

Autori Vari



STORIA & SAPORI



Associazione
CALA FELCI

seconda di copertina

Autori vari

Ponza in Tavola

Storia & sapori



Associazione
CALA FELCI

Coordinamento testi: Rita Bosso, Franco Schiano

Copertina: Dino Bartolomeo

Foto: Isabella Aprea, Beniamino Mazzella, Luciana Sabino, Monia Sciarra,
Franco Schiano, Clara Tuccillo.

Impaginazione: Artistic&Publishing

Editing: Salvatore Schiano

Patrocinio: Comune di Ponza

Organizzazione: Associazione Cala Felci di Ponza-www.ponzacalafelci.com

Comunicazione: Franco Schiano, Monia Sciarra

Collaborazioni: Lucia Aiello, Massimiliano Casalino, Maurizio Musella,
Aniello e Gennaro Romano (Ristorante “La Marina”), Assunta Scarpati
(Ristorante “A Casa di Assunta”), Silverio Vitiello (Ristorante “da Ange-
lino”), Raffaelina Vitiello, Le signore di Ponza in Tavola: Anna Lisa De
Martino, Anna Maria Silvestri, Antonietta Vitiello, Maria Pia Pagano, Giu-
seppina Infante, Lucia Veronica Feola, Candida Romano.

Editore: Associazione Cala Felci - Ponza

@ Copyright 2014: Associazione Cala Felci di Ponza ISBN 0000000000

Stampa: Graficart - Formia (LT)

Prefazione

È la più famosa delle isole Ponziane con natura incontaminata, aspetto selvaggio, mare caraibico.

Vanta tra le insenature e i fondali più belli del Mediterraneo e il contesto paesaggistico tra Cala Feola o Cala Fonte, la spiaggia di Lucia Rosa o Chiaia di Luna incanta e strega con una natura a cinque stelle.

Paradiso di pescatori o amanti del diving, Ponza ha il giusto clima, inquinamento zero, wild quanto basta nonostante sia meta di un turismo piuttosto chic.

Di origine vulcanica ha falesie candide, coste frastagliatissime e approdi naturali straordinari e chi viene qui dimentica il cognome importante e sceglie questo lembo di terra per abbandonare le cose di tutti i giorni e ritrovare l'armonia tra mare e natura. Cucina compresa.

Perché sull'isola i sapori e i piatti sanno di antico tra cicerchie, fagioli, tonno sott'olio, retunni e naturalmente il pescato con tutto ciò che il mare concede ogni giorno. Un concentrato di sapori e di proprietà organolettiche.

Come la cicerchia, un legume antico che cresce su terreni aridi e sassosi e viene fatto seccare al sole. Raccogliendone tutta la dorata energia. O il coniglio alla ponzese, roba d'altri tempi da mangiare in case con il mare in ogni stanza, in architetture protese verso scogli e faraglioni.

E che dire di "u fellone", la granseola per chi non è ponzese, da divorare in una assoluta giornata estiva con un calice di vino ghiacciato del Fieno.

Folco Quilici sostiene che Ponza sia l'isola più bella del Mediterraneo e complice la brezza marina che sale dal porto in una mattinata di Pasqua facendo una passeggiata sul corso o a le Forna, non è raro intravedere nelle case le donne alle prese

con la cottura del casatiello dolce, come tradizione impone.

“Puozza aunna’ comme aonne u mare”, che tu possa prosperare come prospera il mare dicono i ponzesi, è un augurio bellissimo: solitamente quello dei genitori ai figli, ma è lo stesso che faccio a Franco Schiano e Rita Bosso che hanno raccolto con sapienza la memoria della cucina di quest’isola. Scritta con pentole e fornelli.

Loredana Tartaglia

Introduzione

Quando l'anno scorso l'Associazione Cala Felci organizzò la Prima Edizione di Ponza in Tavola, in pochi avrebbero scommesso un *tornese* sulla riuscita della manifestazione, che invece risultò - per opinione generale - essere l'evento più apprezzato di Ponza Estate 2013.

Ne siamo ovviamente fieri e non ci siamo certo montati la testa. Anzi ci sentiamo spronati a fare meglio, impegnandoci ancora di più nel portare avanti - con entusiasmo - la storia e le tradizioni di quest'isola.

“Un popolo senza memoria è un popolo senza futuro”, dice Luis Sepulveda. Noi di Cala Felci ne siamo assolutamente convinti. La pubblicazione di questo libro vuole essere un modesto contributo alla conservazione e alla divulgazione della storia di questa isola attraverso il racconto dei suoi sapori.

“Ponza in Tavola - Storia & Sapori”, non è un libro di ricette anche se ne pubblica un certo numero. Non è un libro di storia anche se tutto quello che dice è storicamente attendibile. Non è un libro di narrativa anche se contiene brani di valore.

Allora cos'è?

Forse è tutte e tre le cose ... e forse anche qualcosa in più: emozioni, ricordi e amore.

Amore per il nostro piccolo lembo di terra in mezzo al mare che cercheremo di trasmettervi attraverso i ... sapori della nostra isola.

Prima di consegnarvi alle pagine di libro, ci piace ringraziare tutti quelli che disinteressatamente ci hanno aiutato in questa nostra piccola prima esperienza editoriale.

A Rita Bosso, un grazie particolare.

Massimo Casalino, Monia Sciarra, Franco Schiano



Ponza in tavola ... qualche millennio fa

Parlare di alimentazione e di cucina nell'antichità, in particolare nella nostra isola, significa considerare sia i prodotti alimentari, sia i metodi di conservazione e preparazione; ma significa soprattutto parlare di uomini, dei loro gusti e delle loro attività.

A Ponza l'ambiente marino ha contribuito ad arricchire le mense isolate con l'apporto dei suoi prodotti, in maniera quasi continua ed immutabile fino ai giorni nostri; lo stesso non può dirsi per la terra poiché, sin dalle età eneolitiche e del bronzo, gli arrivi di nuove specie vegetali e l'adozione di nuove tecniche hanno caratterizzato varie fasi culturali e condizionato profondamente i gusti e la cucina locale.

Le prime popolazioni probabilmente costituivano una presenza stagionale sulle nostre isole, pertanto per l'alimentazione esse utilizzavano tutto quello che spontaneamente offrivano la terra e il mare. Cosa di più semplice e a portata di mano dei frutti di mare (molluschi, patelle, rufoli ...), che abbondavano sui nostri scogli? In effetti, negli insediamenti più in quota del monte Guardia, oltre alla presenza di numerosi frammenti litici di ossidiana, sono stati rinvenuti numerosi gusci marini, probabilmente i resti degli antichi pasti consumati in comunità.

In epoche successive, con la presenza di popolazioni più evolute che giungevano da diverse località del Mediterraneo, gli interessi alimentari si allargarono, si arricchirono di nuove specie edibili e si registrarono innovazioni nella cucina.

Il luogo per cucinare, che inizialmente era situato all'esterno delle abitazioni, si spostò all'interno dell'atrio e, con i greci, diventò un locale a parte.

Al tempo dei romani la cottura dei cibi avveniva in pentole poste su un treppiede, al di sotto del quale vi erano le braci

raccolte dai residui della legna che bruciava in un forno a parte. In questo forno venivano anche cotti il pane e gli arrostiti. Tali sistemi di cottura ricordano quelli in uso a Ponza durante il periodo delle *case-grotta*. Altri elementi rinvenibili fin quasi ai giorni nostri sono le pentole in coccio o in metallo, le macine in basalto e i mortai in pietra.

L'uso di un certo strumento, l'adozione di una certa modalità di cottura imprimono caratteri particolari alle qualità organolettiche degli alimenti trattati; le spezie frantumate in un mortaio di pietra, ad esempio, hanno una resa superiore rispetto a quelle tritate mediante un moderno frullatore; anche l'odierno *barbecue*, che fa uso di carbone o di pietre laviche, non ha gli stessi effetti delle antiche carbonelle derivanti dalle essenze mediterranee.

Il sale marino, che in continente era raccolto sul fondo di grandi contenitori in terracotta, nelle nostre isole si ricavava nei bacini scavati lungo la costa, ancora visibili a Ventotene nei pressi dell'antico porto. A Ponza sono andati quasi completamente perduti però, in una zona localizzata nei pressi del monte Schiavone, a circa venti metri di quota, si rinvengono degli incavi riferibili ad un'antica attività estrattiva di epoca incerta. I romani non utilizzavano il sale aggiungendolo direttamente agli alimenti, ma lo scioglievano preventivamente in un liquido ricco di spezie.

In quelle epoche antiche la base dell'alimentazione isolana era costituita dai prodotti che la nostra terra elargiva in maniera più spontanea e la cui coltivazione è stata mantenuta fino ai giorni nostri, come lenticchie, fagioli, cicerchie, fave, ceci ... ; a questi si aggiungeva il farro, prevalentemente di importazione. L'alimentazione era comunque prevalentemente vegetariana.

Sarebbe azzardato proporre delle ricette locali, ma sappiamo

che nella cucina quotidiana i sistemi di cottura e i condimenti erano molto semplici e non molto lontani dai parametri della cucina essenziale e povera dei nostri nonni; le cose invece cambiavano sulle tavole delle classi abbienti, che potevano permettersi pietanze costose, strane ed esotiche.

Le ricette tramandate da Apicio e dagli scrittori latini parlano di pietanze elaborate, sofisticate, a volte bizzarre, confezionate per gusti molto lontani dai nostri.

Bisogna anche considerare che i banchetti erano una delle occasioni per ostentare ricchezza e potere; ciò accadeva sicuramente a Ponza ove, in epoca imperiale, vivevano importanti famiglie patrizie; nel porto isolano facevano scalo navi con mercanzie provenienti da lontani paesi mediterranei e dall'Asia. E' dunque plausibile che la cucina locale si colorasse di sfumature esotiche.

Indizi interessanti per comprendere aspetti dell'antica cucina si trovano in alcune opere degli scrittori latini. Nella *Rerum rusticarum* Marco Terenzio Varrone (116-27 a.C.) nomina Ponza per la presenza della selvaggina di passo; conoscendo l'apprezzamento per la selvaggina da parte dei romani è verosimile che sulle tavole locali non mancassero deliziosi manicaretti a base di uccelli.

Plinio il Vecchio, nella *Naturalis historia*, afferma che nei fondali dell'isola abbondavano le conchiglie del genere *Pinna officinalis* o Laneperle:

Appellantur et pernae concharum generis, circa Pontias insulas frequentissimae.

In realtà questi bivalve erano pescati poiché da essi si ricavava il bisso, utilizzato nella manifattura di alcune stoffe; è però piuttosto improbabile che dopo la cattura dell'animale ne venisse sprecata la parte commestibile: è possibile che i romani lo utilizzassero a tavola dopo un trattamento adeguato e dopo

averlo condito con spezie, onde modificarne il sapore che, secondo quanto riferito, è molto forte.

Il pesce, a quei tempi abbondante nei mari della nostra isola, veniva lessato, arrostito, fritto; veniva conservato lasciandolo seccare al sole e all'aria o era messo sotto sale o in salamoia. Dal pesce venivano ricavate delle misture considerate dei veri e propri condimenti. A tale scopo erano utilizzati pesci grassi quali sardine, sgombri, anguille, messi a macerare per circa un mese sotto sale, insieme alle erbe aromatiche (aglio, origano, finocchio, santoreggia, ruta, menta). In seguito si filtrava tutto e si ricavavano il *garum*, che era la parte più preziosa, l'*hallec* (simile alla pasta d'acciughe) ed il *liquamen* (una salamoia aromatizzata).

Di sicuro erano presenti sulle tavole ponzesi le murene, che abbondavano intorno ai nostri scogli e che venivano allevate nelle peschiere locali. Apicio nel suo trattato *De re Coquinaria* propone sei salse con cui condire la murena lessa o arrostita: si tratta di condimenti molto ricercati ed elaborati, composti da spezie, erbe, vino, miele, olio, legati da amido o farina.

Di seguito, una ricetta proposta da Orazio (*Satire, Il libro*):

La murena ancora con le uova dentro, viene contornata di gamberetti in guazzetto e cosparsa, durante la cottura, di un intingolo contenente olio di Venafro di prima torchiatura, salsa spagnola di pesce (garum), vino di cinque anni; a cottura ultimata viene aggiunto il vino di Chio, pepe bianco e un po' di aceto ottenuto dal vino di Metiena.

L'ingrediente principale dei dolci era il miele, che veniva mescolato a frutta secca, semi vari e farine di farro; con l'impasto si confezionavano focacce. Di seguito una semplice e gradevole ricetta a base di miele:

Si prendano delle noci a pezzi o delle nocciole, si aggiunga del miele secondo la volontà e con un cucchiaino si adagi la mistura

su foglie di alloro, si lasci riposare per un'ora e la preparazione è pronta per essere gustata.

Si dispongano dunque i triclini, si rechino le anfore con vino mielato, si dia un'ultima sistemata alle monumentali composizioni floreali, entrino le danzatrici di Gades ... la prima delle sette portate (*fercula*) può esser servita.

Enzo Bonifacio

La prima delle sette portate di un pranzo dell'epoca romana: **la fercula** (che si potrebbe tradurre con antipasto) non doveva essere molto diversa da questa meraviglioso antipasto di mare dal sapore decisamente ... deciso, che ancora oggi è possibile gustare in alcuni locali specializzati.

La Trippa di Pesce

Per trippa di pesce s'intende lo stomaco di pesci grossa taglia, come ad esempio tonno, pesce spada, rana pescatrice, cernia, ricciola, dentice, merluzzi grandi ...

Per aumentare la quantità, senza ridurre la qualità, allo stomaco si possono aggiungere anche la pancia, le guance e qualche parte cartilaginosa del pesce disponibile. In alcuni pesci anche il fegato.

Ingredienti:

Trippa di pesce

olio

acqua

limone

vino

sale

aglio

peperoncino

Preparazione:

Sbollentare la trippa in acqua e vino in pari proporzioni, avendo cura di tener presenti i diversi tempi di cottura, nel caso si usino anche altre parti del pesce oltre lo stomaco che, essendo più consistente, deve cuocere più a lungo..

Tagliare i piccoli pezzi e condire con aglio, olio, limone e peperoncino.

Variante

Di questa ricetta esiste una gustosissima variante ideata da Aniello e Gennaro Romano titolari del Ristorante “La Marina”: dopo la sbollentato si ripassa in padella con olio, cipolla, alloro, rosmarino e peperoncino.

Si aggiunge una spruzzata di aceto e vino.

