
Basilicata a tavola
Un piatto una storia, una storia un piatto.



Basilicata a tavola
Un piatto una storia, una storia un piatto.

Basilicata a tavola
Un piatto una storia, una storia un piatto.

Colophon

© **Agenzia di Promozione
Territoriale Basilicata 2015**
(www.basilicataturistica.com
www.aptbasilicata.it)

Direttore Generale APT Basilicata
Gianpiero Perri

Responsabile Editoriale
Maria Teresa Lotito

Autore dei testi e delle ricette
Federico Valicenti
Chef cibosofo

Fotografia
Domenico Olivito
(www.olivitophoto.it)

Progetto grafico
Francesco Spinelli
(www.spinelliadv.it)

Stampa
Grafiche Zaccara

Basilicata a tavola

Un piatto una storia, una storia un piatto.

Indice

- 2 Introduzione
- 6 Presentazione di Gianpiero Perri
- 8 Introduzione di Federico Valicenti
- 10 Gli Enotri e il nettare degli Dei**
- 12 Uva fritta
- 14 Fusilli ubriachi di Aglianico
- 16 Manate (tagliatelle) con cotto di vino e mele cotogne
- 18 Filetto di maiale all'Aglianico e miele di castagno
- 20 Agnello con uva fresca fritta, farina di castagne e semi di sesamo
- 22 Frittelle di pecorino all'Aglianico
- 24 Crema d'uva nera
- 26 Ambrosia
- 28 A tavola nell'Antica Roma**
- 30 Mulsum
- 32 Crostini di epyturum (polpa di olive e cacio)
- 34 Gamberi con cipolla rossa
- 36 Ricetta (odierna) del Garum
- 38 Alici dello Ionio ripiene
- 40 Capriolo alle erbe
- 42 Maiale alle mele
- 44 Crema all'uovo
- 46 Il banchetto medioevale**
- 48 Vino dolce et frutta della stagione gentile e latte di mandorla
- 50 Minestra di zucca
- 52 Funghi saltati alle spezie
- 54 Quaglie ripiene cum alloro e formaggio
- 56 Civeri di lepore in salsa nera
- 58 Bietola allo foco
- 60 Frittella di formaggio
- 62 Crema di mandorle
- 64 Ippocraso
- 66 A tavola con i Lucani**
- 68 Minestra fagioli e castagne
- 70 Insalata di funghi cardoncelli ai profumi di limone, formaggio grattugiato e "puljo"
- 72 Insalata di fagioli bianchi di Rotonda
- 74 Mischiglio di farine di grani antichi
- 76 Foglie di olive del Buon Pastore
- 78 Tocchi di maiale in calotta di arance di Tursi
- 80 A Pasturale
- 82 Fragole di amore lucano con cotto di fichi
- 84 A tavola con i briganti**
- 86 La Ciammotta
- 88 Patane sane
- 90 Lagane e ceci
- 92 Coscia della sposa
- 94 Pitta con la ricotta e mosto cotto

Basilicata a tavola

Un piatto una storia, una storia un piatto.

Presentazione

di Gianpiero Perri

Direttore Generale APT Basilicata

Come ha osservato Theodore Zeldin «la gastronomia è l'arte di usare il cibo per produrre felicità». Superato il tempo della penuria diffusa, del cibo per sfamarsi, le scelte nutrizionali, gli orientamenti eno-gastronomici, definiscono stili di vita ed approcci esistenziali. Il gusto è divenuto, nel nostro tempo, un campo di esplorazione sociale e storico-culturale. "Dimmi quel che mangi e ti dirò chi sei": in questa espressione si evidenzia l'indubbia relazione tra cibo-territorio, tra le specificità agro-alimentari che connotano e diversificano un territorio da un altro, la cultura di una comunità da altre. Frutto di ricercatezza, di un orientamento a formarsi una cultura del gusto, ciascuno cerca di ritrovare, oltre il tran tran quotidiano ed il fast food, un tempo per sé e di più calda socialità dove il cibo ha un ruolo centrale e diventa fonte di conoscenza e di scoperta, parte fondamentale della piacevolezza del vivere. Attorno al cibo si è così venuta costruendo una polifonia di narrazioni, un recupero dei signifi-

cati simbolici e culturali accanto alla crescente consapevolezza dei valori nutrizionali. Di qui l'attenzione verso i prodotti tipici, sempre più al centro dell'interesse di consumo "qualificato". Essi in quanto "prodotti ad alto contenuto territoriale" veicolano l'identità agro-alimentare dei luoghi ma anche saperi e abilità locali che si esprimono nell'elaborazione di pietanze ora frutto di tradizioni ora di reinterpretazioni. Piatti che catturano una pluralità di sensi già nella loro preparazione e presentazione, della vista come dell'olfatto prima ancora che del gusto, in un flusso narrativo dove estetica, profumi, sapori sono un tutt'uno con il contesto di provenienza, con la comunità che li esprime. Interprete autorevole e rinomato di questa cultura, nella sua declinazione lucana, è Federico Valicenti. Attraverso le sue storie di pietanze lucane, frutto dell'intreccio tra creatività e tradizione, prende forma un ricettario originale e gustoso che ben esprime la ricchezza e la versatilità della cucina regionale.



Basilicata a tavola

Un piatto una storia, una storia un piatto.

Introduzione

di Federico Valicenti

Chef cibosofo autore dei testi e delle ricette

Questo lavoro è una raccolta di ricette che ho proposto in manifestazioni conviviali organizzate in Italia ed all'estero, da amici ristoratori a cui ho dato un piccolo contributo in termini affettivi e di ampliamento delle conoscenze "storiche" della mia cucina.

Non vuol essere, né avrei la presunzione di poter fare, un libro di storia della cucina ma semplicemente un gioco di sapori e profumi d'altri tempi.

Nei miei 30 anni di ricerca ho raccolto alcune ricette, le ho assemblate nei loro periodi più o meno storici, ho profuso la mia capacità nella manipolazione degli ingredienti cercando di mantenere, per quanto mi è stato possibile, intatta la ricerca storica, "ripulita" e "riportata" ai sapori del nuovo millennio, tenendo fede alle radici su cui poggiano le pietanze, le erbe e le spezie contenute.

Nella mia Basilicata non è stato difficile ottenere questi prodotti che ancora si presentano naturalmente intatti nelle fragranze e nei profumi.

Ho presentato questi "viaggi ga-

stronomici a ritroso nel tempo" nei più grandi ristoranti d'Italia, Gerusalemme, Barcellona, New York, Berlino, Parigi, nelle ambasciate di Argentina, Finlandia, Lussemburgo, Bruxelles, nei ristoranti e negli hotel di Betlemme, di New York, Colonia, Praga, Madrid, Stoccolma e con la stessa passione li ho preparati nelle aziende agrituristiche, nei villaggi turistici, nelle feste di paese e sagre di quartiere, nei buffet organizzati per manifestazioni culturali e gastronomiche, nelle feste private tra amici, ma soprattutto nella mia Luna Rossa in Terranova di Pollino.

Divertendomi.

Questa raccolta, dunque, non ha nessuna presunzione di storicizzare la gastronomia ma auguro che serva a capire il divertimento che in cucina si ottiene, studiando non la ricetta ma la sua provenienza, la sua origine o presunta tale, la sua storia.

La Storia letta da un punto di vista gastronomico è diversa, è più godibile e forse... più reale.

