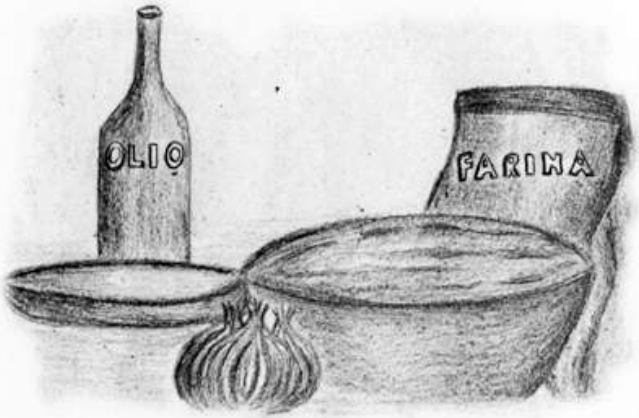
si ringrazia per la collaborazione
Giulietta Spadafora - dietista

impaginazione e stampa
COOP TIPOGRAF / SAVONA

Le ricette qui raccolte sono state selezionate tra quelle pervenute alla Banca delle tradizioni per il comprensorio della Lunigiana. Sono pertanto espressione oltre che della storia e dei caratteri alimentari di un territorio, anche del lavoro, dell'interesse e della partecipazione di numerose persone. A tutte queste va il ringraziamento di Coop Liguria e di tutti coloro che, anche solo una volta, anche per una sola ricetta, ne saranno scopritori, lettori, consumatori.

Un ringraziamento particolare alle classi II C della Scuola Media Statale S.Pellico di La Spezia (a.s. 2000-2001) e alla prof. G. Colosimo; alle classi III -IV-V della Scuola Elementare S. Caterina (a.s. 2000-2001) di Sarzana (comprensorio S.Stefano Magra - Ponzano Magra) e all'insegnante C. Neri; alla classe II A della Scuola Media R. Ceccardi di Ortonovo (a.s. 2001-2002) e alla prof. F. Buffoni; alle classi IV e V (a.s. 2001-2002) della Scuola elementare di Luni Mare (Ortonovo) e all'insegnante L. Matteucci; alla classe IV dell'Istituto Immacolata di Sarzana (a.s. 2001-2002) e all'insegnante M.A. Antola

E' solo grazie al loro lavoro che questa testimonianza, semplice quanto densa di umanità - in questo vicina alla dimensione più autentica della lunga stagione preindustriale - si offre alla lettura di chi vuole ricordare, alla lettura di chi, anche nella curiosità occasionale verso una semplice ricetta, dimostra semplicemente con la sua attenzione che non può esserci cultura senza memoria.



Le immagini riprodotte in questo volume sono tratte da disegni originali eseguiti dagli alunni della Scuola Elementare di Luni Mare, dell'Istituto Immacolata di Sarzana e della Scuola Media "C.Roccatagliata Ceccardi" di Ortonovo, classi I C e I D.

Per i testi e gli "incisi" presenti all'interno del volume si ringraziano in particolare gli studenti Bedini Michele, Bellegoni Anastasia, Carta Raffaella, Di Carlo Benedetta, Gianfranchi Federica, Maringola Rosalba, Federica Musso, Casella Eleonora.

Nella missione delle cooperative di consumatori, vi sono due impegni prioritari e strettamente connessi: la salvaguardia degli interessi dei soci e dei consumatori e la promozione della crescita culturale delle persone. E' in questo contesto che si collocano le attività di orientamento ed educazione ai consumi che Coop promuove da oltre vent'anni e che oggi si avvalgono di una rete di oltre quaranta Centri di Orientamento ai consumi, presenti laddove si è sviluppata la rete di vendita.

Le iniziative si sono ampliate negli anni, a partire da un originario nucleo tematico incentrato sull'alimentazione, per poi riguardare aspetti sociali, storici e culturali quali la comunicazione, l'ambiente, l'interdipendenza e la solidarietà, la cultura cooperativa e altro. Quindi, la sicurezza alimentare è un tema su cui Coop è storicamente impegnata: la sicura qualità degli alimenti che assumiamo quotidianamente è la prima garanzia di salute e benessere. Le recenti emergenze alimentari dovute ad inquinamento ambientale e alla diffusione delle malattie animali sottolineano l'attualità e l'urgenza di iniziative adeguate su questo tema.

Interessare i ragazzi a scelte consapevoli, educarli ad una alimentazione equilibrata e sana, ripercorrere l'itinerario storico dell'alimentazione - in quanto il cibo è memoria, è fonte di ricordi individuali e collettivi - contribuisce a fissarne l'identità, a formare cittadini coscienti e consapevoli delle proprie esigenze e dei propri diritti nell'ambito delle scelte di acquisto e di consumo.

La Banca delle Tradizioni, che Coop Liguria promuove da alcuni anni agli studenti e agli insegnanti della scuola dell'obbligo vuole, attraverso il filo della memoria individuale e collettiva, creare un archivio di dati e di conoscenze tradizionali legate allo scenario del cibo e dei suoi riti, che nella sua apparente banalità, mette in luce sia la continuità dei comportamenti, sia i cambiamenti sociali più profondi.

In conclusione, un vivo ringraziamento a tutti gli insegnanti che hanno condotto e continueranno a condurre i ragazzi in un fruttuoso e prezioso lavoro di ricerca, attingendo dalla tradizione orale ancora viva e presente e coinvolgendo attivamente famiglie, Enti locali ed Associazioni territoriali.