Una volta che questi ultimi sono evaporati si aggiunge pomodoro pelato e menta. Al momento di servire aggiungere una spolverata di pecorino.

Ponza in Tavola... qualche secolo fa

La provenienza etnica delle colonie di fondazione dell'Arcipelago Ponziano condiziona non poco chi si avvicina a studiarne le caratteristiche culturali intese come conoscenze, credenze, arti, costumi e modi di essere; infatti affermare *tout court* che le tradizioni, la stessa lingua e, quindi, i sapori isolani siano campani non è esatto.

Certamente questo è stato vero all'inizio, quando i primi coraggiosi pionieri giunsero a Ponza da Ischia, seguiti poi dai torresi, ma ben presto fattori locali contingenti condizionarono fortemente gli usi, i costumi e la lingua stessa dei primi isolani, trasformandoli gradualmente da coloni campani in ponzesi. Con loro era nata, infatti, una nuova comunità con una nuova cultura: un mondo nuovo in mezzo al mare.

Questa, sostanzialmente, è la separazione storica tra le due culture, quella di origine campana, di cui si conservano ancora tratti significativi quali sopravvivenze sociali di fondazione, e quella nuova di ponzesi che è tuttora in lenta trasformazione.

Così come tutta la cultura isolana, anche la tradizione culinaria ha avuto la sua metamorfosi, il suo adattamento, la sua vita nuova.

Ma quali furono i fattori alla base di questo adattamento condizionato?

Al primo posto c'è la non indifferente distanza non solo dalla terra di origine, ma dal continente. Trasportare ciò che sulle isole non veniva prodotto aveva un costo ed un'oggettiva difficoltà. Nonostante la relativamente vicina Gaeta fosse ricca di frantoi, l'olio era un elemento raro e costoso. Su Ponza, in modo particolare, ogni tentativo di installare uliveti si tramutò in sistematici fallimenti, alcuni conclusisi, tutt'al più, in una striminzita produzione di olive da pasto. Probabilmente è uno

dei motivi che ha fatto sì che nella tradizione isolana si trovino i sott'aceto, i sottosale e quasi mai i sott'olio.

A margine di una relazione ottocentesca del Governatore delle Isole, si può rilevare che un fanalista, non meglio identificato, era stato allontanato dall'incarico perché "*utilizzava l'olio della lanterna per la sua cucina*". Allora i fari venivano alimentati ad olio di oliva puro, l'occasione ghiotta e la penuria del prezioso alimento fecero il guaio. E' per questa carenza nel condimento vegetale che il lardo e lo strutto di maiale surrogarono l'olio persino nei dolci, come, ad esempio, nel *casatiello*.

Proprio la storia del *casatiello* e dei suoi ingredienti riassume un po' tutte le difficoltà e le peculiarità alimentari di un ambiente isolano tutt'altro che facile. Questo dolce pasquale ha le caratteristiche trasposte del carattere e dell'aspetto degli isolani: semplice, resistente nella conservazione, permaloso negli accostamenti, consistente nella sostanza, scuro di pelle, ma con il cuore soffice.

Il nostro *casatiello* è completamente diverso da quello dei primi coloni che, infatti, era di pane salato, infarcito di insaccati, frattaglie e ricco di olio e burro. La trasformazione fu quasi immediata. Non più salato, ma dolce: uova, farina, zucchero, lievito madre, limone grattato, un po' di sugna e ... basta. Caratteristiche di conservazione eccellenti, fino a due mesi per i naviganti, si dice tre per gli emigranti. Divenuto durissimo e ricoperto da una sottile muffa verde, il *casatiello* riprendeva le sue caratteristiche originali se bagnato in un po' di latte caldo o di vino cotto. Naturalmente dopo aver grattato via il verde antibiotico naturale.

L'adattamento alimentare si ritrova anche nei prodotti ortofrutticoli ed agricoli. La cronica scarsità di acqua, le caratteristiche acide dei terreni, l'elevata ventosità dei luoghi hanno

operato una vera e propria mutazione genetica nei vegetali messi a dimora a Ponza. La frutta, i fagioli, le cicerchie, il grano coltivato dai più coraggiosi e tutti gli altri legumi e ortaggi avevano una singolare caratteristica: erano di dimensioni ridotte rispetto alle stesse specie coltivate sul continente. Il che significava più piante da curare, più fatica e meno raccolto. Ma, proprio grazie a ciò, qualcosa cambiava notevolmente nella stessa comparazione con i prodotti della terraferma: il sapore. I prodotti isolani erano un concentrato di sapori e di proprietà organolettiche. Un'altra singolarità dei prodotti isolani era il minor impiego di fuoco necessario per cucinare legumi e farine e, quindi, un minor utilizzo di legna. Questa particolarità non era però legata solo alle dimensioni ridotte dei prodotti agricoli, interveniva un'altra caratteristica che segna un po' tutti gli altri piatti isolani: l'acqua. Additata come una delle maggiori cause delle malattie alle ossa e ai denti degli isolani, l'acqua piovana, contenente poco calcio, meglio cuoceva i legumi rendendoli teneri e facilmente digeribili, tanto che a Ponza si riuscivano a mettere in tavola persino i rozzi e legnosi *culetuotani* che in altre parti del globo venivano dati agli animali. Non era la proverbiale fame o la probabile povertà degli isolani a collocare nella dieta questo singolarissimo ceceo primitivo dalle origini greche, ma il suo formidabile sapore e le sue eccezionali proprietà nutrizionali. Una vera bomba di proteine, tipo spinaci di Braccio di Ferro, e le proteine a quei tempi non erano mai troppe.

Fedelissimi sudditi dei Borbone dai quali avevano ricevuto le isole, i ponzesi adattarono alla loro novella cultura isolana persino il noto paternalistico motto di quei regnanti: "*Festa, Farina e Forca*" fu tramutato in "*Fieno, Faraglioni e Frontone*" e, in seguito, fondata la frazione di Le Forna, fu aggiunto "*Forna*". Le quattro denominazioni indicavano zone di produ-

zione agricola di eccezione, con raccolti dalle caratteristiche strutturali e organolettiche sostanzialmente diverse tra di loro. Infatti, l'esposizione al sole e ai venti, l'asperità dei terreni, l'altezza dal livello del mare distinguevano fortemente il sapore dei vini che lì si producevano. Benché l'uva fosse la stessa, i palmenti e le botti identici, così come identica era la modalità di pigiatura dell'uva, il sapore e la gradazione alcolica erano notevolmente diversi. Adattamento nell'adattamento. Questo il re Ferdinando II lo sapeva bene, tanto che volle assaggiare di persona e sul posto il vino del Fieno in una delle sue periodiche visite a quei "*sudditi prediletti*" che definiva senza mezzi termini "*brutali nell'aspetto e delicati nei sapori*".

Nel computo degli elementi caratterizzanti la cucina ponzese, va inserito necessariamente anche il materiale da combustione: la legna per cucinare. Anticamente sull'isola alcune aree vennero adibite alla produzione di legna; a dire il vero non troppe, visto che gli alberi erano stati tolti in gran quantità per far spazio alle coltivazioni a gradinate, le famose *catene*. Pertanto alla legna di queste poche aree presenti nell'isola di Ponza doveva essere affiancata necessariamente quella proveniente dalla vicina Zannone, gestita in concessione per "cavarne pietre e legna", o dal continente. Anche in questo caso avveniva qualcosa che potrebbe apparire incredibile fino a quando non lo si sperimenta in prima persona: una quaglia cotta con la legna di Ponza ha un gusto totalmente diverso da una stessa cotta su altra legna. E' il miracolo del *guastaccette*, l'antica e resistente *Genista ephedroides*, l'arbusto pioniere isolano che, oltre a cuocere in tempi record la cacciagione, aggiunge alla carne un magico aroma di circea memoria.

Non si può parlare di sapori ponzesi se non si parla dei *re-tunni*, gli "insignificanti" zeri: un pesce senza mercato di cui gli isolani vanno talmente pazzi da compromettere la defini-

zione ematica del loro sangue: basta dire *sangue di retunno* per identificare un vero ponzese. Arrostiti su carbone di *guastaccette*, conditi con mentuccia, presi rigorosamente con le mani e assaporati alternati a sorsi di vino bianco del Fieno, diventano un piatto per gli dei che il forestiero non riesce a godere fino in fondo. A tal proposito diceva il compianto Zio Silverio che i *retunni* li possono apprezzare solo i ponzesi veraci, gli unici ad avere un gusto in più nella bocca, quello ereditato della fame e della fatica d'altri tempi.

Alessandro Romano



L'alimentazione nel Settecento

Nel Settecento, nella maggior parte dei paesi europei, l'alimentazione peggiora rispetto ai secoli passati sia dal punto di vista qualitativo che quantitativo; colpa dell'esplosione demografica che vede il raddoppio della popolazione, colpa delle tecniche di coltivazione che restano antiquate. La peste è quasi debellata, gli effetti delle carestie sono contrastati dal miglioramento dei trasporti; cala la mortalità mentre il tasso di natalità resta pressoché invariato. In sintesi: non aumentano le culle ma diminuisce la mortalità e, di conseguenza, aumentano le bocche da sfamare.

Le tecniche di coltivazione non mutano – salvo alcune importanti eccezioni, come l'Inghilterra –, non aumenta la resa per ettaro; bisogna allora incrementare la superficie coltivabile. Fernand Braudel fa un po' di conti: un ettaro destinato a grano rende cinque quintali, equivalenti a 1500000 calorie; la stessa superficie, se destinata all'allevamento, rende 1,5 quintali pari a 340000 calorie: il pascolo, evidentemente, è un lusso che non ci si può permettere quando le bocche da sfamare sono tante ed infatti, riferisce ancora Braudel, in una cittadina francese del basso Quercy il numero dei macellai si riduce drasticamente nel giro di due secoli: 18 nel 1550, 10 nel 1556, 6 nel 1641, 2 nel 1660, 1 nel 1763.

I ceti popolari, che hanno sempre potuto contare sulla carne, sia pure povera (ovini, suini, pollame) essendo la selvaggina e la carne bovina prodotti di lusso, passano ad una dieta cerealicola: pane, polente, farinate, e di quale livello! Il pane non è più fatto col solo frumento ma con una miscola di farine (di segale, d'orzo, d'avena, di legumi, di castagne).

Cominciano però a diffondersi prodotti d'importazione: grano saraceno, riso, mais, patate; queste ultime, giunte in Eu-

ropa dall'America alcuni secoli prima, furono inizialmente utilizzate come mangime per animali e dovettero attendere a lungo prima di arrivare in tavola, mentre ebbero fortuna immediata il peperone, il tacchino, i fagioli, anch'essi provenienti d'oltreoceano.

Perfino il pomodoro non viene subito assimilato alla cucina locale: portato in Europa da Hernan Cortez come curiosità botanica, entra nei giardini in qualità di pianta ornamentale; lo *xitomati* (da cui lo spagnolo *tomate*, l'inglese *tomato*) ben noto agli Aztechi e largamente utilizzato anche per le presunte qualità afrodisiache, fa la sua fortuna in Italia grazie al clima favorevole e ad innesti particolarmente riusciti, che portano il colore dal giallo originario al rosso.

E' in questo contesto che nasce e si sviluppa la cucina ponzese.

R.B.



Cosa porto in tavola?

Risalgono al Neolitico la costruzione del focolare, la realizzazione di recipienti atti a cuocere i cibi e la conseguente, classica domanda: “Oggi, cosa porto in tavola?” che segna il superamento della fase della mera nutrizione.

Più povera è la dispensa, maggiore dovrà essere la creatività del cuoco; e non sarà certo l'assenza del tavolo a rendere superflua la domanda.

Gli ischitani che nel 1734 vengono a stabilirsi a Ponza, ad esempio, non hanno né tavola né dispensa; tutt'al più, una *cuscinella* di legumi e semi da impiantare, se il terreno e il clima lo consentiranno.

Hanno viaggiato su felucche, più o meno gli odierni gozzi; sicuramente hanno trasportato i generi di prima necessità ma non i mobili; si sistemano in grotte, dormono su pagliericci ... e dunque, niente tavolo, niente sedie, niente piatti in porcellana o posate in argento. Se li avessero posseduti, non avrebbero potuto trasportarli; se li avessero posseduti, sarebbero stati dei ricchi aristocratici e non avrebbero avuto alcun bisogno o desiderio di lasciare gli agi per andare a stabilirsi su uno scoglio deserto.

Però non erano neanche dei disperati: il popolamento di Ponza fu voluto dal re in persona, fu incentivato con appositi provvedimenti e con aiuti mirati, anzi fu uno dei primi atti del diciottenne *Carlos Sebastián de Borbón y Farnesio, por la gracia de Dios Rey de Napoles, Infante de Espana, Duque de Parma ...*

La decisione di popolare le isole ponziane con ischitani prima, torresi poi, non è casuale: si tratta di gente abituata a vivere coi proventi dell'agricoltura e della pesca; né la terra né il mare, da soli, possono garantire la sopravvivenza. Le risorse vanno usate in modo congiunto.

Il mare è una dispensa alimentare ottimamente fornita ed immediatamente disponibile; l'agricoltura, invece, ha i suoi tempi.

Di sicuro, gli ischitani che nella primavera del 1734 lasciano l'isola natia per stabilirsi a Ponza prevedono che dovranno zappare e seminare, ma nulla sanno della collocazione dell'appezzamento che riceveranno in enfiteusi, della natura del terreno, dell'esposizione ai venti; solo quando saranno sbarcati, quando sarà stata assegnata la terra, potranno stabilire quali semi interrare.

I pescatori ischitani frequentano l'isola da almeno un secolo, come si evince da un atto stipulato il 30 aprile 1666 dal notaio Dionisio Nacera di Forio:

il 23 marzo 1666 Antonio Polito di Casamicciola caricò alla Marina di Casamicciola sulla barca, chiamata Santa Maria del Carmine, diciotto botti di vino greco di Ischia per venderlo a Roma. Navigò tutto il giorno con vento di grecale ma, all'altezza di Ventotene, la barca affondò e i marinai riuscirono a mettersi in salvo sull'Isola con tre botti di vino del valore complessivo di ducati 12.

