

Grazia Furferi

*La cucina calabrese*



*Rubbettino*  
2011



- 7 ● Introduzione
- 8 ● Territorio catanzarese
- 9 ● Territorio cosentino
- 10 ● Territorio crotonese
- 11 ● Territorio reggino
- 12 ● Territorio vibonese
- 13 ● Le ricette
- 15 ● Pasta, pane e fior di farina
- 39 ● Primi
- 85 ● Secondi di carne
- 121 ● Secondi di pesce
- 151 ● Secondi e contorni di verdure e altro
- 197 ● Provviste
- 211 ● Dolci, conserve e liquori
- 261 ● Indice analitico delle ricette



Quando si parla di gastronomia bisogna tener conto del fatto che l'arte culinaria è materia soggetta a continue trasformazioni e non può prescindere dalla creatività e dalla fantasia di chi si appresta a mettere in tavola i cibi: infatti, una stessa ricetta è spesso "rivisitata" ed è sufficiente una piccola variazione – magari la sostituzione di una semplice erba aromatica – per personalizzarla e renderla più vicina ai propri gusti.

Con questo intendiamo dire che ogni ricettario non è un insieme di formule "pronto uso", ma una guida di base sulla quale ognuno è libero di interferire e di combinare.

Quando un territorio è vasto e variamente conformato sul piano geografico, come appunto la Calabria, è difficile poter uniformare il modo di cucinare e di scegliere gli ingredienti adatti, in quanto ciò che è specifico di una zona può non esserlo di un'altra: una cipolla di Tropea non ha certamente lo stesso sapore di una cipolla normale e solo nel luogo specifico una stessa ricetta potrà avere quel gusto particolare.

È chiaro però che tra la produzione agronomica e l'ambiente fisico, storico e sociale di una regione esistono degli elementi comuni che rendono possibile una "storia della cucina" che abbia sue caratteristiche e peculiarità.

Nel momento in cui si decide di selezionare le ricette maggiormente rappresentative della cucina calabrese, è necessario tener conto del fatto che il territorio è estremamente variegato e che è utile individuare le varie zone che lo caratterizzano.

La Calabria è chiusa al nord dal massiccio del Pollino che si trasforma gradualmente nell'altopiano della Sila per proseguire – costruendo una vertebra appenninica – fino allo stretto di Messina. Le pianure sintetizzate nella piana di Sibari e di Gioia Tauro sono poche isole pianeggianti a ridosso della costa marina bagnata dal Tirreno e dallo Jonio.

Siamo dunque di fronte a una regione che passa rapidamente dal mare alla collina fino alla montagna: di conseguenza le varie forme territoriali possiedono caratteristiche precise che determinano differenze culinarie anche molto accentuate.

La cucina è sempre frutto di una contaminazione con altre cucine: nasce, si consolida e si modifica nel tempo, attingendo alla propria cultura ma tenendo conto anche di quella dei popoli che l'hanno attraversata. La situazione morfologica e la permanenza di residui culturali e linguistici dei popoli stranieri che hanno frequentato il territorio calabrese hanno dato origine a cellule territoriali diversificate e indipendenti per formazione, lingua e cultura: si pensi alla minoranza grecanica del reggino e alle comunità albanesi distribuite nel catanzarese, cosentino e crotoniano.

Nel momento in cui abbiamo intrapreso questa raccolta di ricette, abbiamo tenuto necessariamente conto delle sfaccettature gastronomiche della regione, cercando di evidenziare le specificità territoriali.

L'obiettivo di questo libro non è soltanto quello di offrire delle ricette tipiche della Calabria ma di scoprire come, sotto un'apparente uniformità di usi alimentari, si muovono comportamenti culinari e tradizioni che fanno della cucina calabrese un'arte movimentata e aperta che, rispettando la radice antica, si proietta con sicurezza verso una crescente credibilità internazionale.

# Territorio catanzarese

Il territorio catanzarese occupa la parte centrale della regione, delimitato dalla Sila, dalle Serre Calabresi e dai due mari Tirreno e Jonio. La provincia di Catanzaro è conosciuta storicamente come Calabria Ulteriore Seconda, in relazione al prolungamento del territorio reggino, la Calabria Ulteriore Prima, che si addentra e si unisce con il monte Limina al gruppo montano delle Serre del catanzarese.

La gastronomia presenta una vasta gamma di prodotti che vanno dalla panificazione con farine di grano ma anche con farine ricavate da cereali più poveri a colture specializzate come i fagioli *i posa* di Cortale. Dalle colture d'ortaggi della pianura lametina arrivano melanzane, peperoni e zucchine che con l'aggiunta delle patate silane sono gli ingredienti necessari alla preparazione della *ciambotta*, una pietanza che raccoglie queste verdure fritte e le rinforza con l'aggiunta dell'uovo. Nella cucina catanzarese sono molto usate le uova, anche nei primi piatti: *a pasta ccu l'ovu frittù*, infatti, è una tipicità del territorio, come pure i *monaceddi*, le uova sode farcite di cioccolato e fritte. Identificativo del capoluogo Catanzaro è il *morseddu*, un soffritto d'interiora di vitello inserito dentro la *pitta*, una speciale ciambella di pane.

Il pesce fresco presente nella gastronomia catanzarese, proveniente dalla pesca sui due mari, è il pesce azzurro, *i surici*, il pesce pettine, ma anche la ricciola, il tonno e altri pescati. Una nota particolare merita l'anguilla, pescata lungo le coste e i fiumi del lametino, un pesce di tradizione nella cucina calabrese.

Interessante era, fino a poco tempo addietro, a Marcellinara la produzione di animaletti di provola, caduta ormai in disuso nel consumo quotidiano. Resta come formaggio espositivo solo nelle fiere alimentari.

Montepaone, invece, si distingue per la *cupeta*, un torrone che, insieme ai *crucitti*, *passulati*, *pitta 'nchjina* e *cuzzupi*, fa parte della più variata e antica tradizione di dolci del territorio catanzarese.

Tra i vini del territorio primeggia il Lamezia nelle sue varianti, bianco, rosato e rosso.

Il territorio cosentino, caratterizzato dalle montagne del Pollino e dal massiccio montuoso della Sila, ruota intorno al suo centro principale per storia e sviluppo che è la città di Cosenza, attraversata dal Crati, il fiume più lungo della Calabria che forma una vallata e attraversando la piana di Sibari sfocia nel mar Jonio.

L'economia gastronomica poggia sulle risorse agricole del territorio presilano e della Sila. Prodotti di raccolta spontanei come i funghi nella tipologia di rositi, *vavusi*, *mazza e tamburu*, *piritu i lupu*, *cierru e gallu* e il più comune porcino, e le produzioni specialistiche come le patate, lo zafferano di Camigliatello e le clementine della piana di Sibari si stanno trasformando in prodotti d'eccellenza.

Interessante è anche la produzione di salumi, in particolare dei prosciutti. La carne di maiale *'ncantarata*, ovvero conservata sotto sale nei vasetti, fa parte dei piatti tipici di San Marco Argentano e di Malvito.

Importante per l'economia silana e cosentina è anche la produzione delle conserve che vanno dai sottoli e salse di funghi agli ortaggi, anche di raccolta, come le cicoriette, ai frutti di bosco, fichi e castagne. Non mancano lungo tutto il litorale marino preparazioni varie di pesce che tendono a formare specificità locali, come le alici o le sarde *scattiate* e le *aliciocole* di Trebisacce. Sulla costa cosentina emerge anche la produzione e lavorazione dei cedri lungo il litorale di Cetraro e di Santa Maria del Cedro. La comunità arbëreshë è presente nella gastronomia cosentina con i piatti tipici della sua tradizione tra cui i *"kanarikuj"*, dolci a forma di gnocchi immersi nel miele, diventati ormai patrimonio culinario comune a tutti i territori che ospitano queste comunità. Tipico del cosentino è il pane devozionale, come i *natalisi*, pane abbellito con figure varie che lo personalizzano e come i *cuculi*, le ciambelle della Pasqua con le uova sode.

