

Progetto SEAN – le ricette
Vecchie tradizioni della Cucina Sant'Apollinarese raccolte presso il Centro Anziani

Prodotto: Pane rosso

Descrizione:

Il pane rosso di Sant'Apollinare è ottenuto da una particolare farina di colore rossastra. E' da qui che gli è stato attribuito il nome "pane rosso". Questo pane che un tempo era prodotto da tutte le massaie del luogo ora, come tipicità locale, si trova in vendita nei forni e panifici del paese.

Ingredienti:

Farina rossa 1 kg ,lievito di birra 25gr,acqua 400ml ca,sale 11gr.

Come si fa:

Disporre la farina a fontana e impastarla con l'acqua, il lievito e il sale. Lasciar lievitare In luogo caldo per due ore circa. Cuocere nel forno a legna precedentemente riscaldato.

Prodotto: Bruschette

Descrizione:

Il pane casareccio prodotto già da qualche giorno non veniva gettato via, ma riscaldato sulla brace all'interno dei camietii nei mesi invernali. Il pane, poi, veniva condito con prodotti semplici come olio prodotto dalla spremitura delle olive locali e l'aglio anche'esso piantato e raccolto nei propri orti nei mesi estivi e poi adeguatamente conservato in casa, sale e pepe.

Ingredienti: pane casareccio raffermo, spicchi d'aglio, olio, sale, pepe.

Come si fa:

Abbrustolire in forno le fette di pane raffermo, poi strofinarle bene con l'aglio, sistemarle in un piatto, condire con sale, pepe e olio. Vanno servite calde.

Si possono degustare in alternativa anche con: peperonata, zucchine fritte, melanzane sott'aceto, pomodoro tagliato finemente e dadini di mozzarella.

Prodotto: Canascione

Descrizione:

Il canascione è una torta rustica salata composta da una pasta simile a quella della pizza e farcita con un ripieno di uova, salumi (prosciutto crudo) e formaggi (pecorino). È un prodotto della tradizione gastronomica contadina, diffuso soprattutto nel nord della Campania (Napoli e Caserta) e in Ciociaria. È una ricetta tipica del periodo pasquale.

Ingredienti: ½ kg. di pasta di pane, 2 salsicce, 200 g. di prosciutto, 100 g. di formaggio pecorino.

Come si fa:

Disporre 250 g. di pasta di pane in una teglia, sistemarci il ripieno composto dal prosciutto, dal formaggio e dalle salsicce e ricoprire con gli altri 250 g. di pasta. Infornare e lasciar cuocere per circa 40 minuti.

Prodotto: Crespelle di Sant'Apollinare

Descrizione:

Le crespelle di Sant'Apollinare è usanza mangiarle durante il cenone della Vigilia di Natale quando si riunisce tutta la famiglia. La tradizione vuole che siano di baccalà, ma possono essere serviti allo stesso modo anche crespelle di cavoli o spicchi di mele.

Ingredienti: farina bianca, baccalà ammollato o cavoli o spicchi di mele, olio q. b.

Come si fa:

Sciogliere la farina in acqua formando una pastella, immergere il baccalà ammollato o i cavoli o gli spicchi di mela e far friggere in olio bollente

Prodotto: Panzanella di Sant'Apollinare**Descrizione:**

La "Panzanella" è un piatto tipico Toscano che si è poi diffuso anche nell'Italia Centrale: Lazio, Marche e Umbria. E' un piatto consumato prevalentemente d'estate perché occorre vengano utilizzate verdure fresche.

Ingredienti: pane casereccio raffermo, un grosso pomodoro maturo, basilico, olio, sale.

Come si fa:

Mettere a bagno in acqua fredda le fette di pane. Quando saranno ben ammorbidite, strizzarle e disporle su un piatto, spezzettare il pomodoro sul pane e condire con abbondante olio e un pizzico di sale. Guarnire con le foglie di basilico.

Prodotto: Pizza con i tanni**Descrizione:**

A Sant'Apollinare la tipicità di questa pizza è data dal fatto che i tanni non sono quelli dei broccoletti, ma viene utilizzata la cima del fiore di zucca.

Ingredienti: pasta di pane, tanni a crudo, tanni, olio, aglio, sale, peperoncino, uovo

Come si fa:

Cuocere a crudo i tanni in un tegame con olio, aglio, sale e pochissima acqua. Se si desidera si può aggiungere una punta di peperoncino. Stendere una sfoglia sottile di pasta di pane (acqua, farina, sale, lievito di birra) in una teglia oleata e infarinata, lasciando alti i bordi. Riempire con i tanni cotti a crudo. Ricoprire con un'altra sfoglia. Pennellare con il rosso dell'uovo e infornare.