E il 12 ottobre 1720 il notaio Natale Buonocore di Ischia registra che *diciotto patroni di felluca di questa città, ed isola d'Ischia (dichiarano) come si è sempre praticato, e li costano benissimo de causa scientie che da essi, e da loro antenati da immemorabile tempo conforme al presente si pratica, che la maggior parte di Padroni pescatori di questa Città et seu Isola d'Ischia di tartaroni come di tartanelle, sciavichielli, spadali, rezze di posta, goffe ed altre ordegne sono andati ogni anno principiando dal primo del mese d'aprile a pescare nell'Isola di Ventotene, Ponza e Parmarola dove giornalmente si sono pigliate quantità e quantità di pesci, che fra detto mese di aprile più migliara di cantara di ogni qualità di pesci regalati, buoni ed ordinari.*

Si sa come sono fatti i marinai: ormeggiano in rada, neanche si addentrano in un territorio sconosciuto e disabitato; quando tornano a casa dopo una stagione di pesca durata sette mesi – da aprile a ottobre – riferiscono della qualità e dell'abbondanza del pescato, del levante furioso, delle insenature in cui hanno trovato riparo ... e allora, cosa bisognerà piantare a Ponza, dopo aver preso possesso del terreno? Si accavallano dubbi, ipotesi, dilemmi.

L'ischitano, dovunque vada, ha una certezza: non può non piantare una vigna.

La coltivazione della vite a Ischia risale –almeno- all'ottavo secolo a.C., allorché i coloni euboici si stabilirono sull'isola e vi fondarono l'*emporion* di *Pithekoussai*; ne danno ampia testimonianza i reperti archeologici: le grandi brocche (*oinochoai*), i crateri, le tazze, la *kotyle* nota come coppa di Nestore, su cui compare un'iscrizione che è tra i più antichi esempi di scrittura alfabetica e, guarda caso, cita il vino:

*Io sono la bella coppa di Nestore,
chi berrà da questa coppa subito lo prenderà il desiderio di
Afrodite dalla bella corona.*

A Ischia, la produzione del vino è attività prevalente e remunerativa: questione di clima e di terreno vulcanico, particolarmente adatti alla coltivazione della vite.

In età romana e nei secoli successivi il vino ischitano è esportato a Napoli, a Roma, in Sardegna, a Genova da dove parte per destinazioni lontane.

Gli ischitani che si stabiliscono a Ponza tre secoli fa hanno dunque una sola certezza: non potranno non piantare delle viti.

R.B.



Vigneti del Fieno

I vini

Secondo il detto ponzone, il vino buono deve provenire dalle vigne di Frontone, o dei Faraglioni, o del Fieno: le famose 3 *Effe*.

Le tre località sono infatti esposte in maniera superlativa al sole per tutta la giornata, e l'uva cresce sana e bella. Nel passato le vigne erano coltivate a terrazzamenti digradanti al mare, sostenuti da *parracine* (muri a secco) di pietre arrotondate dal mare o di pietre di tufo ricavate dagli scavi delle cisterne per la raccolta delle acque piovane.

Nei miei ricordi di bambino, il vino era un prodotto vitale per l'economia dell'isola. Era un alimento per i contadini, che si dissetavano bevendo la saccapanna, vinello di risulta dai vari travasi allungato con acqua.

Il vino era fonte di denaro grazie al piccolo commercio isolano o ai quantitativi che venivano venduti in terraferma. I miei ricordi risalgono alle vendemmie al Fieno, a cui partecipavo da bambino insieme al nonno Benedetto Migliaccio, alla nonna Maria Antonia Mazzella, a mia madre Civita Migliaccio ed altri vicini che ci aiutavano. C'era infatti l'usanza di stabilire un calendario delle vendemmie affinché, a turno, ognuno potesse aiutare gli altri. Questa bella usanza è viva ancora oggi. Allora si pigiava con i piedi nei palmenti (vasche di pietre scavate nella roccia, completate con pietre di tufo, rigorosamente levigate con l'intonaco e biancheggiate). Prima della vendemmia si usava, e si usa ancora, biancheggiare tutta la cantina e l'aia antistante. Il ricordo più vivo è quello della torchiatura con la pietra torcia, un sistema antichissimo che ho ritrovato nel Museo del Vino a Ischia e che è ancora adoperato dai vecchi contadini del Fieno, come Giustino e Luigino Mazzella. Questo rituale mi affascinava per la sua complessa dinamica.

Nei miei ricordi il vino che faceva il nonno era solo rosso: si pigiavano in due palmenti separati le uve bianche e quelle nere, perché la buccia degli acini neri era molto più dura di quella dei bianchi e ci voleva una pigiatura più vigorosa, ma poi i due mosti confluivano in un'unica vasca e fermentavano insieme. Fu proprio Giustino, negli anni Sessanta, quando i turisti cominciarono a frequentare Ponza, a produrre e vendere vino bianco nella sua salumeria in cui troneggiava la scritta *The best wine in town*.

Mio nonno aveva ricevuto le terre del Fieno da suo padre, che a sua volta le aveva ereditate dal nonno e così via, fino a risalire a Pietro Migliccio che nel 1734, proveniente da Ischia, aveva avuto assegnato il territorio del Fieno in enfiteusi perpetua dal re Carlo di Borbone. Ponza fu divisa in tanti appezzamenti di terreno che vennero attribuiti a coloni campani provenienti da Ischia, da Procida, da Torre del Greco. A Pietro Migliccio e a Mattia Mazzella venne attribuita la località denominata Fieno. Nelle carte dell'epoca altre località, come Santa Maria o Sant'Antonio, vengono identificate come "incolto" o "bosco", invece il Fieno viene identificato come "vitato"; quindi già nel 1734 al Fieno c'erano le viti, portate forse da popolazioni levantine, dai pirati o chissà da chi!

Pietro Migliccio portò naturalmente i vitigni della sua isola natia: Biancolella, Forastera, Piediroso, Guarnaccia, Aglianico. Ecco perché, pur trovandoci nel Lazio, i vitigni sono squisitamente campani, ed hanno negli anni acquisito delle connotazioni geneticamente proprie, tanto che oggi possiamo parlare di *Biancolella di Ponza*, concetto che va naturalmente applicato anche agli altri vitigni sopra citati.

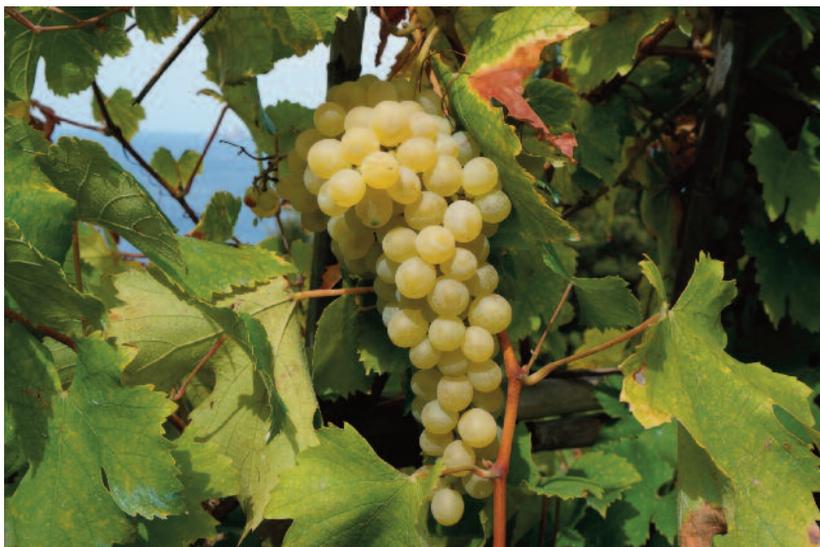
L'isola, dunque, diventa coltivata: i contadini strappano alla macchia mediterranea ogni pezzetto di terra per impiantarvi vigneti ed altre coltivazioni. Ancora oggi la zona della Scarru-

pata-lato Fieno, con i suoi terrazzamenti abbandonati, ci testimonia il durissimo lavoro e la tenacia dei contadini ponzesi. Identiche testimonianze troviamo anche ai Faraglioni, alle Forna, ai Conti.

Nel 2009 la Regione Lazio, a seguito delle richieste presentate dalle Antiche Cantine Migliaccio, inserisce nel *Registro Regionale delle varietà di vite idonee alla produzione di uva da vino nella Regione Lazio* le varietà Biancolella, Forastera, Guarnaccia, Piediroso, perché storicamente coltivate nell'isola, e ne limita la coltivazione esclusivamente alle isole Ponziane. E' un riconoscimento importantissimo, che dà a Ponza il diritto di vinificare usando i propri vitigni storici, nel segno della continuità della tradizione isolana, nel rispetto e nell'amore per questo meraviglioso territorio!!

E il recupero dei vigneti continua ancora

Emanuele Vittorio



Cucina povera, a chi?

Cucina povera, quella dei nostri avi?

Sicuramente, se il riferimento è alla quantità di cibo disponibile e alla varietà; per nulla, se ci si riferisce alla qualità, ai sapori, agli odori.

La Natura, sosteneva Newton, è madre parsimoniosa, quindi non tollera sprechi; alla nostra richiesta di avere ciliegie a dicembre risponde concedendole in forme, colori, dimensioni molteplici, ma insapori e inodori; affettiamo tutto l'anno pomodori bellissimi, da fotografare, ma con lo stesso sapore delle ciliegie di cui sopra. Gli allevamenti intensivi omologano il sapore del pesce a quello del pollo.

Il rispetto della stagionalità, delle caratteristiche del terreno e del clima, conferiva invece agli alimenti di un tempo sapori e profumi unici; le filiere erano cortissime, appena pochi metri tra l'orto e la cucina; la biodiversità era garantita.

La selezione naturale miete vittime, ma garantisce la sopravvivenza degli individui capaci di sfruttare in maniera ottimale le risorse. Ne sono esempio le preparazioni descritte di seguito: semplicissime, ma impossibili da realizzare se non con i prodotti di un orticello *'i dint 'a Padura*, *'i ncopp'i Scuott* o *'i ncopp'i Cienzo*.

Acquapazza verde

I grandi *chef* hanno contribuito con espressioni quali sfumare, impiattare, passare al *chinois*, *court bouillon*, ma l'invenzione dell'acquapazza è di un oscuro pescatore che, incaricato di preparare la *marenn*a, si lasciò guidare solo dalla sua creatività e dai prodotti disponibili lì, sulla barca, nel bel mezzo di una battuta di pesca.

Il pesce abbondava ma era chiaro che lui avrebbe dovuto utilizzare quelli rovinati e meno pregiati, dunque non vendibili;

il pomodorino di *piennulo* e l'aglio non mancavano mai, idem per le freselle; sull'acqua dolce non c'era mai da scialare, in barca; il sale, gravato da un'odiosa gabella, andava usato con parsimonia ... e allora, perché non attingere direttamente al mare, prendendo acqua già salata?

La moglie dell'inventore "rivisitò" la ricetta, sostituendo il pesce coi prodotti dell'orto; il risultato risultò non meno gustoso.

La preparazione dell'acquapazza verde consiste nel cuocere sette vegetali che crescono a Ponza; a cottura ultimata, bisognerà disporli sopra le fettine sottili di pane leggermente raffermo.

Ingredienti

1. Fave	<i>Pane vecchio di due, tre giorni,</i>
2. Carciofi	<i>tagliato a fette sottili</i>
3. Finocchiella	<i>sale, olio extravergine</i>
4. Cuore di finocchio	<i>peperoncino</i>
5. Bieta	<i>sedano</i>
6. Patate	<i>prezzemolo, da togliere alla</i>
7. Cipollina fresca	<i>fine della cottura</i>

Preparazione

Sgusciate le fave e tagliate a pezzetti gli altri vegetali.

Mettete a cuocere a fuoco lento con acqua, coperto, per 50 minuti circa; a cottura ultimata si dovrà avere un brodo denso.

Distendete tre, quattro strati di fettine di pane nella zuppiera; copritele con le verdure cotte, aggiungete un filo di olio d'oliva.

Mettete le cipolline fresche sui bordi della zuppiera; accompagneranno la zuppa, tra una cucchiata e l'altra.

Ai tempi di una volta si metteva a centro tavola un'unica grande zuppiera, da cui tutti si servivano.

Lumache e patate *(Maruzze e patane)*

Per questo piatto si possono usare indifferentemente sia le lumache terrestri che quelle marine. Entrambe facilmente reperibili sull'isola.

Mettere le lumache a spurgare per tre o quattro giorni in una scatola di cartone o in una retina, in modo che non possano uscire. Prima di cuocerle lavarle per togliere la terra.

Ingredienti

<i>Lumache</i>	<i>acqua</i>
<i>patate</i>	<i>alloro</i>
<i>pomodori</i>	<i>rosmarino</i>
<i>vino</i>	<i>consigliato sempre</i>
<i>sale</i>	<i>... il peperoncino.</i>

Preparazione

Lessare le lumache per circa 30 minuti. Ripassare in padella con aglio e olio, sale e...peperoncino.

Si aggiungono le patate tagliate a tocchetti, in quantità pari alle lumache, pomodori a pezzi, alloro, rosmarino, una spizzata di vino bianco.

Si allunga con acqua e si lascia cuocere per circa 40 minuti.

Totani e Friggiteli *(Tuotane e friarielli)*

Ingredienti

Totani

aglio

friggiteli

vino bianco

olio, sale

pomodori pachino

Preparazione

Si fa cuocere il totano tagliato ad anelli con aglio, olio, sale e una spazzata di vino bianco.

Una volta evaporato quest'ultimo si aggiungono i pomodori pachino.

A fine cottura si aggiungono i friggiteli che sono stati fritti a parte.

Con il sugo si può condire anche una pasta. Consigliati spaghetti, bavette o scialatielli.

Pasta con alici e finocchiella selvatica

Ingredienti per 4 persone

Finocchiella selvatica

aglio, olio

sale,

peperoncino

5 acciughe sott'olio tagliate a pezzettini

15 pomodorini

spaghetti

Preparazione

Prendete le estremità verdi della finocchiella selvatica, lavatele e spezzettatele, come si fa con il pesto.

Fate soffriggere leggermente l'aglio in olio extravergine d'oliva.

Aggiungete pochi pomodorini tagliati a pezzettini.

Dopo un minuto aggiungete la finocchiella con acqua.

Coprite e fate cuocere per 30 minuti.

A 5 minuti dalla fine aggiungete le acciughe tagliate a pezzettini e mescolate.

Aggiungete gli spaghetti al dente e fate mantecare per 5 minuti.

È consigliato il peperoncino. ..