Dalla lavorazione dei fichi nasce invece il *paddruni i ficu* che con *lagane e ceci*, patate *'mpacchiuse* e broccoli e salsiccia, tipicizza la cucina di Cosenza. Una nota a parte merita la produzione e lavorazione della liquirizia di Rossano e Corigliano, diffusa e apprezzata a livello internazionale.

Il vino che caratterizza questo territorio va dai rosati di Maierà, Buonvicino e Sant'Agata d'Esaro ai bianchi di Marcellina e ai rossi Verbicaro.

# Territorio crotonese

«*Catarineggha vola, vola, ca to mamma jiu a Cutrone  
mi ti porta pane e vinu mi ti jinchi lu zzarinu*»

«Coccinella vola, vola: tua madre è andata a Crotona per portarti pane e vino e farti crescere il sedere»

Il territorio della provincia di Crotona, la greca Kroton di Milone e Pitagora, vanta una posizione privilegiata in quanto si estende fra il Mar Jonio e i monti della Sila. Rinomate località turistiche balneari come Le Castella (nel comune di Isola Capo Rizzuto) dove si trova un grande castello aragonese e Punta Alice (nel comune di Cirò) fanno della provincia un luogo turistico molto rinomato.

Nel territorio provinciale risiede anche una piccola comunità albanofona, situata prevalentemente nei comuni di Pallagorio, S. Nicola dell'Alto e Carfizzi dove la popolazione parla correntemente la lingua arbëreshë, tanto che negli uffici pubblici è ammessa la doppia validità di albanese e italiano, dalle cui tradizioni proviene la *pitta riganata*, un dolce rituale assimilato ormai nella cultura alimentare di tutto il crotonese. La canzoncina popolare sopra riportata è probabilmente frutto della notorietà delle produzioni di frumento e vino del territorio crotonese. Nell'entroterra esiste, infatti, una nicchia produttiva del grano Cappelli, uno dei grani storicamente selezionato nel sud dell'Italia e che per le scarse rese produttive tende a sparire dalle produzioni agricole. Dalla pastorizia si ricava la produzione di un ottimo pecorino e di una pregiata carne di agnello. Dal pescato della costa, nella varietà di spigole, cernie, aragoste, murene, saraghi, dentici e altri tipi di pesce, nasce *u quadaru*, una speciale zuppa così chiamata perché preparata in tegami di terracotta detti appunto *quadari*. Mentre dalla pesca delle *nunnate*, il novellame d'alici, viene preparato il prodotto più ricercato del territorio: la *mustica*, *sardella o rosamarina* che dir si voglia, diffusa in tutto il litorale della costa jonica dal cosentino a quello catanzarese, e della quale Crucoli rivendica il primato della ricetta madre su altre città concorrenti come Cariati, Cirò, Amantea o Trebisacce. Forse non sarà stata Cirò a dare i natali alla sardella ma di sicuro può vantare alcuni dei vini più rinomati della viticoltura calabrese.



«*Riggiu non vindiu mai granu*»

«Reggio non ha mai venduto grano»

## Territorio reggino

Il territorio reggino occupa la parte più meridionale dello stivale con la città di Reggio che fronteggia, sullo stretto, la Sicilia e si sviluppa dal mare all'interno in piccole strisce piane che, nella parte più a sud, portano al massiccio dell'Aspromonte e nella parte nord a quello delle Serre.

Il territorio in genere non ha terreni adatti alla coltivazione dei cereali, nonostante la Piana di Gioia Tauro, destinata piuttosto alla coltivazione d'ulivi e agrumi. La coltivazione degli ulivi ha una tradizione storica e, accanto a quelli della Piana, persistono, in nicchie isolate nel territorio locrese, i grandi ulivi saraceni e una diffusa lavorazione delle olive da tavola. La carne di tradizione è sicuramente caprina. Nelle campagne delle pendici aspromontane che fanno capo a Bova, ha la sua specificità con la *ega vrameni* la capra bollita detta anche *crapa a vutana* o a *pecurarisca*. Dalla lavorazione del maiale emerge, come prodotto di nicchia, il capocollo di Ferruzzano e Pietrapennata, per la stagionatura fatta nei *catoji*, cantine ricavate nella roccia. Situata nel territorio della Limina, la cittadina di Mammola vanta l'eccellenza dello stoccafisso. Alimento diffuso in tutto il territorio, *Stocco e caulihjiuri*, è una pietanza che combina due prodotti alimentari, lo stocco e il cavolo, propri della tradizione culinaria della città di Reggio. Sulla costa, che va da Catona a Roccella Jonica, è coltivato il bergamotto, l'agrumo che esiste solo in questa fascia costiera, con un picco d'eccellenza tra Reggio e Bova dove, accanto all'estrazione dell'essenza destinata alla produzione di profumi e cosmetici, stanno emergendo anche produzioni dolciarie e liquorose come le caramelle al bergamotto e il liquore bergamino.

Le cittadine di Scilla e Bagnara mantengono la millenaria tradizione della pesca al pesce spada a cui si aggiungono alici, aguglie, costardelle, sarde, *surici* e spatole.

Tra i vini da pasto più rappresentativi abbiamo il Bivongi e il Pellaro, mentre sono il Greco e il Mantónico di Bianco che si accostano a dolci come *pratali*, *stomatico*, *buffegghi* ai torroni di Bagnara, alla *pignolata*, al torrione gelato di Reggio e gli altri dolci della tradizione.

# Territorio vibonese

Al territorio vibonese appartiene la costa tirrenica che va da Capo Vaticano a Nicotera e si sviluppa all'interno verso le Serre dove spicca per importanza storica e religiosa la Certosa di Serra S. Bruno; qui, in occasione del Corpus Domini, è tradizione preparare il famoso *buccellato*, un pane a ciambella da infilare al braccio durante la processione.

Il territorio vibonese raccoglie al suo interno un'eccellente rosa di cittadine che hanno saputo costruirsi nel tempo una rinomata fama gastronomica a partire da Vibo, l'antica Ippona, rinomata per la lavorazione del tonno.

Nel porto di questa città esistono vasche d'allevamento del tonno rosso, lavorato sul litorale con l'eccellenza di Pizzo, una città famosa anche per il suo tartufo gelato. Importante per l'economia vibonese è la diffusa produzione lungo la costa delle cipolle rosse che si pensa siano state importate qui dai Fenici e che trovano a Tropea l'eccellenza e il nome. Accanto alle cipolle tropeane sta prendendo piede anche una speciale produzione di aglio rosa a Papaglioni, nel comune di Zungri, e di una particolare varietà di fagioli bianchi, i *suriaca*, prodotti a Caria e Zaccanopoli. Spilinga vanta, invece, i natali della *'nduja*, l'insaccato più rappresentativo, ormai, della salumeria calabrese. Squisiti formaggi pecorini, provenienti da allevamenti del Monte Poro, stanno acquistando sempre più il favore della gastronomia nazionale. Una nota privilegiata spetta ai mostaccioli di Soriano che s'impongono, per diffusione e particolarità, sopra tutta la gamma dei dolci calabresi per la loro preparazione in figure umane, animali e floreali.

Il territorio vibonese non ha, ancora, una posizione vinicola rilevante; possiamo solo segnalare la produzione, dai vigneti presenti, del rosso Libici Magliocco Canino, ma detiene il primato del più riconosciuto e diffuso liquore, l'Amaro del Capo di Limbadi, apprezzato anche fuori dai confini regionali.

Le ricette derivate dagli impasti di farina per fare pasta, pane, pizze e dolci sono trattate in una sezione unica a inizio volume.

