

Catarella, Antonella <1956->

Detti e ricette di Cammarata e San Giovanni Gemini : i pititti di Donna Giulia / Antonella Catarella ; prefazione di Vito Lo Scudato. - Palermo: Liceo classico Umberto 1., 2022.

ISBN 978-88-944893-7-8

1. Culinaria [e] Detti – Cammarata – San Giovanni Gemini.

l. Lo Scudato, Vito.

398.09458226 CDD-23

SBN Pal0358118

CIP - Biblioteca centrale della Regione siciliana "Alberto Bombace"

Prima edizione settembre 2022

Prima ristampa novembre 2022



REGIONE SICILIANA
Assessorato Regionale
dell'Istruzione e della Formazione Professionale

ANTONELLA CATARELLA

Detti e ricette di Cammarata e San Giovanni Gemini

I pititti di Donna Giulia

Prefazione di Vito Lo Scudato



LICEO CLASSICO STATALE
UMBERTO I
PALERMO
EDIZIONI



PREFAZIONE

Il presente importante e delizioso volume *Detti e ricette di Cammarata e San Giovanni Gemini (I pititti di Donna Giulia)* di Antonella Catarella, nasce come frutto correlato dell'attività di ricerca e trascrizione dal titolo *Poesie siciliane di Cammarata e San Giovanni Gemini* realizzata dagli allievi del Liceo Scientifico "Madre Teresa di Calcutta" – sede di Cammarata, coordinata dalla professoressa Giovanna Licata, all'interno del Progetto di attuazione alla Legge Regionale 9/11 promosso dall'Assessorato Regionale all'Istruzione e alla Formazione professionale. Com'è noto la Legge approvata nel 2011 e più recentemente ripresa in accezione operativa dall'Assessore Roberto Lagalla, reca *norme sulla promozione, valorizzazione ed insegnamento della storia, della letteratura e del patrimonio linguistico siciliano nelle scuole* e ha dato vita ad un'attività di formazione rivolta in una prima fase ai docenti delle scuole siciliane e nel contempo a tutte le componenti scolastiche con particolare riguardo agli allievi, al territorio e al corpo sociale. Le attività hanno avuto come baricentro progettuale l'azione del Tavolo Tecnico coordinato con autorevolezza dal Prof. Giovanni Ruffino Acca-

demico della Crusca e Presidente del Centro di studi filologici e linguistici siciliani, mentre le attività attuative e amministrative sono state assunte dal Liceo Classico Internazionale Statale “Umberto I” di Palermo di cui l’estensore della presente nota è il Dirigente Scolastico.

L’estensore di questa nota porge un vivo ringraziamento al personale della segreteria del Liceo Classico “Umberto I” di Palermo, in particolare al direttore Nino Greco, e alle signore Pia Castigliola, Cristiana Friscia, Simona Salamone e al signor Fausto Pace per l’attiva collaborazione prestata, come sempre, anche nella lavorazione del presente volume.

Antonella Catarella in queste pagine ha realizzato un’opera solida come il masso su cui è costruita Cammarata e però anche delicata come un elegante merletto uscito da mani femminili abili, guidate da occhi sicuri: i contenuti espressi non sono improvvisati, ma il frutto di una ricerca scientifica sedimentata in lunghi anni di raccolta ed elaborazione di dati, col risultato di creare un’armonica sinfonia che innalza un inno possente e corale alle fatiche umane della gente del nostro Paese. Ma sempre con ordine, diremmo con metodo scientifico, soffuso però da grande atmosfera di paese, di intimità familiare, di poesia, di odore di legna di ulivo arso in antiche cucine. Anche le parole che evocano i cicli della produzione agricola e pastorale rimandano a significati e

suoni in grado di evocare efficacemente ambienti del passato. Ecco per esempio in sequenza i titoli delle prime sei fasi della produzione, per come ci vengono proposti dall'autrice cammaratese: **il ciclo del grano** - *“E prigammu a lu Signuri chi ngranassi lu lavvuri”* “E Preghiamo il Signore che faccia crescere le spighe”; **il ciclo del pane** - *“La massara cerni e mpasta e lu furnu conza e guasta”* “La massaia setaccia e impasta e il forno aggiusta o rovina”; **il ciclo della pasta** - *“La notti di natali nasciu lu spiziali e li monaci e li parrini si mangiaru li tagliarini”* “La notte di Natale è nato il farmacista e frati e preti hanno mangiato tagliatelle”; **il ciclo dell'uva** - *“Stu vinu è bellu e finu”* “Questo vino è buono e gradevole”; **ciclo del latte e derivati** - *“Binidittu lu fruttu”* “Benedetto il frutto”; **ciclo dell'olio** - *“Pi tutti i santi niuri e bianchi”* “Per tutti i santi nere e bianche (le olive)”

Nell'accostamento delle fasi di lavorazione a detti salaci e spiritosi della cultura popolare, talvolta dis-sacranti, diretti ed essenziali, si può ravvisare un elemento presente della cultura dei cammaratesi, come dei siciliani in genere: la dura vita del lavoro viene accompagnata da un soffuso senso dell'umorismo, lieve, mai offensivo, però sempre fondato e perciò vero e centrato, tagliente!

Le donne e gli uomini di Cammarata e le loro attività professionali e familiari sono gli eredi di una civiltà formatasi nei secoli, dai più remoti a quelli a

noi più vicini, fino ai cambiamenti più profondi ed incisivi del presente. Quelle donne e quegli uomini hanno dato vita ad una grande impresa collettiva, ripresa e narrata da Antonella Catarella, come se si trattasse di un poema epico, in cui con coesione ed eroismo, l'eroismo della dura quotidianità nei campi, nei mestieri artigianali e nella gestione delle famiglie, talvolta allora molto numerose, hanno saputo dare risposta di cultura e civiltà al bisogno di garantirsi la sopravvivenza utilizzando in modo ottimale le risorse alimentari. Attraverso la prosa incisiva ed essenziale della Catarella si entra nella realtà degli spazi intimi familiari, quelli nei quali le mamme, le nonne, le donne delle case del passato di Cammarata, si sono assunte il compito di trasformare i prodotti della terra, il grano, il latte, la carne, l'olio, il vino, in cultura condivisa di una cucina che oltre che di altissima qualità è certamente anche soffusa di grande poesia. Certo, poesia! Dal momento che Antonella Catarella ci concede il privilegio di farci entrare nella casa e nella cucina di famiglia, affollata da figure del passato in una ridda di ricordi personali e di ricostruzioni *apprese attraverso narrazioni familiari*, per assistere e addirittura partecipare alla confezione di quei piatti che hanno fatto la cultura gastronomica di Cammarata, ma che hanno anche fornito la base su cui costruire la moderna industria della ristorazione, che tanta par-

te ha oggi nelle sorti economiche ed occupazionali del paese. In quelle cucine nelle quali si viene ammessi con la cortesia di una cammaratese di buona famiglia, qual è l'autrice di questo volume, il lettore può prendere parte attiva alla preparazione di quelle antiche ricette, può farsi guidare dalle cuoche esperte del passato, *nonna Virginia Purpura Catarella, la zia Margherita a Ranni, la signora Giuseppina Gerardi Amormino, donne straordinarie e cuoche abilissime*, e aiutare a preparare qualche ingrediente di base, per gustarsi infine pietanze che, con certezza, offriranno sapore, diletto per il palato e salubrità, perché è oramai un luogo comune, accertato dalla scienza, che la cucina mediterranea, del mare così come della campagna e della montagna, viene riconosciuta dagli studiosi della nutrizione, come l'ideale modalità di saziarsi senza nuocersi!

Se il lettore, i docenti a cui è rivolto il Progetto e soprattutto gli alunni delle scuole di Sicilia, sono pronti a percorrere questo veritiero e gustoso viaggio nel tempo, dentro la storia della gente di Cammarata, allora si prendano per mani e si portino dentro le case di pietra viva costruita sul possente masso che, si dice, preserva il paese dal terremoto, solida base alle case dai *mille balconi ad oriente*, dentro le antiche cucine in cui il fuoco era ottenuto dalla legna di potatura e il pane veniva sfornato che emanava una fragranza che nessun laboratorio chimico saprebbe

riprodurre. Il viaggio si completerà poi nel vasto territorio rurale, composto da ben 24 feudi, a oriente e ad occidente del fiume Platani, dove il lettore sarà ammesso alla mungitura di armenti, alla trebbiatura del grano con muli e cavalli, alla produzione del vino a partire da festose vendemmie, alla vista di incredibili prati di *sulla* amaranto, del colore di tappeti orientali, ad un rischioso guado invernale sul fiume Platani, alla vista ampia e luminosa del nostro cielo, sul quale si può anche salire, portandosi sulla vetta del Monte Cammarata, il più alto dei Sicani, da cui godere di una vista aerea nota fin dall'antichità ai pastori della preistoria.

Il riconosciuto spessore dell'autrice Antonella Catarella certamente non artefice di un lavoro episodico, la sua storia di donna colta e impegnata dentro le minute pieghe della società, fanno di lei un punto di riferimento per tutte le due comunità di Cammarata e San Giovanni Gemini. Non è un caso se proprio lei è stata individuata quale coordinatrice del progetto scolastico di ricerca derivante sempre dalla Legge 9/11 che ha dato il felice esito del volume *Poesie siciliane di Cammarata e San Giovanni Gemini* che, al pari del presente libro, verrà consegnato ai giovani della nostra Regione, perché vogliano accogliere una cultura che non si può liquidare tout court, se non si vuole commettere un delitto che invaliderebbe proprio noi siciliani e il nostro futuro, nella constatazio-

ne che il futuro è posseduto da chi possiede anche il passato! La nostra storia, la grande storia, ma anche la microstoria della piccola gente dunque, è il solido basamento su cui piantare i piedi con sicurezza e protendere le mani in avanti verso il futuro. Tocca a chi ha consapevolezza del passato tracciare la strada del futuro! Questo è quanto vogliamo trasmettere ai ragazzi siciliani, artefici della storia futura, con i racconti di Antonella Catarella, secondo noi prestigioso modello di donna che possiede pienamente lo spirito del tempo!