Prodotto: Patate sotto la cenere**Descrizione:**

Le patate cotte sotto la cenere sono un piatto contadino. Spesso in famiglia si cucinavano la sera stando tutta la famiglia vicino al camino.

Ingredienti: 8 patate piuttosto piccole, 4 filetti di acciughe dissalate, 1 cucchiaino di capperi, 1 cucchiaio di prezzemolo tritato, 1 spicchio d'aglio, 20 g. di olio.

Come si fa:

Pulire bene le patate con l'acqua corrente. Asciugare e avvolgerle una per una in fogli di carta di alluminio. Metterle nel forno a legna già caldo e coprirle con la cenere, lasciando cuocere per circa un'ora. Nel frattempo tritare grossolanamente le acciughe, l'aglio ed il prezzemolo. Togliere le patate dal forno e lasciarle raffreddare per circa 15 minuti, quindi svuotarle con un cucchiaino. Tagliare a dadini la polpa, unirla al trito di acciughe e condire con olio e sale. Farcire le patate con il composto preparato e passarle in forno per 10 minuti e poi servirle.

Prodotto: Polente di Sant'Apollinare**Descrizione:**

La **polenta** è un antichissimo piatto a base di farina di cereali, il quale, con le sue diverse varianti è conosciuto sull'intero territorio italiano, con una maggiore diffusione nel Nord Italia.

A Sant'Apollinare si producono diversi tipi di polenta.

- **Polenta tradizionale**

Ingredienti: 1,5 kg. di farina di granturco, 60 g. di conserva di pomodoro, 2 spicchi di aglio.

Come si fa: Mettere sul fuoco un paiuolo con circa 5 litri di acqua e portarla ad ebollizione. Aggiungere poco alla volta la farina e contemporaneamente girare. Quando il composto è diventato solido, toglierlo dal fuoco, sistemarlo su di una spianatoia e condirlo con il sugo finto preparato con l'aglio e la conserva di pomodoro sciolta in acqua.

- **Polenta, aglio, olio e peperoncino**

Ingredienti: 500 g di farina di granturco, due litri di acqua, una manciata di sale grosso, salsa con abbondante prezzemolo tritato, un peperoncino piccante senza semi, due spicchi d'aglio, mezzo bicchiere di olio, pecorino grattugiato, sale.

Come si fa: Portare ad ebollizione l'acqua in un paiolo di rame e aggiungere il sale. Appena si sarà sciolto, versare la farina a pioggia, rimescolando velocemente con un cucchiaino di legno. Mantenere a fuoco vivace finché l'acqua riprenderà il bollore quindi abbassare la fiamma e continuare a rimescolare dal basso verso l'alto per almeno 45 minuti. Alzare poi la fiamma affinché si formi una crosticina sul fondo e sulle pareti del paiolo. Versare infine la polenta.

- **Polenta con i Tanni**

Ingredienti: 1/2 kg. di farina di granturco (meglio quella a grana grossa), 1 1/2 lt. di acqua, sale grosso q.b.
Condimento: tanni, olio, aglio, sale, peperoncino

Come si fa:

Condimento: cuocere a crudo i tanni (broccoletti di rapa o cime del fiore di zucca) in un tegame con olio, aglio, sale e pochissima acqua. Se si desidera si può aggiungere una punta di peperoncino.

Polenta: 1/2 kg di farina gialla per 1 lt. e mezzo di acqua. Mettere a bollire l'acqua in un paiolo, salarla e quando sta per bollire versare a pioggia poco per volta la farina gialla in modo che non si formino grumi. Lasciare cuocere a fuoco ardente, sempre rimestando con l'apposito bastone. La polenta cotta quando si stacca dalle pareti del paiolo. Si versa allora nelle piccole "scife" di legno e si condisce con i tanni cotti a crudo con un pochino di olio in più del dovuto.

- **Polenta con Spuntature**

Ingredienti: 1 kg. di farina di granturco (meglio quella a grana grossa), 3 lt. di acqua, sale grosso q.b.

Salsa - 500 gr. di frattaglie di maiale (fegato, polmone, ecc.) oppure spuntature di maiale, 1/2 bicchiere di vino bianco, 2-3 spicchi d'aglio, 700 gr. di passato di pomodoro, 4 cucchiaini di olio di oliva, sale, pepe, peperoncino, sedano

Come si fa: Mettere l'acqua ed il sale grosso in un paiolo di rame, fare arrivare l'acqua ad ebollizione, versare a pioggia la farina, molto lentamente. Con un mestolo di legno mescolare in senso orario, se la polenta si addensa troppo aggiungere acqua calda. Cuocere per circa un'ora. La polenta sarà cotta quando si staccherà facilmente dalle pareti del paiolo.

