



Lucia Paoli

IN SETTE A BERE  
UN UOVO

la cucina della tradizione elbana  
fra Rio e Pomonte



Edizioni SAFFE

Lucia Paoli

# **IN SETTE A BERE UN UOVO**

**la cucina della tradizione elbana  
fra Rio e Pomonte**

Edizioni SAFFE

**a Mamma e a Margherita**

NOTA:

**le pagine mancanti di questa versione, nella versione originale sono pagine bianche**

### Scrivere di *mangiari*

Un libro di cucina indirizzato alla ricerca della tradizione locale, come vuole essere questo, non può evitare di dare un quadro dell'ambiente con le sue risorse naturali e umane. Nello sviluppo dell'argomento strettamente alimentare, anzi, questi elementi si manifestano da soli fino a fornire uno spaccato di microstoria legato, attraverso la memoria degli anziani, a tutto un secolo in trasformazione. Ne emerge un sorprendente legame con usi che sembravano scomparsi nella nostra società, massificata anche dal punto di vista nutrizionale.

Ho rilevato l'esistenza di una tradizione mai abbandonata a cui sono legati anche i giovani, propensi a recuperare e conservare la cucina di un tempo: per loro ho cercato di ricreare quelle atmosfere e quegli aspetti del quotidiano per i quali desideriamo anche affermare la nostra identità.

Il titolo *In sette a bere un uovo* anticipa la semplicità se non l'essenzialità di una cucina che non possiamo definire povera, ma limitata nelle risorse, dove entrano in gioco l'inventiva e l'estro delle cuoche.

È sicuro che, pur nella scarsità di alcuni elementi, si trattasse di un'alimentazione sana ed equilibrata, non mancasse il latte, e la carne fosse usata in dosi limitate ma salutari. L'uso di legumi assicurava quella quantità di proteine vegetali oggi raccomandate dai nutrizionisti e dietologi. I grassi animali erano presenti, ma equilibrati con l'uso di erbe naturali e ortaggi.

Gli zuccheri in genere erano assai scarsi e limitati a periodi particolari dell'anno, alternati con saggezza a periodi di magro. Emerge la creatività di una cucina semplice e più sana di quella che ci siamo affannati a imitare, spinti dalle allettanti offerte della società dei consumi.

Le mie figlie e le loro amiche fiorentine sono interessate a questa cucina e cercano di realizzare le ricette che chiamano "elbane". Io stessa mi rendo conto che in fondo non mi sono mai allontanata dal modo di cucinare di mia mamma o di mia nonna, e in questo periodo di messa a punto di un

libro di ricerca della tradizione alimentare mi sento di orientarmi esclusivamente su questa. Del resto ho riscontrato il medesimo indirizzo nelle persone che ho intervistato. "Io cucino nello stesso modo di mia nonna" mi diceva Linuccia Canovaro in un piacevole incontro - intervista.

La mia cugina Maria che vive da quarant'anni lontano dall'Elba ha mantenuto il medesimo sistema pieno di inventiva, ma che non ammette sprechi.

Ogni famiglia ha un suo modo di cucinare ed elaborare i cibi: sono sicura che ci sarà un coro di *"ma io lo cucino diverso!"*. Avranno tutti ragione perché tutti i *mangiari* sono egualmente validi e corrispondono ad altrettante abitudini e *variazioni su tema*.

La persona che ha dato il via al mio lavoro è stata mia mamma, Sebastiana Sardi. Il suo ricordo, che affonda agli inizi degli Anni Venti, costituisce una preziosa memoria che ho voluto condividere con gli altri.

Lei che, nata a Milano, ha passato i primi cinque anni della sua infanzia a Pomonte e poi si è trasferita a Rio Nell'Elba dove aveva i nonni materni, e in seguito nei periodi estivi o in circostanze dettate dalla necessità come un'epidemia di tifo, ritornava nel piccolo villaggio, ha arricchito con i suoi ricordi il quadro di tutto un secolo.

E per me ha costituito un recupero di quelle radici marcianesi che in famiglia solo lei in fondo ha tenuto vive.

Fra le immagini più affascinanti c'è la partenza della sua mamma Edvige con i sette figli da Rio Marina per raggiungere via mare Pomonte passando da Marina di Campo. L'approdo su un barcone al Calello, il porticciolo di scogli di Pomonte, era la fine dell'avventura. Per il ritorno la nave seguiva la rotta Marciana Marina -Portoferraio.

La vita semplice nel paesino, il rumore del mare che si infrangeva sugli scogli proprio sotto casa non sono mai stati dimenticati. La sua nonna, di nome Sebastiana anche lei, aveva una piccola locanda che oggi è l'albergo ristorante "da Marchilio" e il divertimento era immenso quando arrivavano quei pochi ospiti, spesso geometri che facevano rilievi catastali o funzionari dell'amministrazione. Non esistevano collegamenti agibili se non per mare e tutto si concentrava nell'attesa del piroscalo.

La sua memoria anche di Rio ci permette di recuperare immagini di vita con figure di donne singolari come quella che raccoglieva mazzolini di erbe aromatiche e le andava a vendere a Rio Marina o della donna che veniva da Marciana a vendere le ricotte. Incuriosisce anche il ricordo di cibi dimenticati o scomparsi come le anguille che venivano prese nel "bottaccio" fra la fonte dei Canali e la Valle dei Mulini.

Un mondo ormai sparito che non vogliamo dimenticare.

Io stessa infine mi sento di testimoniare con la mia infanzia elbana, con le estati passate nella campagna del Chiusello, le spiagge a Ortano, la mia prima visita a Pomonte in groppa a un mulo partendo da Punta Nera e

attraversando Chiessi, un'esperienza di vita in bilico tra mondi diversi ma complementari.

Mi sento fortunata di aver visto i falò di fine anno e di fine carnevale sulla piazza del paese, ma soprattutto quelli di San Giovanni e di Ferragosto che nelle campagne illuminavano la notte perpetuando il culto millenario dell'alternarsi delle stagioni: un uso simile diffuso da sempre in tutta Europa come rito propiziatorio del raccolto.

E quando nel buio le ultime scintille si spegevano sui tizzoni coperti di cenere, non rimaneva che perdersi nei lumi vivi delle stelle e sentire il mistero della natura.

Lucia Paoli

Rio Nell'Elba, 20 novembre 2005

### Collaborazione

Un contributo per il settore occidentale dell'Elba lo ha fornito Bruna Berti, marcianese di Patresi che vive da cinquant'anni a Rio, che ha confrontato e confermato la quasi identità della cucina dei due territori.

Agli inizi del secolo scorso non solo esistevano mulini funzionanti nelle zone di Rio Nell'Elba (ventiquattro nella Valle dei Mulini) e di Marciana, ma anche attività semi industriali come un pastificio nella valle di Marciana Marina. La tradizione della viticoltura aveva la sua massima espressione nei terrazzamenti realizzati a quote di cinquecento o seicento metri, una vera scultura, o meglio, scrittura del paesaggio.

Fra le attività più presenti sul territorio non dimentichiamo quella dei pastori.

In particolare, con il contributo valido di Linuccia Canovaro, possiamo vedere un mondo mantenuto in un equilibrio di risorse: le figure di pastori-contadini come i suoi nonni e del pastore-minatore come suo padre, con le loro capre arrampicate sulle ripe del Volterraio, sono emblematiche di una vita dura ma soddisfacente i bisogni anche in periodi difficili come "in tempo di guerra".

Un'altra persona significativa per lo sviluppo dell'argomento *in sette a bere un uovo* è stata Argene Contestabile come testimone della famiglia numerosa da portare a tavola. Dei dieci fratelli era lei che si occupava di cucinare per tutta la famiglia: da lei in particolare sono evocate le atmosfere della cucina con la grande vetrina della nonna dove facevano bella mostra

vasi e vasetti di marmellate; dove c'era sempre una pentola che bolliva cocendo fagioli e cavolo e patate. Il sottofondo di questo bollire accompagna un po' tutta questa evocazione che può essere quella della nostra società del passato non tanto lontano, dove la figura della donna è legata ai fornelli, al *focolire*, ma anche al mantenimento di una saggezza ereditata e passata di madre in figlia.

Hanno contribuito inoltre con le loro ricette Lea Arrighi, Graziano Berti, Roberto Cignoni, Edvige Sardi, Maria Gemelli, Josette Maggesi, Paola e Mauro Mengoni, Renzo Paoli. E ha collaborato sul piano operativo Anna Maria Cuccaro.

Un grazie particolare al Maestro Romano Stefanelli che ha dato con generosità i suoi schizzi preparatori di un affresco che si dispone a realizzare nel Palazzo Comunale di Rio Nell'Elba, avente come soggetto le risorse dell'Isola, la miniera, la terra e il mare. E inoltre una litografia, "L'attesa", due disegni di gatti e il dipinto di una natura morta eseguito al Cavo durante uno dei suoi innumerevoli soggiorni. Frequentatore "storico" della parte orientale dell'Elba, affezionato alla natura e alla gente, è anche un cultore e conoscitore della cucina della tradizione elbana che apprezza per la sua semplicità e inventiva.

IN SETTE A BERE UN UOVO

---



*Romano Stefanelli "L'attesa"*

## 1. LA CUCINA DI CASA

Il potere evocativo di ricordi legati alla nostra infanzia spetta a tutto diritto agli odori e ai profumi. Ed è tanto più forte se legato agli aromi dei cibi.

Il latte è quanto di più emblematico del primo nutrimento materno, ma gli fanno da contorno gli odori della casa e della cucina in particolare.

Le figure associate a questi ricordi quasi automatici sono le persone preposte al nutrimento della famiglia, le donne, che specialmente nel passato popolavano la vita quotidiana.

Chi ha vissuto l'infanzia in un'isola di profumi e di sole, senza andare a secoli indietro, ma solo una cinquantina di anni, possiede la ricchezza di memorie olfattive capaci di evocare un ambiente naturale e una società a questo conformata.

Se il latte materno è il primo a essere richiamato alla memoria, il latte di capra lo segue con l'aspra forza dei suoi acuti sentori di erbe selvatiche strappate fra le balze pietrose.

L'Isola d'Elba ha il potere di avvolgerci nei profumi dolce-amari delle sue piante, molte delle quali entrano nell'uso della cucina o comunque l'accompagnano.

Sono legati al sole mediterraneo e costituiscono una comune memoria.

Chi scrive non crede di raccontare niente di nuovo o di rivelare arcani segreti, bensì di toccare delle esperienze sepolte magari e dimenticate sotto strati di altri cibi e sapori usati negli anni.

Un viaggio nel passato, facendo parlare le persone anziane, vorrebbe aiutare a riscoprire un modo di vita passato e a recuperarne le cose migliori. Ci sarebbe un'aspirazione forse ambiziosa di portare quanti non conoscono la vita e l'ambiente elbano ad apprezzare, nelle piccole cose di tutti i giorni, la ricchezza e il fascino del cibo tradizionale.

L'area di partenza della nostra ricerca sarà quella dell'Elba orientale, ma si svilupperanno e confronteranno interessanti indagini relative all'estrema costa occidentale, nella zona di Marciana e di Pomonte.

## 2. RICORDI

I primi ricordi legati al cibo, per una persona nata proprio alla fine della seconda guerra mondiale, recano le tracce di una sobrietà, per non dire povertà, che si possono ritrovare solo nel rigore di qualche dieta dimagrante.

Un vago ricordo della *tessera* con cui si faceva la fila al forno per l'acquisto del pane conduce a tempi di vera difficoltà dove tutto era razionato come i generi di prima necessità, a cavallo fra gli Anni Quaranta e Cinquanta, proprio nell'immediato periodo del dopoguerra.

Si continuava a coltivare, dove era possibile, il grano: i buoi che trebbiavano sull'aia trascinando un globo di minerale, il *tribbio*, per sminuzzare le spighe, e gli uomini che con i forconi sollevavano la paglia per separare il grano dalla pula, costituiscono un'immagine di forza e di disperazione.

Questi erano gesti che da sempre facevano parte del lavoro del coltivatore che utilizzava la forza motrice degli animali e delle braccia umane.

Era chiaro che eravamo giunti alla fine di questa esperienza arcaica: si vedeva già ai margini di qualche campo un enorme carro rosso, la trebbiatrice, capace di fare tutto in poco tempo.

La preparazione di provviste per l'inverno faceva parte del costume di ogni famiglia: nell'estate si preparavano le dolcezze che si sarebbero sgranocchiate nelle sere davanti al fuoco, i fichi secchi e l'uva passa.

I fichi maturi e leggermente appassiti venivano colti staccandoli dalla pianta al di sopra del picciuolo che sigilla l'interno del frutto permettendone l'integrità futura.

Erano allineati uno accanto all'altro su ceste piatte a forma di mandorla, le *seccaiole*, e posti al sole durante il giorno a prosciugarsi. Lo stesso sistema era usato per l'uva. Alla fine dell'estate si preparava il grande forno a legna dove si infilava la frutta a cuocere. Il profumo che avvolgeva tutto era particolarmente acuto, per la legna fresca e per i rami di *pedice* con cui si regolava il fuoco e si raccoglieva la brace, e insieme fragrante degli zuccheri che si fondevano.

Uva e fichi, che erano risecchiti al sole nelle settimane precedenti, uscivano dal forno gonfi e grandi come se fossero stati resuscitati dal calore.

Nei giorni successivi avrebbero poi assunto la consistenza definitiva: l'uva scura e grinzosa, i fichi cosparsi di una patina bianca formata dallo zucchero che affiorava.

Venivano conservati in sacchetti di tela bianca. Ai fichi venivano alternate foglie di alloro che davano un aroma ricco e piacevole.

A Patresi, una frazione di Marciana, riempivano i tinelli dell'uva, tanti ne seccavano.

Oltre che consumati al posto della frutta fresca, venivano utilizzati per

dolci e pani particolari.

Gli stessi frutti erano la base per realizzare la marmellate. I grandi vasi di vetro a bocca grande con il coperchio di vetro anch'esso, tipo quelli usati nelle farmacie, facevano parte del corredo delle cucine e si tramandavano nelle famiglie. In questi preziosi contenitori si conservavano chili di marmellata utilizzabile nei mesi invernali. Quella di uva si faceva cuocendo il mosto sottratto alla vendemmia e con l'aggiunta di quanto di frutta era disponibile: era il *resinè*.

La marmellata di fichi era impreziosita da bucce di limone e mandorle pelate.

La riscoperta di questi sapori, la fragranza e la delicatezza dei frutti, oggi sono apprezzati a pieno e preparati come qualcosa di veramente speciale

### 3. LA MADIA

Fra tutta una serie di profumi evocatori della casa e della cucina, quello della madia è il più legato allo scorrere del tempo, all'alternarsi delle stagioni e delle feste che si identificavano con la famiglia e il suo stare insieme.

Gli odori delle foglie d'alloro conservate nei sacchi di fichi secchi si fondevano con gli zuccheri un po' fermentati della frutta secca.

E nel mese delle feste natalizie la madia si trasformava nel magico scrigno che conservava gelosamente fino all'inizio del carnevale le stiacce briache preparate in gran quantità per tutta la famiglia.

Emanava il profumo della stiaccia briaca, un misto di odori di olio e vino aleatico, di alchermes, di zucchero e frutta secca, un inconfondibile aroma evocatore del freddo e del ceppo ardente nel camino, delle veglie fra parenti e amici. E quello delle arance che si mescolavano e infine sovrastavano un po' tutto. Alcuni preparati avevano il profumo dell'anice.

A questo si associa anche il ricordo del gioioso preparativo dei bastoncelli, conosciuti in Toscana come brigidini, che si preparavano utilizzando uno stampo in ferro. Si tratta di due lastre unite a formare una specie di pressa. All'interno sono incisi motivi di fantasia, arabeschi di foglie, puntini che si imprimevano nella pasta lavorata a piccole sfere, schiacciata e messa sul fuoco.

Il gustoso seme risulta essere presente in vari dolci elbani, gradito al palato forse per il suo delicato sapore. La stiaccia ovata, o "glièvita", delle feste pasquali è una torta di maestosa bellezza, una cupola lucida e scura, frutto di giorni di preparazione. Come la stiaccia briaca e il suo profumo ricordano le luci smorzate e le atmosfere intime del Natale, questa prepotentemente — con la sua fragranza di uova e anice - evoca la luce e il trionfo della primavera, le violaccicche, il verde e il vento azzurro dell'Elba.

L'odore della stiaccia ovata persisteva in casa per settimane: richiedendo una lunga preparazione e lavorazione, veniva prodotta in abbondanza, anche per la gran quantità di uova prodotte in questo periodo. Un dolce ricco e profumato, asciutto e facilmente conservabile, come asciutti sono gli altri dolci tipici.

#### *Modi di dire:*

*fatto ne la madia" era la definizione dell'uomo buono e gentile, malleabile come un pane impastato e impastabile nella madia di casa. Le donne definivano con sottile ironia "fatto ne la madia" qualche marito o figlio totalmente soggetto alla volontà un po' dispotica della sua donna. Appariva sereno e tranquillo e aiutava in qualsiasi occasione nei lavori di casa. Non si capiva se lo apprezzassero davvero e invidiassero le fortunate che disponevano di un simile tesoro, oppure in fondo preferissero i loro uomini un po' ruvidi e rifuggenti ai compiti propri delle donne nell'economia della casa.*

## 4. ALL'OSTERIA



Prima di cena gli uomini, se avevano un piccolo spazio di tempo, si ritrovavano in piazza con gli amici. Le case erano piccole e mentre le donne preparavano la cena e seguivano i bambini non c'era di meglio che uscire e andare a bere un gottino di vino alla bettola. Se c'era il polpo se ne mangiava una grampia bevendoci sopra con più piacere.

Era possibile trovare un boccone da mangiare; mai dei piatti completi. Un po' come nelle tapas spagnole era l'occasione per "corrompere" la fame.

Per bere meglio un bicchiere si sgranocchiavano fave arrostiti o lupini.

La domenica pomeriggio il ritrovo era più affollato: stare insieme è alla base della vita del paese. La bottega di Dino Cignoni e quella del Ghelardi credo che siano impresse nella memoria di tanti riesi, come

luogo della giovinezza e ricordo di volti ormai spariti.

I vini dell'Elba, pregiati per l'eccellente maturazione delle uve, hanno un alto tasso alcolico.

Il vino bianco *procanico* è il più apprezzato per accompagnare il pesce e ottimo come vino da degustazione.

Il *sangiovese* è il rosso asciutto e forte, un vino ideale per accompagnare le carni.

I vini da dessert, dolci e di alta gradazione, sono l'*aleatico* dal colore rosso e dal profumo intenso, e il *moscato* dal colore ambrato e dall'aroma fiorito. Sono ottimi da gustare con i dolci secchi.

Altro vino tradizionale è lo *spumante* ottenuto per fermentazione naturale. Imbottigliato a febbraio, mantiene l'effervescenza e la dolcezza delle uve maturate al sole dell'Isola.

## 5. PER SFAMARE UNA FAMIGLIA

L'economia familiare, quella degli elbani, basata sul risparmio e sulla necessità di prevenire le incognite del futuro con le malattie e anche la vecchiaia, regolava la vita quotidiana dando pochissimo margine agli sprechi.

Un po' la realtà, che era quella di una società operaia e contadina, un po' questo spirito di timorosa prudenza, davano a questa popolazione di grandi lavoratori una sobrietà e un senso di responsabilità che ancora non sono stati sopraffatti dalle leggi del consumismo.

Tutti piccoli proprietari di case e di un po' di terra, erano da sempre abituati ad avere l'orto, la vigna, qualche albero da frutto che in parte, almeno nella stagione estiva, coprivano le necessità della famiglia. I minatori passavano a curare le loro colture, noncuranti della fatica della giornata lavorativa che spesso terminavano annacquando l'orto o sistemando le viti.

La sobrietà della tavola era dettata quindi dalla necessità, ma anche da un senso di rispetto per quanto si aveva a disposizione. I regali agli amici e parenti erano costituiti dal "presente" di un panierino di frutta o di verdure eccedenti, sempre assai gradito. Altre risorse potevano essere qualche pollo con la periodica produzione di uova, il latte di una capra...

Alla base comunque dell'alimentazione, oltre a quanto prodotto da questa economia di sussistenza, non dovevano mancare il pane, i fagioli (con ceci, lenticchie o cicerchie), la pasta, le patate, l'olio e la conserva di pomodoro.

Le qualità decantate di una sposa erano il senso del risparmio, l'abilità nel cucito, la pulizia e la capacità di una vita dignitosa anche in situazioni di grande ristrettezza.

Al di là delle mura di casa non doveva essere conosciuta quella fame — che specie nei periodi della guerra — caratterizzava la maggior parte della gente.

Se gli altri se ne potevano accorgere, si diceva che quella famiglia era così in miseria che non aveva da mangiare che "trosci", le costole più grosse dei cavoli che dai più venivano scartate.

Quando, nella carestia delle due guerre, mancavano pane e farina, si seminava il frumento e le farinate sostituivano la pasta. Non avendo olio, si condividevano col latte e si aromatizzavano con abbondanti erbe.

## 6. IN SETTE A BERE UN UOVO

Quando una famiglia era numerosa, e i tempi duri, come se la cavava?

Tutti, anche quelli più sicuri economicamente, erano abituati a sfruttare le risorse del territorio. A nessuna mancavano erbe e frutti della terra. Le numerose ricette non traggano in inganno: c'era una semplicità che faceva creare piatti nutrienti e sani con pochi elementi.



Si vedrà che non mancava mai il pane, vera base dell'alimentazione, anche più della pasta e del riso.

Il pane elbano, salato, non solo era il fondamento delle zuppe, ma era essenziale per le varie merende, costituite da pane con qualcosa, e della colazione che era caffelatte con pane a pezzi, o per gli uomini una zuppa come *l'acqua pazza*.

Serviva anche a rendere più consistente la minestra giornaliera.

La frutta secca o fresca come uva, fichi, mele e anche arance erano accompagnate dal pane.

Nelle campagne i ragazzi prendevano per merenda una fetta e andavano a cogliere un frutto.

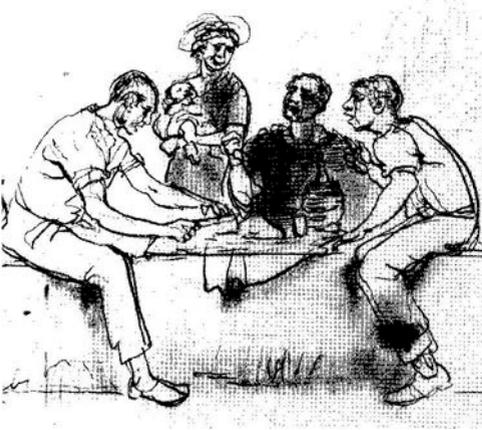
Quando in casa c'era veramente poco si diceva che eravamo "in sette a bere un uovo" essendo una cosa quasi impossibile mangiare un uovo in sette.

Ma le donne si arrangiavano e facevano anche questo miracolo: con un uovo, una tazza di latte con farina ed erbe di campo cotte veniva fuori un gustoso tortino...

Con questo non si può minimizzare la scarsità di cibo, per esempio in tempo di guerra. Doveva essere drammatica la mancanza di risorse di base come le patate e la farina o i grassi. Non mancava comunque il latte né gli ortaggi. La frutta purtroppo non la facevano diventare matura...

Nella pentola bollivano fagioli con erbe e patate: la minestra era sempre presente. E se non si aveva l'olio si condiva con il latte.

## 7. LE MERENDE



La parola merenda entra nella vita di ogni individuo come piacevole intermezzo fra i pasti principali, piccola nella mattinata, più abbondante nel pomeriggio.

Merendine, gelati e le più fantasiose golosità oggi sono alla portata di tutti.

Un tempo era già una fortuna poter avere la classica fetta di pane cosparsa con qualcosa; marmellata, burro e zucchero, vino e zucchero, latte e zucchero, acqua e zucchero (uno strato di zucchero dopo aver inzuppato velocemente un lato della fetta nel latte, nel vino o

anche solo nell'acqua).

Pane olio e sale, pane e pomodoro le alternative salate.

Nella vita dell'adulto la merenda è un ritrovo con gli amici per aprire qualche bottiglia di quello buono e accompagnarla con un piatto di pomodori con la tonnina, o acciughe salate o altri eventuali piatti come lo stoccafisso.

La merenda nella propria cantina è quanto di più speciale gli uomini possano offrire e condividere con gli amici stappando una bottiglia dietro l'altra.

Le merende elbane consumate l'estate nelle campagne o sulle spiagge, per i bambini erano la fetta di pane con strusciato sopra un mezzo pomodoro maturo, o mangiata con fichi e uva. Una fetta di pane con i colori dell'estate!

Sul mare una volta era d'obbligo bere l'uovo — un forellino sotto e uno più largo sopra - veniva succhiato tutto di un fiato anche se contro voglia. E poi tutti sugli scogli a cercare lampate e granite! Non c'era un tempo la mentalità di stare fermi al sole: si andava in cerca di granchi, ricci, o comunque qualcosa da mangiare col pane o da portare a casa per fare una zuppa o una pasta per la cena, dopo aver nuotato e giocato nell'acqua.

*Modi di dire:*

*"buono come il pane"*

*È la persona più arrendevole che possa esistere, generosa e appunto buona come il pane, sulla cui bontà non si discute.*

## 8. IL MANGIARE NEI GIORNI DI LAVORO

Nella famiglia non c'erano molti cambiamenti nel cibo di base fino al periodo del benessere, col declino degli Anni Cinquanta.

Per alcuni generi alimentari si trattava di sfruttare quello che la natura offriva. Non c'erano rivendite di verdura e ortaggi: ognuno sfruttava quello che dava il proprio orto e lo donava a parenti e amici che non ne avevano. Qualche contadino, che non lavorava in miniera e dedicava tutto il suo tempo all'orto, mandava per le strade e nelle case un ragazzo a vendere ortaggi e odori.

Una famiglia numerosa si nutriva a base di fagioli e patate.

Il minestrone di fagioli e patate si arricchiva di finocchio selvatico e cavolo nero.

La ricetta della bisnonna è questa:

*"si bollivano i fagioli e poi si univano le verdure a piacere. Per ultima la pasta, che si usava a feretti, cioè spaghetti, che venivano spezzati. Una volta nel piatto, la minestra veniva rinforzata con pezzi di pane. Questa è la minestra a bollire.*

*Unendo un soffritto di cipolla, pomodoro e aglio, si aveva la minestra col soffritto".*

Costituiva la base del desinare. Si mangiava anche due volte. Dopo c'erano poche aggiunte, perché saziava completamente. Era un cibo sano e genuino e *i ragazzi crescevano forti e robusti.*

La sera non mancava il brodo di carne: *con tre etti con l'osso ci mangiava un'intera famiglia.*

Era un'abitudine legata ai bisogni dei cavatori che in miniera mangiavano d'asciutto.