Presentazione

coop Liguria

Presentazione

La scelta della Coop-Liguria di far diventare progetto educativo le tradizioni alimentari locali è sicuramente condivisibile, perché testimonia la volontà di valorizzare la storia di un territorio nella sua complessità e favorire in tal modo il senso di identità dei suoi abitanti e in particolare delle nuove generazioni.

Il coinvolgimento in questo progetto di numerose classi delle scuole elementari e medie dei Comuni di Sarzana, Santo Stefano Magra ed Ortonovo, che sono parti significative della Val di Magra e dell'area più ampia della Lunigiana storica, ha offerto agli studenti la possibilità di conoscere meglio questo territorio, omogeneo per storia e cultura.

Un territorio che si estende dal passo della Cisa alla Versilia, occupato dai Liguri prima dell'età romana, comprendente i resti dell'antica città di Luni, attraversato da un tratto importante della Via Franchigena nel quale si incontrano le strade per Santiago de Compostela e quella di Canterbury.

Un territorio mediterraneo caratterizzato dalla coltivazione della vite, dell'olivo, degli ortaggi, del castagno, dalla bontà dei formaggi e, fin da epoca antichissima, dall'importanza della pasta ("testaroi" e "panigazzi") nella dieta delle sue popolazioni. Le sue tradizioni si possono dedurre da numerose fonti, basti ricordare gli epigrammi di Marco Valerio Marziale, l'Historia Naturalis di Plinio, gli atti del codice Pelavicino, gli Statuti Comunali.

Un ringraziamento quindi per la scelta e le mie congratulazioni ai bambini, ai ragazzi e agli insegnanti delle classi partecipanti.

Renzo Guccinelli	*Minella Mosca*	*Fortunato Giovannini*
Sindaco di Sarzana	*Sindaco di S. Stefano Magra*	*Sindaco di Ortonovo*

Questo Comitato collabora con Coop attivamente dal 1996: in questo periodo siamo stati partecipi in tutte le iniziative e percorsi che Coop ha organizzato per le scuole di ogni grado. La Banca delle tradizioni, giunta alla 3° edizione, ci ha fornito un'opportunità in più.

L'iniziativa ha avuto l'effetto di avvicinarci al patrimonio culturale e tradizionale presente nel territorio e nella memoria dei nostri "anziani" che hanno ancora la forza di trasmetterci con voglia e semplicità gli usi e i costumi che la vita moderna sta cercando di dimenticare.

Un grazie alla Coop-Liguria per averci dato questa opportunità, unitamente agli insegnanti ed agli alunni delle scuole dei comuni di Sarzana, Santo Stefano Magra e Castelnuovo Magra - Ortonovo, che hanno partecipato alla realizzazione di questo lavoro con tanto impegno e serietà.

Il Comitato Soci Coop Liguria di Sarzana

La Banca delle tradizioni è un viaggio nella memoria ancor prima di essere una testimonianza della cucina - e della cultura alimentare - popolare. Non può essere diversamente; addentrarsi nelle tradizioni culinarie di una regione - o meglio di ciò che di esse rimane - porta inevitabilmente a confrontarsi con il tempo, con le esperienze, le ansie e le aspettative di chi ci ha preceduto e che ancora, almeno in parte ci legano a quella umanità. Un legame con le persone e non con il tempo - legame impossibile quello con il passato - con il "filo comune" che ha attraversato le generazioni e che sopravvive, più o meno inconsciamente, più o meno visibilmente nella nostra memoria.

Del resto non è forse quest'ultima una dimensione della cucina, una delle meno evidenti e al tempo stesso una delle più profonde?

La cucina vista attraverso il tempo, almeno per quanto riguarda la tradizione, è nella evidenza delle cose e non può essere altrimenti; non fosse altro per le esperienze personali - i ricordi, i gusti e gli aromi - che ci legano attraverso il cibo alla certezza dei sentimenti o di un'età. Ma non possono essere solamente i confini personali dell'esperienza, non può essere solo la "cucina della nostalgia" quello che fa da tramite tra noi e le tradizioni. Deve esserci ancora qualcosa d'altro, qualcosa di più generale e condivisibile, indipendentemente dai luoghi e dalle persone, indipendentemente dai gusti e dai ricordi…

Così semplicemente, pur nelle varietà che manifesta attraverso il tempo e attraverso le diverse regioni, non si può pensare alla cucina semplicemente come vita?

Non è semplicemente la relazione che un individuo, una comunità, una popolazione stabilisce tra i propri bisogni, le proprie aspettative alimentari e l'ambiente circostante?

Se questa può essere una definizione generale di cucina - forse la più generale e completa possibile - il gusto e la cultura che una cucina esprime, così come le costrizioni ambientali da cui una cucina muove le sue origini, sono elementi di questo panorama, sono parte delle cause che l'uomo ha dovuto superare, parte delle risposte che ha saputo proporre.

La cucina come vita dunque, come segno che l'uomo ha lasciato e lascia di se stesso nel suo rapporto con l'ambiente, con i suoi bisogni, le sue aspettative, i suoi desideri… e basta un minimo di attenzione e di sensibilità per ritrovare tutto questo nelle pagine che seguiranno.

La memoria

Il caso, la sensibilità

Quando, come per la Banca delle tradizioni, riusciamo a scoprire, anche solo ad avvicinare una antica ricetta è chiaro che il percorso che si è seguito è stato quello della consuetudine d'uso, quello di una pratica quotidiana - benché lontana - ma anche il percorso imprevedibile della scoperta e della memoria, per i casi che legano generazioni diverse attraverso solo alcuni ricordi.