Con affetto

Gli Enotri e il nettare degli Dei

*Enotria:
"Il paese della vite sorretta da pali"*

È il 750 a.C. quando dei naviganti ellenici portano su terra enotra delle bacche che nascono striscianti per terra. L'arguzia enotra innalza i tralci da terra sorreggendoli con dei pali e conquista il mondo con i suoi frutti, nasce il nettare degli Dei. Il clima della terra Enotra favorisce lo sviluppo armonico della Vitis ellenica così Dioniso-Bacco diventa il Dio amato, venerato, osannato. I suoi discendenti affinano l'arte nella coltivazione, nella trasformazione e nella degustazione creando proseliti in tutto il mondo. Nelle poesie, nei poemi, si decantano le sue virtù amatorie, nella medicina i suoi abusi. Allungato con acqua o miele (mulsum o ambrosia) viene già venduto fin dai tempi dell'Antica Roma. Marziale nei suoi epigrammi decanta le emozioni che in lui suscita l'antico Falerno. In seguito i tralci sbarcano su altri lidi, così l'Aglianico, il Greco, il Fiano, la Falanghina, la Coda di Volpe si mescolano con altri vitigni dando corpo ad altri vini. Nulla sappiamo della cucina Enotra se non l'uso del suo raccolto: l'uva.

Questo menu è un omaggio a quel popolo che ci seppe donare uno dei più bei frutti che madre natura ha creato, spremendolo ci offre il vino che regala gioia alla mente e vivacità al corpo. Benedetti siano gli Enotri e l'Aglianico.



MENU

Antipasto Uva fritta

Primi piatti
Fusilli ubriachi di Aglianico
Manate con cotto di vino e mele cotogne

Secondi piatti
Filetto di maiale all'Aglianico
e miele di castagno

Agnello con uva fresca fritta, farina di castagne e semi di sesamo

Formaggi
Frittelle di pecorino all'Aglianico

Dessert
Crema d'uva nera

Uva fritta



Ingredienti

500 gr di uva Aglianico,
olio extravergine di oliva,
zucchero a velo.

Arcàdi con Italo in Lucania, il re Italo diede il nome di Itali agli Enotri, da cui sono derivati in seguito i Latini.

La ricetta

Procedimento

Sbucciare ad uno ad uno i chicchi di uva, tagliarli a metà togliendo con la punta del coltello i semini.

Far riscaldare l'olio e soffriggere i chicchi d'uva, dopo qualche minuto toglierli dall'olio e cospargere con il setaccio dello zucchero a velo.

Servire tiepida.



Fusilli ubriachi di Aglianico



Ingredienti

400 gr di fusilli pasta fresca, 1 bicchiere di Aglianico,
1 cucchiaino di peperone dolce di Senise, 1 mestolo di
pomodoro cotto, un pizzico di finocchio tritato.

“Si chiama Aglianico e il suo sapore è potente:

*parla dei cieli sconfinati del Sud,
dell’odore della terra bagnata,
dei lunghissimi tramonti,
del fumo di legna bruciata,
della succosa uva che fermenta,
delle umide grotte che custodiscono
e cullano giovane vino da stappare”.*

*(da “Le vie dell’Aglianico” di A. La Capra,
G. Laguardia, C. Formicola)*

La ricetta
Procedimento

Cuocere in abbondante acqua salata la pasta.

In un tegame versare l’olio, far riscaldare e aggiungere il finocchietto facendo soffriggere appena, quindi aggiungere il vino facendolo fiammeggiare, una volta evaporato l’eccesso di alcol aggiungere il cucchiaino di peperone tritato finemente e il pomodoro, far cuocere per qualche minuto, aggiustare di sale e condire la pasta.



Manate

*(tagliatelle) con cotto di vino
e mele cotogne*



Ingredienti

300 gr di manate, ½ mela cotogna, 1 cucchiaio di vino cotto, un pizzico di farina bianca setacciata, qualche foglia di menta tritata, olio extravergine di oliva, sale q.b.

*“Voglio morire all’osteria,
dove il vino sia vicino
alla bocca del moribondo”.*

(Anonimo)

La ricetta

Procedimento

Cuocere la pasta in abbondante acqua salata.

Grattugiare la mela cotogna. In una capiente padella riscaldare l’olio, aggiungere la menta tritata, far soffriggere un attimo, quindi aggiungere la mela cotogna grattugiata, senza farla bruciacciare. Unire il cucchiaio di vino cotto, amalgamare la salsa con un mestolo d’acqua di cottura, restringere con la farina setacciata, cuocere ancora qualche minuto e condire la pasta.



Filetto di maiale

*all'Aglianico
e miele di castagno*



Ingredienti

4 fette di filetto di maiale, 4 foglie di menta,
1 cucchiaino di miele di castagno,
100 cc di Aglianico, sale q.b.

*Oste, un altro quartino.
(traboccano d'affanno i boccali di vino)*

*(da "Lo spazzino bevitore", Raffaele Serrano,
ed. CTN - Latina - Acquarelli Borbonici)*

La ricetta
Procedimento

In una capiente padella versare il vino e adagiare le fette di filetto salate, portare in ebollizione e far cuocere rigirando le fette per 10 minuti, ad evaporazione aggiungere le foglie di menta e il miele, far caramellare appena il miele e servire con la fetta di filetto, la foglia di menta e la salsa caramellata dolcemente.



Agnello con uva fresca fritta, farina di castagne e semi di sesamo



Ingredienti

400 gr di agnello disossato, 1 bicchiere di vino secco, 200 gr di uva, un cucchiaio di farina di castagne setacciata, 1 cucchiaio di fiori di sesamo, olio extravergine di oliva, sale q.b.

La ricetta Procedimento

Pelare gli acini.

Sfibrare i pezzi di agnello con un batticarne, quindi soffriggerli in una capiente padella, a doratura aggiungere gli acini, quindi il vino bianco e i fiori di sesamo. Dopo qualche minuto di cottura allungare con un mestolo di acqua o brodo, restringere con la farina di castagne, aggiustare di sale e servire le fette di carne ricoperte di chicchi d'uva.

*"...così cantavano spesso
e così gridò dalla tomba:
bevete prima d'essere cenere".*

*(Giuliano d'Egitto
poeta mis/conosciuto dei Lirici Greci)*



Frittelle di pecorino all'Aglianico



Ingredienti

300 gr di pecorino stagionato, olio extravergine di
oliva del Vulture, 300 gr di farina, 4 rossi d'uovo
200 cc di vino Aglianico, 1 pizzico di sale

La ricetta Procedimento

"Vino pazzo che suole spingere anche l'uomo molto saggio a intonare una canzone, e a ridere di gusto, e lo manda su a danzare, e lascia sfuggire qualche parola che era meglio tacere."

(Omero)

In una grossa ciotola versare la farina, i rossi d'uovo, il sale e il vino, sbattere il tutto con una frusta elettrica, la salsa dovrà essere bella vellutata e omogenea, all'occorrenza allungare con del vino se troppo asciutta o con della farina se troppo liquida.

In una capiente padella riscaldare l'olio, quindi immergere i pezzi di formaggio nella crema d'Aglianico e friggere, quando saranno dorati poggiare su della carta assorbente facendo attenzione a non sovrapporli l'uno sull'altro.

Servire calde.



Crema d'uva nera



Ingredienti
4 cucchiari di zucchero, 4 uova
4 cucchiari di farina bianca
600 cc di latte, 200 gr di uva nera

*"E voi dove vi piace andate, acque turba-
mento del vino, andate pure dagli astemi:
qui c'è il fuoco di Bacco."*

(Gaio Valerio Catullo, 84 a.C. - 54 a.C.)