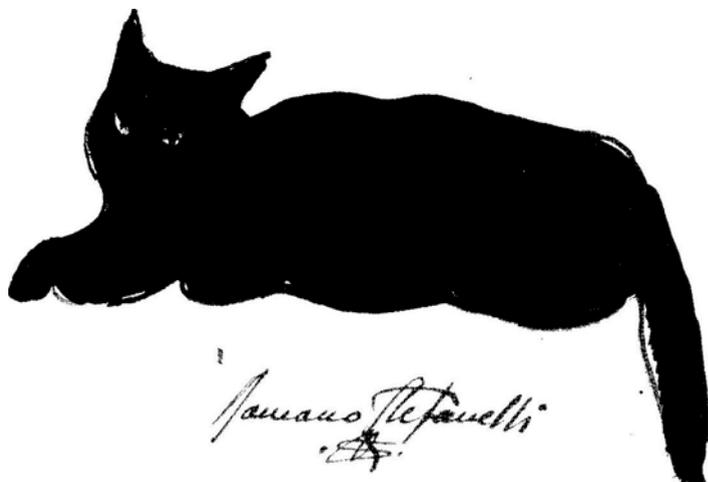
La carne, divisa in pezzi, andava a insaporire tegami di patate come *lesso rifatto.*

Era un piatto gustoso e molto gradito.

In tempo di guerra la minestra estiva di fagiolini, patate (*se c'erano*) e zucchini o zucca veniva allungata con acqua per la cena quando arrivava il cavatore. *Non era molto appetitosa...*

Un altro brodo era quello di pesce, un piatto semplicissimo e nutriente. Un piatto serale era uno *stufato di frattaglie*: per allungare si univano le patate.

D'inverno usavano *i matuffoli con la salsiccia.*



## 9. LA TAVOLA DELLA DOMENICA

La domenica la famiglia si riunisce con tranquillità e consuma un pasto diverso da quelli della settimana (minestre o zuppe): la regina del desinare è la pastasciutta.

L'umido di carne è il condimento tradizionale, detto anche stracotto. Fatto con un po' di ritagli di carne, qualche frattaglia e pezzi di carne di capra e conserva di pomodoro, ha il pregio di essere quasi un piatto unico. Nella famiglia numerosa nel piatto con la pasta poteva capitare un pezzetto di carne...

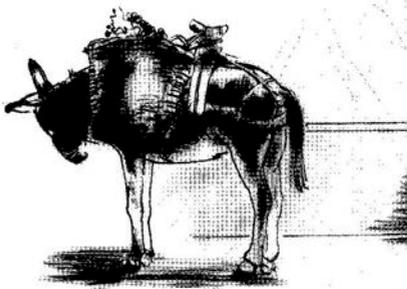
La quantità di carne che si comprava non superava di regola i tre etti. Se erano bracioline, la brava cuoca le ritagliava dei grassetti o le pareggiava ricavando il trito per il sugo. Il resto veniva cucinato come pietanza: si batteva e allargava la carne perché riuscisse di più...

Gli uomini, *se* andavano a caccia, riportavano qualche uccellino che si spelava e cucinava subito per la cena facendo un gustoso intingolo.

La carne della cacciagione più grossa come lepri e fagiani non veniva d'abitudine fatta frollare e si cucinava prima possibile.

A tavola la donna aveva il compito di riempire i piatti. Si cominciava dagli uomini, che lavoravano e avevano bisogno dei migliori bocconi. Poi si passava ai ragazzi e da ultimo era proprio la cuoca che doveva raschiare il fondo della pentola. Ma era contenta di avere messo a tavola la famiglia usando al meglio quello che "passava il convento".

## 10. MANGIARE DI MAGRO



Una cucina semplice, per la realtà dell'Elba, lo diveniva ancora di più nei periodi di astinenza e di digiuno come la quaresima o la vigilia.

Allora, quando erano imposte delle restrizioni severe al consumo della carne e altri cibi considerati voluttuari, l'inventiva delle cuoche era capace di superarne il limite rendendo piacevoli quei poverissimi cibi concessi.

Il venerdì era giorno di magro, non si poteva cioè consumare carne. Il pesce, nell'economia della famiglia, era spesso destinato a questo

giorno, non offendendo la religione e favorendo il palato.

Per il giorno di magro non c'erano sensibili restrizioni riguardo alla quantità del cibo, per cui il pesce rientrava nel consumo comune e non alterava di molto le scelte; *'il venerdì era digiuno e si mangiava il pesce'*; fritto, arrosto, nella zuppa o anche nel brodo, a piacere nei vari modi conosciuti. In questo caso tutto il repertorio della cucina era a disposizione, essendo così limitati i piatti della carne. Naturalmente i cattolici praticanti, a loro discrezione, insomma nella totalità — si presume — osservavano le regole del venerdì!

Il venerdì anche i non osservanti erano indotti al consumo del pesce dalla presenza di più pesciai che portavano la loro merce fresca in paese.

A Rio venivano da Porto Azzurro a piedi o in bicicletta, prima di motorizzarsi, portando delle cassette di legno, con per lo più pesce azzurro (acciughe, sardine, lacerti, aguglie), boghe e sugarelli, così abbondanti e a buon mercato da accontentare tutti.

Il pesce pregiato era prenotato dai notabili del paese, dal parroco, dal medico, dal farmacista.

Certe specialità andavano a ruba come i bianchetti — con cui si facevano delle squisite frittelline — o il pesce di scoglio per il caciucco.

I pesciai non erano elbani ma originari delle isole del Sud e portavano la

loro tradizione e competenza in un'isola dove la vocazione era soprattutto contadina.

Il pesce, un prodotto a portata di mano nelle ricche acque del Mar Tirreno, era considerato un cibo minore rispetto alla più nobile carne, che era più costosa e limitata nel consumo.

L'attività contadina, complementare a quella estrattiva delle miniere, non lasciava tempo alla popolazione di dedicarsi alla pesca. Nella maggioranza questa era estemporanea e solo più tardi diverrà un'attività amatoriale e sportiva. Bisognava dedicarsi alla cura degli orti e delle vigne nel poco tempo che rimaneva dopo il lavoro.

La presenza di famiglie immigrate dalle isole della Campania assicurava una sufficiente quantità di pesce sulla tavola degli elbani.

Durante la quaresima, per prepararsi alla Pasqua, si osservava per penitenza con particolare cura il venerdì. Si iniziava con un rigido digiuno nel giorno del mercoledì delle Ceneri.

L'astinenza dalla carne era alla base di questo digiuno, che riportava ai rigori della penitenza e del sacrificio.

Con la settimana santa ci si preparava al digiuno basato sull'astinenza - oltre che dalla carne — anche dai dolci. Di sicuro preparava alla grande festa della domenica di Pasqua che dava un'impennata notevole al consumo del cibo più ricco e calorico.

Il giovedì santo dava un assaggio ai piaceri della gola con il consumo di frittelle e di qualche dolce: era un vero preludio della festa. Si incignavano i vestiti andando a visitare i sepolcri e partecipando alla messa. Dopo la lavanda dei piedi ai dodici uomini da parte dell'officiante, c'era il momento più festoso della distribuzione dei panini benedetti — dal fragrante sapore di anice — e dei mazzolini di violaccicche di tre colori (bianche, viola e gialle) avvolte in una foglia di arancio o di limone. La tradizione è ancora viva e gelosamente rispettata anche ora. Il pane era conservato per mangiarlo il giorno di Pasqua accompagnato dalle uova sode.

Dopo questa piacevole parentesi si passava alla severità del venerdì in cui ci si doveva accontentare di un pranzo frugale con un zuppa a base di fagioli. Un vero pasto di magro.

Anche il sabato era considerato di vigilia, ma quando si scioglievano le campane ci si permetteva qualche piccolo assaggio dei dolci che erano destinati alla domenica.

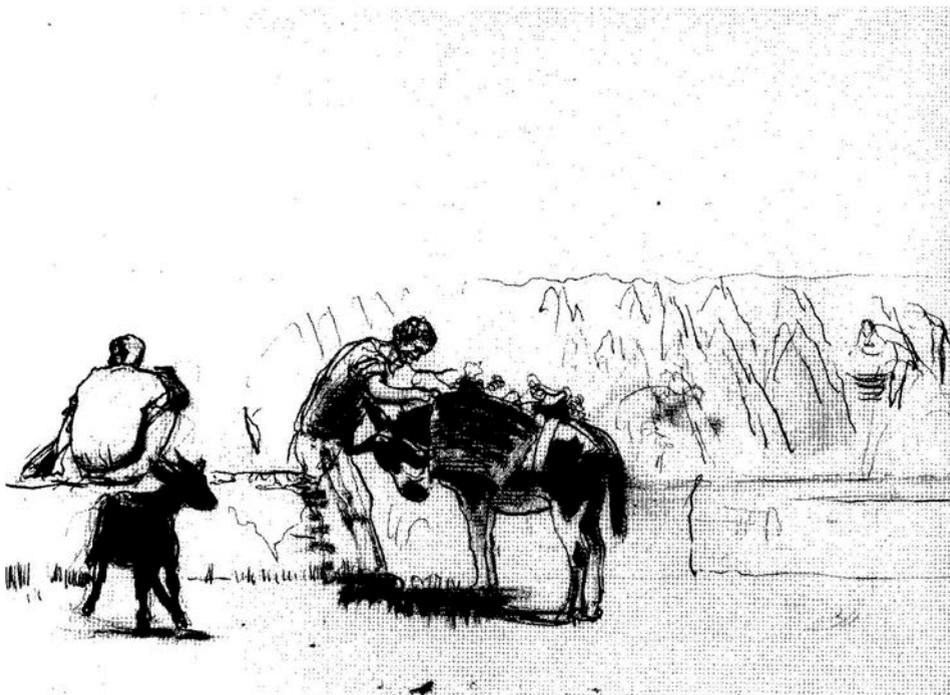
Nella settimana santa le tentazioni erano molte in quanto era tutto un preparativo per i ricchi piatti pasquali. I macellai, soprattutto quelli specializzati nella vendita di ovini e caprini, ammazzavano i capretti e preparavano le loro carni prelibate. La testina con cui si facevano crocchette fritte, le budella che venivano annodate e avvolte nella rete intestinale erano i prelibati e speziati schiantini, la coratella era la squisita mistura di interiora cucinata in un delizioso stufato. Questo utilizzo era comune alla carne di agnello, ma un tempo

era più diffusa quella del capretto, data la presenza di caprai sul territorio. La carne del capretto e dell'agnello erano cucinate arrosto o fritte.

La carne di capra era più dura e richiedeva una prolungata cottura se veniva lessata stufata o arrostita. Le budella grandi erano utilizzate per essere riempite di sangue della stessa capra, aromatizzate e bollite dallo stesso macellaio divenendo un saporito sanguinaccio.

L'altra parte delle interiora venivano stufate con cipolla, patate, e un po' di pomodoro e odori. Si potevano versare sul pane a costituire una zuppa.

La vigilia di Natale era un altro giorno di digiuno, preparatorio al cenone della notte. Era un rigoroso digiuno: un frugale assaggio di ceci e un po' di pane escludendo tutto il resto.



## 11. LA TAVOLA DELLE FESTE

### *La Pasqua*



La Pasqua elbana ha delle antiche tradizioni, anche se per quello che riguarda l'uovo benedetto e il consumo del capretto e dell'agnello è in linea con le abitudini generali.

Per la colazione la famiglia ancora si riunisce per mangiare uovo sodo e baccelli intinti nel sale, accompagnati dal formaggio pecorino fresco, detto appunto "baccellone". Qualcuno inizia con un piatto saporito: la coratella di capretto o agnello stufata.

Si può *partire* il panino benedetto del giovedì santo aromatizzato con semi di anice.

È l'inizio di una giornata ricca di piatti sostanziosi come il coscio di agnello o di capretto arrosto.

La portata più appariscente del pranzo è comunque il fritto di carni bianche miste e

di ortaggi.

Carciofi, finocchi e cavolfiore fitti non devono mancare.

Nella settimana di Pasqua usava un pane ormai scordato, la *caccilèpora*: era una fantasiosa ciambella, una specie di nido che conteneva un uovo.

Come dolci trionfava un tempo la *stiaccia ovata*: una troppo lunga preparazione l'ha fatta cadere in disuso di fronte al richiamo della leggera colomba di Pasqua.

Ma non cessa di affascinare la *sportella*, una ciambella dolce, che da tempi immemorabili fa parte del costume riese.

Le ragazze la regalavano ai loro innamorati, che la portavano con un nastro legato al collo nella scampagnata del lunedì all'Eremo di Santa Caterina. Usanze antiche che ricordano i riti primaverili della fecondità. Si ritrovano uguali in Puglia, ma anche in Spagna dove una ciambella con l'uovo sodo, la "*mona de Pascua*" viene regalata dal padrino alla sua protetta. Qui all'Elba era radicata nel territorio di Rio. A Marciana usavano i *corollini di Pasqua* e solo di recente si è diffusa l'usanza delle sportelle riesi.

## 12. LA TAVOLA DELLE FESTE II

*Natale*

Le feste natalizie fino agli Anni Cinquanta si svolgevano con un sano senso della famiglia, assai lontano dallo sfrenato consumismo che abbiamo accolto tutti a braccia aperte. Era il momento degli incontri, dello stare insieme senza aspettarsi niente.

Si preparava il presepio andando a cercare l'erbino per le macchie e sulle alture, quello verde più umido per fare i prati, quello chiaro, un lichene asciutto, per immaginare la neve.

Non esisteva l'uso dell'abete, ma si cominciava a fare i primi alberi di Natale con il ginepro, una pianta profumata con piccole bacche verdi.

I regali erano quasi simbolici. Si chiamavano "il ceppo" quasi a ricordare la tradizione del ceppo ardente di fine anno che si perde nella notte dei tempi... La casa profumava di dolci e frutta secca.

I riti della religione erano parte integrante della vita sociale: cominciavano con la novena, che creava un'atmosfera di grande attesa.

L'ultimo dell'anno si faceva sulla piazza di Rio un grande falò per bruciare l'anno vecchio aspettando quello nuovo.

La vera festa era l'Epifania, la festa della Befana. I giovani, la sera della vigilia, giravano per il paese fermandosi alle porte delle case per augurare, cantando, una buona festa. E venivano ringraziati con qualche fiasco di vino.

Per i bambini c'era l'attesa della calza della Befana. Nelle famiglie c'erano calze bianche di pizzo lavorate a mano che venivano riempite di qualche arancio, una cartina di uva e fichi secchi, qualche dolcetto e l'immane carbone. La Befana veniva presa molto sul serio.

Sulla tavola delle feste faceva la sua figura il pollo, mangiato forse da qualcuno una volta all'anno, e il brodo di pollo, considerato il cibo più fine e

nutriente. E anche la sera di Natale non mancava la minestrina in brodo.

Le solennità cominciavano con il cenone della vigilia, con il baccalà fritto o la minestra di ceci.

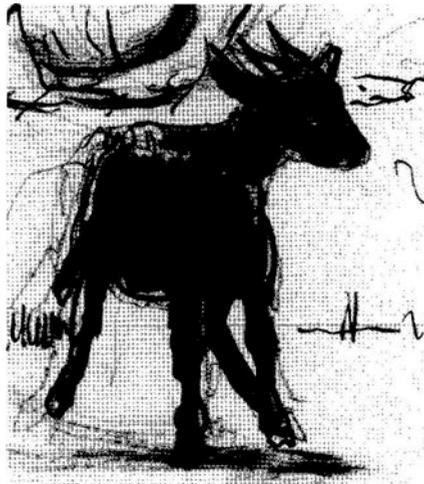
La frutta erano gli aranci e qualche grappolo d'uva conservato appeso alle travi delle cantine. E noci e fichi secchi!

A Pomonte i bambini andavano a dare gli auguri di Natale bussando alle porte e venivano ricompensati con qualche arancio o fichi secchi.

Una festa moderna, che per l'Isola d'Elba è già una tradizione, è il *Presepe vivente* che si svolge nel centro storico di Rio Nell'Elba i giorni 26 dicembre e 6 gennaio. Il paese si trasforma: nelle strade, nelle piazzette, sulle scalinate la gente, vestita in costume palestinese, svolge le attività di pastori, artigiani, contadini di duemila anni fa.

Pecore e capre sostano in recinti negli angoli più caratteristici, mentre si mangia e si vende formaggio prodotto dai pastori elbani. Un bazar mostra oggetti e stoffe della tradizione mediorientale.

Ogni anno la fantasia degli organizzatori crea atmosfere davvero incantevoli.



## 13. IL RINFRESCO



Per i matrimoni si preparava una grande tavolata imbandita di dolci che durava settimane.

Amici e parenti passavano a fare gli auguri o a portare un regalo. Venivano invitati a fermarsi e ad assaggiare le torte, le frangette, i dolci, i confetti. Non c'era niente di salato.

Da bere liquori dolci, *vermutte* e "goccia d'oro" per le donne, moscato, aleatico o vino buono per gli uomini .

Lo stesso era per le comunioni o i battesimi: era l'occasione per le donne di avere delle visite. Si tiravano fuori dalla vetrina i bicchierini o i piatti buoni, i vassoi e le tazze che non erano nell'uso quotidiano, e dall'armadio la tovaglia del corredo.

Il giorno della cerimonia si offriva ai presenti anche una tazza di cioccolato.

Da sempre era usanza anche fare la zuppa inglese che le donne confezionavano usando la *pasta reale* che loro stesse avevano fatto. E' da notare che un tempo tutti portavano le loro teglie dal fornaio! Doveva essere una lunga processione di dolci che andava e veniva per il paese...

A Marciana negli Anni Cinquanta c'era una donna che si occupava di organizzare i rinfreschi nelle case.

In casa si preparavano le frangette che non mancavano mai nelle feste; i nastri di pasta formavano i fiocchi fritti: tanto più sottile era la pasta, tanto più era leggera e friabile la frangetta.

Tutto comunque era creato in famiglia e non aveva niente a che vedere con le spese incredibili di oggi!

## 14. LE MACELLERIE



Negli Anni Cinquanta le macellerie riesi erano tre. Per ora ne rimane una... Vicino ai paesi c'era l'ammazzatoio e ogni settimana si macellava.

Le grandi carcasse di bovini venivano appese al soffitto della macelleria con ganci di acciaio, ancora gocciolanti di sangue. Era uno spettacolo impressionante.

Comunque era l'occasione per trovare la trippa e le frattaglie, che velocemente erano esaurite.

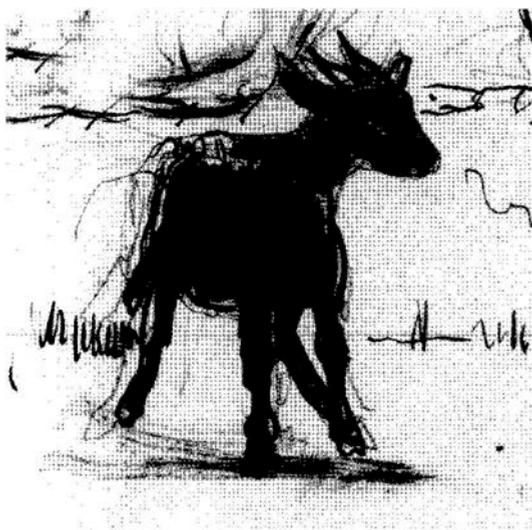
Quando macellavano il maiale venivano fatte le salsicce, la coppa (la soprassata) e il mallegato. Fino a qualche anno fa erano un ghiotto richiamo della macelleria Cignoni.

Le altre due, situate a pochi passi, erano quella degli Squarci e quella dei Lunghi.

In quest'ultima si trovava soprattutto la carne di capra e di pecora.

Anche a Rio Marina erano ben forniti di carne di capra e avevano una clientela in tutta la zona dell'Elba orientale.

## 15. VITA DA PASTORI



Il latte all'Elba non è mai mancato, sia di mucca che di capra. Quest'ultimo era quasi l'unico disponibile nelle campagne o nelle frazioni isolate come Pomonte, Chiessi e Patresi. Non c'era una produzione dei derivati del latte che superasse i confini della casa privata. La ricotta non era commercializzata. Si regalava, come la frutta, quando le bestie figliavano e si faceva la ricotta naturale con il colostro. Oppure si faceva col caglio. Si tenevano minuscoli canestri per contenerla, scolarla del siero e darle la forma. Nelle famiglie si facevano delle caciotte con la ricotta e, una volta sode, venivano usate per grattarle sulla pasta.

Una donna di Marciana è ricordata dagli anziani quando veniva a piedi a Rio Nell'Elba portando una cesta di venti ricotte fresche avvolte in grandi foglie di felce.

In paese alcune famiglie tenevano le mucche ed erano in grado di fornire latte fresco ogni giorno.

Poteva esserci qualcuno che si dedicasse tutta la vita all'attività del pastore. Vogliamo ricordare in particolare una figura speciale di minatore — pastore conosciuto nel territorio di Rio, Vincenzo Canovaro.

Cresciuto a Nisportino in una famiglia di contadini — proprietari, come tutti gli uomini della zona aveva trovato il lavoro in miniera. In tempo di guerra (la seconda mondiale) si trovò disoccupato.

Si dedicò allora alla campagna incrementando quella produzione di latte che la sua famiglia teneva da generazioni.

Avevano le terre del Volterraio, compreso il castello. Si stabilirono in una casa, oggi quasi un rudere, posto sulla strada, ai piedi del Volterraio con la vista sul golfo di Portoferraio.

Avevano anche un *chiuso* sopra Rio dove tenevano le bestie durante la stagione invernale.

Le capre venivano tenute a pascolare sulle ripe del Volterraio.

La famiglia sfruttava le risorse della macchia facendo la legna e vendendo il carbone, compito questo specialmente delle donne.

*"In tempo di guerra non abbiamo sofferto la fame. C'erano qui altre risorse. E i nonni a Nisportino tenevano gli orti".*

Allargò la sua attività di pastore, ma alla fine della guerra riprese il lavoro in miniera.

*"Però le mucche e la roba sono continuate perché - dicevano dicevano — era una cosa di famiglia tenere le bestie. Avere le mucche, avere le cose, avere la campagna era una passione":*

E così la moglie si occupò con i figli di capre e mucche.

Andava al chiuso con la figlia Linuccia a mungere le mucche, la mattina presto. La ragazzina aveva la pazienza di convincere le bestie più recalcitranti a dare il latte.

*"Io il latte lo bevevo senza bollire... non c'erano i problemi di ora. Quando mi faceva un po' male il mio babbo diceva:*

*- Hanno mangiato l'erba mora!*

*Era un'erba di sapore acuto e si sentiva subito nel latte"*

Il padre portava il latte anche alla latteria di Rio Marina. Partiva col pullman con le sue bombole di metallo, fra cui una piccola era per il latte speciale di capra da dare ai bambini che soffrivano di disturbi intestinali. Lo aveva fatto analizzare a Livorno ed era munto sempre dalla stessa capra.

Il latte lo vendevano anche in casa.

Non producevano, come nessuno in genere, delle ricotte da vendere, ma quando avevano latte eccedente, lo scaldavano e con un pezzetto di caglio facevano la ricotta per il consumo familiare.

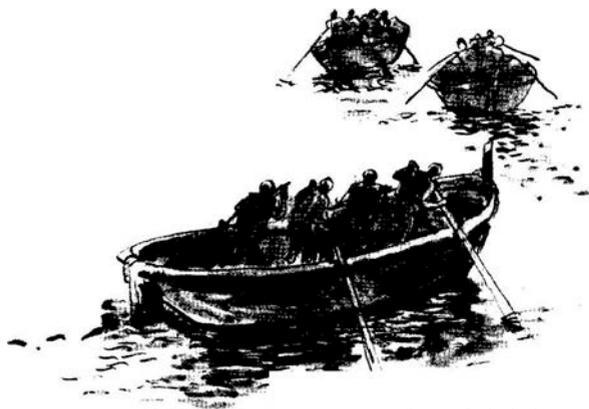
*'Mamma faceva un po' di formaggio, delle caciottine piccine, col latte delle capre':*

La loro alimentazione non era diversa, per il resto, da quella tradizionale.

*"Si mangiava borsate d'erba. Si lessava o si facevano minestrone di qualsiasi tipo. Non so come la faceva, ma quando nonna metteva fuori quella zuppierina coi fagioli piccolini... quella minestra sul tavolino... sembrava di essere chissacché."*

## 16. ANNI VENTI

*Fra Rio e Pomonte*



...4 1 1 1 .  
 ... ..  
 ... ..  
 ... ..  
 ...S... ~

Sebastiana ha ottantasette anni: è lucida e capace di spaziare con la memoria fino ai primi anni della sua vita passati fra Rio Nell'Elba e Pomonte, una frazione del comune di Marciana, proprio all'estremo occidentale dell'isola.

Agli inizi degli Anni Venti il paesino di Pomonte era, ed è rimasto fino agli Anni Cinquanta, come un'isola nell'isola: tant'è che si poteva raggiungere agevolmente solo via mare. Via terra c'era la mulattiera che in certi punti a picco sul mare era un rischio anche praticarla a piedi.

Nella memoria sono rimasti vivi i momenti più speciali della vita familiare e dell'atmosfera sospesa nel tempo che si viveva nelle piccole case assolate.

L'attività principale era quella della coltura della vite su per i terrazzamenti scoscesi delle pendici occidentali del Monte Capanne. C'era nel territorio la risorsa dell'estrazione del granito.

Gli scalpellini erano depositari di un'arte antica ancora oggi attiva.

Non c'erano che minuscoli orti vicino alle case. La base dell'alimentazione erano cipolle e patate: custodite nelle abitazioni fin sotto i letti, dovevano durare tutto l'anno. Le case, chiamate magazzini, avevano un palmento per la lavorazione dell'uva che dopo la vendemmia veniva usato come soppalco per dormire. Ognuna aveva la stalletta per l'asino o il mulo, munita di una finestrella da cui l'animale sporgeva fuori la testa offrendo uno spettacolo curioso.

Mentre le donne di Rio erano tenute gelosamente in casa e non lavoravano nei campi, qui erano utilizzate come forza-lavoro. Il loro volto era seccato dal sole e precocemente invecchiato in giovane età.

Ma Pomonte non era costituito da povera gente. Erano tutti proprietari delle terre che lavoravano e delle case. Le famiglie avevano abitazioni anche a Marciana, di cui la maggior parte erano originarie. Anche qui come altrove i più benestanti erano i commercianti.

I contatti erano con la Corsica dove si esportava il vino.

Quando il padre di Sebastiana tornava col bastimento era un giubilo per tutti: portava dolci e cose impensabili in queste contrade.

Un'altra risorsa di base erano le castagne. Venivano tenute sui tetti dei pollai a seccare. I marroni venivano mangiati.

Le castagne più piccole erano seccate e macinate nei mulini che si trovavano numerosi fin nella valle di Marciana Marina. La polenta di farina dolce era mangiata come primo piatto.

Le sere d'inverno le famiglie si riunivano intorno al fuoco e si sgranocchiavano castagne arrostate.