Entrando, poi, nel dettaglio delle portate, abbiamo preferito iniziare subito con i primi, in quanto, la cucina calabrese non ha nella sua tradizione la cultura degli antipasti così come s'intendono oggi, cioè nel senso di pietanze costruite allo scopo d'introdurre un pranzo.

Solo nelle grandi occasioni si portavano in tavola sottaceti, salami e formaggi, ma soprattutto olive e piccoli stuzzichini, magari da mangiare in piedi con un bicchiere di vino, in attesa che la pasta fosse pronta da servire in tavola. Ancora oggi resta questa consuetudine e, per la maggior parte, i nostri antipasti sono costituiti da melanzane sottaceto, olive, formaggi, capocollo, pancetta e altri salumi vari, ai quali si vanno aggiungendo alcuni piatti di verdure che una volta erano destinati ai secondi, se non addirittura a piatto unico.

Seguono ai primi piatti i secondi di carne e di pesce, i formaggi, le verdure, le uova, i funghi, ecc.

In altre sezioni sono trattate le ricette di stocco, la lavorazione per la stagionatura dei salumi e la conservazione di verdure e frutta.

Seguono le ricette per la preparazione dei distillati più rappresentativi della nostra regione. Uno spazio è riservato ai vini più conosciuti e a quelli provenienti da nuove vinificazioni da poco immessi nel mercato enologico.

*La lingua* – Il dialetto calabrese presenta notevoli sfumature linguistiche tra un territorio e l'altro. Pertanto, i titoli delle ricette sono in lingua, con qualche intrusione dialettale per meglio identificarle o perché già ampiamente conosciute con il nome originale.

*Le porzioni* – Le porzioni sono indicative per un numero di 4 persone. Alcune ricette, riferite a pietanze tradizionali o riportate da memoria orale sono mantenute nel loro dosaggio originale.



*Pasta, pane  
e fior di farina*



## *Frittelle di cavolfiore*

1 cavolfiore piccolo  
250 g. di farina  
½ bicchiere di birra  
1 cucchiaio di parmigiano  
1 uovo  
1 spicchio di aglio  
2 cucchiaini d'olio d'oliva  
prezzemolo, latte  
olio per friggere  
sale e pepe q.b.

Pulite il cavolfiore dalle foglie esterne, lavatelo. Dividete i fiori e lessateli, scolateli e metteteli da parte. In una ciotola formate una pastella con la farina diluita con la birra e un po' di latte. Aggiustate di sale e pepe, uniteci il parmigiano, l'uovo, il prezzemolo e l'aglio tritati, un filo d'olio e il cavolfiore cotto. Mescolate bene e fate riposare la pastella.

Mettete sul fuoco una padella con abbondante olio, prendete la pastella con un cucchiaio e friggete le frittelle nell'olio bollente fino a farle dorare. Servitele calde.

## *Frittelle di fiori di zucca*

6 fiori di zucca  
250 g. di farina  
100 g. di formaggio pecorino  
1 uovo  
1 spicchio di aglio  
1 mazzettino di basilico  
1 cucchiaino di lievito di birra  
olio per friggere  
latte, sale e pepe q.b.

Lavate delicatamente i fiori di zucca e metteteli in uno scolapasta a sgocciolare.

Mettete la farina in una ciotola e aggiungete il lievito diluito con un poco di latte tiepido, un filo di olio, l'uovo, il formaggio, l'aglio e il basilico tritati, un pizzico di sale e uno di pepe.

Riprendete i fiori di zucca, tagliateli e uniteli alla pastella, mescolate bene, coprite e fate lievitare.

Quando l'impasto è cresciuto, mettetelo sul fuoco una padella con abbondante olio per friggere e, appena è caldo, prendete una parte di pastella con un cucchiaio e tuffatela nell'olio bollente. Fate dorare le frittelle e servitele calde.

## *Frittelle di bianchetti*

½ kg. di bianchetti  
250 g di farina  
1 spicchio di aglio  
2 cucchiaini di pecorino grattugiato  
1 mazzetto di prezzemolo  
olio, sale e pepe q.b.

Lavate accuratamente i bianchetti e metteteli in un colapasta a sgocciolare.

Intanto versate la farina in una terrina, aggiungete il sale, un pizzico di pepe, il formaggio, l'aglio e il prezzemolo tritati. Diluite il tutto con acqua gassata fredda, fino a formare una pastella. Uniteci i bianchetti, mescolate, coprite e lasciate riposare per qualche ora in frigo.

Friggete le frittelle in abbondante olio d'oliva, fatele dorare e servitele calde.

## *Frittelle di peperoni secchi*

peperoni secchi a pezzi  
farina, sale e olio q.b.

Ponete sul fuoco una pentola con acqua e quando prende bollore buttateci dentro i peperoni secchi, fateli sbollentare per qualche minuto e scolateli.

Mettete la farina in una ciotola con un pizzico di sale, diluite con acqua tiepida, uniteci i peperoni sbollentati e mescolate. Friggete le frittelle in abbondante olio d'oliva e servitele calde.



## *Zippuli chi lici*

Zeppole alle acciughe salate

1 kg. di farina  
25 g. di lievito di birra  
250 g. di acciughe sottosale  
olio per friggere  
sale e acqua q.b.

Sciogliete il lievito in un bicchiere di latte tiepido con un cucchiaino di zucchero. Versate la farina a fontana in un recipiente e metteteci dentro il lievito già sciolto; impastate con un po' d'acqua tiepida fino a formare una pasta morbida. Copritela e fatelo lievitare, per almeno 2 ore. A questo punto, rimpastate ancora con un po' d'acqua tiepida e formate un impasto piuttosto fluido. Aggiungete le acciughe tagliate a pezzettini, fatele amalgamare bene con la pasta, coprite e fate lievitare ancora per circa un'ora. Dopo questo tempo, mettete sul fuoco una padella con abbondante olio e quando è bollente, prendete una dose dell'impasto con le mani bagnate, attorcigliatela un po' e versatela nell'olio a friggere. Continuate, così, fino alla fine dell'impasto; poi, sistemate le zippole su un vassoio e servitele calde.



## Fucazza

Focaccia

500 g. di farina di grano duro  
15 g. di lievito di birra  
4 cucchiaini d'olio d'oliva  
1 bicchiere di latte  
1 cucchiaino di zucchero  
olio e sale q.b.

Fate sciogliere il lievito dentro un bicchiere di latte tiepido con lo zucchero.

Mettete in un recipiente la farina con una presa di sale, allargatela al centro, versateci dentro l'olio, un bicchiere d'acqua tiepida e il lievito, mescolate e impastate in modo energico, fino a formare un panetto morbido e molto elastico. Mettete il panetto in un luogo caldo a lievitare, per circa 2 ore.

Riprendete l'impasto lievitato e, allargandolo con le mani bagnate d'olio, formate un disco alto un dito, mettetelo sopra una placca da forno unta d'olio e fate lievitare ancora per un'ora.

Riprendete la focaccia, pigiate con il dito, in più parti, sulla sua superficie e passate a cuocere in forno caldo a 220 gradi per circa mezz'ora.

A cottura ultimata, servite con un filo d'olio e una presa d'origano.



## Lestopitta<sup>1</sup>

500 g. di farina di grano duro  
acqua, olio e sale q.b.

Mettete la farina in un recipiente con una presa di sale, allargatela al centro e versateci un bicchiere d'acqua tiepida, mescolate, impastate e formate una pasta morbida.

Avvolgetela dentro un telo inumidito e fatela riposare per una mezz'ora, poi, riprendetelo, rimpastatela nuovamente e mettetela a riposare ancora per mezz'ora.

