
Focaccia di granturco pag. 36

Le “Scarpedd” pag. 37

Introduzione

“A casa di poveri non manca niente” recita un vecchio adagio olivetese il cui significato racchiude l’essenza intrinseca alla cucina di Oliveto Lucano.

La tradizione culinaria di Oliveto è basata su pochi ingredienti semplici e basilari, per lo più frutto dell’agricoltura e dell’allevamento locale quali olio extravergine di oliva, grano duro, orzo, granturco, carni ovine e caprine; tali prodotti sono un naturale adattamento alle condizioni di vita e alle risorse che il territorio poteva offrire nel passato e che ancora oggi condiziona il modo di cucinare essendone ormai radicata la tradizione, principalmente per alcuni piatti tipici.

Un cenno a parte merita il maiale, principe della tavola mediterranea cui Oliveto non fa

eccezione, considerato una sorta di dispensa naturale essendo utilizzato e conservato in ogni sua parte.

La conoscenza delle tradizioni culinarie locali è auspicabile al fine di tramandare un patrimonio che, nell'era della globalizzazione, può rappresentare un'opportunità di sopravvivenza e fonte di economia per le piccole realtà locali, quali Oliveto Lucano.

La tradizione culinaria è sempre stata l'orgoglio di tutte le civiltà, dalle più antiche alle moderne; facendo tesoro, infatti, della conoscenza delle ricette originali ed associando una cultura del mangiare rispettosa della calendarietà dei piatti e dei preparati nell'arco dell'anno, si può creare un percorso enogastronomico capace di fornire un'offerta turistica di sicuro gradimento ed una opportunità imprenditoriale di successo.

Con questo spirito, dunque, la Pro Loco

Indice

Introduzione	pag. 1
“A’ Itratt”	pag. 5
“Il pane cotto”	pag. 7
“Sugo di gallina ripiena”	pag. 9
“Lagana e ceci”	pag. 11
Maccheroni con mollica di pane	pag. 13
“Cuccia”	pag. 15
“A’ ngandarat”	pag. 17
Gli “gniumuaridd”	pag. 18
La “Pastorale”	pag. 21
La “Rafanata”	pag. 23
“Le frittelle di lampascioni”	pag. 25
“L’cardedd”	pag. 27
“Peperoni cruschi”	pag. 29
“Tarall cu’clepp`”	pag. 30
Le “Casatedd”	pag. 32
La “ficazzola”	pag. 34

grosso tegame mettete a riscaldare l'olio ed una volta bollente friggetevi le "scarpedd" ricavate dalla pasta dopo aver tagliato tanti bastoncini sottili ed aver unito le loro estremità. Servite le "scarpedd" calde.

"Olea", in ossequio ai suoi compiti istituzionali di promozione e valorizzazione delle emergenze culturali, storiche, folcloristiche ed enogastronomiche, si accinge a curare questa raccolta di ricette tradizionali con l'auspicio che la stessa possa essere di spunto per la riproposizione di un menù tipico annuale da parte delle attività ricettive presenti nel Paese.

L'intento, infine, è quello di offrire, a quanti lo vogliano, il piacere di gustare i cibi sani e genuini tipici di Oliveto Lucano e di ricordare che anche nelle cose povere si può trovare la ricchezza del gusto e il sapore della tradizione che rende unico il nostro territorio.



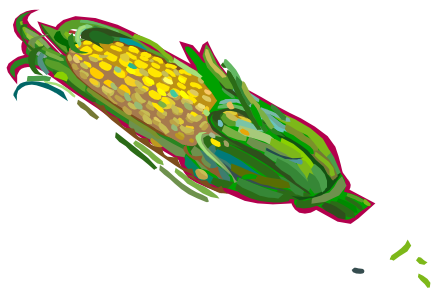
Le “Scarpedd”

Ingredienti:

Farina Kg. 1, lievito di birra, acqua tiepida, sale q.b., olio extra – vergine d’oliva.

Procedimento:

Disponete la farina a fontana sulla spianatoia e distribuite su di essa un pizzico di sale. A parte diluite in acqua tiepida il lievito di birra ed aggiungetelo alla farina. Impastate il tutto fino ad ottenere una palla morbida e soffice. Ponete la pasta così ottenuta a lievitare in luogo caldo ed asciutto per circa 3 ore. Per la cottura, in un



Focaccia di granturco

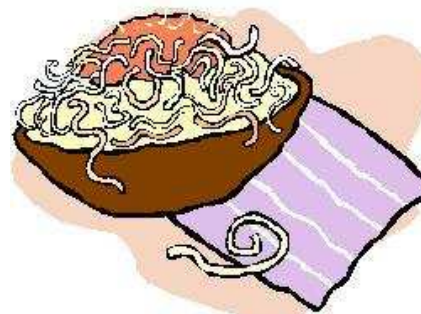
Ingredienti:

Farina di granturco, acqua, sale.