La ricetta
Procedimento

Spellare l'uva nera e togliere i semini, passarli al mixer mettendone da parte alcuni per la decorazione. In una ciotola versare lo zucchero, le uova e la farina, lavorare velocemente con una frusta facendo amalgamare bene, quando si sarà creata una crema composta aggiungerla al latte tiepido sul fuoco, rimescolare con un mestolo di legno fino a quando la crema non si sarà addensata; aggiungere il succo d'uva e girare ancora fino a creare una crema fluida ma consistente, guarnire con alcuni chicchi d'uva precedentemente spelati e tagliati a metà, spolverare di zucchero a velo.



Ambrosia



Ingredienti

1 lt di vino rosso Aglianico, 1 cucchiaino di rosmarino, 10 chiodi di garofano, ½ stecca di cannella, 100 cc di miele millefiori del Pollino, un pizzico di farina bianca setacciata, foglie di menta tritata, olio extravergine di oliva, sale q.b.

La ricetta

Procedimento

In una padella far bollire per circa 15 minuti il vino con il rosmarino, la cannella e i chiodi di garofano.

Filtrare a caldo mischiare con il miele facendolo sciogliere totalmente rimstando in continuazione.

Servire a temperatura ambiente.

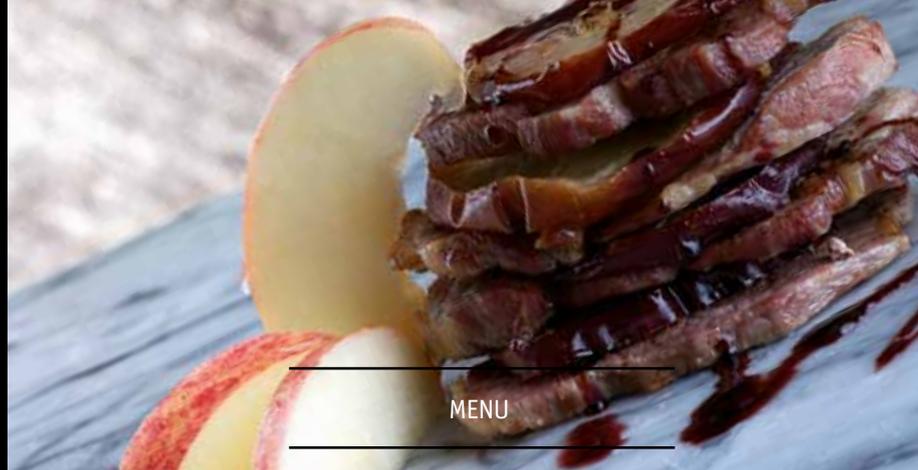


A tavola nell'Antica Roma

"Odi profanum vulgus et arceo"
(Orazio, odi III)

"ogni piatto servito tu l'araffi:
tettina di troia,
orecchio di porco,
gallinella selvatica per due,
la mezza triglia e l'intera spigola,
filetto di murena e coscia di pollastra,
colombotto gocciante,
la sua salsa.
Bene avvolto in tutto tra le cocche
di una tovaglia piena di unto,
lo passi al tuo servetto che lo porti a casa tua:
noi restiamo seduti là, senza nulla da fare.
Rendici il nostro pranzo,
se t'avanzi un briciolo di pudore:
non ti ho invitato domani, Ceciliano"

(Marziale, 2°, 37.)



MENU

Gustum Mulsum

Crostini di epyturum (Polpa di olive e cacio)
Gamberi con cipolla rossa
Ricetta odierna del Garum

Mensa prima Alici dello Ionio ripiene Capriolo alle erbe Maiale alle mele

Mensa secunda Crema all'uovo

Mulsum

Augusto chiese ad un vecchio centenario di nome Pollione Romano come facesse ad essere così giovane e in forma, il vecchio rispose: usando mulsum per l'interno e olio per l'esterno.

La ricetta *Procedimento*

Pestare i semi di coriandolo e versarli nel vino, lasciarli macerare per 48 ore, quindi filtrare.

Mettere a scaldare a bagnomaria il miele, quando sarà completamente sciolto aggiungere il vino, mescolare bene e servire.

32

BASILICATA A TAVOLA / A TAVOLA NELL'ANTICA ROMA

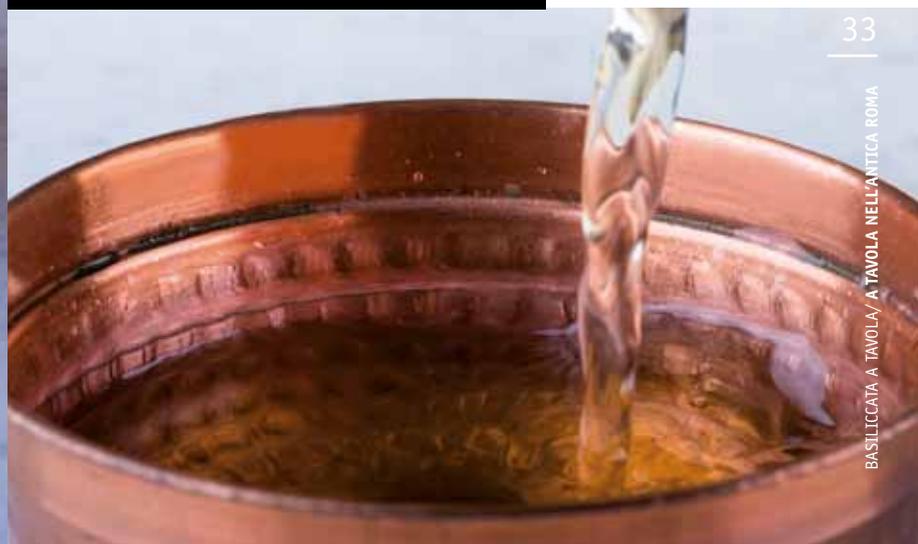


Ingredienti

1 lt di vino dolce
200 gr di miele millefiori lucano
10 gr di semi di coriandolo

33

BASILICATA A TAVOLA / A TAVOLA NELL'ANTICA ROMA



Crostini di epyturum *(polpa di olive e cacio)*

"... prendi il cibo con le dita, è il gesto tipico del mangiare; ma non ungerli tutta la faccia con la mano sudicia".

(Ars Amatoria, III, 755/756)

La ricetta *Procedimento*

Snocciolare le olive e passarle in un mixer insieme all'aceto, l'olio e le spezie, ottenendo così una crema.

Spalmare sul pane il formaggio fresco e coprire con la polpa di olive oppure mischiare la polpa di olive e il cacio e spalmare direttamente sul pane aggiungendo un filo d'olio crudo.

34

BASILICATA A TAVOLA / A TAVOLA NELL'ANTICA ROMA

Ingredienti

300 gr di olive al forno di Ferrandina, 500 gr di caprino fresco o ricotta, 10 gr di coriandolo, 10 gr di finocchietto (aneto), un po' di foglioline di ruta e menta finemente tritate, 1 cucchiaino di aceto, 1 cucchiaino di olio extravergine di oliva

35

BASILICATA A TAVOLA / A TAVOLA NELL'ANTICA ROMA

Gamberi con cipolla rossa

36

BASILICATA A TAVOLA / A TAVOLA NELL'ANTICA ROMA

Ingredienti

500 gr di cipolla, 1 kg di gamberi
20 cc di aceto al tartufo (o balsamico)
20 cc di olio extravergine di oliva

Erano tenuti in grande onore le delizie della cucina e i più appassionati allevatori di pesci, come Sergio Orata e Licinio Murena, portavano con gran gloria il nome dei pesci che erano riusciti ad allevare in cattività.