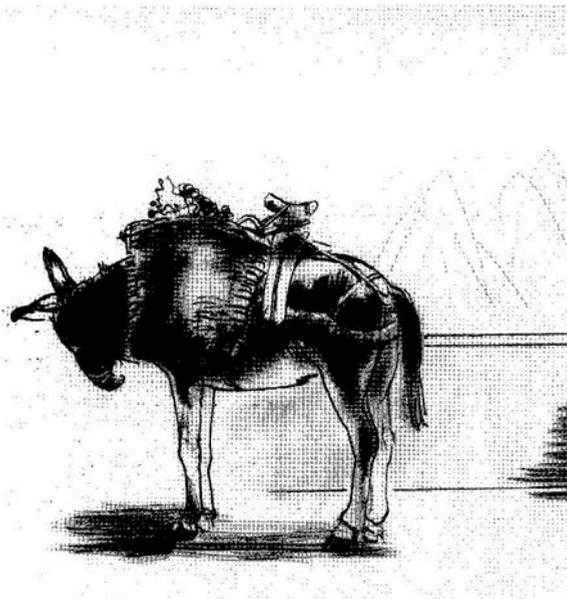
Nei pomeriggi d'estate le ragazze si ritrovavano all'ombra delle case, dalla parte del monte, perché non c'erano alberi, e ricamavano il corredo. La mattina invece lavoravano nelle vigne.

Le donne andavano a lavare i panni nella valle sulle grandi pietre di granito, le cote, con uno straccio sotto le ginocchia.

Il luogo era detto "*luviale*".



## 17. MICCHETTA E LATTE DI CAPRA



A Pomonte il pane veniva fatto una volta al mese: facevano dei pani lunghi che dopo la cottura tagliavano a fette alte e li rimettevano nel forno.

Si conservavano in sacchi di tela bianca. Dovevano durare tutto il mese e si usavano inzuppandole nell'acqua.

Erano chiamati **micchette**.

Per merenda la mamma dava a Sebastiana venti centesimi e una grande tazza che le riempivano di latte direttamente munto dalla capra.

Del latte i bambini erano golosi e vi inzuppavano la micchetta.

Si divertivano a cercare cibo come un gioco.

Mettevano le tagliole per catturare gli uccellini che in casa venivano cucinati subito.

La sera all'imbrunire andavano sui grandi scogli di Pomonte ad aspettare che uscissero granchi e granite, con cui venivano fatte gustose zuppette.

Una volta alla settimana passava la nave passeggeri (Conte Rosso, Biancamano) che girava intorno all'isola da Rio Marina a Marina di Campo. Una barca partiva dalla prima caletta e portava i passeggeri.

Era un momento di grande gioia.

Qualche volta scappavano detenuti da Pianosa. La gente li soccorreva: una volta ne arrivarono due stremati. E tutti erano impietositi e preoccupati per la loro sorte.

E davano fondo alle loro provviste per nutrirli.

## 18. ALL'OMBRA DEL FICO

La pianta più generosa nel donare e quella meno esigente di cure è proprio la pianta del fico. I suoi energetici frutti sono elargiti in ugual misura a uomini e animali. Una pianta di cui era ricca l'isola. Non si eliminavano queste piante, ma anzi venivano conservate ai margini delle vigne, lungo le strade, nei viottoli di campagna. Col tempo sono state sostituite da piante ornamentali più eleganti e alla moda. A nessuno viene voglia di piantare un umile fico. Tante piante ugualmente prodighe si sono dimenticate come il mandorlo e il melo cotogno. Ne vedi qualcuno qua e là, qualche vecchio albero ignorato. E' vero che l'isola d'Elba non si ricorda verde corn' è oggi. Nei secoli era stata privata dall'uomo della sua vegetazione, utilizzata come fonte di energia.

Le piante vecchie erano rare e tutte ben individuate. Erano un punto di riferimento ed erano utilizzate per i loro frutti. Nel territorio di Rio Nell'Elba c'era il gelso della Ginestra, il carrubo delle Maceratoie, lo zizzolo del Chiusello, tanto per ricordare qualche pianta fuori del comune. Non si ricordano neanche più le dolci zizzarole, delle specie di meline gialle o rosse dal sapore asprigno, le sorbe, le nespole invernine.

La frutta era un dono della natura e quindi non si vendeva, ma si trovava o si regalava. Gli elbani hanno mantenuto la loro tendenza a condividerla con gli altri.

La generosità della natura è stata una risorsa a cui attingere per fare provviste per l'inverno come coi fichi, seccati e conservati in quantità come nutrimento di base. I cavatori si portavano in miniera come "*convio*" una tascata di fichi secchi e un pezzo di pane. Con i fichi si faceva un pane, come con l'uva secca e tanti dolci semplici ed energetici. I più belli venivano aperti e farciti con la mandorla, pressati e conservati nelle scatole.

Per le campagne si raccoglievano noci, mandorle, pinoli.

I fichi d'India oggi sono guardati solo come un bell'ornamento degli argini: una volta facevano gola e ci si adoperava ad aprirli evitando i sottili spini che li difendono.

## 19. LE ERBE



Una delle iniziative più positive per la valorizzazione dell'ambiente elbano è quella della creazione dell'Orto Botanico all'Eremo di Santa Caterina nel comune di Rio Nell'Elba. La finalità è il recupero, la conservazione e la conoscenza di piante ed erbe. Sono classificate e coltivate con cura amorevole le piante più comuni, ma anche le più rare e tipiche di questo ambiente. Ed è una scoperta cercare i nomi di quelle piante che distrattamente abbiamo sempre visto e scoprire che appartengono ai *semplici*, costituenti nel passato gli unici rimedi per mantenere la salute. E incontrare le erbe amiche, presenti, come si vede, nell'alimentazione, dono spontaneo di una terra generosa.

Quelle usate in cucina sono molte e spesso conosciute solo con i nomi popolari: la *burana o borrana (borragine)*, il *finocchiello (finocchio)*, l'*attipecora*, i vari radicchi come il *piscialletto (tarassaco)*, la *cicoria*, il *grespignolo*. Presenti nella cucina elbana, utilizzate per fare frittate, tortini, strusciate in padella, o come parte integrante di zuppe e minestre.

Altro ruolo determinante nel caratterizzare la cucina hanno le erbe aromatiche più comuni come il *ramerino*, una pianta diffusissima e fiorita per quasi tutto l'anno, l'*alloro*, il *pepolino (timo)*, la *salvia*, il *finocchio*.

Molte sono viste come rimedi efficaci per curare varie affezioni. Fra le più usate c'è il *sambuco*, considerato un vero toccasana per quasi tutte le infiammazioni sia interne che cutanee. Se ne utilizzano sia il fiore che le foglie.

Un'altra pianta spontanea è la *camomilla o capomilla* universalmente usata

come calmante, lenitivo e digestivo.

La *malva*, lo stesso *ramerino*, la *salvia* sono usati come sfiammanti.

Latte caldo con salvia e miele sono i rimedi della nonna, per il mal di gola.

Oggi ci si avvicina alla natura con il desiderio di conoscerla meglio e soprattutto per non dimenticare il patrimonio di esperienza e conoscenza che dal passato sono giunti fino a noi. Di questo fanno parte anche tutte le testimonianze di quel lavoro paziente e tenace che hanno fatto i nostri antenati per coltivare la terra, creando metro per metro nuovi spazi, con fatica, ma anche con tanta fiducia nella vita.

A Marciana nel Museo dell'Arte contadina sono esposti gli strumenti di lavoro e le tecniche per la coltura delle vigne che erano l'attività agricola portante, visibile nell'opera titanica dei terrazzamenti.

*Modi di dire:*

*“dolce come il fior de la burana”*

*E' la persona buona , senza malizia, gentile e generosa. Come il piccolo fiore blu della borragine, umile ma dolce e delicato nel sapore.*

# RICETTE



Da: Maurice Mességué *Ha ragione la natura* Arnoldo Mondadori Editore, Milano 1972

Pag. 236-237

L'autore ricorda, fra le sue ricette preferite, la marmellata d'uva che facevano nella regione del sud della Francia dove ha passato la sua infanzia. E' identica, non solo nel nome, ma anche nell'esecuzione, al nostro resinè.

### *Marmellata d'uva*

*Era la confettura campagnola per eccellenza. L'ho vista fare per tutta la mia infanzia nelle fattorie. Ha avuto il suo periodo di gloria durante la guerra, quando lo zucchero venne a mancare. E poi è caduto in disuso, proprio perché ricordava troppo la guerra. Peccato, perché è la più sana delle confetture in quanto lo zucchero raffinato è sostituito da quello naturale: il succo d'uva. Se siete in campagna nella stagione della vendemmia, approfittatene. Andate a rubare nel tino qualche litro di succo fresco di uva nera, il più zuccherato possibile, ma non fermentato. E mettetevi al lavoro. Metteteci anche tutta la famiglia e i vostri amici, perché fare la marmellata d'uva è degno delle fatiche d'Ercole.*

*Mi ricordo che, nella mia infanzia, si versava il succo d'uva in un gran calderone di rame rosso, posato su un fuoco di legna acceso fuori, nel cortile. E si andava alla ricerca di tutti i tesori dell'orto (meloni scoppiati, zucche, pomodori verdi, carote, mele, pere, cotogne, prugne, fichi, ecc.). nella marmellata del povero c'erano più verdure, in quella del ricco più frutta, ma erano tutte deliziose... Quando la marmellata d'uva era cotta, vale a dire d'un colore bruno e talmente spessa che il bastone non si muoveva più, la si versava, un mestolo dietro l'altro, in tutti i vasi, piccoli e grandi, che si possedevano. Si faceva anche qualche vaso a parte con noci fresche tritate e qualche goccia d'armagnac — da aprire nelle grandi occasioni, era scritto sulle etichette incollate al vaso. Alla fine dell'inverno, la marmellata era talmente candita nei vasi, che la si tagliava in cubi e la si mangiava così, come paste di frutta o gelatina di cotogne. Era la migliore confettura delle nonne. Peccato che sia caduta in disuso.*

## PREMESSA ALLE RICETTE

La cucina elbana rientra per naturale collocazione nella cucina mediterranea, e nello stesso tempo nella tradizione più generale della cucina toscana appenninica e maremmana.

Fra i popoli che sono stati presenti nel passato, gli spagnoli hanno lasciato la loro impronta sino nella terminologia di certi elementi come *Aumento*, per "pimientò", il peperoncino verde dolce, e nell'alimentazione. C'è una identica abitudine, per esempio, di consumare ogni sera la *sopa*, la pastina in brodo, o nel cucinare piatti di carne con patate.

I francesi si ritrovano nel *gurguglione*, piatto tipico di Rio, che non è altro che la provenzale "ratatouille"; ma anche nel *resinè* (francese *raisiné*), la marmellata riese che ha come elemento di base l'uva.

Troviamo anche somiglianza con la cucina ebraica livornese nel creare piatti di ortaggi misti stufati. Insomma l'Isola è stata un crocevia di genti che hanno lasciato o preso, chissà? qualche influenza anche nell'alimentazione.

## Consigli per la corretta utilizzazione delle ricette

**Olio:** si consiglia in tutti i piatti l'uso dell'olio extravergine di oliva.

Nella cucina tradizionale si usavano i grassi sia vegetali che animali: l'olio era usato sia di oliva che di semi. Si usavano anche lo strutto e il burro.

Nelle ricette si indica fra gli ingredienti genericamente "olio", salvo qualche eccezione, per esempio per il fritto.

**Peperoncino:** all'Elba è chiamato "ceragina" e così viene indicato fra gli ingredienti. Un altro termine in uso è "zenzero" a significare impropriamente peperoncino rosso. O più genericamente si dice "il piccante", nell'accezione anche di pepe.

Nel passato la ceragina si usava con molta parsimonia, mentre oggi se ne abbonda.

Attenzione a che non sia un sapore coprente: i piatti della cucina elbana hanno aromi equilibrati che da soli bastano a rendere saporito il cibo.

Spesso non è indicata fra gli ingredienti, ma si lascia libero il gusto personale.

**Pomodoro:** altro uso limitato come quantità è quello del pomodoro. Le salse non siano troppo rosse! Devono emergere tutti i sapori. Un tempo si usava quasi esclusivamente qualche cucchiaino di conserva sciolta nell'acqua per dare colore.

Aglio, cipolla, prezzemolo, basilico, ramerino, alloro, finocchio, salvia sono i sapori che, ben miscelati, danno carattere alla cucina elbana.

Dosi: le ricette sono calcolate per quattro o cinque persone.

## SPUNTINI



### Acciughe al pesto

*Acciughe sotto sale un etto, prezzemolo, aglio, olio d'oliva*

Lavare le acciughe e asciugarle con carta assorbente, aprirle e togliere la spina.

Tritare un mazzetto di prezzemolo insieme a qualche spicchio d'aglio. Versare un po' di olio sul fondo di un contenitore di vetro o di ceramica, adagiarvi i filetti di acciuga alternandoli con il pesto. Coprire con olio.

### Capponata o panzanella

*Pane raffermo, pomodori maturi, basilico, sale, olio d'oliva*

Mettere a bagno il pane in acqua fredda. Quando è ben inzuppato, strizzarlo e porlo in una zuppiera. Dividere i pomodori e spremerli sopra il pane, spezzarli e mescolarli con olio, qualche presa di sale fino e alcune foglie di basilico.

Quella che a Rio chiamavano un tempo capponata non è che la più conosciuta panzanella. Si possono aggiungere altri ingredienti come cipolla bianca affettata, tonno o tonnina. Risulta un piatto nutriente e gustoso da servire sia come antipasto, merenda o anche primo.

Si consiglia di non appesantirlo con troppi elementi, ma di gustarlo nella sua semplicità.

## **Pomodori conditi**

*Pomodori, aglio, basilico, peperoncini verdi (facoltativi), olio, sale*

È un modo facile di condire il pomodoro: affettarlo, spolverarlo di abbondanti fettine di aglio e foglie di basilico. Salare e condire con olio. Si possono aggiungere fette sottili di peperoncino verde dolce chiamato pumentò.

## **Tonnina e pomodoro**

*Pomodori, tonnina, olio, cipolla, qualche foglia di basilico*

La tonnina è un tipo di tonno molto popolare all'Elba e il suo uso non è mai cessato nel tempo. E' prodotta in Sicilia: si tratta di tonno conservato sotto sale. Prima di consumarla dobbiamo metterla alcune ore a bagno nell'acqua, quindi strizzarla bene e metterla in un piccolo vassoio coperta di olio. Si unisce ai pomodori affettati dopo averla tagliata a pezzetti. Si può insaporire questa gustosa insalata con fette sottili di cipolla fresca e foglie di basilico.

## **Melanzane all'olio**

*Melanzane di qualità lunghe, aceto bianco, sale, olio d'oliva, prezzemolo, aglio*

Sbucciare le melanzane e tagliarle a spicchi nel verso della lunghezza e immergerle in acqua bollente a cui si unirà un bicchiere di aceto bianco e un po' di sale.

Cuocere qualche minuto finché le melanzane non risulteranno cotte. Scolarle e tenere a prosciugarsi su un piano inclinato.

Preparare un trito di qualche spicchio d'aglio e un mazzetto di prezzemolo con cui si cospargeranno le melanzane una volta sistemate nel piatto. Coprire con abbondante olio.

## **Olive nere**

*Olive nere di tipo comune, ceragina (peperoncino), semi di finocchio, sale, olio di oliva*

Mettere le olive in un vaso di vetro, aggiungere qualche pezzetto di ceragina, semi di finocchio, un pizzico o due di sale fino, qualche goccia di olio. Chiudere il vaso e agitarlo finché il condimento non sarà ben distribuito. Le olive sono pronte per essere usate come antipasto o aggiunta a uno spuntino.

## **Insalata di polpo**

*Polpo lesso, (v. ricetta "Polpo lesso") prezzemolo, limone, olio d'oliva, cipolline sottaceto e olive verdi (facoltative)*

Tagliare a tocchetti il polpo lesso, pulirne anche la borsa (testa) eliminando il dente e l'interno, e affettarla. Tagliare a spicchi, e quindi a fettine il limone, tritare il prezzemolo. Mescolare tutto e condire con olio.

Si possono aggiungere anche olive verdi snocciolate e affettate e cipolline sottaceto. Assaggiare e a proprio gusto aggiungere un pizzico di sale.

## **Croste di formaggio parmigiano arrostitite**

*Croste di parmigiano secche*

Dai tempi lontani della fame e dell'idea del risparmio sopravvive l'usanza di arrostitire le cortecce del parmigiano sul fuoco ponendole sopra un gratella per ammorbidirle e gratinarne la superficie.

Il profumo è invitante e il sapore davvero goloso!

# ZUPPE

## Acqua pazza

*Aglio, nepitella, sale, olio, pane raffermo*

*Cottura: 15 minuti circa*

L'acqua pazza è la versione povera della sburita, un piatto frugale che si preparava spesso per la colazione degli uomini.

A volte veniva portata come "convio" dai cavatori.

Si porta all'ebollizione la quantità necessaria di acqua, calcolata sul numero dei piatti da servire. Unire due o tre spicchi d'aglio, sale, qualche rametto di nepitella e abbondante olio.

Si bolle per circa dieci minuti e si versa quindi sulle fettine di pane.

## Zuppa di bietole e uova

*Bietole un mazzo, due cipolle medie, un cucchiaino di concentrato di pomodoro, sale, 3 - 4 uova, olio 5 cucchiaini, ceragina (facoltativa), pane*

*Tempo di realizzazione: 20 minuti circa*

Soffriggere le cipolle tagliate a fettine per qualche minuto a fuoco moderato, unire le bietole lavate senza scolarle troppo, salare e rosolare facendo cuocere per cinque minuti girando con un mestolo di legno per far insaporire.

Sciogliere quindi in una tazza di acqua calda il pomodoro e versare sulle bietole. Coprire e cuocere per altri dieci minuti.

Abbassare quindi il fuoco e unire le uova una a una rompendole prima in un piattino.

Cuocere tutto finché le uova non si sono rapprese.

Con una paletta da fritto prenderle e deporle sul pane affettato nei singoli piatti aggiungendo le bietole col loro brodo.

## Zuppa di cavolo nero e fagioli

*Fagioli cannellini secchi, un mazzetto o due di cavolo nero, una cipolla media, due spicchi d'aglio, ceragina (facoltativa), sale, olio 6 cucchiaini, concentrato di pomodoro un cucchiaino, un uovo a testa (facoltativo), pane*

*Tempo di realizzazione: un'ora circa*

Rosolare cipolle e aglio tritati con un pizzico di ceragina. Unire una tazza di

acqua calda salata in cui è sciolto il pomodoro e cuocere per dieci minuti. Tagliare il cavolo nero a fettine e insaporirlo nel sugo mescolando e badando che non si prosciughi. Scaldare a parte i fagioli cannellini precedentemente cotti e versarne quattro ramaioli e altrettanti di acqua di cottura sul cavolo e bollire finché questo non risulti perfettamente cotto. Controllare il sale. Se si vuol trasformare questo piatto già nutriente in un piatto unico, si possono unire le uova aprendole prima sopra un piattino e attendere che si rapprendano. Adagiarle sulla zuppiera di pane raffermo tagliato a fettine, seguite dal brodo con le verdure.

Coprire con un coperchio o un piatto di diametro inferiore a quello del contenitore e comprimere pian piano in modo che il pane diventi una zuppa...

### **Zuppa di cipolla e patate**

*Due o tre cipolle, quattro patate, due cucchiaini di concentrato o mezza tazza di passata di pomodoro, qualche foglia di prezzemolo o di basilico, sei cucchiari di olio, sale, pane*

*Tempo di realizzazione: mezz'ora*

Rosolare la cipolla a fette per qualche minuto, versare quindi il concentrato di pomodoro sciolto in una tazza di acqua calda o la passata di pomodoro. Cuocere coperto qualche minuto, unire le patate tagliate a pezzetti, gli odori, salare e allungare per ottenere il brodo necessario per inzuppare il pane raffermo affettato.

È un piatto semplice ed economico, adatto a sfamare tante bocche!

### **Zuppa di baccelli (fave fresche) e uova**

*Fave fresche una scodella, una cipolla, tre spicchi d'aglio, prezzemolo, due cucchiari di concentrato o mezza tazza di passata di pomodoro, sale, cinque cucchiari di olio, uova, pane*

*Tempo di realizzazione: quaranta minuti circa*

All'Elba si chiamano baccelli le fave fresche, che si gustano crude con il formaggio o si cucinano in gustosi stufati.

Soffriggere per pochi minuti la cipolla tritata con l'aglio a fuoco moderato, unire il concentrato sciolto in una tazza di acqua calda (o la passata di pomodoro) e salare.

Cuocere ancora dieci minuti prima di versare le fave. Coprire e controllare che l'acqua non manchi. Per ogni piatto si calcoli un uovo che si unirà dolcemente dopo averlo aperto sopra un piattino. Una volta rapprese le uova, si adagino in ogni piatto sopra fettine di pane insieme allo stufatino.

## Zuppa di finocchio selvatico e uova

*Finocchio selvatico, cipolle 4, un cucchiaino di conserva o mezza tazza di passata di pomodoro, mezzo bicchiere di olio, uova, sale, pane*

*Tempo di realizzazione: 30 minuti*

Rosolare le cipolle tagliate a fette sottili per qualche minuto. Unire un mazzetto di finocchio tenero spezzettato e insaporirlo nel soffritto. Aggiungere acqua bollente, pomodoro e sale. Cuocere controllando che il liquido sia sufficiente per bagnare la zuppa. Versare allora una a una le uova aperte in un piatto. Farle rapprendere e distribuirle sopra la zuppa insieme ai finocchi.

## Zuppa lombarda

*Fagioli cannellini, olio, pepe, pane*

Molto conosciuta in Toscana, questa zuppa semplicissima veniva mangiata dai lavoratori dei campi che venivano dalla Pianura Padana a fare lavori stagionali.

**Ed** è entrata nell'uso come un piatto assai popolare e apprezzato.

Si prepari una zuppiera di fette di pane raffermo condite con olio crudo (a piacere strusciate con aglio), e si versino sopra i fagioli lessi con il loro liquido (v. ricetta "Cottura dei legumi secchi") con qualche pizzico di pepe. Comprimere con un coperchio per inzuppare bene tutto il pane.

## Zuppa di granchi

*Granchi, una cipolla media, prezzemolo, aglio 3 spicchi, mezza tazza di passata di pomodoro, olio mezzo bicchiere, ceragina, sale, pane*

*Cottura: mezz'ora*

Lavare i granchi e unirli a un soffritto di cipolla tagliata a fettine. Insaporire e aggiungere un pesto di prezzemolo e aglio e subito dopo il pomodoro con un pizzico di ceragina. Cuocere qualche minuto e aggiungere l'acqua necessaria per la zuppa. Regolare il sale e far bollire ancora un po'. Versare sul pane.

## Zuppa di granite

*Granite, una cipolla, prezzemolo, aglio 5 spicchi, mezza tazza di passata di pomodoro, olio mezzo bicchiere, ceragina, sale, pane*

*Cottura: mezz'ora*

Preparare una salsa con cipolla rosolata, pesto di prezzemolo e aglio, una

presa di ceragina, pomodoro. Aggiungere le granite facendole insaporire per qualche minuto. Versare l'acqua sufficiente per la zuppa e regolare il sale assaggiando.

Cuocere per venti minuti circa, quindi versare sul pane.

## Sburita

*N° 1 Baccalà ammollato tre etti, 3 — 4 spicchi d'aglio, olio 5 cucchiaini, nepitella, pane*

*Cottura: 20 minuti circa*

Bollire la quantità di acqua proporzionata ai piatti da preparare (un litro e mezzo è sufficiente per tre o quattro persone) col baccalà tagliato a pezzi, l'aglio a fette, l'olio, qualche rametto di nepitella. Non salare, comunque assaggiare per regolarsi.

Versare sul pane affettato lasciando che la zuppa risulti ricca di liquido.

*N°2 Tre o quattro etti di zeri puliti, 4 spicchi d'aglio, 5 cucchiaini di olio, nepitella, sale, pane*

*Cottura: 15 minuti*

Pulire gli zeri, squamandoli, sbuzzandoli e togliendo i capi, e metterli a cuocere in un litro circa di acqua fredda. Condire con l'olio, salare e unire l'aglio a fette con la nepitella. Versare sul pane che dovrà essere ben inzuppato.





### **Cacciucco**

*Pesce circa un chilo e mezzo, assortito (un polpetto, una seppia, quattro cicale, granchi, muscoli; scorfani, cappon e altri pesci di scoglio; gronco e murena) pomodori 600 gr o 5 cucchiari di conserva diluita in acqua calda, una cipolla media, prezzemolo, aglio 5 spicchi, ceragina, olio, mezzo bicchiere di vino bianco, sale, pane*

*Tempo di realizzazione: un'ora circa*

Le dosi base sono di massima: si può ottenere un gustoso cacciucco anche con pochi tipi di pesce. Se si vuole fresco ci si accontenti di quello disponibile.

Lavare bene il pesce lasciando interi gli scorfani e i pesci piccoli, tagliare a fette gronco e murena. Rosolare in un tegame largo la cipolla e aggiungere polpo e seppia a pezzi. Cuocere girandoli per dieci minuti e versare il vino. Una volta evaporato aggiungere i pomodori pelati dopo averli scottati in acqua bollente e tritati. La ricetta tradizionale prevede l'uso della conserva diluita in acqua per la mancanza dei pomodori freschi gran parte dell'anno. Ognuno sceglierà a proprio gusto.

Unire abbondante prezzemolo tritato con l'aglio, la ceragina e il sale.

Cuocere per un quarto d'ora aggiungendo acqua calda.

Ora si passa alla fase più delicata perché si sistemerà il pesce sul fondo del tegame senza girarlo durante la cottura. Si inizierà con i pesci tagliati a tocchi e quelli di carne soda come gli scorfani. Per ultimi i pesci più piccoli, le cicale e qualche cozza, se si vuole. Assaggiare per regolare il sale. Badare che l'acqua sia abbondante e sufficiente a condire la zuppa. Passare al passatutto i capi dei pesci più grossi lessati a parte in acqua salata e unire il brodetto al cacciucco. Finire la cottura in un quarto d'ora.

Il pane sarà disposto a fette (a piacere strusciate con aglio) nei singoli piatti o in una zuppiera. Si verserà sopra il brodo e si servirà infine il pesce sulla zuppa.

## **Zuppa di lumache**

*Lumache mezzo chilo, una cipolla, aglio 5 spicchi, nepitella, basilico o prezzemolo, ceragina, una tazza di pomodoro pelato o due cucchiaini di conserva, patate 5, olio mezzo bicchiere circa, sale, pane*

*Cottura: 40 minuti*

Preparare le lumache (v. ricetta "Lumache stufate") prima di cucinarle.

Soffriggere la cipolla nell'olio, aggiungere gli altri odori tritati, le foglioline di nepitella, la ceragina e infine il pomodoro o la conserva sciolta in poca acqua.

Insaporire le patate tagliate a pezzi. Allungare con acqua calda e unire le lumache. Cuocere per mezz'ora. Prima di versare lo stufato sul pane, controllare il sale e la quantità di acqua necessaria per la zuppa.

## **Pappa col pomodoro**

*Pane, pomodoro, aglio, basilico, olio*

*Cottura: mezz'ora*

Mettere a bollire nell'acqua salata i pomodori a pezzi (prima scottati e pelati), basilico, aglio a pezzi e tocchi di pane raffermo. Salare e far cuocere finché il pane non si è sfatto e la pappa non è soda. Mettere nei piatti e a piacere aggiungere altro olio di oliva crudo e parmigiano.