Procedimento:

Su di una spianatoia formate una fontanella con la farina; aggiungetevi l'acqua calda, il sale e lavorate il tutto.

Dopo aver unto una teglia, versatevi l'impasto e, coprendo con un coperchio, mettetela sui carboni del camino, avendo l'accortezza di cospargere di brace anche il coperchio.



“A’ Itratt” (Tagliatelle)

Ingredienti:

500 g. di semola rimacinata di grano duro, sale, acqua, olio (dosi per 4/5 persone).

Procedimento:

Impastate la farina con un pizzico di sale, un goccio di olio ed acqua quanto basta fino ad ottenere un composto morbido ed omogeneo e procedete nella lavorazione dell'impasto fino a farlo diventare morbido e liscio. Realizzate, a questo punto, una sorta di ciambella con il buco e, continuando a lavorarla fra le mani, fatela

diventare sempre più sottile.

Allorquando la ciambella di pasta si sarà allungata a dismisura ed avrà raggiunto il diametro di ½ cm circa, procedete a raccoglierla a forma di “matassa di lana” e, aiutandovi con abbondante farina, lavoratela tra le mani fino a ridurne sempre più il diametro.

“A’ltratt” e’ un tipo di pasta dalla consistenza e forma grossolana; essa è particolarmente adatta per sughi leggeri a base di aglio, olio e peperoncino o a base di pomodoro fresco e cacio - ricotta.

In passato, quando l’uso della farina di grano duro era considerato un lusso, la stessa veniva sostituita con farina di orzo.

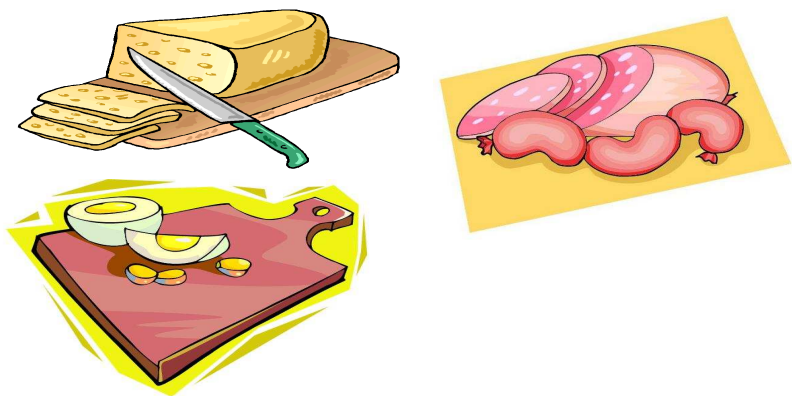
seconda dei gusti, zucchero o sale.

Impastate il tutto e lavorate fino ad ottenere un impasto omogeneo.

Con la pasta ottenuta, ricavate dei dischi di circa cm. 25/30 di diametro e mettetevi al centro il ripieno fatto con la “tuma” tagliata a pezzi, le uova sode, il salame sbriciolato, le uova, il prezzemolo ed, infine, aggiungete, a piacimento, dello zucchero o del sale.

Ricoprite il tutto con un altro disco di pasta e, dopo aver accuratamente chiuso i bordi, spennellate con il rosso di un uovo. Con le rimanenze della pasta fate delle decorazioni e guarnite la “ficazzola”; indi, procedete ad infornare il tutto.

“La ficazzola”, insieme alla variante che prevede, per il ripieno, l’utilizzo della ricotta condita con tuorlo d’uovo, zucchero, cannella e prezzemolo finemente tritato, sono i dolci tipici pasquali di Oliveto Lucano.



“La ficazzola” (Focaccia ripiena)

Ingredienti per la pasta:

Farina, uova, sugna, zucchero o sale q.b.

Ingredienti per il ripieno:

“Tuma” (formaggio fresco), salciccia, uova sode, prezzemolo, uova, a piacere zucchero o sale.

Preparazione:

Preparate la pasta con farina, uova, sugna e, a



“Il pane cotto”

Ingredienti:

Pane casereccio raffermo gr. 600, cime di rape gr. 300, 2 peperoncini piccanti, aglio, olio extravergine di oliva, sale q. b. (dosi per 5/6 persone).