Dopo questo tempo, riprendete la pasta dividetela in 5 panetti e tirateli a sfoglia. Mettete sul fuoco una padella con un po' d'olio e, quando è caldo, metteteci le lestopitte, copritele e fatele cuocere a fuoco basso da entrambe le parti, fino a quando non gonfiano. Consumatele calde al posto del pane.

N.B. La lestopitta, una volta fredda, tende a essere gommosa, per cui, oggi, è subentrata l'abitudine di prepararla con l'impasto lievitato per pizze.



<sup>1</sup> Piatto tipico di Bova (RC) e di buona parte dell'area grecanica.

## Pittattàsima<sup>2</sup>

2 coppe di ceci (circa 2 kg.)  
¼ di tomolo di farina di grano  
(circa 12 kg.)  
crescente  
(lievito madre di pane)  
300 g. circa di sale  
3 foglie di lauro  
1 cucchiaino di cannella in polvere  
1 cucchiaino di anice pestato

Mettete i ceci a bagno in acqua tiepida con un pugno di sale per una nottata. Il giorno dopo traferiteli in un recipiente di coccio, copriteli d'acqua e metteteli a cuocere in un angolo del focolaio o sul fuoco bassissimo. Raccogliete l'acqua che durante la cottura spuma e trabocca, e usatela per sciogliere il lievito del pane. In un recipiente, impastate un quarto della farina con il lievito madre di pane e fate la *crescente*, fate riposare l'impasto per una intera nottata coprendolo con un panno di lana. Una volta cotti, scolate i ceci e tenete da parte tutto il liquido di cottura.

Il giorno dopo, aggiungete al lievito un poco dell'acqua dei ceci tiepida e lavoratelo facendo un impasto semiliquido. Prendete la farina che dev'essere calda di molitura, mettetela nella *maidda*, la madia, o altro recipiente capiente, salatela, allargatela al centro e metteteci dentro il lievito, acqua dei ceci, la cannella e l'anice. Impastate e, aiutandovi sempre con l'acqua dei ceci, fate una pasta morbida ed elastica. Dividete la pasta in piccoli pezzi della grandezza di un'arancia. Sfiateli a cilindri alti un dito e chiudeteli a ciambella, mettete le ciambelline su un ripiano con sopra una tovaglia, copritele e fatele lievitare per circa 2 ore. Intanto, accendete il forno a legna o di cucina e fategli raggiungere la temperatura di 180 gradi. Al momento che le *pittattàsime* sono lievitate, mettetele su una teglia e passatele a cuocere in forno per una mezz'ora circa. Fatele intiepidire prima di consumarle.

<sup>2</sup> Questa ricetta, diffusa in tutta la Calabria, è riportata qui nella versione tradizionale di Luzzi (CS) per la festa di Sant'Aurelia.

## *Pitta chicculiata*

500 g. di farina 0  
1 kg. di pomodori maturi  
100 g. di strutto  
100 g. di olive nere  
180 g. di tonno sottolio  
50 g. di acciughe sotto sale  
30 g. di lievito di birra  
50 g. di capperi  
latte, olio, sale e pepe q.b.

Mettete in un recipiente la farina disposta a fontana con un pizzico di sale, il lievito di birra diluito con un po' di latte tiepido e l'acqua necessaria per ottenere una pasta piuttosto morbida. Coprite e fate lievitare per almeno 2 ore. Lavate, tagliate i pomodori e versateli in un tegame con l'olio e uno spicchio d'aglio. Fateli cuocere e metteteci dentro le acciughe spezzettate e il tonno sbriciolate, i capperi e le olive. Riprendete la pasta lievitata, uniteci lo strutto, 2 tuorli, un pizzico di pepe e impastate bene; poi dividetela in due pezzi, uno grande e uno più piccolo, e stendeteli con il matterello in due dischi.

Mettete in una tortiera, unta d'olio, il disco di pasta più largo rivestendo il fondo e i bordi. Versateci dentro il pomodoro e gli altri ingredienti. Coprite il ripieno con il disco più piccolo e rivoltate i bordi del primo disco verso il centro formando un cordoncino.

Spennellate la superficie della pitta con un po' di strutto e un uovo sbattuto, rimettetela a lievitare ancora per circa mezz'ora, quindi passatela a cuocere in forno caldo a 200 gradi per 30 minuti, fatela intiepidire e servite.

## Pitta di micciunati<sup>3</sup>

½ kg. di farina  
25 g. di lievito di birra  
50 g. di strutto oppure  
½ bicchiere di olio  
1 uovo fresco  
1 uovo sodo  
50 gr. di salamino piccante  
100 gr. di *micciunati*  
sale e pepe q.b.

In una terrina versate la farina a fontana e metteteci l'uovo fresco, lo strutto, un pizzico di sale e il lievito sciolto in poca acqua tiepida. Impastate e mettete la pasta ottenuta a lievitare in un luogo caldo per 2 ore. A lievitazione avvenuta, rimpastatela per qualche minuto e dividetela in due parti. Con un matterello stendete ognuna di queste in una sfoglia non molto sottile. Prendete una sfoglia e mettetela su una teglia da forno oleata, spalmateci sopra, con un coltello, le *micciunate*, il salamino tagliato a fettine sottili e l'uovo sodo a pezzi. Ricoprite con l'altra sfoglia, unite gli orli esterni con le dita inumidite e con una forchetta punzecchiate la superficie. Spennellatela con un uovo sbattuto e passatela a cuocere in forno a 180 gradi fino a quando non sarà dorata.

## Pitte cu follie

Pitte con bietoline

1 kg. di farina  
1 kg. di bietoline o altre verdure  
25 g. di lievito di birra  
2 peperoni rossi secchi  
1 peperoncino seccato  
1 spicchio d'aglio  
olio e sale q.b.

Pulite e lavate bene le bietoline, salatele e mettetele in una terrina con un peso sopra. Mettete la farina in un recipiente e versateci dentro il lievito sciolto in un bicchiere di latte tiepido, impastate fino a ottenere un panetto morbido, copritelo e fate lievitare per almeno 2 ore, fino a quando non sarà raddoppiato. A questo punto, rimpastate ancora, dividete la pasta in 10 panetti e tirateli a sfoglia rotonda con il matterello. Prendete le bietoline, strizzatele, mettetele in una ciotola e conditele con un filo d'olio, i peperoni spezzati e uno spicchio d'aglio. Mescolate e metteteci parte delle bietole condite nel centro delle sfoglie, chiudetele a raviolo, spennellate la superficie con un uovo sbattuto e passate le pitte a cuocere in forno caldo a 200 gradi, per circa 30 minuti.

<sup>3</sup> Piatto tipico del territorio reggino per la Pasquetta.

## *Pitte fritte al pomodoro*

500 g. di farina di grano duro  
500 g. di passata di pomodoro  
200 g. di pecorino grattugiato  
15 g. di lievito di birra  
4 cucchiai d'olio d'oliva  
1 spicchio d'aglio  
1 bicchiere di latte  
1 cucchiaino di zucchero  
origano  
olio e sale q.b.

Fate sciogliere il lievito dentro un bicchiere di latte tiepido con lo zucchero.

Mettete la farina con una presa di sale in un recipiente, allargatela al centro e versateci dentro l'olio, un bicchiere d'acqua tiepida e il lievito. Mescolate e impastate in modo energico, fino a formare una pasta morbida ed elastica. Dividete la pasta in 5 panetti e metteteli coperti in un luogo caldo a lievitare per circa 2 ore.

Intanto, mettete sul fuoco una padella con olio e uno spicchio d'aglio, fatelo soffriggere appena e aggiungete la passata di pomodoro. Aggiustate di sale, aggiungete una presa d'origano e fate cuocere per circa 5 minuti. Appena i panetti sono lieviti, mettete sul fuoco una padella con abbondante olio e fatelo scaldare.