Naturale allora che le ricette qui raccolte possano per certi versi apparire non omogenee, non esaurienti della realtà alimentare di una regione - non era del resto solo un ricettario quello che si voleva raccogliere - ma è proprio la casualità della scoperta che almeno in parte ci garantisce della rappresentatività dello spirito di una cultura così come di alcuni dei caratteri più importanti che attraverso il cibo ci legano alla vita. La casualità come garanzia di oggettività, come conseguenza non prevedibile del nostro fragile rapporto con le tradizioni, queste ultime lontane e rarefatte, talvolta inaccessibili, trattenute malamente, dimenticate.

Inevitabile dunque che non sia ricercata a tutti costi la fedeltà o l'aderenza a qualche modello culinario, tanto più avendo sposato l'idea che la cucina popolare, tramandata oralmente e verticalmente all'interno della famiglia, sia fatta di infinite varianti, innumerevoli sfumature e arricchimenti su di un modello più generale, riferibile ad un luogo, una regione, una popolazione. Anche le imprecisioni dunque - ma imprecisioni rispetto a che cosa ? - sono state in qualche modo riportate fedelmente, come elemento necessario di cui una cucina e una tradizione alimentare vivono e non solo come elementi della memoria di un luogo.

In questo contesto, solo un elemento ha modificato il quadro casuale e al tempo stesso "oggettivo" che è emerso dalle ricette pervenute alla Banca delle tradizioni e dalla loro lettura: ovvero la sensibilità del curatore e quella di tempi, quali i nostri, in cui la tradizione rappresenta una delle costanti nella ricerca di un equilibrio con il cibo e con la natura.

Una sensibilità che è intervenuta al momento di scegliere, al momento di individuare le ricette più rappresentative dello spirito e della cultura di una regione. Anche senza volerlo, deve essere stato infatti inevitabile far posto all'interesse per le tradizioni che meglio parlavano alla sensibilità dei nostri giorni, fosse anche solo alle ansie e alle aspettative che quotidianamente riversiamo sul cibo.

...E poi l'immediatezza della trascrizione, anche su questa, per le ragioni sopra esposte non si è intervenuti, emendando solo gli errori materiali, per meglio rappresentare l'autenticità e l'essenzialità della ricetta, la soggettività di quel ricordo e di quella testimonianza...

"Quella superficie di suolo della Toscana che tributa le sue acque al mar per mezzo del fiume Magra, si chiama comunemente Lunigiana, perchè per secoli era territorio e contadi di Luni, città etrusca antichissima e di poi colonia romana e successivamente diocesi dei suoi Vescovi. Benchè ella per sè medesima non sia delle più deliziose e fruttuose provincie d'Italia, nientedimeno è stata fino a che vi sono memorie scritte sempre popolata e avidamente occupata e avidamente contrastata da diversi dinasti principalmente per essere frontiera e chiave della Liguria, della Lombardia e della Toscana".

Scritta nella seconda metà del XVIII secolo, questa definizione della Lunigiana sembra cogliere con precisione quella sorta di "destino" che è appartenuto alla regione. Prima di ogni attributo naturalistico o economico è la sua particolare collocazione che il geografo e naturalista Giovanni Targioni Tozzetti indica come elemento caratterizzante della Lunigiana. Quell'essere territorio di confine tra la Liguria, la Toscana e la regione padana (erano Lombarde tutte le popolazioni oltre i gioghi degli Appennini) giustifica gran parte della storia della regione e al tempo stesso ne costituisce inevitabilmente uno degli elementi che hanno condizionato la storia materiale delle sue popolazioni, gli usi, i costumi, l'alimentazione.

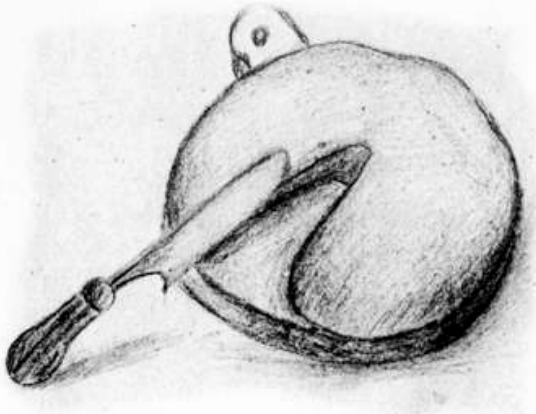
Facile considerare come nella Lunigiana sia presente una sorta di mediterraneità compiuta. Le montagne delle Alpi Apuane e degli Appennini a stringere un'ampia zona collinare, la piana di Sarzana e quindi il mare. Alla zona del castagno segue quella dell'olivo è più in basso quella della vite; farina di castagne e altri succedanei del grano sono stati certamente nell'orizzonte alimentare delle sue popolazioni ma anche frumento e ortaggi, legumi, un qualche modico allevamento animale e il pesce sulla costa costituivano gli elementi di un paesaggio alimentare che era ed è certamente mediterraneo.

Ma se le vocazioni mediterranee della Lunigiana restano il necessario quadro in cui osservare le diverse espressioni della cultura alimentare della regione, quelle da sole non sembrano in grado di dare una descrizione esauriente delle sue diversità e delle sue qualità.

Ed è allora gioco forza ritornare alla sua collocazione geografica, al suo destino storico di terra di frontiera e "terra di passaggio" dove popolazioni diverse, prima di dividersi lungo i suoi confini, si sono confrontate, si sono contaminate, incontrate. E' quello che accadeva attraverso i numerosi

passi appenninici - Cento Croci, Borgallo, Bretello, Cisa, Cirone, Fugicchia, Linari, Cerreto - come lungo le importanti strade che la attraversavano. Un flusso di genti e di merci che attraverso la Lunigiana univa il mondo mediterraneo a quello continentale e che inevitabilmente ha lasciato tracce di sé, caratterizzando la Lunigiana come una terra che ha dovuto e ha saputo essere cerniera e "ponte" tra l'area tirrenica e quella padana.