Procedimento:

Tagliate a pezzetti l'aglio e fatelo rosolare in pochissimo olio d'oliva; aggiungete, poi, il peperoncino tagliato a pezzettini con un po' di sale.

A parte fate cuocere in abbondante acqua salata le cime di rape. A cottura ultimata aggiungete nell'acqua bollente le fette di pane casereccio

avendo cura di scolare subito l'acqua dal pane e dalle cime di rape.

Procedete, quindi, a distribuire accuratamente le fette di pane e le cime di rape nei piatti fondi e passate a condire le stesse con l'olio extra – vergine d'oliva precedentemente insaporito con aglio, sale e peperoncino piccante.

Di questa ricetta esiste una variante che prevede l'utilizzo di un sughetto per il condimento del pane rafferma a base di cipolla e “peperoni crushi” fatti soffriggere entrambi con l'aggiunta di pomodorini locali.

Una volta pronto il sughetto, procedete ad aggiungere acqua e fate insaporire ben bene; infine, aggiungete al sughetto un uovo per ogni persona e distribuite il tutto sopra il pane rafferma.

in acqua tiepida. Cospargetele, infine, di zucchero.

Questo è il dolce delle grandi occasioni ed accompagna le feste di Natale e Pasqua e non manca mai dai banchetti nuziali.



Le “Casatedd”

Ingredienti:

Farina di grano duro gr. 500, miele d’api gr. 200, uova n. 4, olio extravergine d’oliva, zucchero q.b.

Procedimento:

Nella farina disposta a fontana sulla spianatoia aggiungete le uova e preparate un impasto che successivamente ridurrete a sfoglia sottile con il matterello. Utilizzate la sfoglia per ricavarne, con la rotella dentata, tante strisce da foggiare a forma di ghirlande. Friggete quest’ultime nell’olio bollente e, una volta raffreddate, conditele con miele diluito



“Sugo di gallina ripiena”

Ingredienti:

Gallina nostrana, interiora di gallina, formaggio, uova n° 1-2, uvetta, zucchero, salame, sale e pepe, olio extravergine di oliva, salsa di pomodoro.

Procedimento:

Dopo aver tagliato finemente le interiora della gallina, fatele soffriggere in poco olio. In una ciotola, a parte, fate un impasto col formaggio, le uova, l’uvetta, lo zucchero ed il soffritto; salate e pepate il tutto e, poi, con l’impasto così ottenuto, farcite la gallina e cucitene accuratamente le estremità per evitare la fuoriuscita del ripieno

durante la cottura.

Procedete, indi, a far rosolare a fuoco lento la gallina ripiena ed aggiungetevi, infine, la salsa di pomodoro. Procedete, infine, a completare la cottura.

Il sugo così ottenuto è ottimo per condire le orecchiette fresche mentre la gallina va servita a pezzi insieme al ripieno.

Per il ripieno, all'occorrenza, si può utilizzare del salame locale, finemente sminuzzato, in sostituzione delle interiora.

acqua i "tarall" così ottenuti.

A parte preparate una glassa con acqua e zucchero e portate il tutto ad ebollizione. Allorquando il volume dell'acqua si sarà notevolmente ridotto e si sarà realizzato un composto denso e gommoso (glassa), fatevi passare i biscotti dentro e lasciate, infine, raffreddare.

Questi dolci si preparano, solitamente, durante le festività in onore della Madonna di Piano di Campo per tutto il mese di maggio.



**“Tarall cu'clepp`”
(Taralli con la glassa)**

Ingredienti:

1 Kg di farina (1/2 kg di grano duro, ½ kg di tipo “00”), 10 uova, zucchero.

Procedimento:

Impastate la farina con le uova e lo zucchero; lavorate fino ad ottenere un composto liscio ed omogeneo; quindi tagliate dei pezzi di pasta e procedete a stenderli in maniera non molto sottile fino a formarne dei cerchietti (tarall) o dei nodini. Fate bollire, successivamente, in abbondante



“Lagana e ceci”

Ingredienti:

Farina di grano duro gr. 600, olio extravergine d'oliva gr. 100, pomodori pelati gr. 200, ceci gr. 300, basilico, aglio e sale q.b. (dosi per 5/6 persone).

Procedimento:

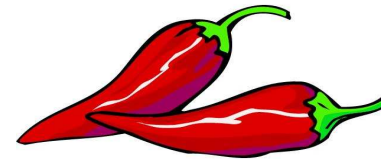
Impastate la farina con l'acqua tiepida necessaria; con il matterello ricavate una sfoglia circolare. Piegarla, poi, in strisce di 4 cm circa e tagliarne delle fettuccine larghe circa 1 cm. Fate cuocere le fettuccine così ricavate in abbondante acqua salata.