Vito Lo Scudato

Dirigente Scolastico

del Liceo Classico Internazionale Statale

“Umberto I” di Palermo

INTRODUZIONE

Cucinare è un atto di amore!
Così diceva mia nonna e questo ho sempre pensato anch'io.

Il cibo soddisfa un bisogno primario dell'uomo, ma attorno ai vari alimenti si è formato nel tempo e nei luoghi un patrimonio di lavoro, di usi che hanno finito per connotare le varie culture.

Cammarata con la sua storia millenaria è molto ricca di tradizioni gastronomiche che eredita dalle varie dominazioni succedutesi nel tempo e conservate attraverso la trasmissione familiare.

Certo il “parco cibo” dei nostri nonni era ben lontano dalle nostre laute mense quotidiane, ma procurarsi quei pochi alimenti e cucinarli era frutto di amore, allora come oggi.

Non a caso tutte le feste trovavano il loro culmine a tavola, e non a caso il nostro Dio ci ha voluto radunare attorno ad una mensa e nutrirci con il Corpo e con il Sangue di suo Figlio servendosi di due elementi comuni: pane e vino.

La nostra cucina locale è stata influenzata dagli arabi, dai francesi e dagli spagnoli ed essendo presente fino al 1400 una numerosa colonia ebraica ne ha conservato il ricordo con l'uso abbondante dell'olio di oliva. Questo libro vuole ripercorrere il ciclo del cibo attraverso il lavoro atto a produrlo, rivisitando mestieri e ritmi ormai scomparsi, e citando poi le varie pietan-

ze legate alle stagioni e alle feste.

Io faccio riferimento alle tradizioni della mia famiglia tramandate gelosamente da madre a figlia e da nonna a nipote.

Nell'era della globalizzazione conosciamo cucine diverse, esotiche, che rispetto ed apprezzo, ma ritengo doveroso riproporre e divulgare il nostro patrimonio gastronomico ricco e vario anche nella sua semplicità. Per me è un atto dovuto a generazioni di uomini che hanno esercitato "l'arte della campagna" coltivando la terra con passione e amore per trarre da essa nutrimento per se stessi e per la collettività, a donne geniali che all'ombra del focolare hanno lavorato di fantasia inventando delizie con materie prime semplicissime. Non dimentico i molti che il cibo lo hanno desiderato e immaginato, non riuscendo a gustarlo se non raramente a causa della miseria.

Vuole essere anche un omaggio alle nuove generazioni perché conservino l'amore e il rispetto per il cibo frutto della terra e per l'uomo dalla cui fatica il cibo deriva.

Ringrazio mia nonna Virginia Purpura Catarella, la zia Margherita a Ranni, la signora Giuseppina Gerardi Amormino, donne straordinarie e cuoche abilissime alle quali devo tantissimo che ora dormono fra i giusti ma dal Cielo mi sorridono!

Ringrazio anche mia Zia Lillia che mi ha aiutato a colmare i vuoti di memoria e i dubbi.

Antonella Catarella

PREMESSA

I PITITTI DI DONNA GIULIA

Io non so chi sia stata Donna Giulia, mia madre quando facevamo capricci o quando mio padre voleva cucinare qualcosa di speciale o c'erano più cose da preparare diceva: "Sunnu i pititti di donna Giulia".

Suppongo Donna Giulia fosse una signora un po' capricciosa che poteva permettersi, in epoche di fame, di scegliere cosa mangiare.

Dedico questo libro al mio amato fratello Salvatore, grande cuoco e fine estimatore della nostra cucina locale, alle mie nipotine Elena, Sara, Giulia, Giorgia e al piccolo Federico Panepinto ai quali passo il testimone affinché conservino e tramandino questo nostro patrimonio di sapori, cultura, amore.

Antonella Catarella

ANTICHI DETTI E VECCHIE TRADIZIONI

1 - *“E prigammu a lu Signuri chi ngranassi lu lavuri”*
 “E Preghiamo il Signore che faccia crescere le spighe”

IL CICLO DEL GRANO

Il nostro territorio fu dai tempi dei romani il granaio, infatti furono i romani che disboscavano le nostre terre e piantarono grano che poi avrebbero portato in molti luoghi dell'impero.

E così in autunno, dopo avere arato, si effettuava la semina, le piogge avrebbero aiutato il seme a marcire e poi a produrre le spighe.

Durante l'inverno gelido e nevoso i contadini si dedicavano ad altri lavori, fari panara (panieri) o cardeddi (cesti), qualche lavoro di falegnameria o di muratura, fidanzarsi e sposarsi.

In primavera i campi verdeggiavano di spighe e se era bona annata, u luni di Gesù Nazareno iniziava a stasciuni (l'estate) e quindi i lavori di mietitura, che essendo fatti a mano impegnavano molte persone.

Mietuto il grano c'era la “pisatura”: si disponevano i covoni nell'aia, con i muli si pestavano, poi si spa-

gliava, cioè si sollevava il grano e il vento separava la pula dal chicco.

Il prezioso grano veniva insaccato e trasportato in paese coi muli, la carovana era guidata dal “Vurdunaru”. Giunti a destinazione si scaricavano i sacchi e il grano veniva riposto nei grandi cannizzi, enormi cilindri fatti di canne che si riempivano dall’alto: c’era una apertura che consentiva il prelievo del grano.

Quindi iniziava il lavoro riservato alle donne: si prendeva il grano, si arrusciava, cioè si bagnava, e poi si stendeva fuori, sulle tende tessute, in un luogo soleggiato e i bambini stavano attenti a cacciare le galline, che potevano beccare i chicchi.

Quando era ben asciutto si annittava, cioè si metteva il grano su un tavolo, sotto si sistemavano le maidde (madie) e attorno si sedevano le donne che toglievano le piccole impurità e gettavano il grano nella maidda.

Durante il lavoro si recitava il rosario.

Finito questo lavoro il grano si insaccava e caricato sui muli veniva portato ai vari mulini per essere macinato. Io ricordo il mulino di San Pietro.

I muli tornavano portando i sacchi pieni di farina che venivano riposti in locali asciutti e ventilati.

Ciò che caratterizzava il lavoro, sia nei campi che in casa - mi riferisco a lavori “grossi” come mietitura o annittare (scartare le impurità) il grano - era che si svolgevano con molte persone e allora si alleggeriva la fatica cantando o pregando.

2 - *“La massara cerni e mpasta e lu furnu conza e guasta”*
“La massaia setaccia e impasta il forno aggiusta o rovina”

IL CICLO DEL PANE

Prima di fare il pane, solitamente una volta a settimana, si “cirnia” la farina, cioè si setacciava col crivu: si usava quella più ordinaria detta pipidda per preparare il cibo dei cani detto ranzuottu, poi quella per le guastelle, all’ultimo quella più fine per il pane che si impastava col criscenti (pasta lievitata in precedenza) dentro la maidda.

La farina mischiata ad acqua e al criscenti veniva amalgamata, si “frisculiava”, poi si impastava, si sacchiava (si lavorava), poi si facienu i facci - cioè’ si aggiungeva il sale - quindi si impanava e si mintia au liettu cioè a lievitare.

Intanto si metteva legna ad ardere nel forno fatto con mattoni refrattari da abili artigiani locali e quando le pareti del forno bianchiavanu (si schiarivano) si toglievano le braci e si scupuliava (si puliva) e si infornavano i pani dopo averli segnati con la croce. Si procedeva alla cottura, passaggio importantissimo, si mettevano i pani a muro, si chiudeva il forno e, “calata a rosa”, la cottura era finita e si sfornavano i pani che emanavano un profumo delizioso. Quando si raffreddavano venivano riposti dentro la “coffa”. Ricordo ancora che prima di tagliare il pane e distri-

buirne una fetta a ciascuno si faceva sulla pagnotta il segno di croce.

Il pane durava una settimana, era buonissimo appena sfornato condito con olio formaggio e origano.

Si faceva pure un pane più sottile e molto cotto, veniva grattugiato ed era il cibo per svezzare i bambini: u panicuottu leggero e digeribile.

A volte si spianava la pasta e si facevano le guastelle lisce che poi si condivano con ricotta fresca e le “guastelle a facci di vecchia” così chiamate perché avevano la superficie rugosa a causa del formaggio, il loro profumo e il loro sapore erano paradisiaci.

Un'altra delizia era “u pastizzu”, pasta di pane riempita di uova sbattute col formaggio e aromatizzate con la menta che poi si arrotolava e si infornava.

A volte friggevano un po' di pasta lievitata e la condivano con lo zucchero: era “u cudduruni”.

A Natale quando si ammazzava il maiale si faceva la sugna. I pezzetti di grasso che rimanevano erano chiamate “frittuli”, venivano mischiate a pasta di pane lavorata con sugna e formaggio vecchio e poi cotte al forno: erano i “mpriulati”.

A volte si faceva la mpanata con pasta di pane e verdura.

3 - *“La notti di natali nasciu lu spiziali e li monaci e li parrini si mangiaru li tagliarini”*

“La notte di Natale è nato il farmacista e frati e preti hanno mangiato tagliatelle”

IL CICLO DELLA PASTA

Anche la pasta veniva fatta in casa, si impastava la farina poi si faceva la sfoglia che doveva essere “fina e ugualigna” (sottile e omogenea), poi si arrotolava dai due lembi e con sapiente maestria e un buon coltellone si tagliavano i tagliarini o i lasagni per i giorni di festa, si faceva u filatieddu, i maccarruna con le vuse e i cavatelli.

La pasta veniva stesa sulle canne e fatta asciugare.

Ricordo l'arbitriu, una macchina per fare la pasta che però si impastava dura e si potevano fare ditali, spaghetti, bucatini e magliette.

Si riunivano più famiglie, ognuno portava il suo impasto e poi si usciva la pasta che si faceva asciugare bene e si poteva conservare per qualche giorno.

