

Guida ragionata (?) alla cucina ciociara di una volta

e, perché no?, anche di oggi

Usanze di cucina raccolte, integrate e commentate da

Giacomo Reale





Aracne editrice

www.aracneeditrice.it
info@aracneeditrice.it

Copyright © MMXX
Giacchino Onorati editore S.r.l. – unipersonale

www.giacchinoonoratieditore.it
info@giacchinoonoratieditore.it

via Vittorio Veneto, 20
00020 Canterano (RM)
(06) 45551463

ISBN 978-88-255-3484-9

*I diritti di traduzione, di memorizzazione elettronica,
di riproduzione e di adattamento anche parziale,
con qualsiasi mezzo, sono riservati per tutti i Paesi.*

*Non sono assolutamente consentite le fotocopie
senza il permesso scritto dell'Editore.*

I edizione: luglio 2020

GUIDA RAGIONATA (?)
ALLA CUCINA CIOCIARA DI UNA VOLTA
e, perché no? anche di oggi.

Parte I

INDICE SINTETICO

Presentazione	5
Prefazione	9
Postfazione	12
Introduzione storica	13
Da dove siamo partiti noi	15
Avvertenze	18
Alcune considerazioni a carattere generale	19
 GLI ANTIPASTI	 27
 INTRODUZIONE AI PRIMI PIATTI	 33
 IL SOFFRITTO	 35
 I CONDIMENTI	 39
I sughi	39
I condimenti a base di vegetali	55
Salse, creme e purèe	69
La farcitura	79
 PRIMI PIATTI	 81
Premessa	81
La pasta secca	81
La pasta fresca	85
 PRIMI PIATTI ASCIUTTI	 91
Premessa	91
Primi piatti di riso	100
La famiglia delle paste farcite	105
Primi coi surgelati	111
 PRIMI PIATTI BRODOSI	 115
Premessa	115
Minestre e minestroni	127
Le zuppe	139
Le polente	144

I SECONDI PIATTI	151
Base carni	153
Base pesci, crostacei, molluschi	187
Base uova e latticini	205
I CONTORNI	217
LE MERENDE	279
LA PIZZA E GLI SFORMATI	289
La merenda per eccellenza: la pizza	289
Gli sformati	295
I DOLCI	299
I COMPLEMENTI DEL PASTO	325
LA CUCINA DELLE FESTE	327
LA CUCINA POVERA E QUELLA RICCA	329
La cucina povera	329
e la cucina ciociara ricca	333
ALTRI PREPARATI IN CUCINA	337
Preparazioni per uso curativo	337
Liquori	343

PRESENTAZIONE

“La Dieta Mediterranea è un complesso di tradizioni alimentari, conoscenze e tecniche artigianali, rappresentazioni e paesaggi, che i popoli del bacino del Mediterraneo, e fra questi l’Italia, hanno sempre riconosciuto come parte integrante del loro patrimonio culturale millenario vivo e in continua evoluzione, basato su saperi, sapori, prodotti alimentari, coltivazioni e spazi sociali legati al territorio. È espressione di una antica storia fatta di acquisizioni, scambi e adattamenti dei popoli del Mediterraneo che si riconoscono nella diversità delle culture alimentari, degli stili di vita e delle condizioni ambientali. Rappresenta anche un modello sostenibile che va ben oltre i soli aspetti alimentari e nutrizionali, abbracciando anche significati economici, sociali e ambientali oltre che salutistici. (UNESCO 2010)”

Il libro “La cucina ciociara” nasce da un lungo percorso iniziato per la realizzazione di un progetto editoriale che ha visto al centro due protagonisti principali, la cucina ciociara e la tradizione di famiglia.

Lo scrivano, come ama definirsi Giacomo Reale, ha condiviso i propri ricordi, raccontato le ricette di tutti i giorni, quelle delle feste, quelle dei contadini, della borghesia e dei ricchi, insieme alle immagini, ai profumi e ai sapori, che lo hanno accompagnato nell’infanzia e nella vita adulta.

Giacomo Reale, ha utilizzato i racconti, le sue esperienze e le ricette della cucina ciociara, come fonte di ispirazione per nuovi concetti (vedi “Innovazione in cucina”), nel tentativo di rinnovare e preservare le tradizioni e proteggerle dai danni del tempo, facilitando nel contempo l'uso del patrimonio delle immobilizzazioni immateriali come risorsa culturale.

