

WE ARE  
**ARBËRESHË**

# ARBËRESHË TASTE

RACCOLTA DI PIATTI TIPICI  
ARBËRESHË

ckassociati

FESR  
2014-2020  
POR  
BasilicataEuropa

REGIONE BASILICATA



Unione Europea  
Fondo Europeo di Sviluppo Regionale

# ARBËRESHË

## TASTE

RACCOLTA DI PIATTI TIPICI  
ARBËRESHË

I saperi, i sapori e i valori del cibo sono legati a doppio filo all'elemento culturale e tradizionale dei borghi Arbëreshë di Basilicata.

Il cibo, con le sue ritualità ed i suoi codici simbolici, costituisce un elemento di identificazione socio-culturale in cui si percepisce il delicato rapporto tra uomo e l'ambiente che vive. I piatti tipici sono un'estensione delle risorse alimentari locali che raccontano come la popolazione le ha utilizzate per soddisfare i propri bisogni e l'evoluzione degli stili di alimentazione nel tempo.

# ARBËRESHË

## TASTE

RACCOLTA DI PIATTI TIPICI  
ARBËRESHË

### CINGU-L E MRAI-N

E' un piatto tipicamente primaverile, preparato con finocchietto selvatico.

#### INGREDIENTI:

finocchietto selvatico, olio, aglio, sale.  
Per la pasta: farina, acqua, sale.

#### PROCEDIMENTO:

- S'impasta farina acqua e un pizzico di sale e si realizzano dei cavatelli.
- Si cuoce il finocchietto selvatico, si frigge aglio e olio ed una volta cotta la pasta si aggiunge la verdura e si condisce con l'olio fritto.

# ARBËRESHË

## TASTE

RACCOLTA DI PIATTI TIPICI  
ARBËRESHË

### PAST CU LA MUDDIC

E' un piatto tipico della tradizione albanese, si ricorda, con qualche variante, anche negli altri paesi arbëreshë del circondario. E' un piatto povero, consumato il giorno della festività delle Palme, volendo, quasi, richiamare alla sobrietà, anche, nei costumi alimentari; in preparazione al grande evento della passione e morte di Gesù Cristo.

#### INGREDIENTI:

pane raffermo sbriciolato, prezzemolo, sale, pepe, aglio, olio, lauro. Per la pasta: acqua, farina, sale. Ragù di carne

#### PROCEDIMENTO:

- Si dispone in una teglia olio, prezzemolo e aglio tritati, pepe, si aggiunge la mollica di pane sminuzzata finemente e si lascia rosolare per bene
- Intanto si prepara la sfoglia per pasta e si taglia a forma di fettuccine.
- Si cuoce la pasta e si spolvera con la mollica di pane rosolata, si condisce il tutto con il ragù di carne o sugo di solo pomodoro.



# ARBËRESHË

## TASTE

RACCOLTA DI PIATTI TIPICI  
ARBËRESHË

### PAST CU LI ALIC(i)

E' una pietanza preparata il giorno del Venerdì Santo, secondo l'antica tradizione cristiana del divieto al consumo di carne, prefigurazione e presagio dell'offerta di Cristo sulla croce.

#### INGREDIENTI:

alici salate, prezzemolo, aglio, olio, sale, pepe e peperoncino.

#### PROCEDIMENTO:

- Pestare le alici con prezzemolo e aglio, friggere il tutto in olio bollente e aggiungere sale-pepe e/o peperoncino piccante.
- Cuocere della pasta, preferibilmente spaghetti, e condire con l'impasto d'alici fritto.

# ARBËRESHË

## TASTE

RACCOLTA DI PIATTI TIPICI  
ARBËRESHË

### V-RDET

E' una pietanza particolarmente ricca e laboriosa nella preparazione, consumata per un'occasione importante quale è il giorno di Pasqua.

### INGREDIENTI:

carne d'agnello, uova, scaldato, formaggio grattugiato, latte, sale, prezzemolo, olio e pomodoro.

### PROCEDIMENTO:

- Si prepara il ragù con carne d'agnello.
- Si dispone in una teglia la carne d'agnello tagliata a tocchetti, si aggiungono delle uova (8 per una porzione da quattro persone), un pezzo di scaldato tagliato a pezzetti, formaggio grattugiato a volontà, un po' di latte per ammorbidire l'impasto, sale e del prezzemolo.
- L'impasto deve essere morbido e va disposto in una pirofila anti-aderente a bordo alto.
- Si aggiunge del ragù leggermente diluito con acqua e si mette a cuocere in forno.

# ARBËRESHË

## TASTE

RACCOLTA DI PIATTI TIPICI  
ARBËRESHË

### O-V NDORAT

E' un dolce pasquale. Era, quasi del tutto, sconosciuto ai meno abbienti. La preparazione di questa pietanza è caduta, oggi, in disuso ma è stata con fatica e pazienza recuperata alla dimenticanza.