I ceci, messi a bagno la sera prima in acqua tiepida, farina e sale, vanno scolati e fatti cuocere in una “pignata” (pentola di coccio) a parte, con acqua fresca, facendoli bollire a fuoco lento senza altra aggiunta di sale.

A questo punto bisogna soffriggere a parte uno spicchio d’aglio in abbondante olio.

Procedete ad aggiungere all’olio i pomodori pelati, il basilico e un pizzico di sale lasciando consumare un po’ il tutto.

Unite, infine, il condimento ai ceci e alla pasta e fate riposare il tutto per qualche minuto per poi servire.



“Peperoni cruschi”

Ingredienti:

Peperoni rossi cruschi (essiccati al sole), olio extravergine d’oliva, olive nere secche, sale q.b.

Procedimento:

Riscaldare l’olio in una padellina, quindi allontanatelo dal fuoco e versatevi i peperoni tagliati a metà o anche interi, avendo cura, però, di privarli prima completamente dai semi.

Si otterranno, così, i cosiddetti “Peperoni Cruschi”.

seguito descritte.

All'occorrenza, infatti, si può aggiungere della mollica di pane raffermo e del pepe.



Maccheroni con mollica di pane

Ingredienti:

Maccheroni fatti in casa gr. 500, mollica di pane casereccio raffermo gr 100, 2 spicchi d'aglio, prezzemolo gr. 60, olio extravergine d'oliva gr. 200, sale q.b. (dosi per 4/5 persone).

Procedimento:

Scaldate l'olio in una padellina e, appena risulta fumante, aggiungete l'aglio tritato e il pane sbriciolato finemente. Rimestate con un cucchiaio di legno e versate il tutto sulla pasta cotta al dente in abbondante acqua salata. Completate con il

prezzemolo tritato crudo e servite subito.

Di questa ricetta esiste anche una variante che prevede il condimento a base di sugo di carne e salsiccia di maiale e l'aggiunta alla mollica di rafano, una radice spontanea dal sapore piccante particolarmente usato nel periodo invernale.

Il tipo di pasta casereccia che generalmente si associa a questo condimento è la "buccia di mandorla" un tipo di orecchietta schiacciata.



"L'cardedd'" (cardi)

Ingredienti:

2 kg di cardi teneri, ½ bicchiere di olio extravergine di oliva, uno spicchio d'aglio, peperoncino (dosi per 5/6 persone).

Procedimento:

Togliete le spine dai cardi, lavateli e poi lessateli in abbondante acqua salata.

In una padella soffriggete, poi, l'aglio con il peperoncino ed, aggiungendo i cardi, fate insaporire il tutto.

Di questa ricetta, come si verifica di frequente nella cucina olivetese, esistono alcune varianti di

forchetta e, strizzandole ben bene, fatene dei mucchietti con le mani; procedete subito dopo a passarli nella farina, poi nell'uovo sbattuto salato e pepato ed, infine, nel pangrattato.

Procedete, quindi, a friggerli in abbondante olio d'oliva fino a doratura.



“Cuccia” (per le anime del Purgatorio)

La “cuccia” e’ un piatto che si prepara, abitualmente, in occasione della ricorrenza della festa per i defunti e, quindi, per il 2 novembre ed anche in occasione della ricorrenza della festa in onore di Santa Lucia, prevista per il 13 dicembre.

Ingredienti:

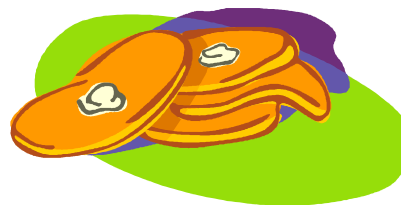
Ceci, grano, granturco, fave.

Procedimento:

La sera precedente alle ricorrenze sopra dette, mettete a bagno, in acqua calda, tutti gli

ingredienti elencati nella presente ricetta.

Il giorno seguente cuocete il tutto in una “pignata” (recipiente in coccio) accanto al fuoco del camino aggiungendo solamente, a meta’ cottura, del sale quanto basta.



“Le frittelle di lampascioni”

Ingredienti:

“Lampascioni” (cipolline selvatiche) gr. 600, pangrattato gr. 500, farina di grano duro gr. 300, 2 uova intere, sale q.b., pepe e olio d’oliva q.b. (dosi per 5/6 persone).