Si facevano anche ottimi gnocchi di patate e in molte case c'era “u gnuccaru”, una pietra con delle punte su cui passare gli gnocchi una volta fatti per imprimere le righe. Altri utensili indispensabili erano a maidda per impastare, u scanaturi e u sagnaturi (mattarello) pi scanari e sfilari, un buon coltello e vari crivi per setacciare la farina.

Ricordo che in campagna si mangiava a “la Maidda”: la pasta veniva cotta poi condita e si metteva nella maidda. Si mangiava tutti insieme, ognuno dal suo mucchietto, e ovviamente i più veloci riuscivano a mangiarne di più.

4 - *“Stu vinu è bellu e finu”*

Questo vino è buono e gradevole

IL CICLO DELL'UVA

La coltivazione dell'uva richiedeva tanta fatica, la vigna chiedeva impegno, ma ai tempi della vendemmia era una festa.

Ricordo di avere partecipato a qualche vendemmia, si lavorava, si cantava, si mangiava il pane con la salsiccia arrostita. Quando si produceva il mosto si faceva “a fedda” cioè fette di pane spesse condite col mosto e poi con noci e mandorle brustolite.

Il vino delle nostre terre, buono e sano, arricchiva le mense delle grandi feste.

5 - *“Binidittu lu fruttu”*

Benedetto il frutto

CICLO DEL LATTE E DERIVATI

Con questa frase tratta dall'Ave Maria i nostri vecchi definivano il latte, la ricotta e i formaggi. Non era mancanza di rispetto verso il sacro, ma un elevare quasi a sacro ciò che la natura e il lavoro dell'uomo producevano.

Ricordo ancora i massarii (case rurali) i pagliai, il fumo, i cani di mannira (mandria) molto minaccio-

si, e poi l'arte con cui si mungevano le bestie e u curatulu che faceva la ricotta.

Era maestoso e solenne quando iniziava a mescolare il latte, poi metteva il caglio, a poco a poco veniva a galla a quagliata, poi si tirava il formaggio che veniva posto nelle vascette di iuncu e in ultimo acchianava a ricotta.

Ricordo ancora il sapore da "ZABINA", ricotta appena fatta, col siero e fette di pane. Si mangiava di mattina presto o in estate, quando si quagliava due volte anche nel tardo pomeriggio.

Un'altra delizia era u padduni le cui fette ammorbidite nell'acqua calda e poi riempite di sarde salate, uovo sodo e cipollette venivano fritte: erano i canaluotti.

Nel mese di giugno, dopo la mietitura, le bestie mangiavano risticce. Era il tempo in cui si prendeva la tuma e si facevano ainuzzi, animaletti di formaggio e cascavadduzzi. Mia nonna era bravissima e anche mio padre. Piddivanu a tuma, cioè la riducevano in filamenti con l'acqua calda, poi la appendevano ad un bastone, facevano gli animali e li immergevano nella salamoia: erano belli da vedere e buoni da mangiare.

Il formaggio si mangiava fritto con le uova, mburrazatu: la brascera rappresentava un elemento essenziale, era fortuna averne un pezzetto!

Anche la ricotta era usata per condire la pasta da sola o abbinata a verdure.

Nella famiglia Longo, alla quale apparteneva mia nonna paterna, si usava per carnevale condire le lasagne con ragù di maiale e ricotta fresca: venivano chiamate LASAGNI CACATI.

Erano squisite!

Mio padre, ogni anno nel mese di maggio acquistava delle grosse forme di formaggio che venivano riposte... “lu tumazzaru”, un luogo asciutto e ventilato che si trovava... “lu magasé”, e iniziava a “curare” il formaggio stendendo su ogni forma uno strato di “fezza” di olio (sostanza grassa e scura che ristagnava al fondo delle giare di olio). Poi girava le forme e le ungeva anche dall’altro lato.

Questa cura paziente faceva sì che il formaggio invecchiasse producendo una scorza scura e dura, ma il centro era morbido profumato e saporitissimo.

Anche la ricotta mio padre la faceva scolare e poi la salava.

6 - *“Pi tutti i santi niuri e bianchi”*

Per tutti i santi nere e bianche

CICLO DELL’OLIO

Il nostro territorio è ricco di alberi di olivo. Già ai primi di ottobre si raccoglievano le prime olive verdi che venivano schiacciate, fatte addolcire nell’acqua e poi condite con olio, aglio, origano, sale e pepe. Le

più grosse si conservavano in salamoia (ACQUA E SALE) nelle “burnie” - grossi barattoli di vetro - ricoperte di foglie di alloro.

Fra la metà e la fine di novembre si raccoglievano le olive già mature, le più grosse venivano messe a salare nei panieri e quando si addolcivano si conservavano sott’olio.

Le olive venivano “annittate” e poi portate ai “trap-pita” (frantoi), per essere molite e produrre l’olio profumato e saporito della nostra terra.

Mio padre era fra gli ultimi a raccogliere le olive e l’olio veniva assaggiato con la verdura e poi con le guastelle fritte di Santa Lucia.

7 - *“Pi Santa Nicola a mirennna è fora pi San Bilasi a mirennna trasi”*

Per san Nicola la merenda è fuori per San Biagio la merenda entra

Questi detti si riferiscono al fatto che per San Nicola, 6 dicembre, le giornate corte non permettevano di fare merenda, mentre il 3 febbraio per San Biagio già le giornate erano più lunghe e si faceva merenda. Spesso era un pezzo di pane, i più fortunati avevano un pezzo di pane e cacio o un pomodoro o una fetta di pane bagnata con acqua e cosparsa di un po’ di zucchero o qualche “passuluni”, fichi secchi o qualche mandorla o nocciola o castagna o qualche granato. Le fave caliate e i ciciri calati (ceci tostati col sale) erano delizie.

A volte c'erano confetti o i cioccolatini avvolti nella stagnola colorata: erano vere prelibatezze!

I ragazzi, quando iniziava la primavera, scorazzavano per le strade e per i campi e mangiavano sulla o piscialasini o catinelle o caracitola, ciuri di rubinu, cammiseddi du bamminu, ciciri viridi.

Erano gli snack di allora, gratuiti e per niente nocivi alla salute!

8 - *"I frutti appinnuti"*

"La frutta appesa"

Non c'erano i fruttivendoli e se si riusciva ad avere della frutta si appendeva nelle soffitte o nei magasé. Ricordo l'uva, le pere, le mele, i granati, i mulunedda (piccoli meloni verdi) e poi le conocchie di sorbe e di azzalore.

E so anche che spesso venivano da mia nonna parenti di ammalati o di donne incinte che volevano un frutto e mia nonna li accontentava sempre.

9 - *"U cucchiddu pi lu picciliddu"*

"L'ovetto per il bambino"

"Lucia Lucia cu s'a mangia la frocia di la Batia?"

"Lucia Lucia chi ha mangiato la frittata della Batia?"

Molte famiglie allevavano le galline e c'erano le uova che erano una grande risorsa. Spesso si vendevano per incrementare le scarse economie, si davano ai bambini e agli ammalati.

L'uovo battuto col marsala era il ricostituente per eccellenza: u piscitieddu (pesciolino) era la merenda privilegiata dei bambini ricchi, a volte era arricchito con lo zucchero.

L'uovu a brudicieddu era il toccasana in caso di malattia, mentre l'uovu cirusu, versione locale del francese a la coque, rappresentò per anni la nostra cena. L'uovu cotto nel braciere, era buonissimo.

C'erano poi l'ova cu sucu o cu pumadoru, i purpetti d'ova, l'ouovu ad uocchiu, la cui buona riuscita determinava l'idoneità al matrimonio delle ragazze da marito.

Altra delizia erano l'ova cu i sparaci o cu i zubbi, le frittate di carciofi, l'ova cu i pipi, mentre una sontuosa e improponibile (causa colesterolo) ricetta della mia famiglia erano l'ova a caramela, uova sode divise a metà su cui si metteva la pasta di frocia ricca di menta. Venivano fritte da ambo i lati e poi immerse in una cipollata ad agrodolce.

10 - *“Cu mangia patati un mori mai”*

“Chi mangia patate non muore mai”

Così gridava u “banniatuiri” e certo, al di là dal garantire la longevità, le patate erano molto usate.

Bollite, fritte, sole o con l'uovo, a lu sucu, miste ai cavoli, gettate nel forno o mburrazzate la brascera. Condivano la pasta, mbiancu si potevano mangiare per cena. Accompagnavano pipi e milinciani, la "pitanza" e il principesco crapettu au furnu del quale assorbivano tutta la dolcezza.

Troneggiavano nelle tavole dei "vicchiarieddi" sotto forma di purpetti, versione nostrana delle più note crochè palermitane, e a volte erano zuccherate.

Mia madre preparava uno stupendo gatto' (versione cammaratese del francese gateau) con ricotta mortadella e piselli.

11 - *"A favuzza inchi l'ancuzza"*

"La fava fa ingrassare"

Il detto, coniato per gli animali che venivano nutriti con le fave, si applicava anche alle persone.

Fra la fine di aprile e i primi di maggio si raccoglievano i piselli e le fave e allora era un trionfo di pasta e piselli, piselli cu l'ova, frittata di piselli.

E poi le favuzze con la frittoledda insaporita da olio e cipollette, le fave rimunnate e la minnalora, fave bollite con aglio abbondante.

Le fave conservate per l'inverno servivano per il "maccu" o per le fave cu i sarchi, "u cuniglieddu", stupenda pietanza dei giorni di neve.

Lenticchie, ceci e fagioli non mancavano mai, anzi

rappresentavano assieme alle verdure - cicoria, cardedda, sarchi, e vurraini - il cibo principale nei lunghi e freddi inverni.

Carciofi, cardi, apuorchiu e munaceddi erano alimenti lussuosi riservati alle tavole dei vicchiarieddi, passati nella mollica e fritti con maestria.