La ricetta Procedimento

Mondare e lavare le cipolle, tagliarle a fettine, quindi soffriggerle in una padella. Cuocere a vapore i gamberetti e sgusciarli. Versare nei piatti di portata la cipolla, aggiungere di sale e condire con l'aceto. Nella padella utilizzata per il soffritto di cipolla, far insaporire i gamberetti, quindi aggiustarli sulle cipolle e aggiungere un filo d'olio crudo prima di servire.

37

BASILICATA A TAVOLA / A TAVOLA NELL'ANTICA ROMA

Ricetta (odierna) del Garum



Ingredienti
2 cucchiaini di pasta d'acciughe
100 cc di vino cotto (sapa o defrutum)
10 gr di semi di finocchio, 10 gr di origano

"Fatto con il primo sangue di sgombro ancora vivo, questo superbo garum accogli dono favoloso".

(Marziale - XIII 102)

La ricetta
Procedimento

Stemperare i due cucchiaini di pasta di acciughe nel vino cotto, aggiungere i semi di finocchio e d'origano, far bollire per circa 10/15 minuti, infine filtrare.



Alici dello Jonio ripiene

40

BASILICATA A TAVOLA / A TAVOLA NELL'ANTICA ROMA



Ingredienti

500 gr di alici dello Jonio, un pizzico di pepe
250 gr di gherigli di noci, 30 gr di miele, menta
tritata, un pizzico di semi di finocchio

La ricetta Procedimento

Pulire e diliscare le sarde.

Tritare le noci con il pepe, il finocchio e la menta, quando sarà ridotto a poltiglia aggiungere il miele, lavorare la crema con un cucchiaino di legno e farcire le sarde. Avvolgere le sarde in carta da forno e cuocere per 10 minuti c.a. in forno caldo.

Servire con un filo di olio crudo.

"Impletur et consuitur, involvitur in carta et sic supra vaporem, ignis in operculo, componitur. Conditur ex oleo, careno, allec.

Sardam farsilem sic facere oportet: sardam axossatur, et etritur puleium, cumum, piperis grana, mentam, nuces, mel."

(Apicio 421)

41

BASILICATA A TAVOLA / A TAVOLA NELL'ANTICA ROMA



Capriolo alle erbe

*“Attico miele intorbidi il nettare di Falerno!
Questo vino puro puoi mescolarlo solo tu,
Ganimede”.*

(Marziale XIII, 108)

La ricetta *Procedimento*

Tagliare a pezzi piccoli il capriolo, pestare il pepe e le erbe; soffriggere in una padella la cipolla lavata, mondata e tagliata a fette, aggiungere la carne, far insaporire, aggiungere le erbe e il vino e far cuocere lentamente.

A cottura ultimata aggiungere il garum e il miele, far insaporire e servire.

42

BASILICATA A TAVOLA / A TAVOLA NELL'ANTICA ROMA

Ingredienti

500 gr di polpa di capriolo, 1 bicchiere di vino passito o dolce rosso, 1 cipolla tritata, 1 cucchiaino di miele millefiori del Pollino, pepe in grani, 1 cucchiaino di erbe tritate (finocchio, origano, menta), 1 cucchiaino di olio extravergine di oliva

43

BASILICATA A TAVOLA / A TAVOLA NELL'ANTICA ROMA

Maiale alle mele



Ingredienti

1 kg di polpa di maiale, 1 porro, 1 cucchiaio di defrutum (vino cotto),
10 gr di coriandolo, 300 gr di mele della Val d'Agri,
1 cucchiaio di farina di castagne setacciata, 1 lt di brodo

La ricetta Procedimento

Caio Muzio Publio

"i cocì (i cuochi), cetarii (i pesci) e salgamarii (le conserve) da cui il nome di mele meziane, che "raccolte con somma diligenza ricette adatti a pranzi cittadini e a conviti".

(Colummella, De re rustica 34/35 d.c.)

Lessare il maiale tagliato a cubetti. In una casseruola soffriggere il porro pulito, mondato e tritato, aggiungere il coriandolo pestato.

Allungare con il brodo, aggiungere le mele sbucciate e tagliate a fette grossolane, i cubetti di maiale lessato, infine ispessire con la farina di castagne e servire con un filo di defrutum.



Crema all'uovo

46

BASILICATA A TAVOLA / A TAVOLA NELL'ANTICA ROMA



Ingredienti

10 uova, 1 lt di latte intero,
100 gr di miele millefiori di Ripacandida,
1 cucchiaino di cotto di fichi

La ricetta Procedimento

*"Dum liquimur, fugerit invida aetas:
carpe diem, quam minimum credula
postero"* .

(Orazio, Odi)

Mescolare il latte e il miele, aggiungere le uova sbattute, amalgamando bene, quindi cuocere a fiamma bassa rimestando sempre fin quando non si sarà formata una specie di stracciatella. Spegnete il fuoco, eliminate il liquido che riaffiora e aggiungete del cotto di fichi

47

BASILICATA A TAVOLA / A TAVOLA NELL'ANTICA ROMA



Il banchetto Medioevale

*Né la hostaria
dal tramonto al novo giorno*

*Banchetto medievale
cum antiche ricette
in magnifico loco
dal tramonto al novo giorno.
L'oste Federico della Casata de Valicenti
de l'hostaria Luna Rossa da Terranova di Pollino*

annuncia

*at gaudio degli astanti tutti
lo elenco dei cibi appresso serviti*

48



MENU

1° Servizio de credenza

Vino doce et frutta della stagione gentile e latte di mandorla

2° Servizio de credenza

Minestra di zucca

3° Servizio de credenza

Funghi saltati alle spezie

4° Servizio de credenza

Quaglie ripiene cum alloro e formaggio

5° Servizio de credenza

Civeri di lepore in salsa nera

6° Servizio de credenza

Frittelle di formaggio

7° Servizio de credenza

Crema di mandorle
Ippocraso

49

Vino dolce et frutta della stagione gentile e latte di mandorla



50

BASILICATA A TAVOLA / IL BANCHETTO MEDIOEVALE

Ingredienti

Vino dolce: 1 lt di vino bianco amabile, 200 gr di miele millefiori
Frutta di stagione gentile: 2 arance o frutta di stagione,
1 cucchiaino di miele e un pizzico di cannella

La ricetta Procedimento

Il latte di mandorla era un sostituto del latte di mucca, di capra o di pecora per i giorni di quaresima, quando era vietato il consumo di prodotti derivanti dalla carne. Aumentando la percentuale delle mandorle il latte si addensa. Se si vuole sentire maggiormente la fragranza delle mandorle, dopo averle spellate farle riposare in acqua fredda per qualche ora, meglio per una notte intera; si gonfieranno leggermente e profumeranno come appena raccolte.

Vino dolce - Scaldare per alcuni minuti a bagnomaria il miele, aggiungere al vino bianco e mescolare con cura.

Frutta della stagione gentile - Lavare bene le arance e tagliarle a fettine senza sbucciarle. Condire con la cannella macinata e il miele.

Il latte di mandorla - Bollire 1 lt di acqua, aggiungere le mandorle sgusciate e riportare a bollore. Scolare e raffreddare. Pelare le mandorle strofinando con le dita. Versare le mandorle e un bicchiere di acqua in un frullatore. Frullare ed ottenere un liquido bianco. Filtrare con una garza doppia il liquido per ottenere il latte di mandorla.