Il peperoncino

... Il peperoncino è sempre consigliato: “A marito muscio, mitte pepe assaje”, dice il proverbio, ripreso da Mirella Romano in queste rime:

*Peperoncino rosso, carino
piccolino, piccantino
tu, da sempre dai coraggio
al bel caro tenebroso
e poi la spinta all'amoroso.*

*Allungato o affusolato
afflosciato o essiccato
con la testa tondeggiante
e la veste rosso fiammante*

*e poi il cuore palpitante,
al palato dai bruciore
ma al piatto gran sapore.*

*Il tuo amore accende il cuore
anche al'uomo più restio
col tuo uso mai fallace
sul buon pesce cotto a brace*

Mirella Romano



Le pizze ripiene

“Pizza ripiena” è un ossimoro; il sostantivo deriva forse dal latino *pinsere* (schacciare, pigiare), o dal ben più antico *pitta* o *pittia* (oggetto piatto di forma quadrata) o, altra ipotesi, dall’arabo *pita* (focaccia grande quanto una mano che, in Medio Oriente, si serve come accompagnamento della pietanza principale, una specie di panino che può anche essere aperto a tasca e farcito); per fortuna la tradizione gastronomica se ne infischia dell’etimologia e ci consegna una serie di pietanze strepitose.

Ogni stagione, ogni evento ha la sua particolare pizza ripiena, all’insegna del *più ci metti, più ci trovi*, invito ad abbondare almeno per un giorno ché domani si ritorna alla cucina ordinaria, povera e modesta, di sussistenza.

La pizza di scarola è autunnale già nei colori: una tavolozza di verdi, di marroni, di beige avvolti in una sfoglia chiara, sottile, appena dorata dal passaggio in forno, croccante. E’ obbligatoria nella cena della vigilia di Natale, e la versione ponzese differisce dall’ischitana e dalla napoletana per l’assenza del vino cotto. Nonna Amalia, tra qualche pagina, ce ne spiegherà il motivo.

La pizza rustica, immancabile a Pasqua, è invece un’esplosione di colori primaverili: le uova colorano di giallo solare la ricotta, il rosso dei salumi punteggia il ripieno, l’involucro di pasta è corposo, a sua volta di un giallo intenso. Acqua, farina, sale e un goccio d’olio per la sfoglia della pizza di scarola, il minimo indispensabile per poter impastare e stendere; nullo altro sopporterebbe il delicato ripieno, ogni altra aggiunta altererebbe il precario equilibrio tra dolce e salato.

Invece il panetto da cui si ricavano i due dischi che andranno a foderare la teglia della pizza rustica pasquale è lucido, ricco,

gonfio di uova e di strutto; bisogna attendere la primavera, la stagione in cui le galline sono più produttive, per potersi permettere un simile trionfo.

Simbolo di abbondanza, la pizza rustica veniva preparata anche in occasione dell'*appriezzo*, la cerimonia di cui parla già il Tricoli nella Monografia delle Isole Ponziane, rimasta in uso sino al primo dopoguerra, che precedeva di qualche giorno le nozze; durante l'*appriezzo* era esposto e stimato il corredo della futura sposa e venivano consegnati i doni nuziali.

La “pizza del duca” tradisce, con la presenza di formaggi quali parmigiano e pecorino e dell’olio, le sue origini nordiche; nel 1943 il duca Camerini è al confino a Ponza e la sua dispensa, nella casa sulla Dragonara, è abbondantemente rifornita dalle casse di viveri che gli giungono dalle tenute di cui è proprietario; gli isolani, invece, patiscono letteralmente la fame. Per sopravvivere utilizzano ogni erba commestibile e persino le palette di fichidindia. Tina, la cuoca del duca, consegna alla vicina di casa Filomena la ricetta della pizza di cavolfiore, delicata e gustosa.

Le stagioni, la produttività della terra, la disponibilità di materia prima impongono un certo tipo di ripieno; questo, a sua volta, richiede una specifica sfoglia.

Sfoglia ... ovvero *pettola o pettula*, chiaramente derivante dalla *pitta* o dalla *pita* di cui sopra; Ernesto Prudente¹ le attribuisce principalmente il significato di lembo di stoffa , e *pettulillo 'e mamma* è l’uomo ancora attaccato alla sottana di mamma.

R. B.

¹ Da ALFAZETA, voci del dialetto ponziano- Ernesto Prudente



Pizza Rustica

Ci vorrebbe un po' di vino cotto²

Avvicchiata intorno al suo bastone la Nonna ricorda, ma solo quando il vento spira da levante e pulisce l'orizzonte, avvicina le altre terre, accosta a noi l'isola d'Ischia da cui è partita quasi mezzo secolo fa.

- Amalia, Amalietta, te l'ho mai detto cosa feci, il giorno prima di partire da Ischia? Andai a rubare.

Che vuoi, sarà stata la malinconia di chi parte e sa che non potrà tornare, sarà stata la preoccupazione perché non sapevamo a cosa stavamo andando incontro, ma io durante la notte ebbi un solo pensiero: mi chiedevo come sarebbe stato il nostro Natale a Ponza, su uno scoglio abbandonato in mezzo al mare, disabitato, incolto, senza neanche una chiesa in cui ritrovarsi con altri cristiani per assistere alla messa di mezzanotte. Che vuoi da me, era primavera, mancavano mesi e mesi a dicembre durante i quali si sarebbero presentati problemi di ogni genere, e io pensavo a Natale, come se le feste trascorse a Ischia fino ad allora fossero state nel segno dell'abbondanza e della spensieratezza.

Avevo tutto pronto per la partenza, la nostra grotta era ormai vuota e il giorno dopo non sarebbe stata più nostra; avevamo preso gli accordi per il viaggio, pagato quello che c'era da pagare ai pescatori che ci avrebbero trasportati da Ischia a Ponza, ma sai che ti dico? Se non avessi avuto un arcìulillo di vino cotto, io non sarei partita. Perché la pizza di scarola, la vigilia di Natale, deve essere fatta col vino cotto, sennò non è una pizza di scarola.

Ci puoi mettere tutto il resto, olive, passe, pinoli, l'alice salata ... ma se non ci sta il vino cotto, chiamala come vuoi tu, chiamala

² Tratto da "Memorie di Amalie" – Rita Bosso

pizza di verdure, ma non venirmi a dire che è il piatto forte della vigilia.

E allora mi intrufolai dentro una cantina dove ci stava ogni ben di dio, riempii un arcìulillo di vino cotto e dissi a me medesima: Brava, Brava, Brava.

Su questo scoglio la prima vendemmia l'abbiamo fatta anni e anni dopo il nostro sbarco, nel frattempo quel vino cotto rubato mi ha permesso di fare una vigilia di Natale da cristiana.

Rita Bosso

Pizza di scarola

Ingredienti per l'impasto

Farina 500 g

Acqua 125 g

Olio d'oliva 50 g

Sale

Ingredienti per il ripieno

Scarola 1 kg

2 spicchi d'aglio

6 filetti di acciughe

Olive snocciolate

di Gaeta 100 g

Capperi 20 g

Uva passolina

(non sultanina!) 50 g

Pinoli 50 g

Olio d'oliva

Gherigli di noci 100 g

Sale e pepe

Preparazione

Impastate la farina con acqua tiepida, olio, sale; lasciate riposare mezz'ora.

Stendete il panetto con il mattarello ricavandone due dischi sottili.

Soffriggete l'aglio con l'olio, versate la scarola tagliata grossolanamente e ben strizzata; a cottura quasi ultimata aggiungete tutti gli altri ingredienti.

Foderate una teglia con un disco di pasta, versate la scarola, ricoprite con l'altro disco; spennellate con olio e bucherellate la pasta.

Cuocete in forno a 180° per circa 40 minuti.

Pizza Rustica

Ingredienti per la pasta:

farina 500 g

sugna 150 g

3 uova

Sale

Ingredienti per il ripieno:

ricotta 600 g

6 uova

Salame 150 g

Mortadella 100 g

Fior di latte 400 g

Provolone piccante 300 g

sale

pepe

Preparazione

Disponete la farina a fontana, aggiungete sugna, uova, sale e lavorate fino ad ottenere un panetto liscio ed elastico. Lasciate riposare.

Stendete la pasta in due dischi non molto sottili, che saranno rispettivamente base e copertura della pizza.

Lavorate la ricotta con le uova.

Foderate la teglia con un disco, bucherellatelo con le punte di una forchetta.

Versate il ripieno; su questo punto esistono due scuole di pensiero, la *cubista* e la *millefogliata*: i cubisti ritengono che gli ingredienti vadano tagliati a cubetti, mescolati alla ricotta e versati sul disco di pasta che fa da fondo; i millefogliati optano per strati sottili sovrapposti.

Coprite con l'altro disco sigillando bene i bordi; spennellate d'olio e bucherellate la pasta.

Infornate per 40 minuti a 180°; a fine cottura la pasta dovrà risultare croccante e dorata.

La Pizza del Duca

Questa non è una ricetta qualunque, è una ricetta 'storica'. Essa fu data nel 1943 a mia madre da Tina la governante del Duca Luigi Silvestro Camerini, confinato dal regime fascista a Ponza dall'autunno 1942 al settembre del 1943. Il Duca prese alloggio nella casa di Adalgiso Coppa in via Dragonara, che confinava con il giardino dove mia madre Filomena, insieme alla sorella Maria e alla di lei figlia Civita, si recava tutti i pomeriggi per lavorare quel piccolo pezzo di terra, indispensabile per la sopravvivenza in tempo di guerra.

Rita Bosso - che ha raccontato il confino del Duca e della sua governante nel romanzo "L'Isola delle Sirene"- riferendosi alla quotidiana frequentazione di mia madre Filomena, mia zia Maria e mia cugina Civita con la governante del Duca (che nel libro diventa Luisa) scrive:

" Mi chiedono ricette, le donne del paese:

- Siete cuoca, donna Luisa: perché non ci date qualche bella ricetta?

Mancano di qualunque sapienza queste donne, me ne accorgo dopo averci scambiato due parole, non hanno idea di cosa sia una frollatura a regola d'arte, non sanno che un conto è frollare una bestia da piuma, altro è frollarne una da pelo; sospetto addirittura che non frollino le quaglie, che le mangino fresche e sanguinolente come fanno le belve con le loro prede. Eppure catturano selvaggina decisamente non cattiva, che rovinano cucinandola a modo loro: il risultato è penoso ma la colpa è dei selvaggi, non della selvaggina. Rutunni, rutunni e ancora rutunni sulle loro tavole. E una puzza di pesce insopportabile nelle loro case, è da immaginare.

E poi, se anche sapessero cucinare, con cosa?

Se non fosse per le ricche casse di legno che arrivano da Mon-

truglio, saremmo alla fame. Una volta sola mi sono fatta mandare della carne dal macellaio del paese e ancora mi domando cosa mi abbia venduto, età, razza della bestia macellata e di che malattia sia morta ...”

Leggendo questa pagina, mi venne naturale chiedere a mia madre:

- Ma questa governante del Duca non ti ha dato mai nessuna ricetta?

- Certo, mi diede la ricetta della pizza di cavolfiore.

- E te la ricordi ancora?

- Sicuro! L'ho fatta tante volte!

Beh, l'abbiamo realizzata insieme. A me è piaciuta. Speriamo che piaccia anche a voi.

Franco Schiano

Ricetta della Pizza del Duca

Ingredienti per l'impasto

400 g di farina

1 uovo

200/250 ml d'acqua

2 cucchiaini di

olio extravergine.

Sale, pepe

Ingredienti per la farcitura

800 g di cavolfiore

3 uova

60 g di formaggio parmigiano

20 g di formaggio pecorino

sale, pepe

olio extra vergine

Preparazione

Versate la farina a fontana, aggiungete l'olio, l'uovo, il sale e l'acqua tiepida.

Amalgamate gli ingredienti. Lavorate velocemente la pasta, ottenendo un composto liscio ed elastico che lascerete riposare coperto da un canovaccio almeno trenta minuti.

Infarinate la spianatoia, riprendete la pasta e stendetela in due dischi, uno più grande, per foderare una teglia di 26 cm e l'altro più piccolo per coprire la farcitura, realizzando un coroletto ai bordi.

Farcitura

Tagliate in pezzi piccoli il cavolfiore e sbollentatelo. Mettetelo in una ciotola e sminuzzatelo ulteriormente con una forchetta. Aggiungete le uova già sbattute col formaggio, amalgamando bene il tutto ed insaporendo con sale e pepe.

Sistematelo in una teglia unta la pasta già stesa e versate la farcitura.

Coprite con il secondo disco di pasta, ungete la superficie

con un filo d'olio extravergine e praticate alcuni buchetti con la forchetta.

Cuocete in forno a 180 gradi per 40-50 minuti finché la sfoglia non diventerà dorata.

Questa ricetta è rigorosamente identica a quella dell'epoca (1943), tiene conto quindi delle ristrettezze del momento. Oggi si potrebbe aggiungere altro formaggio, magari a tocchetti, e anche salumi.

Addio cicerchia

Parafrasando un celebre spot pubblicitario, si può dire che il segreto di una buona zuppa di legumi è... il legume; e il segreto di un buon legume, qual è? Clima e caratteristiche del terreno (drenaggio, acidità, eventuale origine vulcanica) sono i principali fattori determinanti le qualità organolettiche dei legumi.

Nell'area mediterranea e in Medio Oriente i legumi sono coltivati da migliaia di anni: le lenticchie di Esaù, quelle ritrovate nella tomba di un faraone egiziano del 2500 a.C. ne sono prova. Ricchi di proteine, di fibre, di vitamine – se consumati freschi – di calcio, di ferro, di fosforo e di potassio, ad elevato valore energetico, con pochi grassi, i legumi meritano pienamente l'appellativo di carne dei poveri. L'associazione con i cereali porta ad un piatto completo ed equilibrato, poiché questi ultimi integrano gli aminoacidi mancanti ai legumi: pasta e piselli, riso e fagioli, zuppe con pane sono piatti unici completi dal punto di vista nutrizionale, gustosi ed economici.

I legumi secchi vanno generalmente tenuti in ammollo, non solo per agevolarne la cottura ma anche per incrementarne il valore nutritivo: viene eliminato l'acido fitico, che limita l'assorbimento dei sali minerali.

Nelle dispense di una volta non potevano mancare le *cuscinelle* di cicerchie, piselli, fave, fagioli, lenticchie, ceci.

Le lenticchie, seminate a dicembre/gennaio, vengono raccolte a giugno; i baccelli restano al sole per essiccarsi, dopodiché si procede alla *scugnatura*: i baccelli vengono battuti, si aprono e liberano il seme.

Nella preparazione delle zuppe il tempo di cottura dipende dal legume utilizzato, ma gli altri passaggi sono pressoché identici.

R.B.