In primavera comparivano i mazzareddi e poi sparaci e zubbi da mangiare con le uova o in frittate e polpette squisite. I finocchietti venivano lessati messi nel sugo o usati per insaporire.

Buonissimo era “u pitirri” fatto con i finocchietti bolliti e la farina, se semplice “arriminatu”, se lavorata prima con acqua, “frisculiatu”.

Altro protagonista dell’inverno era il broccolo bollito e poi fritto in pastella o cotto nell’olio o ripieno di sarde e formaggio e poi cotto con un po’ di sugo. Accompagnava paste buonissime e passato in padella assieme ai passuluna (olive nere) era squisito. Anche lo sparacello e i cavoli erano molto usati. I tagliarini cu i cavuli erano un cibo comunissimo.

12 - “A stasciuni” “L’estate”

Era un trionfo di colori odori e sapori.

Chiunque poteva disporre di un po’ di terra piantava melanzane, pomodoro, zucchine, peperoni, cetrioli. La salsa di pomodoro, arricchita dalle melanzane

fritte e spolverizzata dalla ricotta salata era una vera prelibatezza e così il pomodoro pelato e “l’astratto”. Si faceva nel mese di luglio, quando il sole era più forte, si cuoceva il pomodoro, poi quando era ristretto si stendeva su delle tavole, si copriva con un velo e si metteva fuori. Si mescolava spesso e la sera si ritirava per evitare l’umidità della notte. Quando tutta l’acqua era evaporata si disponeva nei barattoli, si copriva con un filo d’olio e una grossa foglia e si conservava per realizzare i superbi ragù invernali.

Pumadoru a strascinasali o a insalata, solo o accompagnato da cetrioli, cipolle, e origano.

Milinciani a quaglia o fritti o a purpetti e poi la superba parmigiana. La “capunatina”, la regina della cucina, pipi chini fritti, arrustuti, a viddranedda.

E cucuzzedda (zucchina) a ministrina o bollita con le cipolle o ripiena. Le minestre estive coi cavoli e il sedano o con i fagiolini e le patate.

Poi iniziavano i cavoli cappucci, buonissimi crudi o cotti per condire la pasta.

Con le zucche più dure si faceva la zuccata, si sbollentava la zucca, si pesava, si calcolava uguale peso di zucchero e poi si cuoceva con un quarto di zucchero a volta per tre giorni consecutivi, poi si metteva nei barattoli pronta ad arricchire dei buonissimi pasticcini di pasta frolla.

L’estate era il trionfo della frutta: nespole, susine, albicocche, pesche quelle bianche e rosate dalla polpa dura e compatta, profumatissime. Ne mangiavamo

tante e mia madre faceva una marmellata spettacolare.

Nelle nostre campagne crescevano una grande varietà di pere: si iniziava col piru di San Giovanni, poi con quello di San Pietro, poi col piru mputiri, u piru virdifattu, u piru paradisu, u piru zuccarinu, adatto alla preparazione di marmellate, u piru d'appenniri che veniva conservato per l'inverno.

C'erano pure i purcidduzzi, deliziosi meloni con la scorza verde scuro e la polpa bianca e profumata che erano conservati per l'inverno.

Un discorso a parte meritano le buonissime ciliege tipiche di Chianamata o di Chianudivrunu.

Iniziavano a fine maggio, erano piccole, rosate e dolcissime. Spesso ce ne regalavano canestri oppure ci invitavano ad andare a raccogliere e allora era una festa. Si raccoglievano pure le amarene con le quali si preparava una buonissima marmellata e il succo, da offrire in estate con l'acqua fresca.

A fine agosto iniziavano i fichi che si mangiavano per cena con pane e formaggio, ma soprattutto si facevano seccare per preparare i passuluna, ingrediente base dei pizzarruna natalizi.

Ricordo che i passuluna, insieme alle nocciole, alle mandorle, alle noci, alle fave caliate venivano dati ai bambini ed erano le dolci delizie di quei tempi.

C'erano pure sorbe e azzalore che formavano delle belle conocchie da sistemare sul balcone per l'inverno.

Anche l'uva era una grande risorsa, specialmente la nsolia, piccola e dolcissima, tipica del nostro territorio che veniva appesa per l'inverno.

E che dire dei buonissimi gelsi bianchi e delicati o neri dal sapore più intenso? In agosto nei roveti comparivano le more che noi bambini divoravamo anche a costo di spinarci per bene!

13 - *“Agnieddu a sucu e finì u vattiu”*
“Agnello a ragù e finì il battesimo”

La carne trovava poco posto sulle parche mense dei nostri avi. In estate si ammazzavano i gadduzzi che poi venivano cucinati con pomodoro pelato e basilico o con patate e rosmarino “aggrassatu”.

Ottima era la gallina ripiena di pasta di frittata e cotta in brodo. Le partorienti avevano diritto ad un buon brodo che aiutava a “fare calare il latte”.

A casa mia per Capodanno si faceva il brodo di gallina e i ganefi, palline di riso impastate e fritte.

A Natale e a carnevale era il maiale, allevato durante l'anno, l'indiscusso protagonista.

Ricordo ancora un caro amico, Pierino Li Gregni, macellaio, che veniva ai primi di dicembre a casa nostra. Aveva in precedenza ammazzato il maiale, poi, aiutato da mio padre e dai miei nonni, preparava il lardo e le salsicce - quelle più sottili da cuocere e quelle più grosse da appendere per asciugarle - la pancetta, i pezzi di

carne e le cotenne. Il fegato, che mio padre avvolgeva nella caiola (credo membrana peritoneale) contornato di foglie di alloro e arrostita nella tannura, aveva un odore meraviglioso. Tutti i resti venivano messi nella marmitta e con aceto e aromi si preparava la gelatina.

Si usava il tritato per le polpette fritte o al sugo, le polpette bollite in un buon brodo erano il “mangiare” che insieme alla pastina e a vari contorni si portava ai parenti che avevano un lutto.

Si preparavano polpettoni da fare a ragù e la zia Giuseppina Gerardi, preparava delle mezze uova sode, rivestite di carne trita, soffritte e poi insaporite con pomodoro pelato e basilico.

A Pasqua si ammazzavano gli agnelli e si preparavano squisiti piatti di agnello o capretto al forno con patate e cipollette e poi la zia Purina, sorella di mia nonna, preparava l’agnieddu cu u riquagliu di l’uovu, versione nostrana del francese agnello in fricassea.

Preparava l’agnello a pezzetti, poi lo cucinava in un tegame con olio sale e cipollette, una volta cotto vi mischiava un uovo sbattuto col formaggio.

Il castrato arrostito sul fuoco era tipico dell’estate e delle scampagnate, mentre cotto in tegame con pomodoro pelato e basilico era pietanza nobile da offrire agli ospiti.

Altro trionfo era il “bruciuluni”, fetta di carne ripiena di uova sode, formaggio duro, cipollette, arrotondata e poi cotta in umido con sedano e carote.

In inverno si preparava il meraviglioso ragù di maia-

le, mentre con varie carni mia nonna preparava un ragù, poi ne tritava la carne già cotta e condiva i ditalini: una vera squisitezza!

A fine estate, quando si apriva la caccia, era possibile gustare coniglio a ragù o a cuonzu con sedano, melenzane, olive e mandorle tostate.

Un capitolo a parte sono le frattaglie. Con la dizione generica di “roba cotta” si indicavano panza (trippa), quagliarieddu, e altre parti cotte dai macellai in grandi pentoloni e vendute nelle camelle per i pochi che potevano comprare. Alcuni si accontentavano del brodo, altri dell’odore! E che dire delle meravigliose stigliole dal profumo e dal sapore unico.

Fegato, polmone, rognoni, fritti con le patate e le cipolle, testine a brodo, cervello passato in pastella e fritto, vere sciccherie dei giorni di festa o presenti nelle taverne per “tirare il vino”.

In alcune famiglie in occasione di feste si usava dissossare un agnello, riempirlo di ditalini al ragù e infornarlo, il risultato era indescrivibile!

14 - *“Fungi, vavaluci e granci, spienni assà e nenti manci”*

Funghi, lumache e gamberi spendi molto e mangi poco

In casa nostra viveva Crocifissa. Era una gobettina analfabeta che era stata cresciuta dalla mia bisnonna

ed era rimasta da noi, nume tutelare della casa. Conosceva posti e persone, sorvegliava le varie domestiche, conosceva “cunti” straordinari e spesso cucinava, però odiava certi cibi e soprattutto i funghi, le lumache e i gamberi. Spesso ripeteva il detto succitato che era veritiero perché i suddetti alimenti costavano troppo e non avevano resa.

Però sul finire dell'estate e quindi dopo le prime piogge era bellissimo di mattina presto andare a cercare i valucci che una volta raccolti, dovevano stare per tre giorni almeno, per espellere eventuali sostanze nocive, in un recipiente coperto con sopra una pietra, perché altrimenti scappavano e li trovavamo per tutta la casa.

Poi venivano cucinati e ricordo ancora i pentoloni fumanti e l'odorino che si sprigionava.

C'era anche una tecnica per mangiare le lumache che permetteva di gustare anche lo squisito sughetto che si raccoglieva dentro il guscio.

Non nascondo che ancora oggi, quando mi capita, non disdegno un bel piatto di valucci.

Il nostro territorio montano è ricchissimo di ottimi funghi, ma c'era molta paura e pochi gustavano queste delizie.

Mio padre, essendo un forestale, aveva degli amici che conoscevano bene i funghi, spesso ce li regalavano e noi li mangiavamo con gusto.

15 - *"A piscami"*

Il pesce

Con questo nome veniva indicato il pesce in generale, ma nello specifico si indicavano le sarde che arrivavano in paese portate con l'asino da Sciacca. Arricchivano la pasta con le sarde della tavola dei "Vicchiarieddi" e venivano fatte a beccaficu con la frocia di uovo.

Poiché il padre di mia nonna era di Termini Imerese, a casa nostra si usava molto il pesce che mio padre acquistava a Palermo e qui in paese dove varie generazioni della famiglia Giordano, prima con l'asino e più modernamente con i furgoni, portano il pesce di Sciacca.