Per anni, grazie al mio lavoro, ho ascoltato storie di donne e di uomini legate alla loro esperienza con il cibo, di persone che hanno interpretato la “dieta” non come stile di vita, ma solo come mero modo di raggiungere un’immagine corporea, secondo i canoni del tempo. Tuttavia, pochi di loro hanno pensato, come fa Giacomo Reale, che ci si potesse non solo alimentare ma soprattutto nutrire, recuperando le ricette della tradizione, il loro tempo di cottura, gli utensili giusti (vedi “Gli strumenti di cottura degli

alimenti”), il modo sapiente di ricombinare gli ingredienti (vedi “I Contorni”).

Non c’è una grammatica classica per la presentazione delle ricette scelte, come siamo abituati a trovare nei grandi libri di cucina, spesso non ci sono le dosi, ma il libro ci propone una storia, evoca ricordi e emozioni. Non è possibile quindi dettagliarne i valori nutrizionali, scomporle e calcolare gli indici nutrizionali e benché l’origine della parola *recipe* (“si faccia prima questo e poi quello”) può permetterne l’accostamento semantico, nelle ricette presentate si può evidenziare una ricchezza di elementi funzionali, così detti nutraceutici, rappresentati di salubrità, ma anche di un gusto, di una cultura e del nostro sapere italiano.

Molti degli ingredienti di queste ricette sono componenti caratteristici della Dieta Mediterranea italiana tradizionale, pasto frugale a base di legumi, cereali, verdura, erbe selvatiche, aromatiche, pesce e carne, conditi con olio extravergine di oliva, da accompagnare con un buon bicchiere di vino rosso; molti degli ingredienti presentati sono ricchi di acidi grassi poli-insaturi, acidi grassi ω -3, vitamine, minerali, polifenoli, conosciuti per avere effetti positivi sulla salute e sul benessere, alimenti funzionali per la loro attività antiossidante, anti infiammatoria, anti-diabetica, antitrombotica e vasodilatatoria, ipotensiva e ipocolesterolemizzante.

Le ricette ci riportano a tempi dilatati, quando la cottura era lenta e a bassa temperatura, quel giusto modo che oggi sappiamo ridurre la formazione dei prodotti terminali di glicazione, responsabili di molte patologie non trasmissibili, come il diabete e le malattie cardiovascolari.

La bellezza della semplicità del *soffritto*, degli *spaghetti cacio e pepe*, della *bozzoffa*, della *polenta aglio, olio e peperoncino*, del *baccalà lessato*, delle *cipolle al sugo*, della *panzanella*, del *pane fritto*, delle *scafette* e di tanti altri piatti non cela, bensì protegge, una ricchezza incommensurabile di sapori e con essi di etnosaperi da riscoprire e preservare, affinché con essa si perpetui l’identità popolare che di quelle ricette si serve.

Il gusto e soprattutto la cultura del gusto trionfano nelle *fettuccine alla ciociara*, simboli di una tradizione rurale che si rinnova nel significato di nascita dall’uovo, di ricchezza della sottile farina bianca molita dalle macine

a pietra, di socialità di quel formaggio di un paese intero, quando in tempi di carestia ognuno metteva in comune la sua quota di latte purché si potesse preparare il *cacio* per i giorni di festa.

Così, senza soluzione di continuità con i modelli alimentari consuetudinari e oralmente tramandati, Giacomo Reale ripercorre un processo di patrimonializzazione dei saperi dell'uomo, con un'attività primaria, quella della *cucina*, che ha accompagnato l'umanità fin dai suoi albori, garantendone la sopravvivenza, accompagnandone l'evoluzione e, infine, mantenendosi come forma complementare e residuale di pratica alimentare fino ai giorni nostri.

Le ricette che Giacomo Reale propone, scelte con sapienza, insieme alle pagine sulla chimica degli alimenti (vedi "La scienza in cucina"), a quelle di "Innovazione in cucina" e "Alcuni altri preparati di cucina", rappresentano un'eredità culturale che si tramanda di generazione in generazione, diventando uno strumento d'indicazione nutrizionale, nonché di mediazione storica, geografica e socioculturale.

Laura Di Renzo,

*Professore associato di Nutrizione clinica del
Dipartimento di Biomedicina e Prevenzione,
Università degli studi di Roma Tor Vergata*

PREFAZIONE

Innanzitutto, preciso cosa intendo per “...**una volta**”: non il Medio Evo, ma il tempo al quale risalgono i miei ricordi, che decorrono dalla seconda metà degli anni '30 del secolo scorso. Nel corso della mia vita si è verificata una evoluzione della cucina ciociara, che incominciò nel dopoguerra, alla fine degli anni '40, come descritto in Appendice, nel brano *Evoluzione della cucina Ciociara*.

