



FONDAZIONE
CASSA DI RISPARMIO
DELLA PROVINCIA DI MACERATA

CENTROPALOMBO

Centro di aggregazione giovanile
e di solidarietà fra le generazioni

Le ERBE e le ricette delle Vergare

*sapere del passato,
patrimonio del futuro*

a cura di Fabiana Tassoni



FONDAZIONE
CASSA DI RISPARMIO
DELLA PROVINCIA DI MACERATA

CENTROPALOMBO

Centro di aggregazione giovanile
e di solidarietà fra le generazioni

Le ERBE e le ricette delle Vergare

*sapere del passato,
patrimonio del futuro*

a cura di Fabiana Tassoni

Iniziativa resa possibile grazie al fondamentale contributo della
FONDAZIONE CASSA DI RISPARMIO DELLA PROVINCIA DI MACERATA

*Un ringraziamento particolare a tutti gli abitanti del Comune di Cessapalombo
che hanno partecipato agli eventi, contribuito con ricordi, testimonianze, ricette e fotografie del passato*

Stampa
Tipografia S. Giuseppe srl - Pollenza (MC)
2012

*Il significato più profondo
dell'essere umano, della vita e delle cose
è racchiuso
nei gesti più semplici.*



PREMESSA

Nella nostra società attuale il rapporto e il divario generazionale fra genitori e figli, nonni e nipoti è sempre più distante. Il dialogo tra le generazioni nasce all'interno delle famiglie e queste, negli ultimi '50 anni, si sono radicalmente trasformate. Le grandi famiglie patriarcali dove intere generazioni coabitavano assieme e si tramandavano saperi, racconti e conoscenze si sono suddivise in piccole unità, dove spesso la vita frenetica e moderna, ci porta ad avere soltanto brevi e fugaci momenti di condivisione.

Per generazioni la conoscenza e il saper fare, sono passati oralmente, dai genitori ai figli, dai nonni ai nipoti. Questo patrimonio popolare, rischia di andare perduto a causa dell'allontanamento dalle attività rurali, dai piccoli borghi e dalle tradizioni.

Le erbe spontanee hanno sempre occupato un ruolo di primaria importanza sulle tavole del passato, riscoprire le radici che sono alla base di quel sapere popolare e farlo conoscere alle giovani generazioni, è molto importante, per aiutare quest'ultimi a divenire anch'essi custodi di antiche conoscenze, tramandate da generazioni e a rischio estinzione. Riuscire a non perdere la memoria storica legata alle erbe spontanee, alla cucina, agli utensili, ai racconti del territorio di Cessapalombo è un modo per valorizzare una piccola comunità e trasmettere soprattutto ai giovani l'importanza di vivere nel territorio e preservarne le conoscenze.

SAPERE DEL PASSATO PATRIMONIO DEL FUTURO

In periodi di grandi cambiamenti come quello attuale, anche la nostra società, subirà delle modifiche. Fra le diverse correnti di pensiero c'è chi sostiene che le persone o meglio i giovani del futuro, torneranno alla terra. Certamente, non con un salto all'indietro, con la povertà e la pochezza di mezzi che li caratterizzava, ma questo ritorno consapevole alle attività manuali, speriamo permetterà di recuperare la rottura con le tradizioni, avvenuta nel passato e di vivere in una realtà più ponderata anche sotto il profilo alimentare e ambientale. Il fascino di questi luoghi come il territorio di Cessapalombo sarà veramente preservato e non andrà perduto, se le giovani generazioni, capiranno l'importanza di vivere sotto ogni aspetto, attivamente nel territorio. Questa era la consapevolezza dei loro nonni, bisnonni e di molte altre generazioni prima di loro.

Sotto un profilo storico questi luoghi sono stati molto abitati; vi sono tracce di insediamenti piceni, medioevali sparsi anche in luoghi apparentemente impervi. La montagna offriva loro tutto il sostentamento possibile: legna, animali, piccole terre da coltivare, acqua, vie di comunicazione e molto altro. Nel secolo scorso la mancanza di opportunità e di lavoro, hanno spinto molte persone a lasciare queste terre e a trasferirsi in centri più grandi. Sicuramente tra le cause: la vicinanza al luogo di lavoro dovuto principalmente all'abbandono delle attività agricole, ai cambiamenti di una società che vedeva ogni anno aumentare il proprio benessere, alla necessità di desiderare una vita migliore ed altro. Se si analizzassero i comportamenti delle famiglie del passato con quelle attuali emergerebbero dati e abitudini che fanno riflettere.

Nonostante vogliamo credere che il progresso in cui viviamo ha generato benessere, ci rendiamo presto conto che in realtà, in mezzo secolo abbiamo creato montagne di rifiuti e siamo vittime dipendenti dalla tecnologia e dal consumismo.

Le famiglie di un tempo consumavano quasi esclusivamente quello che producevano o che reperivano in natura. Ciò che non veniva utilizzato non si buttava ma veniva riusato e riproposto, dal cibo, al vestiario, ai mobili, a tutto ciò che serviva per vivere. Ciò che era superfluo non c'era, perché non c'erano le possibilità di acquistarlo ma, soprattutto non esisteva nemmeno il bisogno attuale di circondarsi di oggetti.

Una delle maggiori esperienze che si possono fare, per capire come era la mentalità dell'uomo di poco più di mezzo secolo fa, è passare qualche giornata in compagnia degli anziani. Molto importante sarebbe poi partecipare con loro alla routine delle attività quotidiane. Chi di loro vive ancora in campagna e svolge le attività di agricoltura e allevamento come in passato, spesso nonostante l'industrializzazione e la possibilità di avere a disposizione ogni sorta di oggetti, ancora molto lo fanno sfruttando il sapere, gli utensili e la metodologia di sempre.

Avete mai preso parte alla vendemmia utilizzando gli arnesi del passato? In questa giornata usciranno dalle cantine gli oggetti più strani, *"lu scalò e lu viunzu"* (scala con un bigoncio al centro per il trasporto dei liquidi), *"la schiumarola pe lo vi cotto"* (serviva per eliminare lo sporco in superficie durante la cottura del vino) e *"la ramina"* (mestolone utilizzato per il travaso).

Pensate a quanta cultura contadina e quanti anni di conoscenza ci sono in un bicchiere di vino realizzato con queste tecniche!

Preparare *"lu melà"*, intrecciando vimini e paglia tra i rami del melo e mettendovi

dentro le mele è un'ottima tecnica per conservarle per tutto l'inverno. In questo modo, non servono le celle frigorifere!

Le pannocchie di mais "*lo granoturco*" venivano messe all'interno di un'enorme gabbia chiamata "*lu cestò de lo granoturco*" che permetteva al momento del bisogno di portare al mulino per la macinatura, soltanto il necessario per il periodo. Pensate anche alla cosa più inutile, come l'involucro della pannocchia, "*li sfoji*", aveva numerose utilità: da imbottitura di riempimento per materassi, ad involucro per conservare il concentrato di pomodoro e molto altro. Certamente questo impiego è superfluo per l'uomo moderno che ora ha a disposizione veramente tantissimi materiali ma è utile per comprendere quanto il più possibile si sfruttasse della natura.

