La cucina a Pereto (L'Aquila)
volume 2

a cura di Massimo Basilici

edizioni Lo

Introduzione

Questo secondo volume propone ricette tipiche di Pereto (L'Aquila).

L'obiettivo della pubblicazione è quello di non perdere queste tradizioni di Pereto.

Ringrazio:
- Bove Giuseppina, Basilici Luigina e Iannola Sonia che hanno realizzato le ricette di seguito illustrate;
- Cicchetti Roberto per la visita al forno di famiglia.

Massimo Basilici

Roma, 6 settembre 2020.

Note per questa pubblicazione

In copertina alla presente pubblicazione è riportato il *forno di campagna* usato dalla famiglia Cicchetti Giorgio *Giorgio 'e Bannella* e Berardina *Ndina 'e Giorgio*, sito su vicolo Maccafani 1.

Le ricette

Pizza bianca e nera di Cesarina

Ricetta eseguita da Bove Giuseppina *Giuseppina 'e Gennarino*

Tipo: dolce Cucina: giorno di festa

La ricetta ha questo titolo in quanto era realizzata da Cesarina Arcangeli.
Questa pizza si preparava a Pasqua. Cominciò a prepararsi quando cominciò ad arrivare il cacao in paese.
Nella sequenza fotografica mostrata è stata realizzata mezza dose della ricetta, ovvero tutti gli ingredienti sono stati dimezzati.

Ingredienti

2 etti e mezzo di burro
mezzo chilo di zucchero
6 etti di farina
6 uova
2 buste di cacao
1 bustina di lievito

grattata di limone
1 quarto di latte

Opzionale
1 bustina di vanillina

Esecuzione

Mettere lo zucchero in una ciotola

Aggiungere il limone

Separare i rossi mettendoli nella ciotola

Mettere le chiare in un'altra ciotola

Montare i rossi

Montare le chiare ed unire all'impasto

Sciogliere il burro

Mescolare il burro con i rossi montati, con le chiare, il lievito e il latte

Aggiungere la farina, mescolare e frullare

Separate l'impasto in due parti uguali mettendoli in due ciotole

In una ciotola versare il cacao e mescolare

Imburrare una teglia tonda o utilizzare la carta forno

Depositare un cucchiaio di impasto bianco e poi uno con il cacao

Continuare con il bianco e poi cacao

Fare un giro intorno al bordo

Poi riempite al centro

Mettere in forno a 230 gradi per almeno 20 minuti

Togliere quando si è colorita la superficie (fare anche la prova dello stecchino)

Crostata di Maria Luisa

Ricetta eseguita da Bove Giuseppina *Giuseppina 'e Gennarino*

Tipo: dolce Cucina: giorno di festa

La ricetta ha questo titolo in quanto era realizzata da Maria Luisa Bove.

Ingredienti

3 etti di farina
1 uovo + 1 rosso
5 cucchiai di zucchero
1 cucchiaio di liquore vermut
1 etto di burro
grattata di buccia di limone
mezza bustina di lievito
mezzo chilo di marmellata

Opzionale
1 bustina di vanillina

Esecuzione

Sciogliere il burrro

Sbattere le uova e lo zucchero

Aggiungere burro, limone, vanillina e bustina di lievito

Aggiungere farina e mescolare il tutto

Versare l'impasto sulla spianatoia

Lavorare l'impasto

Stendere l'impasto

Imburrare una teglia tonda o utilizzare la carta forno

Realizzare un disco di pasta grande quanto la teglia

Stendere il disco nella teglia e realizzare un bordo

Stendere la marmellata sopra il disco di pasta

Rimpastare i ritagli rimasti

Stendere l'impasto

Tagliare dei listelli e realizzare dei cordoncini

Mettere i cordoncini in un verso sopra la marmellata

Mettere altri cordoncini in verso opposto

Fino a realizzare una rete. Mettere in forno a 230 gradi

Far cuocere fino a che non risulta colorita

Dietro le quinte

Giuseppina ha 84 anni e con queste ricette ha messo a nostra disposizione tutta la sua esperienza.

Durante la preparazione

Durante la cottura

La sua spianatoia

La sua bilancia

Maccaroni alla chitarra

Ricetta eseguita da Bove Giuseppina *Giuseppina 'e Gennarino*

Tipo: primo piatto Cucina: quotidiana

Utilizzata la mandolina per realizzare i maccaroni e la rasora per pulire il piano di legno di lavoro.

Ingredienti

farina
6 uova

Esecuzione

Realizzare una fontana con la farina

Mettere all'interno le uova

Ammassare l'impasto

Utilizzare la rasora per …

Recuperare l'impasto sul tavolo

Con un po' di acqua ammorbidire quanto recuperato

Impastare e recuperare le briciole con la rasora

Formare una specie di filone

Dividere il filone in piccole parti

Con il mattarello realizzare delle sfoglie alte 2 millimetri

Passare le sfoglie nella mandolina utilizzando un matterello

Adagiare su una spiantoia i maccaroni spolverandoli di farina

Pizzelle con lo zucchero

Ricetta eseguita da Bove Giuseppina *Giuseppina 'e Gennarino.*

Tipo: dolce Cucina: giorno di festa

Nella sequenza fotografica mostrata è stata realizzata mezza dose della ricetta, ovvero tutti gli ingredienti sono stati dimezzati.