Prendete ogni panetto e spianatelo con il matterello, formando una pizzetta alta mezzo dito. Tuffate le pitte nell'olio bollente, friggetele e levatele quando sono gonfie e dorate; sistematele su un vassoio, metteteci sopra alcuni cucchiai di salsa di pomodoro, abbondante pecorino e servite.

## *Biscotto di pane*

1 kg. di pasta di pane già lievitata

Dividete la pasta di pane in 8 panetti più o meno uguali, sfilateli in bastoncini, alti due dita e lunghi 20 centimetri, e accoppiateli uno accanto all'altro in modo che si uniscano; metteteli sopra una teglia infarinata e passateli a cuocere in forno caldo a 200 gradi per 40 minuti.

A cottura ultimata, abbassate la temperatura del forno a 100 gradi e teneteci i biscotti dentro fino a quando non diventano friabili.

## *Ciambella all'olio*

500 g. di farina  
15 g. di lievito di birra  
½ bicchiere d'olio  
1 cucchiaino di zucchero  
latte, sale e acqua q.b.

Mettete la farina con una presa di sale a fontana in un recipiente e versateci dentro l'olio e il lievito sciolto in un bicchiere di latte tiepido con un cucchiaino di zucchero.

Impastate energicamente e fate un impasto morbido; mettetelo a lievitare in un luogo caldo per circa 2 ore. Al momento che l'impasto ha raddoppiato il suo volume, impastate ancora, fate un cordone di pasta e chiudetelo a ciambella; mettetela su una teglia infarinata, copritela e fatela lievitare ancora per un'ora; poi, passatela a cuocere in forno caldo a 200 gradi per un'ora.



«U Signuri 'nci manda i biscotti a ccu' non avi moli»

«Il Signore manda il pane biscottato a chi non ha i denti»

## *Friselle*

1 kg. di pasta di pane già lievitata

Dividete la pasta di pane in otto parti, più o meno uguali, lavorate ogni parte di pasta, formando delle ciambelle e mettetele sopra una teglia infarinata. Accendete il forno e fatele scaldare a 200 gradi, infornate le ciambelle di pane e fatele cuocere per 40 minuti. Levate le ciambelle di pane dal forno, fatele intiepidire e apritele in due con un coltello. Rimettetele sulla teglia con la parte tagliata rivolta verso l'alto, infornatele nuovamente a una temperatura di 100 gradi e fate tostare le friselle fino a quando non saranno diventate friabili.

## *Pani consatu*

Pane condito

1 pane appena sfornato  
250 g. di pomodori maturi  
4 cucchiaini di olive salate  
snocciolate  
3 cucchiaini di capperi  
8 acciughe  
1 peperoncino  
sale e olio q.b.

Mettete in una ciotola i pomodori lavati e tagliati a pezzetti e uniteci le olive, i capperi, le acciughe tagliate, il peperoncino spezzettato, origano, sale e abbondante olio. Prendete il pane appena sfornato e tagliatelo orizzontalmente nel mezzo; levate un po' di mollica interna e distribuite i pomodori conditi sulla parte piana. Coprite con la parte superiore schiacciandolo. Rimettete nuovamente il pane nel forno caldo per 5 minuti e servitelo tagliato a spicchi.

## *Pane di grano duro*

1 kg. di farina di grano duro  
25 g. di lievito di birra  
1 cucchiaino di zucchero  
sale e acqua q.b.

Mettete un quarto della farina in un recipiente, allargatela al centro e versateci il lievito già sciolto in un bicchiere d'acqua tiepida con un cucchiaino di zucchero. Incorporatelo con la farina partendo dal centro, impastate, formate un panetto morbido e mettetelo a lievitare in un luogo caldo per circa 2 ore. Al momento che il lievito ha raddoppiato il suo volume, metteteci dentro 2 bicchieri di acqua tiepida, lavoratelo e diluitelo. Versate il resto della farina dentro un recipiente con una presa di sale, allargatela al centro e versateci il lievito. Impastate energicamente, fino a formare una pasta morbida e compatta. A questo punto date alla pasta la forma di pane che preferite, lavorandola su un piano spolverato di farina. Fate lievitare per circa 2 ore e passate a cuocere il pane in forno già caldo a 250 gradi. Dopo 15 minuti abbassate la temperatura a 200 gradi e continuate la cottura per altri 45 minuti.



## *Pane di castagne*

150 g. di farina di grano duro  
150 g. di farina 0  
700 g. di farina di castagne  
1 cucchiaino di zucchero  
30 g. di lievito di birra  
sale e acqua q.b.

Mettete in un bicchiere di latte tiepido il lievito con un cucchiaino di zucchero.

Mescolate le farine, uniteci una presa di sale e mettetele dentro un recipiente, allargatele al centro e versateci 2 bicchieri di acqua tiepida e il lievito sciolto nel latte.

Mischiate le farine al lievito partendo dal centro, impastate in modo energico, fate un panetto morbido e mettetelo a lievitare in un luogo caldo, per circa 2 ore. Al momento che ha raddoppiato il suo volume, bagnatevi le mani nell'acqua tiepida e rimpastate, ancora, energicamente.

Date al pane la forma che preferite e rimettetelo a lievitare ancora per altre 2 ore.

Fate scaldare il forno alla temperatura di 250 gradi, infornate il pane e fatelo cuocere per un'ora circa, abbassando dopo un quarto d'ora la temperatura del forno a 200 gradi.



## *Pani i canigghia*

Pane di crusca

300 g. di farina 0  
700 g. di crusca  
1 cucchiaino di zucchero  
25 g. di lievito di birra  
sale e acqua q.b.

Mescolate la farina di grano con la crusca, aggiungete una presa di sale e mettetela a fontana, in un recipiente, versateci il lievito sciolto in un bicchiere d'acqua tiepida con un cucchiaino di zucchero.

Impastate energicamente, fate un impasto morbido e mettetelo a lievitare in un luogo caldo, per circa 2 ore. Al momento che ha raddoppiato il suo volume, bagnatevi le mani nell'acqua tiepida e rimpastate ancora energicamente.

Date al pane la forma che preferite, e rimettetelo a lievitare ancora per un'ora. Accendete il forno per tempo e fategli raggiungere la temperatura di 250 gradi. A questo punto, infornate il pane e fatelo cuocere per un'ora circa abbassando, dopo un quarto d'ora la temperatura del forno a 200 gradi.

## *Pizzata*

Pane di mais

150 g. di farina di grano 00  
150 g. di farina 0  
700 g. di farina di mais  
1 cucchiaino di zucchero  
30 g. di lievito di birra  
latte, olio, sale e acqua q.b.

Mettete la farina di mais in una ciotola e versateci sopra un bicchiere di acqua e uno di latte tiepidi.

Mescolate e lasciate ammorbidire la farina per almeno un'ora.

Mettete le due farine di grano mescolate dentro un recipiente, allargatele al centro e versateci il lievito sciolto in un bicchiere di latte tiepido con lo zucchero, la farina di mais con tutto il suo liquido e un filo d'olio. Incorporate la farina con il lievito partendo dal centro, impastate in modo energico, date al pane la forma che volete e mettetelo a lievitare in un luogo caldo per circa 2 ore.

Quando il pane è lievitato, passate a cuocere in forno già caldo a 250 gradi. Dopo un quarto d'ora abbassate il forno a 200 gradi e continuate la cottura del pane per altri 45 minuti.

«*Chine ha pane 'è jermane, 'un more de fame*»

«Chi ha pane di segale, anche se povero, non muore mai di fame»

## *Pani i granu jermanu*

Pane di segale

150 g. di farina di grano duro

150 g. di farina 0

700 g. di farina di segale

1 cucchiaino di zucchero

30 g. di lievito di birra

latte, olio, sale e acqua q.b.