È così bello vedere la gallina che covando le uova, riuscirà poi a far nascere i suoi pulcini, che cresceranno diventeranno adulti ed alcuni di loro serviranno per produrre uova, altri pulcini e in parte dopo essere cresciuti, serviranno per il fabbisogno familiare.

Conoscendo e approfondendo meglio le attività dell'uomo del passato, si scopre che a differenza nostra, qualsiasi cosa serviva poi per un altro scopo. Con i rifiuti degli animali si concimavano gli orti casalinghi che producevano frutta e verdura di stagione, saporita e sana. Gli scarti dell'orto invece servivano per alimentare gli animali della fattoria e così come in una catena perfetta, non si sprecava nulla.

Consumare solo quello che si auto-produceva o che si trovava spontaneo permetteva di mangiare solo frutta di stagione. Pensate a quanta strada ha percorso la frutta esotica, le fragole a Natale o le Pere del Cile. Pensate a quanta ne acquistiamo che non consumiamo o che si deteriora nei cassetti del frigorifero.

Pensate alla quantità di imballaggi che acquistiamo quando facciamo una regolare spesa domestica. Ci accorgiamo che carta, cartone, plastica, cellophane, polistirolo e molto altro riempiono i nostri molteplici bidoni di casa, senza utilità all'uomo. In un passato poi nemmeno così lontano, tutto questo non serviva.

La pasta si acquistava sfusa ma non si consumava tutti i giorni, veniva incartata nella semplice carta paglia e si portava a casa nel fazzoletto della spesa appeso a un bastone o portato a mano. Tutto ciò eliminava tantissimi sacchetti e buste di plastica.

Pensate a costruirvi utensili con i rami del salice "*li legami*", sicuramente a differenza dei consueti contenitori in plastica hanno il vantaggio che una volta rotte, non si buttano nel cassonetto ma è sufficiente una compostiera o un caminetto acceso.

Lavorare il legno per costruire arnesi di uso comune ed altri materiali reperibili, come la canna, i vimini, la paglia, la sgarza, le foglie e molto altro permetteva di sopperire alle mancanze materiali ed ad ingegnarsi nel costruire.

L'esperienza più significativa per le nuove generazioni è di essere messi a conoscenza della vita e dei mestieri del passato, tramandando loro questi saperi con oggetti ma anche oralmente con storie, avvenimenti e attività. I bambini di oggi abituati a vivere in realtà poco a contatto con la natura, soprattutto per quelli che vivono in città hanno il diritto di conoscere le origini del nostro divenire. Le caratteristiche distintive di questi piccoli borghi sono le usanze, i nomi comuni e le abitudini che cambiano da paese a paese, perciò è importante conservare le variabili individuali che caratterizzano questi luoghi, per tramandarle.

L'unica cosa a cui l'uomo del passato non poteva proprio rinunciare, erano le sue mani, come carte geografiche, portavano scritti i segni di una vita di lavoro, con cui svolgeva tutte le loro attività.

LA NOTTE PIÙ MAGICA DELL'ESTATE
"ASPETTANDO L'ALBA DI SAN GIOVANNI"
23 GIUGNO 2012

"La magia della NOTTE di SAN GIOVANNI" – l'affascinante rituale dell'acqua, le erbe propiziatorie della tradizione per invocare salute e buoni auspici tra cultura, paganesimo, religione e antiche credenze.

Cercando nelle culture di tutto il mondo la festa di San Giovanni con i suoi rituali ha un ruolo molto importante come benaugurante, propiziatorio e indagatore. I rituali derivano spesso dal paganesimo che poi hanno assunto nel cattolicesimo, un significato religioso molto profondo.

Il giorno dedicato a San Giovanni Battista, cade il 24 giugno, proprio nel periodo del solstizio d'estate quando il sole è al suo apice, più lontano dall'equatore, dopodiché ricomincia a muoversi, sorgendo sempre più a sud sull'orizzonte. (La data astronomica del solstizio è la notte tra il 21 e il 22 giugno).

Il solstizio d'estate ha rappresentato fin da tempi antichissimi una ricorrenza di estrema importanza, soprattutto perché rappresentava l'inizio di un nuovo periodo di vita, ed era legato al culto del sole e della vegetazione in generale. Questi riti pagani molteplici e diversi, a seconda dei vari popoli, esaltavano i poteri della luce, del fuoco, delle acque, della terra feconda di erbe, di messi e di fiori; sono sopravvissuti fino ai giorni nostri e permangono nella cultura popolare anche se ricondotti e inseriti nella liturgia e nel calendario cristiano, in particolare cattolico.

Il detto popolare dice "San Giovanni non vuole inganni" perché in questa notte le donne in età da marito indagavano il loro futuro con riti che variano, fra le varie zone. Anche a Cessapalombo, era consuetudine per le ragazze che cercavano marito, con una bottiglia d'acqua messa fuori dalla porta, chiedere al Santo, in questa notte, curiosità sul futuro matrimonio.

Alcuni riti popolari legati al solstizio:

- **I Fuochi di San Giovanni.** Il falò riconducibile alla simbologia del sole, che matura i frutti, acceso nei campi, la notte di San Giovanni, era considerato propiziatorio, purificatore, in quanto spesso venivano bruciati in questo fuoco vecchi oggetti o erbe per scongiurare la malasorte.
- **Le erbe di San Giovanni.** Le erbe se vengono raccolte in questa notte esaltano le loro proprietà e sono in grado di scacciare ogni malattia. Fra tutte la più importante è l'iperico detto anche Erba di San Giovanni o scaccia diavoli, così chiamata nel Medioevo. Portata al collo in questa notte scongiura le malattie e tiene lontano dal demone. Le altre piante propiziatorie sono: aglio, ruta, cipolla, artemisia, assenzio, lavanda, cardo mariano, cardo dei lanaioli, erba della madonna, erba dei calli, rosmarino, prezzemolo, salvia, scilla, agnocasto, sambuco, mentuccia, corbezzolo e vischio. Spesso si regalavano dei mazzetti per buon augurio alle persone care. Questa usanza si rifà ai riti Cavallereschi Medioevali.
- Allestimento del nocino con 24 noci immature messe a macerare nell'alcool per la preparazione del liquore.
- Raccogliere 24 spighe di grano in questo giorno e conservarle gelosamente tutto l'anno era amuleto contro le sventure.

- Aspettare l'alba per assistere al sorgere del sole, era uno dei tanti riti propiziatori.
- L'acqua assume in questa notte un potere magico e di protezione, perciò era usanza immergersi nelle acque del fiume, del mare, bagnarsi alle fonti oppure per chi non aveva questo a disposizione, si preparava l'acqua di San Giovanni.
- L'albume dell'uovo rivelava in questa notte la risposta di un viaggio entro l'anno, oppure fungeva da oracolo alle giovani donne per conoscere la possibilità di andare sposa in breve tempo. Per le ragazze da marito il futuro su un presunto matrimonio o fidanzamento si presagiva anche con i capolini di cardo oppure con le fave.
- **Preparazione dell'acqua di San Giovanni.** Il rito più radicato nel territorio maceratese e molto in uso ancora a Cessapalombo è la preparazione della cosiddetta "Acqua odorosa". I fiori raccolti nel pomeriggio del 23 giugno si mettono a macerare nell'acqua, possibilmente di fonte, per tutta la notte, fuori dall'uscio di casa, dove riceveranno con la rugiada, la benedizione del santo. Nella zona di Cessapalombo si usano i seguenti ingredienti: foglie di noce, foglie di alloro "*lauro*", lavanda "*spighette*", gerani, menta, mentuccia, petali di rosa, fiori di ginestra, elicriso "*scoparelli*", iperico, erba della madonna "*frunnusella*", fiordaliso etc. I fiori utilizzati variano a seconda della zona. Il mattino successivo, ci si lava con quest'acqua che ha un potere taumaturgico ovvero tiene lontane le malattie. Inoltre è molto importante fare il bagnetto ai bambini con l'acqua odorosa. Il rimanente viene poi gettato davanti all'uscio.