Zuppa di lenticchie

Ingredienti per 4 persone

<i>350 g di lenticchie,</i>	<i>quattro o cinque</i>
<i>quattro cucchiaini di olio</i>	<i>pomodorini</i>
<i>extravergine di oliva</i>	<i>basilico</i>
<i>due spicchi di aglio</i>	<i>peperoncino a piacimento</i>
<i>una costa di sedano</i>	<i>sale q.b.</i>

Preparazione

Cuocete in acqua (possibilmente piovana) le lenticchie per 60 minuti circa insieme a tutti gli ingredienti.

Aggiungete l'olio ed il sale quando mancano circa 10 minuti alla fine della cottura.

La lenticchia **non** deve essere preventivamente tenuta a bagno.

Fave e favetta

Fave fresche o secche, nella favetta?

Secche, sarebbe stata la risposta perentoria delle nostre nonne: nelle loro cucine, prive di frigo e di congelatore, le *cuscinelle* di legumi secchi erano preziose riserve di proteine a cui attingere in inverno, quando l'orto non dava frutti, il pesce arrivava in tavola solo se le condizioni del tempo lo consentivano e la carne compariva nelle grandi occasioni.

I legumi, preventivamente ammorbiditi e reidratati con un lungo ammollo, ridotti in purea e conditi col pomodorino, il filo d'olio, l'aglio o la cipolla, costituivano una portata sostanziosa e saporita.

Oggi i legumi freschi, o surgelati, sono disponibili sempre; le cuoche di Ponza in Tavola propongono sia la versione tradizionale della favetta, con legumi secchi e cotenna di maiale, sia una versione con legumi freschi in cui i tempi di cottura sono brevissimi: ne risultano esaltati i sapori ma anche i colori. Si sa, l'occhio vuole la sua parte.

Favetta con fave secche

Ingredienti per 4 persone

fave secche 250g

patate 2

cipolle, aglio

odori, olio

sale, pasta

un pezzo di cotica di maiale

Preparazione

Sgusciate le fave, sbucciate le patate e mettetele a cottura. Le patate debbono cuocere insieme alle fave perché l'amido rilasciato dai tuberi riduce il tempo di cottura delle fave.

A metà cottura aggiungete il resto degli ingredienti e acqua sufficiente a far cuocere la pasta.

Quando l'acqua bolle versate la pasta.

A cottura ultimata versate in una pirofila e aspettate che si raffreddi.

Impiattate e decorate con qualche fogliolina di menta.

Favetta con fave fresche

Ingredienti

<i>salsa pomodoro passata 50 g</i>	<i>pancetta tesa 80 g</i>
<i>cipolla fresca 100 g,</i>	<i>pane raffermo</i>
<i>aglio</i>	<i>di tipo casereccio 120 g</i>
<i>fave fresche piccole</i>	<i>olio, sale</i>
<i>sbucciate 400 g</i>	<i>pepe.</i>

Preparazione

Rosolate le fave in due cucchiai d'olio caldo, con l'aglio, per un minuto; aggiungete acqua, salate, cuocete per altri dieci minuti senza coprire: in questo modo le fave fresche conserveranno il loro verde brillante.

In una padella, fate appassire con un cucchiaio d'olio la cipolla tagliata sottile e salata; aggiungete acqua se necessario.

Tagliate la pancetta a bastoncini, cuoceteli in una padella antiaderente fino a farli diventare croccanti; nel grasso rimasto dalla pancetta rosolate il pane tagliato a cubetti da un centimetro.

Frullate le fave per ottenere una purea; se necessario, aggiungete acqua.

Disponete in un piatto fondo a base ampia la purea calda, guarnite con le cipolle appassite, i crostini di pane e la pancetta; condite con un filo d'olio, un filo di salsa di pomodoro, pepe a piacere.

Sotto sale

Salmone affumicato, tonno sott'olio, alici sotto sale, melanzane sott'olio o sotto aceto... le tecniche di conservazione sono numerose e la scelta dell'una o dell'altra non è casuale.

Per i pesci magri, ad esempio, la salagione costituisce un procedimento di conservazione semplice, igienicamente affidabile, economico; non è indicata invece per i pesci ad elevato contenuto lipidico, che si ossiderebbero: *fanno 'a ruzz'*, si dice a Ponza.

La salagione era praticata già dai Romani, come provano gli impianti rinvenuti lungo le coste del Mediterraneo, per esempio a san Vito Lo Capo, a Levanzo, a Portopalo dove sorgono due grossi complessi, uno di dieci vasche circolari, l'altro di dodici vasche rettangolari. In Nord Africa sono stati ritrovati impianti per la lavorazione del tonno: le vasche per la salagione, rivestite in cocciopesto, sono al centro di un vasto recinto quadrangolare; nelle vicinanze sorgono l'impianto di riscaldamento - in cui il processo di macerazione viene accelerato - e i magazzini per le anfore in cui sarà conservato il *garum*.

La salagione sfrutta le proprietà antisettiche e disidratanti del cloruro di sodio: l'acqua passa alla concentrazione a più elevato contenuto salino, i microrganismi si disidratano e muoiono; il procedimento garantisce la distruzione delle pericolosissime spore di botulino.

Esistono due tipologie di salagione: in umido, usata prevalentemente per i vegetali, con immersione dell'alimento in una soluzione salina; a secco, con le carni a contatto col sale grosso, che penetra lentamente nelle cellule.

Nella salagione del pesce vige un imperativo categorico: bisogna evitare il contatto con l'acqua dolce, sennò il pesce fa *'a ruzz'*. I pesci vengono aperti, privati delle interiora, sciacquati

in acqua di mare, cosparsi di sale. Le musdee (*Phycis Phycis*), ad esempio, sostano brevemente nel sale, circa ventiquattro ore, dopodiché vengono sciacquate in acqua di mare e messe ad essiccare; prima di cucinarle vanno messe a bagno, in modo che si reidratino e perdano l'eccesso di sale.

In maniera analoga si conservavano murene, colli di aragoste, scorfani, razze.

Con le alici il procedimento va per le lunghe: dopo averle private di testa ed interiora ed aperte a libro, bisogna disporle a strati in un vaso smaltato, testa contro coda in modo da non lasciare vuoti ed alternando ogni strato di pesce con uno di sale grosso; sul coperchio si colloca una pietra, in modo che le alici siano sottoposte ad una leggera e costante pressione; il liquido che fuoriesce - la colatura- viene raccolto in un recipiente posto sotto al vaso; taluni recuperano la colatura e ne fanno una ricercatissima salsina - famosa è quella di Cetara - ma questa abitudine non è diffusa dalle nostre parti. E' necessario rabboccare la salamoia (soluzione satura di acqua e sale) nel vaso, in modo che le alici siano sempre immerse.

Le alici devono restare sotto sale almeno due mesi; al momento dell'uso se ne prelevano alcune, si sciacquano e si servono: un filo d'olio d'oliva, aglio, peperoncino, origano, capperi, e l'antipasto è pronto.

Aveva a che fare con la salagione anche la preparazione del *garum*, la pregiata salsa con cui i Romani irroravano minestre, verdure, perfino i dolci. Marziale ne dà la ricetta:

Si usino pesci grassi come sardine e sgombri cui vanno aggiunti, in porzione di un terzo, interiora di pesci vari. Bisogna avere a disposizione una vasca ben impeciata, della capacità di una trentina di litri. Sul fondo della stessa vasca fare un altro strato di erbe aromatiche disseccate e dal sapore forte come aneto, coriandolo, finocchio, sedano, menta, pepe, zafferano, origano.

Su questo fondo disporre le interiora e i pesci piccoli interi, mentre quelli più grossi vanno tagliati a pezzetti. Sopra si stende uno strato di sale alto due dita. Ripetere gli strati fino all'orlo del recipiente. Lasciare riposare al sole per sette giorni. Per altri giorni mescolare di sovente. Alla fine si ottiene un liquido piuttosto denso che è appunto il garum. Esso si conserverà a lungo.

R.B.

De calamaribus

Grandi degustatori di pesce, i Romani dotavano le loro ville di peschiere grandiose, e quelle di Ponza e di Ventotene ne sono un esempio.

Nel *De re Coquinaria*, Marco Gavio Apicio dà la ricetta delle seppie farcite: i molluschi vanno sbollentati e riempiti con un ripieno di cervella, carne, uova, miele, pepe, prezzemolo, sedano e qualche goccia dell'immane *garum*. Le seppie ripiene vanno ripassate in padella.

Mutatis mutandis, siamo molto vicini all'odierno *calamaro 'mbuttunato*: la nota dolce del miele è sostituita da uva passa, cervella e carne cedono il passo alla più economica mollica di pane, surrogato del *garum* potrebbe essere l'alice salata, che non è presente nella nostra ricetta ma è utilizzata in versioni meno ortodosse.

Se Apicio (25 a.C.-37 d.C.) fosse vissuto ai giorni nostri, di sicuro avrebbe sostituito la sbollentatura con la cottura nel sugo di pomodoro, e avrebbe suggerito di iniziare la cena con un gustoso spaghettono al sugo di calamaro ... ma i pomodori arrivano in Europa nel sedicesimo secolo e, per gli spaghetti, bisognerà aspettare i primi dell'Ottocento.

Alla pagina seguente, la rivisitazione della ricetta apiciana su cui l'Autore, ne siamo convinti, concorderebbe in pieno.

R.B.



Calamari 'mbuttunati

Calamari 'mbuttunati

Ingredienti per 4 persone

1 kg di calamari

50 g di pinoli o

di gherigli di noce

50 g di uva sultanina

3 uova

50 g di parmigiano grattugiato

mollica di pane q.b.

prezzemolo

olio per frittura

sale

Per il condimento:

500 g di sugo di pomodoro

aglio

olio d'oliva

sale

Preparazione

Pulite i calamari e friggete in olio d'oliva i tentacoli tagliati a pezzetti.

Sbattete le uova aggiungendo parmigiano, pinoli, uva sultanina, sale prezzemolo, i tentacoli fritti precedentemente e la mollica di pane sbriciolata.

Amalgamate il tutto e farcite i calamari cucendo le sacche con ago e filo.

Rosolateli in olio d'oliva.

Soffriggete l'aglio nell'olio d'oliva, versate il sugo di pomodoro, salate, lasciate cuocere per mezz'ora.

Aggiungete i calamari e fate cuocere per almeno quindici minuti.

Servite interi o tagliati a fette assieme ad un po' di sugo.

Con lo stesso sugo potete servire uno spaghetti, due scialatielli, quattro linguine ...

U fellone³

Inchiniamoci: passa la bandiera!

Appartiene alla elite dei crostacei. Fino agli anni settanta del secolo scorso la sua richiesta era limitata soltanto a pochi buongustai. Nessuno lo conosceva. Onorino, quando rientrava con il suo peschereccio, aveva sempre sulla poppa un cestone pieno di grancevole che non sapeva neanche a chi regalare. Quasi tutte finivano nuovamente a mare.

Schiacciate, però. I pescatori, dal momento che con le chele stracciavano le reti, le odiavano talmente tanto che appena in coperta finivano sotto i colpi dell'ammazzamurene facendo la fine delle macciòtte.⁴

Oggi la grancevola sparisce in un niente perché si è conosciuta la bontà della sua carne. I ristoratori ne fanno incetta perché con essa preparano un intingolo stupendo con cui condiscono gli spaghetti. Gli spaghetti con il fellone ... piatto da regina degli dei.

Un risotto non è da meno.

C'è chi nel preparare il sugo usa la grancevola da cruda e chi, invece, la lessa. Venti minuti di bollitura sono sufficienti per la sua cottura.

Una volta si usava fare la còcce (vedi foto sopra) che è poi il carapace che veniva usato da pentola. Dopo averla lessata si staccava il carapace facendo attenzione a non far uscire il liquido che contiene. Si condiva con aglio, olio e prezzemolo con l'aggiunta di alcuni pezzi di pane raffermo e la si metteva sul fuoco. Dopo pochi minuti di cottura era pronta. Una leccornia!

³ granceola s.m. Maja squinado. Granchio di grosse dimensioni.

⁴ Pietrame del fondo marino che si impiglia nelle reti, costringendo il pescatore ad un lavoro straordinario per pulirle.

E più di una leccornia sono le tartine. Per prepararle occorre la femmina a cui, prima di metterla a bollire, bisogna staccare le uova che tiene esternamente in una specie di marsupio.

La grancevola va messa in cottura da viva, perché non vengano disperse le piacevoli sensazioni dell' odore, del profumo, della fragranza e del sapore. Quando si è raffreddata staccare il carapace e versare tutto quello che contiene, proprio tutto, in una insalatiera. Togliere la polpa dalle chele con l'ausilio di uno schiaccianoci e versarla nell' insalatiera. Poi si aggiungono le uova staccandole dagli appigli che le tengono unite e frantumandole. Si condisce con aglio, olio, prezzemolo e un po' di pepe.

Lasciare riposare per l'insaporimento e poi spargere su tocchi di pane abbrustolito, possibilmente casereccio.

Che te mange!

Ernesto Prudente



Lo scapece

E' uno dei tanti modi di cucinare il rutunno (*Spicara Vulgaris*).

Il rutunno è il pesce di Ponza, il merluzzo dei poveri. Si pesca tutto l'anno, all'alba e al tramonto, con reti di posta; è invece caduta in disuso la pesca diurna, con *rezze 'i juorne*.

La pesca è più abbondante a marzo, quando i rutunni si radunano per la deposizione delle uova (*traiana*).

Lo scapece è una tecnica di marinatura *post cottura* utilizzata anche per le zucchine e per le melanzane fritte; deriva dallo *escabeche* arabo che gli spagnoli hanno impiegato su larga scala e perfezionato. Consente di conservare l'alimento per una decina di giorni.

Ingredienti

Rutunni

olio

aglio

peperoncino

aceto

Preparazione

Il pesce deve essere squamato, sventrato, lavato, asciugato e passato in padella.

A parte si prepara la marinatura, mettendo a bollire aceto, peperoncino, olio.

Si versa il liquido sul pesce, si aggiungono foglie di menta.

'U rutunno

*Nce sta niente 'a chistu munno
meglio d' u rutunno.*

*Se po' ffà fritto ind 'a tiella,
accumpagnato d' i friarielle,
c' a pummatora o aglio e uoglio
e nu bicchiere 'i vino c' a capa te mbroglia.*

*Arrustuto, t' u dico ie,
ce vò sulo nu varrire 'i Gioi.*

*E po, 'a scapece, quanno è Natale,
ne mangià assaie ca fanno male.*

*Chiachione, 'i Forne, chi sa pe famma,
crudo e vivo s' 'u menava nganna.*

*Chi tene u stommaco delicato
s' 'u po' mangià ammullecato;
si po i spenelle te fanno arraggià
'a purpetta t' 'u può mangià;
quanno fa friddo, t' 'u dongo pe' pruvato,
fattelle arriano.*

*Sentite a me: 'a chistu munno
niente ce sta meglio d' 'u rutunno*

Francesco De Luca

Amedeo e il porco⁵

Federico, emigrato in America, torna a Ponza e chiede a zia Filomena notizie sui vecchi amici.