Le presenti note originano da un casuale incontro, nel 2011, con un sito Internet nel quale si parlava della Ciociaria ed in particolare riportava alcune ricette di cucina di quest'area. Contemporaneamente questo incontro richiamò alla memoria un mio lontano interesse per la cucina, narrato nel paragrafo *La musa ispiratrice*, riportata all'inizio dell'Appendice.

La curiosità mi indusse ad andare oltre, esplorando altri siti.

Ivi ho incontrato una gran varietà di ricette, esposte in maniera casuale, senza un filo conduttore.

Mi è venuto il desiderio di riorganizzare la materia in un certo numero di argomenti base, essendo la maggior parte delle ricette riconducibili a poche fondamentali. Tuttavia ne ho lasciate tal quali alcune con nome particolare, anche perché non rientrano nella mia esperienza diretta: *il loro titolo è preceduto dal segno dell'asterisco (*)*.

Alle ricette che condensano quelle tratte dai siti mi è anche venuto spontaneo aggiungerne altre che non ho lì incontrate, ma ugualmente Ciociare, in quanto provenienti dalla mia tradizione di famiglia, Ciociara da sempre.

Ho inserito infine altre ricette che sono state importate da altre regioni, ma che sono state ben accolte.

Mancano invece completamente ricette concernenti la cacciagione: non ne ho trovate nei siti di Ciociaria, e non ne ho conoscenza personale.

Ho raggruppato le ricette per categorie: primi, secondi, contorni, merende, dolci, secondo l'impostazione attuale dei pasti (vedi *La Parte prima in cifre*, all'inizio dell'Appendice).

Nell'ambito di ciascuna categoria, talora ho evidenziato delle tipologie specifiche ed, all'interno di ciascuna, le ricette in ordine alfabetico dell'elemento caratterizzante. Tuttavia, l'attribuzione all'una od all'altra categoria è piuttosto arbitraria e quindi discutibile.

Infine, una sezione dedicata alla cosiddetta “Cucina Ciociara povera” e, per contrappunto, alcune ricette della “Cucina Ciociara ricca”, cioè di quella ordinariamente riservata ai ceti abbienti.

Le ricette riportate per lo più si richiamano a quelle comuni in Lirinia (^).

Talora, anche nelle ricette di antica tradizione, nei siti vengono citati tra gli ingredienti sostanze che, ai tempi di riferimento della Cucina Tradizionale, non ne facevano parte, come il burro (°) (di uso corrente invece nel Nord dell'Italia) e l'olio di semi; vengono anche citati odori come i chiodi di garofano; oppure sostanze che, pur esistendo in commercio, da noi ancora non erano in uso, come i dadi da brodo e certi tipi di lievito (come quello *di birra* o *degli angeli*). Si tratta di ammodernamenti apportati in epoche successive, che gli estensori delle ricette non avevano ritenuto il caso di sostituire con ingredienti d'epoca. Chi intende applicare quelle ricette, se ritiene di riportarle all'originale, può invece ignorare gli ingredienti di novità. Nelle ricette riportate in questa raccolta l'eliminazione in generale è stata già fatta.

Di fatto sono rimaste fuori pietanze del tutto estranee, anche se talora si incontrano nelle trattorie ciociare, come le trenette al pesto tipiche della Liguria o addirittura stravaganti, tipo i maccheroni alla vodka; vedi anche in Appendice il brano *Il barocco in cucina*.

^^^^^^^^^^^^^^

Ne è risultato questo lavoro che, volendo, potrebbe essere interpretato come una rivisitazione moderna della cucina Ciociara, come appare nell'Indice sintetico.

Nei nostri dialetti, come pure nella lingua Italiana, col termine **cucina** si intendono sia le *operazioni del cucinare* e, in traslato, le *cose cucinate*, ed anche il locale o *l'ambiente dove si cucina*.

Anche in quest'ultima accezione si può parlare della *cucina di una volta*, decisamente semplice, e contrapporre la *cucina di oggi*, sempre più tecnologica, sia come attrezzature singole che come automazione e comandi remoti; infatti ormai la cucina sta diventando un vero e proprio *impianto di cucina*, paragonabile agli *impianti* industriali.

Alla cucina intesa come *ambiente ove si cucina*, è dedicato un capitolo della mia monografia ***Il mondo di paese nei tempi andati***.

Nel testo sono riportate delle parole dialettali.

Per poterle trascrivere ho adottato alcune convenzioni, riportate in fondo alla monografia, nel capitoletto titolato "*Ortografia ed ortoepia del dialetto*" che consiglio di andare a leggere. Segue anche un mini vocabolaretto di termini relativi agli alimenti.