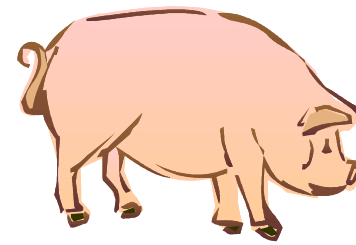
Procedimento:

Mondate le cipolline e fate loro sulla base un taglio a forma di croce; procedete, quindi, a lessarle in acqua salata e, subito dopo, scolatele e lasciatele intiepidire.

Una volta intiepidite, schiacciatele con una

Servite la “rafanata” ancora calda tagliata a piccoli pezzi.

La “rafanata” è un piatto tipico di Carnevale e delle feste invernali.



**“A’ ngandarat”
(Cotica di Maiale)**

Ingredienti:

Cotica di maiale, zampe di maiale, sale grosso, alloro.

Procedimento:

Tagliate la cotica a strisce rettangolari, lavarla e disporla a strati in un vasetto di creta avendo cura di coprire ogni strato con abbondante sale grosso e alcune foglie di alloro.

Una volta riempito il vasetto di creta copritelo ed apponete sugli strati di cotica un peso che, comprimendo il tutto, elimini l’aria e consenta al sale di formare una salamoia avente la funzione di

curare la cotica nei mesi invernali fino a farla diventare di colore roseo.

Quando il processo di maturazione è giunto a termine, si procede prima a lavare i pezzi di cotica e, poi, si procede a cucinarli sul fuoco in una pentola di creta e, ad aggiungere, a proprio piacimento, del pomodoro.

A parte si procede a lessare della verdura (cicorie campestri, scarola, sedano etc..) che, anch'esse a piacimento, si aggiungono successivamente alla cotica cucinata.



La “Rafanata”

Ingredienti:

Radice di rafano (Kren) gr. 100, formaggio pecorino grattugiato gr. 250, 2 uova, sale q.b., olio extravergine d'oliva (dosi per 4/5 persone).

Procedimento:

Amalgamate con la radice di rafano grattugiata il formaggio pecorino grattugiato, le uova, il sale ed un poco di olio extra – vergine di oliva fino ad ottenere un composto denso ed omogeneo.

Sistamate il composto in una padella antiaderente che metterete a cuocere sulla brace. Sul coperchio della padella, inoltre, aggiungerete altra brace e lascerete cuocere il tutto per circa un'ora.

La pastorale” risulta essere uno dei piatti tipici della tradizione gastronomica olivetese. Un tempo era considerato l’unico modo per poter utilizzare la carne di animali a fine carriera, oggi è diventato il piatto tipico delle cene tra amici all’insegna della convivialità più genuina.



Gli “gniumuaridd”

Ingredienti:

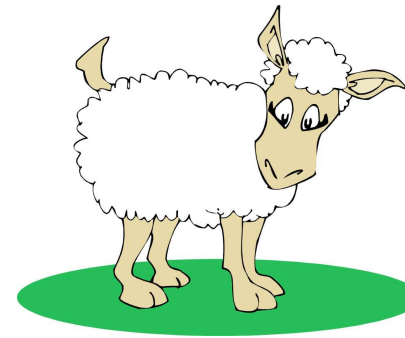
Interiora di agnello, peperoncino piccante, prezzemolo, aglio, sale q.b.

Procedimento:

Tagliate a pezzi le interiora dell’agnello (fegato, polmone, milza, cuore, ecc.). Condite detti pezzi di interiora con il sale, il prezzemolo e l’aglio tagliato a pezzettini ed il peperoncino piccante. Quindi avvolgete con le budella dell’agnello, precedentemente svuotate e lavate, alcuni pezzi di interiora avendo cura di inserirli in maniera mista. Fate con le estremita’ delle budella un nodo che possa trattenere il ripieno di interiora ed

arrostite sulla brace a fuoco lento.

“L gnumuaridd” costituiscono una prelibatezza della cucina olivetese e si cucinano prevalentemente nelle grandi occasioni all’aperto (sagre, feste, ecc.).



La “Pastorale”

Ingredienti:

Carne di pecora dura tagliata a pezzi Kg. 3,00, pomodorini maturi n° 5-6, sedano, origano, peperoncini piccanti n°2, cipolle n° 2, patate n° 2, sale q.b. (dosi per 5/6 persone).

Procedimento:

In una grossa calderuola mettete la carne di pecora a cuocere in abbondante acqua a cui avrete aggiunto contemporaneamente tutti gli ingredienti occorrenti. Fate cuocere fino a quando la carne risulterà ben cotta. Servite la carne ben calda con pane possibilmente casereccio.