51

BASILICATA A TAVOLA / IL BANCHETTO MEDIOEVALE

Minestra di zucca

Questa ricetta è attribuita al cuoco di Carlo V e Carlo VI, chiamato "Taillevent", ma probabilmente è precedente a questa data, esistendo già nel 1200 manoscritti che riportano delle ricette simili, come nel Tacuinum Sanitatis (trattato di medicina d'origine araba, in cui vi sono rappresentate le proprietà medicamentose degli alimenti).

La ricetta Procedimento

Sbucciare la zucca e togliere i semi. Tagliare a pezzi grossolani e cuocere in abbondante acqua salata per circa 10/15 minuti, bisogna fare attenzione che la polpa resti soda senza disfarsi.

Scolare e spremere eliminando completamente l'acqua.

Passarla nel frullatore aggiungendo il latte di mandorla e il burro sciolto a bagnomaria. Portare tutto in ebollizione, salare e servire.

Ingredienti
(per 12 persone)
1 zucca, 1 lt di latte di mandorla,
70 gr di burro, sale q.b.

Funghi saltati alle spezie



Ingredienti (12 persone)

1 kg di funghi di montagna, 5 cipolline tipo "lampascioni", olio extravergine di oliva, 2 pizzichi di pepe appena macinato, 2 pizzichi di zenzero in polvere, 2 pizzichi di noce moscata appena grattugiata, 4 pizzichi di semi di coriandolo ridotti in polvere, sale q.b.

La ricetta Procedimento

Lavare e pulire i funghi. Se sono grossi tagliarli in due o in quattro parti.

Sbollentarli in acqua per circa 7 minuti, schiumandoli se necessario. Scolare bene.

Nel frattempo tritare le cipolline e farle rosolare in una padella con dell'olio, attenzione a non farle bruciare, aggiungere i funghi e rosolarli per qualche istante a fuoco vivo, aggiungere le spezie e salare, coprire e far cuocere a fuoco lento per una decina di minuti, togliere il coperchio e far sfumare per altri 5 minuti, servire quando saranno ben dorati.



Quaglie ripiene cum alloro e formaggio



Ingredienti

(Per ogni quaglia) 100 gr di pecorino fresco lucano, un po' di midollo d'osso di bovino, 4 fette di lardo lucano, 1 foglia di alloro, sale, pepe in polvere, filo per avvolgere, sale q.b.

La ricetta Procedimento

Di solito gli uccelli farciti di formaggio e fasciati di spezie fresche e lardo venivano passati allo spiedo e serviti durante i banchetti matrimoniali del medioevo.

Fiammeggiare le quaglie e lavarle per bene. Salare e pepare all'interno, inserire un po' di midollo d'ossa di bue e riempire con molto formaggio. Mettere una foglia di alloro sul ventre della quaglia e avvolgere con le fette di lardo, legare con lo spago. Ungere una pirofila e adagiarvi le quaglie, rigirare una sola volta a metà cottura, aggiungendo un cucchiaino d'acqua. Quando saranno belle dorate, disporle sul piatto innaffiandole con il sugo di cottura e un po' di sale fino.

Se vengono servite coperte tra due scodelle o piatti il loro effetto olfattivo sarà ancora più dirompente.



Civeri di lepore in salsa nera



Ingredienti (Per 12 persone)

1 lepore di kg 3, 300 gr di lardo salato, 5 cipolle, 3 fette di pane arrostito, 50 cl di vino rosso, 5 cl di aceto di vino, spezie, 4 pizzichi di pepe nero in polvere, 4 pizzichi di zenzero, 2 pizzichi di chiodi di garofano, sale q.b.

La ricetta *Procedimento*

La lepore può essere sostituita con il coniglio che richiede minor tempo di cottura in acqua.

Lo stesso vale, secondo un trattato del Liber de Coquina, anche per la pernice o starna.

Tagliare a pezzi la lepore, così anticamente chiamata la lepore, lavarla e cuocerla in abbondante acqua salata per qualche ora, asciugare e mettere da parte.

Cuocere a parte il fegato e il polmone, macinarli aggiungendo il pane arrostito, le spezie, il vino, l'aceto e far bollire fin quando non avrà raggiunto la consistenza di una salsa. Rosolare nel lardo le cipolle tagliate a fettine, aggiungere i pezzi di lepore e farli dorare, aggiungere la salsa e portare in ebollizione. Servire.



Bietola allo foco

60

BASILICATA A TAVOLA / IL BANCHETTO MEDIOEVALE

Ingredienti (Per 12 persone)

2 kg di bietola, olio extravergine di oliva, 300 gr di lardo o pancetta a pezzetini piccoli, 200 gr di pecorino grattugiato, sale, acqua, 4 pizzichi di pepe nero in polvere, 4 pizzichi di zenzero, 2 pizzichi di chiodi di garofano, sale q.b.

*Il lardo cotto sotto la bietola... nemmeno il tempo lo rovina!
non lo vorrei dire ma è sul foco e con pecorino sopra che acquista sapore... .*

La ricetta Procedimento

Mondare la verdura, lavarla e cuocerla in acqua salata. A cottura ultimata far scolare ben bene.

In un grosso tegame ben oliato far rosolare il lardo, aggiungere la verdura e alzare al massimo il fuoco facendola abbrustolire appena e rendendola così croccante.

Servire calda, cosparsa con pecorino grattugiato.

61

BASILICATA A TAVOLA / IL BANCHETTO MEDIOEVALE

Frittella di Formaggio



62

Ingredienti

Pasta per le frittelle: 250 gr di farina, 4 rossi d'uovo, 4 dl di vino bianco secco, 1 pizzico di sale, 4 pizzichi di zenzero, 2 pizzichi di chiodi di garofano, sale q.b.

Alla corte di signori come Monsignore il duca di Berry, quando si uccide un bue, con il midollo se ne fanno di frittelle ri-piene... .

La ricetta Procedimento

Prendere la farina, i rossi d'uovo, il vino e il sale e sbattere il tutto con una frusta o con lo sbattitore. Quando la salsa sarà bella omogenea e vellutata, è pronta.

Frittelle - Tagliare a listarelle grosse il tipo di formaggio che si vuole friggere (provolone, emmenthal, pecorino, gruviera ecc.), dalla lunghezza di 3/4 cm, immergerle nella pasta per frittelle. Quando l'olio è caldo immergervi 3 o 4 bastoncini alla volta, appena dorati toglierli e adagiarli su della carta assorbente. Servire caldi facendo attenzione a non metterli uno sull'altro.



63

Crema di mandorle

"Ci sono tante cose importanti nella vita, la prima è mangiare, le altre non le conosco".

(Anonimo del '500)

La ricetta Procedimento

Mettere le mandorle, la sera prima, a bagno in acqua fredda. Lavare e scolare. Frullare le mandorle ormai morbide e l'acqua in modo da ottenere una miscela perfetta. Filtrare attraverso una garza, ridurre della metà a fiamma bassissima, facendolo bollire per circa due o tre ore, fino a quando il latte sarà denso. Lasciare raffreddare e servire spolverando di zucchero.

64

BASILICATA A TAVOLA / IL BANCHETTO MEDIOEVALE

Ingredienti

500 gr di mandorle spellate,
2 lt di acqua,
70 gr di zucchero

65

BASILICATA A TAVOLA / IL BANCHETTO MEDIOEVALE

Ippocraso

*Il vino prepara i cuori
e li rende più pronti
alla passione.*

Ovidio (43 a.C. - 17 d.C.)

La ricetta *Procedimento*

(Per un litro di Ippocraso)

Macinare e mischiare le spezie, mettere il vino in un contenitore largo, aggiungere le spezie e lo zucchero, mescolare e lasciare riposare per circa due ore.