Ingredienti

- 6 uova
- mezzo chilo di zucchero
- mezzo litro di latte
- un chilo di farina
- grattata di buccia di limone
- un bicchiere di olio
- un pizzico di sale
- *midicina* (10 grammi di bicarbonato di ammonio, detto anche ammoniaca per dolci)

Consiglio: tenere naso e bocca a debita distanza se si apre il portello del forno durante la cottura, per non inalare i gas della *midicina* in fase di sprigionamento.

Esecuzione

Dosare lo zucchero e mettere in una ciotola

Aggiungere il limone

Aggiungere le uova …

L'olio

Frullare l'imapsto ottenuto

Aggiungere la *midicina*

Aggiungere il latte

Mescolare con un cuchiaio

Aggiungere la farina e mescolare. Il composto deve risultare denso: aggiungere farina se serve

Su una teglia con carta forno, mettere un cucchiaio di impasto

Mettere più cucchiai d'impasto distanziati nella teglia e poi coprire con zucchero ogni pizzella

Cuocere a 200 gradi fino a che le pizzelle non sono cresciute

Ingrituati

Ricetta eseguita da Bove Giuseppina *Giuseppina 'e Gennarino.*

Tipo: primo piatto Cucina: quotidiana

In paese era chiamata anche la *pulenna bianca*. È un piatto povero. Inizialmente come ingredienti erano utilizzati solo acqua e farina, poi, chi poteva utilizzava le uova.

Per questa ricetta non esiste una dose, si va ad occhio. La ricetta mostrata è stata realizzata con tre uova. Con questa dose sono state ottenute 8-9 porzioni abbondanti.

Ingredienti

farina
uova

Esecuzione

Realizzare una fontana di farina

Mettere le uova

Mescolare con una forchetta

Mescolare l'impasto con le mani

Sbriciolare i grumi dell'impasto con le mani

Sfregare l'impasto tra le mani, per formare piccole palline

Aggiungere farina se si sente l'impasto umido

Tagliuzzare l'impasto con un coltello

Formare una montagnola di pasta tagliata

Finito il taglio dell'impasto, ripassare con il coltello

Spandere l'impasto sulla spianatoia

Mettere gli ingrituati in una ciotola, cercando di eliminare la farina in eccesso

Cottura

Erano chiamati la *pulenna bianca* proprio perché si cucina come la polenta.

Mettere dell'acqua in una grossa pentola per circa metà della pentola.
Non sapendo quanto crescono nella cottura si metteva a fianco un'altra pentola con dell'acqua calda. Se l'impasto prodotto era troppo per l'acqua, si aggiungeva altra acqua calda.

Per non farli attaccare (formare i *pallocchi*) durante la cottura, utilizzare 2/3 cucchiai di olio nell'acqua.

Appena l'acqua bolle, cominciare a far cadere a pioggia la pasta nell'acqua e iniziare a mescolare con un mestolo. L'impasto si cuoce lentatamente e dopo pochi minuti è pronto. Se l'impasto è troppo per l'acqua, utilizzare l'acqua aggiuntiva come detto sopra.

A cottura ultimata, versare in un piatto, meglio in una *scifetta*.

Dopo averli messi nel piatto, condire un sugo di pomodoro, peperoncino e cospargere con abbondante formaggio pecorino grattuggiato.

Frascaregli

Ricetta eseguita da Bove Giuseppina *Giuseppina 'e Gennarino*

Tipo: primo piatto Cucina: quotidiana

Famosi sono i *Frascaregli co' gli fasoi,* minestra di fagioli e *frascaregli*. Conditi con olio, pomodoro e aglio pistato. I *frascaregli* erano fatti per questo tipo di piatto.

I *frascaregli* sono un tipo di pasta fatta in casa con farina di grano e tagliata a listarelli corti

Ingredienti

farina
uova

Esecuzione

Realizzare una fontana di farina e mettere dentro le uova

Mescolare con una forchetta

Cercare di fornare un filone con l'impasto reciperando i pezzettini

Setacciare i pezzettini dalla farina in eccesso e …

Rimpastare il tutto

Formare un panetto di pasta

Far riposare il panetto sotto un recipiente capovolto

Stendere l'impasto con un mattarello formando una sfoglia

Realizzare una sfoglia di 2 millimetri

Con la pasta sul mattarello, fare un taglio sul mattarello

Tagliare a metà la pasta

Sovrapporre le sfoglie

Predisporre un tagliere

Infarinare il tagliere

Posizionare le sfoglie sul tagliere

Tagliere a listelli di 2 millimetri

Mettere la pasta tagliata sulla spianatoia

Mettere della farina sopra alla pasta tagliata per non farla attaccare

Pizza summa

Ricetta eseguita da Bove Giuseppina *Giuseppina 'e Gennarino*

Tipo: companatico Cucina: quotidiana

Da mangiare calda e farcita con ventresca o verdura.