Per il condimento fare imbiondire nell'olio l'aglio, aggiungere le frattaglie tagliate a pezzetti, aggiungere il sedano e dopo qualche minuto unire il vino e fare evaporare. Condire con sale, pepe e peperoncino secondo il proprio gusto, aggiungere un bicchiere d'acqua, e cuocere a fuoco lento fintanto che l'acqua non sia evaporata, unire quindi la passata di pomodoro e cuocere ancora per mezz'ora.

Stendere la polenta bollente sopra una spianatoia di legno allargandola in modo che risulti spessa circa 1 cm., condire con la salsa preparata e cospargere con una manciata di pecorino.

- **Polenta e verdura**

Ingredienti: 1,5 kg di farina di granturco, spinaci, cipolla, sedano, carota, pancetta di maiale, carne di manzo e salsa di pomodoro

Come si fa: Mettere sul fuoco un paiuolo con circa 5 litri di acqua e portarla ad ebollizione. Aggiungere poco alla volta la farina e contemporaneamente girare, quando sarà quasi cotta unire gli spinaci cotti in salsa con battuto di cipolla, sedano, carota, pancetta di maiale, carne di manzo e salsa di pomodoro.

- **Polenta fritta**

Ingredienti: 1,5 Kg di farina di granoturco, olio per friggere, formaggio.

Come si fa: Mettere sul fuoco un paiuolo con circa 5 litri di acqua e portarla ad ebollizione. Aggiungere poco alla volta la farina e contemporaneamente girare, poi occorre lasciarla raffreddare, quando questa sarà piuttosto dura, occorre tagliarla a fette di forma rettangolare e/o triangolare, quindi friggerla in abbondante olio bollente servendo poi con un buon formaggio molle e grasso.

Primi Piatti

Prodotto: Tagliolini e ceci

Descrizione:

Piatto tipico santapolinarese, i tagliolini vengono prodotti in maniera tradizionale dalle massaie del luogo e serviti prevalentemente con i ceci.

Ingredienti (dosi per 6 persone) : ceci 400 g, farina bianca 400g ,3/4 pomodori, aglio, rosmarino, pepe, olio, sale q.b.

Come si fa: Mettere a bagno i ceci per ventiquattro ore. Cuocerli a fuoco lento in una pentola o in una "pignata" di coccio possibilmente riposta vicino al fuoco del camino.

Impastare farina e acqua e lavorare la pasta tirandola e stendendola con il mattarello. Tagliare le "pettole" di pasta un po' più larghe delle fettuccine e quindi in modo irregolare. Far imbiandire l'aglio e aggiungere i pomodori; unire i ceci con il rosmarino, allungare con acqua, portare ad ebollizione, salare e versare i tagliolini. Una volta cotti lasciar riposare qualche minuto prima di servire.

Prodotto: I "frascariegli"

Descrizione:

I "frascariegli" sono una particolare pasta prodotta a Sant'Apollinare avente forma irregolare e generalmente servita con una salsa di pomodoro.

Ingredienti (dosi per 6 persone):

Per i "frascariegli": farina 400 gr. sale, acqua q. b. Salsa: pomodori 400 gr. basilico, olio 2 cucchiaini, prezzemolo, aglio, cipolla, sale q.b.

Come si fa:

Porre la farina su di una spianatoia, bagnare gradualmente con poca acqua e passare l'impasto tra le mani fino a formare dei grumoli irregolari.

La salsa che si ottiene facendo soffriggere in olio aglio e cipolla, aggiungendo i pomodorini, gli aromi e il sale servirà a condire i "frascariegli" cotti in abbondante acqua portata ad ebollizione.

Prodotto: Fagioli e pane

Descrizione:

I fagioli venivano cotti tradizionalmente nella "pignata" di coccio, vicino al fuoco del camino. Le cotiche utilizzate erano quelle dei maiali allevati. Dopo la cottura il pane prodotto dalla massaie serviva ad accompagnare i fagioli.

Ingredienti: Fagioli, cotiche, olio di oliva, sedano, pane casereccio;

Come si fa:

In un tegame di coccio o nella "pignata" vicino al fuoco del camino lasciar cuocere in acqua bollente, i fagioli con le cotiche. A parte soffriggere olio di oliva e sedano. A cottura ultimata dei fagioli con le cotiche, unire il tutto e servire in scodelle di coccio, con abbondante olio a crudo. La pietanza va degustata accompagnata con pane casereccio tagliato a fette doppie. I patiti del peperoncino possono anche aggiungerne qualche spolverata.