#### INGREDIENTI:

uova, marmellata d'amarene, cannella, vainiglia, zucchero filato.

#### PROCEDIMENTO:

- Si mettono a bollire delle uova, divenute sode si dividono a metà e si svuotano del tuorlo scavandole leggermente.
- Si prepara un impasto di marmellata, un pizzico di cannella, vaniglia e si riempie l'incavo dell'uovo.
- Così predisposte, le uova, si passano, nell'albume prima, e nella farina dopo, e si friggono in olio.

# ARBËRESHË

## TASTE

RACCOLTA DI PIATTI TIPICI  
ARBËRESHË

### PAST CU U LAT

Questa pietanza è legata ad una ricorrenza religiosa, la festività dell'Ascensione. Le ragioni storiche che legano questo piatto alla tradizione cristiana sono sconosciute. Vi si legge, in ogni modo, l'intenzione di celebrare, con un piatto ricco e sostanzioso, un evento che per la cristianità è segno di vittoria sulla morte e speranza nella vita eterna.

### INGREDIENTI:

latte, zucchero, cannella, prezzemolo.

Per la pasta: farina, acqua, sale, uovo.

### PROCEDIMENTO:

- Si prepara con farina, acqua, sale, uovo una sfoglia tagliata sottilmente. Intanto, mettere dell'acqua a bollire in una pentola e s'immerge la pasta per qualche secondo.
- Si prepara, nel frattempo, il latte con l'aggiunta di prezzemolo, cannella, zucchero e si fa bollire.
- Si versa la pasta, precedentemente scaldata, sino a cottura completa.
- Si serve il tutto freddo o caldo.



# ARBËRESHË

## TASTE

RACCOLTA DI PIATTI TIPICI  
ARBËRESHË

### CUCUZED CU L'O-V

E' una minestra che nasce povera. Notoriamente alla zuccina era riconosciuto uno scarso valore energetico, che l'aggiunta dell'uovo ha reso più interessante anche sul piano nutrizionale.

#### INGREDIENTI:

zucchine, olio, sale, pomodori freschi, uova.

#### PROCEDIMENTO:

Si mettono a cuocere le zucchine spezzettate con olio, sale, pomodoro e a discrezione si aggiunge dell'acqua, quando la zuccina è ben cotta si mettono le uova intere o rimescolate.

# ARBËRESHË TASTE

RACCOLTA DI PIATTI TIPICI  
ARBËRESHË

## CINGU-L CU I CIM D RAP O CIM D CUCOZ

La tradizione contadina insegna ancor oggi che per rendere le pietanze più ricche e gustose si possono aggiungere alcune verdure. Quelle sopra citate (le cime, ovvero la parte terminale, della pianta delle rape o delle zucche) sono tra le più tipiche della nostra zona e non solo.

### INGREDIENTI:

cime delle rape o delle zucche, aglio, olio, sale.  
Per la pasta: farina, acqua, sale.

### PROCEDIMENTO:

- Si cuoce in acqua e sale la verdura e si ripone in una scodella. Intanto si è proceduto a preparare la pasta, che va cotta nella stessa acqua in cui è stata cotta la verdura, al fine di conservarne i sapori.
- Si mette a soffriggere olio e aglio e si mescola con la pasta e la verdura.

# ARBËRESHË

## TASTE

RACCOLTA DI PIATTI TIPICI  
ARBËRESHË

### AGL FRIT

E' una pietanza povera che era offerta, solitamente, ai mietitori. L'uso dell'aglio nella cucina contadina è una costante della preparazione di molti piatti. La saggezza antica caldeggiava l'uso di tale alimento, per le sue molteplici proprietà curative, sminuendone gli inconvenienti.

### INGREDIENTI:

aglio, olio, sale, aceto.

### PROCEDIMENTO:

Si fanno a spicchi le teste dell'aglio e si friggono in olio bollente, si aggiunge il sale e una volta indorate si servono cosparsi d'aceto.

# ARBËRESHË TASTE

RACCOLTA DI PIATTI TIPICI  
ARBËRESHË

## **FASU-L FRISC-C CU L'US D PRSUT**

Anche questo piatto era utilizzato in occasione della mietitura. L' uso degli ortaggi in cucina era, spesso, arricchito da brodo di carne, per aumentarne le proprietà nutrizionali, nonché, renderne più appetibile il gusto.

### **INGREDIENTI:**

fagioli freschi, osso del prosciutto di maiale, olio, sale, acqua, pomodori freschi.

### **PROCEDIMENTO:**

Si fa un brodo mettendo nella pentola acqua, sale, olio, osso del prosciutto, pomodoro e si fa cuocere per un pò, poi si aggiungono i fagiolini, bolliti precedentemente, e si lascia condensare l'acqua superflua.