Per poter condividere queste tradizioni assieme giovani e anziani abbiamo organizzato un'evento per questa serata.

Abbiamo percorso a piedi con lanterne a candela (il fuoco simboleggia l'estate, il sole e i buoni raccolti) una vecchia strada di collegamento fra la frazione Colbottoni e Montalto. La strada in parte è ancora abbastanza visibile in altre ormai la vegetazione esistente sta cercando di cancellarne le tracce richiudendo sempre più il percorso. Partendo tutti con le fiaccole accese e attraversando spazi all'interno del bosco dove non si vedono illuminazioni artificiali o passaggi di automobili, si ha avuto tutti la sensazione di entrare in una magica atmosfera suggestiva. Il gruppo era molto numeroso e di età eterogenea. Il percorso era stato preventivamente identificato e ripulito assieme ad un animato gruppo di giovani del paese, cercando insieme la vecchia strada su indicazione di chi quella strada se la ricordava agibile. Per essere certi della buona riuscita dell'evento avevamo già percorso la strada in notturna con le lanterne, qualche sera prima, assieme ai ragazzi. La sera del 23 di giugno era veramente una bella serata calda e senza vento. Il bosco di notte rivela la sua anima più sincera, l'odore del ginepro, delle ginestre in fiore, il profumo della rugiada, la terra che restituiva il calore del sole e qualche rapace notturno, di tanto in tanto, spiccava il volo al nostro passaggio e faceva sobbalzare anche i più temerari. Uniti alla nostra compagnia anche un gruppo di figuranti della confraternita San Tommaso e Barnaba di San Ginesio in abiti antichi così come alcuni di noi, per simboleggiare l'importanza di questa data non soltanto nella civiltà contadina ma anche nella storia, visto che questi luoghi in epoca medioevale ricoprivano un ruolo estremamente cardine. Qualcuno portava in testa o attorno alla vita un ramoscello fiorito di Vitalba (*Clemantis vitalba* L.), si riteneva nel passato avesse la proprietà in questa notte di allontanare il mal di testa o il mal di pancia.



Coloro che per motivi di abbigliamento o di salute hanno a malincuore dovuto rinunciare alla passeggiata, hanno aspettato il gruppo al Giardino delle Farfalle a Montalto di Cessapalombo, intravedendo dalla boscaglia la fioca luce delle lanterne.



All'incirca verso la mezzanotte, il corteo di lucciole è uscito dal bosco alle pendici del Castello di Montalto e lentamente si è avvicinato al Giardino delle Farfalle.



Qui hanno avuto inizio in una magica atmosfera suggestiva, i rituali di San Giovanni.



Sul prato del giardino delle Farfalle illuminato con la luce delle fiaccole, ogni partecipante è stato munito di un ciوندolo formato da un rametto di iperico (*Hypericum perforatum* L.) chiamato nel medioevo scacciadiavoli e di 24 spighe di grano da conservare tutto l'anno come buon auspicio.



Inoltre tra gli sghignazzi dei più scettici e lo stupore dei più piccoli, è stato spiegato il significato delle erbe di San Giovanni: la ruta, l'artemisia, la lavanda, l'iperico, la vitalba e molte altre.

La serata si è conclusa con la distribuzione di materiale scritto che riassumeva i vari significati, ma soprattutto dell'importantissima acqua di San Giovanni detta "Acqua odorosa" con cui lavarsi il viso il mattino successivo.

ERBORISTICANDO

Passeggiata alla scoperta di erbe spontanee di interesse erboristico, culinario e curiosità della tradizione

28 LUGLIO 2012

Le erbe spontanee hanno sempre svolto un ruolo importante per l'alimentazione e la buona salute di uomini e animali.

La conoscenza che la gente rurale aveva delle piante aveva origini molto lontane e veniva tramandata dai genitori ai figli.

Spostandosi tra i vari piccoli paesi dell'entroterra maceratese, anche se confinanti, si scopre come le piante che si utilizzano e i vari nomi dialettali con cui si nominano, cambiano e sono differenti fra loro.

La legislazione in materia erboristica è ferma al 1931 quando il regio decreto stabilì il ruolo della figura dell'erborista. Si definisce tale colui che è esperto di piante officinali e spontanee, le coltiva, le riconosce e le raccoglie. A distanza di quasi ottanta anni il ruolo della figura dell'erborista è cambiato, ovviamente non va più personalmente a raccogliere ma acquista le piante essiccate da ditte specializzate oppure vende le piante già confezionate e così facendo anche nel settore, si sono perse le capacità di riconoscimento dal vero. Il nome Erboristicando deriva da erborare (raccogliere le piante) e vuole proprio evocare l'attività degli antichi erboristi e di tutti coloro (vergare, contadini, pastori) che conoscevano le piante e ne andavano alla ricerca.

Questo evento non è un convegno scientifico sull'argomento ma è un momento piacevole per tutti bambini, ragazzi, adulti, anziani per stare in natura, avvicinarsi a questa o rispolverare la conoscenza delle piante. Durante la passeggiata infatti emergono sempre tantissime informazioni, aneddoti e ricordi da scambiare e condividere fra i partecipanti.

Più avanti proporremo poi anche alcune delle ricette delle Vergare indicandole con il nome dialettale in modo da tramandarne il significato e mantenerne viva questa diversità linguistica.

Erboristicando si è svolto quest'anno in un caldo pomeriggio d'estate, nonostante la stagione molto arida, la natura ha sempre qualche riserva in serbo e qualcosa da farci vedere. A differenza di altri anni meno secchi e più piovosi, si sono comunque riuscite a trovare numerose piante mangerecce, altre erboristiche ed altre invece da diffidare perché non commestibili. È molto importante conoscere le "erbe buone" ma ancora più indispensabile e individuare quelle che non lo sono, le quali ci potrebbero trarre in inganno durante la raccolta.

Dopo una breve descrizione al giardino sulle piante e le loro caratteristiche, ogni partecipante è stato omaggiato di un gadget: un fazzoletto. Questo importantissimo simbolo del passato, capo indispensabile di abbigliamento soprattutto delle vergare, nella civiltà contadina, ha perso il suo ruolo nel tempo ma è un oggetto versatile e molto utile, soprattutto quando si va in montagna. Si può infatti utilizzare per proteggersi dal sole o dal vento, sulla testa come le vergare, attorno al collo, utilizzato come il tradizionale "fazzoletto da spesa" del passato, può servire anche per sedersi sull'erba o per consumare un pasto all'aperto come facevano i contadini in campagna e i carbonai nel bosco.