Filtrare più volte con una garza doppia, fino a quando il vino sarà limpido, senza impurità. Imbottigliare e mettere al fresco per qualche giorno.

66

Ingredienti

*(Per un litro): 1 litro di vino Aglianico rosso,
150 gr di zucchero in polvere, 8 gr di cannella in polvere,
8 gr di zenzero in polvere, 1 pezzetto di galanga secca*

67

A tavola con i Lucani

*Torna, è ora che assaggi mollicche di pane...
gli odori dei forni come te li manderemo? (Rocco Scotellaro)*

*"Isabel dalle braccia d'olio
e al polso il braccialetto
con le bandiere d'Europa,
come ti piacerebbe, se fossi qui,
essere inghirlandata con ghirlande
di peperoni rossi"*

(Vittorio Bodini "La Luna dei Borboni" 1950-51)

68



MENU

Antipasti

Minestra di fagioli e castagne
Insalata di funghi cardoncelli ai profumi di limone, formaggio grattugiato e "puljo"
Insalata di fagioli bianchi di Rotonda

Primi piatti

Mischiglio di farine di grani antichi
Foglie di olive del Buon Pastore

Secondi piatti

Tocchi di maiale in calotta di arance di Tursi
A Pastorale

Frutta

Fragole di amore lucano con cotto di fichi

69

Minestra fagioli e castagne

Il fagiolo di Sarconi portato in Val d'Agri si impone da subito nella cucina contadina. Tenero e pieno di proprietà nutritive, cuoce a prima acqua, si sposa tranquillamente con la castagna "varola" del Vulture Melfese. La pancetta di maiale lucano allevato a ghiande da' sapidita' alla ricetta. Gli alimenti insaporiti dal peperone di Senise importato dalle Antille in questo territorio trovò l'habitat naturale. Raccolto fresco viene conservato "a serte", come ghirlande e appeso ai balconi ad asciugare. La struttura molecolare del peperone permette al frutto di non staccarsi dal picciolo. Una volta essiccato viene macinato in appositi molini e diventa una polvere rossa usata per insaporire e conservare gli alimenti. Un filo di olio extravergine di oliva Maiatica tipico delle zone delle calanche lucane rende questa minestra saporitissima.

La ricetta
Procedimento

Sbucciare le castagne togliendo la corteccia esterna, metterle in acqua fredda per un pò e togliere le pellicine interne quindi bollire le castagne con acqua e un pizzico di sale, far cuocere evitando una cottura prolungata, non far ammorbidire troppo le castagne. Cuocere a parte i fagioli tipo borlotti, comunque non bianchi, in acqua con un pizzico di sale. A cottura ultimata mischiare fagioli e castagne. In una padella soffriggere olio aglio e pancetta a tocchetti, quindi aggiungere polvere di peperone. Versare nel composto di castagne e fagioli mischiare tutto e servire.

70

BASILICATA A TAVOLA / A TAVOLA CON I LUCANI

Ingredienti

300 gr di fagioli, 150 gr di castagne, 1 cucchiaio di olio extravergine di oliva, 1 spicchio d'aglio, 1 cucchiaio di polvere di peperone, 50 gr di pancetta stesa.

71

BASILICATA A TAVOLA / A TAVOLA CON I LUCANI

Insalata di funghi

*cardoncelli ai profumi di limone,
formaggio grattugiato e "puljo"*

Il fungo cardoncello regna sovrano nelle murge materane. Le cappelle del cardoncello tagliate a listarelle e profumate con succo di limone del metapontino vengono coperte dal formaggio Canestrato di Moliterno appena grattugiato ad insaporire ancora di più un filo di olio di olive maiatiche raccolte nelle terre delle calanche lucane; Un pizzico di "puljo" (menta calaminda) del Pollino ne esalta la bontà.

La ricetta

Procedimento

Con un coltellino pulire i funghi, tagliarli a fette sottili e lavarli velocemente in acqua fredda, strizzarli e farli asciugare.

Versare i funghi in una grossa ciotola, aggiungere il pepe, il sale, il succo di limone e 50 gr di pecorino a scaglie, condire con il "puljo". Amalgamare il tutto e far insaporire. Aggiustare di sale e far marinare per 15 minuti.

Scolare l'insalata e versarla nei piatti di portata, aggiungere sopra un filo di olio extravergine di oliva e il restante pecorino a scaglie.

72

BASILICATA A TAVOLA / A TAVOLA CON I LUCANI

Ingredienti

1 kg di funghi cardoncelli, 80 gr di pecorino lucano, un pizzico di pepe, mezzo bicchiere di spremuta di limone, 100 cc di olio extravergine d'oliva, sale q.b., un pizzico di "puljo" (menta calaminda) oppure origano.

73

BASILICATA A TAVOLA / A TAVOLA CON I LUCANI

Insalata di fagioli bianchi di Rotonda

Il fagiolo di Rotonda, antichissimo legume che già i Romani conoscevano con il nome "vaiana" si presenta tondo e bianco. Ottimo ad insalata se ne può gustare appieno la consistenza e la fragranza, un filo di olio di oliva Farisana dà sapidità al fagiolo, mentre la polvere di peperone di Senise dà quel tocco di amarognolo che insaporisce il legume.

La ricetta
Procedimento

Cuocere i fagioli in acqua salata, scolarli e versarli in una zuppiera; condire con la polvere di peperone e l'olio.

Servire freddo.

74

BASILICATA A TAVOLA / A TAVOLA CON I LUCANI

Ingredienti

500 gr di fagioli bianchi tipo "puviried", 1 cucchiaino di polvere di peperone di Senise, 1 spicchio di aglio, 1 cucchiaio di olio extravergine di oliva Farisana lucano, sale q.b..

75

BASILICATA A TAVOLA / A TAVOLA CON I LUCANI

Mischiglio di farine di grani antichi



76

BASILICATA A TAVOLA / A TAVOLA CON I LUCANI

Ingredienti

500 gr di pasta a mischiglio, 300 gr di pomodorini,
1 cucchiaio di olio extravergine di oliva, 30 gr di
cacioricotta grattugiata, sale, 5 foglie di alloro.

La ricetta Procedimento

Piatto antico trovato nelle cucine di Fardella, Calvera, Teana.

La pasta preparata con un misto di farina di legumi e cereali (fave, ceci, orzo, semola), condita con cacioricotta e scaglie di peperone secco. Questo miscuglio di farine, ricco di legumi, costituiva un'alternativa alla solita pasta a base di semola. Nella ricetta originale il Mischiglio viene condito con pomodoro e cacioricotta con aggiunta delle foglie di alloro fritte in olio di oliva extravergine lucano.

Mondare e lavare i pomodorini, tagliuzzarli e cuocerli in un po' d'acqua; a cottura ultimata far riscaldare in un padellino un cucchiaio abbondante di olio e versarci le foglie di alloro, subito dopo versare il tutto nel pomodoro, farlo cuocere per qualche altro minuto, quindi condire la pasta e aggiungere il cacioricotta.



77

BASILICATA A TAVOLA / A TAVOLA CON I LUCANI

Foglie di olive del Buon Pastore



Ingredienti

500 gr di pasta verde a forma di foglie di olive, 200 gr di ricotta di capra (o vacca), 1 pizzico di cannella, 1 pizzico di polvere di peperone, 1 punta di cucchiaino di buccia di limone grattugiata, 5 gocce di vino cotto, olio extravergine d'oliva.