Usavamo merluzzi, triglie e quando era tempo, cioè nel mese di maggio, la meravigliosa tonnina.

In inverno si cucinava il baccalà fritto o "agliotta" cioè in umido con aglio e prezzemolo.

Quando mi fidanzai ufficialmente, iniziai a conoscere la cucina di mia suocera, bravissima nel preparare le sarde con l'aceto, gli sgombri bolliti diliscati e conditi con olio e limone, i merluzzi fritti, le sarde a beccaficu e poi il pesce palumbo in umido con limone e prezzemolo e la spatola, delizioso pesce azzurro da preparare al forno, in umido o fritto o arricchito dalla cipollata.

16 - *“Cu nappi nappi cassati di Pasqua”*
“Chi ha avuto ha avuto cassate di Pasqua”

I COSI DUCI

Così erano chiamati i dolci che comparivano solo nelle feste e per questo erano desiderati e apprezzati. Ogni festa aveva i suoi dolci tipici.

A Natale trionfavano pasti bianchi con le mandorle, pizzarruna con fichi, e biscotti col “ciminu duci”.

A carnevale i cannoli con la scorcia dorata ripieni di squisita ricotta o di crema di latte.

Per San Giuseppe sfinge e poi, se una famiglia faceva i “vicchiarieddi”, decine di altri dolci: ciarduna, cud-dureddi, scucchiteddi, taralli, cassateddi, pignulata.

A pasqua pupi con l’uovo, ciambelli e ciciri calati e le pecorelle di pasta reale.

Mia nonna e sua sorella preparavano delle olivette di pasta reale e poi le mettevano nei ramoscelli di olivo. In estate preparavano il biancomangiare con latte e pistacchi.

Per la festa di Gesù Nazareno venivano i venditori di calia e semente e tutti avevamo in mano il nostro “coppitello” di carta pieno di tali delizie da sgranocchiare passeggiando. Vendevano anche il “gelato di campagna”, dolce di zucchero colorato che si scioglieva piacevolmente in bocca!

Per la Madonna del Carmelo si faceva la buonissima cubaita, con le mandorle e il miele.

Buonissimo era il gelato a pezzo chiamato “pizzetto”: si faceva nelle feste, era bello da vedere e profumato di mandorle e cannella, con la ricotta o con i pistacchi. I gelatai vendevano la “granita lesta” e passavano dei ragazzi coi “puzzetti” a venderla nei bicchierini di ostia.

Si faceva la granita di gelsomino e il succo di amarena da aggiungere all’acqua per dissetarsi, c’era anche l’Alchemis che però era riservato a quelli che provavano forti spaventi.

Per i morti comparivano tatù, taralli, muscardini, catalani e i deliziosi biscotti regina; noi bambini trovavamo i meravigliosi pupi di zucchero e i frutti martorana.

Ricordo che lo zucchero dei pupi veniva sciolto e si usava per fare i muffuletta di San Martino, da intingere nel vino nuovo.

La cuccia era il dolce che apriva le feste di Natale assieme alle guastedde fritte che mia madre faceva in due varianti, dolci con zucchero e cannella e salate con formaggio e acciuga o salsiccia e formaggio.

Nella famiglia di mia madre, nelle ricorrenze si usava la cassata: si preparava il pane di Spagna, si bagnava col liquore, si farciva con la crema di latte e poi si guarniva con cannella e pistacchi triti.

Nella famiglia Longo, dalla quale proveniva la mia bisnonna, si preparava una torta con pan di Spagna, crema di ricotta e mandorle brustolite e tritate, che si decorava con le violette candite.

La zia Purina Manno, cugina di mia nonna, preparava la fantastica torta con crema di burro aromatizzata col caffè e guarnita con chicchi di caffè.

Ricordo che mio padre era molto amico della famiglia Madonia, che aveva terreni alla Ficuzza. Spesso ci invitavano a pranzo e cummari Lucia preparava delle sfoglie con crema di latte buonissime.

NOZZI

Un discorso a parte meritano “i nozzi”, cioè i dolci che venivano preparati per i fidanzamenti, i matrimoni, i battesimi.

In tali occasioni, dopo la cerimonia in chiesa si tornava casa e si “spinnienù i Nozzi”, cioè si passavano le guantiere con i dolci preparati in precedenza.

Le famiglie si procuravano le materie prime e si rivolgevano a qualche donna che era capace di fare bene i dolci. Mia nonna e le mie zie erano bravissime e non negavano il loro aiuto ad amiche, parenti e vicine. Io ricordo giornate intere di lavoro, il forno acceso e una squadra di persone che mia nonna dirigeva con maestria.

Solitamente preparavano taralli, ciambelle, dolci di mandorla. C'erano pure i “rosoli” che venivano preparati in casa coll'alcool e le essenze e avevano colori bellissimi verde, rosso, giallo.

Si servivano nei bicchierini piccoli che venivano riempiti e passati nelle guantiere.

Le feste vedevano anche la presenza dei confetti che erano vere prelibatezze e mia nonna ce li dava quale premio per la nostra buona condotta.

Poi comparvero i dolci di Capodici, fatti a Casteltermini: erano delle paste grosse ripiene di crema e rivestite di una velata di zucchero colorato, belle da vedere e buone da mangiare.

Un vero lusso erano i cioccolatini e il cioccolato a pezzo che mia nonna acquistava all'ingrosso e me ne dava un pezzetto da mangiare col pane.

Mia suocera preparava cuddureddi di latte stupende, il riso col latte e la buonissima cubaita; aveva anche una ottima ricetta di cassatelle di ricotta.

17 - *“I vicchiarieddi”*

Nel nostro territorio la devozione a San Giuseppe era fortissima. Era il padre della divina provvidenza e della buona morte e se una donna era incinta si diceva “chi aspetta a San Giseppi”.

Chi riceveva una grazia prometteva di fare i “Vicchiarieddi”: si preparava un pranzo con molte portate e si invitavano a pranzo tre o più poveri.

In quei tempi di fame si dava molta importanza al cibo e i vicchiarieddi erano una grande festa.

Si iniziava molto tempo prima col richiedere l'aiuto ad amici e parenti.

Poi venivano scelti i poveri da invitare a cui veniva detto di portarsi una pentola vuota.

Nelle settimane precedenti si procuravano le verdure tipiche che venivano pulite e poi sbollentate. Erano finocchietti, asparagi, cardi, zubbi, mazzareddi, munaceddi, apuorchiu.

Si iniziavano a preparare i vari cibi.

I tre giorni precedenti erano frenetici, si faceva il pane impastato un po' più duro per potere realizzare il bastone di San Giuseppe, la cuffitteddra du Baminu e la cruna da Madonna, poi i classici panini coi pizzi al cui centro veniva sistemata un'arancia. Si chiamava pani caddriatu.

Era la volta poi delle scorcie di cannoli, di ciarduna, i bigné, il pandispagna per la cassata. Il giorno precedente si preparavano le creme, si riempivano i dolci, si facevano le torte, poi le polpette, i pesci, si friggevano le varie verdure, si facevano le frittate, si preparava il sugo di finocchi, si atturrava la mollica. Si lavorava freneticamente fino a notte fonda, poi all'alba si puliva bene tutto.

Si apparecchiava la tavola con la tovaglia buona, le stoviglie migliori, accanto a ogni piatto si metteva un panino e un'arancia.

Si disponevano tavole lungo le pareti con sopra il pane e i vari piatti.

Già al mattino iniziavano le visite di parenti e amici, poi arrivavano i tre poveri ciascuno con la sua pentola. Stavano un po' in disparte e guardavano ad occhi sgranati tutto quel ben di Dio.

Finalmente veniva il sacerdote accompagnato da uno o più chierichetti e benediceva la tavola.

A questo punto il padrone di casa, in abiti della domenica e con una tovaglia bianca sul braccio, iniziava a servire i tre o più poveri. Questi assaggiavano il cibo che quasi subito poi veniva messo nella pentola, e si serviva un'altra portata. Ricordo ancora lo sguardo dei poveri, specie se bambini, che dopo avere guardato quel cibo succulento appena lo assaggiavano se lo vedevano togliere.

Questo era l'uso più antico, ma più recentemente si lasciava mangiare il pasto completo e si davano molti alimenti in natura.

Terminato il pranzo dei poveri, finalmente la famiglia ospitante poteva mangiare.

Nulla del ben di Dio preparato veniva sprecato perché parenti e amici beneficiavano degli assaggi.

Io ricordo da piccolina, i Vicchiarieddi di Paulina Sidduna, che aveva una casa piccolissima che veniva smontata per l'occasione e poi, fino a pochi anni fa, i Vicchiarieddi Di Rusalia a Maia.

Oggi che il cibo si butta e siamo tutti troppo sazi, forse queste cose non hanno più senso, ma allora erano belle e ricche di significato.

RICETTE

PASTIZZU

Kg 1 farina di grano duro, 1 cubetto di lievito un cucchiaino di sale, 1 cucchiaio di sugna o di olio, acqua quanto basta

Ripieno: 2 uova, 2 cucchiari di formaggio duro, 2 di pangrattato, qualche foglia di menta

Impastare farina acqua tiepida e lievito come per il pane. Quando è lievitata lavorare la pasta con la sugna o con l'olio, spianare e versare sopra le uova sbattute con il formaggio il pangrattato e la menta. Questo impasto deve essere un po' duro. Arrotolare la pasta su se stessa, chiuderla bene e cuocere in forno ben caldo fino a quando avrà un bel colore dorato.

MPRIULATI

La pasta è uguale a quella del Pastizzu però vi si mettono le "nzunze" cioè pezzetti di grasso che rimangono quando si fa la sugna in casa. Si fanno dei panini e si infornano.

GUASTIDDUZZI PICCANTI

Kg 1 farina di grano duro, mezzo chilo di patate bollite e passate a setaccio, un cubetto di lievito, un cucchiaino di sale, acqua quanto basta.