Prodotto: Fini fini (spaghetti) con le recaglie (sugo di frattaglie di pollo)

Descrizione:

I "fini fini" sono spaghetti fatti a mano e tagliati in maniera sottile e conditi con sugo di frattaglie di pollo denominate "recaglie".

Ingredienti: 500 g di farina, quattro uova, sode.

Per il sugo: 250g di frattaglie di pollo, due pomodori maturi, una costola di sedano, mezza cipolla, basilico, mezzo bicchiere di vino, olio e sale.

Come si fa:

Mettere sulla spianatoia la farina passata al setaccio, disporla a fontana con dentro le uova e un pizzico di sale. Strapazzare le uova con le mani, portando progressivamente la farina al centro ed incorporare bene. lavorare con forza adoperando il palmo delle mani, fino ad ottenere un impasto liscio e consistente. Formare un panetto, avvolgerlo in un panno inumidito e lasciar riposare per circa un'ora; poi con il mattarello tirare una sfoglia sottile, avvolgerlo su se stesso e tagliare i "fini fini" di circa 2 mm di larghezza. Nel frattempo tritare la cipolla e il sedano, metterli a soffriggere in un tegame con olio, unire le frattaglie tagliate e pezzetti, far insaporire e bagnare con il vino, lasciar cuocere per 20 minuti; infine aggiungere il pomodoro e condire con sale. Scolare i "fini fini" prima di togliere il tegame dal fuoco, scolarli al dente e condire con il sugo.

Prodotto: Gnocchi di patate con puntine di maiale

Descrizione:

Gli gnocchi ottenuti dalle patate novelle, una volta coltivate negli orti dei contadini di Sant'Apollinare, servivano alle massaie per produrre molte ricette tra cui gli gnocchi conditi con il sugo di maiale. Oggi la tradizione si ripete ogni anno nella "sagra degli gnocchi" che si svolge nel mese di agosto.

Ingredienti: 400 g di patate, 250 g di farina di grano, un uovo, sale.

Per il sugo: 1/2 kg di puntine di maiale, quattro cucchiari di conserva di pomodoro, mezza cipolla, un peperoncino, vino bianco, olio, sale.

Come si fa:

Gli gnocchi: immergere le patate in acqua fredda e farle cuocere con la buccia, pelarle ancora bollenti e passarle al setaccio. Intriderle con la farina, l'uovo e un pizzico di sale, lavorare l'impasto con le mani fino ad ottenere un composto omogeneo, ma non troppo duro, tirarlo a cilindri sottili e tagliarlo a tocchetti lunghi tre centimetri circa. Spolverizzarli leggermente di farina e uno allo volta scavarli al centro con il pollice.

Il sugo: mettere in un tegame le puntine con un goccio di olio e la cipolla affettata. Rosolare e bagnare con un po' di vino bianco; appena il liquido è evaporato aggiungere il pomodoro, il peperoncino e un pizzico di sale. Cuocere a fuoco lento per un'ora, rimescolando di tanto in tanto.

Nel frattempo lessare gli gnocchi in abbondante acqua bollente salata. Scolare e condire con la salsa.

Prodotto: Minestra

Descrizione:

La minestra di Sant'Apollinare è fatta di verdure di campo e fagioli. Queste verdure come la cicoria erano direttamente raccolte nei campi dalle signore, mentre i broccoli erano principalmente coltivati negli orti. Era un piatto tipico invernale in quanto il cotechino o il guanciaie si ottenevano dai maiali allevati e macellati nel periodo natalizio.

Ingredienti: ½ kg. di fagioli, 1 kg. di verdura (cicoria o broccoli di rapa), 1 kg. di pane bianco o giallo, 1 cotechino o un pezzo di guanciaie, sale.

Come si fa:

Mettere a cuocere i fagioli con cotechino o il guanciaie. Lessare la verdura. Quando i fagioli sono cotti, aggiungere la verdura precedentemente lessata. Lasciare insaporire il tutto per circa mezz'ora. Nel frattempo affettare il pane a fettine sottili, disporle a strati in un piatto, versarci sopra i fagioli con verdura, lasciare riposare per qualche minuto e poi servire.

Prodotto: Fave paesane

Descrizione:

Le fave paesane sono tradizionalmente cotte alla "pignata". Le fave erano quelle che venivano dalla trebbiatura e che ciascuno aveva in casa.

Ingredienti (per 4 persone): 750 gr di fave paesane, olio d'oliva q.b., 1 l circa di brodo vegetale, pane tostato.