Mettete in un bicchiere di latte tiepido il lievito con un cucchiaino di zucchero. Mescolate le farine, uniteci una presa di sale e mettetele dentro un recipiente, allargatele al centro e versateci il lievito sciolto nel latte e 2 bicchieri d'acqua tiepida.

Mischiate le farine al lievito partendo dal centro, impastate in modo energico, fate un panetto morbido e mettetelo a lievitare in un luogo caldo per circa 3 ore. Al momento che ha raddoppiato il suo volume, bagnatevi le mani nell'acqua tiepida e rimpastate, ancora, energicamente. Date al pane la forma che volete, rimettetelo a lievitare ancora per altre 2 ore, poi, passatelo a cuocere in forno caldo a 250 gradi per circa un'ora, abbassando dopo un quarto d'ora la temperatura del forno a 200 gradi.

## *Cullurelle e crucegghi*<sup>4</sup>

Pane dei bambini

1 kg. di pasta di pane già lievitata

Dividete la pasta di pane in 8 panetti, più o meno uguali. Lavorateli e fate dei bastoncini alti circa 3 centimetri e lunghi 20, chiudetene 4 a ciambella, *a cullurella*, e gli altri 4 incrociateli formando una "e" minuscola, *i crucegghi*.

Mettete *cullurelle* e *crucegghi* sopra una teglia infarinata e passateli a cuocere in forno già caldo a 200 gradi per circa 30 minuti.

A cottura ultimata, levateli dal forno e fateli intiepidire prima di dare le *cullurelle* alle bambine e i *crucegghi* ai maschietti.

<sup>4</sup> Quando il pane era fatto in casa, questi erano i panini destinati ai bambini.

## Tarallucci al finocchio

1 kg. di farina 0  
2 cucchiaini di semi di finocchio  
1 bicchiere di vino bianco  
1 bicchiere d'olio  
acqua e sale q.b.

Mettete la farina a fontana dentro un recipiente con una presa di sale, l'olio, il vino bianco e i semi di finocchio. Mescolate e impastate energicamente, fate una pasta morbida ed elastica aiutandovi con acqua tiepida. Copritela e fatela riposare per un'ora. Riprendete la pasta, staccatene dei pezzetti e ricavate dei bastoncini dalla lunghezza di un dito, formate delle ciambelline e mettetele su un ripiano.

Ponete sul fuoco una pentola con acqua e quando prende bollore, salatela e tuffateci dentro i tarallucci, pochi per volta; appena tornano a galla, levateli con una schiumarola, metteteli su una teglia infarinata e passateli a cuocere in forno caldo a 180 gradi per circa mezz'ora.



«O luna, luna, jettami 'nu piattu i maccarruna,  
jettamili ccu assai casu, si no ti rumpu lu grattacasu»

«O luna, luna, buttami un piatto di maccheroni, e con tanto formaggio, altrimenti ti rompo la grattugia»

## Cavatelli

500 g. di semola di grano duro  
acqua e sale q.b.

Mettete la farina a fontana sulla spianatoia, versateci dentro un bicchiere d'acqua tiepida e l'uovo; impastate, aggiungendo l'acqua necessaria per ottenere una pasta liscia e compatta.

Avvolgetelo in un panno bagnato e strizzato, lasciatelo riposare per almeno una mezz'ora e poi con il mattarello tiratelo in una sfoglia sottile. Cospargete la superficie della sfoglia con abbondante farina e ripiegatela su se stessa.

Appoggiate la pasta ripiegata sopra un tagliere e tagliatela a striscioline strettissime con un coltello grande affilato.

Dipanate le matassine di pasta e mettete i capelli d'angelo ottenuti sopra un canovaccio infarinato ad asciugare.

## Strangghujapreviti

Gnocchi di farina

500 g. di farina di grano duro  
1 uovo  
acqua e sale q.b.

Setacciate la farina su un piano, fate un buco al centro e versateci l'olio, un pizzico di sale e un bicchiere di acqua tiepida; incorporate la farina e lavoratela fino a formare una pasta morbida e compatta. Copritela con un tovagliolo umido e fatela riposare per una mezz'ora circa.

Riprendete la pasta, staccate dei pezzetti e formate dei bastoncini. Tagliateli a una lunghezza di circa 3 centimetri, poi passateli per il lungo sopra una grattugia formando gli gnocchi e metteteli ad asciugare sopra un canovaccio infarinato.

## Gnoccoli

Gnocchi di patate

500 g. di patate a pasta bianca  
200 g. di farina circa  
3 uova  
noce moscata q.b.

Lavate e fate lessare le patate con la buccia in abbondante acqua salata, scolatele, sbucciatele, passatele allo schiacciapatate ancora calde e raccogliete la purea in una terrina.

Aggiungete la farina, le uova e impastate delicatamente. Staccate dei pezzi di pasta, formate dei bastoncini e tagliateli a circa 3 cm. di lunghezza.

Passateli nell'apposito taglierino per gnocchi rigato oppure su una grattugia e metteteli su un piano infarinato ad asciugare.

## Lagane

500 g. di semola di grano duro  
1 uovo  
acqua e sale q.b.

Mettete la farina a fontana sulla spianatoia, versateci dentro un bicchiere d'acqua tiepida; impastate, aggiungendo l'acqua necessaria per ottenere una pasta liscia e compatta.

Dividetelo in due o più parti, come vi viene più facile per tirare la sfoglia.

Lavorate ognuna di questa parte di pasta con il matterello e fate una sfoglia sottile.

Spargete abbondante farina sulla superficie della sfoglia e avvolgetela intorno al matterello, *u laganaturi*, sfilatelo poi delicatamente, facendo cadere sulla spianatoia la pasta ripiegata su se stessa.

Appoggiate la pasta ripiegata sopra un tagliere e tagliatela a strisce larghe con un coltello grande affilato, dipanate le lagane e mettetele ad asciugare sopra un canovaccio infarinato.



*«I chiacchieri mi vindu e chi maccarruni mi ijncu a panza»*

«Le parole le vendo, è con i maccheroni che mi riempio la pancia!»

## *Filejia*

Maccarruni di casa

500 g. di semola di grano duro  
sale e acqua q.b.

Mettete la farina a fontana sulla spianatoia, versateci dentro un bicchiere d'acqua tiepida; impastate, aggiungendo l'acqua necessaria per ottenere una pasta liscia e compatta.

Avvolgetela in un tovagliolo bianco inumidito e lasciatela riposare.

Riprendete la pasta, staccate dei piccoli pezzetti e formate dei bastoncini lunghi e grossi come un dito.

Avvolgeteli a spirale intorno a un filo di saggina o ad un ferro da calza e stendeteli con le palme delle mani, senza premere troppo sopra la pasta. Sfilateli molto delicatamente dal ferro e metteteli ad asciugare sopra un canovaccio infarinato, allineandoli uno accanto all'altro ben distanziati.

## *Maccarruni cu bucu*

500 g. di semola di grano duro  
sale e acqua q.b.

Mettete la farina a fontana sulla spianatoia, versateci dentro un bicchiere d'acqua tiepida; impastate, aggiungendo l'acqua necessaria per ottenere una pasta liscia e compatta.

Avvolgetela in un tovagliolo bianco inumidito e lasciatela riposare. Riprendete la pasta e staccate dei piccoli pezzetti e formate dei bastoncini lunghi e grossi un dito.

Infarinare il ferro da calza, fatelo penetrare dentro i bastoncini di pasta, stendeteli con le palme delle mani, poi sfilate delicatamente il ferro e metteteli ad asciugare sopra un canovaccio infarinato, allineandoli uno accanto all'altro ben distanziati.

## *Pasta grattata*

500 g. di semola di grano duro  
1 uovo  
sale e acqua q.b.