Si informa in particolare di Amedeo, suo vecchio e caro compagno, con il quale aveva bighellonato e lavorato prima di trasferirsi in America.

- A fennuto i j pe mare. Mo s'è mise a fa u barbiere. Tene a pu-teche vicino u ruttone i Pascarelle – gli disse la zia.

E a matina doppo, verso le undici, Federico, vestito a festa, si presenta sulla porta del salone del suo vecchio amico.

Federico ricordava che Amedeo era arguto e ironico e che aveva la risposta pronta.

Per evitare di essere fucilato Federico, con accento furastiere, sparò per primo:

- Amede', te staje facenne viecchje, nun te ricuorde cchiù d'i cumpagne i na vote.

Amedeo posò pettine e forbici sulla mensola, si girò per squadrare l'interlocutore di cui non aveva afferrato il timbro della voce; lo guardò e lo rimirò dalla testa ai piedi mentre il suo cervello scrutava nel passato. Era certo, dall'abbigliamento, che fosse un americano: ma chi?

Amedeo fantasticava mille pensieri, chiese scusa al cliente per la pausa imprevista; Federico gli disse:

- T'u deceve sempe ca, ampresse, sariste addeventate zelluse. E accussi è state. E' perze tutt'i capille. Uarda a me, tenghe na capigliatura comm'a chelle i nu liono.

Amedeo, non riuscendo ad inquadrarlo, rispose:

- Assettate, famme fenni stu taglie i capille, nu parla' cchiu e je te diche chi si. Na cosa sole, però, tu m'è dicere: i quale parte i

⁵ Tratto da "PENNA VAGABONDA" – Ernesto Prudente

Ponza sii.

- I coppe i Scuotte.

E allora Amedeo, senza pensarci doje vote:

- Tu si Federico, chillu piezze i merda i Federiche.

E insieme aprirono le pagine di quel vecchio diario dove erano disegnate, come nei fumetti, la loro giovinezza e la loro gioventù.

Si lasciarono con l'impegno di rivedersi quando già la campana dell'orologio della piazza aveva battuto i dodici rintocchi.

Si rividero e parlarono di tante cose.

Federico non mostrava riservatezza per le sue attuali condizioni economiche, anzi ne faceva sfoggio. In America aveva sempre lavorato e, vivendo in famiglia, i suoi guadagni erano stati messi da parte dalla mamma: aveva un bel gruzzolo. I suoi discorsi erano sempre basati sulle diverse condizioni sociali tra Ponza e l'America. Ci teneva a dimostrare che stava diversi gradini più in alto.

Vestiva sempre con giacca e cravatta, quelle lussureggianti e vaporose cravatte americane tanto di moda da noi in quest'ultimo periodo. Con chiunque parlasse si diletta a mettere in risalto lo sviluppo della società americana rispetto a quella ponzese, citando le differenze.

Nella casa della zia, che era poi quella della nonna in cui lui era cresciuto, il cesso era fuori, niente bagno, niente doccia, niente acqua corrente, niente acqua calda. Se avevi bisogno dell'acqua dovevi attingerla alla cisterna con il secchio e, se la volevi calda, dovevi prenderla dal pentolone che, sempre pieno, stava sul fuoco attizzato.

E poi: critiche sulla disposizione delle varie camere di una casa, sul mangiare, sul vestire. Ogni giorno trovava un argomento nuovo per fare incazzare Amedeo.

E Amedeo gli rispondeva sempre per le rime.

Le loro discussioni erano talmente accanite e simpatiche, sempre ricche di sfottò, da richiamare l'attenzione di molta gente che affollava la bottega di Amedeo quando si sentiva la voce di Federico. Quei duetti erano diventati piacevoli passatempi per tutti.

E un giorno Federico arrivò più tardi del solito, il che preoccupò Amedeo tanto da fargli dire:

- E' truvato quacche uagliottola p'a vie e te si mise a parla'?

- Amede', nun agge truvate niente e tu saje pure c'a vache cer-canne. Agge fatte tardi pecché me so mise a guarda' chelle ca steve succedenne dint'a curteglie i zi Francische. Zi Francische è chillu cape fanaliste 'mpenzione.

- U canosche – interruppe Amedeo.

Federico riprese:

- Llà stevene accedenne nu puorche. Nce stevene cinche-sei uommene ch'anne fatte na muine i pazze più acchiappa', p'u attacca' e p'u tene ferme ncoppe a nu puoste appriparate; e po' nce steve une che nc'à nfelate nu curtellacce nganne. Amedè, i stesse cose i quann'j ere uaglione.

Cca niente è cambiato. Dalla ferita il sangue scendeva in una scafareje e schizzava anche tutt'intorno. Quello che l'ha ucciso, con una mano teneva il coltellaccio infilato nella gola della bestia e con l'altra rimestava nel recipiente dove colava il sangue, per non farlo coagulare. U sanghe serveva, accussi m'à ditte zì Francische, pe fa u sanguinacce.

Doppe c'u puorche era muorte, cu na caccavelle, anne pigliate ll'acqua vullente a dint'a une chelle cautare ca se usane p'a culate, nu cautarone i ramme, e nc'anne menate ncuolle; cu nu curtielle anne scurtecate primma a nu late e doppe a chill'ate late.

Quanne anne fennute i pulezzarle, pile u puorche nun ne teneva cchiù.

Amedè, cu nu curtielle cchiù pitte nce anne fatte duje buche int'i ginocchie: une a ccà e ll'ate buche a chill'ate ginocchie. Dint'a sti buche nce anne nfelate nu piezze i legne cumme n'arce e a mieze a mieze nce anne agganciate nu parancule e l'anne aizate ncielo, a capa sottè.

Lo hanno sventrato e gli hanno tolto, mettendole in recipienti separati, tutte le interiora. Dopo, con un'accetta, lo hanno diviso in due parti uguali.

Poi lo hanno lavato con secchiate d'acqua.

Amedeo, non hai idea di quello che c'era in quel cortile: sangue, merda, fango e schizzi di immondizia dappertutto. Secondo me ci vorranno due giorni per pulirlo e per rimetterlo in uno stato decente.

Federico prese fiato, e poi:

- Amede', non avete fatto nessun progresso. Siete rimasti all'antico. Facite ancora chille cose comm'e quanne nuje erene uagliune. In America, Amede', si mette il maiale su una panca che scorre su un binario. Tu "push" un bottone e la panca entra in un tunnel dove automaticamente la bestia viene uccisa, pulita e sezionata. Nessuno vede niente. Quando il carrello esce dall'altro versante trovi le cosce da un lato, l'arista pronta per dividerla in bistecche, le interiora in appositi recipienti e, principalmente, non vedi quel sudiciume per terra.

Amedeo, scocciato più che stanco di sopportare le smargiassate di Federico, lo fissa negli occhi e con quel suo sorriso ironico e beffardo che lo ha reso celebre, risponde:

- Ti sei scandalizzato nell'assistere all'uccisione di un maiale. A Ponza, solo i contadini allevano il maiale, e ci sono famiglie che ne crescono finanche due. I contadini, e tu lo dovresti sapere, sono gente povera, gente che non ha la possibilità di comprare quella macchina che è stata presentata, già da diversi anni, alla Fiera di Milano

La Fiera di Milano, caro Federico, a fanne a tant'anne, è una delle più importanti del mondo. Occorre uno spazio quasi come da qui a Zannone, quadre e squadre.

Migliaia e migliaia di fabbriche portano e mettono in mostra i loro prodotti più importanti e più interessanti. Milioni e milioni di persone vanno a visitarla, nel periodo che sta aperta.

Amedeo parlava e Federico lo seguiva attentamente, senza perdere neanche una virgola o una mossa nella mimica dell'amico. Lo guardava con la bocca semiaperta.

- Quatte anne fa, Federi', e ne parlajene pure i giornale a a radio, na fabbrica i Napule portaje na machina comm'e chelle ca tu e ditte, ca tenite in America. Ma a noste è cchiu complete: nun sulo accide e sparte u puorche, comm'e chelle americane, ma pripara pure i prusutte, i capecuolle, i sasicce. Federi': cu ' setule fa pure i pennielle. E nu baste, Federi': chesta machine, ca tu chiamme "mascine", e cheste è u belle, tene pure l'assaggiatore. Si u presutte, u salame o i sasicce nun so perfette, nun so buone peché ce manche nu poche i sale o ce ne sta troppe, si u puparuole è assaje o e poche, l'assaggiatore preme, Federi', comme dice tu, "push", il bottone rosso e il maiale si ricompono. Ogni cosa al proprio posto. Torna vivo ed esce fuori dal cunicolo. L'addetto lo piglia, lo riporta nel porcile p'u ccidere l'anno che vene. Federi', ma te ne vaje a ffa nculu tu e a Mereche!

Ernesto Prudente

Il maiale

La carne compare di rado sulla tavola popolare ponzese, ed è carne povera, di bestie che la famiglia stessa alleva: di suino, di pecora, di gallina. La carne bovina, da acquistare in macelleria, è riservata alle festività solenni; la selvaggina invece abbonda, perché l'isola è zona di passo; le reti sono collocate – *parate*- strategicamente: un buon posto è considerata la costa tra i Faraglioni della Madonna e il Calzone Muto: la Parata, appunto.

Con la macellazione del porco la dispensa si riempie di alimenti che forniscono un apporto prezioso di proteine e di grassi durante l'inverno: costolette, salsicce, salumi, cotiche, *'nzogna*. E due sfizioserie: cigole e sanguinaccio.

Il tessuto adiposo del maiale, tagliato a dadini, è messo a cuocere a lungo; l'acqua evapora, il grasso imbondisce e viene raccolto in un canovaccio che fa da filtro; per una ulteriore strizzatura si utilizza un torchietto. La parte liquida è la *'nzogna* (strutto), sostituita nella cucina contemporanea da olio d'oliva, da burro, da margarina. I residui solidi sono *'i cigule*, prodotto a lunga conservazione dai molteplici usi: insaporiscono le polente e le pizze rustiche oppure si mangiano da soli, come saporiti *appetizer*.

Il sangue del maiale appena scannato viene raccolto, mescolato di continuo per impedire la formazione di grumi e impiegato per la preparazione del sanguinaccio.

R.B.

Sanguinaccio

Ingredienti (per 800 grammi)

1/4 di litro

di sangue di maiale

1 litro di vino cotto

50 g di cacao

50 g pinoli

50 g uva passa

1 buccia d'arancia fresca, privata della parte bianca, tagliata a pezzettini

1 pizzico di polvere di cannella

2 chiodi di garofano

semi di cumino

Preparazione

Mescolate gli ingredienti e lasciateli macerare tutta la notte. Cuocete a fiamma bassa, mescolando continuamente fino ad ottenere la consistenza desiderata.

La conservazione della frutta

Estate, stagione di frutti vitaminici, zuccherini, colorati... con un unico difetto: maturano tutti insieme.

I bassi alberi dei *ciardini* isolani si incurvano sotto il peso delle drupe, i cespugli selvatici regalano more e gelsi, sulle palette di fichidindia esplodono frutti dalle spine insidiose ma gustosissimi, dalle viti pendono i grappoli: occorre raccogliere, portare in tavola e, soprattutto, conservare: *stìpati 'u milo per quando tieni sete* e, in inverno, si avrà sete e nostalgia della frutta estiva.

Se in Francia Luigi XIII risolse il problema della conservazione ideando confetture a base di zucchero – giunto dall'America nel Sedicesimo secolo, raro e costoso – i contadini invece sfruttano risorse a buon mercato: sole e mosto di vino, da cui *mostarda*.

Tagliata a quadrotti, la mostarda si trasforma in mostardelle, che vengono riposte in una cassapanca e conservate in luogo fresco e asciutto.

Per la conservazione dei fichi già Columella, scrittore latino del I secolo, prescrive di utilizzare frutti maturi, tagliarli in due e porli ad essiccare al sole. Potranno poi essere disposti a stella o in altri modi fantasiosi: *mos Afris atque Hispanis*⁶.

R.B.

⁶ Secondo il costume degli Africani e degli Spagnoli.

Preparando le mostardelle⁷

- *Oggi prepariamo le mostardelle, Saso⁸*

Starà leggendo, adesso? Nuotando? Chiacchierando col suo aiutante?

- Ieri ho raccolto cinque panieri di fichidindia; cominciamo a sbucciarle?

Verrà a cercarmi con una scusa qualunque; se non lo farà, me lo toglierò dalla testa definitivamente, lui ha la sua vita e io la mia. Se non verrà a cercarmi sarà meglio: non posso fare un torto a Veruccio, non potrei sostenere lo sguardo della Gnora, non voglio che il paese parli di noi.

- Saso', hai capito? Ci stanno da sbucciare cinque panieri di fichidindia: ti muovi o no? I bambini saranno così contenti di sciogliersi in bocca una mostardella, nelle serate fredde.

Nelle serate fredde questo pensiero fisso sarà svanito, questa smania sarà passata, le albe e i crepuscoli si avvicenderanno senza scavare in me solchi di malinconia.

- Ma dove tieni la testa, Saso'?

Quando tutto sarà finito, tra una settimana o tra qualche mese, quando la vita avrà ripreso il suo corso, mi guarderò indietro, ricorderò una parola, un Nenné e mi considererò fortunata per averli avuti; va bene così: due esistenze mature possono tutt'al più sfiorarsi per qualche attimo, poi ognuna riprende il suo corso, entro i suoi argini. Di più non si può, e va bene così. Deve andare bene.

- Se ti spicci a sbucciare i fichidindia io li taglio a fettine, li passo al setaccio, aggiungo la semola e metto la melassa ad asciugare al sole.

⁷ Tratto da "Memorie di Amalie" – Rita Bosso

⁸ Saso', da sasora, ossia sorella-cugina

- Celesti' basta! - imploro.

Perché incontrarsi, se è solo per un attimo? Pochi intensi attimi isolati cosa significano, in un'esistenza destinata ad accogliere affetti tenui e pacati ma duraturi, solidi, costruttivi? Le parole, i Nenné, i respiri all'unisono: cosa sono? Punti luminosi o voragini buie? Un dono o una beffa? Senza contare la vergogna e l'umiliazione per essere stata solo un trastullo nelle serate di fine agosto.