Come si fa:

Alla sera selezionare le fave paesane, togliendo le impurità. Mettere a mollo con un cucchiaino di sale per dodici ore circa. Al mattino seguente scolare le fave, metterle in una "pignata" di coccio con acqua e cuocere a fuoco lento. Man mano che l'acqua evapora aggiungere con un mestolo brodo vegetale, precedentemente preparato. Portare a cottura completa, riversarle in una zuppiera di coccio, condire con l'olio d'oliva. Tostare il pane.

Impiattare, mettendo le fette di pane tostato sul fondo del piatto e coprirle con le fave cotte.

(ricetta di Giuseppe Ventre)

Prodotto: Minestra di Ceci alla contadina

Descrizione:

Le contadine tradizionalmente preparavano la minestra con i ceci insieme alla verdura. Il piatto deve essere degustato con pane casareccio.

Ingredienti: 1 Kg di ceci ammollati, 1 piede di scarola, 1 costa di sedano, 50 gr. di prosciutto crudo, 2 salsicce fresche, 1 spicchio di aglio, 1 cipolla, 1 mazzetto di prezzemolo e 1 di maggiorana, 4 fette di pane casareccio, 2 cucchiaini di passata di pomodoro, 2 cucchiaini di olio extravergine d'oliva, sale e pepe

Come si fa:

Tritate finemente insieme il prosciutto, l'aglio, la cipolla, il prezzemolo e la maggiorana e rosolateli in un tegame, aggiungete i ceci, il pomodoro; coprite con 1,5 l. di acqua, salate, pepate e fate cuocere a fuoco basso. Intanto tagliate a "listerelle" il sedano e la scarola, poi metteteli nel tegame con i ceci insieme alle salsicce sbriciolate. Portate a cottura e servite su fette di pane.

Prodotto: Minestrone

Descrizione:

Il minestrone si ottiene con le verdure di campo e i fagioli insieme ad altri prodotti dell'orto come le cipolle e le patate. Per renderlo più saporito si aggiunge la ventresca di maiale

Ingredienti: ½ kg. di verdura (cicoria e bieta), 200 g. di fagioli secchi, 1 cipolla, 250 g. di patate, 100 g. di ventresca, 1 kg. di pane di granoturco.

Come si fa:

Mettere a cuocere la verdura, i fagioli, la cipolla, le patate e la ventresca. Quando il tutto è ben cotto, tagliare il pane a fettine sottili in un piatto e versarci sopra il minestrone. Lasciare riposare per qualche minuto e poi servire.

Prodotto: Pasta e ceci

Descrizione:

La pasta e ceci è un piatto tipico di Sant'Apollinare ma anche dell'intera Ciociaria. In ciascun paese la tipica ricetta viene personalizzata con piccole aggiunte.

Ingredienti: ½ kg circa di ceci, 1 kg. di ritagli di pasta, 50 g. di conserva di pomodoro sciolta in acqua calda, 100 g. di strutto, 1 cipolla.

Come si fa:

Lessare i ceci in acqua salata. Preparare il sugo finto con la cipolla, lo strutto e la conserva; lasciare cuocere per qualche minuto. Lessare la pasta; a metà cottura aggiungervi i ceci, il sugo finto e lasciare sul fuoco ancora per qualche minuto.

Prodotto: Brodo di gallina**Descrizione:**

La gallina lessata si serve a volte come secondo piatto. E' un piatto tipico di Sant'Apollinare servito specialmente nei mesi invernali.

Ingredienti: una gallina di circa 1 kg, due, pomodori maturi, una cipolla, due costole di sedano, 2 l. di acqua, sale, quattro uova intere, il succo di un limone, quattro cucchiari di parmigiano grattugiato, sale.

Come si fa:

Pulire e lavare la gallina, eliminando il collo e la punta delle ali, e tagliarla a tocchi. Mettere in una pentola capace l'acqua con la gallina e le verdure tagliate grossolanamente. Coprire e far cuocere per un paio d'ore. Nel frattempo sbattere le uova in una zuppiera con il formaggio grattugiato, il succo di limone e un pizzico di sale. Versare il composto nel brodo bollente già filtrato, rimescolare velocemente con la frusta, e lasciar bollire qualche minuto a fuoco moderato. Versare nella zuppiera e portare in tavola.

Zuppe

Descrizione:

La zuppa è costituita da un brodo vegetale, di pesce o di carne nel quale sono spesso ammollati dei pezzi di pane raffermo o tostato o fritto.

- **Zuppa di baccalà**

Ingredienti: 400 g. di cipolle, 50 g. di conserva di pomodoro, ½ kg. di baccalà, 50 g. di strutto o di olio.