Antica ricetta con cui venivano riempiti i "rafaiuoli". La salsa è preparata con ricotta fresca riscaldata in olio extravergine di oliva e condita con cannella, buccia di limone grattugiata, un pizzico di polvere di peperone di Senise e due gocce di vino cotto.

La farina impastata con spinaci e un cucchiaino di acqua di finocchio dà il colore verde, tagliata a forma di foglie di ulivo rappresenta un simbolo di pace e di radicamento alla terra. Il nome della ricetta si ispira ai racconti biblici dove il Pastore simboleggia la purezza e la lealtà, mentre le sue pecore la preziosa innocenza.

La ricetta Procedimento

Cuocere la pasta in abbondante acqua salata. In una larga padella versare l'olio, far riscaldare e aggiungere la ricotta, lavorare velocemente con una spatola di legno fino a renderlo una crema; quindi aggiungere la cannella. Continuare a lavorare la ricotta, aggiungendo dell'acqua di cottura se appare troppo asciutta; versare la buccia di limone grattugiata e la polvere di peperone, infine la pasta cotta e le gocce di vino cotto.

Amalgamare ben bene. Servire anche fredda.



Tocchi di maiale in calotta di arance di Tursi



Ingredienti

Un pezzo di arista intero, 2 arance di Tursi
1 peperone crudo di Senise ridotto a scaglie,
2 gocce di aceto ridotto, sale, olio extravergine di oliva.

80

La ricetta Procedimento

Si narra che dopo l'anno Mille gli arabi portarono nella "Rabatana" di Tursi un frutto chiamato "portogallo" dalla buccia color dell'oro, lo impiantarono nella vallata della Madonna di Anglona. I Saraceni una volta sbucciate le arance, le mangiavano a fette condite con la cannella. Gli abitanti di Tursi, utilizzavano le bucce tagliate a fette e bollite in acqua dolce, ottenendo così il "giuleppo", ancora in uso. Poiché agli arabi era vietato mangiare carne di maiale, i tursitani che li allevavano, cucinavano le costole di maiale fritte nel lardo e le dividevano con il "giuleppo", sapendo che gli arabi non avrebbero potuto mangiarle.

Con un coltellino tagliare la parte superiore dell'arancio. quindi con un movimento rotatorio del coltellino svuotare la calotta estraendo i frutti d'arancio.

In una padella larga far riscaldare l'olio d'oliva, versare la carne fatta a cubetti e far rosolare, quindi aggiungere alcuni spicchi d'arancio privati della pellicina. Aggiungere il peperone a scaglie ed, a cottura ultimata, le gocce di aceto. Versare nella calotta di arancio un po' di cannella in polvere, quindi riempirla con il composto di carne preparato. Servire coprendo l'arancio con la sua calotta.



81

A Pasturale

Quando una pecora si azzoppava o diventava vecchia veniva abbattuta. La carne tagliata a pezzi grossolani veniva bollita nei "Caldari" sul fuoco e schiumata bene del grasso che affiorava. A mezza cottura si aggiustava di sale e in alcune zone della Basilicata si aggiungevano delle verdure di campo, in altre solo patate, qualche pomodoro, molta cipolla e alloro. Qualche peperoncino piccante non mancava mai. La cottura richiedeva svariate ore perchè la carne era quasi sempre dura; ma l'attesa veniva ricambiata dal sapore forte ma morbido della carne. Ne valeva la pena e il brodo a sughetto che restava veniva usato il giorno dopo per cuocere della pasta corta. Da alcuni chiamato "Pastorale" ma anche "Monacale". Altri lo chiamavano "Cutturieddu", quelli vicino la Puglia lo chiamavano "Callaridd" oppure "Pignata" perchè invece di usare il "Caldaro" usavano la "Pignata" di coccio tappandola con la pasta lievitata, quella usata per fare il pane.

La ricetta
Procedimento

Tagliate a pezzi grossolani la carne e lasciatela in acqua fredda con un bicchiere di aceto e foglie di alloro per un po' di tempo. Nel frattempo pulite e mondate le verdure di campo, la cipolla e le patate lavate e sbucciate. In una grossa pentola versate la carne precedentemente preparata e riempitela d'acqua. Portate a bollore e schiumate il grasso che affiora. Quindi aggiungete le verdure preparate con olio di oliva e un pizzico di peperoncino. Coprite e fate cuocere a lungo lentamente. A fine cottura aggiungete la salsiccia a dadi e pezzi di pecorino. Fate cuocere per qualche altro minuto e servite.

82

BASILICATA A TAVOLA / A TAVOLA CON I LUCANI

Ingredienti

3 kg di carne di pecora, 3 patate, verdure di campo, 2 cipolle, 250 gr di salsiccia lucana, 100 gr di pecorino, 1 bicchiere di aceto, 1 cucchiaino abbondante di olio extravergine d'oliva, sale, pepe.

83

BASILICATA A TAVOLA / A TAVOLA CON I LUCANI

Fragole di amore lucano con cotto di fichi

Le fragole hanno avuto origine dalle lacrime piante da Venere alla morte del suo amato Adone, assumendo la forma di cuore al contatto col terreno.

La ricetta Procedimento

Lavare, mondare e tagliare a metà le fragole.

Spremere e filtrare i limoni, versare in una terrina, aggiungere le foglie di menta tritate finemente, l'aceto ai lamponi, il cotto di fichi, lo zucchero.

Emulsionare e versare sulle fragole, ricoprire di zucchero a velo e servire.

84

BASILICATA A TAVOLA / A TAVOLA CON I LUCANI

Ingredienti

1 kg di fragole, 5 limoni, 1 cucchiaio di cotto di fichi, 1 cucchiaio di zucchero, 1 cucchiaio di aceto di lamponi, 5 foglie di menta, zucchero a velo q.b..

85

BASILICATA A TAVOLA / A TAVOLA CON I LUCANI

La tavola dei briganti

*Nìnghe Nìnghe, pechè si muort. Pane e vino nun t'è mancat.
La nzalat stia all' uorte. Nìnghe Nìnghe, pechè si muort. (Filastrocca lucana)*

"I briganti difendevano, senza ragione e senza speranza, la libertà e la vita dei contadini, contro lo Stato, contro tutti gli Stati. Per loro sventura si trovarono ad essere inconsapevoli strumenti di quella Storia che si svolgeva fuori di loro, contro di loro; a difendere la causa cattiva, e furono sterminati".

(Carlo Levi, Cristo si è fermato a Eboli, 1945)



MENU

La Ciammotta

Patate sane

Lagane e ceci

Coscia della Sposa

Pitta con la ricotta e mosto cotto

La ciammotta

Ciammotta, Ciambotta, Cianfotto, Zonzera, Rappaiona, Crapiata, Ciauedda, Tapanedda, - Quanti modi di definire quello che nel Sud Italia significa mescolare le cose, "ciambottiare". Esiste il ciambotto di pesce, di carni di verdure, perchè alla fin fine il ciambotto non sono gli ingredienti ma il pane che viene riempito di sapori. A Terranova di Pollino chiamata ciambottella, si usa riempirla di peperoni, pomodoro, salsiccia e uova. La ricetta che segue invece è tipica delle Dolomiti Lucane, un omaggio ai briganti Crocco e Ninco Nanco. La ruota di pane viene tagliata dalla calotta superiore, quindi con le mani si svuota della mollica di pane e si riempie con la ciammotta. Il pane diventa contenitore e companatico. Un ricordo della "memoria dei sapori" mi porta spesso a quando ero piccolo dove mio padre, al ritorno dal lavoro, mi portava nel suo tascapane il cozzetto del pane intriso di tutti i profumi che aveva contenuto.