Rapidamente sbuccio i fichidindia, ne affetto la polpa a velo; in un silenzio pesante Celestina setaccia, addensa, versa nei piatti: pochi giorni di esposizione al sole, e della lucida melassa che ora ribolle si spegnerà il colore, si smorzerà l'odore, si attenuerà la lucentezza. Assaggiarla adesso non si può, la lingua si ustionerebbe; bisogna aspettare che la melassa si spenga, si raffreddi, si rassegni.

Rita Bosso

'A mustard'

Ingredienti

Fichidindia

vino cotto

bucce di arancia

semi di finocchio

semola di grano duro

Preparazione

Sbucciate i fichidindia togliendo solo la pelle fina.

Metteteli a cuocere per un'ora fino a quando non è uscito abbastanza liquido, poi passateli al passaverdure facendo attenzione ad escludere i semini.

Aggiungete al succo dei fichidindia il vino cotto, bucce di arancia e semi di finocchio.

Rimettete sul fuoco; raggiunta l'ebollizione, aggiungete la semola di grano duro fino ad ottenere un composto morbido.

Togliete dal fuoco e deponete il composto in pirofile le cui pareti sono state preventivamente bagnate; versate fino a due centimetri di altezza.

Lasciate riposare per ventiquattro ore, poi tagliate a quadrati.

Esponete i quadrati al sole per almeno quindici giorni in modo che asciughino e girateli delicatamente; non dimenticate di riportarle in casa, ogni sera...



'A Mustard'



mustard' al sole

La cotognata

Ingredienti:

1 kg di mele cotogne

limoni

zucchero 400 g

zucchero di canna 100 g

(facoltativo)

Preparazione

Sbucciate le mele cotogne, tagliatele a pezzetti e mettele in acqua e limone.

Scolatele e mettele a cuocere in poca acqua con una spremuta di limone.

Passatele, pesate e rimettete in pentola aggiungendo lo stesso peso di zucchero.

Cuocete il tutto finché non raggiunge la stessa densità della marmellata.

Prima di spegnere aggiungete una spremuta di limone.

Bagnate lo stampo con un po' di limone e spolverizzatelo con lo zucchero di canna.

Versate la cotognata e lasciatela raffreddare bene.

Tagliate a quadratini.

Dulcis in fundo

Tanti sono i dolci della tradizione ponzese. Le ricette sono patrimonio storico, culturale e tradizionale delle nostre famiglie e trovano piccole varianti in ognuna. Io vi racconto quelle di due donne *Faragliunesi*⁹: la mia dolcissima mamma Ida e la mia cara nonna Gelsomina. Cercherò di farne un sunto, tanto per farvi venire l'acquolina in bocca e per cercare di farvi vivere le atmosfere di un tempo.

In dialetto la parola torta si traduce con il termine pizza che diventa *doce* quando l'impasto viene dolcificato. **'A pizze doce 'i paste.** Torta che si preparava in occasione della Pasqua dove un elemento povero come la pasta diventa un dolce gradevole ed economico: spaghetti, ricotta, uova, zucchero, limone ... e il gioco è fatto! Nella frazione di Le Forna si trova una versione diversa e salata: spaghetti, uova, pecorino e pepe. **'A pizze doce 'i rise.** Preparazione simile a quella della pasta con il riso al suo posto, solo che il limone viene sostituito dalla cannella. **'A Pastette.** Biscotto secco che si preparava in occasioni importanti come il fidanzamento ufficiale e il matrimonio. La particolarità dell'impasto è che gli agenti lievitanti vengono sostituiti da una percentuale bassissima di ammoniaca che ne permette una lunga conservazione. **'I Nocchette.** Dolce semplice, che si usava in feste come il Carnevale, oppure quando si finiva di costruire il tetto di una casa e vi si piantava la bandiera, quando una bambina passava dall'infanzia all'adolescenza o in occasione della prima serenata che l'innamorato portava all'innamorata. Dolce goloso, fritto, beneaugurante a forma di *nocca*, fiocco, da cui deriva il nome "nocchetta". **'A Zeppula.** Dolce di pasta cresciuta con lievito di birra, profumata di anice e limone...dolce beneaugurante: *'a pasta crisciuta* era simbolo di rinascita e di crescita... *'i*

⁹ Originarie di una contrada dell'isola detta I Faraglioni.

buone aurie. Una citazione speciale la merita *la zeppola bagnata nel vino cotto*. Una delizia rara!

'U Sanguinacce. Del maiale quando veniva ucciso non si buttava via nulla, nemmeno il sangue. Con quest'ultimo si confezionava un preparato dolce e cremoso: il sangue, il vin cotto, la buccia d'arancia, la cannella, la noce moscata, il cumino, i pinoli ...una bontà! **'U Scagliuozze**. Dolce a base di farina di mais, uvetta passa e ciccioli del maiale di forma tozza, come un pugno chiuso. **'A Vutatelle**. Fatta con farina di mais, uvetta passa e ciccioli del maiale ma, a differenza dello *scagliuozzo* che veniva cotto in forno, questa viene fritta in padella con la sugna. Ha l'aspetto di una frittata bella spessa: con l'aggiunta di zucchero semolato in superficie risulta dolce; se viene pepato l'impasto è salata. **'U Casatiello**. Dolce tipico pasquale a forma di ciambella ma con il buco centrale spesso chiuso o a stretta spirale. Mia madre diceva che il casatiello aveva quella forma per rappresentare la corona di spine di Gesù. E' un pandolce e la sua caratteristica è la lunga lavorazione e le fasi di crescita. Per prepararlo secondo la tradizione occorrono tre giorni di lavoro. **'I Freselle doce**. Era il modo per biscottare e conservare il casatiello: si tagliavano a fette e si mettevano in forno. Il risultato dei grossi biscotti che ci avrebbero accompagnato per tanto tempo col latte prima di andare a scuola. **'A Pizze 'i pasche 'i fiure**. Una versione meno ricca e pomposa della pastiera di grano che si usava fare il 6 Gennaio, prima Pasqua e giorno dell'Epifania. **'U Roccocò**. Dolce natalizio ricco e croccante a forma tonda con spezie, mandorle, buccia d'arancia. Non è Natale senza i roccocò!! **'A mustarde**. Dall'aspetto somiglia a una liquirizia ma è il risultato di un paziente lavoro: il mosto dell'uva si incontra con il succo di fico d'india o di altra frutta a scelta. Lungo tempo di essicca-mento al sole e al vento, il profumo del mare che non guasta... ed ecco 'i mustarde. **'U Pulente 'i Fichetinie**. Lo dice la parola:

una polentina morbida di semola di grano duro unito al succo dei fichi d'india...ricordi di infanzia e di tenerezza. **'I Turtanelle.** Piccoli anelli fatti di farina, semola di grano duro impastati col mosto o con l'acqua calda e cotti nel mosto di vino messo a bollire che man mano si riduce per dare origine al vin cotto: immagini dell'autunno, del sole arancione che accarezza i Faraglioni, del dorato dei filari di vite. **'U Vuccunotte.** Dolce con base una pasta frolla fatta con la sugna. Il ripieno con le marmellate fatte in casa di cotogna, fichi, more, uva. Dolci importanti usati in passato per la promessa di matrimonio e il matrimonio stesso. **'A Zeppulella doce ch' i ciurilli.** Nella frazione di Le Forna, le zepoline con i fiori di zucchine non sono salate, come per la frazione del Porto. Sono dolci, leggere e assomigliano alle bignole fritte. Una merenda fantastica per l'estate!



A Zeppulella doce ch' i ciurilli.

'A Quagliata. Credo che ormai in pochi ricordino questo dolce dell'Ascensione. In effetti lo si considerava un dolce ma era un formaggio morbido e fresco, budinoso e tremolante. Veniva fatto nell'apposito *pignatiello*, alto e panciuto, con il caglio del capretto e il latte appena munto la mattina dell'Ascensione. Dopo essersi lavati il volto nell'acqua e nei petali di fiori, si faceva merenda con la "Quagliata" messa a cucchiariate sul pane fresco. **'A Pizza doce ' spestature.** Torta del Natale fatta con noci, fichi secchi e tutti i tipi di frutta secca che si aveva in casa, i semi del finocchietto selvatico. *Spestature* perchè si pestavano le noci ed il resto. Un panettone morbido, bruno perchè si aggiungevano spezie come la noce moscata e il cumino che ne scurivano l'impasto. **L'Amarene dint'u buccacce.** Luglio, sol leone e tempo di amarene. I frutti venivano raccolti, chiusi in un grosso barattolo con l'equivalente peso di zucchero, chiuso molto bene e messo al sole per 40 giorni. Tutti i giorni il recipiente veniva girato. Quando si apriva il coperchio un 'esplosione di profumo! **'A Lemuncelle.** Torta tipo panettone, tipico della frazione di Le Forna. Alto, morbidissimo, impastato con l'acqua tiepida al posto del latte e tanta buccia di limone, buonissimo. **'A Pizza fritte.** Ricetta più semplice non esiste: acqua e farina, un pizzico di sale. Un impasto morbido che deve scendere cremoso nella padella con un filo d'olio o un cucchiaino di sugna; deve dorare da entrambi i lati. Zucchero semolato sopra e vi assicuro che è una squisitezza. Si usava anche per accompagnare il pasto e in questo caso non si dolcificava. **'U Pagnitone.** Il classico impasto del ciambellone ma con l'aggiunta della sugna, spesso, panoso. Giusto per la colazione. **'U Turrone 'i semmente.** A questo dolce sono legati i miei ricordi dell'estate da bambina. Quando si mangiavano le albicocche non si buttavano i noccioli: si lasciavano seccare un paio di giorni al sole e poi con lo schiaccianoci si rompevano. I frutti

all'interno, uniti allo zucchero fatto caramellare in pentola, venivano stesi su un marmo unto d'olio e con una spatola si componeva il trancio di torrone, proprio come quello che si trova sulle bancarelle delle feste patronali ... questo ricordo è leggero, come una carezza di mia madre.

Assunta Scarpati

Nelle prossime pagine – che sono le ultime - cercheremo di farvi sentire il sapore e il profumo di solo qualcuno di questi meravigliosi dolci della nostra tradizione.

Dulcis in fundo, appunto.

Il migliaccio di Carnevale

Chiacchiere, frappe, bugie, crostoli ... per noi sono le nocchette, d'obbligo a Carnevale, indicate dal Tricoli quale dolce tradizionale nella Monografia delle Isole Ponziane.

Altrettanto tradizionale è il migliaccio napoletano, un po' insolito nel panorama dei dolci carnevaleschi perché, a differenza degli altri, non è fritto. Infatti è una torta umida a base di semolino, latte e ricotta.

Arrivato a Ponza da Napoli – insieme ai primi coloni verso la metà del '700 – in realtà il migliaccio, prima di entrare nella gastronomia della capitale del Regno delle Due Sicilie, nasce nel beneventano e precisamente nella Valle Caudina. La sua composizione a base di semolino e ricotta ricorda da vicino il ripieno della sfogliatella. Ne esistono molte varianti, tra cui anche quella salata. Il migliaccio deve il suo nome al miglio utilizzato anticamente, che successivamente è stato sostituito dal semolino.

Tra le varie ricette, ve ne proponiamo una che secondo noi – essendo la più semplice ed economica – è quella che più si avvicina alla originaria.

Importante, per la buona riuscita del migliaccio, è l'utilizzo di ricotta fresca, così come grande valenza hanno le scorze degli agrumi, in grado di donare un buon profumo.

Franco Schiano



Migliaccio di Carnevale

Ricetta del Migliaccio di Carnevale

Ingredienti

200 g di semolino

500 ml di latte

500 ml di acqua

350 g di ricotta

4 uova

2 bustine di vanillina

250 g di zucchero

40 g di burro

1 buccia di limone

Preparazione

In una pentola dai bordi alti versate latte, acqua, burro e la buccia del limone.

Portate a bollore.

Togliete la buccia di limone e aggiungete a pioggia la semola, girando continuamente.

Continuate la cottura a fuoco basso per pochi minuti; lasciate raffreddare.

Montate le uova con lo zucchero e aggiungete successivamente la ricotta e la vanillina.

Quando la semola si sarà raffreddata, unitela al composto di ricotta e lavorate il tutto fino a completo amalgama del composto.

Versate in una tortiera di 22 cm imburata e cuocete in forno caldo a 180° per 60 minuti o fin quando la superficie non sarà diventata un pochino scura.

Sfornate e consumate il migliaccio freddo.

Le nocchette¹⁰

Celestina impasta : tre misure¹¹ di farina, due di zucchero, una misurella d'olio, sedici uova, un goccio d'anice, una bella buccia di limone grattugiata. L'impasto tocca a lei, cucinare e impastare non sono arti mie.

- E' che ci metti sempre qualcosa in più dentro la pignata, e uccidi tutti i sapori. Dentro la pignata ci vanno poche cose, ma devono parlarsi una con l'altra, si devono sfruculiare. E alla fine ci va sempre una bella presa di forte.

Infatti, poche cose: farina, zucchero, uova e olio. E l'anice, la presa di forte. Domani, della montagna di nocchette dorate non avanzerà nemmeno una.

Rita Bosso

¹⁰ Tratto da "Memorie di Amalie" – Rita Bosso

¹¹ Nel Regno delle Due Sicilie erano utilizzate, quali grandezze di capacità, la misurella e la misura. La misurella era utilizzata specificamente per l'olio, e corrispondeva a un decilitro; il volume dei solidi si esprimeva in misure; una misura corrisponde a circa otto decilitri.

Il Casatiello

A differenza del casatiello napoletano, rustico, quello ponzese è dolce.

Era il classico dolce pasquale, preparato in dosi multiple anche per poterne fare dono; a lunga conservazione perché privo di creme e di ricotta, era il dolce dell'era *ante-frigorifero* e *ante forno-elettrico*.

La preparazione avveniva tra mercoledì e giovedì santo; quando l'impasto, *cresciuto* dopo varie lievitazioni, riparato e rimboccato sotto una coperta di lana, coccolato quanto un bambino in fasce, era finalmente pronto, le teglie venivano portate dai fornai del paese e messe in cottura, sfruttando il calore residuo della preparazione del pane.

Le donne attendevano il completamento della cottura chiacchierando, scambiandosi ricette e, soprattutto, partecipando alla gara non ufficialmente bandita del maggior numero di casatielli prodotti: la posta in gioco, evidentemente, era lo scettro di migliore impastatrice. Nel frattempo, a pieno diritto, le cuoche si riposavano.