Come si fa:

Far friggere l'olio o lo strutto con le cipolle tagliate a metà in una pentola. Quando la cipolla è ben soffritta, aggiungere la conserva sciolta in acqua calda. Far insaporire per circa mezz'ora, aggiungere il baccalà precedentemente ammollato e lasciar cuocere ancora per 40 minuti.

- **Zuppa di ceci**

Ingredienti: 350 g di ceci, quattro fette di pane casereccio, due filetti d'acciughe, 200 g di pomodoro, un rametto di rosmarino, un rametto di erba pepe, un peperoncino, uno spicchio d'aglio, mezzo bicchiere di vino bianco, 5 cucchiaini di olio.

Come si fa:

Mondare i ceci e lasciarli ammollare per un giorno almeno; scolarli e metterli sul fuoco in una pentola coperti di acqua, portare a cottura a fuoco bassissimo. In una padella soffriggere l'aglio, il rosmarino e le acciughe per dieci minuti, quindi versare il mezzo bicchiere di vino. Far evaporare il vino, poi unire il pomodoro e l'erba pepe, continuando la cottura ancora per un quarto d'ora. Versare questo soffritto nella pentola, alzare il bollore e far cuocere per altri 45 minuti. Servire la zuppa con le fette di pane tostate.

- **Zuppa di fagioli**

Ingredienti: 700 g. di fagioli secchi, 300 g. di lardo, ½ kg. di pane giallo affettato.

Come si fa:

Mettere a cuocere i fagioli ammollati con il lardo battuto. Quando sono ben cotti, versarli sul pane precedentemente disposto in un piatto di portata. Lasciare riposare qualche minuto.

- **Zuppa di fave**

Ingredienti: 1 kg. di fave fresche già sgusciate o di fave secche lasciate a bagno un'intera notte, 2 cipolle, 40 g. di strutto, 1,5 kg. di pane giallo.

Come si fa:

Mettere a cuocere le fave solo con l'acqua. A metà cottura aggiungere il soffritto di strutto e cipolla e lasciare insaporire. Preparare intanto le fettine di pane giallo in una insalatiera, versarci sopra le fave con tutto il brodo di cottura, lasciar riposare per qualche minuto e poi servire,

- **Zuppa di gamberi di fiume**

Ingredienti: 12 gamberi di fiume puliti, 4 fette di pane casereccio, 1 spicchio di aglio, 1 mazzetto di prezzemolo, 1 pezzetto di peperoncino, 4 o 5 pomodori piccolini, 3 cucchiaini di olio extravergine d'oliva, sale.

Come si fa:

Tritare finemente insieme l'aglio, il prezzemolo e il peperoncino facendoli rosolare in una casseruola con l'olio. Aggiungere i pomodori tagliati a pezzi facendoli stufare per 10', poi bagnarli con 1 l di acqua bollente, salare e proseguire la cottura della zuppa ancora 10'. Tuffare nella zuppa i gamberi e lasciarli cuocere per una decina di minuti, fino a che saranno diventati di un bel rosso vivo. Disporre il pane nelle scodelle, versarvi sopra la zuppa con i gamberi e servire in tavola.

- **Zuppa di lenticchie**

Ingredienti: 1/2 kg. di lenticchie, 1,5 kg. di patate, ½ kg. di pane affettato, 3 cipolle, 40 g. di strutto sciolto e 2 spicchi di aglio.

Come si fa:

Cuocere le lenticchie e a metà cottura aggiungere lo strutto soffritto con l'aglio e le patate sbucciate e tagliate a dadi. A cottura ultimata, versare il tutto in una insalatiera in cui precedentemente è stato disposto il pane affettato. Far riposare per qualche minuto e poi servire con la cipolla cruda affettata.

- **Zuppetta di scarola e fagioli**

Ingredienti: 1 kg di scarola, 1/2 kg di fagioli borlotti secchi, 5 pomodori maturi, mezza cipolla, 50 g di pancetta, olio, sale.

Come si fa:

Mettere a bagno la sera prima i fagioli in acqua tiepida: scolarli e lessarli, a fuoco lento, per un paio d'ore in abbondante acqua senza sale. In una casseruola soffriggere la pancetta e la cipolla, unire i pomodori e lasciar cuocere per circa 15 minuti; versare i fagioli e la scarola lavata e tagliata grossolanamente, aggiungendo circa un litro d'acqua. Regolare di sale e cuocere ancora per mezz'ora. Rimescolare spesso e servire caldo.

Secondi Piatti

Prodotto: Fegatelli di Maiale all'alloro

Descrizione:

I fegatelli di maiale sono un piatto tipico di Sant'Apollinare che si cucinava nel periodo invernale in prossimità delle festività natalizie quando i maiali allevati venivano macellati.