# LA PASTASCIUTTA

## Spaghettoni al condimento finto-mare

*Prezzemolo, aglio, olio d'oliva, peperoncino, spaghettoni*

*Cottura: 5 minuti*

Tritare finemente un mazzetto di prezzemolo con tre spicchi di aglio e un pezzetto di peperoncino rosso piccante e rosolarli pian piano in olio d'oliva. Unire gli spaghettoni al dente e servire.

Non è solo immaginazione il gusto di arselle che avrà questo piatto!

## Pasta al sugo veloce

*Tre pomodori maturi, due spicchi d'aglio, olio d'oliva, basilico, sale, peperoncino, pasta*

*Cottura: 10 minuti*

Pelare, dopo averli scottati in acqua bollente, i pomodori, affettarli e cuocerli nell'olio con l'aglio a pezzetti, qualche foglia di basilico e un po' di peperoncino. Salare.

Condire qualsiasi tipo di pasta e coprire di parmigiano.

## Spaghetti a battiscarpa

*Pomodori 3-4, aglio 3 spicchi, nepitella, olio 5 cucchiaini, sale*

*Tempo di realizzazione: 20 minuti*

Piatto veloce, a "battiscarpa" appunto.

Si schiaccia l'aglio, si rosola con qualche fogliolina di nepitella; si uniscono i pomodori a pezzi, si salano e si girano nella padella. Saltarvi gli spaghetti cotti al dente.

## Pasta al sugo di uovo sodo

*Due uova, due spicchi d'aglio, una cipolla media, prezzemolo, una tazza di pomodoro passato o di acqua con sciolti tre cucchiaini di concentrato di pomodoro, olio di oliva, sale, pasta*

*Cottura: 15 minuti*

Bollire in acqua salata le uova e intanto soffriggere prezzemolo, aglio e cipolla tritati in olio d'oliva. Sbucciare le uova e schiacciarle sbriciolandole con una forchetta e versarle nella padella. Dopo qualche minuto unire il pomodoro e cuocere finché il sugo non è un po' ritirato. Condire qualsiasi tipo di pasta cospargendola di parmigiano. Sembrerà un gustoso ragù!

## Spaghettoni alle uova di riccio di mare

*Uova di ricci, pomodoro, cipolla, aglio, ceragina, prezzemolo, olio, spaghettoni Cottura: 15 minuti*

È un piatto occasionale ed estemporaneo, basato sulla raccolta tanto difficile dei ricci. Esclusi quelli neri, si utilizzino quelli viola e verdi, che possono contenere le uova. Si aprano tagliandoli in senso orizzontale eliminando prima gli aculei con il coltello, risciacquare nella stessa acqua di mare. Le uova aderiscono alla parete formando un disegno a stella. Si possono mangiare crudi.

Se la quantità dei ricci lo merita e se la pazienza è sufficiente, si possono raschiare con delicatezza le uova e cucinarle. Si prepari un sugo soffriggendo poca cipolla, aglio e prezzemolo nell'olio, a cui si aggiungerà il pomodoro. Unire quindi le uova che hanno un sapore delicato. Assaggiare e salare.

Condire spaghettoni cotti al dente.

## Spaghettoni di l'ampate (patelle)

*L'ampate, prezzemolo, aglio 3 spicchi, ceragina, olio 5 cucchiaini, 5 pomodori, spaghettoni*

*Tempo di realizzazione: mezz'ora*

Nella ricetta non sono espresse le dosi dei molluschi, che si utilizzeranno anche in piccole quantità, essendo capaci di dare un forte sapore di mare.

Le l'ampate o patelle sono conchiglie a forma di cono schiacciato che stanno appiattite sugli scogli a pelo dell'acqua mimetizzate dal colore e dal muschio che copre gli scogli stessi. All'interno un mollusco fa da ventosa che aderisce alla pietra con forza soprattutto quando viene toccato. Per staccarlo ci vuole perciò una lama di coltello.

Gli elbani le mangiano crude, ma possono essere anche cucinate per preparare un delizioso sugo. Staccare il mollusco dalla conchiglia.

Una parte sarà tritata sul tagliere insieme al prezzemolo e all'aglio e quindi rosolata nell'olio a fuoco moderato. Si uniranno anche i rimanenti interi (i più piccoli) con le fette dei pomodori, prima scottati in acqua bollente e pelati. Aggiungere un pizzico di ceragina e regolare il sale assaggiando. Cuocere un quarto d'ora.

Condire con il sugo spaghetti cotti al dente.

### **Spaghetti all'ògliera**

*Ògliera, tre spicchi d'aglio, una cipolla piccola, olio 5 cucchiaini, 5 pomodori, ceragina, spaghetti*

*Tempo di realizzazione: mezz'ora*

Le ògliere, come le lampate e i ricci, dobbiamo cercarle fra gli scogli, nei mesi invernali e primaverili, e utilizzarle anche in piccole quantità per ottenere un sugo saporito di mare.

Scottare il mollusco, affettarlo finemente, soffriggerlo nell'olio con gli odori tritati per pochi minuti. Unire i pomodori scottati, pelati e tagliati a pezzi. Cuocere per un quarto d'ora regolando il sale.

Condire gli spaghetti cotti al dente.

### **Spaghetti al sugo di margherita (granseola) alla marciatese**

*Margherita, pomodori 500 gr, prezzemolo, basilico, mezza cipolla, olio 6 cucchiaini, sale e spaghetti*

*Tempo di realizzazione: un'ora circa*

Lavare bene la margherita; staccare le zampe e metterle a bollire nell'acqua con un po' di sale, qualche foglia di basilico e una fettina di cipolla.

Il brodo servirà per bagnare il sugo.

Mettere la margherita in un tegame con l'olio appoggiata sulla parte inferiore e farla cuocere lentamente coperta.

A parte preparare il sugo con la cipolla, l'olio, i pomodori scottati, pelati e affettati, qualche foglia di prezzemolo tritato.

Cuocere circa dieci minuti e quindi aggiungerla alla margherita. Cuocere per mezz'ora. Quando il sugo si consuma versare un poco alla volta il brodetto. Con il sugo non eccessivamente tirato condire gli spaghetti.

La margherita si serve nel vassoio e si taglia a pezzi.

## Spaghetti di granchi

*Granchi, prezzemolo, aglio 2 spicchi, pomodori 400 gr, una cipolla piccola, olio 6 cucchiaini, mezzo bicchiere di vino bianco, spaghetti*

*Tempo di realizzazione: 40 minuti*

Lavare e pulire bene i granchi e unirli alla cipolla rosolata cuocendoli per qualche minuto. Versare e far tirare il vino. Pelare i pomodori dopo averli scottati in acqua bollente, tritarli e versarli sui granchi. Aggiungere il prezzemolo con l'aglio tritati e la ceragina. Regolare il sale e coprire. Cuocere per mezz'ora.

Condire gli spaghetti.

## Spaghetti di muscoli

*Muscoli una zuppiera, prezzemolo, aglio, una cipolla media, una tazza di passata di pomodori, ceragina, olio 6 cucchiaini*

*Tempo di realizzazione: 40 minuti circa*

Pulire bene i muscoli spazzolando e raschiando il guscio con cura. Metterli in un tegame, coprirli e cuocerli per qualche minuto per farli aprire. Svuotarli badando di eliminare quelli che non si sono aperti.

Preparare un leggero soffritto di cipolla e unire un terzo dei muscoli tritati insieme agli altri interi e un battuto di aglio e prezzemolo; mescolarli nell'olio per qualche minuto bagnandoli con alcuni cucchiaini della loro acqua. Non c'è bisogno di salarli perché questa dà un forte sapore. Unire una presa di ceragina e il pomodoro. Cuocere a fuoco moderato regolando comunque il sale a proprio gusto. Si può guarnire con qualche muscolo non svuotato e lasciato cuocere nella salsa. Condire gli spaghetti cotti al dente.

## Spaghettoni all'aragosta

*Aragosta, pomodori un chilo, una cipolla, due spicchi d'aglio, prezzemolo (e basilico), olio 5 cucchiaini, sale*

*Tempo di realizzazione: un'ora*

È una preparazione elaborata, che permette però di sfruttare al massimo un elemento così raro e costoso, con un primo per tutta la famiglia e un assaggio della carne delicata dell'aragosta.

Preparare il sugo di pomodoro bollendo insieme pomodori, cipolla e altri odori. Salare e cuocere coperto per una ventina di minuti. Passarlo e metterlo in un tegame basso e largo. Condire con l'olio e una presa di ceragina.

Pulire l'aragosta con una passata sotto il getto dell'acqua, immergerla nell'acqua bollente e leggermente salata, tenendo in pugno ben strette le antenne.

Cuocere per dieci minuti per far rassodare la polpa. Togliere dall'acqua, che sarà però conservata per cuocere la pasta.

Aprire l'aragosta tagliandola in due parti dalla testa alla coda. Se ci sono le uova staccarne una parte con il coltello e mescolarle al sugo. Adagiare quindi l'aragosta nel tegame con la parte aperta sul pomodoro. Far insaporire, regolare il sale e metterla quindi in un vassoio con qualche cucchiaino di salsa. Mantenere in caldo.

Nell'acqua di cottura bollire gli spaghetti e toglierli al dente. Passarli nella teglia del sugo a fuoco vivace per pochi istanti.

Servire caldo. L'aragosta sarà un ottimo secondo.

### **Spaghetti con sugo al tonno**

*Per due persone. Odori, tonno in scatola (ma sarebbe ottimo anche fresco!), prezzemolo, aglio, una cipolla piccola, una tazza di pomodoro, olio di oliva, sale e peperoncino, spaghetti*

*Cottura del sugo: 15 minuti*

Soffriggere gli odori, unire il tonno e infine un po' di sale assaggiando per aggiustare. Il peperoncino è, come in tutti i sughi, facoltativo. Condire gli spaghetti.

### **Spaghetti al condimento di cavolfiore**

*Cavolfiore, tre spicchi d'aglio, olio di oliva, una presa di pepe,*

*pasta Preparazione del condimento: 10 minuti*

Schiacciare con la forchetta un piatto di cavolo ben cotto. Soffriggere nell'olio l'aglio a pezzetti e versare anche il cavolo. Aggiustare di sale, unendo una presa di pepe. Scolare gli spaghetti e saltarli nella padella.

### **Spaghetti al sugo di acciughe (o sarde)**

*Tre etti di acciughe, una cipolla media, due spicchi d'aglio, prezzemolo, sale, olio d'oliva, una tazza di pomodoro*

*Cottura del sugo: 20 minuti circa*

Pulire le acciughe eliminando i capi e la spina centrale e tagliarle a pezzetti. Soffriggere nell'olio la cipolla, il prezzemolo e l'aglio tritati. Unire le acciughe e cuocere qualche minuto e infine versare il pomodoro. Aggiustare di sale e cuocere facendo un po' tirare il sugo. Adatto per spaghetti cotti al dente.

### **Spaghetti al sugo di polpo**

*Polpo lesso 2-3 etti, (v. ricetta `Polpo lesso) tre spicchi d'aglio, prezzemolo, una cipolla piccola, peperoncino, olio, pomodoro passato 3 etti, sale, mezzo bicchiere di vino bianco*

*Cottura del sugo: 30 minuti*

Soffriggere gli odori tritati nell'olio per qualche minuto a fuoco moderato, unire una parte del polpo lesso tritato finemente. Aggiungere poi il restante polpo tagliato a pezzetti. Rosolare e inumidire col vino bianco. Evaporato questo, versare il pomodoro, salare e cuocere a fuoco moderato per circa venti minuti.

Condire gli spaghetti.

### **Spaghetti al sugo di gronco**

*Gronco pulito e tagliato un chilo, una cipolla, tre spicchi d'aglio, prezzemolo, ceragina, passata di pomodoro 400 gr, olio 6 cucchiaini, sale, spaghetti*

*Tempo di realizzazione: un'ora*

Soffriggere la cipolla tritata nell'olio; condirla con il battuto di prezzemolo e aglio e la ceragina e aggiungere la salsa. Salare e cuocere coperta per un quarto d'ora.

Disporre nel tegame il gronco a pezzi in modo che la salsa lo ricopra. Dare il bollore e lasciare sul fuoco per venti minuti. Per rendere il sugo più ricco spezzettare la polpa del gronco senza spine (quello aperto), mescolarla per qualche minuto e condire gli spaghetti cotti al dente.

### **Spaghetti con pesce cappone al pomodoro**

*Pesce cappone, una cipolla, tre spicchi d'aglio, prezzemolo, ceragina, passata di pomodoro 500 gr, olio un bicchiere, sale, spaghetti*

*Tempo di realizzazione: un'ora*

Rosolare la cipolla ben tritata nell'olio. Prima del pomodoro aggiungere il battuto di prezzemolo e aglio e la ceragina. Salare e cuocere la salsa coperta per un quarto d'ora. Mettere nel tegame il cappone intero se è di dimensioni medie o tagliarlo a pezzi se è grande. Dare il bollore e cuocere per venti minuti. Sminuzzare un po' di polpa e mescolarla al sugo.

Condire gli spaghetti al dente.

### **Spaghetti al totano in bianco**

*Totano, una cipolla, due spicchi d'aglio, prezzemolo, olio 6 cucchiaini, sale, spaghetti, formaggio romano*

*Tempo di realizzazione: 40 minuti*

Pulire i totani e tagliarli a fettine; tritare le parti tenere e i ciuffetti con la cipolla e soffriggerli. Unire il resto del totano con il pesto di prezzemolo e aglio e il sale. Cuocere a fuoco moderato. Deve risultare un bel condimento abbondante. Unire e saltarvi gli spaghetti cotti al dente. Coprire di formaggio romano grattato.

### **Spaghetti con il sugo dei totani ripieni**

*Totani ripieni (v. ricetta "Totani ripieni"), una cipolla, prezzemolo, uno spicchio d'aglio e un po' di vino, pomodoro fresco o passata, olio 5 cucchiaini, sale, ceragina, spaghetti*

*Tempo di realizzazione: 20 minuti*

Preparare un leggero soffritto con un trito di cipolla, prezzemolo e aglio. Versare il vino e farlo evaporare. Unire il pomodoro fresco (scottato e pelato) o la passata. Cuocere 15 minuti. Il pomodoro non deve tirare troppo.

Versare questo sugo nei totani ripieni in bianco e far insaporire insieme unendo a piacere un pizzico di ceragina.

Condire gli spaghetti: i totani, tagliati a fettine e coperti di qualche cucchiaino di sugo, serviranno da pietanza.

### **Pastasciutta con l'umido alle interiora di pollo**

*Interiora di pollo: cuore, fegato, cipolla e budella. Odori: cipolla, aglio, prezzemolo. Una tazza di pomodoro, olio, sale, pasta*

*Cottura dell'umido: 40 minuti*

Pulire cuore, fegato e cipolla del pollo tagliandoli a pezzetti. Le budella verranno svuotate, scottate in acqua salata e quindi tagliuzzate. Si rosoli il tutto nell'olio insieme agli odori tritati. Si copra infine con il pomodoro e si aggiusti di sale. Tirare il sugo e condire la pasta di qualsiasi tipo.

Si può cuocere nel sugo anche il pollo a pezzi che costituirà una saporita pietanza.

## Pastasciutta all'umido di carne o stracotto

*Carne di vitellone o manzo macinata 400 gr, qualche fetta o pezzo di vitellone, maiale o altro (facoltativo), un litro di passata di pomodoro o 5 — 6 cucchiaini di conserva, una cipolla grande, prezzemolo, aglio 2 spicchi, ceragina, alloro tre foglie, noce moscata, mezzo bicchiere di vino, olio 6 cucchiaini, sale, zucchero*

*Cottura: due ore circa (nella pentola a pressione un'ora!)*

Si tratta di una preparazione complessa e lunga, ma capace infine di farci risparmiare tempo in quanto si avrà carne per più di un pasto e abbondante sugo.

Rosolare nell'olio la macinata e la carne girandola spesso con un cucchiaino di legno. Quando è colorita versarvi il vino, facendolo evaporare, e unire il pesto di cipolla, aglio, prezzemolo (carota e sedano sono facoltativi), che si faranno insaporire e asciugare insieme alla carne. Versarvi quindi la passata di pomodoro o la conserva sciolta in abbondante acqua, comunque calde. Mescolare, salare e speziare con una grattata di noce moscata, l'alloro e la ceragina. Per togliere l'acidità del pomodoro equilibrare con un cucchiaino piccolo di zucchero. Cuocere coperto a fuoco moderato per due ore, controllando che la carne non si attacchi e regolando il sale.

Condire qualsiasi tipo di pasta e spolverare di abbondante parmigiano.

## Pasta con tartufo nero

*Tartufo nero, prezzemolo, aglio, olio, sale, pasta*

*Tempo di realizzazione: 20 minuti*

Raschiare con delicatezza la superficie del tartufo, eliminando residui di terra. Lavarlo e affettarlo finemente. Rosolarlo pian piano nell'olio insieme a prezzemolo e aglio. Cuocere la pasta di qualsiasi forma, scolarla e passarla direttamente nel tegame dei tartufi. Spolverare di parmigiano grattato.

## Penne ai funghi

*Funghi, aglio, prezzemolo, pomodoro, ceragina, olio d'oliva, sale,*

*pasta Cottura del sugo: 20 minuti*

Come per i tartufi, non si dà la quantità degli elementi, utilizzando quelli di cui si dispone. Anche pochi funghi rendono saporito e gustoso un piatto di pasta!

Pulire i funghi eliminando prima la terra e poi spellarli e infine lavarli velocemente. Affettare le cappelle e tritare i gambi. Soffriggere appena aglio e prezzemolo tritati e unire i funghi e la ceragina. Pelare e appezzare il pomodoro e farlo sciogliere con il resto. Salare e cuocere qualche **minuto**. **Condire** la pasta.

# LA PANICCIA

Nella cucina elbana la paniccia era un piatto realizzato con farine varie: farina gialla, farina di grano, o anche farina dolce.

Per polenta si intendeva solo quella di granturco.

Si sorvola qui sulla cottura della polenta, dati i vari tipi di farina, in parte precotti, che si trovano in commercio.

## **Matuffoli all'umido di carne**

*Polenta cotta di farina gialla, umido di carne, parmigiano*

Preparare la polenta e versarla in un vassoio. Mentre è ancora calda, prenderla a cucchiaiate abbondanti e disporla nei piatti. Coprire con umido di carne ben caldo e spolverare di parmigiano grattato.

## **Matuffoli e salsicce**

*Polenta cotta di farina gialla, salsicce, passata di pomodoro, aglio, olio*

Dividere in tre quattro pezzi le salsicce e farle rosolare nell'olio con aglio e pomodoro. Salare, se necessario.

Preparare un vassoio di polenta e a cucchiaiate disporla nei piatti. Coprire con sugo e qualche pezzo di salsiccia.

## **Polenta con latte**

*Farina gialla, latte*

Una volta era un piatto da consumare a cena adatto a vecchi e bambini.

Preparare la polenta e versarla caldissima e non troppo soda nei piatti. Appena si è formata in superficie una leggera pellicola, coprire completamente con latte freddo. Mangiare immergendo il cucchiaio senza mescolare il latte che sarà un gustoso accompagnamento.

## Polenta con cavolo nero

*Cavolo nero tre mazzetti, farina gialla 250 gr circa, un litro e mezzo di acqua, aglio 4 spicchi, olio 5 cucchiaini, sale*

*Cottura: un'ora circa*

È un piatto quasi dimenticato che le nostre bisnonne cucinavano quando avevano nell'orto il cavolo nero. In alcuni paesi dell'Elba è chiamato "bordatino".

Rosolare l'aglio e unire il cavolo affettato sottile e mescolare facendolo ben insaporire. Unire a poco a poco l'acqua salata. Quando il cavolo risulta cotto, versare la farina curando che non si formino grumi. Aggiungere altra acqua, se necessario, e mescolando cuocere per circa mezz'ora.

Versare nei piatti e condire con altro olio di oliva e una spolverata di pepe (facoltativi).

## Paniccia di farina dolce

*Farina di castagne, acqua, sale*

Sciogliere la farina nell'acqua, dopo averla passata allo staccio, badando a eliminare i grumi, e ottenere una pastella abbastanza liquida. Salare appena e cuocere facendo bollire qualche minuto finché non si otterrà una farinata consistente.

È un piatto ormai scomparso, ma nel passato era una risorsa del territorio, essenziale per vincere la fame e nutrirsi.

## Il bambolo

*Farina di castagne, acqua*

Preparare una paniccia sciogliendo in acqua abbondante la farina dolce con un pizzico di sale. Cuocere a lungo e far rassodare. Versare in un vassoio coperto da un tovagliolo, spolverato con abbondante farina e dare la forma allungata di un grosso filone di pane. Avvolgere nel tovagliolo.

Una volta raffreddato, il bambolo, che sembrava un bimbo in fasce, veniva affettato e consumato come un dolce.

## Farinata dolce di grano

*Dose per due porzioni: farina di grano tostata 4 cucchiaini, latte mezzo litro, zucchero 2 cucchiaini*

*Cottura: 15 minuti*

La farinata era un piatto nutriente a cui si ricorreva quando era difficile trovare pasta e pane, ma non mancava il latte di capra. Veniva usata per svezzare i neonati, ma all'occorrenza da tutta la famiglia.

Sciogliere la farina, prima leggermente tostata nella padella (senza olio!), in un po' di latte eliminando i grumi e unendo infine il resto. Cuocere girando con un mestolo di legno. Abbassare la fiamma quando il latte inizia a bollire e si rapprende; si condisca con lo zucchero.

### **Farinata salata di grano**

*Dose per due porzioni: farina di grano 5 cucchiaini, mezzo litro di acqua, due cucchiaini di olio o di burro, un pizzico di sale, parmigiano*

*Cottura: dieci minuti*

È un piatto che si può alternare con la farinata dolce nello svezzamento del neonato.

Sciogliere la farina nell'acqua eliminando i grumi, salare e portare al bollore. Cuocere per dieci minuti.

Condire con olio crudo o burro e spolverare di parmigiano.

### **Faro fine (semolino) nel brodo di carne**

*Semolino di grano due cucchiaini a persona, brodo di carne o acqua salata*

*Cottura: 15 minuti circa*

Il faro (forse una riduzione di una erre della parola farro, caratteristica della pronuncia elbana) non era un piatto da malati, come si intende oggi che te lo servono solo negli ospedali, ma una variazione del brodo usuale della cena.

Si versa nel liquido bollente mescolando perché non si formino grumi. Si serve con parmigiano o con un po' di olio crudo se cotto nell'acqua.

### **Gnocchi di patate**

*Un chilo di patate, farina, uova 2, sale*

*Tempo di realizzazione: un'ora circa*

Cuocere le patate in acqua salata con la buccia. Scolarle e passarle e metterle a fontana in una zuppiera larga o direttamente sulla spianatoia infarinata.

Formare una cavità al centro (fermòzzera) e sbattere le uova con la forchetta, unendo un pizzico di sale. Infridere pian piano con le patate e un po' di farina. Una volta formata una palla che non si attacchi alle dita, dividerla in piccoli pani. Uno alla volta passarli con le mani sul piano infarinato e formare un lungo grissino di circa un centimetro e mezzo di diametro. Tagliare velocemente gli gnocchi in pezzi di due centimetri circa. Su ognuno si farà una "ditata" e si raccoglieranno in un vassoio pronti per essere lessati in acqua bollente e salata. Quando verranno a galla la cottura sarà giusta. Togliere con la paletta del fritto meglio che scolarli nel colapasta, perché restino integri.

Condire con umido di carne o con burro scaldato con qualche foglia di salvia.

"La su' morte" è un'abbondante spolverata di parmigiano!

Un tempo si facevano senza uova dando consistenza all'impasto con la sola farina.

# RISO

## **Risotto nero**

*Per quattro persone: 2 etti di riso, seppie 4 etti, due spicchi d'aglio, mezza cipolla, prezzemolo, peperoncino, due pomodori, nero di seppia, sale, mezzo bicchiere di vino bianco, olio d'oliva*

Pulire le seppie e mettere da parte il nero; quindi lavarle e tagliarle a strisce sottili.

Tritare l'aglio con la cipolla e a parte anche il prezzemolo. Pelare i pomodori e affettarli.

Soffriggere cipolla e aglio a fuoco lento e prima che si imbiondisca aggiungere le seppie prendendole direttamente dall'acqua. Far cuocere a teglia coperta finché il liquido non si è prosciugato.

Versare quindi il vino bianco e farlo evaporare. Unire prezzemolo, peperoncino, nero di seppia, pomodoro e sale. Continuare la cottura per circa mezz'ora aggiungendo un po' di acqua calda.

Versare il riso e insaporirlo in questo sugo mescolando per qualche minuto.

Continuare la cottura versando qualche mestolo di acqua calda per circa venti minuti, finché il risotto non ha raggiunto la consistenza e cottura volute. Controllare via via il sale con qualche assaggio.

## **Riso nel brodo di trippa**

*Trippa cruda 600gr, una cipolla piccola, un pomodoro, una carota, un mezzo gambo di sedano, sale, riso 50 gr a testa, parmigiano*

*Cottura: circa un'ora*

Lavare accuratamente la trippa e metterla in una pentola con abbondante acqua, gli odori e il sale. Bollire a pentola coperta.

Passare il brodo nel colino e prendere la quantità giusta per i commensali. Versare anche il riso e cuocere per circa quindici minuti.

Servire caldo con parmigiano grattato.

## **Risotto con pomodoro fresco**

*Riso 250 gr, pomodori 500 gr, una cipolla, due spicchi d'aglio, ceragina, olio 6 cucchiaini, basilico, sale, una punta di zucchero, parmigiano grattato*

*Tempo di realizzazione: 40 minuti*

Pelare i pomodori scottati in acqua calda, tagliarli a pezzi e unirli alla cipolla affettata e rosolata. Salare e unire il prezzemolo tritato o il basilico, l'aglio a fettine e un mezzo cucchiaino di zucchero. Versare il riso e mescolare con un mestolo di legno bagnando con qualche ramaiolo di acqua calda finché non si raggiunge la cottura voluta. Il risotto deve risultare cremoso e non troppo asciutto. Spolverare di parmigiano.

## **Riso con latte**

*Riso 150 gr, un litro di latte, sale*

*Cottura: 20 minuti*

Piatto completo e nutriente, è un primo adatto per pranzo e per cena. Bollire il latte e aggiungere il riso con una presa di sale. Cuocere e servire caldo.

## **Risotto con carciofi**

*Riso 250 gr, carciofi 3 — 4, prezzemolo, aglio 3 spicchi, olio 6 cucchiaini, mezzo bicchiere di vino bianco, una scorza di limone, ceragina (facoltativa), parmigiano*

*Tempo di realizzazione: 40 minuti circa*

Pulire e affettare finemente i carciofi e rosolarli a fuoco vivace per qualche minuto, quindi versare e far evaporare il vino. Moderare la fiamma e unire gli odori tritati, un pizzico di ceragina e la scorza di limone. È il momento del riso: mescoliamo per qualche istante e cominciamo a bagnarlo con qualche ramaiolo di acqua salata portandolo alla cottura. Spolverare di parmigiano.