Mettete la farina a fontana sulla spianatoia, versateci dentro un bicchiere d'acqua tiepida e l'uovo; impastate, aggiungendo l'acqua necessaria per ottenere una pasta liscia e compatta. Staccate dei pezzetti di pasta e grattateli nella grattugia a fori grandi. Raccoglieteli e allargateli su un telo infarinato, fateli asciugare e poi usateli per fare minestre.

## *Riccioli di donna*

500 g. di farina di grano duro  
1 uovo  
1 cucchiaino d'olio  
acqua q.b.

Mettete la farina a fontana sulla spianatoia, versateci dentro un bicchiere d'acqua tiepida e l'uovo; impastate, aggiungendo l'acqua necessaria per ottenere una pasta liscia e compatta. Fate una sfoglia non troppo sottile e tagliatela a strisce, larghe un dito e lunghe circa 10 centimetri. Avvolgete ogni striscia in un ferretto da calza, arrotolatela con le palme delle mani; poi, sfilate il ferro e mettete i riccioli di pasta ottenuti ad asciugare ben allineati su un telo infarinato.

## *Sfilatelli*

500 g. di farina di grano duro  
1 cucchiaino d'olio  
acqua q.b.

Mettete la farina a fontana sulla spianatoia, versateci dentro un bicchiere d'acqua tiepida e l'olio; impastate, aggiungendo l'acqua necessaria per ottenere una pasta liscia e compatta. Staccate dei pezzetti di pasta, fate dei bastoncini lunghi mezzo dito. Stendete ogni pezzetto di pasta con il matterello formando delle piccole lasagne e mettetele ad asciugare su un telo infarinato.

## Strascicati

500 g. di semola di grano duro  
1 cucchiaio d'olio  
sale e acqua q.b.

Mettete la farina a fontana sulla spianatoia, versateci dentro un bicchiere d'acqua tiepida e l'olio; impastate, aggiungendo l'acqua necessaria per ottenere una pasta liscia e compatta. Staccate dei pezzetti di pasta, formate dei bastoncini di circa 20 centimetri e scavateli con la punta delle dita, strascinandoli su un ripiano di legno. Metteteli ad asciugare su un telo infarinato.

## Struncatura

500 g. di semola di grano duro  
1 uovo  
sale e acqua q.b.

Mettete la farina a fontana sulla spianatoia e versateci un bicchiere d'acqua tiepida e l'uovo; impastate, aggiungendo l'acqua necessaria per ottenere una pasta liscia e compatta.

Con il matterello tiratela in una sfoglia sottile, fatela asciugare; poi, con il pollice e l'indice, strappate dei pezzi di sfoglia e metteteli sopra un telo infarinato. Usate la *struncatura* per sughi e minestre.

## Taglierini

300 g. di farina di grano duro  
1 uovo  
acqua e sale q.b.

Mettete la farina a fontana sulla spianatoia, versateci dentro un bicchiere d'acqua tiepida e l'uovo; impastate, aggiungendo l'acqua necessaria per ottenere una pasta liscia e compatta. Tiratela con il matterello in una sfoglia sottile. Cospargete la superficie della sfoglia con abbondante farina e ripiegate su se stessa. Appoggiate la pasta ripiegata sopra un tagliere e tagliatela a striscioline con un coltello grande affilato. Dipanate le matassine di pasta e mettetevi i taglierini ottenuti sopra un canovaccio infarinato ad asciugare.









## **Dolci tipici della Pasqua**

*Cuzzupa e cuculi*, 226  
*Gute*, 227  
*Riganella*, 228

## **Formaggi**

*Musulupo*, 153  
*Polpette di ricotta*, 153  
*Ricotta*, 154  
*Ricotta fritta*, 154  
*Ricotta 'mpanata*, 155  
*Ricotta salata*, 155

## **Frittelle**

*Frittelle di bianchetti*, 17  
*Frittelle di cavolfiore*, 17  
*Frittelle di fiori di zucca*, 18  
*Frittelle di peperoni secchi*, 18  
*Zippuli chi lici*, 19

## **Funghi**

*Frisurata i cierrri i gaddu*, 156  
*Funghi alla maniera di cotronei*, 156  
*Funghi porcini e caciocavallo*, 157  
*Insalata di ovuli e porcini*, 157

## **Granite**

*Granita al caffè*, 238  
*Granita al limone*, 238  
*Sciribetta*, 238

## **I vini calabresi**

*Bianchi*, 252  
*Passiti*, 253  
*Rosati*, 252  
*Rossi*, 251

## **Insaccati**

*Buccularu*, 116  
*Capocollo*, 115  
*Costata*, 116  
*'Nndugghia o 'nnuglia*, 120  
*Pancetta*, 117  
*Salatu*, 116  
*Sarzizza, sazizza, satizza*, 118  
*Supprizzata*, 119

## **Insalate**

*Cardumi consati*, 165  
*Insalata di agrumi*, 165  
*Insalata di cime di capperi*, 165  
*Insalata mista di verdure cotte*, 166

## **Legumi**

*Ceci cotti all'olio*, 167  
*Cicerchie stufate*, 167  
*Fagioli con l'occhio*, 169  
*Fagiolini lunghi al pomodoro*, 169  
*Fave, piselli e finocchi stufati*, 170  
*Fave a macco*, 170  
*Fave con le frittelle*, 170  
*Lenticchie stufate*, 171  
*Piselli ca saliprisa o carni 'ncantarata*, 171  
*Posa 'nta tiana*, 168  
*Suraca 'nta pignata*, 168

## **Liquori**

*Bergamino*, 247  
*Liquore al basilico*, 248  
*Liquore al finocchio selvatico*, 249  
*Liquore di liquirizia*, 248  
*Liquore i nafria*, 249

## **Lumache**

*Bovalaci 'nto sucu*, 95  
*Lumache fritte*, 96  
*Vermituri rrustuti*, 95

## **Maiale**

*A tianca*, 110  
*Carne di maiale arrosto*, 108  
*Costatine di maiale al forno*, 109  
*Ficatu a rriggitana*, 109  
*Frittelle*, 112  
*Involtini di maiale*, 110  
*Maiali a pecunarisca*, 108  
*Panzisca di ferruzzano*, 113  
*Sangunazzu o sangeri*, 114  
*Sazizza e vruocculi e rape*, 111  
*Soffritto di maiale*, 113

## **Melanzane**

*Involtini di melanzane*, 172  
*Melanzane all'uso di cariate*, 172



*Melanzane 'mbuttunati*, 173  
*Melanzane ripiene*, 173  
*Parmigiana di melanzane*, 174  
*Portafogli di melanzane*, 175

### **Minestre con la pasta**

*Lagane e ceci alla cosentina*, 49  
*Minestra millesose*, 50  
*Pasta e broccoli*, 50  
*Pasta e cavolfiore*, 51  
*Pasta e fagioli alla paesana*, 51  
*Pasta e fagioli freschi*, 52  
*Pasta e fagiolini*, 52  
*Pasta e fave*, 53  
*Pasta e lenticchie*, 53

### **Olive**

*Alive 'nta lissia*, 176  
*Olive fringiate*, 177  
*Olive fritte al limone*, 177  
*Olive in salamoia*, 178  
*Olive schiacciate*, 178

### **Pane**

*Biscotto di pane*, 26  
*Ciambella all'olio*, 26  
*Culturelle e crucegghi*, 31  
*Friselle*, 27  
*Pani consatu*, 27  
*Pane di grano duro*, 28  
*Pane di castagne*, 29  
*Pani i canigghia*, 30  
*Pani i granu jermanu*, 31  
*Pizzata*, 30  
*Tarallucci al finocchio*, 32