(^) Lirinia è un'area pensata come l'unione di alcune entità geografiche della Media Valle del Liri, a costituire la città intercomunale frutto della fusione dei comuni di Arpino, Broccostella, Castelliri, Isola Liri e Sora.

In un referendum del 1991 la proposta fu approvata a larga maggioranza dalle popolazioni interessate. Ma il Consiglio regionale del Lazio la respinse considerando il referendum solo consultivo. Forse l'idea verrà ripresa e portata a conclusione in questi anni, nei quali, al fine di ridurre i costi, si parla di accorpamento delle piccole province e di fusione dei piccoli comuni.

(°) Mia zia Peppina era una modernista e, nei primi anni 40 (prima del passaggio della guerra) usava anche il burro: ricordo il sapore particolare del sugo preparato col burro e la merenda costituita da una fetta di pane spalmata di burro e spolverata di zucchero.

Nota alla presente Edizione

Dopo l'edizione "versione oro" del 2015, eseguita in occasione delle nozze d'oro con mia moglie Maria Giovanna, per puro passatempo ho ripreso ancora il volume inserendo alcuni altri argomenti, pervenendo alla presente edizione 2020.

Scorrendola, considerando quali e quante le materie generali e collaterali esposte nei vari capitoli e in particolare nella APPENDICE, mi viene da pensare, *presuntuosamente*, di aver scritto non un tradizionale *ricettario* di cucina, ma un piccolo *trattato* di culinaria.

Pertanto invito caldamente gli aspiranti lettori a leggere prima quelle materie generali e collaterali, magari per passatempo e dopo, solo dopo, affrontare le ricette.

Infatti la *gastronomia* è degna di questo nome, inteso nel senso di *cucina del buon gusto*, soltanto se perseguita procedendo secondo le regole della *culinaria* esposte in quelle *materie generali*.

Il libro si conclude con l'Appendice seconda, che riporta alcune mie considerazioni personali in merito ai pasti ed alla tavola, tra le quali le motivazioni che mi hanno indotto ad interessarmi di Cucina.



Ringrazio mia moglie Maria Giovanna per il contributo alla stesura delle ricette e poi per la correzione delle bozze. Vedi anche *La musa ispiratrice*, all'inizio dell'Appendice.

POSTFAZIONE

A completamento della verifica finale del testo, viene in mente la seguente considerazione.

Il contenuto di questo libro fa riferimento alle condizioni del pianeta di ieri ed ancora di oggi.

Le condizioni di domani, se non ci diamo da fare subito, saranno ben diverse e, proiettandosi in una visione ottimistica del futuro, il libro andrebbe riscritto in funzione di una diversa filiera dei prodotti alimentari: dall'agricoltura, all'industria di trasformazione, alla distribuzione.

*Le preoccupazioni per il futuro sono condensate nel brano
L'agricoltura oggi che chiude il volume.*

INDICE NEL DETTAGLIO DELLA PARTE I

	Pag.		Pag.
Presentazione	5	Sugo con tonno e piselli	50
Prefazione	9	Sugo col tonno in bianco	51
Postfazione	12	Sugo con ventresca	51
Introduzione storica	13	Sugo all'amatriciana	52
Da dove siamo partiti noi	15		
Avvertenze	18	CONDIMENTI	
Alcune considerazioni		BASE VEGETALE	
a carattere generale	19	Premessa	55
GLI ANTIPASTI		Condimento semplice	56
Premessa	27	Condimento aio e oio	56
Gli antipasti	29	Condimento agli asparagi	57
La bruschetta	30	Condimenti a base di carciofi	57
I PRIMI PIATTI		Ragù	58
Introduzione	33	Crema	58
Il soffritto	35	Condimento a base di fave	59
I CONDIMENTI		Condimenti a base di funghi	59
I sughi. Premessa	39	Condimento alla boscaiola	60
Sugo al pomodoro	41	Condimento all'ortolana	61
Sugo con le alici salate	42	Condimenti base melanzane	62
Sugo all'amatriciana	43	Condimento ai piselli	62
Sugo all'arrabbiata	43	Condimento alla percacchia	63
Sugo col baccalà	43	Sugo agli asparagi	64
Sugo col baccalà in bianco	44	Sugo agli asparagi coltivati	65
Sugo alla carbonara	44	Condimento di verdure varie	66
Sughi di carne	45	Condimento verdure e	
Ragù	46	gorgonzola	67
Sugo coi gamberi di fiume	46	Crema di verdure e formaggio	67
Sugo coi granchi di fosso	47	Condimento alla zucca	67
Sugo con patate intere	47	Condimento a base di zucchine	68
Sugo con patate/cipolle intere	47	SALSE	
Sugo alla puttanesca	47	Premessa	69
Sugo con le seppie	48	Maionese	70
Sugo con seppie e piselli	49	Salsa rosa	71
Sugo con le rigaglie	49	Pesto alla genovese	71
Sugo col tonno	50	Pesto alla rughetta	72
Sugo con tonno e olive	50	Salsa verde	72
		Salsa rughetta	73
		Salsa tonnata	73