Abbiamo percorso una strada di campagna attraversato campi e poi imboccato una strada di carbonai, siamo arrivati fino ad un luogo umido, dove scorre un piccolissimo rio denominato Rio Vallone.



Questo dislivello di più di 300 m ci ha permesso di conoscere vegetazione di ambienti diversi e osservare piante che amano vivere in luoghi differenti. Il percorso è stato ad anello percorrendo il dislivello il più possibile in discesa in modo da renderlo più agevole a tutti. La passeggiata è sempre un momento ideale per confrontarsi sulle proprie conoscenze, discutere assieme ed arricchirsi.



Il percorso è stato pieno di esperienze sensoriali, oltre all'assaggio di alcune foglie e frutti come: more di rovo (quest'anno molto numerose e già molto mature nel periodo), mele selvatiche, corniole, pimpinella, anche tantissime piante da osservare, annusare e riconoscere non soltanto con gli occhi ma anche utilizzando il naso e il tatto. Ritornati al Giardino delle Farfalle è stato il momento di ristorarsi dal cammino e di assaporare in una piacevole calda serata il gusto della natura.



Il menu degustazione creato per l'occasione basandosi sulla disponibilità del momento delle piante spontanee ed officinali è stato ideato dall'erborista Dott.ssa Fabiana Tassoni ed elaborato con maestria da Federica Andreozzi del ristorante "La Fonte" di Villa di Montalto, Cessapalombo.



Ogni pietanza è stata illustrata con relative piante contenute nei particolari, descrivendone caratteristiche qualitative, organolettiche e salutistiche. Le ricette inserite

comprendevano spesso abbinamenti di erbe spontanee ed officinali con prodotti tipici in particolar modo dell'Associazione Tipicità dei Sibillini che ha sede al Giardino delle Farfalle. Questa associazione è nata grazie ad un progetto dell'Università di Camerino sulla coltivazione dello zafferano. Si poi visto che il territorio dei Sibillini è favorevole allo sviluppo di questa coltivazione, come testimoniano anche fonti antiche. Ora oltre agli importantissimi pistilli si coltivano e si commercializzano altri prodotti quali ceci, lenticchia, farro, cicerchia ma non solo, si producono formaggi, salumi e molto altro. L'idea di abbinare i prodotti tipici con le piante spontanee del momento, piante aromatiche ed officinali ha prodotto, fra i partecipanti, molti consensi e un prolifico scambio di ricette, pareri e varianti. Nel menu erano presenti anche piatti con le erbe derivanti dalla tradizione come la più tipica delle panzanelle. La manifestazione ha legato i partecipanti di tutte le età uniti da un filo conduttore: le erbe e il gusto. Alcuni hanno apprezzato la riscoperta di sapori del passato altri invece assaporato pietanze ed erbe nuove. Sempre più persone comprendono l'importanza di queste conoscenze sulle piante spontanee che hanno nutrito gli uomini nel passato per secoli. Erboristicando è ormai divenuto nel tempo un'occasione per incontrarsi, scambiarsi idee e stare insieme.

Erboristicando 2012

Menu

Biscottini al vino e foglie di salvia
Cialdine al formaggio e rosmarino con ricotta all'aneto
Pane scavato con lenticchia al timo
Frittatina all'erba della madonna
Ceci allo zafferano e fiori di finocchio
Involtini all'ortica selvatica
Crostino con humus di ceci alla melissa
Farro fresco ai fiori di campo
Torta ripiena di carote e malva
Panzanella all'olio di coroncina e mentuccia

Pasta estiva di farro con pomodorini e finocchio selvatico
Strozzapreti zucchine, limone e menta

Bocconcini di pollo all'elioriso con insalata mista di foglie estive
Melanzane grigliate alla cipollina
Formaggio allo zafferano

Crema di latte al basilico
Pasticcini alla melissa

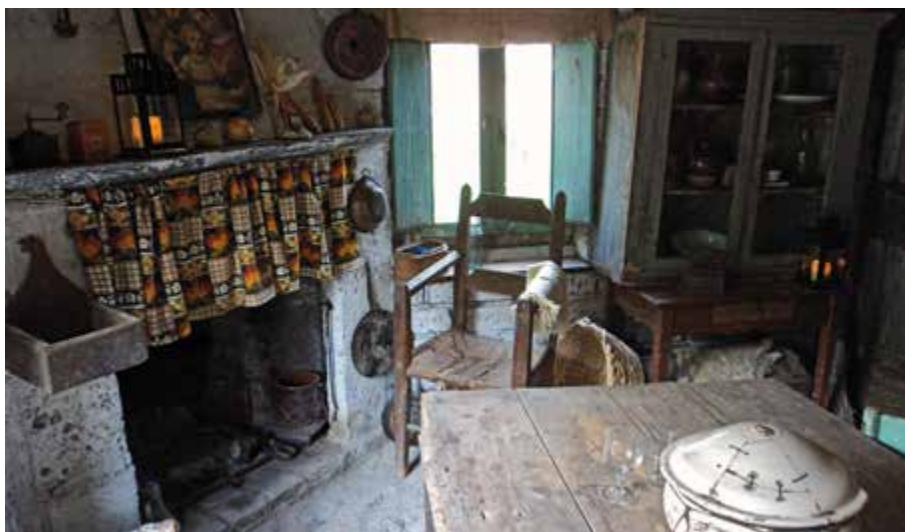
Orzo digestivo rabarbaro, genziana e anice

L'ERBE CAMPAGNOLE NELLA CUCINA D'ALTRI TEMPI

Domenica 30 settembre - domenica 7 ottobre 2012

Da lunedì 1 a venerdì 5 ottobre 2012

A volte per sognare o immaginare un vivere diverso dal nostro basta creare emozioni con ambienti sapori e profumi. Quale occasione migliore della festa Antichi Sapori- ricchezze del bosco organizzata dalla Pro-Loce e dal Comune di Cessapalombo per far ritornare indietro nel tempo, ai ricordi di un'epoca passata, gli anziani e far rivivere ai giovani una realtà diversa fuori dal loro immaginario. Nello spazio "L'erbe campagnole nella cucina d'altri tempi" si è cercato di far rivivere o suscitare queste emozioni. La cucina era nel passato il luogo dove ruotava tutta la vita della famiglia, i momenti in cui ci si riuniva a tavola erano senza intrusioni moderne, dettate dalla televisione e dai cellulari ed era quindi un momento conviviale dove umilmente ritrovarsi e mangiare.



La piccola cucina era composta da un camino acceso con al centro una catena in ferro dove appeso c'era un paiolo "lu callà", dentro erano messe a cuocere le erbe campagnole. Attorno al camino numerosi oggetti persino una griglia tonda ruotante detto "lu tré piedi" dove si cuoceva con sotto la brace. Sulla griglia veniva posta la pentola di terracotta "pigna" che serviva per cuocere i vari legumi (fagioli, ceci, cicerchia). Inoltre, il bollitore "la cuccuma di rame", serviva per mantenere in caldo tutto il giorno l'acqua.