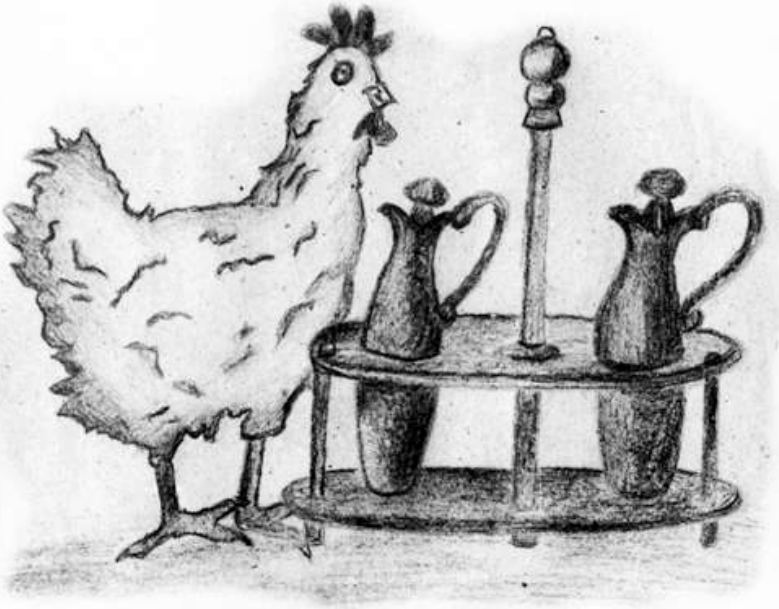
E' a questo suo essere stata "terra di incontri e di confine" e alla sua natura mediterranea che in fondo bisogna guardare per trovare le chiavi di lettura in grado di interpretare la tradizione alimentare della Lunigiana; una tradizione che ha saputo guardare e trovare elementi di interesse al di fuori dei propri confini naturali e li ha saputo innestare su quanto "dentro i suoi confini" era naturalmente a disposizione.



Le ricette qui raccolte apprtengono alle tradizioni ancora presenti nella Lunigiana, particolarmente nei comuni di Sarzana, Santo Stefano Magra, Castelnuovo Magra e Ortonovo . All'interno di questi confini, non è stata la precisione dell'appartenenza territoriale ciò che si voleva evidenziare, quanto la reciproca affinità, l'appartenenza ad uno stesso modello alimentare.
Per questo motivo si è preferito non segnalarne una precisa origine territoriale, sorvolando sulle facili appartenenze di campanile; del resto, nella società contadina e più in generale preindustriale, la geografia poteva essere lo sfondo, qua e là mutevole, di bisogni, aspettative, destini del tutto simili: in questo ogni sconfinamento era impossibile.

Le dosi delle ricette sono da intendersi per quattro persone, tranne nel caso di alcuni piatti in cui si è preferito mantenere fedelmente l'impronta originaria, e in cui anche l'assenza di dosi può essere vista come un ulteriore testimonianza dell'autenticità e dell'origine popolare.

Le Ricette



Con il termine tradizione possiamo racchiudere un'infinita serie d'usanze, consuetudini, costumi che ci differenziano gli uni dagli altri, che rendono vario il mondo e che ci consentono di venire a conoscenza, studiare e soprattutto rispettare altre società diverse e meno evolute economicamente dalle nostre.

...Le tradizioni si possono tramandare attraverso l'arte, la musica, la pittura, l'arte culinaria, l'educazione dei figli, il lavoro.... Spetta a noi decidere il modo migliore per farlo.

Di Carlo Benedetta

Armelette

350 g. farina di castagne
200 g. farina di frumento
sale
formaggio pecorino

*Impastare le farine con l'acqua e il sale. Tirare la sfoglia nel modo consueto e ritagliare delle normali lasagnette di sette, otto cm. di lato. Mettere le armelette a bollire in abbondante acqua salata, cuocere per pochi minuti. Scolare e servire condite con pecorino grattugiato *.*

** Oppure pesto come alternativa al pecorino*

Baccalà al forno

500 g. baccalà ammollato
400 g. patate
1 bicchiere vino bianco
1 mazzetto di prezzemolo
olio extra vergine d'oliva
aglio, pepe bianco, sale

Preparare il baccalà tagliato a pezzi, lavandolo e lessandolo. Preparare le patate, sbucciandole e tagliandole a fette larghe e abbastanza sottili.

Quindi disporle sul fondo di una teglia precedentemente irrorata di olio d'oliva. Sovrapporre alle patate i pezzi di baccalà, versarvi il vino, salare, pepare.

Cuocere in forno per circa mezz'ora a 180°. Al momento di servire, aggiungere il prezzemolo tritato.

Ceci con salsicce

500 g. pomodori pelati
400 g. salsicce
400 g . ceci
5 cucchiai d'olio
1 cipolla
1 spicchio d'aglio
prezzemolo, sale

Mettere i ceci a bagno per circa un paio d'ore in acqua tiepida e salata moderatamente. Cuocere nella stessa acqua per oltre un'ora avendo cura di aggiungerne altra calda qualora si rendesse necessario.

In una casseruola preparare un soffritto con l'olio, un trito di cipolla, prezzemolo, aglio. Unire quindi le salsicce (preferibilmente piccole) e dopo qualche minuto i pomodori schiacciati. Cuocere il tutto per circa mezz'ora a fuoco moderato.