	Pag.		Pag.
Salsa salmoriglio	74	Pasta con verdure a foglie	97
Il pinzimonio	74	Pasta coi tanni	97
		Pasta col tonno	97
CREME e PURÈE	75	Pasta con zucca	97
		Pasta zucca e gorgonzola	98
PASTE (PATÈ)	77	Pasta con zucchine	98
Pasta di acciughe	77	*Patacche	98
Pasta di olive	78	*Strozzapreti	99
Frullatura del patè	78		
		PRIMI PIATTI COL RISO	
LA FARCITURA	79	Generalità	100
		Riso in bianco	101
PRIMI PIATTI		Riso e cavolfiore	101
Premessa	81	Riso alle cime di rapa	102
La pasta secca	81	Riso con fagioli	102
		Riso con piselli	103
LA PASTA FRESCA		Riso radicchio e gorgonzola	103
La grande famiglia delle		Riso con le seppie	103
fettuccine (o tagliatelle)	85	Riso con seppie e piselli	103
La famiglia delle sagne	87	Insalata di riso	103
Gli gnocchi	89	Primi piatti di riso brodosi	104
La cottura delle paste fresche	90	Riso tanni e patate	104
PRIMI PIATTI ASCIUTTI		LA FAMIGLIA DELLE	
Premessa	91	PASTE FARCITE	105
*Andrevi	91	*Timballo alla Ciociara	109
Penne all'arrabbiata	92		
Pasta agli asparagi	92	I PRIMI COI SURGELATI	
Pasta alla Norma	92	Pasta zucchine e gamberetti	111
Spaghetti/bucatini all'amatriciana	92	Pasta piselli e gamberetti	112
Spaghetti cacio e pepe	93	Pasta ai frutti di mare	112
Spaghetti alla carbonara	93	3 piatti di riso (come la pasta)	113
Fettuccine alla Ciociara	94		
Gli gnocchi	94	PRIMI PIATTI BRODOSI	
Insalata di pasta	94	Premessa	115
*Maccheroni ai ferri	95	Il brodo di carne	115
Pasta con pancetta	95	Il brodo di pollo	116
Pasta al pesto	95	Il consommé	117
Pasta e piselli	95	Il brodo vegetale	118
Pasta alla puttanesca	96	Minestrine in brodo 1-2-3	118
Pasta radicchio e gorgonzola	96	*Cipollata	120

	Pag.		Pag.
Pancotto	120	LA POLENTA	
Pasta e ceci/lenticchie	120	Premessa	144
*Fasure a “pane mmane”	121	Preparazione della polenta	145
Pasta e fagioli	121	I condimenti della polenta	146
Pasta e patate	122	Polenta aglio olio e	
Pasta patate e fagioli	122	peperoncino	147
*Pettele	123	Polenta fritta	147
Sagne e fagioli	124	Polenta al sugo di pomodoro	148
Stracciatella con brodo		Polenta pasticciata	148
di Gallina	124	Polenta ripassata	148
*Taglierini e fagioli	125	Polenta con spuntature	148
		Polenta coi tanni	149
MINESTRE E MINISTRONI		*Polenta verde	149
Premessa	127	*Polenta e verdure	149
Le minestre	129		
I minestrone	129	I SECONDI PIATTI	
I condimenti	131	Generalità	151
*La minestra classica	131	Dosi medie delle porzioni	152
La bazzoffia	132		
*Minestra a pane sotto	133	BASE CARNI	
*La minestra di legumi	133	Premessa	153
*Minestra di ceci contadina	133	*Gli abbuticchi	154
Minestra di legumi e cereali	134	Agnello /coniglio arrosto	155
Minestra di cocozza e patate	134	Agnello con l'uovo	155
Minestra di fagioli e patate	135	Anatra	155
Minestra di patate e fagioli	135	*La bazzoffia	155
Minestra di verdure	136	Capretto con l'uovo	155
Minestra di fantasia	136	Carni arrosto/stufate/brasate	156
Minestrone di fantasia	137	Carni ai ferri ed alla griglia	156
		Carni lesse e bollite	158
LE ZUPPE		Insalate di carne	159
Premessa	139	Cervella	159
La zuppa della colazione	139	*Ciacicchie e lenticchie	160
Zuppa di baccalà	140	Coniglio. Premessa	160
*Zuppa dei ceci	140	Coniglio alla cacciatore	160
Zuppa di cipolle	141	Coniglio alla Ciociara	161
Zuppa di fagioli	141	Coniglio spezzatino	162
*Zuppa di fave	142	Coniglio arrosto con patate	162
Zuppa di gamberi di fiume	142	Coratella	162
Zuppa di granchi di fosso	143	Coratella 1	162
Zuppa di lenticchie e patate	143	Coratella 2-3	163
*Zuppa di scarola e fagioli	143		