Al centro della stanza c'era un tavolo che serviva alla famiglia per consumare i pasti frugali, anche se spesso nelle famiglie locali le attività come la legna e il carbone si svolgevano abbastanza lontano dal paese, sulla montagna e quindi soprattutto gli uomini, quando si occupavano di questi mestieri, partivano prima dell'alba portandosi con loro la colazione e il pranzo perché sarebbero rincasati al tramonto.

LA COLAZIONE DEL CARBONAIO O DEL CONTADINO

La colazione con il significato moderno, della colazione tipica all'italiana, caffè o cappuccino, pasta dolce o biscotti, nell'epoca passata non era assolutamente concepita. La colazione consumata dopo aver svolto le prime mansioni del mattino, e provveduto alla stalla, aveva tutto un altro aspetto.

Era a base di fagioli, patate, ceci, crescìa, erbe cotte, verdura. Nei momenti in cui si andava nel bosco e si partiva all'alba, si portava con sè, mentre quando si lavorava nei campi, in genere le vergare portavano la colazione in campagna agli uomini, verso le nove. Quando si partiva con la colazione e il pranzo molti ricordano la prima come sopradescritta mentre il pranzo consisteva in due fette di salame o lonza "*due fettarelle de salato*" pane e poco altro.

Le attività che per secoli hanno caratterizzato questi luoghi sono stati: il mestiere del carbonaio "*lu carbonà*", la pastorizia soprattutto di ovini e l'agricoltura. Il carbone era comunque l'attività per eccellenza più svolta, dalla gente locale. Il motivo per cui veniva trasformata la legna in carbone era perché quest'ultimo a differenza di oggi, aveva maggior valore commerciale. Infatti veniva utilizzato in cucina ed aveva il pregio rispetto alla legna di mantenere meglio il calore e di poter essere riutilizzato più volte. La catasta dove brucia il carbone chiamata "*la n'cotta*" veniva allestita nel luogo dove si tagliava la legna perché riportarsi a casa, il carbone anziché la legna richiedeva uno sforzo minore visto la scarsità di mezzi utilizzati. Gli unici aiuti potevano essere qualche somarello che alleggeriva molto il lavoro delle persone.

Spesso la vergara aspettava a casa il ritorno della famiglia dal bosco "*la macchia*", con i figli, quelli più piccoli mentre i grandi seguivano gli adulti nelle loro attività. Nelle attività giornaliere legate al lavoro dei campi o al lavoro nei boschi non partecipavano soltanto gli uomini ma soprattutto nelle grandi famiglie, anche le donne. Durante il giorno, la donna di casa, svolgeva tutte le attività domestiche correlate alla famiglia. Aveva pensato a fare il pane almeno per tutta la settimana, a mungere gli animali e fare il formaggio, era andata alla fonte a prendere l'acqua, a lavare i panni con il sapone di casa e la cenere, aveva fatto la pasta fatta a casa, era anda-





ta per campi a raccogliere le erbe *“coie l'erbe”* per la cena della sera, aveva curato l'orto, mantenuto il fuoco acceso, provveduto agli animali *“goernàto e sgrasciato le bestie”* quali maiali, mucche, pecore, caprette, oche, papere, galline, conigli, preparato la cena, provveduto ai figli, rammendato gli abiti e sull'uscio di casa attendeva il ritorno del resto della famiglia per la cena. Spesso alcune di queste mansioni non erano svolte solo dalle donne, ma anche dagli uomini e dipendeva dal tipo di lavoro che si svolgeva in quel momento o dalla stagione. Ad esempio alcuni ricordano che era il padre che al mattino si alzava e per prima cosa caricava sulla somara due piccole botticelle, dette *“cuppelle o cuppелlette”* e andava a prendere l'acqua prima di partire per la montagna, in modo da lasciare alla moglie l'acqua a disposizione per la giornata.

IL FORMAGGIO FATTO A CASA - *“Fare lo cascio con lu prisu”*

Si prendeva lo stomaco dell'agnello (l'abomaso ovvero l'ultima cavità dello stomaco) si ripuliva e si riempiva con il latte comprese *“le nocchie”* (l'addensamento di latte nello stomaco contenuti enzimi). Si aggiungeva olio ed alcune erbe aromatiche, si richiudeva, si appendeva ad essiccare e così veniva preparato il caglio *“lu quaiù”*. Una volta essiccato, veniva finemente spezzettato, aggiunto olio, aceto, erbe aromatiche e messo in un vaso di terracotta *“de coccia”*. Questo era chiamato *“lu prisu”* detto presa o presame. In questa zona venivano utilizzate queste erbe aromatiche tipiche come: *“lo peparello”* l'issopo meridionale (*Micromeria graeca* L.), *“lo sirpillo”* il timo serpillo (*Thymus longicaulis* Presl.), inoltre *“madjiorana”* maggiorana (*Organum majorana* L.) e *“li puppi de li spi”* i germogli di rovo (*Rubus fruticosus* L.). Ovviamente questi procedimenti sono soggettivi, dipendono dalle varianti familiari; ad esempio c'è anche chi aggiungeva *“i puppi dell'urtica”* le cime delle ortiche (*Urtica dioica* L.). Questo composto veniva messa su un pezzo di stoffa *“na pezzoletta”* e spremuto sul latte caldo a bagnomaria, preventivamente filtrato con un setaccio da eventuali impurità e serviva per favorire la coagulazione della caseina del formaggio.

In poco tempo il formaggio iniziava a rapprendersi, veniva preso e messo all'interno di un cerchio di legno pressandolo e rivoltandolo. Sopra veniva messo un po' di sale e la forma di legno veniva tolta il mattino successivo.

Con il siero rimasto si aggiungeva un altro po' di latte, si faceva ancora bollire a bagnomaria e si otteneva la ricotta che si toglieva con il cucchiaino e veniva messa a scolare.

IL PANE - *"Lo pà fatto a casa"*

La farina veniva macinata nei mulini e da queste parti si portava nella zona in località Morico dove c'era un mulino a pietra azionato dall'acqua del fiume Fiastrone. La farina che veniva impiegata era di grano e di mais. Gli anziani dicono che fine '800 primi '900 si mangiava quasi esclusivamente il pane con la farina di granturco mentre successivamente si faceva con il grano. Essendo una farina macinata a pietra non era raffinata anzi aveva tutta la crusca perciò ne derivava un pane scuro integrale. Alcuni ricordano di aver visto il pane bianco soltanto dopo la guerra, quando nella zona di Montalto di Cessapalombo, nell'area del Rio Vallone, i soldati polacchi facevano esplodere le bombe e alcuni del paese prendevano parte alle operazioni. L'esercito polacco aveva del pane raffinato, bianco e molti ragazzini del paese credevano fosse fatto con il latte per via del colore. Forse il fatto di aver consumato per anni il pane scuro in momenti di poco benessere è uno dei motivi per cui gli anziani, amano poco il pane integrale ma tantissimo quello bianco.