RIPIENO

Sarde salate diliscate, pezzi di pecorino stagionato, pezzetti di salsiccia.

Impastare la farina con le patate, unire il lievito, l'acqua tiepida e lavorare bene, fare assorbire il sale e poi mettere la pasta a lievitare. Quando è ben lievitata prenderne un pochino, riempire con acciuga e formaggio o con formaggio e salsiccia, fare una piccola focaccia, friggere poi le guastelle in olio bollente.

GUASTEDDI A FACCI DI VECCHIA

Kg 1 farina di grano duro, un cubetto di lievito, un cucchiaino di sale, acqua quanto basta, il succo di un limone spremuto, un cucchiaino di zucchero, 4 sarde salate diliscate, 6 pomodori pelati mezzo chilo di pecorino stagionato grattugiato, 2 cipolle, 2 cucchiai di origano.

Impastare la pasta e metterla a lievitare. Quando è lievitata lavorarla con il succo di limone e lo zucchero. Fare le guastelle, condirle con abbondante sarda, ci-

polla tagliata sottile, formaggio, pomodoro pelato, origano e pepe.

Infornare a forno caldo.

GUASTEDDI LISCI

La pasta è uguale alla ricetta precedente, poi si fanno le guastelle e si cuociono in forno caldo, una volta cotte sin possono farcire con ricotta fresca o con olio formaggio e pepe.

LASAGNI DI CASA CACATI

Kg 1 di farina di grano duro, un uovo sale. Acqua. Impastare la pasta a morbidezza regolare, sfilarla e poi tagliare le lasagne.

RAGÙ

Carne di maiale, salsicce, cotenne: soffriggere il tutto, sciogliere l'estratto o il concentrato di pomodoro; quando bolle unire la carne, condire con sale, pepe, un bastoncino di cannella, una foglia di alloro.

Cuocere almeno per tre ore.

Sciogliere la ricotta col ragù, condire le lasagne e spolverizzare col pecorino stagionato.

TAGLIARINI CU LI CAVULI

Per la pasta Kg 1 di farina di grano duro, acqua, sale. Impastare bene poi sfilare la pasta, arrotolarla e tagliare in tagliarini.

Per condire: pulire i cavoli, lavarli e farli cuocere; preparare una salsa con i pelati, olio e uno spicchio di aglio.

Cuocere la pasta nell'acqua di cottura dei cavoli, nel frattempo unire cavoli e salsa, aggiustare di pepe e sale, unire poi alla pasta lasciando un pò di acqua di cottura. Completare con olio crudo.

PASTA A PAOLINA

(Non ho mai capito perché avesse tale nome. Recentemente ho scoperto che la ricetta proviene dal monastero di San Paolino a Palermo).

Un broccolo non troppo grosso, due sarde salate diliscate, mezzo litro di passata di pomodoro, un cucchiaino di pinoli, uno di uva passa ammorbidita, sale, pepe.

5 cucchiai di mollica di pane abbrustolita

400 grammi di bucatini.

Cuocere il broccolo, sciogliere nell'olio le sarde, unire la passata, sale e pepe, fare cuocere 15 minuti, poi unire le cime di broccolo, i pinoli e l'uva passa.

Cuocere la pasta e nel frattempo abbrustolire la mollica in poco olio.

Scolare la pasta e condirla col sugo, i broccoli e la mollica.

PASTA CU I MAZZAREDDI E A RICOTTA

Tre mazzi di mazzareddi

200 grammi di ricotta fresca

pecorino stagionato grattugiato

400 grammi di pasta corta

Lessare la verdura, poi soffriggerla in padella con poco olio, cuocere la pasta e col brodo di cottura, diluire la ricotta, scolare la pasta, unire ricotta e verdura, spolverizzare col formaggio.

MINESTRA DI FAGIOLINA E PATATE

Cuocere i fagiolini e le patate sbucciate, preparare la salsa pelata, unire il tutto.

Lessare gli spaghetti spezzettati col tovagliolo, unire il tutto, condire con poco olio, aggiustare di sale e pepe.

PASTA CU A CUCUZZEDDA DI FRIIRI

Due zucchine da friggere, olio, sale, pepe.

Spaghetti, ricotta salata basilico.

Tagliare le zucchine a fette un pò grosse salarle poi friggerle.

Cuocere gli spaghetti, poi scolarli sommariamente unire zucchine olio basilico pepe e formaggio.

PASTA CU I PATATI

Mezzo chilo di patate due o tre pomodori pelati due cespi di sedano olio sale e pepe, 400 grammi di ditalloni o lumache.

Sbucciare le patate, soffriggere con olio, unire i pelati, il sedano, sale e pepe, aggiungere un po' di acqua e fare cuocere.

Cuocere la pasta, scolarla e condirla con le patate.

SALSA DI POMODORO

Kg tre di pomodori maturi, due cipolle, due spicchi di aglio.

Lavare i pomodori, tagliarli, spremere i semi, metterli in un tegame largo, unire l'aglio e le cipolle, cuocere a fuoco moderato fino a quando i pomodori saranno morbidi.

Passare la salsa col passa pomodoro, fare cuocere per 15, 20 minuti, salare e pepare a crudo, aggiungere due cucchiaini di olio e quattro foglie di basilico.

SUCU DI SPARACI

Due mazzetti di asparagi selvatici, cipollette, olio, sale, pepe.

Prendere la parte tenera degli asparagi, affettare le cipollette, condire con olio, sale e pepe, fare cuocere con due bicchieri d'acqua.

SUCU DI SPARACI E FINUOCCHI

Pulire i finocchietti e cuocerli, poi spezzettare gli asparagi. Soffriggerli con la cipolla, unire i finocchietti e poi mezzo litro di passata di pomodoro aggiustare di sale e cuocere per circa 15 minuti.

SALSA GLASSE

Kg 500 carne tritata mista, olio, cipolletta, prezzemolo, sale pepe; soffriggere la carne con la cipolletta, aggiustare di sale e pepe, aggiungere un po' d'acqua e cuocere circa un'ora. Ottima per condire gli gnocchi di patate.

CARNE SALSITA

Kg 500 di carne tritata, olio, aglio, cipolla, un litro di passata di pomodoro, sale, pepe.

Procedere come per la ricetta precedente, unire la passata e cuocere per un'ora.

È buona per condire tagliatelle o pasticcio o cannelloni.

GANEFFI

Kg uno di riso per arancini, 100 gr di burro, 100 grammi grana grattugiato tre tuorli e un uovo intero, sale, pepe, albume di uovo, mollica di pane.

Lessare il riso, scolarlo bene e condirlo subito con burro e grana, appena si raffredda unire le uova, fare delle palline e poi passarle nell'albume, nella mollica e friggerle.

Avremo già preparato un buon brodo di pollo con aromi, sedano, carote, pomodoro pelato.

Sistemare in ogni piatto cinque o sei ganeffi unire il brodo bollente e spolverizzare col formaggio grattugiato.

ITALEDDA CU A CARNI CAPULIATA

Kg uno di carne mista per ragù, olio, sale, pepe, 500 grammi di concentrato di pomodoro.

Soffriggere bene la carne, salare e pepare, sciogliere il concentrato con acqua, fare bollire il sugo, condirlo e unire la carne.

Cuocere a fuoco lento per almeno tre ore, poi prendere la carne e tritarla con l'apposita macchinetta.

Cuocere 400 grammi di ditalini scolari, condirli col ragù e spolverizzare con pecorino stagionato.

PASTA CU I SARDI

Kg uno sarde, due o tre mazzetti di finocchietti, una sarda salata, una busta di zafferano, una cipolletta, un cucchiaino di uva passa, un cucchiaino di pinoli, due cucchiaini di mandorle tostate e pestate, una ciotola di mollica di pane abbrustolita, mezzo chilo di bucatini.

Pulire i finocchietti e lessarli, sciogliere un po' di zafferano nell'acqua di cottura, pulire le sarde; con le teste e le spine e un po' d'acqua, fare un brodetto. Mettere le sarde in un tegame con olio, sale, pepe, cipolletta, aggiungere un po' di acqua di cottura dei finocchi, cuocere per dieci minuti. Aggiungere pinoli, uva passa ammorbidita. Lessare i bucatini nell'acqua di cottura dei finocchi sciogliendovi il rimanente zafferano. Tostare la mollica con un cucchiaino di olio a fiamma bassissima.

In una padella capiente sciogliere in un cucchiaino di olio, la sarda salata, unire i finocchi tagliati, poi le sarde e sfumare col brodetto di pesce, mettere la pasta,

fare insaporire a fuoco vivace. Servire completando con una spolverata di mollica e una di mandorle.

CANALUOTTI

Una forma di tuma da 500 grammi, un uovo sodo, due cipollette, due sarde salate, due pomodori pelati.

Tagliare la tuma a fette un po' spesse, fare bollire un po' di acqua immergere la tuma, poi scolarla allargare le fette, riempirle di pezzetti di uovo, sarde, cipollette, pomodori, pepe e prezzemolo.

Arrotolare le fette e friggerle in olio bollente.

OVA A CAMELA

Quattro uova sode, due uova, tre cucchiaini di pecorino, uno di grana, uno di mollica, quattro foglie di menta, olio, quattro cipollette, una tazzina di aceto forte, un cucchiaino di zucchero.

Rassodare le uova, farle raffreddare tagliarle a metà, sbattere le altre uova, unire sale, pepe, formaggio, mollica, menta.

Fare un impasto un po' consistente e ricoprire le mezze uova, poi soffriggerle bene.

Fare la cipollata mettere le uova e fare l'agrodolce, versarlo sulle uova e lasciarle insaporire.
Servire fredde.

UOVU A BRUDICIEDDU

Un uovo, due cucchiari di formaggio grattugiato, sale, pepe, prezzemolo, olio.

Sbattere bene l'uovo col formaggio, in un pentolino fare bollire l'acqua, a versare l'uovo e mescolare fino a quando l'uovo si rapprende, aggiungere sale, pepe e olio.