	Pag.		Pag.
Cosciotto di capretto rosmarino e patate	164	BASE PESCE, CROSTACEI, MOLLUSCHI	
Cotechino/zampone/lenticchie	164	Generalità	187
Cotechino, salsicce di fegati, cotiche e zampetti	166	Alici fresche al testo	187
Faraona	166	Alici marinate	188
Fegatelli di maiale all'alloro	166	Alici salate	188
Fegato con cipolle	167	L'aringa	189
Fegato ai ferri/alla pizzaiola	167	Baccalà	190
Fettine ai ferri	168	Baccalà lesso	191
Fettine in padella	168	Baccalà fritto	191
Fettine alla pizzaiola	169	Baccalà in insalata	192
Fettine panate o cotolette	169	Baccalà in umido	192
*Garofolato	170	Baccalà in umido con patate	193
Involtoni, portafogli, valdostana	171	Le ciammarughe	193
Piccata di vitello	172	*Crespelle	194
Pollo	172	Gamberi di fiume, granchi di fosso	195
Bocconcini di pollo	172	Pesce lesso/bollito	195
Pollo alla cacciatore	173	Filetti di pesce alla pizzaiola	196
Pollo arrosto con patate	173	Filetti di pesce al limone	196
Pollo al pomodoro	174	Polpette di pesce	196
Pollo alla Ciociara	174	Spiedini di pesce	197
Polpette	175	Seppie con piselli	197
Polpettone	176	Le spinarole	198
Rognone trifolato	176	Cotolette di sogliola	198
*Sacicce i brockele	177	Tonno in scatola	198
Salsicce	177	Tonno in scatola. Impieghi	198
Scaloppine I	178	Polpette di tonno	199
Scaloppine II	179	Le rane fritte dorate / in umido	200
Spezzatino base	179	Le trote	201
Spezzatino 1-2-3-4-5-6	180	Trote bollite	201
Spezzatino con ortaggi	181	Trote alla piastra	201
Spezzatino di coniglio/agnello	182	Trote al cartoccio / al sale	202
Spiedini	183	Trote al forno con patate	202
Straccetti	183	*Trote al forno ripiene	202
Tacchino	184	Trota marinata	203
Trippetta	184		
Trippa e fagioli	185	BASE UOVA e LATTICINI	
*Trippa di S. Agostino	185	Premessa	205
Vitello tonnato	185	Le uova. Note generali	205
		Le uova crude	206

	Pag.		Pag.
Lo zabaione	206	Cicoria premessa	224
Uova semicotte	206	*Cicoria ripassata	224
Le uova sode	207	Cicoria con le alici	224
Uova al tegamino	207	Cicoria e fagioli	224
Uova strapazzate I	208	Cicoria con patate	225
Uova in purgatorio	208	Crespigno	225
Uova strapazzate II	209	*Cime calate	225
La frittata. Premessa	209	La cipolla	226
Frittata semplice	210	La cipolla cruda	226
Frittate composite	210	La cipolla marinata	226
Frittata con misto di verdure	212	Cipolla lessa	226
Frittata con salsiccia	212	Cipolla al sugo	227
La frittata di Pasqua	212	Cipolle al forno	227
La finta trippa	213	Cipolline in umido	227
Formaggio cotto	213	Contorno leggero	228
Pane e formaggio cotto	214	Contorno leggero, crema	229
Polpette di formaggio	214	Fagioli. Premessa	229
Mozzarella	215	Fagioli lessi	230
Mozzarella in carrozza	215	I contorni di fagioli	231
Mozzarella in purgatorio	215	Crema (purè) di fagioli	232
		Fagiolini	233
I CONTORNI		Fagiolini larghi	233
Generalità	217	Fave	234
Conservate di ortaggi	218	Fave con cipolla	234
Conservate alla vinacce	219	Fave con pancetta	234
Conservate di frutta	220	Purea di fave	234
Barchette di melanzane		Finocchi	235
e zucchine	220	Finocchi crudi	235
Carciofi	220	Finocchi al forno	235
Carciofi lessi	220	Fritture di Natale	235
Carciofi fritti dorati	221	Funghi. Premessa	236
Carciofi ripieni	221	Funghi a pezzetti	237
Carciofi alla romana	221	Funghi trifolati	237
Carciofi crudi	222	Crema (purea) di funghi	237
Carote	222	Gobbi	238
Carote cotte	222	Griglia (verdure alla)	238
Carote crude	222	Griglia di verdure o Misto	
Carote marinate	223	di verdure alla griglia	238
Carote purè	223	L'insalata. Generalità	239
Ceci	223	Le insalate	240
I cetrioli	223	Insalata verde	240