## **Risotto con funghi porcini**

*Funghi porcini medi 3 —4, olio 6 cucchiaini, prezzemolo, aglio 4 spicchi, ceragina, un cucchiaino di concentrato o mezzo bicchiere di passata di pomodoro*

*Tempo di realizzazione: 40 minuti circa*

Raschiare via la terra e lavare velocemente con acqua i funghi, asciugarli e dividere le cappelle dai gambi. Questi saranno tritati con il prezzemolo e l'aglio.

Le cappelle saranno tagliate a fettine. Per evitare che i funghi emettano la loro acqua, metterli inizialmente nell'olio ben caldo, per qualche minuto, girando con un mestolo di legno. Unire la passata o il concentrato sciolti in una tazza di acqua calda, il sale e la ceragina. Cuocere qualche minuto a tegame scoperto. Versare il riso, mescolare e ammorbidire via via con qualche ramaiolo di acqua calda finché non si è completata la cottura. Regolare di sale e servire caldo.

### **Risotto di mare**

*Riso 250gr, muscoli, arselle, totano o seppia, due triglie o qualsiasi tipo di pesce di scoglio (facoltativi), pomodori 5, una cipolla, aglio, prezzemolo, ceragina, olio 6 cucchiaini*

*Tempo di realizzazione: un'ora*

Pulire i muscoli raschiando bene il guscio e farli aprire in una pentola sul fuoco. Lo stesso fare con le arselle. Svuotarne una parte e gli altri lasciarli per guarnizione. Affettare i totani o le seppie eliminando il nero. Lasciare intere le grampie dei ciuffi. Tritare finemente una parte insieme agli odori e rosolare tutto unendo il resto con i muscoli o le arselle. Pelare i pomodori, dopo averli scottati due minuti in acqua bollente, e tagliarli a pezzi. Versare sul soffritto, salare con prudenza dopo aver assaggiato, speziare con la ceragina e portare a bollore. Si possono unire pezzi di triglia o pesce di scoglio prima bollito e spinato. Unire anche i muscoli o le arselle messi da parte interi e aggiungere il riso. Farlo insaporire mescolando e poi bagnare con acqua calda finché non sarà cotto. Spolverare con prezzemolo tritato finemente.

### **Risotto "classico"**

*Riso 250 gr, carne macinata 300 gr, una salsiccia, una cipolla media, prezzemolo, aglio, una manciata di funghi secchi (facoltativi), alloro, noce moscata, un bicchiere di vino, olio 6 cucchiaini, una tazza e mezzo di passata di pomodoro o cinque cucchiaini di conserva sciolti in acqua calda, sale, parmigiano*

*Tempo di realizzazione: un'ora circa*

Tritare gli odori con la salsiccia e i funghi ammollati, soffriggere e poi bagnare con il vino, che faremo evaporare prima di aggiungere il sale, la noce moscata e il pomodoro. Cuocere a fuoco moderato e coperto per venti minuti badando che il sugo non attacchi. Unire il riso e mescolare con il cucchiaino di legno per qualche istante. Aggiungere poco alla volta l'acqua calda sempre girando. Controllare il sale e togliere quando il riso sarà cotto al dente. Servire caldo e spolverato di parmigiano.

## **Risotto con zucchini**

*Zucchini medi 4, riso 200 gr, prezzemolo o basilico, aglio 3 spicchi, olio 6 cucchiari, ceragina, parmigiano*

*Preparazione: 40 minuti*

Tagliare a tocchetti gli zucchini e rosolarli a fuoco vivace per qualche minuto. Unire gli odori tritati, un pizzico di ceragina e infine il riso. Mescolare con il mestolo di legno e versare un po' alla volta acqua calda salata fino alla cottura del riso.

Servire caldo e spolverato di parmigiano.

# MINESTRE

## Minestra di riso e lumache (chioccioline)

*Lumache mezzo chilo, una cipolla, aglio tre spicchi, basilico o prezzemolo, nepitella, due cucchiari di conserva o mezza tazza di passata di pomodoro, due patate, olio 5 cucchiari, riso*

*Tempo di realizzazione: un'ora circa*

Le lumache devono essere spurgate mettendole per due giorni in un recipiente con pezzetti di pane. Mettere un peso sul coperchio.

Prima di cucinarle lavarle; metterle in una pentola a temperatura molto bassa. Quando tutte sono uscite dal guscio con le teste, sciacquarle accuratamente.

Rosolare gli odori tritati insieme; aggiungere la conserva sciolta in un bicchiere di acqua o la passata di pomodoro, due patate tagliate a pezzetti. Allungare con un po' di acqua calda, salare e portare al bollore. Unire le lumache e cuocere per mezz'ora.

Aggiungere il riso.

## Minestrone con lenticchie

*Lenticchie cotte due tazze, patate 4, un cucchiario di conserva o mezza tazza di passata di pomodoro, una cipolla, bietole un mazzetto, olio 5 cucchiari, sale*  
*Cottura: mezz'ora*

Soffriggere una cipolla tritata per qualche minuto, aggiungere il pomodoro e la bietola affettata. Insaporire dando il bollore. Unire le lenticchie cotte con la loro acqua. Regolare il sale e cuocere pasta o riso.

## **Minestra di patate**

*Cipolle 3, patate 5, un cucchiaino di conserva, olio mezzo bicchiere, sale Cottura: mezz'ora*

Affettare le cipolle e rosolarle nell'olio; unire le patate a tocchetti e insaporirle per qualche minuto nel soffritto. Versare acqua bollente, un cucchiaino di conserva e salare. Coprire e cuocere finché le patate non siano cotte. Unire la pasta.

## **Minestrone di fagioli rossi e finocchio**

*Fagioli borlotti cotti 400 gr, finocchio di campo, aglio 3 spicchi, olio mezzo bicchiere, riso 150 gr*

*Cottura: mezz'ora circa*

Rosolare per pochi istanti l'aglio e unire due tre ciuffi teneri di finocchio selvatico tagliati e coprire per cinque minuti. Versare sui fagioli a bollire nella propria acqua di cottura, regolare il sale e aggiungere il riso.

## **Minestra di pisellini secchi**

*Pisellini 200 gr, una cipolla, una carota, uno o due zucchini, sedano, prezzemolo, due o tre patate, olio 4 cucchiaini, sale, pasta a paternostri o riso, parmigiano Cottura: un'ora circa*

Mettere qualche ora a bagno i pisellini, dopo averli sciacquati, e portarli al bollire nella stessa acqua dell'ammollo. Eliminare la schiuma che verrà in superficie e aggiungere tutti gli ortaggi e gli odori. Rosolare la cipolla nell'olio senza bruciarla e versare nella minestra. Salare e portare alla cottura coperto. Passare e unire riso o pasta a paternostri. Servire calda e spolverata di parmigiano.

## **Minestra di legumi**

*Fave secche sbucciate, cicerchie, ceci o fagioli sono i legumi cotti (v. ricetta "Cottura dei legumi secchi") da aggiungere con poche varianti agli odori e agli ortaggi della minestra di verdura, spaghetti spezzati, olio 4 cucchiaini, un cucchiaino di conserva, qualche cotenna di prosciutto o di maiale, sale*

*Cottura: 30 minuti*

Cuocere gli ortaggi a pezzi e gli odori in poca acqua e aggiungere un tipo di legumi a piacere con un po' della propria acqua di cottura; rosolare la cipolla tagliata a fettine insieme alle cotenne e unire alla minestra con la conserva

sciolta in poca acqua. Regolare il sale e portare alla cottura a pentola coperta. Passare tutta la minestra o una parte per lasciare in vista le verdure e i legumi. Cuocere con pasta a paternostri o spaghetti spezzati.

### **Minestra di cavolo e fagioli**

*Fagioli cannellini cotti, cavolo nero, tre patate, cipolla, prezzemolo, aglio, olio 4 cucchiaini, un cucchiaino di conserva, sale*

*Cottura: un'ora*

Tagliare a strisce sottili le foglie di cavolo e farle bollire nell'acqua dei fagioli insieme alle patate intere e agli odori tritati. Rosolare la cipolla e aggiungerla alla minestra con la conserva sciolta in poca acqua. Regolare il sale e cuocere a pentola coperta per una buona mezz'ora. Unire i fagioli cotti a piacere.

Quando il cavolo si spappola e le patate sono cotte, togliere queste ultime, schiacciarle in un piatto con la forchetta e versarle di nuovo nella pentola. Cuocere la pasta a paternostri o gli spaghetti spezzati.

### **Minestrone estivo**

*Fagioli borlotti già cotti, due patate, due zucchini, una melanzana, un gambo di sedano, due carote, basilico, aglio, una cipolla, due pomodori, olio 6 cucchiaini, sale, pasta*

*Cottura: un'ora circa*

Tagliare a tocchetti piccoli gli ortaggi, le patate e gli odori. In un tegame dai bordi alti rosolare qualche minuto la cipolla affettata e unire tutto il resto, facendolo cuocere a fuoco moderato a pentola scoperta mescolando. Aggiungere un po' alla volta l'acqua calda. Salare e coprire.

Per rendere la minestra meno acquosa passare un terzo delle verdure. Buttare la pasta del tipo preferito e servire calda o tiepida con qualche goccia di olio crudo.

### **Brodo di carne (con pastina, riso o pane)**

*Carne di manzo (pancetta), un osso o una zampa di vitella, (pollo), una cipolla piccola, un pomodoro, carota e sedano, sale*

*Cottura: due ore circa*

Piatto destinato per tradizione alla cena, il brodo ha come base la carne di manzo che si aggiunge all'acqua quando prende il bollore. Se si vuole unire un pezzo di pollo ricordare di metterlo nell'acqua fredda e poi toglierlo prima del manzo. Insieme alla carne mettere gli odori e il sale.

Il brodo si serve con pastina o semolino. Una volta si versava nei piatti sopra fettine di pane raffermo e si spolverava di parmigiano.

### **Brodo di pesce**

*Zeri piccoli 300 gr circa, sedano, una cipolla piccola, un pomodoro, sale, minestrina (pastina) due cucchiaini a persona*

*Cottura: 20 minuti*

Pulire bene gli zeri, eliminare i capi e metterli nell'acqua con gli odori. Portare al bollore e cuocere un quarto d'ora. Passare dal passatutto fitto e cuocere con la minestrina.

### **Pasta passata alla marcianese**

*Tutti i tipi di pesce di scoglio (escluso il pesce azzurro), cipolla, prezzemolo, basilico, pomodoro, sale*

*Cottura: 15 minuti*

Bollire il pesce nell'acqua con gli odori, il pomodoro e il sale. Passare le teste e i pescetti spinati al passatutto. Rosolare la cipolla tagliata fine nell'olio, aggiungere il basilico, un ciuffo di prezzemolo e il pomodoro pelato e tagliato a pezzi. Quando si disfa versare acqua calda quanto basta. Aggiustare il sale e inserire il pesce passato nel sugo. Buttarci gli spaghetti rotti e servire caldo.

## PESCE

### **Polpo lesso**

Il polpo bollito veniva un tempo consumato ancora caldo a grampie nelle osterie per berci sopra un buon bicchiere di vino, o addirittura nelle strade. Nel centro di Portoferraio fino a qualche anno fa la tappa dal polpaio era d'obbligo per i buongustai di passaggio. Il pentolone in cui era immerso il polpo nell'acqua di cottura era un gran richiamo.

*Ingredienti: polpo, acqua, sale, peperoncino*

*Cottura: 20 minuti*

Bollire in una pentola abbondante acqua con sale e un pezzo di peperoncino.

Lavare il polpo strusciando bene le grampie (i tentacoli) per togliere ogni traccia di sporco. Non vuotare la borsa (testa), che dà sapore. Proprio all'interno della testa infilare un mestolo e tuffare il polpo nell'acqua bollente, sollevare e immergere di nuovo.

Ripetere l'operazione per tre volte.

Riportare quindi l'acqua al bollore e coprire la pentola. Abbassare la fiamma e cuocere per venti minuti.

Spengere il fuoco e lasciare la pentola coperta per mezz'ora.

Togliere quindi dall'acqua altrimenti si spella.

Si può gustare ancora caldo condito con olio di oliva.

Questo metodo è valido sia per il polpo fresco che surgelato.

Molti oggi addirittura surgelano il polpo fresco prima di cuocerlo convinti che risulti molto più tenero.

Se non ci sono problemi di conservazione è consigliabile cuocere il polpo fresco, quando si possa avere la fortuna di trovarlo.

### **Polpetti alla luciàna**

*Ingredienti: polpi piccoli, olio di oliva, aglio, prezzemolo, peperoncino, vino bianco*

*Cottura: 30 - 40'*

Lavare bene i polpi, eliminare il dente e svuotare la testa, e posarli in un tegame con olio di oliva e qualche piccolo pezzo di peperoncino. Unire prezzemolo e aglio tritati. Rosolare a fuoco medio e unire mezzo bicchiere di vino bianco, che faremo evaporare prima di coprire, e abbassare la fiamma. Unire un po' di sale e assaggiando il sughetto aggiungerne altro, se necessario.

## Acciughe in bianco

*Acciughe un chilo, prezzemolo, aglio 4 spicchi, olio 6 — 7 cucchiaini, sale, un limone o mezzo bicchiere di vino bianco, pangrattato 3 cucchiaini*

*Cottura: 20 - 30 minuti*

Pulire le acciughe tirando i capi: i buzzi verranno via insieme. Lavare e asciugare. Disporle in una padella con l'olio, il prezzemolo e l'aglio tritati e rosolare qualche minuto. Quando appaiono asciutte, irrorare con vino o succo di limone. Salare e cuocere semicoperto. Quasi a fine cottura si può aggiungere il pangrattato che formerà un gustoso intingolo.

## Acciughe ripiene

*Acciughe 600 gr circa, prezzemolo, aglio uno spicchio, un uovo, la midolla di un panino, latte, farina, pangrattato, olio, sale*

Eliminare i capi e i buzzi delle acciughe, lavarle e asciugarle. Aprirle e togliere la spina centrale. Preparare il ripieno tritando due acciughe con prezzemolo e aglio e mescolare bene con l'uovo; unire il pane immerso nel latte e strizzato e un pizzico di sale.

Distribuire cucchiaini di impasto su metà delle acciughe e coprirle con le rimanenti. Passare nella farina mescolata a qualche cucchiaino di pangrattato, pressare un po' con il palmo della mano e friggere in abbondante olio.

Si possono anche preparare le singole acciughe, mettendovi metà ripieno e chiudendole a libro. Si passino in farina e pangrattato e si friggano.

Servire con insalata, verdure cotte o patate.

## Acciughe fritte

*Acciughe non troppo piccole un chilo, farina, sale, olio di oliva o di arachide, uova, un limone*

Pulire le acciughe eliminando capi e buzzi. Aprirle e spinarle. Infarinare e passarle nella farina e poi nell'uovo sbattuto. Friggere in abbondante olio. Togliere quando sono dorate, metterle a scolare salandole leggermente. Si servono sia calde che fredde accompagnate da fette di limone.

## Acerti ( lacerti o sgombri) al ramerino

*Acerti un chilo, ramerino, aglio, olio 6 cucchiaini, sale*  
*Cottura: mezz'ora circa*

Pulire gli acerti eliminando i capi e i buzzi e asciugarli. Incidere le groppe

con tagli orizzontali e inserirvi qualche foglia di ramerino, sale e pezzetti di aglio. Riempire anche le pance di un trito di aglio e sale, e un rametto di ramerino. Cuocere nella padella girandoli dall'altro lato quando paiono attaccati.

### **Arselle o vongole in bianco**

*Arselle, prezzemolo, aglio, olio*

*Tempo di realizzazione: mezz'ora*

Scaldare le arselle in un recipiente: si apriranno ed elimineranno l'acqua e la sabbia. Svuotarle e cuocerle nell'olio con prezzemolo e aglio tritati.

Unire la loro acqua filtrata con un tovagliolo. Non salare.

Si possono consumare da sole o per condire gli spaghetti.

### **Arselle al pomodoro**

*Arselle un chilo, una cipolla, tre pomodori o una mezza tazza di passata, ceragina, olio 5 cucchiari, prezzemolo e basilico*

*Tempo di realizzazione: 40 minuti circa*

Lavare le arselle e metterle in un tegame, coprirle e cuocere a fuoco moderato per dieci minuti. Toglierele dal fuoco: saranno aperte. Eliminare una parte dei gusci, se si vuole, ma non l'acqua. Lasciarla un po' sedimentare e filtrarne una parte con un tovagliolo. Sul fondo del recipiente resterà la sabbia spurgata dal mollusco.

Tritare la cipolla e soffriggerla nell'olio, aggiungere il pomodoro fresco pelato e spezzettato o la passata, la ceragina, il prezzemolo tritato e cuocere qualche minuto.

Quando il sugo è tirato unire le arselle e cuocere via via bagnando con la loro acqua.

Non c'è bisogno di sale! Cuocere finché la salsina non sia della consistenza voluta.

### **Baccalà fritto**

*Pastella di acqua e farina, baccalà ammollato, olio*

Preparare la pastella mescolando la farina nell'acqua. Immergervi i pezzi di baccalà, precedentemente ammollato e asciugato, e friggere in abbondante olio di oliva o di semi.

## Baccalà in umido

*Baccalà, pomodoro 300gr, aglio 3 spicchi, nepitella, ceragina (facoltativa) olio 5 cucchiari*

*Cottura: mezz'ora*

Tagliare a pezzi il baccalà, tenuto nell'acqua per tre giorni, e strizzarli.

Preparare una salsa con olio, aglio a fettine, pomodori scottati, pelati e tagliati a tocchetti, nepitella e un pizzico di ceragina. Cuocere per circa dieci minuti e unire il baccalà senza salare. Finire la cottura bagnando, se attacca, con acqua calda.

Prima di servire assaggiare per regolare il sale.

## Pesce fritto e marinato

*Boghe, occhiate, sugarelli, zeri, farina, olio, aceto un bicchiere, aglio, ramerino*

Questo tipo di pesce, che è possibile conservare "ammarinato", si prepara, dopo averlo pulito e squamato, passandolo nella farina. Cuocere in padella a fuoco vivace con un dito di olio di semi o di oliva, uno spicchio d'aglio e un rametto di ramerino. Una volta ben dorato, si dispone in un vassoio e si sala leggermente. E' pronto per la tavola.

Se si vuole conservare, scaldare l'aceto in padella con qualche spicchio d'aglio e un rametto o due di ramerino. Versare sul pesce.

## Totano fritto

*Totano, farina, acqua, olio, sale*

Il totano richiede la pastella di acqua e farina: si scioglie la farina nell'acqua fino a raggiungere una consistenza abbastanza fluida. Immergervi le rondelle e i ciuffi del totano, prima ben pulito. Friggere in olio di arachidi o di oliva facendo attenzione agli schizzi. Scolare e salare.

## Frittelline di bianchetti (cèche)

*Bianchetti circa due etti, un uovo, farina 50 gr, sale, olio*

Mescolare l'uovo con la farina per fare la pastella. Lavare i bianchetti nel colino a rete fitta, scolarli bene e mescolarli nella pastella.

Friggerli a cucchiaiate in abbondante olio di oliva o di arachide. Salare le frittelle.

### **Sardine spinate e fritte**

*Sardine 600 gr, farina, due uova, olio, limone*

Pulire le sardine togliendo capi e buzzi. Aprirle a libro e spinarle. Infarinare e passare nell'uovo.

Friggere in abbondante olio di oliva o di semi di arachide.

Scolarle nella carta assorbente.

Servire con alcuni spicchi di limone.

### **Zeretti fritti**

*Zeri piccoli, olio di semi, aglio uno spicchio*

Lavare i pesci senza togliere niente. Scolarli e passarli nella farina.

Friggere in abbondante olio con uno spicchio d'aglio non sbucciato, asciugare sulla carta e salare.

Mangiarli interi, spine e capi compresi.

### **Muscoli**

*Un chilo e mezzo di muscoli, prezzemolo, aglio 5 spicchi, ceragina, olio 6 cucchiaini*

*Cottura: 20 minuti circa*

Pulire i muscoli con cura con l'aiuto di un coltello. Tritare abbondante prezzemolo insieme all'aglio e scaldarlo un minuto in un tegame profondo nell'olio con un pizzico di ceragina.

Aggiungere i muscoli e coprire. Cuocere e controllare che si aprano tutti.

Non salare. Eliminare i muscoli che non si sono aperti durante la cottura.

Gustare insieme al delizioso sugo.

### **Palamita in bianco**

*Palamita a fette, prezzemolo, aglio, olio 6 cucchiaini, vino bianco, sale*

*Cottura: 25 minuti circa*

Lavare la palamita e metterla in un tegame nell'olio con un trito di prezzemolo e aglio, salare e rosolare le fette qualche minuto da entrambi i lati. Versare il vino e farlo evaporare.

Coprire fino a cottura completa.

### **Stoccafisso alla riese**

*Polpa di stoccafisso ammollato e spinato un chilo, cipolle 5, passata di pomodoro 400 gr, prezzemolo, ceragina, patate, olive nere, olio mezzo litro, sale*  
*Tempo di realizzazione: un'ora circa*

Rosolare le cipolle affettate, facendole solo ammorbidire. Unire lo stoccafisso col trito di prezzemolo. Cuocere finché non è consumata la sua acqua.

Aggiungere il pomodoro e bollire coperto, dopo aver regolato il sale, per dieci minuti. Unire le patate a tocchetti con le olive e portarle a cottura.

### **Tonno in bianco**

*Tonno a fette 600 gr, prezzemolo, aglio 4 spicchi, mezzo bicchiere di vino, olio 5 cucchiari*

*Cottura: 25 minuti*

Mettere le fette del tonno nell'olio appena scaldato con aglio e prezzemolo tritati. Cuocere da entrambi i lati, versare il vino e farlo evaporare. Salare e coprire; tenere a fuoco moderato per dieci minuti.

### **Totano stufato**

*Totani 500 gr, pomodori 300 gr, una cipolla piccola, prezzemolo, due spicchi d'aglio, mezzo bicchiere di vino bianco, olio 5 cucchiari, ceragina, sale.*

*Cottura: 30 minuti*

Lavare, svuotandoli, i totani e affettarli lasciando interi i ciuffi. Passare nell'olio dove ha rosolato la cipolla tritata. Cuocere mescolando per qualche minuto, versare il vino e farlo evaporare. Unire i pomodori, dopo averli scottati in acqua bollente, pelati e tagliati a pezzi, il pesto di prezzemolo e aglio e la ceragina.

Salare e cuocere per 20 minuti.

### **Totani ripieni in bianco**

*Totani 600 gr, prezzemolo, un panino, latte, un uovo, sale, olio, parmigiano grattato 4 cucchiari, mezzo bicchiere di vino bianco*

*Tempo di realizzazione: 40 minuti circa*

Svuotare i totani, staccando la cartilagine centrale, e lavarli bene. Tagliare i

ciuffi e passarli in padella per cinque minuti. Tritarli finemente con il prezzemolo, strizzare la midolla di un panino ammolata nel latte e mescolare tutto. Unire anche il parmigiano, l'uovo e un pizzico di sale. Con un cucchiaino riempire i totani lasciando un margine di due centimetri per cucire o chiudere con uno stecchino.

Cuocere a fuoco lento. Girarli e bagnarli col vino e farli tirare. Punzecchiarli con uno stecchino per sentire se sono cotti ed evitare che si spacchino.

Intiepiditi, saranno tagliati a rondelle e serviti accompagnati da verdura cotta o patate.

### Pesce azzurro grigliato: **sardinata**

*Sardine, semi di finocchio, aglio, sale*

Pulire i pesci eliminando teste e buzzi, e asciugarli con carta da cucina. Disporli in una zuppiera a strati, via via spolverandoli di sale, semi di finocchio e fettine di aglio.

Tenerli qualche ora in questa specie di marinata.

Allinearli sulla graticola e arrostarli sulla brace.

### **Preparazione del pesce da grigliare**

*Pesce azzurro* come acciughe e sardine:  
sono adatti i semi di finocchio o il ramerino, l'aglio.

*Pesce bianco*, occhiate:  
è indicato il ramerino con l'aglio.

Durante la cottura sulla brace bagnarli con olio utilizzando un rametto di ramerino fresco.

# UOVA

## **Uovo al pomodoro**

*Uova 4, pomodori 6, aglio 3 spicchi, basilico, sale, olio 4 cucchiari*

*Preparazione del sugo: 10 minuti*

Affettare i pomodori (si possono anche pelare immergendoli in acqua bollente), e cuocerli in una padella con l'olio e l'aglio a fette. Salare e unire qualche foglia di basilico. Quando il pomodoro risulta cotto ma non completamente sfatto, unire le uova e togliere subito dal fuoco, mescolando finché l'albume non sia rappreso.

Servire caldo. Se piace più sodo cuocere un minuto sempre mescolando.

## **Frittata di cipolla**

*Uova 4, cipolle 3, parmigiano 4 cucchiari, sale, olio 4 cucchiari*

*Tempo di realizzazione: 20 minuti*

Tagliare a fette sottili le cipolle e rosolarle nell'olio senza farle bruciare. Una volta cotte, toglierle dall'olio e lasciarle intiepidire. Sbattere le uova con un pizzico di sale e il formaggio. Unire la cipolla e versare **tutto** nella padella nello stesso olio ben caldo. Cuocere qualche minuto da un lato e girare la frittata facendola prima scivolare su un piatto. Mangiarla ben calda per gustarne la fragranza.

## **Frittata di carciofi**

*Carciofi 3 - 4, uova 4, parmigiano 4 cucchiari, farina due cucchiari, un bicchiere scarso di latte, sale, olio 5 cucchiari*

*Tempo di realizzazione: mezz'ora*

Pulire i carciofi eliminando la parte alta e legnosa e le foglie esterne. Taglia-

re a fettine sottili e cuocere in padella finché non siano dorate. Con la paletta del fritto toglierli dall'olio e lasciare intiepidire in un piatto.

Sbattere le uova, salare e unire il parmigiano e la farina sciolta nel latte. Mescolare con i carciofi e friggere nella padella ben calda. Voltare la frittata facendola scivolare in un piatto e rovesciandola nella padella.

### **Frittata di zucchini**

*Zucchini 4, uova 4, cucchiaini di parmigiano 4, un bicchiere di latte, farina 2 cucchiaini, qualche foglia di basilico, olio 5-6 cucchiaini, sale*

*Tempo di realizzazione: mezz'ora*

Tagliare a fette sottili gli zucchini e rosolarli in padella finché non siano leggermente dorati. Prenderli con una paletta da fritto e metterli a intiepidire in un piatto.

Sbattere le uova con il parmigiano, la farina sciolta nel latte, il sale e le foglie di basilico. Unire gli zucchini e versare nella padella ben calda. Cuocere qualche minuto e far scivolare la frittata in un piatto, rovesciarla di nuovo in padella e completare la cottura.