Il pane delle vargare era fatto con il lievito madre che veniva conservato dentro alla madia *"mattora"* ed era una piccola parte dell'impasto della volta precedente. Veniva conservato per più di due settimane, a seconda dell'utilizzo, dentro alla madia, con sopra la farina e uno strofinaccio *"sparretta"*. Una volta da riutilizzare veniva messo a bagno nell'acqua la sera prima e poi impastato con farina ed acqua. Riposava tutta notte dentro alla *"mattora"* e il mattino successivo si rimpastava con altra farina ed acqua. Dopodiché veniva lasciato lievitare un'altra ora, tagliato in filoni separati, per non attaccarsi, con la *"spara del lo pà"* (un tovagliolo in tela più lungo che serviva per tenere separate le pagnotte) e poi cotto nel forno a legna. Circa alle sette della mattina il pane era già pronto per essere sfornato. A volte anche gli uomini partecipavano alla preparazione del pane soprattutto con il compito di pensare al forno, accensione, temperatura di cottura e spesso un foglio di carta bianco serviva proprio per capire i gradi del forno.

LA PASTA FATTA A CASA

Nella civiltà contadina del passato la pasta fatta a casa come la intendiamo oggi, con un uovo ogni 100 g di farina era un lusso che non ci si poteva permettere. Soltanto in pochissime occasioni di lavori agricoli come la mietitura *"lo vattè"* o la vendemmia *"velegnà"* era possibile che la vergara e le altre donne facessero la pasta con le uova. In realtà la pasta che più si consumava, era con farina e acqua, perché le uova era molto meglio venderle. Tra le paste tipiche locali fatte con acqua e farina ci sono: *"tajulli"*, *"suricitti"* e *"quadrucci"*. Il condimento per elezione per i *"tajulli"* era con fagioli e patate. I *"quadrucci"* invece avevano un consumo migliore come minestra in brodo.

Si poteva anche fare il sugo con la cipolla, la conserva e il lardo ed era ottimo condimento per la pasta fatta in casa.

Alcuni anziani ricordano anche la pasta fatta con la crusca "*lo tritèllo*" al posto della farina di grano, dava alla sfoglia "*pannella*" un caratteristico colore marroncino.

Nella cucina d'altri tempi non c'era la luce elettrica, ma alcune lampade a candela, a petrolio o acetilene. Le attività si svolgevano principalmente nelle ore diurne, la notte era il momento per rincasare, fare cena, recitare il rosario attorno al caminetto e infilarsi nel caldo delle lenzuola, intiepidite dallo scaldaletto "lu scallallettù". Si andava a dormire presto perché il mattino successivo ci si svegliava all'alba, spesso prima del canto del gallo. Non era sempre così perché molti ricordano feste soprattutto in occasione di ricorrenze religiose dove era possibile fare più tardi come ad esempio per San Benedetto, Sant'Antonio, la festa della Madonna, la festa triennale del Crocefisso e molte altre. Inoltre il Carnevale era molto festeggiato in questa zona, anche per via dei dolci che ancora oggi si preparano nel periodo. Nelle case dove c'erano le ragazze in età da marito si facevano feste spesso con cadenza mensile. Ci si radunava nelle case o nel cortile, qualcuno si adattava a suonare l'organetto, chi ballava il salterello, chi portava un dolce e si stava in allegria.

Nella cucina d'altri tempi non c'era nemmeno l'acqua corrente, in un angolo una conca in ferro smaltato, serviva per avere acqua a disposizione dentro casa. Spesso l'acqua si andava a prendere a qualche fonte vicino con una brocca di modeste dimensioni, ma in altri casi, quando la quantità era maggiore o la distanza più grande, con una brocca sulla testa adagiata sopra ad un fazzoletto attorcigliato, percorrendo anche un bel tratto di strada. Tale era l'abilità delle vergare di portarla sulla testa, in equilibrio che non serviva reggerla con le mani. La lavatrice è forse uno degli elettrodomestici rivoluzionari che più ha elevato la qualità della vita, ma è arrivata nella casa a fine anni '60. Andare alle fonti o al fiume a lavare i panni con l'acqua corrente d'estate è abbastanza piacevole ma in inverno, con l'acqua freddissima che spacca le ferite nelle mani, è un vero sacrificio.

IL BUCATO "*La bucata*"

Si faceva in questo modo: prima i panni o i lenzuoli venivano passati con il sapone di casa poi dopo una bella saponata, si mettevano in un grande recipiente di legno detto "*secchia*", dove un panno meno pregiato e più grosso "*cenicio*" serviva da protezione. Sopra al panno si metteva la cenere quella fine e grigia. Si versava sopra acqua bollente e si lasciavano a bagno per un po' di tempo, anche tutta la notte. Infine si procedeva al lavaggio con tanto olio di gomito. La cenere ha un ottimo potere sbiancante a detta delle vergare, comparativo all'ipoclorito di sodio, la comune candeggina, che nel tempo, dopo gli anni '50, ha sostituito la cenere.

IL SAPONE "*Lo sapò*"

Si faceva con il grasso di scarto del maiale anche se poi questo si utilizzava soprattutto per preparare lo strutto che serviva per friggere o condire. Quindi per fare il sapone veniva utilizzato veramente il grasso meno pregiato. Si metteva a bollire il grasso a grossi pezzi, assieme all'acqua e alla soda, per diverse ore, girandolo con un

mestolo di legno. Raffreddandosi si rapprendeva e il giorno successivo, si tagliava a pezzi e veniva conservato in casa per lungo periodo.

Nella cucina d'altri tempi c'erano appesi al soffitto i salumi "*lo salato*" ovvero i salami, la lonza, le salsicce e il prosciutto (a volte appeso anche dentro al camino). Spesso serviva da sicurezza alimentare per le necessità, il cosiddetto "*per l'abbesogno*". In genere veniva consumato in occasioni particolari ad esempio in cui era necessario chiamare qualche parente o vicino che desse una mano nei lavori "*fare a raiuto*" e quindi, in queste ricorrenze era possibile mangiare meglio del solito. Inoltre appesi soprattutto nei magazzini, si mettevano le piante ad essiccare "*l'erbe a seccà*", l'aglio, le cipolle, "*l'ua dell'arbulata*" ad appassire (la pianta dell'uva veniva fatta crescere arrampicandosi lungo i rami dell'acero campestre o dell'acero minore).

Inoltre nella cucina d'altri tempi c'era quasi sempre la porta di accesso per la stalla, luogo cardine della vita, perché gli animali erano una grande risorsa per la famiglia, qui non mancava mai l'immagine di Sant'Antonio abate, protettore degli animali. Inoltre la stalla era un locale dove potersi scaldare nelle lunghe sere d'inverno senza consumare la legna e spesso rappresentava il miglior luogo di aggregazione.