Ingredienti (per 6 persone): 500 gr di fegato di maiale, 300 gr di reticella di maiale ammorbidita in acqua, 4 o 5 foglie fresche di alloro, 40 gr di strutto, sale e pepe.

Come si fa: Pulite il fegato e tagliatelo in pezzetti di circa 30 gr l'uno. Tagliate la reticella in quadrati di circa 15 cm di lato, allineateli sul tavolo, salateli, pepateli e disponete al centro di ciascuno una foglia di alloro e sopra un pezzetto di fegato. Avvolgeteli a fagottino e fateli rosolare in un tegame con lo strutto, girandoli finché saranno cotti al punto giusto, dorati e croccanti. Serviteli ben caldi.

Prodotto: Frittata con salsiccia

Descrizione:

La frittata con la salsiccia è un piatto tipico di Sant'Apollinare ottenuto con uova delle galline dei contadini del luogo e la salsiccia dei maiali allevati e macellati durante le festività natalizie.

Ingredienti: due salsicce fresche, sei uova, due cucchiari d'olio, sale, pepe.

Come si fa:

In una padella larga friggere a fuoco lento le salsicce sbriciolate, in modo che prendono colore. Sbattere in una terrina le uova con sale e pepe, unire le salsicce cotte e asciutte. Amalgamare bene gli ingredienti, quindi versare il tutto nella padella fumante e appena unta. Cuocere qualche minuto per parte, affinché la frittata resti dorata in superficie e morbida all'interno. Servire non troppo calda.

Prodotto: Uovo in Purgatorio

Descrizione:

Vengono utilizzate uova fresche di giornata prodotte dalle galline del luogo.

Ingredienti: uovo fresco di giornata, olio d'oliva, 2 gambi di cipolla fresca, acqua

Come si fa:

In una padella antiaderente, mettere in un bicchiere d'acqua, un cucchiaino d'olio d'oliva, 2 gambi di cipolla fresca opportunamente tagliati ad anellini.

Quando la cipolla fresca diventa dorata, mettere l'uovo e salare a piacere. A cottura completata riporre l'uovo in un piatto, mangiarlo accompagnato con una fetta di pane casareccio e un bel bicchiere di vino rosso o bianco a seconda dei gusti.

(ricetta di Giuseppe Ventre)

Salsicce

Descrizione:

La salsiccia è un insaccato di carne, tipico di molte regioni italiane e diffuso in tutto il mondo.

Viene prodotta solitamente riempiendo un budello naturale di suino con un misto di parti magre (es. spalla) e grasse (es. pancetta) tagliate a dadini o tritate e mescolate con sale. All'impasto così ottenuto viene aggiunto solitamente vino, prevalentemente rosso, e altre spezie, quali possono essere aglio, pepe, peperoncino, coriandolo, finocchio, noce moscata, anche zucchero.

• **Salsicce e broccoli**

Ingredienti: 500 g di salsicce, 800 g di broccoletti di rapa, un pezzetto di peperoncino uno spicchio d'aglio, mezzo bicchiere di vino bianco secco, un cucchiaino di strutto, quattro cucchiaini di olio, sale.

Come si fa:

Sciogliere in una padella lo strutto, aggiungere le salsicce punzecchiate con una forchetta e tre cucchiaini d'acqua. Cuocere a fuoco moderato per un quarto d'ora circa, rigirando le salsicce di tanto in tanto. Scolare e tenere al caldo. Nel frattempo mondare e lavare i broccoletti, sistemarli nel legame di cottura delle salsicce con l'acqua che rimane loro aderente, aggiungere olio, aglio e peperoncino, salare, coprire e portare a cottura

• **Salsicce e Lenticchie**

Ingredienti: 9 salsicce fresche, 400 gr di lenticchie, 1 cipolla, 1 costa di sedano, 1 carota, 1 mazzetto di maggiorana, 300 gr di passata di pomodoro, 1 bicchiere di vino bianco secco, 2 cucchiaini di olio extravergine d'oliva, sale e pepe

Come si fa:

Lasciare ammorbidire nell'acqua le lenticchie per una notte, poi lessarle molto bene al dente in acqua leggermente salata. In un tegame di terracotta fate rosolare un trito di cipolla, sedano, carota e maggiorana con l'olio, unendovi la carne sbriciolata di 1 salsiccia. Quando il grasso della salsiccia sarà perfettamente sciolto, aggiungere il vino e farlo evaporare, unire le salsicce e farle rosolare da tutte le parti, unire il pomodoro e proseguite la cottura per 10', pepare e aggiungere del sale. Unire infine le lenticchie ben sgocciolate e portarle a completa cottura.