### **Tortine di burana (borragine)**

*Foglie di burana, uova, sale, olio*

*Tempo di realizzazione: mezz'ora*

Scottare in acqua salata la burana. Scolare e lasciar intiepidire. Strizzare quindi la verdura, tritarla e mescolarla alle uova sbattute. Friggere in abbondante olio.

Si formeranno delle larghe frittelle molto appetitose ed economiche!

### **Frittatine di asparagi di campo**

*Asparagi di campo, uova, olio, sale*

*Tempo di realizzazione 20 minuti circa*

Lavare ed eliminare le parti dure degli asparagi. Spezzettare il resto e rosolarlo a fuoco moderato nell'olio. Toglierlo con una paletta forata e farlo raffreddare in un piatto. Sbattere le uova, salarle e unire gli asparagi. Cuocere nella stessa padella rigirando le frittatine con l'aiuto di un piatto.

### **Frittelle di erbe di campo lesse**

*Erbe lessate, uova, farina, sale, olio*

Tritare le verdure, mescolarle con le uova, salare appena e friggere a cucchiaiate in abbondante olio di oliva o di semi di arachide

### **Finta trippa**

*Uova, parmigiano, una tazza di passata di pomodoro, una cipollina, qualche foglia di basilico e di prezzemolo, olio, sale*

*Tempo di realizzazione: mezz'ora*

Soffriggere una cipolla piccola, meglio se fresca, nell'olio per qualche minuto senza bruciarla, unire il pomodoro e gli odori tritati. Salare e cuocere ancora un po'.

Sbattere le uova con qualche cucchiaio di parmigiano. Fare delle frittatine sottili, arrotolarle e tagliarle a strisce di un centimetro. Unirle al pomodoro e far insaporire.

## LE CARNI

### *Il lessò*

*Il lessò, siccome nelle famiglie non c'era la possibilità economica di acquistarlo per tutti, era funzionale alla preparazione del brodo (v. ricetta "Brodo di carne") e la carne veniva "rifatta" con patate e altre verdure, divisa in piccoli pezzi.*

*Dava così sapore piatti veramente poveri ma gustosi (v. ricette). Si utilizzava anche per fare delle polpette.*

### *Trippa al pomodoro con patate*

*Trippa lessa, patate 3 - 4, pomodoro mezza tazza o due cucchiaini di conserva, una cipolla, prezzemolo, olio, sale*

*Cottura: mezz'ora*

*Tagliare a fettine la cipolla e soffriggerla nell'olio, unire il pomodoro o la conserva sciolta in mezza tazza di acqua tiepida e cuocere dieci minuti.*

*Tagliare a strisce di un centimetro la trippa e passarla nella salsa col prezzemolo tritato e le patate tagliate a tocchi.*

*Regolare il sale e, se occorre, aggiungere un po' di brodo della trippa o acqua calda. Spengere il fuoco alla cottura delle patate.*

### *Carne in umido*

*v. ricetta "Pastasciutta all'umido di carne o stracotto"*

### *Stufato di frattaglie con patate*

*Frattaglie di manzo (fegato, polmone, cuore, animelle), una cipolla, prezzemolo, due cucchiaini di conserva, mezzo bicchiere di olio, sale, patate*

*Cottura: 40 minuti*

*Soffriggere la cipolla affettata per qualche minuto e unire un misto di frattaglie tagliate a pezzi.*

*Insaporire e aggiungere il prezzemolo tritato e la conserva sciolta in una*

tazza di acqua calda. Salare e coprire cuocendo per venti minuti. Si possono aggiungere le patate a piacere allungando lo stufato.

### **Coratella**

*Una coratella di agnello o di capretto, due cipolle medie, un cucchiaio di conserva, prezzemolo e tre spicchi d'aglio, olio un bicchiere, un bicchiere di vino, sale*

*Tempo di realizzazione: un'ora circa*

Tagliare a pezzetti la coratella senza scartare niente. Metterla in un tegame largo con la cipolla tritata e rosolarla girandola con un mestolo per dieci minuti. Unire il vino e farlo evaporare. Bagnare con la conserva di pomodoro sciolta in una tazza di acqua calda. Unire un pesto di prezzemolo e aglio. Salare, coprire e cuocere mezz'ora a fuoco moderato. Badare che non attacchi aggiungendo, se occorre, piccole quantità di acqua calda.

### **Testicciola frita**

*Testa di agnello, cipolla, sedano, due uova, parmigiano, farina qualche cucchiaio, sale, olio*

*Tempo di realizzazione: un'ora*

Bollire una testa di agnello in acqua salata con gli odori (cipolla, sedano) per mezz'ora. Farla intiepidire e disossarla recuperando tutte le parti morbide, comprese le cervella.

Tritarle e mescolarle alle uova e al formaggio, aggiungendo qualche cucchiaio di farina.

Formare delle polpettine e friggerle in olio abbondante.

### **Capra in umido**

*Capra 600 gr, una cipolla, prezzemolo, due o tre foglie di alloro, conserva due cucchiai, vino mezzo bicchiere, olio, sale*

*Cottura: due ore*

Rosolare la carne con la cipolla tritata. Mettere il vino e farlo evaporare. Sciogliere la conserva in una tazza di acqua calda e versarla sulla capra con il trito di prezzemolo e le foglie di alloro. Salare e coprire con acqua calda. Portare a cottura e servire con patate o verdure.

## **Agnello o capretto di Pasqua**

*Coscio o spalla di agnello o capretto, ramerino, salvia, alloro, aglio 6 spicchi, pepe, olio un bicchiere, vino un bicchiere, sale*

*Tempo di realizzazione: un'ora e mezzo*

Lavare la carne, asciugarla e inciderla a tagli larghi con un coltello affilato. Tritare ramerino, salvia, alloro e aglio e mescolarli a sale e pepe. Inserire il condimento nei tagli e distribuire sulla superficie della carne. Mettere in una teglia capiente e rosolare bene da ogni lato. Bagnare col vino che faremo evaporare prima di coprire la pentola e abbassare il fuoco. A questo punto si può scegliere se continuare la cottura sul fornello o mettere la teglia in forno. Controllare che non asciughi troppo e bagnare con piccole quantità di acqua o meglio con il suo stesso sugo.

## **Coniglio arrosto morto**

*Un coniglio, un bicchiere di olio, mezzo bicchiere di vino bianco, aglio 4 spicchi, ramerino, sale*

*Tempo di realizzazione: un'ora e mezzo circa*

Questo piatto si cucinava un tempo nelle vecchie pentole di coccio, con le quali la cottura risultava inimitabile.

Tagliare a pezzi il coniglio e metterlo a fuoco moderato in una teglia a "fare la su' acqua". Eliminata e scolata questa, si rosola il coniglio con l'olio, l'aglio a spicchi interi e non sbucciati e due rametti di ramerino. Quando è dorato in superficie, bagnare col vino, salare e coprire. Cuocere per quaranta minuti circa badando che non attacchi. Risulterà croccante all'esterno e tenero nella polpa. L'ideale sarebbe di servirlo con le patate "arrosto morto" (v. ricetta "Patate arrosto morto").

## **Coniglio alla cacciatora**

*Un coniglio, due o tre cipolle medie, prezzemolo, una tazza di pomodoro, un bicchiere di vino, un bicchiere di olio, ceragina, sale*

*Tempo di realizzazione: un'ora circa*

Tagliare a pezzi il coniglio, metterlo in un tegame senza olio, coprire e scaldare a fuoco moderato in modo che la carne "faccia la su' acqua". Ogni tanto eliminarla finché, dopo almeno tre volte, la carne non sia pronta per la cottura.

Disporlo quindi in un altro recipiente con le cipolle affettate e l'olio. Roso-

lare insieme agli altri odori tritati e alla ceragina. Quando questi sono cotti, versare il vino e farlo evaporare. Salare e unire il pomodoro. Cuocere per quaranta minuti. Controllare che non si prosciughi troppo. In questo caso aggiungere poca acqua calda.

### **Fagiano stufato**

*Fagiano, un bicchiere di vino, mezzo bicchiere di olio, aglio 3 spicchi, alloro, ramerino, salvia, pepe, sale*

*Cottura: 50 minuti circa*

Tagliare a pezzi il fagiano e rosolarlo nell'olio.

Quando è dorato versare il vino e farlo evaporare.

Unire un trito di erbe aromatiche e aglio con sale e pepe. Bagnare con acqua calda per non farlo attaccare, coprire e cuocere pian piano.

### **Fegatelli**

*Fegato di maiale, rete di maiale, alloro, olio 5 cucchiaini, pepe, sale*

*Cottura: 20 minuti circa*

Avvolgere in pezzi di rete i tocchi di fegato con una foglia di alloro e fermarla con uno stecchino. Mettere nella padella con l'olio caldo. Salare e pepare. Cuocere a fuoco vivace, girando i fegatelli con delicatezza da tutti i lati.

### **Fegato nell'intingolo**

*Fegato 400 gr, due cucchiaini di passata di pomodoro, un cucchiaino di prezzemolo tritato, un cucchiaino di cipolla tritata, tre spicchi d'aglio, mezzo bicchiere di vino bianco, olio 6 cucchiaini, sale*

*Cottura: 20 minuti circa*

Scaldare nell'olio la cipolla e l'aglio affettati, aggiungere il fegato tagliato a tocchetti e rosolare per qualche minuto rigirandolo. Versare il vino e farlo evaporare. Salare e aggiungere il pomodoro e il prezzemolo. Terminare la cottura a tegame coperto.

### **Galletto alla cacciatore**

*Un galletto (o anche un pollo), cipolle due, aglio 2 spicchi, prezzemolo, ceragina, mezzo bicchiere di vino, due cucchiaini di conserva o mezza tazza di passata di pomodoro, olio 5 cucchiaini, sale, olive nere*

*Cottura: 45 minuti circa*

*Tagliare a pezzi il galletto e lavarlo. Metterlo in un tegame con cipolla e odori tritati. Soffriggere un quarto d'ora: versare il vino e farlo evaporare. Unire la conserva sciolta in mezza tazza di acqua calda o la passata, salare e coprire. Cuocere per mezz'ora a fuoco moderato. Si possono unire sull'ultimo delle olive nere.*

### ***Lepre alla cacciatora***

*Lepre, un bicchier di aceto, due o tre cipolle, **un** bicchiere di vino, una tazza di passata o tre cucchiaini di conserva sciolti in acqua calda, un bicchiere di olio, pepe o ceragina, sale*

*Cottura: un'ora circa*

*Tagliare la lepre e metterla qualche ora a bagno in acqua e aceto. Metterla poi in un tegame a fare l'acqua scaldando a fuoco basso. Togliere e cucinare.*

*Sfriggere le cipolle affettate per qualche minuto e unire la lepre a pezzetti con pepe o ceragina. Quando la carne comincia ad attaccare versare il vino e farlo evaporare mescolando e staccando dal fondo cipolla e lepre. Coprire poi con il pomodoro, salare e far cuocere lentamente, aggiungendo acqua calda se occorre.*

### ***Lesso rifatto con patate in bianco***

*Carne lessa 300 gr circa, patate 5, aglio 3 spicchi, ramerino, olio 5 cucchiaini, sale Cottura: 20 minuti*

*Tagliare le patate a tocchi e mettere in una padella con il lesso diviso in pezzi, l'aglio, un rametto di ramerino, un ramaiolo di brodo o di acqua, l'olio e il sale. Cuocere coperto.*

### ***Lesso rifatto con patate al pomodoro***

*Carne lessa 300gr circa, una cipolla media, patate 5, prezzemolo tritato un cucchiaino, un cucchiaino di conserva o mezza tazza di passata di pomodoro, olio 5 cucchiaini, sale*

*Cottura: mezz'ora*

*Rosolare la cipolla nell'olio e unire la conserva sciolta in una tazza di acqua calda o la passata allungata con acqua, le patate e il lesso a pezzi, il prezzemolo. Salare e coprire.*

### **Lesso rifatto con il gurguglione**

*Carne lessa, gurguglione (v. ricetta "Gurguglione)*

*Cottura: 15 minuti*

Scaldare in un tegame la quantità di gurguglione che serve e unire il lesso a pezzi. Insaporire senza coperchio per eliminare eventuali liquidi in eccesso. Controllare il sale.

### **Lesso rifatto con cipolla e pomodoro**

*Carne lessa, quattro pomodori, aglio 3 spicchi, nepitella, olio 5 cucchiaini, sale* *Cottura: 25 minuti*

Pelare i pomodori scottandoli prima in acqua bollente per due minuti e affettarli. Scaldare l'olio con l'aglio diviso a spicchi e unire il pomodoro con la nepitella e un po' di sale. Cuocere qualche minuto e insaporire il lesso tagliato a pezzi.

### **Lesso rifatto con fagioli in umido**

*Fagioli cannellini cotti, una cipolla piccola, mezza tazza di passata o due cucchiaini di conserva sciolta in acqua calda, carne lessa 300 gr, olio mezzo bicchiere* *Cottura: mezz'ora*

Rosolare la cipolla tritata e unire il pomodoro. Fare insaporire per qualche minuto. Unire il lesso a pezzi e i fagioli. Regolare il sale e cuocere a tegame coperto.

### **Pollo arrosto morto**

*Un pollo, alloro, ramerino, aglio 2 spicchi, un bicchiere di vino bianco, olio 5 cucchiaini, sale*

*Cottura: 40 minuti circa*

Tagliare a pezzi il pollo, lavarlo e asciugarlo. Metterlo in un tegame col l'olio, qualche foglia di alloro, un rametto di ramerino, gli spicchi d'aglio non sbucciati e rosolare a fuoco vivace. Quando ha preso colore, versare il vino e farlo evaporare. Salare, coprire, abbassare il fuoco e proseguire la cottura. Ogni tanto girare e all'occorrenza bagnare con poca acqua calda. Sarà pronto quando, ben croccante, non avrà più liquido.

### **Polpettine di carne lessa**

*Carne lessa circa 200gr, tre patate bollite, un uovo, un cucchiaino di prezzemolo*

*tritato, sale, olio*

*Tempo di realizzazione: mezz'ora*

Tritare la carne lessa e mescolarla con le patate bollite schiacciate con la forchetta. Sbattere le uova nell'impasto col prezzemolo e un pizzico di sale. Friggere in abbondante olio d'oliva o di semi.

### **Involtini di carne**

*Fette di carne tagliata sottile, fette di mortadella, cipolla, prezzemolo e aglio, uova sode, olio, sale*

*Tempo di realizzazione: 40 minuti circa*

Stendere sulla braciolina di carne una fettina di mortadella, una fettina di uovo lesso e un cucchiaino di pesto di aglio e prezzemolo. Arrotolare e legare col filo. Rosolare la cipolla a fettine nell'olio e poi gli involtini che si faranno saltare qualche minuto; aggiungere la passata di pomodoro e cuocere coperto per un quarto d'ora. Regolare il sale. Col sugo si può condire la pasta.

### **Schiantini**

*Budella di capretto, rete*

I macellai una volta preparavano le budella **del** capretto con nodi a distanza di pochi centimetri uno dall'altro e avvolti nella rete intestinale. Erano naturalmente prodotti in primavera nel periodo della riproduzione. Venivano cotti arrosto sulla brace, ma anche saltati in padella.

Un piatto dimenticato e sparito dall'uso, viene ricordato come un cibo ghiotto e saporito.

### **Spezzatino**

*Carne di vitellone o di manzo 400 gr, una cipolla grossa, patate 500 gr circa, mezzo bicchiere di vino, un cucchiaino di conserva o mezza tazza di passata di pomodoro, due cucchiari di prezzemolo tritato, olio mezzo bicchiere, sale*

*Cottura: un'ora e mezzo circa*

Rosolare la carne tagliata a tocchi finché non è colorita, versare il vino e farlo evaporare. Sciogliere il pomodoro in acqua calda (in tutto non più di una tazza di liquido). Salare e cuocere coperto. Controllare che non manchi l'acqua durante la cottura.

**Alla fine, quando** la carne si spezzerà con il mestolo, aggiungere il prezzemolo e le **patate tagliate** a pezzi e tenere sul fuoco finché le patate non saranno cotte.

## Lumache stufate

*Lumache un chilo, pomodori mezzo chilo, nepitella, aglio 5 spicchi, olio 6 cucchiaini circa, ceragina, sale*

*Preparazione: 40 minuti circa*

Spurgare le lumache tenendole due giorni in un recipiente con pezzetti di pane. Coprire con un peso.

Lavarle e cuocerle a fuoco basso finché non avranno messo fuori del guscio le teste.

Toglierle allora dal fuoco e sciacquarle bene.

Soffriggere l'aglio tritato, aggiungere le foglioline di nepitella e i pomodori a pezzi (prima pelati immergendoli in acqua calda), la ceragina e il sale. Cuocere per dieci minuti; unire le lumache, coprire e continuare la cottura facendo tirare il sugo. Tenere comunque un pentolino di acqua calda nel caso si prosciugassero troppo durante la cottura.

# I RIPIENI

Pane inzuppato nel latte, uova, formaggio sono alla base dei ripieni con i quali riempire budella di capra o maiale, colli di pollo e con qualche variante, per farcire acciughe e sarde. Arricchito di carne, il ripieno nobilita un ortaggio insipido come lo zucchini o la melanzana trasformandoli in una ricca pietanza.

Il re dei ripieni è a tutto diritto quello del mallegato che, nella più conosciuta accezione che del maiale non si deve buttar via niente, ne utilizza le budella, il sangue e i grassetti.

A primavera, con agnelli e capretti, si utilizzavano "i ventri" per creare gustosi ripieni. Sono piatti molto diffusi nel marciatese e richiedono pazienza e dedizione alla cucina.

## Mallegato (sanguinaccio)

*Sangue di maiale, budello di maiale, pane, grasselli (listelli di grasso), uva passa, sale, pepe*

È una preparazione più adatta a un prodotto artigianale che casalingo, che un tempo tuttavia quanti macellavano il maiale sapevano fare, utilizzando di questo animale proprio tutto.

Il sangue veniva preparato mescolandovi pane inzuppato nell'acqua e ben strizzato, aggiungendo all'impasto uvetta e listelli di grasso, sale e pepe. Il tutto veniva introdotto nel budello che infine era legato ben stretto alle estremità.

Si poneva quindi nell'acqua calda, ma non bollente, e si cuoceva finché, punzecchiando questa specie di salame, non fuoriuscisse più il sangue. Allora il mallegato era cotto a puntino. Si poteva affettare una volta ben freddo.

Nella macelleria Cignoni si mescolava il sangue suino con una piccola quantità di sangue bovino.

Il risultato era sempre ottimo.

### **Ventrazzo alla pomontinca**

*Budello di capra, uova, formaggio, pane, latte, sale, una cipolla, un ciuffo di basilico o sedano*

*Cottura: mezz'ora*

L'impasto di pane inzuppato nel latte e strizzato, uovo, formaggio mescolati bene, regolando il sale, veniva inserito nel budello di capra fermato con un nodo. Si lasciava qualche centimetro di margine e si chiudeva di nuovo con un nodo.

Si metteva in acqua calda e si portava al bollore con gli odori del brodo di carne, cipolla, basilico o sedano.

### **Ventre di capretto o agnello**

*Budelline, sangue, menta, uova, pangrattato, vino bianco, sale, olio, ceragina o pepe (facoltativi)*

*Cottura: mezz'ora*

Lavare bene le budella. Tagliarle di circa sessanta centimetri, fare un nodo a una estremità e riempire con un miscuglio di sangue passato dal colino e uovo sbattuto con pangrattato, menta tritata, sale e piccante (ceragina o pepe). Chiudere con un altro nodo lasciando un margine di qualche centimetro. Cuocere in un tegame con olio. Ogni tanto controllare che non attacchi. Aggiungere mezzo bicchiere di vino o acqua calda.

Servire a fette.

### **Stomaco di agnello o capretto**

*Stomaco, pane, latte, uovo, parmigiano grattugiato, prezzemolo, olio, vino bianco, sale*

*Cottura: 40 minuti circa*

Lavare bene lo stomaco e riempirlo con un impasto di mollica inzuppata nel latte e strizzata, uovo, formaggio, sale e prezzemolo tritato. Chiudere con un nodo o cucire.

Cuocere nell'olio controllando che non attacchi. Bagnare con vino o acqua calda.

Far intiepidire e tagliare a fette. Si possono alternare con quelle delle budelline ripiene ottenendo un piatto a due colori.

### ***Collo di pollo ripieno***

*Collo di pollo, pane, latte, prezzemolo, formaggio, uovo, sale*

*Cottura: mezz'ora*

Prendere un collo di pollo ed eliminare l'interno lasciando solo la pelle. Cucire una delle estremità e riempire con un impasto di pane ammollato nel latte e strizzato, l'uovo sbattuto, il prezzemolo e uno spicchio d'aglio tritati, sale. Chiudere con una cucitura e bollire nel brodo del pollo. Servire a fettine.

# CONTORNI

## PATATE

Le patate sono alla base di tanti piatti di contorno o *unici* con carni *rifatte*, nonché elemento principale delle minestre. Aromatizzate con rosmarino, da piatto povero diventano un piatto gustoso e ricco.

### Patate fritte

*Patate, aglio, ramerino, olio, sale*

La caratteristica delle patate fritte è che sono aromatizzate e nella loro semplicità hanno un gusto inconfondibile.

Sbucciare, lavare e asciugare le patate. Tagliarle a spicchi nel senso della lunghezza e friggerle in abbondante olio di oliva o di semi insieme a un paio di spicchi d'aglio non sbucciati e un rametto o due di ramerino. Mettere ad asciugare sulla carta e salare.

### Patate in bianco all'elbana

*Patate 6 -7 etti, aglio 2 spicchi grandi, ramerino, olio di oliva 4 cucchiaini, sale, una tazza di acqua*

*Tempo di cottura: 20 minuti circa*

Sbucciare le patate, tagliarle a tocchi irregolari, e porle nell'olio, unire l'acqua, l'aglio a pezzetti e il ramerino. Salare.

Coprire e cuocere a fuoco moderato finché l'acqua non si è consumata.

### Patate in umido

*Patate 6- 7 etti, aglio 2 spicchi, una cipolla piccola, un cucchiaino di concentrato di pomodoro o mezza tazza di passata, olio di oliva 4 cucchiaini, prezzemolo, sale Tempo di cottura: mezz'ora circa*

Mettere in un tegame basso e largo l'olio, l'aglio e la cipolla a fettine e scaldare due minuti. Unire le patate sbucciate e tagliate a tocchi grandi e il concentrato di pomodoro sciolto in una tazza di acqua tiepida oppure mezza tazza di passata di pomodoro. Salare e spolverare di prezzemolo tritato. Cuocere a tegame coperto e a fuoco moderato.

## **Patate arrosto morto**

*Patate 8 etti, olio 5 cucchiaini, sale, un rametto di ramerino, qualche foglia di alloro, aglio 3 spicchi*

*Tempo di cottura: 25 minuti circa*

Porre le patate sbucciate e tagliate a grossi tocchi in una teglia larga e possibilmente antiaderente con olio, sale, alloro, ramerino e gli spicchi d'aglio interi e non pelati.

Coprire e cuocere per qualche minuto a fuoco vivace e poi moderato finché, rigirandole più volte non appaiano ben dorate e croccanti da tutti i lati.

Così cucinate offrono il vantaggio, al contrario delle patate fritte, di essere mantenute calde fino al momento di servirle.

## **Patate e carciofi**

*Patate medie 4, carciofi 3, prezzemolo, aglio 3 spicchi, olio di oliva 5 cucchiaini, una tazza di acqua, sale, una fetta di limone (facoltativa)*

*Tempo di cottura: 20 minuti circa*

Sbucciare le patate e farle a pezzi; pulire i carciofi eliminando la parte superiore, tagliarli a spicchi e mettere tutto in una teglia insieme all'olio, l'acqua, il sale e gli odori sminuzzati.

Si può aromatizzare e sbiancare con una fetta di limone.

Coprire e cuocere fino all'assorbimento dell'acqua.

## **Bombette di patate**

*Patate medie 4, un uovo, due cucchiaini di farina, sale, olio di oliva o di semi, noce moscata (facoltativa)*

*Tempo di realizzazione: mezz'ora circa*

Bollire le patate e passarle.

Farle intiepidire e mescolarle con un uovo, il sale e a piacere la noce moscata.

Si raggiunga la consistenza giusta mescolandovi la farina. Scaldare abbondante olio, prendere con la punta del cucchiaino l'impasto e friggerlo. Si formeranno delle palline tonde ben dorate.

## Stufato di patate, cipolla e zucchini

*Patate 3, cipolle medie 2, zucchini 2-3, sale, olio 5 cucchiaini, basilico*

*Cottura: 20 minuti circa*

Sbucciare e tagliare a pezzi le patate, affettare cipolla e zucchini. Mettere sul fondo della teglia l'olio con le cipolle e unire patate e zucchini. Salare e coprire. Cuocere lentamente e quasi alla fine aggiungere alcune foglie di basilico.

## Carciofi ritti o all'inferno

*Carciofi 7, prezzemolo, aglio 4 spicchi, limone, mezzo bicchiere di vino, olio 6 cucchiaini, sale*

*Cottura: venti minuti circa*

Pulire i carciofi eliminando le foglie esterne e tagliando la parte superiore. Pareggiare il sotto in modo che stiano in piedi. Sciacquarli in acqua e succo di limone. Asciugarli e aprirli al centro allargando un po' le foglie. Riempirli di prezzemolo e aglio tritati e un pizzico di sale. Metterli in un tegame dalle pareti più alte e della dimensione che li possa contenere appunto ritti. Cuocere a fuoco vivace poi versare sul fondo mezzo bicchiere di vino. Coprire e continuare la cottura.

## Cavolfiore in umido

*Un cavolfiore medio, due cucchiaini di conserva o mezza tazza di passata di pomodoro, una cipolla piccola, prezzemolo, olio 5 cucchiaini, ceragina, sale*

*Cottura: 25 minuti circa*

Lavare il cavolfiore e dividerlo in ciuffetti.

Soffriggere leggermente la cipolla nell'olio, aggiungere la conserva sciolta in mezza tazza di acqua tiepida o la passata di pomodoro, il prezzemolo tritato, un pizzico di ceragina e il sale. Cuocere qualche minuto e allungare con un bicchiere di acqua calda prima di unire il cavolfiore. Questo non deve essere troppo cotto. Il sugo restante non deve risultare acquoso.

## **Contorno elbano di pumentì, melanciane e pumate fitti**

*Peperoncini verdi, melanzane lunghe, pomodori maturi, aglio, sale, olio un bicchiere, patate (facoltative)*

Friggere i peperoncini interi nella padella, prima coprendoli perché non schizzino l'olio, poi, abbassando la fiamma, rigirarli e cuocerli finché non risultino un po' appassiti da tutte le parti. Metterli da un lato di un capiente vassoio, salarli e distribuire un po' di aglio crudo a fette sottili. Passare alle melanzane divise in quattro per il verso della lunghezza. Aggiungere l'olio se viene troppo assorbito e girare da tutti i lati le melanzane che dovranno essere dorate, ma non bruciate. Adagiarle accanto ai peperoncini, salare e unire le fettine di aglio.