Ingredienti

farina
3 uova
5 pizzichi di bicarbonato
3 pizzichi di sale
mezzo bicchiere di olio

Opzionale
acqua o latte per renderla più mordida nella lavorazione

Esecuzione

Fare una fontana con la farina e aggiungere le uova

Aggiungere latte

… olio e impastare

Aggiungere bicarbonato …

e sale

Realizzare un filone con l'impasto

Recuperare dalla spianatoia i grumi rimasti

Impastare il filone

Realizzare prima una pagnottella

Realizzare poi un disco grossolano

Appiattire con le dita

Formare un grosso disco di pasta

Stendere con un mattarello …

Realizzare un disco spesso un centimetro

Con le dita fare delle buchette e cospargere dell'olio sopra

Posizionare su una teglia oliata ed informare a 250 gradi

Controllare che si sia cotta sotto, rigirarla ed oliare la parte sopra

Controllare che si sia cotta sotto, e a quel punto togliere dal forno

Tisichelle

Ricetta eseguita da Basilici Luigina e Iannola Sonia

Tipo: companatico Cucina: quotidiana

Nella sequenza fotografica mostrata è stata realizzata mezza dose della ricetta, ovvero tutti gli ingredienti sono stati dimezzati.

Ingredienti

10 uova
mezzo litro di olio
1 litro di vino
un pizzico di bicarbonato
un pizzico di sale
semi di anice quanto basta
due chili di farina

Versione alternativa
A posto del vino utilizzare il latte (vengono più morbide)

Se non utilizzate né latte, nè vino, vengono più dure

Esecuzione

Mettere le uova in una ciotola

Aggiungere olio …

Vino …

Sale …

Bicarbonato …

E i semi di anice

Mescolare il tutto

Aggiungere la farina

Mescolare

Stendere l'impasto sulla spianatoia

Impastare l'impasto per renderlo morbido e poco appiccicoso

Lasciare riposare per almeno 15 minuti sotto una ciotola

Mettere a bollire dell'acqua in una pentola e portare ad ebollizione

Tagliare una striscia di impasto

Realizzare un salsicciotto con l'impasto

Stendere fino a formare un cordoncino

Tagliare un pezzo di 20 centimetri

Realizzare una *campanella*

Pigiare il punto di aggancio della *campanella*

Realizzare tutte le *campanelle*

Mettere alcune *campanelle* nell'acqua bollente

Dare una leggera mescolata con una cucchiarella per non farle attaccare sul fondo della pentola

Dopo qualche minuto le *campanelle* vengono in superficie

Pescare con un mestolo forato

Mettere a scolare su un piano

Far asciugare su una tovaglia

Disporre le *campanelle* su una latta coperta da carta forno

Infornare a 250 gradi fino a che le *campanelle* non si coloriscono

Disporre in un recipiente le *campanelle* cotte

Continuare cuocere le *campanelle* rimaste

Dietro le quinte

Consigli

Se si vuole un forte odore di anice, abbondare con i relativi semi.

La quantità di farina indicata è indicativa, l'impasto risultante deve essere morbido.

Anticamente al posto della carta forno si oliava la teglia per non farle attaccare.

Contare il numero di *campanelle* per vedere quante infornate si possono fare in base alla dimensione delle latte disponibili.

Ciammilliti al vino

Ricetta eseguita da Basilici Luigina e Iannola Sonia

Tipo: dolce Cucina: giorno di festa

La dose si basa su una tazza o bicchiere. Ad esempio, si usa una tazza di olio, una di farina ed una di zucchero. In base a questa dose, si aggiunge farina quanto basta.

Ingredienti

- una dose di vino
- una dose di olio
- una dose di zucchero
- manciata di semi di anice
- farina quanto basta

Esecuzione

Versare l'olio nella tazza e poi mettere in una ciotola

Aggiungere il vino

… i semi di anice

… lo zucchero

Mescolare

Aggiungere la farina

Stendere l'impasto sulla spianatoia

Impastare aggiungendo farina fino a rendere morbido l'impasto

Realizzare una pagnottella

Coprire l'impasto con un recipiente e far riposare per almeno 30 minuti

Reimpastare la pagnottella

Realizzare un salsicciotto prelevando un poco di impasto

Realizzare dei cordoncini di 20 centimetri e fare degli anelli

Zuccherare la faccia superiore utilizzando un piatto con dello zucchero

Disporre le ciambelle su una teglia foderata con carta forno

Mettere in forno a 200 gradi fino a che diventano dorate

Predisporre un cesto dove mettere le ciambelle

Mettere le ciambelle sfornate nel cesto