Aggiungere i ceci, preventivamente scolati; cuocere ancora per venti minuti.

Personalmente io non penso di avere una tradizione e questo mi rammarica; per me tutto questo se ne è andato con i miei nonni e ormai il tempo le sta soffocando.
Sinceramente invidio un po' le persone che hanno qualche tradizione perché è un modo non solo di stare insieme, ma anche di provare belle emozioni…

Bellegoni Anastasia

Cipollata

500 g. cipolle
50 g. formaggio grana
4 uova
1 mazzetto di prezzemolo
1 spicchio d'aglio
olio extra vergine d'oliva
pepe bianco, sale

Pulire e mondare le cipolle, affettandole finemente. Tritare aglio e prezzemolo e soffriggerli leggermente in poco olio. Unire le cipolle, salare e cuocere lentamente per circa mezz'ora con il coperchio.

Sbattere le uova, mescolarle alle cipolle, salare, pepare; versare il composto in una teglia leggermente unta.

Cuocere in forno a 180° per circa sei-sette minuti, comunque fino a quando le uova non appaiano rapprese.

Farinata

500 g. farina di ceci
1 bicchiere di olio extra vergine d'oliva
sale

Mettere in una bacinella la farina di ceci con un litro e mezzo d'acqua e mezzo cucchiaino di sale, mescolare con un cucchiaio di legno e lasciare riposare per almeno dodici ore.

Cospargere l'olio su una teglia di circa 60 cm di diametro; versarvi il composto, mescolato e liquido, dopo averlo passato per un colino.

Mescolare ancora per amalgamare bene l'olio.

Cuocere a forno caldissimo per circa venti minuti.

Foglie di cavolo ripiene

800 g. cavolo verza
150 g. salsiccia
50 g. formaggio grana
20 g. formaggio pecorino
2 uova
1 panino raffermo
1 bicchiere di latte
olio extra vergine d'oliva
noce moscata
pepe bianco sale

Ammorbidire il panino nel latte. Preparare il cavolo, lavandolo e mondandolo del torsolo; tenere da parte otto foglie scelte tra le più grandi. Tagliare quindi il resto e cuocere in acqua salata e bollente per circa dieci minuti. Scolare, tritare e amalgamare con la salsiccia sbriciolata, la mollica del pane strizzata, le uova, i formaggi grattugiati, una grattata di noce moscata, il sale, il pepe e qualche cucchiaio di olio. Scottare le foglie di cavolo in acqua bollente per alcuni minuti, scolarle e stenderle su di un telo, tagliandole a metà ed eliminando la nervatura centrale. Porre un cucchiaio di ripieno sulle strisce di cavolo e arrotolare strettamente.

Dopo avere unto una teglia, sistemarvi gli involtini ottenuti; irrorare di olio e cuocere in forno a 200° per circa mezz'ora.

Frittelle di mele

700 g. mele
400 g. farina
150 g. zucchero
250 cc. latte
25 g. lievito di birra
4 uova
1 limone
marsala secco
olio extra vergine d'oliva
zucchero vanigliato, sale

Sbucciare e tagliare a pezzi le mele. Lasciarle macerare coperte di marsala. Impastare in un recipiente la farina, il latte, lo zucchero, la buccia grattugiata del limone, un pizzico di sale e il lievito di birra stemperato in un po' di acqua tiepida.

Mescolare energicamente e a lungo. Far lievitare per circa tre ore.

Al momento di friggere, unire alla pasta le mele sgocciolate, mescolare; friggere in olio bollente prelevando il composto con un cucchiaio.

Cospargere di zucchero vanigliato prima di servire.

La mia famiglia, purtroppo, non è particolarmente legata a numerose tradizioni: infatti non abbiamo delle ricorrenze particolari, degli eventi che si tramandano di generazione in generazione con l'andar del tempo. Abbiamo, comunque come penso la maggior parte delle persone, delle tradizioni "tradizionali", come la cena della vigilia e il pranzo di Natale.

Federica Musso

Mesc-ciua

500 g. ceci secchi
250 g. fagioli cannellini secchi
150 g. farro
olio extra vergine d'oliva
pepe bianco
sale

Porre i ceci in acqua tiepida per almeno dodici ore; lasciare in ammollo i fagioli per alcune ore e il farro per mezz'ora. Scolare i ceci, versarli in una pentola con abbondante acqua salata e cuocere per almeno un'ora.

Aggiungere quindi i cannellini e far bollire tutto ancora per venti minuti. Unire infine il farro e cuocere ancora per circa un quarto d'ora, considerando che ogni ingrediente dovrà risultare tenero ma integro.

Servire la mesc-ciua in piatti fondi, condita con olio d'oliva extra vergine e pepe macinato.

Marocca

600 g. farina di mais
300 g. farina di frumento
100 g. uvetta
80 g. olio extra vergine d'oliva
sale

Preparare un impasto con le farine setacciate versate a pioggia, il lievito diluito con acqua tiepida, il sale, sei cucchiai d'olio. Aggiungere acqua tiepida fino ad ottenere un impasto piuttosto morbido.

Unire quindi l'uvetta fatta rinvenire precedentemente in acqua.

Far lievitare per oltre un'ora in un luogo caldo.

Ungere una teglia con l'olio, versarvi l'impasto disponendolo a forma di mezzo panettone.

Cuocere in forno a 180° per circa un'ora.

..Le tradizioni anche se non ce ne accorgiamo, fanno parte della vita di una persona, perché legano alla storia che ci ha creato e al futuro che sarà vissuto dai nostri figli, con la speranza che in una vita prossima rimanga qualcosa che ricordi i nostri tempi.