Nell'olio rimasto mettere i pomodori a fette dello spessore di un cm e mezzo e se sono piccoli divisi a metà, e unire il restante aglio. Cuocere qualche minuto a fuoco vivace e togliere presto prima che si disfino. Completare il vassoio che sarà bellissimo di colori e profumato. Si può finire con l'aggiunta anche di fette di patata a sfruttare l'ultimo olio rimasto sul fondo.

## **Funghi fritti**

*Cappelle di funghi, semolino, olio, aglio, sale*

I funghi, di qualsiasi tipo, anche i pinaroli, possono essere fritti a patto che siano appena colti. Staccare i gambi e metterli da parte per fare un intingolo per pasta o crostini. Pulire le cappelle eliminando la terra; provare se sia possibile spellarle altrimenti strusciarle con un tovagliolo umido. Quelle più grandi si possono pillottare con pezzetti di aglio. Passarle nella farina (oppure nel semolino o nella farina gialla) e friggerle in olio ben caldo in modo che non buttino fuori la loro acqua.

## **Funghi al pomodoro**

*Funghi a piacere, pomodori, aglio, nepitella, olio, ceragina, sale*

*Cottura: 15 minuti*

Esclusi alcuni funghi come i porcini che mantengono una certa consistenza, gli altri più comuni come i pinaroli, i galletti, i giovannelli, una volta venivano scottati in acqua bollente e subito scolati.

Preparare una salsa rosolando le fette di pomodori, precedentemente scottati e pelati, nell'olio con aglio a fette, un pizzico di ceragina e la nepitella.

Salare e cuocere qualche minuto.

Unire i funghi tagliati a pezzi, lasciando i più piccoli interi e cuocere cinque - dieci minuti.

### **Gurguglione o raspaccio**

*Cipolle medie 4, due melanzane, un peperone grande o una diecina di peperoncini verdi, zucchini due (facoltativi), patate 4, pomodori 4, un ciuffo di basilico, due cucchiaini di prezzemolo tritato, olio 6 cucchiaini, sale*

*Cottura: 20 — 30 minuti*

Affettare le cipolle, tagliare a tocchetti le melanzane, gli zucchini, le patate sbucciate, i pomodori prima scottati e pelati, il peperone (i peperoncini verdi saranno ripuliti dei semi). Spolverare di prezzemolo e aggiungere il basilico, il sale e l'olio.

Coprire e cuocere senza acqua. Controllare che la cottura non sia eccessiva. Questo può essere un piatto di contorno, ma trasformarsi anche in un piatto unico con l'aggiunta di lessso, uova o tonnina.

### **Bacelli (fave fresche) stufati**

*Una mezza zuppiera di baccelli, una cipolla, prezzemolo o menta, due cucchiaini di conserva di pomodoro, mezzo bicchiere di olio, sale*

*Cottura: mezz'ora*

Soffriggere la cipolla con le fave e insaporire con menta o prezzemolo tritato. Coprire di acqua e salare. A metà cottura aggiungere due cucchiaini di pomodoro. Far tirare l'acqua.

### **Fagiolini al pomodoro**

*Fagiolini mezzo chilo, due pomodori, mezzo cipolla, uno spicchio d'aglio, prezzemolo o basilico, 5 cucchiaini di olio, sale*

*Cottura: mezz'ora*

Rosolare la cipolla nell'olio tagliata fine per pochi minuti senza bruciarla, unire le fette dei pomodori pelati (scottandoli prima in acqua bollente), l'aglio e gli odori. Mescolare e aggiungere i fagiolini. Salare e versare un ramaiolo o due di acqua calda. Cuocere a tegame coperto.

### **Cardi (gobbi) rosolati**

*Un mazzo di cardi lessati, burro 50 gr, sale, un limone, parmigiano*

*Cottura: 20 minuti*

Lavati in acqua e limone e lessati al dente in acqua salata, i cardi si scolano. Si sfilano con un coltello le parti fibrose. Sul tagliere si tritano e si cuociono nel burro caldo. Controllare il sale. Servire con una spolverata di parmigiano grattato.

### **Melanzane al funghetto**

*Melanzane lunghe 4, pomodori 3, spicchi d'aglio 2, nepitella, olio 6 cucchiaini, sale*

*Cottura: 25 minuti*

Si chiamano melanzane al funghetto perché aromatizzate con la nepitella, che è il condimento tipico dei funghi.

Tagliare le melanzane per lungo, dividendo in quattro parti, e infine in tocchetti. Scaldare l'olio con le fettine di aglio unendo poi le melanzane. Cuocere a fuoco vivace mescolando prima di unire i pomodori pelati e affettati, il sale e la nepitella.

### **Tartufo nero**

*Tartufi, aglio, prezzemolo, olio, sale*

*Cottura: 10 minuti*

Raschiare e pulire bene la superficie dei tartufi, passare un attimo sotto il getto dell'acqua, asciugare e tagliare a fettine. Cuocere nell'olio con prezzemolo e aglio tritati, un pizzico di ceragina e sale.

### **Zucchini o melanzane ripieni**

*Zucchini o melanzane 4 - 5, un piattino di lessato o carne macinata oppure tonno sott'olio, aglio 2 spicchi, prezzemolo, parmigiano 4 cucchiaini, pangrattato 4 cucchiaini, farina, olio, burro, sale*

*Tempo di realizzazione: mezz'ora circa*

Scottare zucchini o melanzane facendoli bollire dieci minuti in acqua bollente salata. Tagliarli per lungo e svuotare mettendo da parte la polpa interna.

Tritare la carne, spezzettare e rosolare con la polpa in poco olio o burro; a parte tritare finemente prezzemolo e aglio. Unire tutto con l'uovo sbattuto, il parmigiano e un cucchiaio di pangrattato (al posto della carne si può usare il tonno sott'olio: in questo caso non cuocerlo con la polpa degli ortaggi, ma semplicemente tritarlo prima di inserirlo nell'impasto). Mescolare bene e riempire con un cucchiaio ogni metà.

Passare nella farina o nel pangrattato (oppure in una miscela di entrambi) e friggere prima dalla parte del dorso e poi da quella del ripieno.

Si possono cuocere anche nel forno.

### **Zucchini stufati in bianco**

*Zucchini 600gr circa, olio 6 cucchiari, prezzemolo o basilico, uno spicchio d'aglio, sale*

*Cottura: 20 minuti circa*

Tagliare gli zucchini a rotelline se sono piccoli o a tocchetti se sono grandi e cuocerli in un tegame largo con l'olio e uno spicchio d'aglio. Salare e coprire. A metà cottura aggiungere un ciuffo di basilico o qualche foglia di prezzemolo.

### **Erba strusciata in padella**

*Erba di campo mista: burana (borragine), finocchio, radicchi vari, porro di campo*

Bollire insieme le erbe di campo (ma possono essere anche bietole di orto, spinaci, cavolo nero, mescolati o singoli), salando un poco l'acqua.

Una volta cotta l'erba, scolarla e strizzarla molto bene. Quindi affettarla e passarla nell'olio di oliva appena scaldato in padella con aglio a fettine e una presa di ceragina. Aggiungere il sale se necessario. Far rosolare per qualche minuto girandola spesso.

## I LEGUMI

### **Cottura dei legumi secchi**

I fagioli, i ceci, le cicerchie hanno bisogno di un ammollo in acqua di circa otto ore.

Si lessano poi in abbondante acqua salata, aromatizzandoli con un rametto di salvia e un paio di spicchi d'aglio interi e non sbucciati da togliere a fine cottura.

I legumi risulteranno più saporiti se all'acqua si unirà qualche cucchiaino di olio d'oliva.

### Fagioli in umido

*Fagioli cannellini lessati una zuppiera media, 2 cucchiaini di concentrato o mezza tazza di passata di pomodoro, 6 cucchiaini di olio, prezzemolo, 3 - 4 spicchi d'aglio, ceragina, sale*

*Cottura: 20 minuti circa*

Preparare il sugo scaldando l'aglio tritato nell'olio per due minuti senza bruciarlo. Unire il pomodoro passato o mezza tazza di acqua calda con sciolto il concentrato e una presa di sale. Cuocere per dieci minuti. Versare quindi i fagioli con un po' del liquido di cottura. Spolverare di prezzemolo tritato e di un pizzico di ceragina. Coprire la pentola e terminare la cottura badando di regolare il sale.

### **Cottura dei legumi freschi**

La cottura dei legumi freschi, come baccelli (fave), piselli e fagioli borlotti, si diversifica per bollitura o stufato.

Solo i fagioli borlotti vengono bolliti.

Baccelli e piselli sono in genere stufati.

## Fagioli borlotti freschi

Si sbucciano, sciacquano e lessano in abbondante acqua salata condita con qualche cucchiaino di olio d'oliva, un paio di spicchi d'aglio interi e non sbucciati da togliere a fine cottura, un bel ciuffo di basilico.

Si mangiano caldi o freddi, da soli o in insalata. L'acqua di cottura con un po' di fagioli può essere utilizzata per la minestra di verdura.

## Piselli freschi stufati

*Una zuppiera media di piselli sbucciati, una cipolla piccola, tre spicchi d'aglio, due cucchiaini di concentrato o mezza tazza di passata di pomodoro, prezzemolo, due fettine di pancetta di maiale salata (rigatino), sale, sei cucchiaini di olio, un cucchiaino di farina*

*Cottura: mezz'ora*

Rosolare la cipolla affettate con la pancetta tritata, unire i piselli e insaporirli qualche minuto. Aggiungere un trito di aglio e prezzemolo seguito dalla conserva diluita in una tazza di acqua calda o la passata allungata con un ramaiolo di acqua. Regolare il sale e coprire. A fine cottura versare la farina sciolta in mezzo bicchiere di acqua. Mescolare per un minuto.

# FRITTO

## IL FRITTO

1. Solo di farina: infarinare i pesci e friggerli.
2. Infarinare (gli ortaggi o i totani, il pollo, il coniglio) e mettere nell'uovo sbattuto.
3. Pastella di farina e acqua (fiori di zucca).
4. Pastella di farina, uovo e latte (totani).
5. Infarinare e immergere nell'uovo sbattuto, passare nel pangrattato (braciola).

## Finocchi fritti

Si immergono i finocchi tagliati in spicchi e lessati in acqua salata, ma non eccessivamente cotti, nella pastella. Friggerli in abbondante olio (di semi o di oliva), adagiarli su carta assorbente e salarli.

È un contorno tipico del pranzo di Pasqua, che accompagna la carne di agnello o di capretto.

## Carciofi fritti

*Carciofini interi o carciofi tagliati a spicchi, pastella di uovo, farina, olio, sale, limone*

Eliminare le foglie esterne più dure dei carciofi, tagliare anche la parte superiore, e lavare in acqua acidulata con succo di limone. Dividere in quattro spicchi i carciofi, lasciando però interi i più piccoli. Infarinarli, immergerli nell'uovo sbattuto e friggerli in abbondante olio. Scolarli e porli sulla carta assorbente. Salare. Come i finocchi e il cavolfiore sono un eccellente accompagnamento delle carni nel pranzo pasquale.

## Cavolfiore fritto

Immergere i ciuffi di cavolfiore, lessati al sente in acqua salata, nella pastella di uovo e farina.

Friggere.

## Fiori di zucca fritti

Lavare e asciugare i fiori, togliere il pistillo, e immergere nella pastella di acqua e farina.

Friggere.

### **Melanzane e zucchini fritti**

Tagliare a fette di mezzo centimetro nel verso della lunghezza, infarinate e passate nell'uovo.

Friggere in abbondante olio.

Asciugare sulla carta e salare.

### **Frittelle di zucchini**

*Zucchini piccoli 300gr, un uovo, mezzo bicchiere di latte, qualche cucchiaino di farina, sale, olio*

*Tempo di realizzazione: mezz'ora*

Scottare gli zucchini piccoli e freschissimi per dieci minuti in acqua salata. Schiacciarli nel piatto con la forchetta senza spappolarli troppo. Fare una pastella con uovo, latte e farina; mescolarvi gli zucchini. Friggere a cucchiainate in abbondante olio. Asciugare sulla carta e salare appena.

Servire le frittelle guarnite con qualche foglia di basilico.

### **Gobbi fritti**

*Gobbi due mazzetti, due uova, farina qualche cucchiaino, un limone, sale, olio*

*Tempo di realizzazione: 40 minuti*

Lavare i gobbi in acqua e succo di limone perché non anneriscano. Bollirli per quindici minuti e scolare. Togliere qualche filamento e tagliare a pezzi.

Fare una pastella con uovo e farina. Immergerli e friggerli in abbondante olio.

### **Carni fritte**

*Pollo, coniglio, capretto, agnello, uova, farina, olio, sale*

Tagliare a tocchetti le carni bianche, lavarle e asciugarle.

Passarle nella farina e poi nell'uovo sbattuto.

Friggere in abbondante olio. Scolare e asciugare sulla carta; salare.

È un piatto tipico della Pasqua.

# DOLCI

## **Bastoncelli**

*Farina, un uovo, tre cucchiaini di zucchero, anice un cucchiaino*

Per queste piccole cialde, simili ai brigidini, sono necessarie le piastre da porre sul fuoco, una specie di pressa che si chiude come una grande forbice. Quelle antiche erano incise con arabeschi.

Sbattere l'uovo con lo zucchero. Unire la farina e i semi di anice. Formare sul piano infarinato un rotolo lungo di pasta e tagliarlo col coltello come se si trattasse di gnocchi.

Disporli, arrotondandoli come palline, sulla piastra a sei alla volta. Chiudere e mettere sul fuoco per pochi istanti girandoli da ambo i lati. Fare le prime prove per calcolare il tempo di cottura.

## **Biscotti con l'anice**

*Farina 300 gr circa, una tazza di zucchero, burro 50 gr, lievito una bustina, un cucchiaino di liquore, anice*

*Cottura: 30 minuti circa*

Sbattere le uova con lo zucchero; unire la farina e il burro fuso, il liquore e una manciata di semi di anice. Infine il lievito.

Formare dei rotoli lunghi e infornarli sulla teglia unta di burro e infarinata per trenta minuti.

Togliarli dal forno e affettarli un po' di sbieco. Rimettere qualche minuto in forno. Far freddare e conservare in un vaso di vetro.

## **Biscotti alla marciianese**

*Farina 300 gr circa, una tazza di zucchero, burro 50 gr, lievito una bustina, mandorle o pinoli mezza tazza*

*Cottura: 35 minuti circa*

Sbattere le uova con lo zucchero; unire la farina, il burro fuso e il lievito. Impastare insieme mandorle tritate o pinoli. Fare dei filoncini e metterli nella teglia unta di burro e infarinata. Infornare per mezz'ora. Togliere e tagliare a fette. Rimettere cinque minuti a biscottare nel forno.

## Castagnaccini

*Farina dolce 200 gr, un cucchiaino di zucchero, una manciata di uvetta e una di pinoli, sale, olio*

Mescolare la farina di castagne, passata allo staccio, con acqua e formare un impasto cremoso. Unire lo zucchero, un pizzico di sale, l'uvetta e i pinoli. Friggere a cucchiaiate in abbondante olio di oliva o di semi.

## Castagnaccio

*Farina dolce 300 gr, zucchero un cucchiaino, mezza tazza di uvetta, pinoli o noci, anice due cucchiaini, sale, olio*

*Cottura in forno: mezz'ora circa*

Mescolare in una zuppiera la farina di castagne, passata allo staccio, con acqua finché non si ottiene un impasto fluido. Aggiungere lo zucchero, una presa di sale, l'uvetta, i pinoli o le noci, un cucchiaino di anice. Ungere una teglia bassa con olio e versarvi il tutto, spargendolo con il cucchiaino per tutta la superficie del recipiente. Cospargere con un altro cucchiaino di anice e un filo di olio.

Mettere in forno a 180° per mezz'ora circa. Mangiare tiepido.

## Corollo

*Farina 400 gr, uova 3, burro 70 gr, latte un bicchiere, zucchero 150 gr, un limone, una bustina di lievito*

*Cottura: 50 minuti circa*

Sbattere le uova e unire lo zucchero con la buccia grattata del limone. Unire anche il burro sciolto in un bicchiere di latte e amalgamare la farina. Per ultimo il lievito, prima schiacciato in un piattino con il dorso del cucchiaino per eliminarne i grumi.

Versare nella teglia a ciambella unta di burro e spolverata di farina. Mettere nel forno a 180°. Prima di togliere il dolce infilarvi uno stecchino: se sarà asciutto il corollo è pronto.

## Frittella povera

*Farina, acqua, olio, zucchero*

Mescolare la farina con l'acqua ottenendo un impasto cremoso.

Versare a cucchiaiate in una padella cosparsa di olio e cuocere velocemente,

cocendo da entrambi i lati la frittella. Cosparsa di zucchero è una semplice e deliziosa merenda. Ma si può gustare anche con un pizzico di sale.

### **Frittelle di riso**

*Riso 200 gr, farina 100 gr, un litro di latte, limone, vaniglia una bustina, una cartina di lievito, zucchero, due cucchiaini di liquore*

Nella tradizione le frittelle sono legate alla festa di San Giuseppe.

Cuocere il riso nel latte, meglio la sera per fare le frittelle la mattina.

Mescolare al riso ormai freddo le uova, un cucchiaino di zucchero, la vaniglia, la farina, un po' di scorza di limone grattata, il liquore e infine il lievito.

Friggere nell'olio ben caldo a mezzi cucchiaini.

Togliere dalla padella e deporre le frittelle sulla carta assorbente. Passarle poi nel vassoio di portata cosparse di zucchero semolato.

### **Frittelle di faro fine (semolino)**

*Semolino 5 cucchiaini, latte mezzo litro, un uovo, zucchero, lievito, olio*

Bollire il latte e mescolarvi a pioggia il semolino. Cuocere per venti minuti e lasciar freddare. Mescolarvi un uovo, un cucchiaino di zucchero, un cucchiaino di lievito per dolci. Friggere in olio di semi. Asciugare sulla carta e spolverare di zucchero semolato.

### **Frangette alla marciinese**

*Dose minima per la pasta: un uovo, un cucchiaino di olio, mezzo cucchiaino di zucchero, farina*

Sbattere l'uovo con lo zucchero, unire l'olio e la farina che prende. Se l'impasto risulta troppo sodo, si bagnino le mani per ammorbidirlo. Stendere la pasta più sottile possibile, tagliarla con la rotella a nastri larghi due o tre centimetri e lunghi circa venti. Fare un nodo o un fiocco. Friggere in abbondante olio, scolare sulla carta, disporre sul vassoio e cospargere di zucchero semolato.

### **Frangette alla riese**

*Dose minima per la pasta: un uovo, un cucchiaino di zucchero, un pezzetto di burro, succo di mezzo limone, un bicchierino di brandy, una puntina di lievito, farina*

Sbattere l'uovo e unire lo zucchero, il succo del limone, il burro ammorbidito, il liquore. Cominciare a mescolare la farina nella quantità necessaria per

ottenere un panetto sodo, e il lievito. Stendere la pasta sulla spianatoia infarinata cercando di farla più possibile sottile. Tagliare a strisce larghe due o tre centimetri e lunghe circa venti. Formare dei nodi leggeri e, se più lunghe, dei fiocchi.

Friggere in abbondante olio, asciugarle sulla carta, quindi disporle sopra un vassoio e cospargerle di zucchero semolato.

### **Imbollita**

*Farina 350 gr, fichi secchi, tre tazze di acqua, un arancio, un cucchiaino di semi di anice, burro, sale*

*Cottura in forno: 30 minuti*

Tagliare i fichi a pezzi e farli bollire nell'acqua per un quarto d'ora con l'anice, la scorza grattata dell'arancio e un pizzico di sale. Versare buona parte della farina sui fichi un po' alla volta e mescolare fino a formare un pane sodo. Dividerlo in pezzi con cui fare delle piccole schiaccie alte due dita. Mettere in una teglia unta di burro e infarinata e infornare. Controllare la cottura.

### **Pane con l'anice**

*Pasta di pane e anice*

*Cottura in forno: 40 minuti circa*

Si mescoli la pasta lievitata con anice e si formi una schiaccia abbastanza bassa. Pizzicare la superficie e infornare.

### **Pasta reale**

*Farina 350-400 gr, uova 4, zucchero 240 gr, fecola 80 gr, limone grattato e spremuto, mezzo bicchiere di brandy, una bustina di lievito (un albume e due cucchiaini di zucchero per la meringa)*

*Cottura in forno: 30 - 40 minuti*

Sbattere le uova e mescolarle con lo zucchero, unire la scorza grattata e un po' di succo del limone, il liquore e le farine. L'impasto deve essere molto fluido.

Da ultimo impastare il lievito. Mettere nel forno caldo e controllare la cottura dopo la mezz'ora.

La pasta reale veniva guarnita per i rinfreschi coprendola, una volta sfornata, di una meringa soda fatta con albume montato a neve e sbattuto infine con

zucchero. Rimettere in forno a far rassodare per qualche minuto.

La popolare zuppa inglese, nella versione elbana, era fatta con le fette di pasta reale alternate a crema semplice e al cioccolato.

### **Stiaccia briaca riese**

*Farina 500 gr, zucchero 300 gr, noci 250 gr, mandorle 50gr, uvetta mezza tazza, pinoli una manciata, arance 2, olio un quarto, vino bianco un quarto, aleatico o alchermes*

*Cottura in forno: 40 minuti*

Tritare non troppo fine la frutta secca (mandorle, noci e un cucchiaino di pinoli). Disporre sul tavolo la farina a fontana (fermòzzera) e al centro versare zucchero, frutta secca e la scorza grattata delle arance mescolati. Scaldare separatamente vino e olio portandoli quasi alla bollitura e versarli su zucchero e frutta. Mescolare finché lo zucchero non si è sciolto e pian piano avvicinare la farina intridendo tutto insieme. Si deve formare una pasta morbida che non si attacchi alle dita; se occorre, utilizzare una piccola quantità di farina (non più di 150-200gr).

Ungere il fondo e i bordi di una teglia del diametro di 30 cm con abbondante olio.

Disporre l'impasto e alzare i bordi; pizzicare la superficie e spargervi zucchero e pinoli; spruzzare di aleatico o alchermes.

Mettere nel forno caldo a 170°-180°.

Controllare spesso aprendo il forno (non essendo usato il lievito si può!) e infilare uno stecchino nella pasta che a cottura completa deve risultare asciutto.

L'estrazione della stiaccia dalla teglia è la fase più delicata: prima di farla freddare sollevarne il bordo con l'aiuto di un coltello. E' facile che lo zucchero sciolto faccia attaccare... Quando è fredda capovolgerla su una copercella o su un piatto.

Qualcuno usa la carta da dolci per evitare questi piccoli problemi. E si può facilitare tutto anche facendo l'impasto in una zuppiera aggiungendo per ultima la farina.

### **Stiaccia con l'aneliate**

*Farina 300 gr circa, zucchero 300 gr, strutto (ma anche burro) 100 gr, un limone, una bustina di lievito*

*Cottura in forno: 40 minuti circa*

SBattere le uova con lo zucchero, unire lo strutto (o il burro ammorbidito),

la scorza grattata del limone, la farina e il lievito. L'impasto non deve essere liquido, ma una pasta morbida da stendere con le mani sulla teglia unta e spolverata di farina.

Cospargere di zucchero semolato e con l'anello (il ditale) o un bicchierino fare delle piccole incisioni su tutta la superficie creando una guarnizione tipo arabesco.

Cuocere nel forno caldo a 180°.

### **Stiaccia di fichi secchi**

*Un chilo di farina, un panetto di lievito di birra, fichi secchi mezzo chilo, sale, olio*

*Cottura nel forno: 50 minuti circa*

Sciogliere il lievito in una tazza di acqua tiepida con un pizzico di sale e versare al centro della farina disposta a corona sulla spianatoia, intridere aiutandosi con altra acqua, se occorre. Formare un pane tondo e coprirlo con un tovagliolo. Metterlo in un luogo caldo finché non risulta ben lievitato. Mescolare allora i fichi tagliati a pezzetti.

Disporre in una teglia larga unta di olio dando dei pizzicotti nella superficie con le dita unte.

### **Stiaccia ovata o glièvita**

*Farina un chilo e 200 gr, zucchero 300 gr, uova 6, burro 50 gr, lievito di birra 70 gr, due o tre bicchierini di liquore, olio 3 cucchiari, anaci una manciata* *Cottura nel forno: 50 minuti circa*

E' un dolce che richiede più di due giorni nella preparazione. Si faceva nella settimana santa e si consumava a Pasqua.

Preparare il lievito la sera, mescolando 200 gr di farina con 20 di lievito di birra sciolto in una mezza tazza di acqua tiepida e tenerlo coperto con un tovagliolo e un panno di lana.

Il giorno seguente si prepara un uguale impasto con in più un uovo; mescolarlo con quello già lievitato. Impastare a lungo e coprire fino al giorno dopo.

Mettere la farina sulla tavola, a fontana (fermòzzera), e unire le uova, lo zucchero, il liquore, il burro sciolto e gli anaci.

Unire la pagnotta glièvita e intridere bene. Impastare con forza a lungo: a pugni chiusi e con i polsi spingere in avanti la pasta, arrotolarla e ricominciare. Ricavare tre pani tondi: metterli in altrettante teglie imburrate e infarinate. Coprire di nuovo con i tovaglioli e la lana per qualche ora.

A lievitazione completa spennellare le stiacce con un tuorlo prima di metterle nel forno ben caldo.

Devono risultare alte quasi come un panettone e con la superficie lucida di color marrone. Profumatissime!

### **Sportelle di Pasqua alla riese**

*Farina 400 gr, burro un etto, zucchero 200 gr, un limone grattugiato, due uova, una busta di lievito, tuorlo d'uovo, confettini colorati*

*Cottura in forno : 20 minuti*

Le sportelle sono deliziose ciambelline tipiche della Pasqua riese.

Sbattere le uova con la scorza di limone grattato e lo zucchero. Unire poco a poco la farina e il burro sciolto. Infine la bustina del lievito.

Formare una palla di pasta aiutandoci con altra farina e lavorare sul piano infarinato.

Formare, rotolando una pallina di pasta, un cilindro che renderemo più sottile alle due estremità che, sovrapposte a due centimetri, incrociate e pressate con una ditata, chiuderanno una ciambella di forma ovale. Spalmare la superficie di un po' di tuorlo d'uovo e spolverare di confettini colorati. Mettere in forno.

### **Cioccolata in tazza**

*Latte 1 litro, cacao 50 gr, zucchero, un cucchiaino di farina*

Portare a bollire il latte, meno un bicchiere dove mescoleremo cacao e farina. Zuccherare a piacere.

Unirlo al resto e mescolare finché il latte non si addensi un po'.

Si può profumare con una scorza di limone.

### **Croccante**

*Mandorle, zucchero, olio*

Spezzettare ma non troppo le mandorle. Ungere il marmo di un tavolo o di un ripiano di cucina con olio. Mettere lo zucchero (calcolato in base alla quantità della frutta secca) in un tegame e farlo sciogliere pian piano sul fuoco. Quando comincia a caramellare ed è quasi liquido, unire le mandorle, farle ruotare un attimo nel tegame e versare tutto sulla superficie preparata. Appena tiepido, il croccante è pronto per essere spezzato e sgranocchiato.