• **Salsiccia di trippa e cotica**

Ingredienti: trippa di maiale, cotica, pancetta di maiale scotennata, finocchietto, pepe nero intero, budella di maiale.

Come si fa:

Sbollentare in acqua la trippa e la cotica, lasciare raffreddare, tritarle a mano. Tritare con lo stesso procedimento la pancetta scotennata, aggiungere carne di maiale magra q.b. Impastare il tutto aggiungendovi acqua tiepida, con finocchietto e pepe nero, procedere ad insaccare nel budello con un imbuto appropriato infine legare formando delle "pagnottelle".

Deporre le salsicce in una madia fino a farle scolare ed in seguito appenderle con uncini al soffitto per circa venti giorni.

Si possono poi conservare mettendole sotto lo strutto, l'olio o sotto vuoto.

(ricetta di Giuseppe Ventre)

Dolci

Prodotto: Il panettone

Descrizione:

Il panettone è un dolce tipico delle feste che veniva cucinato nel forno a legna.

Ingredienti: 500 grammi di farina, 4 uova, 200 grammi di zucchero, buccia di limone, un bicchiere di latte, lievito, un bicchiere d'olio;

Come si fa:

In una bacinella fa montare le uova con lo zucchero. Aggiungere un bicchiere di latte, un bicchiere di olio e la raschiatura di un limone. mescolare e aggiungere gradatamente la farina e, infine, il lievito. Amalgamare bene e versare il composto in una teglia con foro centrale precedentemente imburata. Infornare, nel piano di mezzo, a 180 gradi di temperatura. Cuocere per 50 minuti circa. spolverare con zucchero.

Prodotto: La Pigna

Descrizione:

E' un dolce tipico pasquale cucinato nel forno a legna.

Ingredienti: 10 uova, 1/2 kg zucchero, 1 cucchiaio di strutto, 1 bicchiere di olio, 1/4 lt di latte, 1 bicchiere di liquori vari e marsala, cedro, candito, uvetta, vaniglia e cannella a volontà, 25 gr lievito di birra, farina quanta ne tira un impasto piuttosto morbido

Come si fa:

La sera impastare un po' di lievito di pane sciolto con acqua tiepida con 1/2 kg di farina. Lasciare lievitare tutta la notte. La mattina ammassare questa pasta lievitata e con in più il lievito di birra e tutti gli ingredienti. L'uvetta e i canditi è bene metterli in ultimo. Sbattere energicamente finché la pasta non si stacca dal tavolo. Imburrare le teglie e lasciare crescere al caldo. Infornare subito non appena raggiunto il punto ideale di lievitazione.

Condimenti

Prodotto: Strutto

Descrizione:

Lo **strutto** è un prodotto alimentare animale ottenuto per fusione dei grassi presenti nel tessuto adiposo del maiale. E' un ottimo condimento per sughi, friggere le patate, ungere le teglie per pizza, dolci e rustici.

Ingredienti: lardo di colonna di maiale

Come si fa:

Dopo aver atteso che il lardo di colonna si raffermi, procedere a scotennarlo. Tagliato a tocchetti occorre riporlo in acqua a dissanguare per dodici ore. Trascorso tale tempo occorre riporlo in un recipiente con acqua nella giusta proporzione al volume del lardo, girarlo con un cucchiaio di legno o con un mattarello quando i tocchetti di lardo incominciano a divenire dorati, in "cigole", con un colino toglierle e riporle in una zuppiera e conservarle in un luogo fresco. Filtrare il contenuto con lo stesso colino e riporlo in vasi di vetro, una volta solidificato conservarlo in un luogo fresco.

(ricetta Guseppe Ventre)

Prodotto: "Stratto" (conserva di pomodori)

Descrizione:

Lo "stratto" è la conserva che si ottiene da pomodori opportunamente selezionati.

Ingredienti: pomodori paesani

Come si fa:

Dopo aver selezionato i pomodori ed averli accuratamente lavati, riporli ad asciugare nelle "cofine" (cesta di vimini di forma ovale: larghezza 35 cm, lunghezza 75 cm, altezza 15 cm) in un luogo fresco. Nel contempo procedere alla preparazione del forno per la cottura, occorre portarlo ad una temperatura di 100° C. Quando è tutto pronto occorre portare la brace verso la bocca del forno a legna, pulire con una scopa di "stramma" bagnata, infornare la "cofina", chiudere il forno con il coperchio. All'indomani sfornare la stessa, passare i pomodori e la salsa che si ottiene nella madia, coprirli con un velo per impedire che ci possano andare insetti. Girarla con un cucchiaio di legno fin quando non si addensano, va poi riposta in contenitori di vetro ben chiusi.

(ricetta Guseppe Ventre)