Carta Raffaella

Padleti di castagne

300 g. farina di castagne
250 g. ricotta
strutto
sale

Impastare la farina con l'acqua in una zuppiera fino ad ottenere una pastella fluida. Salare. In una padella scaldare lo strutto, quindi friggere la pastella raccolta a cucchiaiate, avendo cura di friggere poche cucchiaiate alla volta.

Una volta ottenuti i "padleti", questi andranno conditi con ricotta freschissima.

Paneti con i fichi secchi

300 g. farina
250 g. fichi secchi
30 g. lievito di birra
1 bicchiere di latte
1 arancia

Con qualche cucchiaio di farina e una parte del latte sciogliere il lievito; formare un piccolo pane e lasciarlo lievitare. Tritare i fichi, spremere il succo dall'arancia.

Unire all'impasto lievitato il resto della farina e il latte; una volta amalgamato unire i fichi e il succo d'arancia.

Formare quindi dei piccoli pani - i paneti - e porli a lievitare in un ambiente caldo.

Cuocere in forno caldissimo.

Polentone di fave

500 g. fave
500 g. farina di mais
60 g. formaggio grana
1 cipolla
1 costa di sedano
olio extra vergine d'oliva

Lessare le fave, la cipolla e il sedano in acqua salata. Aggiungere la farina di mais mescolando continuamente; cuocere per trenta minuti.

Versare nel piatto e condire con olio d'oliva e formaggio grattugiato

Quando parliamo di tradizioni legate alla campagna dobbiamo sicuramente citare le tradizioni legate ai raccolti, il pranzo finale della vendemmia con tutti coloro che vi hanno partecipato e la scartozzera legata invece alla raccolta delle pannocchie di grano.
La scartozzera che viene fatta anche quella in Settembre non è nient'altro che togliere il cartoccio dalla pannocchia; veniva fatta dai nostri nonni nelle aie delle case ed era occasione di divertimento perché riuniva grandi e piccini.

Casella Eleonora

Polenta incatenata

500 g. cavolo nero
200 g. farina di mais
200 g. fagioli borlotti freschi
50 g. formaggio grana
100 g. olio extra vergine d'oliva
acqua
sale

Mettere in un pentola circa tre litri d'acqua, il sale e i fagioli sgranati. Far bollire per circa dieci minuti. Aggiungere il cavolo nero, pulito, tagliato finemente.

Cuocere ancora per circa quaranta minuti.

Aggiungere la farina di mais, setacciata, versata a pioggia avendo cura di mescolare in continuazione.

Cuocere ancora per circa un'ora, unendo l'olio poco prima della fine cottura.

Servire con abbondante formaggio grana, grattugiato.

Pota Alvolta

400 g. farina
70 g. olio extra vergine d'oliva
2 cipolle
acqua
sale

Preparare una pastella con la farina, circa un litro d'acqua e il sale. Porre in una padella 40 g. d'olio e le cipolle tagliate finemente; cuocere a fuoco moderato fino a farle imbiondire.

Quindi asciugare le cipolle e unirle alla pastella.

Ungere abbondantemente una padella di ferro e una volta che l'olio sia ben caldo cuocere la pastella un mestolo alla volta, e su ambi i lati.

Scarpazza

*500 g. di erbi di campo miste**
100 g. farina di grano
100 g. formaggio grana
olio extra vergine d'oliva
sale

Impastare la farina con un cucchiaio d'olio, il sale e acqua sufficiente a rendere il composto morbido.

Preparare due sfoglie stendendo la pasta fino a farla diventare sottile.

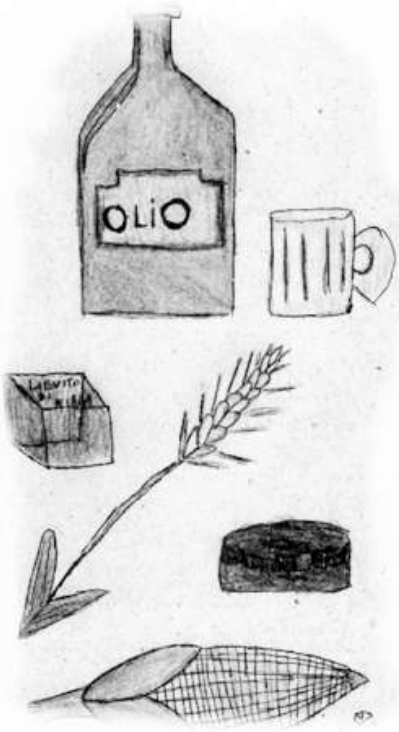
Passare in una padella le "erbi", lavate e tagliate sottilmente.

Sgocciolare, quindi condire con olio extra vergine d'oliva e formaggio.

Mescolare il tutto e porre il composto su di una teglia (precedentemente unta d'olio) foderata dalla sfoglia di pasta.

Stendere sopra il secondo strato di sfoglia, intrecciandone i bordi con quello precedente; cuocere in forno a 200 g. per circa 40 minuti.

** Sostituibili con 400 g. di bietole e due porri*



...E la mia paura per il futuro è proprio questa: vedere crollare tanti valori con i quali sono cresciuta. Questa paura dal mio punto di vista è attendibile, in quanto credo che la molla propulsiva delle nostre tradizioni siano il nonno e la nonna materna e temo che una volta venuti a mancare loro "tutto" sarà diverso fermo restando che la volontà di unirsi, il ritrovarsi della mia famiglia possa essere più forte della pigrizia.