	Pag.		Pag.
Insalata mista estiva	241	Piselli con cipolla	263
Insalata mista invernale	242	Purea di piselli	264
Insalate proteiche	242	I pomodori	264
Regole generali delle insalate	243	Pomodori in insalata	265
Insalata di arance	244	Insalata caprese	265
Insalata russa	244	Pomodori ripieni	266
Legumi secchi	245	Rape rosse	266
Lenticchie	246	Rape rosse in insalata	267
*Lenticchie e salsicce	246	Rape rosse purea	267
Melanzane. Premessa	247	Il sedano	267
Melanzane alla griglia	247	Sedano in pinzimonio	267
Melanzane all'aceto	248	Le verdure a foglie. Premessa	268
Melanzane alla parmigiana	248	La verdura lessa	269
Melanzane, polpette di	249	La verdura "a crudo"	269
Melanzane al funghetto	250	Il cavolfiore	269
Melanzane trifolate	250	I tanni (o broccoletti)	270
Melanzane in padella	251	I tanni con salsicce	271
Melanzane (barchette di)	251	*Indivia ripiena	271
Melanzane involtini	252	Verdure miste	271
Crema (purè) di melanzane	253	*Fronne e patate	272
Misto di ortaggi	253	Verdure a foglie e legumi	272
Patate. Premessa	255	Verdure marinate	273
Patate lesse o bollite	256	Contorno di zucca	273
Patate, il condimento	256	Zucca al forno	273
Patate fritte	258	Zucca frita	274
Patate al forno	258	Purea di zucca	274
Patate ripiene	259	Zucca, fiori di	274
*Patate sotto la cenere	259	Zucchine	275
Patate in umido	259	Zucchine al funghetto/trifolate	275
La pizza di patate	260	Zucchine alla griglia	275
I peperoni. Premessa	260	Zucchine marinate	275
Peperoni crudi	260	Zucchine fritte	275
Peperoni arrosto	260	Zucchine alla parmigiana	276
Peperoni fritti	261	Crema/purea di zucchine	276
Peperoni in padella	262	Zucchine ripiene	277
Peperoni ripieni	262		
Contorno di peperoni		LE MERENDE	
alla vinaccia	263	Bruschette	279
Peperonata	263	*Canascione/colascione	280
Il pinzimonio	263	*Cazzaci	280
I piselli	263	Ciambelle	280

	Pag.		Pag.
Crespelle	281	Cicerchiata	304
Farina abbruschiata	281	Crema (pasticciera)	305
*Maciotti	282	Crema al cioccolato	305
Pane e olio	282	Croccantini	306
Pane e ...	282	Crostata di marmellata	307
Pane fritto	284	Crustole	307
Panzanella	285	La macedonia	308
*Pizza in padella	285	*Glìe panettone	309
*Pizza revotata	286	*Pangiallo	309
Le scafette	286	Pan di Spagna	309
Le stese (striole)	286	La pizza (la torta classica)	311
Gli stuzzichini	287	La pizza dolce	
*Tartalicchi	288	(la torta comune)	312
La pizza rustica	288	La pastiera	312
		La pigna (generalità)	313
LA PIZZA		La pigna 1	314
Generalità	289	La pigna 2	315
La preparazione della pizza	291	La pigna 3	315
I tempi di cottura	292	La pigna 4	316
I condimenti	292	La pigna 5	317
La pizza surgelata	294	*Pigna/ciambelline	317
		Salame	317
GLI SFORMATI		Susamelli. Generalità	318
Generalità	295	Susamelli 1-2	318
La pizza di patate	295	Susamelli 3	319
La pizza rustica	296	Esecuzione dei susamelli	319
*Pizza coi tanni	296	Torta di mele	320
Pasta sfoglia	297	*Tortene	321
*Focaccia con coratella	298	Zelten	321
		La zorbetta	321
I DOLCI		Zucchero d'orzo	322
Generalità	299	*Zuppa dolce	323
Conservé di frutta	299		
*Amaretti	300	I COMPLEMENTI DEL	
Biscotti	300	PASTO	325
Cecamarini. Premessa	301		
Cecamarini 1	301	LA CUCINA DELLE	
Cecamarini 2-3	302	FESTE	327
Cottura dei cecamarini	303		
*Ciambelline al vino	303		
*Ciambellone	303		