### **Pasta fatta in casa**

*Cavatelli*, 33  
*Filejia*, 35  
*Gnocculi*, 34  
*Lagane*, 34  
*Maccarruni cu bucu*, 35  
*Pasta grattata*, 36  
*Riccioli di donna*, 36  
*Sfilatelli*, 36  
*Strangghujapreviti*, 33  
*Strascicati*, 37

*Struncatura*, 37  
*Taglierini*, 37

### **Patate**

*Crocchette di patate*, 179  
*Gattò i patate*, 180  
*Patate e carciofi in tortiera*, 180  
*Patati a trappitara*, 179  
*Patati 'mpacchiuse*, 179

### **Peperoni**

*Involtini di peperoni*, 181  
*Peperoni fritti interi*, 181  
*Peperoni ripieni*, 182

### **Pesce**

*Alici a cotolette*, 123  
*Alici in tortiera*, 123  
*Anguilla al vino*, 124  
*Anguilla al sugo di pomodoro*, 124  
*Baccalà alla calabrese*, 125  
*Baccalà alla cosentina*, 126  
*Baccalà fritto con le olive*, 126  
*Calamaretti al vino*, 127  
*Cernia al forno*, 127  
*Costardelle alla reggina*, 128  
*Costardelle ripiene*, 128  
*Pesce spada a involtini*, 129  
*Pesce spada della costa viola*, 129  
*Pesce spatola al pomodoro*, 130  
*Polipo con patate*, 130  
*Sarache 'a cariatiasi*, 125  
*Sarde a buconotti*, 131  
*Sarde alla catanzarese*, 132  
*Sarde scattiate*, 132  
*Seppia al sugo di pomodori*, 133  
*Seppie al vino bianco*, 133  
*Tonno alla ghiotta*, 134  
*Triglie alla calabrese*, 134  
*Trota del Neto alla crotonese*, 135

### **Pesce stocco**

*Insalata di stocco crudo*, 136  
*Melanzane di stocco*, 136  
*Pitta al pesce stocco e broccoli*, 137  
*Polpette di pesce stocco*, 137  
*Stocco a mammulisi*, 138



*Stocco alla citanovese*, 138  
*Stocco alla ghiotta*, 139  
*Stocco alla trappitara*, 139  
*Stoccu e baccalà a rriggitana*, 140  
*Ventresche di pesce stocco ripiene*, 140  
*Zeppole di stocco*, 141

### **Pitte e focacce**

*Fucazza*, 20  
*Lestopitta*, 21  
*Pittattàsima*, 22  
*Pitta chicculiata*, 23  
*Pitta di micciunati*, 24  
*Pitte cu follie*, 24  
*Pitte fritte al pomodoro*, 25

### **Polenta**

*Curcudia ccu vrocclua e micciunati*, 72  
*Frascatula a liminisa*, 74  
*Frascatula ccu fasuoli e sazizza*, 72  
*Frascatula ccu sucu i carni 'ncantarata*, 74  
*Polenta con stocco e cavolfiore*, 73

### **Pollo**

*Cappone alla catanzarese*, 97  
*Gallina al sugo*, 97  
*Pollo ai funghi*, 98  
*Pollo al limone*, 98  
*Pollo ripieno*, 99

### **Pomodori**

*Pomodori in tortino*, 183  
*Pomodori ripieni di tonno*, 183

### **Primi di carne**

*Filejia alla 'nduja*, 54  
*Maccarruni ca carni i crapa*, 54  
*Pasta chi bovalaci 'nto sucu*, 57  
*Pasta 'ncasciata*, 55  
*Scaffettuni ca carni i porcu*, 56  
*Sfilatelli alla silana*, 56  
*Struncatura alla melitota*, 57  
*Taglierini al sugo bianco di capretto*, 58  
*Taglierini con cinghiale alla ciminese*, 58  
*Ziti al ragù di carne vaccina*, 59

### **Primi di formaggio**

*Pasta con la ricotta*, 65  
*Spaghetti alla pecurarisca*, 65  
*Vermicelli alla ricotta salata*, 65

### **Primi di funghi**

*Sfilatedde ai funghi rositi*, 66  
*Strascicati ai funghi porcini*, 66

### **Primi di pesce**

*Bucatini alla cernia e broccoli reggini*, 60  
*Linguine al sugo di triglie*, 60  
*Pasta al tonno e 'nduja*, 61  
*Pennette al biancomangiare*, 61  
*Ravioli di stocco alla mammolese*, 62  
*Spaghetti al sugo di stocco*, 63  
*Spaghetti alla disperata*, 63  
*Spaghetti con la bottarga di pizzo*, 64  
*Spaghetti con la sardella alla maniera di crucoli*, 64  
*Spaghetti con le sarde*, 64

### **Primi di uova**

*Pasta ccu l'ovu fritto*, 67  
*Spaghetti con le uova sode*, 67

### **Primi di verdure**

*Cavatelli alle cipolle di Tropea*, 68  
*Pasta e patate ara tijeddra*, 68  
*Perciatelli alle erbe di campagna*, 69  
*Spaghetti al sugo di melanzane*, 70  
*Spaghetti chi pellicchi*, 70  
*Strangghuiapreviti con pomodori arriganati*, 71  
*Strascicati ai finocchi selvatici*, 69  
*Tagghiarini a rriggitana*, 71

### **Riso**

*Riso ai funghi porcini*, 75  
*Riso e patate*, 76  
*Riso e scarola*, 75

### **Salse**

*Salmoriglio*, 188  
*Salsa di capperi*, 188  
*Saraca a calabrisi*, 188

## **Sciropi**

*Cedrata*, 245  
*Miele di fichi*, 245  
*Vinocotto*, 246

## **Selvaggina**

*Beccacce alla reggina*, 100  
*Lepre al vino*, 101  
*Quaglie al tegame*, 101

## **Sottaceti**

*Cime di capperi e capperi sottaceto*, 201  
*Olive sottaceto*, 201  
*Peperoni e peperoncini sottaceto*, 202

## **Sotto sale**

*Alici sotto sale*, 208  
*Carni 'ncantarata*, 207  
*Mulingiani mmazzarati*, 207  
*Piparogni salati cu felle i pimadori viridi*, 208  
*Rosamarina d'Amantea*, 209  
*Sardella o mustica*, 209

## **Sottoli**

*Cucuzzeddi i campagna*, 203  
*Funghi sottolio*, 204  
*Melanzane a giardiniera*, 205  
*Peperoncini ripieni di tonno sottolio*, 206  
*Pomodori secchi ripieni sottolio*, 206

## **Uova**

*Code di cipolle alle chiare d'uovo*, 158

*Frittata di ortiche*, 158  
*Frittata di pancetta e ricotta*, 158  
*Uova alla cosentina*, 159  
*Uova sode ripiene*, 159

## **Verdure varie**

*Ciambotta*, 184  
*Erbe di campo in padella*, 184  
*Finocchi in padella*, 184

## **Vitella**

*Braciolone ai funghi rositi*, 102  
*Bucconotti a cotoletta*, 103  
*Bucconotti rrustuti*, 103  
*Morseddu*, 104  
*Polpette di carne al sugo*, 105  
*Polpettone*, 106  
*Trippa al pomodoro*, 107

## **Zucca e zucchine**

*Fiori di zucca ripieni alle acciughe*, 185  
*Taddi*, 185  
*Zucca con fagioli*, 186  
*Zucca gialla all'origano*, 186  
*Zucchine a scapece*, 187

## **Zuppe**

*Cicerca 'mpanata*, 46  
*Licurdia i cipugghi o pani pacciu*, 46  
*Zuppa di funghi alla nepitella*, 47  
*Zuppa di scorfano*, 48  
*Zuppa maritata alla catanzarese*, 47

Finito di stampare nel mese di giugno 2011  
dalla Rubbettino Industrie Grafiche ed Editoriali  
per conto di Rubbettino Editore Srl  
88049 Soveria Mannelli (Catanzaro)