La settimana pasquale aveva infatti ritmi convulsi, e meno male che mura e *curteglie* erano già perfettamente imbiancate perché la calce era stata data per tempo, qualche settimana prima.

Il lunedì santo si poteva procedere alla *culata* (bucato); il martedì era occupato dall'acquisto degli ingredienti per le preparazioni gastronomiche; nei due giorni successivi era tutto un impastare, stendere *pettole*, tagliuzzare. Né erano da trascurare gli impegni religiosi: la funzione del mercoledì, con lo scuotimento di *zirr-zirr*¹² a simulare il terremoto che squassa

¹² 'U *zirr-zirr* era uno strumento rudimentale, composto da una tavoletta di legno che battuta procurava un gran rumore

la terra; la lavanda dei piedi del giovedì e la visita ai sepolcri delle due chiese, al porto e a Santa Maria; il lutto del venerdì col digiuno, i divieti di spazzare, lavare e sentir musica, la processione con *fucarazzo* finale sulla spiaggia di sant'Antonio.

Il sabato era occupato dai preparativi di ogni vigilia; a mezzanotte, finalmente, le campane tenute legate in segno di lutto venivano sciolte e suonavano la Gloria; in chiesa cadevano i paramenti scuri che coprivano le statue, venivano liberati gli uccelli e, in un'atmosfera festosa, si celebrava la Resurrezione.

Il giorno dopo, domenica, si sarebbe finalmente assaggiato il casatiello, lasciando intatta per la gita dell'indomani, *Pascone*, la pizza rustica.

Il quale casatiello, come ogni primadonna, non sempre recitava adeguatamente la sua parte e mostrava riconoscenza per tutte le cure ricevute nei giorni precedenti: un anno riusciva *ammazzaruto*, un altro *'ndozzava 'nganne ...*

Ingrediente base del dolce è il *criscito*, ossia il lievito madre; quando il pane veniva preparato in media ogni quindici giorni, si conservava un pezzo di pasta per riutilizzarlo alla preparazione successiva, rinnovato con acqua e altra farina.

R.B.

Ricetta del Casatiello

Prima si prepara un impasto che si chiama “criscito”.

In una ciotola si mettono 300 grammi di farina, 25 grammi di lievito di birra e un bicchiere di acqua tiepida. Si fa un impasto morbido e si mette a lievitare 1 chilo di farina.

Ingredienti

Farina 2,5 kg

Lievito di birra 25 g

Un bicchiere di acqua tiepida

8 uova

Zucchero 500 g

Sugna 350 g

un bicchierino di anice

buccia grattugiata di 2 limoni

sale

Preparazione

Preparate il criscito: mettete in una ciotola 300 g di farina, il lievito di birra e l'acqua tiepida. Ne risulta un impasto molto fluido, che va coperto e lasciato lievitare fino al raddoppio del volume.

A questo punto si aggiungono 300 g di farina, si impasta e si lascia lievitare.

Pesate 150 g di *criscito* e unite un uovo, due cucchiaini di zucchero, due di farina.

Impastate e lasciate lievitare una notte. Per evitare che l'impasto secchi in superficie, coprite con un canovaccio umido o della pellicola trasparente.

La mattina seguente ripetete l'operazione: aggiungete il *criscito*, l'uovo, due cucchiaini di zucchero, due di farina, impastate e fate lievitare per almeno otto ore.

Aggiungete all'impasto tutto il resto degli ingredienti.

Lavorate a lungo ed energicamente finché l'impasto risulterà elastico.

Mettete l'impasto in stampi unti di sugna.
Lasciate lievitare fino al raddoppio e infornate a 180° per
circa 35/40 minuti.



Il Casatiello

Le pastiere

Sino al secondo dopoguerra quasi tutte le case dell'isola disponevano di un efficace frigorifero: la cisterna dell'acqua.

La ghiacciaia, antesignana dell'odierno frigorifero, era sconosciuta a Ponza.

L'anguria, il vino, gli alimenti che dovevano essere serviti ben freddi, venivano calati nel pozzo e tirati su al momento opportuno. Evidentemente il sistema di refrigerazione non era applicabile a tutte le pietanze; le torte, ad esempio, non potevano certo esser messe nel secchio e calate nel pozzo, tant'è che la parola *torta* è assente dal vocabolario ponzese; si parla invece di pizza, di pizza dolce...

La pasticceria popolare tradizionale fa dunque a meno di ricotta e di creme che, se non tenute al freddo, inacidiscono; sono oltretutto disponibili in quantità ridottissime perché sono poche le bestie da latte.

La classica pastiera è presente in diverse versioni, tutte depurate dalla ricotta e dalla crema; c'è però il grano, immancabile nei dolci primaverili e pasquali anche per la sua valenza simbolica e beneaugurante.

E' un omaggio a Demetra, dea delle messi, la cui fronte è cinta da spighe dorate.

E' simbolo di rinascita, di ciclicità: "*se il chicco di grano caduto in terra non muore, rimane solo; se invece muore, produce molto frutto*" dice il Vangelo; e Tammuz, spirito del grano nella mitologia babilonese, muore ogni anno e risorge.

Il grano simboleggia fecondità, da sempre.

I chicchi sono segno di abbondanza e di ricchezza: si pensi all'uva, al melograno sgranocchiati all'arrivo del nuovo anno, nonché alle lenticchie.

E' auspicabile avere *la grana*, e farmacisti e gioiellieri usano

il *grano* come unità di misura.

In Esiodo la spiga di grano è *bios*, ossia vita.
Tutte le culture celebrano il grano; Pablo Neruda eleva versi a
la santità più utile:
quella della farina e dell'acqua,
... l'aspro cereale della miseria
come se tu andassi spartendo
un fiume di diamanti.

Insomma, nei dolci primaverili e in quelli pasquali in particolare, il grano non può mancare.

Poche gocce di acqua millefiori danno il profumo; cedro, bucce d'agrumi punteggiano il giallo dell'impasto: la pastiera, nelle diverse versioni, è un'esplosione di colori e di profumi, un grato bentornato alla primavera.

R.B.



La pastiera di pasta

Ingredienti:

*250 g di pasta formato
piccolo (tipo stelline)
4 uova
cannella
200 g di zucchero*

*30 g di burro
100/200 ml di latte
(se occorre)
sale q.b.*

Preparazione

Cuocete la pasta al dente in pochissima acqua leggermente salata.

Lasciate raffreddare e aggiungete lo zucchero, le uova e la cannella.

Amalgamate il tutto e, se il composto è troppo solido, ammorbiditelo con un po' di latte.

Versate in una tortiera imburrata di 22 centimetri e aggiungete sulla superficie il burro a fiocchetti. Cuocete in forno caldo a 170° per circa 60 minuti o fin quando la superficie sarà dorata.

Sfornate e secondo i gusti guarnite con zucchero a velo la superficie.

Consumate la pastiera fredda.



Pastiera di pasta (Pizza doce 'i paste)



Pastiera di semolino

Pasche 'i fiure

A Ponza, un tempo, l'Epifania era detta *Pasche 'i fiure*. Da mia nonna ne ho appreso la ragione. Quando i Re Magi arrivarono alla capanna di Gesù Bambino con oro, incenso e mirra, tutti gli uomini semplici e di buona volontà si adoperarono a portare qualcosa. Erano poveri ma non fecero mancare all'umile capanna latte e pane. Tanta gente arrivò e, nell'inverno freddo e gelido, avvenne il miracolo ...

Da qui, ve la dico con le parole della nonna:

*Tutti i uastacciette, 'i ghianestre
se vestettene a feste
e attuorne a paglia addò steve 'u Beneditte,
schiuppaiene i giunchiglie ...
nun pareve cchiù vernate ma ...
Pasche 'i fiure.*

Il giorno dell'Epifania si usava fare un dolce simile alla pastiera di grano; riporto la ricetta di mia madre.

Assunta Scarpati

Pastiera di semolino (pasche'i fiure)

Ingredienti per la pasta:

250 g di farina

150 g di zucchero

120 g di sugna

1 uovo

un pizzico di sale

la buccia grattugiata

di un limone

Per il ripieno:

100 g di grano secco

120 g di semolino

un litro di latte

mezzo litro d'acqua

5 uova

150 g di zucchero

un cucchiaino da caffè di sugna

un pizzico di sale

poche gocce di essenza millefiori

cedro a cubetti

buccia d'arancia privata del

bianco e tagliata a listarelle

Preparazione

Il grano va tenuto a mollo almeno per una notte in abbondante acqua tiepida. Il giorno dopo mettetelo su fuoco con mezzo litro di acqua e mezzo litro di latte e lasciate che i liquidi siano assorbiti ed evaporino.

Preparate la pasta mettendo sulla spianatoia la farina, lo zucchero, la buccia di limone e il pizzico di sale. Mescolate gli ingredienti, unite la sugna e l'uovo. Lasciate riposare la pasta.

Mettete un tegame con il latte sul fuoco e versate a pioggia il semolino finché non si sarà addensato.

Unite il pizzico di sale, lo zucchero, un cucchiaino di sugna, le uova, il grano cotto, l'acqua millefiori, il cedro e le bucce d'arance e amalgamate bene.

Stendete la pasta, riempitela con il composto e fate delle strisce decorative come per la pastiera classica.

Vini e Sapori

Diversi possono essere gli abbinamenti tra vini e cibi, ma sempre tenendo ben presente che le associazioni devono stabilirsi tra odori e sapori del piatto gustato. In questo caso, trattandosi di piatti della cucina tradizionale ponzone, ci è sembrato giusto – per rimanere in tema - considerare esclusivamente le associazioni con i vini locali, che peraltro negli ultimi anni hanno raggiunto un grado di qualità elevata.

Un bicchiere di **Forastera del Fieno** freddo accompagnerà sia **l'acquapazza verde** che la **pasta con alici e finocchiella selvatica**. Il suo sapore asciutto, lievemente acidulo, contrasta armonicamente con il gusto erbaceo del piatto.

Alle **pizze** – di scarola, rustica, del Duca – si abbina un **Rosé del Fieno**, ottenuto da uve Piediroso, Guarnaccia rossa e altre uve rosse autoctone. È un vino rosato non eccessivamente strutturato che fa da contrappunto alla grassezza della pasta e del ripieno.

Il gusto tendente al dolciastro dei piatti di **legumi (fave e lenticchie)** richiede l'abbinamento con un vino dalla mineralità e dalla sapidità decise come il **Fieno di Ponza**, ottenuto da uve biancolella e falanghina coltivate sull'isola, in zona punta Fieno.

Al **calamaro 'mbuttunato** si addice, senza dubbio, il **Piedirosso**, chiamato in dialetto **Per 'e Palumm'**. È il rosso più diffuso dell'isola ed è da sempre abbinato ai piatti a base di pesce, in particolare alla pasta al sugo di calamaro 'mbuttunato. L'abbinamento col calamaro del Piediroso risulta perfetto perché trattasi di vino lievemente fruttato e poco tannico.

Il **Biancolella** in purezza della **Guardia**, che per l'esposizione delle vigne si presenta asciutto e fruttato, bene si associa col sapore lievemente dolciastro del **fellone**.

La **trippa di pesce** sarà accompagnata dell'**Aglianico** – l'altro rosso di Ponza – dal sapore asciutto e tannico, che contrasta la grassezza della pietanza e l'acidità del pomodoro.

Il **vino di Bianca** è il degno compagno dello **scapece**: un vino dal caratteristico colore giallo paglierino, ottenuto da vitigni di biancolella e chardonnay, dal sapore dolce, asciutto e sapido. Un abbinamento perfetto.

Sanguinccio, 'A Mustard', Cotognata, Migliaccio, Nocchette, Casatiello, Pastiere di pasta e di semolino richiedono, obbligatoriamente, un passito. Sull'isola se ne produce – sia pure in quantità limitatissime - uno ottimo, ottenuto da uve biancolella e chardonnay essiccate al sole di Ponza con il “condimento” della salsedine marina: **'A Vucchella**.

Gli amanti dello spumante classico tengano presente l'ottimo **Don Ferdinando**, ottenuto da un blend di uve biancolella, rusan, chardonnay, marsan, sauvignon e malvasia del Lazio, allevate a Ponza. Colore giallo paglierino, bollicine fini e persistenti, sentore fruttato ai fiori di ginestra sono i dati identificativi della qualità di questo spumante ponzese. Oltre che per i dolci è adattissimo anche per crostacei e per pesci.

Gino Pesce

Indice

Prefazione	3
Introduzione	0
Ponza in tavola ... qualche millennio fa	0
La trippa di Pesce	0
Ponza in tavola... qualche secolo fa	0
L'alimentazione nel Settecento	00
Cosa porto in tavola?	00
I vini	00
Cucina povera, a chi?	00
Acquapazza verde	00
Maruzze e patane	00
Totani e friarielli	00
Pasta con alici e finocchiella selvatica	00
Il peperoncino	00
Le pizze ripiene	00
Ci vorrebbe un po' di vino cotto	00
Pizza di scarola	00

Pizza Rustica00
La Pizza del Duca00
La ricetta00
Addio cicerchia00
Zuppa di lenticchie00
Fave e favetta00
Favetta con fave secche00
Favetta con fave fresche00
Sotto sale00
De calamaribus00
Calamari 'mbuttunati00
U fellone00
Lo scapece00
<i>Poesia: 'U rutunno</i>00
Amedeo e il porco00
Il maiale00
Sanguinaccio00
La conservazione della frutta00
Preparando le mostardelle00
'A mustard'00
La cotognata00

Dulcis in fundo00
Il migliaccio di Carnevale00
La ricetta00
Le nocchette00
Il Casatiello00
La ricetta00
Le pastiere00
La pastiera di pasta00
Pasche 'i fiure00
La pastiera di semolino00
Vini e sapori00

terza di
copertina



Accomodatevi...

potremmo servirvi cipolle di Tropea, burro chiarificato, pistacchi di Bronte e court bouillon sfumati, ridotti, filtrati nello chinois, infine impiattati ...

... ma vi perdereste la zuppa di cicerchie e questi rutunni speciali, arrostiti su rami di vastaccetti; non assaggereste la pizza rustica e nemmeno il casatiello; non degustereste il vino con tre o con quattro Effe.

Accomodatevi,

abbiamo duemila e più anni di Ponza in tavola da raccontarvi.

Ci state a sentire?

Enzo Bonifacio

Rita Bosso

Francesco De Luca

Gino Pesce

Ernesto Prudente

Mirella Romano

Sandro Romano

Assunta Scarpati

Franco Schiano

Emanuele Vittorio