Nello spazio allestito oltre alla cucina d'altri tempi, fuori dall'uscio di casa c'era anche l'aia, come nelle migliori delle tradizioni, con gli animali liberi, conigli e galline e un orto con tantissime piante spontanee, utili per far comprendere ai giovani il riconoscimento dal vero. Inoltre tantissime erbe immancabili, nell'orto del passato come salvia, rosmarino "*tresomari*", erba della madonna "*frunnusella*" e la ruta. La ruta suscita sempre un po' di repulsione (amore e odio negli anziani) in quanto serviva come antivermifugo nei bambini perciò ad alcuni fa riaffiorare alla mente momenti non piacevoli, altri invece se assaporano il forte profumo nel ricordo di gioventù. Ormai tutti acquistiamo a primavera le piante per l'orto o per il giardino già grandi in vaso che poi mettiamo a dimora, ma gli anziani del passato non facevano così. Spesso le piante se le tramandavano da parente a vicino di casa, mediante la propagazione per talea, il cosiddetto "*posso pigliannè un cacchittu*" che interatto e annaffiato si impossessava del terreno e in genere, da maestre del pollce verde, le vergare oltre alle piante, avevano anche bellissimi fiori. Certo le risorse per comprarli non c'erano, però con la solidarietà delle vergare, da un giardino all'altro, i semi viaggiavano. Per molte piante da orto, era proprio abitudine ricavare e mettere da parte i semi. Così ogni anno non mancavano mai ortaggi e verdura (carote, piselli, fagioli, prezzemolo "*erbetta*", sedano "*selleru*", finocchio "*finocchiu*", pomodori "*pummidori*", zucchine "*zucche*", cetrioli "*milangole*" e molto altro) da seminare, concimati magari con la cosiddetta "*acqua grassa*" ricavata dalla macerazione in acqua del letame di gallina o di altri animali. Così facendo non siamo poi così lontani dai dettami dell'agricoltura biologica.

Per completare il quadro della famiglia di una volta, c'erano anche due figuranti in costume contadino di metà novecento. La vergara con la gonna ampia, la camicia ricamata, il grembiule "*la pannella*" a triangolo "*gli spizzi*", lo scialle di lana, gli scarponcini ai piedi, i calzini di lana a più colori "*li cazitti de lana*" e l'immancabile fazzoletto in testa. "*Lu vergà*" ovvero l'uomo, con la camicia consunta, i pantaloni lunghi con le toppe "*racconciati*", le bratelle "*gli straccà*", gli scarponi da carbonaio ai piedi e l'immancabile cappello in testa.

La scelta dell'abbigliamento è stata fatta in collaborazione con gli anziani che si sono prodigati nel reperimento del materiale, dei ricordi e nella supervisione dell'allestimento.

Davanti all'uscio della cucina d'altri tempi, c'era anche un' energico intrecciatore di vimini di altri tempi che teneva banco davanti alla casa attraendo curiosi di tutte le età, con la sua maestria e semplicità nel realizzare questi oggetti vegetali di grande fascino e robustezza. Tra un' intreccio e l'altro, numerosi aneddoti e racconti, intrattenevano per ore coloro che con ammirazione lo stavano ad ascoltare. Nel passato raccontare era molto importante, in quanto era l'unico modo per tramandare storie, fatti e personaggi ai posteri.



Durante la manifestazione il legame per far vedere le tradizioni ed unire le generazioni, si è svolto anche dal punto di vista gustativo, con laboratori sul gusto d'altri tempi. Assaggi di cicoria e grespigno "*rugni e crispigne*" con pane scuro multi cereali, come



si faceva una volta, con la farina che si aveva a disposizione, grano, mais, segale, grano saraceno, farro, orzo ed altro. Realizzato con macinazione casalinga con un mulino a pietra, lievito madre e con cottura nel forno a legna. Inoltre assaggi di pane con le ortiche, rustico a forma di treccia, pane al farro e olio casereccio. Al termine, per riscaldare le uggiose domeniche di primo autunno, l'immane tisana di erbe digestive, così composta: finocchio, anice, malva, melissa, camomilla e menta, rigorosamente raccolti come da tradizione.

Durante la settimana che è intercorsa fra le due domeniche, numerose scuole hanno fatto visita alle ambientazioni. Accolti dai figuranti in abiti da contadini di mezzo secolo fa, fra lo stupore dei piccoli e l'approvazione del corpo docente; questa occasione è anche un'incontro di generazioni e un momento importante per far vivere l'identità culturale di questo piccolo territorio.



I bambini dai 3 anni ai 10 anni, che hanno partecipato a questo ciclo di visite, hanno potuto comprendere come si viveva nel passato, anche se spesso con facce perplesse e incredule. Certamente per loro, figli dei tablet, cellulari e tv satellitari, immaginare che i loro bisnonni da bambini giocavano con gli animali dell'aia e a volte non potevano nemmeno avere le scarpe, sembra una favola. Riuscire ad avere un'idea visiva di come si viveva nel passato, li aiuta a comprendere meglio.

Il grande divario spesso è stato osservato con le scuole provenienti dalle zone limitrofe, dove i bambini hanno molte più possibilità di vivere all'aria aperta e di avere relazione con la vita di campagna, rispetto a quelli arrivati dalla città. Spesso per questi bambini il rapporto con la natura è legato a quello che vedono in televisione, al parco cittadino o a qualche fugace momento di istruzione effettuato con la classe. Quindi è emerso che il maschio della mucca è il puledro, gli asini sono elefanti, la gallina ha quattro zampe perché è la confezione che vedono nel frigorifero, il latte lo fa il supermercato e le foglie dell'Erba cedrina (*Lippia citriodora* H.B.K.) qui localmente denominata "Lilla", profumano di salvietta al limone. Questi dati motivano sempre più a continuare in questa direzione per mantenere vive le tradizioni, la civiltà rurale, appassionare le nuove generazioni alle tematiche ambientali, al territorio, alla scoperta di profumi della natura e al gusto dei prodotti del passato, della tradizione e della terra.

LE RICETTE DELLE VERGARE DI CESSAPALOMBO E LIMITROFI Utilizzando come ingrediente base le erbe spontanee

Le quantità indicate in queste ricette che seguono, spesso sono approssimative, la vera cucina delle vergare non era con le bilance ma come ancora tutt'ora affermano loro: *"è fatta a occhio"*!

È la grande esperienza e le mani sapienti che le portano a non misurare se non con gli strumenti a loro disposizione una tazza, due bicchieri, tre cucchiari e a non sbagliare.

Le ricette proposte vengono descritte con il metodo che in prevalenza veniva utilizzato. Come tutti i procedimenti manuali, sono anche soggettivi e frutto dell'esperienza, così ogni famiglia aggiustava gli ingredienti in base al proprio gusto personale e a come era stato loro insegnato.

Ciò che troverete di seguito sono ricette con le erbe, per lo più segreti tramandati da generazioni di vergare.

RISOTTO CON LE FAUCOLE - *"Lo riso co' le faucole"*

Le *"faucole"* sono una pianta che si chiama *Silene vulgaris* (Moench) Garke, della famiglia della Caryophyllaceae. Ha tantissimi nomi popolari, in tutta Italia, in quanto rientra nella cucina locale di tantissimi luoghi visto la sua ampia distribuzione nel territorio nazionale. I nomi più comuni in Italia sono Stridoli, Strigoli, *Silene rigonfia*, Bubboli e moltissimi altri.

Per fare il risotto si raccolgono le cime tenere (le ultime due foglie terminali) oppure se già indurite, le sole foglie e si lavano molto bene. In genere questa pianta vegeta bene ai bordi dei campi coltivati, sui prati e nei luoghi incolti. È sempre più rara trovarla perciò si consiglia di seminarla nell'orto o in vaso, ed essendo una pianta perenne avremo in autunno e in primavera la disponibilità delle cimette.