Gianfranchi Federica

Scuccione (dolce di Natale)

farina
zucchero
uova frutta secca
lievito
sale

Si impastano farina, lievito e sale e si mette l'impasto ottenuto a riposare. Quando l'impasto risulta ben lievitato, si aggiungono le uova, lo zucchero e la frutta secca (quella di cui si dispone).

Si formano delle palle e si lasciano lievitare. Si incide con un coltello la superficie delle palle (si eseguono quattro tagli) e si spennella con acqua e zucchero.

Cuocere a forno ben caldo.

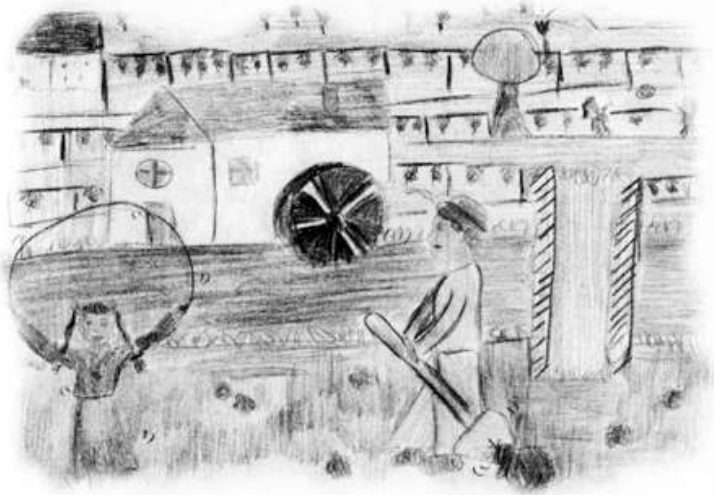
Sgabei

400 g. farina bianca
20 g. lievito di birra
olio extra vergine d'oliva
sale

Setacciare la farina. Preparare un impasto con la farina versata a pioggia, il lievito disciolto in un tazza d'acqua tiepida. Aggiungere altra acqua e il sale; lavorare bene l'impasto fino ad ottenerne una consistenza morbida. Lasciarlo lievitare per circa un'ora in un ambienta caldo.

Schiacciare poi l'impasto con il mattarello fino ad ottenere uno spessore di circa 1 cm e mezzo; tagliare a pezzi (tre cm di larghezza per 15 di lunghezza circa); far riposare i pezzi ottenuti per circa venti minuti in luogo caldo; friggere in olio abbondante.

Raggiunta la doratura, sgocciolare adagiandoli su carta. Servire caldi con l'aggiunta di sale.



Sedani ripieni

400 g. sedani
100 g. sugo di carne
80 g. mortadella
60 g. formaggio grana
3 uova
burro
noce moscata

Preparare preliminarmente un sugo di carne e pomodori ben "tirato". Lessare i sedani e farli scolare. Preparare il ripieno aggiungendo al sugo, la mortadella tritata, il parmigiano grattugiato, le uova e un po' di noce moscata, quindi amalgamare il tutto. In una teglia imburrata disporre i sedani schiacciandoli leggermente, porre sopra il ripieno, quindi ancora sedani e così via fino a terminare con l'ultimo strato di ripieno. Cuocere in forno caldo per 30-40'.

Spongata

400 g. farina
150 g. zucchero
1 tuorlo d'uovo
300 g. miele
70 g. uvetta
50 g. nocciole
50 g. pinoli
30 g. cedro candito
2 cucchiaini di marmellata di mele cotogne
cannella in polvere, noce moscata
180 g. burro
1 uovo
vino bianco q.b.
100 g. mandorle in polvere
60 g. noci
50 g. arancia candita
30 g. pane biscottato
3 cucchiaini di cognac

Tritare noci, nocciole, canditi e un po' di uvetta; aggiungere il cognac; dopo aver scaldato il miele, aggiungere la frutta secca, le mandorle, il pane biscottato e l'uvetta; il tutto tritato assieme ad un pizzico di cannella, di noce moscata e il vino.

Mescolare bene e lasciare a riposo e al coperto per 24 ore. Formare una pasta frolla con la farina, il burro, lo zucchero, l'uovo intero e il tuorlo.

Metterne poco più che la metà in una teglia leggermente imburrata e con il fondo spalmato di marmellata. Versare il ripieno e coprire con la restante pasta frolla. Chiudere bene il bordo e con una forchetta perforare la superficie.

Cuocere in forno a 180° per 40 minuti.

Servire fredda ricoperta con zucchero a velo.

Torta di granfarro

300 g. granfarro
6 uova
1 l. latte
olio extra vergine d'oliva
formaggio grana
pepe bianco, sale

Far cuocere il gran farro in abbondante acqua salata fino a quando i grani appariranno aperti.

Rompere le uova e versarle in una terrina insieme al latte, il granfarro, sale e pepe.

Ungere una teglia d'olio e versarvi il composto ottenuto. Cuocere a forno ben caldo per circa venti minuti.

Nel mondo occidentale, le tradizioni non vengono, se non in rari casi, più rispettate. La colpa può, forse, essere ricercata nel continuo evolversi di uno stile di vita in cui il tempo dedicato alla famiglia diminuisce sempre di più… Due concetti, molto importanti che stanno alla base delle tradizioni erano proprio la sacralità della famiglia ed i rapporti umani che portavano le persone, giovani e meno giovani, a riunirsi tutti insieme a festeggiare avvenimenti che per noi oggi non hanno alcun significato.