PURPETTA D'OVA

Quattro uova, quattro cucchiari di formaggio pecorino stagionato, uno di pangrattato, alcune foglie di menta. Sbattere le uova, unire formaggio e pangrattato, poi la menta. Friggere e poi condire con salsa.

GATTÒ DI PATATE

Kg uno di patate, uno o due uova quattro cucchiari di grana grattugiato uno di pecorino sale e pepe.

RIPIENO:

200 grammi di mortadella 200 grammi di ricotta fresca pisellini lessi.

Sbollentare le patate già sbucciate, passarle col passapatate farle raffreddare e impastarle.

Disporre l'impasto in una teglia con pangrattato mettere il ripieno, ricoprire con l'impasto rimasto, spolverizzare con pangrattato cuocere in forno caldo fino al formarsi di una crosticina dorata.

Il ripieno può variare.

Un'ottima variante è con tuma fresca e melanzane fritte.

POLPETTE DI PATATE

Kg uno patate a pasta gialla, tre tuorli e un uovo intero quattro cucchiari di grana, uno di pecorino uno di pangrattato qualche foglia di menta

Lessare le patate già sbucciate, farle raffreddare e impastarle, fare le crocchette, passarle nella farina e friggerle in olio bollente.

Sono buonissime con un pizzico di zucchero.

PATATI FRITTI CU L'OLIVI

Friggere le patate, unire una cipolletta e una manciata di olive nere.

PATATI MBIANCU

Sbucciare le patate, soffriggerle con poco olio, salare, pepare, aggiungere due bicchieri d'acqua e fare cuocere a fiamma bassa.

FRITTEDDA

Sbucciare le fave piccole, mettere in tegame con sale, pepe, almeno due cipollette tagliate sottilmente, coprire di olio, cuocere a fiamma vivace, non mescolare, ma scuotere il tegame.

FAVI A MINNALORA

Fave dure; si fa un taglio verticale e si mettono in tegame con acqua, aglio abbondante sale e pepe. Devono cuocere fino a diventare morbide.

FAVI RIMUNNATI

Sbucciare le fave, fare bollire un po' di acqua salata e mettervi le fave con cipolletta e qualche finocchietto. Cuocere fino a quando non sono ben cotte. Condire con olio sale pepe e peperoncino.

FAVI A CUNIGLIUEDDU

Kg uno di fave secche, quattro mazzi di giri. Tenere le fave una notte a bagno, poi cuocerle, quando sono quasi cotte unire i giri. Servire caldissimi con olio. Sono particolarmente adatti alle sere di neve.

VRUOCCULU CHINU

Un broccoletto piccolo, si riempie con formaggio duro, salame acciughe; si sala e si pepa bene, si aggiungono due cucchiari di salsa di pomodoro, si copre e si fa cuocere.

VRUOCCULU CU A PASTELLA

Lessare il broccolo in acqua abbondante e senza sale poi scolarlo, preparare la pastella con acqua, farina, lievito, immergere i pezzetti di broccolo e friggerli in olio bollente, salare alla fine.

CACUOCCIULI AFFUCATI

Spuntare i carciofi, privarli delle foglie esterne, allargarli un poco e salare e pepare, disporli in un tegame, unire olio e poca acqua, cuocere a fuoco lento.

CACUOCCIULI CU TAPPU

Considerare un carciofo a persona.

Per quattro 4 carciofi due uova, due cucchiari di pecorino grattugiato, uno di pangrattato, qualche foglia di menta.

Si spuntano i carciofi, si tolgono le foglie esterne si mettono a bagno in acqua e limone e si prepara l'impasto un po' duretto, si riempiono i carciofi e si soffriggono prima di sopra per fare rassodare la frittata, poi anche di sotto. Si fa una abbondante cipollata, si diluisce con un poco di acqua e vi si mettono i carciofi fino a cottura.

CAPONATA DI CARCIOFI

Si spuntano i carciofi, si tolgono le foglie esterne, si tagliano in quattro parti e si mettono in acqua acidulata. Poi si sbollentano, a parte si cuoce il sedano. In una padella larga si soffrigge la cipolla abbondante, si unisce il sedano, le olive bianche e qualche capperi; poi i carciofi si sfumano con una tazzina di aceto e un cucchiaino di zucchero, devono bollire per almeno 10 minuti.

Raffreddare e servire.

CACUOCCIULI AMMUDDICATI

Si spuntano i carciofi, si tolgono le foglie esterne, poi si tagliano a fette e si immergono nell'acqua acidulata, poi si passano a pangrattato e si friggono in olio bollente. Si salano alla fine.

PITANZA

Due melanzane nere, due peperoni, quattro patate, due cipolle, due cucchiaini di salsa di pomodoro. Soffriggere le verdure, in ultimo le cipolle, unire il tutto e fare cuocere per una decina di minuti.

MILINCIANI CU A PASTA DI FROCIA

Quattro grosse melanzane tunisine, due uova, due cucchiaini di formaggio grattugiato, uno di pangrattato, qualche foglia di menta. Mezzo chilo di pomodori pelati.

Tagliare le melanzane un po' grosse e salarle, poi fare la pasta come per una frittata, friggere le melanzane da un lato disporre la frittata, chiudere con un'altra fetta di melanzana, friggere dai due lati e poi fare insaporire nella salsa pelata.

CAPUNATINA

kg uno di melanzane nostrane, 500 grammi di cipolle, 500 di pomodori pelati, 200 grammi di coste di sedano, grammi 100 di olive verdi snocciolate, grammi 50 di capperi, mezzo bicchiere di aceto, un cucchiaino di zucchero, sale e pepe.

Tagliare le melanzane a tocchetti cospargerle di sale, farle scolare, affettare finemente la cipolla e farla soffriggere con poco olio. Quando sarà dorata aggiungere i pomodori a filetti. Sbollentare le coste di sedano, poi unirle al pelato e aggiungere le olive e cuocere per almeno mezz'ora.

Sciacquare le melanzane, asciugarle e friggerle, poi unirle alla salsa, unire i capperi, appena bolle unire l'aceto e lo zucchero. Proseguire la cottura a fiamma bassa e quando il liquido si sarà evaporato mescolare bene, togliere dal fuoco e fare raffreddare.

PARMIGGIANA

Quattro melanzane nostrane, una tazza di salsa di pomodoro, formaggio grattugiato basilico.

Tagliare le melanzane e salarle, poi friggerle, mettere due cucchiaini di salsa in una padella, fare uno strato di melanzane, poi salsa formaggio e basilico, un altro

strato di melanzane e poi salsa, formaggio e basilico, aggiungere un pò di acqua e fare cuocere per qualche minuto.

PURPETTA DI MILINCIANI

Quattro melanzane tunisine un uovo, quattro cucchiaini di formaggio grattugiato, menta, un po' di pangrattato.

Sbucciare le melanzane, sbollentarle, schiacciarle con la forchetta, unire uova, formaggio, menta e pangrattato, formare delle polpette e friggerle. Servire calde.

PURPETTA DI FINUOCCHI

Lessare i finocchietti, scolarli e strizzarli, unire un uovo, pecorino grattugiato, pangrattato, fare delle polpette e friggerle, servire calde o unire ad un buon sugo di pomodoro.

PITIRRI

Finocchietti farina acqua.

Lessare i finocchietti. Poi toglierli e fare bollire l'acqua di cottura versare un cucchiaino colmo di

farina per ogni persona; mescolare e cuocere per qualche minuto. Quando comincia a rapprendersi, togliere dal fuoco, unire i finocchietti, sale, pepe e olio.

CUCUZZEDDA CHINA

Una bella zuccina verde un poco grossetta, 200 grammi di tritato misto, due cucchiari di pecorino grattugiato, uno di pangrattato, cinque pomodori pelati, una cipolla.

Sbucciare la zuccina, tagliarla a fette, togliere l'interno e metterlo da parte, impastare il tritato e inserirlo nelle fette di zuccina, soffriggerle, poi toglierle, soffriggere la cipolla e i pelati, allungare con poca acqua, mettere le zucchine e cuocere.

SARDI A BECCAFICU

Kg uno sarde, due uova, 4 cucchiari di formaggio grattugiato, due di pangrattato, qualche foglia di menta.

Diliscare le sarde e aprirle, fare l'impasto come per una frittata non molle, inserire fra le due parti della sarda, friggere e servire ben calde.

SARDI CU L'ACITO

Ricetta ereditata da mia suocera Concettina Lo Presti Panepinto.

Un chilo di sarde sviscerate, 300 grammi di cipolle, olio, sale, pepe, aceto forte e zucchero.

Lavare e asciugare le sarde, infarinarle e friggerle. A parte fare dorare la cipolla, aggiungere mezzo bicchiere di aceto e un cucchiaino di zucchero. Unire le sarde, portare a bollire e fare cuocere per qualche minuto. Fare raffreddare con il coperchio, aggiungere foglie di menta e servire.

SARDI FRITTI A LINGUATA

KG uno sarde, farina, aceto, olio.
Diliscare le sarde, passarle nell'aceto poi nella farina, friggere e servire.

TUNNINA CU A CIPUDDATA

KG uno di tonno, farina, quattro cipolle, olio, sale, pepe, un bicchiere di aceto forte, un cucchiaino di zucchero, qualche foglia di menta.

Infarinare le fette di tonno e soffriggerle bene a fiam-

ma vivace, metterle su un piatto e fare cuocere bene le cipolle tagliate sottili, unire aceto e zucchero poi il tonno, deve cuocere almeno un quarto d'ora. Guarnire con le foglie di menta e servire freddo.

POLPETTE DI CARNE

Kg uno tritato misto, un pezzo di pane raffermo, quattro cucchiaini di formaggio grattugiato

Fare ammorbidire il pane con acqua unire gli ingredienti, impastare, aggiustare di sale. Friggere e poi servire o fare una salsa pelata o aggiungere la passata e fare una specie di ragù.