	Pag.		Pag.
LA CUCINA CIOCIARA		Il riso come medicamento	337
POVERA		Bevande. Generalità	337
Generalità	329	La camomilla	338
*Scarola e fagioli	329	La malva	339
*Minestrone gustoso	329	L'ortica	339
*Frittata di pasta	330	La gramigna	339
La frittata con gli avanzzi	330	I surrogati del caffè	339
*Frittelle di verdure	331	La genziana	340
*Torta di pane	331	Impiastri	341
*Pancotto	332	Impacchi e cataplasmi	341
Una ricetta particolare	332	La pallatana	342
 LA CUCINA CIOCIARA RICCA		 I LIQUORI	
Ciambellone rustico	333	Generalità	343
Pagnotta din funghi porcini	333	I liquori alla frutta	343
Polenta pasticciata	334	Liquori alle mandorle	
Timballo alla ciociara	334	o alle noci	344
Timballo di Bonifacio VIII	335	Liquori con processo rapido	345
 ALTRI PREPARATI IN CUCINA		Amarene sotto spirito	345
Preparazioni per uso curativo	337	Ratafia	346

INDICE FOTO

Grigliata di verdure	32
Scifetta di fettuccine	38
Trippa	150
Pollo con patate	186
Ruschi	204
Fagioli con cotiche	216
Fagioli all'uccelletto	
e insalata d'arance	278
Le pizze	298
Stoviglie	371
Stoviglie	372
Legni in cucina	377

INDICE NEL DETTAGLIO DELLA PARTE II

APPENDICE PRIMA

La musa ispiratrice	351
Le misure in cucina	352

LA SCIENZA IN CUCINA

La conservazione degli alimenti	353
La valutazione degli alimenti	354
Premessa alla cottura degli alimenti	357
La trasmissione del calore	358
Conclusione	360
La reazione di Maillard	360
L'uso del sale in cucina	361
La trasmissione del freddo	363

ALCUNI COMPONENTI USATI IN CUCINA

Gli additivi in cucina	365
Spezie ed aromi	366
I coloranti	370

GLI STRUMENTI DI COTTURA

Premessa	373
Gli strumenti di cottura	374

I METODI DI COTTURA DEGLI ALIMENTI

Generalità	379
Per esposizione diretta al calore	381
A) Alla fiamma o sulla brace	381
B) Nel forno	382
C) Alla piastra	384
La cottura nei contenitori	385
A) La cottura in acqua	385
Lessatura / bollitura	386
Sbollentatura	387
Bagnomaria	388
B) La cottura nei grassi	389
Cottura in tegame	389
Cottura per frittura	391
La preparazione alla frittura	393
Processi di cottura misti	397
I grassi alimentari	403

INNOVAZIONI IN CUCINA	
I prodotti surgelati	407
La congelazione domestica	409
I cibi precotti	410
La cottura al vapore	411
La pentola a pressione	412
Il forno a microonde	413
La friggitrice	414
La cottura a bassa temperatura	415
Alcune attrezzature ausiliarie in cucina	416
I nuovi alimenti	419
Qualche notizia sui vegetali di uso più comune	420
Ortografia e ortopedia del dialetto ciociaro	426
L'espressività del dialetto	428
Vocabolario alimentare dialetto-italiano	429
Alcuni proverbi e detti dialettali	431

APPENDICE SECONDA

Gastronomia e dintorni	437
Evoluzione della cucina ciociara	443
Il pasto di una volta e il pasto di oggi	445
Gli intenditori	449
Il barocco in cucina	451
Un po' di buonsenso	452
Le deformazioni dell'alimentazione	455
L'agricoltura oggi	457
Nota ai menù del 1965 in casa dell'autore	459
Un ritorno di fiamma	462
 Indice di dettaglio Parte I	 463
Indice di dettaglio Parte II	469