Maringola Rosalba

Nel mondo occidentale, le tradizioni non vengono, se non in rari casi, più rispettate. La colpa può, forse, essere ricercata nel continuo evolversi di uno stile di vita in cui il tempo dedicato alla famiglia diminuisce sempre di più…Due concetti, molto importanti che stanno alla base delle tradizioni erano proprio la sacralità della famiglia ed i rapporti umani che portavano le persone, giovani e meno giovani, a riunirsi tutti insieme a festeggiare avvenimenti che per noi oggi non hanno alcun significato.

Maringola Rosalba

Torta di riso

300 g. riso
400 g. zucchero
12 uova
1 l. latte
burro

Cuocere 300 g. di riso in acqua leggermente salata, scolarlo e stenderlo su di un panno.

In una casseruola, montare le dodici uova - dapprima gli albumi e poi i tuorli - incorporandovi gradualmente i 400 g. di zucchero.

Aggiungere il latte e il riso bollito, sempre mescolando.

Versare il composto in una terrina imburrata; cuocere in forno a 160° per un'ora e mezza.

Guarnire con zucchero a velo.

Secondo me la tradizione è qualcosa che si tramanda di generazione in generazione, da padre a figlio.
Tradizione significa uccidere l'agnello a pasqua e mangiarlo con i parenti.
Tradizione significa far mangiare la prima pesca raccolta al più anziano della famiglia per sperare di avere un buon raccolto.
Tradizione significa insegnare a potare le piante di padre in figlio. Io ho imparato a potare e diradare le piante due anni fa e ne sono orgoglioso e spero di poterlo insegnare a mio figlio.
Tradizione è il dialetto che uso anche se non molto bene quando parlo con i miei nonni.
Tradizione è essere orgogliosi di essere contadini e di lavorare la terra

Bedini Michele

Con il termine tradizione possiamo racchiudere un'infinita serie d'usanze, consuetudini, costumi che ci differenziano gli uni dagli altri, che rendono vario il mondo e che ci consentono di venire a conoscenza, studiare e soprattutto rispettare altre società diverse e meno evolute economicamente dalle nostre.
...Le tradizioni si possono tramandare attraverso l'arte, la musica, la pittura, l'arte culinaria, l'educazione dei propri figli, il lavoro.... Spetta a noi decidere il modo migliore per farlo.

Benedetta Di Carlo

Secondo me la tradizione è qualcosa che si tramanda di generazione in generazione, da padre a figlio. Tradizione significa uccidere l'agnello a pasqua e mangiarlo con i parenti. Tradizione significa far mangiare la prima pesca raccolta al più anziano della famiglia per sperare di avere un buon raccolto. Tradizione significa insegnare a potare le piante di padre in figlio. Io ho imparato a potare e diradare le piante due anni fa e ne sono orgoglioso e spero di poterlo insegnare a mio figlio. Tradizione è il dialetto che uso anche se non molto bene quando parlo con i miei nonni. Tradizione è essere orgogliosi di essere contadini e di lavorare la terra

Michele Bedini

...E la mia paura per il futuro è proprio questa: vedere crollare tanti valori con i quali sono cresciuta. Questa paura dal mio punto di vista è attendibile, in quanto credo che la molla propulsiva delle nostre tradizioni siano il nonno e la nonna materna e temo che una volta venuti a mancare loro "tutto" sarà diverso fermo restando che la volontà di unirsi, il ritrovarsi della mia famiglia possa essere più forte della pigrizia.

Federica Gianfranchi

...Le tradizioni anche se non ce ne accorgiamo, fanno parte della vita di una persona, perché legano alla storia che ci ha creato e al futuro che

sarà vissuto dai nostri figli, con la speranza che in una vita prossima rimanga qualcosa che ricordi i nostri tempi.

Raffaella Carta

Nel mondo occidentale, le tradizioni non vengono, se non in rari casi, più rispettate. La colpa può, forse, essere ricercata nel continuo evolversi di uno stile di vita in cui il tempo dedicato alla famiglia diminuisce sempre di più... Due concetti, molto importanti che stanno alla base delle tradizioni erano proprio la sacralità della famiglia ed i rapporti umani che portavano le persone, giovani e meno giovani, a riunirsi tutti insieme a festeggiare avvenimenti che per noi oggi non hanno alcun significato.

Rosalba Maringola

La mia famiglia, purtroppo, non è particolarmente legata a numerose tradizioni: infatti non abbiamo delle ricorrenze particolari, degli eventi che si tramandano di generazione in generazione con l'andar del tempo. Abbiamo, comunque come penso la maggior parte delle persone, delle tradizioni "tradizionali", come la cena della vigilia e il pranzo di Natale.

Federica Musso

Quando parliamo di tradizioni legate alla campagna dobbiamo sicuramente citare le tradizioni legate ai raccolti, il pranzo finale della vendemmia con tutti coloro che vi hanno partecipato e la scartozzera legata invece alla raccolta delle pannocchie di grano.
La scartozzera che viene fatta anche quella in Settembre non è nient'altro che togliere il cartoccio dalla pannocchia; veniva fatta dai nostri nonni nelle aie delle case ed era occasione di divertimento perché riuniva grandi e piccini.

Eleonora Casella

Indice delle ricette

Armelette 13
Baccalà al forno 14
Ceci con salsicce 15
Cipollata 17
Farinata 18
Foglie di cavolo ripiene 19
Frittelle di mele 20
Mesc-ciua 22
Marocca 23
Padleti di castagne 25
Paneti con i fichi secchi 26
Polentone di fave 27
Polenta incatenata 29
Pota Alvolta 30
Scarpazza 31
Scuccione (dolce di Natale) 33
Sqabei 34
Sedani ripieni 36
Spongata 37
Torta di granfarro 38
Torta di riso salata 40
Torta di riso 41