## Stiaccia di patate

*Patate 600 gr, farina 150 gr, un limone, liquore un bicchierino, uova 3, zucchero un bicchiere, lievito, olio*

*Cottura in forno: mezz'ora circa*

Bollire le patate, passarle e, una volta tiepide, mescolarle ai tuorli sbattuti con lo zucchero e la buccia di limone grattata. Unire le chiare montate a neve e la farina, il liquore e il lievito.

Disporre in una teglia prima imburrata e spolverata di farina. Pizzicare la superficie, ungerla di olio e spolverare di zucchero semolato.

## Pagnereto

*Farina integrale mezzo chilo, fichi secchi una tazza, lievito di birra 20 gr*

*Cottura in forno: 20 minuti circa*

Portare a lievitazione la farina integrale e mescolare la pagnotta ottenuta con i fichi tagliati a tocchi. Formare delle schiaccine e farle cuocere su una teglia bassa unta di burro e spolverata di farina.

## CIBI CONSERVATI

### **Ciliegino**

#### *Ciliegie marasche*

Per questa ricetta sono sempre state usate le ciliegie marasche, piccole, di colore rosso vivo e quasi trasparenti, abbastanza comuni, almeno un tempo, all'Isola d'Elba.

Il sapore è leggermente acidulo. Hanno il pregio di non essere trattate e di conservarsi bene.

Si preparano munendosi di forbici per tagliare il gambo due millimetri al di sopra del picciolo, di modo che il frutto resti integro e ben sigillato. Si pongano in un vaso di vetro pulito e asciutto alternando strati di zucchero a strati di ciliegie. L'ultimo strato coprente sia di zucchero. Chiudere e attendere qualche mese. Mettere i primi giorni al sole.

Lo zucchero si trasformerà in uno sciroppo rosa moderatamente alcolico e le ciliegie saranno dolci e profumate.

Buonissime, come una volta servite nei classici bicchierini, o sopra una coppa di gelato.

### **Conserva di pomodoro**

#### *Pomodori maturi*

Bollire i pomodori con una manciata di sale e passarli al passatutto con i buchi fitti. Mettere la salsa in un sacchetto di tela bianca che terremo appeso a scolare finché non fa più acqua. Disporre allora il pomodoro sopra un catino di legno ad asciugare al sole per qualche giorno. Riempire dei vasi di vetro dai quali attingeremo la conserva a cucchiariate.

### **Funghi sott'olio**

#### *Funghi, aceto bianco, olio, pepe nero in grani, sale*

Pulire bene i funghi eliminando la terra e lavandoli poi velocemente. Immergerli in acqua salata e aceto a uguali dosi a bollire. Cuocere per venti minuti e scolare. Disporre su un tovagliolo per farli asciugare.

Riempire i vasi coi funghi coperti di olio e con qualche grano di pepe nero.

## Melanzane **sott'olio**

*Melanzane lunghe, aceto bianco, olio, pepe nero in grani, alloro*

Bollire la stessa quantità di aceto bianco e di acqua con un cucchiaino di sale. Versarvi le melanzane tagliate a spicchi e cuocere per pochi minuti. Toglietele dall'acqua e farle asciugare sopra un canovaccio.

Disporle nei vasi con qualche foglia di alloro e grani di pepe nero.

## Melanzane secche

*Melanzane lunghe*

È un vecchio sistema che permetteva di cucinare le melanzane per tutto l'anno.

Divise a spicchi, venivano disposte sulle seccaiole ed esposte al sole finché non erano ben secche. Non richiedevano nessun condimento. Conservate per mesi, erano utilizzate per pranzi speciali come quello di a Pasqua.

Si scottavano e asciugavano. Quindi si infarinavano e passavano nell'uovo sbattuto e si friggevano.

Venivano anche utilizzate per la parmigiana.

## Pomodori seccati

*Pomodori, sale, basilico*

Tagliare a metà i pomodori ben maturi, salarli e coprirli con qualche foglia di basilico. Disporli sopra una seccaiola e tenerli al sole per qualche settimana finché non risultino secchi.

Conservare nei vasi di vetro o di coccio.

## Acciughe o sardine sotto sale

*Acciughe o sardine, sale grosso*

La preparazione è abbastanza semplice: si puliscono bene le acciughe senza lavarle togliendo capi e buzzi in un solo colpo, afferrando il pesce dalla pancia e tirando verso la testa. Si pulisca la superficie con carta morbida.

Si usi un vaso di vetro largo: si inizi disporre sale e pesce a strati. Si finisca con uno strato di sale. Si copra tutto con un disco di legno di diametro inferiore alla bocca del vaso. E si ponga sopra come peso una pietra. In poco tempo

si formerà un liquido scuro che sarà cura scolare inclinando il vaso. Aggiungere una salamoia fatta con acqua tiepida e sale. I primi giorni ripetere l'operazione, coprendo con un nuovo strato di sale grosso. Controllare sempre che non manchi il sale.

In due — tre mesi le acciughe saranno pronte.

Lo stesso metodo vale per le sardine. Queste però dovranno essere controllate di più perché emettono molto liquido e sarà nostra cura eliminarlo e sostituirlo con salamoia e sale grosso.

## **Carnesecca**

*Pancetta di maiale, pepe, sale grosso*

Il classico rigatino di maiale è molto facile da preparare. Si prenda un pezzo di pancetta di maiale e si spolveri di pepe macinato. Si disponga su un vassoio cosparso di sale grosso.

Si ricopra con uguale strato e con una tavola di legno con sopra un peso. La carnesecca sarà mangiabile dopo circa due mesi.

# M A R M E L L A T E

## **Ricetta base di marmellata di frutta (albicocche, pesche, susine, ciliegie)**

*Zucchero 800 gr ogni chilo di frutta pulita e snocciolata*

*Cottura: un'ora e mezzo circa*

Pesare la frutta snocciolata e pulita. Per ogni chilo calcolare 800 grammi di zucchero.

Mescolare la frutta con lo zucchero e far prendere il bollore facendo attenzione che non attacchi. Abbassare il fuoco e cuocere per un'ora. Passare al passatutto e rimettere a cuocere. Se si vuole mantenere un po' di frutta a pezzi, secondo il gusto, passare solo una parte della marmellata. Mescolare quasi per tutta la durata della preparazione. Invasare a caldo e chiudere bene i coperchi.

## **Marmellata di fichi**

*Fichi, zucchero 650 gr per ogni chilo, scorza di limone, mandorle sbucciate 50 gr*

*Cottura: un'ora e mezzo circa*

Pulire i fichi con un tovagliolo da eventuali presenza di polvere o di terra, lasciando la buccia. Tagliare a pezzi e bollire in una pentola profonda, mescolando spesso con un mestolo di legno. Passare con il passatutto. Aggiungere lo zucchero facendolo amalgamare e sciogliere a fuoco moderato. A metà cottura unire la cortecchia di un limone (senza il bianco) tagliato a pezzetti — meglio se non trattato con sostanze chimiche. Togliere dal fuoco quando la marmellata, se versata su un piattino, si rapprenderà. Aggiungere le mandorle pelate.

È il momento di riempire i vasetti ben puliti. Stringere bene i coperchi. Le marmellate si conservano sottovuoto se si coprono i vasi con un panno, finché non saranno freddi.

## **Marmellata di more**

*More un chilo, zucchero un chilo*

*Cottura: due ore circa*

Cogliere le more ben mature e lontane dalle strade molto trafficate.

Cuocerle in una pentola per mezz'ora. Quando sono morbide, passarle con

il passatutto. Ammorbidire i semi con un bicchiere di acqua e passarli di nuovo. Pesare la polpa e unire la quantità corrispondente di zucchero. Cuocere mescolando spesso affinché la marmellata non attacchi.

Mettere ancora bollente nei vasi e chiuderli bene.

## Cotognata

*Mele cotogne, zucchero*

*Cottura: un'ora e mezzo*

Cuocere le mele cotogne con la buccia dopo averle ben spolverate e divise in spicchi eliminando i torsoli. Cuocere in una pentola in circa tre dita di acqua per un quarto d'ora. Togliere la polpa cotta dall'acqua, pesarla e calcolare 800 gr di zucchero per ogni chilo. Passare al passatutto, rimetterla nella pentola con l'acqua di cottura, lo zucchero e cuocere mescolando con un cucchiaio di legno.

Mettere la cotognata subito nei contenitori.

## Resinè

*Mosto di uva 2 litri, zucchero 600gr, mele, mele cotogne, pere, noci o mandorle (facoltative)*

*Cottura: due ore circa*

È una marmellata tradizionale, un tempo fatta solo con mosto concentrato senza zucchero, una specie di melassa sciropposa che si manteneva nella stagione invernale.

La ricetta più piacevole e conosciuta è quella con qualche frutto, specialmente mele, mele cotogne e pere cotte nel mosto con lo zucchero. Quando la frutta è cotta passare tutto e continuare la bollitura a fuoco basso finché la consistenza sarà vischiosa e il colore scuro. A piacere si possono aggiungere noci o mandorle a pezzi. Ancora bollente versare nei vasi e avvitare i tappi. Coprire con un panno per mantenere il calore e creare un vuoto d'aria nei vasi.

# VOCABOLARIO DELLA CUCINA

**Aveggio o laveggio:** pentola di coccio con i manici o genericamente pentola.

**Baia:** è una bacinella di forma tronco-conica in coccio. Serviva per lavare i piatti. Quella più piccola, la baietta, era utilizzata per condire la pasta o fare le zuppe.

**Battiscarpa:** è qualcosa fatto in fretta, velocemente. Riferito al cibo, è una cosa fatta in un istante senza troppa cura.

Borsa: è la testa del polpo.

Caccilèpora: piccola ciambella di pane con al centro un uovo.

Capàgnero: panierino.

Ceragina: peperoncino rosso piccante a forma di ciliegia. Termine usato genericamente per peperoncino.

Coffa: cesta usata dai minatori per portare il minerale. Veniva usata anche per cogliere l'uva nella vendemmia.

Convio: era il cibo che il cavatore si portava in miniera.

Copercella: è il coperchio delle pentole.

Coppa: soprassata.

Corollo: torta a forma di ciambella.

Fagioletti: fagiolini verdi.

Fermare: cuocere la carne in poco olio per qualche minuto per evitare che si guasti. Uso diffuso quando non c'era il frigorifero.

Fermòzzerà: è un cerchio di farina, una specie di vulcano. All'interno si versano le uova o i liquidi dai quali iniziare l'impasto demolendo a poco a poco il muro di farina e impastare la pagnotta.

Focolire: camino con fornelli, per cucinare, con il carbone o la legna.

Gonfiante: è il lievito per dolci.

Grampia: è il tentacolo del polpo.

Melanciana: melanzana.

Pagnereto: era una focaccia di pane di semola con mescolati fichi secchi a pezzi.

Piatto copputo: piatto fondo

**Piatto spianato:** piatto **piano**

**Piccante:** è il pepe o il peperoncino rosso.

**Pillottare:** forare la carne e riempirla di aglio, sale, pepe, erbe.

**Pumata:** pomodoro.

**Pumenti:** peperoni verdi piccoli dolci.

Rinfrescume : è l'odore sgradevole dei cibi avariati o delle stoviglie che sanno di uovo.

Scapare: togliere la testa dei pesci con le interiora.

Schiantino: budello di capretto o agnello preparato con nodi.

**Sportella:** **ciambella dolce** tipica della **Pasqua**, **ma** anche modo popolare di definire l'organo sessuale femminile.

Seccaiòla: graticcio intrecciato fitto di giunchi a forma di goccia, sul quale si disponevano frutta o ortaggi da seccare al sole.

Manetta: presina di lana o panno per afferrare **i manici delle pentole sul fuoco.**

Testicciòla: testa di agnello e capretto disossata e frita.

Troscio: è la costola del cavolo dello spessore più grande che di solito si elimina.

## INDICE

<b>Scrivere di <i>mangiari</i></b> -----	5
Ricordi -----	12
3. La madia -----	15
4. All'osteria -----	17
5. Per sfamare una famiglia-----	19
6. In sette a bere un uovo-----	21
7. Le merende -----	23
8. Il mangiare nei giorni di lavoro-----	25
9. La tavola della domenica -----	27
10. Il mangiare di magro -----	29
11. La tavola delle feste <i>La Pasqua</i> -----	33
12. La tavola delle feste <i>Il Natale</i> -----	35
13. Il rinfresco -----	37
14. Le macellerie-----	39
15. Vita da pastori-----	41
16. Anni Venti <i>Fra Rio e Pomonte</i> -----	43
17. Micchetta e latte di capra -----	45
18. All'ombra del fico -----	47
19. Le erbe-----	49
 Premessa alle ricette -----	 53
 Consigli per un corretto uso delle ricette -----	 54
 <i>Spuntini</i> -----	 55
<i>Zuppe</i> -----	58
<i>La pastasciutta</i> -----	65
<i>La paniccia</i> -----	73
<i>Riso</i> -----	77
<i>Minestre</i> -----	81
<i>Pesce</i> -----	85
<i>Uova</i> -----	92
<i>Le carni</i> -----	95
<i>I ripieni</i> -----	103
<i>Contorni</i> -----	106
<i>I legumi</i> -----	113
<i>Fritto</i> -----	115

<i>Dolci</i> -----	117
<i>Cibi conservati</i> -----	125
<i>Marmellate</i> -----	128
<b>Vocabolario della cucina elbana</b> -----	130
<b>Indice</b> -----	133

## Ricette

Acerti (lacerti o sgombri) al ramerino-----	86
Acciughe in bianco-----	86
Acciughe fritte-----	86
Acciughe al pesto-----	54
Acciughe ripiene-----	86
Acciughe (o sardine) sotto sale-----	126
Acqua pazza-----	58
Agnello o capretto di Pasqua-----	97
Arselle in bianco-----	87
Arselle o vongole al pomodoro-----	87
Baccalà fritto-----	88
Baccalà in umido-----	88
Baccelli (fave fresche) stufati-----	110
Bambolo (II)-----	74
Bastoncelli-----	117
Biscotti con l'anice-----	117
Biscotti alla marciinese-----	117
Bombette di patate-----	107
Brodo di carne (con pastina, riso o pane)-----	83
Brodo di pesce-----	84
Cacciucco-----	62
Capponata o panzanella-----	55
Capra in umido-----	96
Carciofi fritti-----	115
Carciofi ritti o all'inferno-----	108
Cardi (gobbi) rosolati-----	111
Carnesecca-----	127
Carne in umido-----	95
Carni fritte-----	116
Castagnaccini-----	118
Castagnaccio-----	118

Cavolfiore fitto-----	115
Cavolfiore in umido-----	108
Ciliegiino -----	125
Cioccolata in tazza -----	123
Collo di pollo ripieno-----	105
Coniglio arrosto morto -----	97
Coniglio alla cacciatora -----	97
Conserva di pomodoro -----	125
Contorno elbano di pumanti, melanciane e pumate fitti -----	109
Coratella -----	96
Corollo-----	118
Cotognata -----	129
Croccante -----	123
Croste di formaggio parmigiano arrostite -----	57
Erba strusciata in padella -----	112
Fagiano stufato-----	98
Fagioli borlotti freschi-----	114
Fagioli in umido -----	113
Fagiolini al pomodoro -----	110
Farinata dolce di grano -----	75
Farinata salata di grano -----	75
Faro fine (semolino) nel brodo di carne-----	75
Fegatelli -----	98
Fegato nell'intingolo -----	98
Finta trippa-----	94
Finocchi fritti -----	115
Fiori di zucca fritti -----	115
Frangette alla marciinese -----	119
Frangette alla riese -----	119
Frittata di carciofi -----	92
Frittata di cipolla -----	92
Frittata di zucchini -----	93
Frittatine di asparagi di campo-----	93
Frittella povera-----	118
Frittelle di erbe di campo lesse -----	94
Frittelle di faro fine (semolino) -----	119
Frittelle di riso -----	119
Frittelle di zucchini-----	116
Frittelline di bianchetti (cèche) -----	88
Fritto (il) -----	115
Funghi fritti -----	109
Funghi al pomodoro -----	109

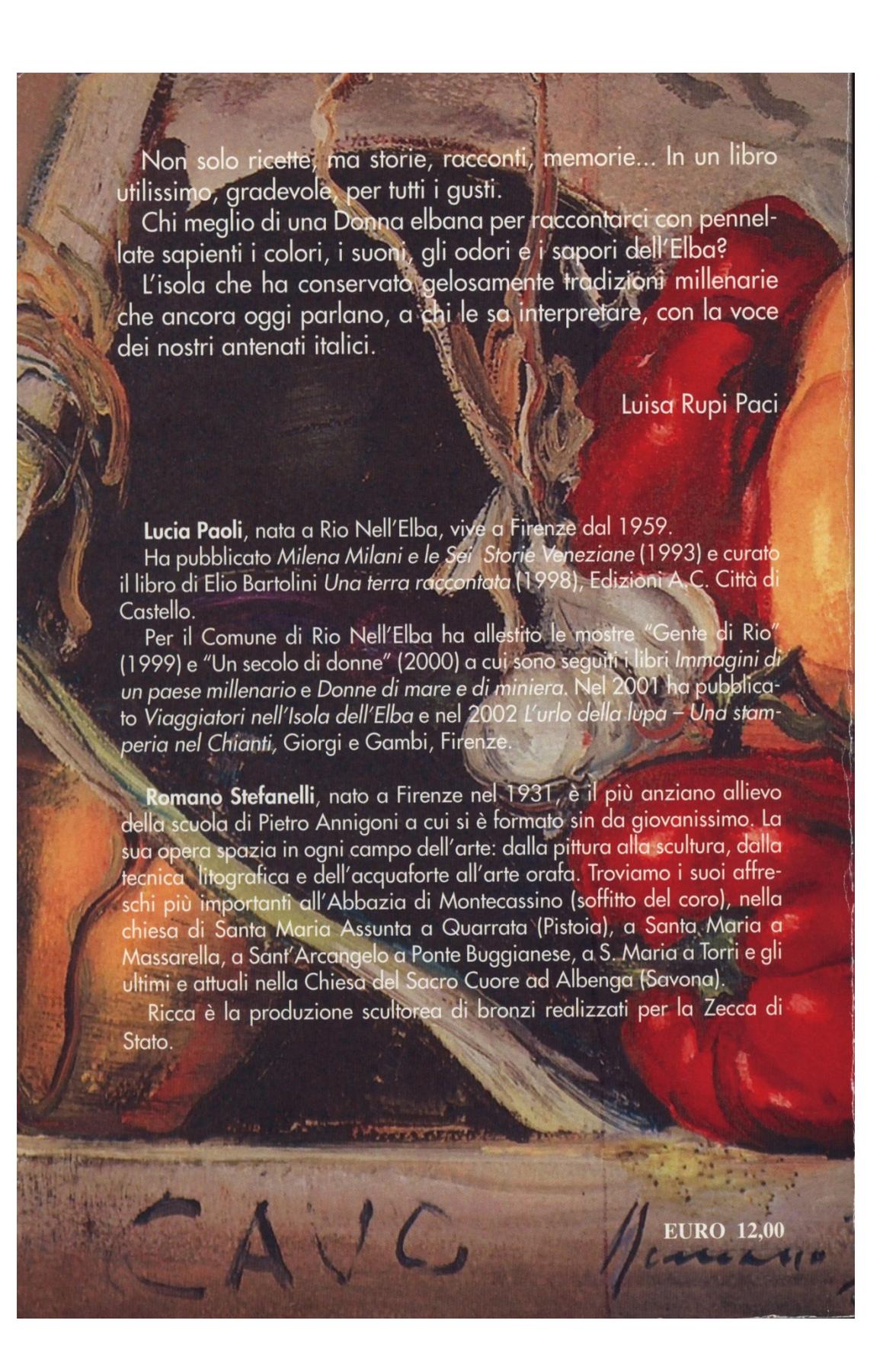
Funghi sott'olio -----	125
Galletto alla cacciatora-----	98
Gnocchi di patate-----	76
Gobbi fritti -----	116
Gurguglione o raspaccio-----	110
Imbollita -----	120
Insalata di polpo-----	57
Involtoni di carne -----	101
Lepre alla cacciatora-----	99
Lesso (II) -----	95
Lesso rifatto con cipolle e pomodoro -----	100
Lesso rifatto con fagioli in umido-----	100
Lesso rifatto con gurguglione-----	100
Lesso rifatto con patate in bianco-----	99
Lesso rifatto con patate al pomodoro -----	99
Lumache stufate -----	102
Mallegato (sanguinaccio) -----	103
Marmellata (ricetta base) -----	128
Marmellata di fichi -----	128
Marmellata di more-----	129
Matuffoli e salsicce-----	73
Matuffoli all'umido di carne -----	73
Melanzane al funghetto -----	111
Melanzane ripiene -----	126
Melanzane e zucchini fritti -----	116
Melanzane secche-----	119
Melanzane all'olio -----	56
Melanzane sott'olio -----	126
Minestra di cavolo e fagioli -----	83
Minestra di legumi-----	82
Minestra di patate -----	82
Minestra di pisellini secchi-----	82
Minestra di riso e lumache (chiocciolate) -----	81
Minestrone estivo -----	83
Minestrone di fagioli rossi e finocchio-----	82
Minestrone con lenticchie -----	81
Muscoli -----	89
Olive nere-----	56
Pagnereto -----	124
Palamita in bianco -----	89
Pane con l'anice -----	120
Paniccia di farina dolce -----	74

Pappa col pomodoro-----	63
Pasta passata alla marciianese -----	84
Pasta reale-----	120
Pasta al sugo di uovo sodo-----	66
Pasta al sugo veloce -----	65
Pasta con tartufo nero -----	72
Pastasciutta all'umido di carne o stracotto -----	72
Pastasciutta con l'umido di interiora di pollo -----	71
Patate arrosto morto -----	107
Patate in bianco all'elbana-----	106
Patate e carciofi -----	107
Patate fritte -----	106
Patate in umido -----	106
Penne ai funghi -----	72
Pesce azzurro grigliato: sardinata -----	91
Pesce fritto e marinato -----	88
Piselli freschi stufati -----	114
Polenta con cavolo nero -----	74
Polenta con latte -----	73
Pollo arrosto morto -----	100
Polpetti alla luciàna-----	85
Polpettine di carne lessa -----	100
Polpo lesso-----	85
Pomodori conditi-----	56
Pomodori seccati -----	126
Preparazione del pesce da grigliare -----	91
Ripieni -----	103
Resinè -----	129
Riso nel brodo di trippa -----	77
Riso con latte-----	78
Risotto "classico" -----	79
Risotto con carciofi-----	78
Risotto con funghi porcini-----	78
Risotto di mare -----	79
Risotto nero -----	77
Risotto con pomodoro fresco-----	78
Risotto con zucchini -----	80
Sardine spinate e fritte -----	89
Sburita -----	61
Schiantini-----	101
Spaghetti a "battiscarpa"-----	65
Spaghetti al condimento al cavolfiore-----	69

Spaghetti di granchi -----	68
Spaghetti al sugo di gronco -----	70
Spaghetti di muscoli-----	68
Spaghetti all'ògliera -----	67
Spaghetti con pesce cappone al pomodoro -----	70
Spaghetti al sugo di polpo-----	70
Spaghetti al sugo di acciughe (o sarde) -----	69
Spaghetti al sugo di margherita (granseola) alla marciinese-----	67
Spaghetti con sugo al tonno -----	69
Spaghetti al totano in bianco -----	71
Spaghetti con il sugo di totani ripieni -----	71
Spaghettoni all'aragosta -----	68
Spaghettoni al condimento finto-mare -----	65
Spaghettoni alle làrn pate -----	66
Spaghettoni alle uova di riccio -----	66
Spezzatino -----	101
Sportelle di Pasqua alla riese -----	123
Stiaccia con l'aneliate-----	121
Stiaccia briaca riese -----	121
Stiaccia di fichi secchi-----	122
Stiaccia ovata o glièvita -----	122
Stiaccia di patate -----	124
Stoccafisso alla riese -----	90
Stomaco di agnello o capretto ripieno-----	104
Stufato di frattaglie con patate -----	95
Stufato di patate, cipolle e zucchini -----	108
Tartufo nero-----	111
Testicciola frita-----	96
Tonnina e pomodoro -----	56
Tonno in bianco -----	90
Tortine di burana (borragine) -----	93
Totano fritto-----	88
Totani ripieni in bianco-----	90
Totano stufato -----	90
Trippa al pomodoro con patate-----	95
Uovo al pomodoro-----	92
Ventrazzo alla pomontinca -----	104
Ventre di capretto o agnello ripieno -----	104
Zucchini (e melanzane fritti) -----	116
Zucchini o melanzane ripieni-----	111
Zucchini stufati in bianco-----	112
Zuppa di baccelli (fave) e uova -----	59
Zuppa di bietole e uova -----	58

Zuppa di cavolo nero e fagioli -----	58
Zuppa di cipolle e patate-----	59
Zuppa di finocchio selvatico e uova -----	60
Zuppa lombarda-----	60
Zuppa di granchi-----	60
Zuppa di granite -----	60
Zuppa di lumache-----	63

Finito di stampare  
nel dicembre 2005  
Saffe s.r.l. - Calenzano (FI)



Non solo ricette, ma storie, racconti, memorie... In un libro utilissimo, gradevole, per tutti i gusti.

Chi meglio di una Donna elbana per raccontarci con pennellate sapienti i colori, i suoni, gli odori e i sapori dell'Elba?

L'isola che ha conservato gelosamente tradizioni millenarie che ancora oggi parlano, a chi le sa interpretare, con la voce dei nostri antenati italice.

Luisa Rupi Paci

**Lucia Paoli**, nata a Rio Nell'Elba, vive a Firenze dal 1959.

Ha pubblicato *Milena Milani e le Sei Storie Veneziane* (1993) e curato il libro di Elio Bartolini *Una terra raccontata* (1998), Edizioni A.C. Città di Castello.

Per il Comune di Rio Nell'Elba ha allestito le mostre "Gente di Rio" (1999) e "Un secolo di donne" (2000) a cui sono seguiti i libri *Immagini di un paese millenario* e *Donne di mare e di miniera*. Nel 2001 ha pubblicato *Viaggiatori nell'Isola dell'Elba* e nel 2002 *L'urlo della lupa - Una stamperia nel Chianti, Giorgi e Gambi*, Firenze.

**Romano Stefanelli**, nato a Firenze nel 1931, è il più anziano allievo della scuola di Pietro Annigoni a cui si è formato sin da giovanissimo. La sua opera spazia in ogni campo dell'arte: dalla pittura alla scultura, dalla tecnica litografica e dell'acquaforte all'arte orafa. Troviamo i suoi affreschi più importanti all'Abbazia di Montecassino (soffitto del coro), nella chiesa di Santa Maria Assunta a Quarrata (Pistoia), a Santa Maria a Massarella, a Sant'Arcangelo a Ponte Buggianese, a S. Maria a Torri e gli ultimi e attuali nella Chiesa del Sacro Cuore ad Albenga (Savona).

Ricca è la produzione scultorea di bronzi realizzati per la Zecca di Stato.

CAVO

EURO 12,00