Si fa soffriggere una cipolla con olio e poi si aggiunge l'acqua e le cimette di faucole. A metà cottura delle faucole, si aggiunge il riso, si aggiusta di sale e si fa ultimare la cottura. Il risotto dovrà risultare come si dice in gergo lento ovvero un riso in brodo.



LA FRITTATA CON I GERMOGLI DI VITALBA - *“La frittata co’ le piticchie”*

Questo è un altro piatto che si ritrova anche in altre ricette regionali e in altri luoghi delle Marche. Le piticchie o ticchi in altre parti delle Marche sono i germogli di Vitalba ovvero *Clemantis vitalba* L., famiglia delle Ranunculaceae. Questa pianta contiene delle sostanze dette alcaloidi: anemonina, protoanemonina e delle saponine. Questa pianta può provocare irritazioni cutanee e gastriche. Nei germogli apicali che si raccolgono a primavera, queste sostanze sono contenute in minima parte e si distruggono con la cottura.

Si prendono i germogli spezzettati e si fanno soffriggere in padella con l’olio. Si rompono le uova si sbattono con una forchetta e si aggiungono alle piticchie. Si lascia sul fuoco fino alla cottura della frittata.

Questa frittata allo stesso modo veniva fatta anche con i germogli delle faucole.

LE LUMACHE AL FINOCCHIO - *“Le cucciole co’ lu finocchiù”*

Vera leccornia locale, questo piatto non facile da preparare, richiede grande dedizione per la realizzazione, per la caccia alle chioccioline o lumache di montagna nelle serate umide di maggio e per la preparazione che ne segue prima e durante la cottura. Dopo la raccolta le lumache vengono allevate per circa 10-15 giorni in apposite gabbie nutrite a mentuccia (*Calamintha nepeta* L.). Trascorso questo periodo chiamato in gergo locale *“spurgate”* si passa alla preparazione del piatto. Vengono lavate diverse volte in acqua fredda e calda poi con aceto, sale e un po’ di *“peparello”* ovvero Issopo meridionale (*Micromeria graeca* L.) per dare profumo. Risciacquate ancora con acqua ed infine messe a bollire in un grande tegame per cuocerle. Vi sono due preparazioni sgusciate o con la conchiglia detta *“coccia”*.

Viene ultimata la cottura per diverse ore insaporendo con carota, aglio, pepe, peperoncino, mentuccia, maggiorana, un po’ di pomodoro, sale e tanto finocchio. Ogni aroma dev’essere ben dosato perché non deve prevalere sull’altro e come direbbero le vergare *“non deve scupri”!*

LA CRESCIA DI MAIS - *“La crescita co’ lo granturco”*

Per realizzare la crescita si prepara la fontana di farina di mais e attorno un po’ di farina di grano, si aggiunge l’acqua e si impasta. Si ottiene un impasto abbastanza consistente che poi verrà steso come un disco tondo, alto 1 cm e cotto nel camino. Si metteva la crescita sul piano del camino *“l’arola”*, si copriva con una foglia di cavolo e un coperchio. Sopra a questo si adagiava la cenere calda, per favorire la cottura uniforme. La crescita veniva utilizzata al posto del pane quindi accompagnava erbe di campo, fagioli e qualsiasi pietanza. La specialità con cui meglio si sposava erano i cavoli strascinati; ovvero il cavolo verza lessato e ripassato in padella con il lardo.

LA COTTA D’ERBE

Per raccogliere le erbe in sicurezza evitare luoghi vicini ai bordi delle strade in quanto le parti vegetali raccolte potrebbero essere ricche in piombo, i campi dove hanno pascolato pecore o mucche ed inoltre evitare luoghi di fruizione di persone e animali come parchi pubblici.

Le piante principali che venivano raccolte, visto la loro abbondanza erano: la cicoria e il grespigno.

La cicoria “*rugni*” (*Cicoria intybus* L.), Famiglia Asteraceae. La pianta cresce ubiquitaria nei prati e vicino ai ruderi. Si consuma cotta e il sapore è amaro e deciso.



Grespigne “*crispigne*” (*Sonchus oleracea* L.), Famiglia Asteraceae. Vengono raccolte allo stesso modo e sotto alla stessa denominazione anche *Sonchus asper* (L.) e *Sonchus arvensis* (L.). La pianta cresce ovunque soprattutto vicino ai bordi delle strade, sui campi arati e negli ambienti vicino agli insediamenti umani. Si consuma preferibilmente cotta ma è possibile se giovane e tenera, anche cruda. Il sapore è meno amaro della cicoria.



Con l'acqua di cottura dell'erbe veniva anche fatto un altro piatto tipico detto: **"Acqua cotta con brodo di rugni"**.

Il pane raffermo veniva disposto sul piatto e bagnato con l'acqua di cottura delle erbe che poteva essere non solo di cicoria ma anche fatto con grespigno, aspraggine "sprane" (*Picris echioides* L.), bietola sia spontanea che coltivate e altre piante.

L'INSALATA MISTA

Un detto antico dice:

"L'insalata non è bella

Se non c'è la pimpinella

L'insalata non è buona

Se non c'è la crespignola"

La PIMPINELLA (*Sanguisorba minor* Scop.) è una pianta della famiglia delle Rosaceae e caratteristica per le inconfondibili foglie. Le foglie hanno un sapore acidulo che ricorda il cetriolo e la noce molto appetitosa se inserita nelle insalate miste.

Le crespigne (*Sonchus oleraceus* L.) sopradescritte, venivano anche consumate crude come l'insalata. Si preferiva raccogliere quelle molto tenere per via del fatto che altrimenti, pungevano in bocca.

Nella misticanza veniva messo anche caccialepre (*Reichardia picroides* L.), rucola selvatica (*Diplotaxis eruroides* L. e *Diplotaxis tenuifolia* L.), portulacca (*Portulaca oleracea* L.) e il crescione (*Nasturtium officinale* R. Br). Quest'ultimo, è diventato molto difficile da reperire, anche in queste zone.



LA PANZANELLA CON LA MENTUCCIA

La mentuccia (*Calamintha nepeta* L.) famiglia Lamiaceae, è una pianta veramente molto tipica della zona. Spesso con le foglie dal fresco sapore si allestiva con semplici ingredienti la panzanella.

Pane raffermo bagnato con acqua "*mollato*", pomodori a fette, sale, aceto, pepe, aglio, olio di extravergine di oliva e foglioline di mentuccia. Un vero pasto riempitivo e gustoso.

LE FAVE CON LA MENTUCCIA - "*La fava 'ngriccia*"

Nel periodo di maggio quando la fava inizia a maturarsi nell'orto e i giovani getti di mentuccia crescono ovunque, questo è un piatto tipico.

Cuocere le fave e farle lessare. Al termine aggiungere le foglioline di mentuccia, aglio, sale, aceto e olio extravergine di oliva.

In questa zona, rispetto ad altre, la disponibilità di olio anche in tempi passati era maggiore in quanto molti avevano alberi di olivo di proprietà che portavano a macinare al mulino a Morico, vicino a quello dove si macinava la farina. Seccare la fava era il metodo migliore di conservazione e per poterle cuocere venivano messe a bagno "a mullo", la sera precedente.

La fava secca veniva cucinata anche in altro modo; in inverno si cuocevano sotto la cenere, si sbucciavano e si mangiavano.