La ricetta Procedimento

Lavare e affettare le melanzane, metterle in un piatto con il sale e lasciare scolare l'acqua, poi lavarle e asciugarle. Tagliare le patate a tocchetti, pelare i pomodori, togliere i semi e farli a pezzetti. Lavare i peperoni, asciugarli e tagliarli a fettine. Mettere al fuoco una padella con abbondante olio e quando sarà ben caldo vi si friggono le melanzane. A parte si friggono le patate e i peperoni, si aggiunge l'origano, le melanzane precedentemente fritte, i pomodori e l'aglio tagliato a fettine, tutto in un tegame si aggiusta di sale, si mescola e si cuoce per 15 min. a fuoco basso.

Ingredienti

300 gr di patate, 250 gr di peperoni, 250 gr di melanzane,
200 gr di pomodori, un pizzico di origano, 1 spicchio d'aglio,
2 cucchiaini di olio extravergine d'oliva, sale q.b.

Patane Sane

“Per le plebi meridionali il brigante fu assai spesso il vendicatore e il benefattore: qualche volta fu la giustizia stessa. Le rivolte dei briganti, coscienti o incoscienti, nel maggior numero dei casi ebbero il carattere di vere e selvagge rivolte proletarie”.

(Francesco Saverio Nitti, Eroi e briganti, 1899)

La ricetta Procedimento

Bollire e sbucciare le patate. Versarle intere in una zuppiera. In una capiente padella versare l'olio e l'aglio tagliato a fettine. Mondare e tagliare a fette i peperoni, soffriggerli nell'olio, quando sono dorati versare sulle patate, aggiustare di sale.

90

BASILICATA A TAVOLA / A TAVOLA CON I BRIGANTI



Ingredienti

*8 piccole patate, 4 peperoni rossi,
1 spicchio d'aglio, un bicchiere di olio
extravergine di oliva, sale q.b.*

91

BASILICATA A TAVOLA / A TAVOLA CON I BRIGANTI



Lagane e ceci

Lagane e ceci, anche detto piatto dei briganti. Sembra, infatti, che nei racconti orali delle tradizioni popolari i briganti, presenti nella seconda metà del 1800 nei boschi di Gallipoli Cognato, fossero soprannominati "mangialagane", piatto principe delle loro tavole.

La ricetta Procedimento

Per la pasta: Mescolare le farine su una spianatoia, e nella fontana al centro, versate l'acqua e le uova, un pizzico di sale e impastare fino ad ottenere un impasto liscio ed omogeneo. Far riposare per 10 minuti. Stendere la pasta con un mattarello e tirare una sfoglia sottile. Avvolgere su se stessa la sfoglia e con un coltellino tagliate delle fettuccine larghe un dito. Infarinare e fate asciugare per 15 minuti circa.

Per il Sugo - In una padella soffriggere aglio e olio, aggiungete i ceci lessati e la pasta precedentemente cotta.

92

BASILICATA A TAVOLA / A TAVOLA CON I BRIGANTI

Ingredienti

Pasta: 300 gr di farina di grano duro, 200 gr di farina di grano tenero, 2 uova, 1 bicchiere d'acqua tiepida, sale q.b.

Sugo: 250 gr di ceci, 1 spicchio d'aglio, olio extravergine di oliva, sale, alloro

93

BASILICATA A TAVOLA / A TAVOLA CON I BRIGANTI

Coscia della sposa



Ingredienti

Una coscia di agnello, 8 foglie di alloro
pepe in grani, un cucchiaino abbondante di sugna
(strutto) aglio a spicchi, sale q.b.

La ricetta Procedimento

La leggenda narra che i nobili del luogo, conti, marchesi o solo grandi proprietari terrieri, potevano esigere il diritto di prima notte dai propri villani.

Alla fine del pranzo allo sposo veniva regalata la "coscia della sposa", una coscia intera di agnello steccata e cucinata a fuoco lento, spesso solo con il riverbero del mattone. In seguito con la scoperta del pomodoro venne trasformata in ragù (ragone da zita). Lo ius primae noctis consumato dal notabile veniva così ripagata dall'addentare, da parte dello sposo una splendida coscia farcita con alloro e pepe. Qualcuno malignando mi dice: "conoscendo le bellezze delle contadinotte di quel periodo e immaginando il profumo di quella carne allevata a spezie d'alta montagna...non sa cosa si perdeva il Conte...".

Mondare e tagliuzzare l'agnello, amalgamare la sugna (strutto) con il pepe, quindi incidere con un coltellino la coscia soprattutto lontano dall'osso (vicino all'osso è già saporita). In ogni taglio mettere una foglia di alloro, uno spicchio d'aglio, la sugna con il pepe e il sale, la restante sugna spalmarla su tutta la coscia. Se non si possiede un forno a legna, in una teglia da forno oleata, adagiare la coscia e farla rosolare, quindi aggiungere qualche bicchiere di vino bianco secco e un po' di acqua e cuocere a 180° per circa 75 min. per ogni chilo di carne.



Pitta con la ricotta e mosto cotto

*"...il vino flottava allegro
nei bicchieri, le insalate
sembravano grasse di rugiada
le ricotte tremavano nei piatti..."*

(L. Sinisgalli)

La ricetta Procedimento

Impastate la farina con lo strutto, il sale e il lievito sciolto in acqua calda. Fate lievitare in luogo caldo per circa un'ora. Mettete in una ciotola la ricotta, le uova, lo zucchero, il garofano e la cannella e fate un impasto. Della pasta lievitata verrà steso uno strato in una teglia, sopra mettete l'impasto di ricotta che a sua volta verrà ricoperto da un altro strato di pasta. Unite sui bordi i due strati di pasta, praticando con una forchetta dei fori sulla sfoglia superiore e mettete nel forno a 180°. A cottura ultimata aggiungete a filo il vino cotto.



96

Ingredienti

*Pasta: 600 gr di farina, 2 cucchiaini di strutto, 20 gr di lievito di birra, sale.
Ripieno: 500 gr di ricotta di pecora o mista, 2 uova, 100 gr di zucchero,
chiodi di garofano e cannella pestati.*



97

Basilicata a tavola

Prodotti tipici

Italia, Basilicata



Italia, Basilicata

1. Cotto di vino
2. Miele di castagno
3. Miele millefiori
4. Agnello
5. Pecorino canestrato
6. Fagioli
7. Fagioli bianchi "poverieddi"
8. Mele
9. Arance 'stacce'
10. Farina di castagne
11. Olive nere
12. Cotto di fichi
13. Olio di oliva 'farisana'
14. Olio di oliva 'maiatica'
15. Patate 'seccagne' rosse
16. Patate 'ianche'
17. Farina grano tenero 'carosella'
18. Ceci neri
19. Fragole
20. Melanzane rosse
21. Mandorle
22. Peperone secco/polvere di peperone
23. Semi di coriandolo
24. Lucanica
25. Lucanica pezzente
26. Olio Extravergine di Oliva Vulture DOP
27. Vino Aglianico del Vulture DOC
28. Pane di Matera IGP
29. Pecorino di Filiano DOP

Basilicata
bella scoperta

www.basilicataturistica.com

© **Agenzia di Promozione
Territoriale Basilicata 2015**
www.aptbasilicata.it

Potenza

Via del Gallitello, 89
tel. +39 0971 507611
potenza@aptbasilicata.it

Matera

Via De Viti De Marco, 9
tel. +39 0835 331983
matera@aptbasilicata.it



REGIONE BASILICATA



Pubblicazione gratuita