FARSUMAGRU

Una fetta di carne da un chilo o due da mezzo chilo aperte a libro e ben spianate, due uova sode, formaggio duro a pezzetti, due cipollette, prezzemolo.

Inserire nelle fette le uova a pezzetti, il formaggio, le cipolle, il prezzemolo, arrotolare e legare ben stretto, soffriggere bene. Esistono due varianti:

A RAGÙ

Si soffrigge la cipolla e l'aglio si unisce l'estratto o la salsina, si diluisce bene e quando bolle si mette la carne, cuoce da due a tre ore. Si serve affettato.

MBIANCU

Si soffrigge una cipolla due carote un mazzo di sedano, si unisce almeno un litro di acqua, appena bolle si unisce la carne. Cuoce due ore, si serve affettata con le verdure passate a setaccio.

MIEZZI OVA CU CAPULIATU

Quattro uova sode, mezzo chilo di tritato impastato come per le polpette di carne Si sbucciano le uova, si tagliano a metà, si rivestono dell'impasto di carne, poi si soffriggono, si fa una abbondante cipollata, si aggiungono i pelati, si fa cuocere la salsa e si insaporiscono le polpette.

VAVALUCI

Le lumache appena raccolte non si cucinano subito, devono stare almeno tre giorni in un recipiente coperto, serve a far sì che se hanno mangiato qualcosa di nocivo possano espellerlo.

Trascorso questo tempo si lavano bene e poi si immergono in una pentola di acqua che si vada riscaldando a poco a poco. Quando fuoriescono dai gusci si scolano, si prepara un sugo con cipolla abbondante, aglio, pomodoro, si condisce con sale, pepe e peperoncino e si uniscono le lumache. Si possono aggiungere patate soffritte. Devono cuocere una mezz'ora abbondante.

ANCIDDI MBIANCU

Si puliscono le anguille, cosa abbastanza difficile perché sono ancora vive.

Si lavano benissimo e poi si mettono per un poco a macerare col sale. Si rilavano.

Le parti centrali si arrostitiscono alla brace con cipolla e alloro.

Teste e code si mettono in tegame con poco olio, sale, pepe e poca acqua. Cuociono circa mezz'ora e si servono caldissime.

PIZZARRUNA

KG uno di farina di dolci, grammi 300 sugna, grammi 300 zucchero, 3 tuorli e un uovo intero, una busta di vaniglia, la scorza di un limone grattugiato, latte quanto basta, un pizzico di ammoniaca.

Impastare la pasta a morbidezza regolare, farla riposare anche una notte intera.

Preparare il ripieno tritare grossolanamente i fichi secchi, unire mandorle, le noci tostate, scorza di mandarino, qualche chiodo di garofano, qualche pezzo di cioccolato.

Calcolare un chilo di fichi, 300 grammi di zucchero, impastare con pochissima acqua.

Sfilare la pasta, riempirla col ripieno, fare i “PIZZARRUNA”; cuocere a 200 gradi, spolverizzare di zucchero a velo.

PASTI BIANCHI

La pasta esterna è uguale a quella dei pizzarruna.

RIPIENO

mezzo chilo di mandorle spellate e ben asciutte 400 grammi di zucchero scorze di mandarino due cucchiaini di cioccolato fondente a pezzetti un cucchiaino di zuccata.

VELATA

2 chiare di uovo 300 grammi di zucchero a velo il succo di un limone.

Tritare le mandorle e le scorze di mandarino. Sciogliere lo zucchero in un bicchiere di acqua unire le mandorle, cuocere fino a quando non si stacca dalle pareti del tegame. Fare raffreddare unire cioccolato e zuccata. Sfilare la pasta unire il ripieno fare le paste cuocere a forno a 200°.

Montare gli albumi a neve unire lo zucchero e il succo di limone se occorre unire altro zucchero deve essere semisolido, spennellare le paste e decorare con pistacchi tritati.

PASTICCIUOTTI

PASTA ESTERNA

come quella delle paste bianche

RIPIENO

marmellata di zuccina e pezzetti di cioccolato.

Cuocere al forno e decorare con zucchero a velo.

MARMELLATA DI ZUCCHINA

Scegliere delle zucchine “DI RASCARI” cioè quelle nostrane verde chiaro che però siano grosse e dure.

Togliere la buccia tagliare a pezzi e sbollentare. Scolare e pesare la zucca calcolare uguale peso di zucchero.

Il primo giorno cuocere la zucca con un quarto di zucchero quindici minuti dal bollore mescolando bene.

Il secondo ricuocere e aggiungere un altro quarto di zucchero, così il terzo e il quarto.

Invasare.

CASSATA

Pane di spagna 4 uova 200 grammi di amido, 200 di zucchero una busta di lievito.

Ripieno un litro di latte intero 8 cucchiaini di zucchero 200 grammi di amido una scorza di limone 3 tuorli.

Sbattere uova e zucchero, unire amido e lievito cuocere a 180° per circa 30 minuti. Sforare e fare raffreddare.

Sbattere i tuorli con lo zucchero unire amido latte scorza cuocere mescolando fino al bollore.

Tagliare il pan di Spagna inumidirlo con limoncello o anche con acqua e zucchero, mettere la crema coprire con l'altro disco mettere la crema decorare con pistacchio e cannella.

TORTA CON RICOTTA E MANDORLE

UN PAN DI SPAGNA come per la ricetta precedente.

CREMA

Un chilo di ricotta ben scolata 300 grammi di zucchero 200 grammi di mandorle tostate e tritate una tazzina di caffè forte.

Fare il pan di Spagna, farlo raffreddare e tagliarlo, inumidirlo col caffè.

Mettere la ricotta a macerare con lo zucchero per una notte, passarla a setaccio unire le mandorle.

Farcire il panettone, comporre la torta spalmarla con la rimanente crema e decorare con mandorle intere o violette candite.

TORTA ADDUBBATA

Un chilo di savoiarde dure o un chilo di pane casereccio duro tagliato a fette una tazza di caffè, un litro di latte intero, 8 cucchiaini di zucchero, 2 tuorli, la scorza di un limone.

Disporre le savoiarde o il pane in una pirofila, inumidire col caffè.

Fare la crema e versarla sulle savoiarde. Fare raffreddare e mangiare.

PIGNULATA

4 uova, 400 grammi di farina di pane, quattro cucchiaini di miele due cucchiaini di zucchero.

Sbattere le uova, unire farina e zucchero, impastare fare dei bastoncini, tagliare dei tocchetti e friggerli in olio bollente, scolarli. In un capiente recipiente sciogliere il miele, unire i bastoncini mescolare bene. Sistemarli a piramide e decorare con diavolini.

CUDDRUREDDI DI LATTI

Sei uova, 300grammi di farina 00, 2 cucchiaini di sugna, 2 cucchiaini di zucchero, mezzo litro di latte.

Si fa bollire il latte, si aggiunge la farina e lo zucchero. Quando è freddo si uniscono le uova una ad una. Si friggono prima a fuoco lento poi a fiamma più vivace si scolano e si spolverizzano di zucchero.

CASSATEDDI

Kg uno di farina 00, gr 300 sugna, un cucchiaino di zucchero, mezzo bicchiere di vino bianco.

RIPIENO

Kg uno di ricotta di pecora ben scolata, 500 gr di zucchero;

si fa macerare una notte poi si passa col “crivu di sita” si unisce cioccolato a pezzetti.

Si sfila la pasta sottile, si mette la ricotta, si ripiega come un raviolo. Si friggono a fiamma vivace, si scolano.

CILEPPU

Mezzo litro di acqua, due scorze di limone, quattro cucchiaini di zucchero, un cucchiaino di cannella. Deve cuocere a fiamma bassissima fino a ridursi a metà.

Si ncileppano le cassatelle e si guarniscono con zucchero e cannella.

BIANCUMANGIARE SICILIANO

Ricetta di origine francese che si fa con il latte di mandorla, da noi si fa con il latte di mucca fresco.

Litri uno di latte, 75 grammi di amido, 250 grammi di zucchero, pistacchio sgusciato, foglie di limone e cannella.

Sciogliete l'amido nel latte evitando i grumi, unire lo zucchero e cuocere a fiamma bassa mescolando fino alla bollitura, fare raffreddare, unire i pistacchi e mettere nel frigo.

Formare sulle foglie di limone e cospargere di cannella.

Servire freddo.

CONCLUSIONE

Il presente scritto non ha pretese, vuole soltanto riportare alla memoria o far conoscere usi e tradizioni della nostra terra con la speranza che possano interessare le giovani generazioni, che riscoprendole se ne innamorino e le tramandino, per conservare nel tempo un patrimonio ricco e affascinante, anche se semplice e umile.

Mi piacerebbe che i bambini e i giovani capissero che dietro al cibo c'è il lavoro di uomini e donne, ci sono gli animali, c'è la terra. Mi fa soffrire il pensiero che i bambini pensino che le uova siano prodotte direttamente nelle confezioni e il latte nei brick, o che la frutta sia prodotta nei banchi del supermercato e che comunque il cibo provenga dal frigo, dal microonde o dalla rosticceria.

Ecco perché ho voluto elaborare questo scritto, mi auguro che il progresso non spezzi legami antichi e che le tradizioni, tramandate alle nuove generazioni restino ricchezza comune.

Desidero citare le mie "fonti". Mia nonna Virginia Purpura Catarella, la zia Margherita Catarella "a ranni", la signora Giuseppina Gerardi Amormino e mia zia Rosalia Caracciolo Cundari, grandi cuoche e donne straordinarie alle quali devo tantissimo.

Antonella Catarella

INDICE

Prefazione <i>di Vito Lo Scrudato</i>	5
Introduzione <i>di Antonella Catarella</i>	13
Premessa - I pititti di Donna Giulia <i>di Antonella Catarella</i>	15
1. Antichi detti e vecchie tradizioni	17
2. Ricette	43
Conclusione	73

Prima ristampa

Finito di stampare
nel mese di novembre 2022
presso la tipografia Seristampa
Palermo