# ARBËRESHË

## TASTE

RACCOLTA DI PIATTI TIPICI  
ARBËRESHË

### GLIUGL-A-CUCH (papagn) E FASU-L

E' un piatto che inaugura la bella stagione, utilizza una pianta il cui fiorire richiama il caldo dell'estate con sprazzi di colore, nati qua e là per la campagna.

#### INGREDIENTI:

Papavero non fiorito, fagioli, olio, sale, peperoncino.

#### PROCEDIMENTO:

- Si raccolgono le piante di papavero non fiorito utilizzandone la cima si mettono a bollire.
- Si cuociono, intanto, i fagioli.
- Si uniscono i due elementi, si condisce con olio, sale, peperoncino, si lascia amalgamare il tutto a fuoco lento.

# ARBËRESHË

## TASTE

RACCOLTA DI PIATTI TIPICI  
ARBËRESHË

### MNESTRA MAR-TA-T

E' una minestra di verdure, rinomata per la molteplicità e ricchezza delle erbe presenti, che vanno sapientemente combinate sulla base delle stagioni.

#### INGREDIENTI:

Marogl, buc a glipr, c(i)coria campestr, mrain, vra "sc"n, rsced, cim d cucoz, cardunged, cim d turch, cim d spi-n d crist, lapsan (ljsc o ric), scrp, thdra, snap, ghiums, trip d vjch, calamun, papagn, guabbot, calcatrign, cim d rap, sparn-g(i)-glia, prchiacca.

#### PROCEDIMENTO:

- Si seleziona la verdura prescelta, si lava accuratamente e si cuoce in acqua.
- Si soffrigge olio, sale, aglio per chi lo desidera del pomodoro e si condisce la verdura, precedentemente sbollentata, lasciando amalgamare il tutto, a fuoco lento.
- Si può aggiungere il condimento anche senza farlo soffriggere.
- Una versione più elaborata prevede la cottura delle verdure, precedentemente scaldate, in brodo di carne di maiale.

# ARBËRESHË

## TASTE

RACCOLTA DI PIATTI TIPICI  
ARBËRESHË

### CUGLIEC(i)-R

Dolci pasquali, dalle forme varie e fantasiose. S'indicavano con il nome di "p-c(i)ner" quelli dalla forma lunga ed affusolata a cui venivano praticate incisioni al bordo superiore ed inferiore.

### INGREDIENTI:

farina, finocchio, sale, lievito, olio, acqua.

### PROCEDIMENTO:

- Si fa un impasto omogeneo e si lascia lievitare per il tempo necessario.
- Si realizzano forme varie, si spalma la superficie con il tuorlo dell'uovo e si mettono a cuocere in forno.

# ARBËRESHË

## TASTE

RACCOLTA DI PIATTI TIPICI  
ARBËRESHË

### SCARCIOF-L

Dolce tipicamente pasquale, riccamente ornato, era preparato per i bambini e regalato il giorno di pasqua.

### INGREDIENTI:

farina, zucchero, lievito, pan degli angeli, uova, latte.

### PROCEDIMENTO:

- Si fa un impasto omogeneo con gli ingredienti sopra citati e si lascia lievitare.
- Si realizzano dei tondi (a forma di focacce) al cui centro si dispone un uovo. Il tutto è ornato con treccine di pasta ricavandone sembianze di fiore.



# ARBËRESHË

## TASTE

RACCOLTA DI PIATTI TIPICI  
ARBËRESHË

### FAVE VNDRESC-C

Nel periodo della mietitura, il paese si riempiva di operai provenienti dai paesi circostanti e spesso da molto più lontano. Le strade, l'arco forno, sul far della sera, si ravvivavano per la presenza dei mietitori alla ricerca di un riparo per la notte. Si era soliti offrire, accanto ad altre pietanze, "fav e vndresc-c", un piatto semplice e al tempo stesso nutriente.

#### INGREDIENTI:

fave secche, olio, sale, pancetta, acqua.

#### PROCEDIMENTO:

- Le fave vanno messe in ammollo in acqua dalla sera prima.
- Il mattino, di buona ora, si mettono a cuocere ("nella pgnata") le fave con acqua, sale, olio.
- Terminata la cottura si servono con contorno di pancetta

# ARBËRESHË

## TASTE

RACCOLTA DI PIATTI TIPICI  
ARBËRESHË

Ricetta gentilmente  
concessa dallo Chef  
**Daniele Bracuto**

### BACCALÀ E PEPERONI CRUSCHI

#### INGREDIENTI (x 4 persone):

450 g baccalà dissalato  
100g peperoni secchi di Senise  
prezzemolo  
olio extravergine di oliva  
sale

#### PROCEDIMENTO:

- Piegate il trancio di baccalà in modo da lasciare la pelle all'esterno.
- Immergetelo in una pentola di acqua fredda, portate a bollore, quindi coprite con un coperchio e cuocete a fuoco basso per 8-10 minuti.
- Scolate e aprite l'involto, spellate il pesce con le mani.
- Tagliate a pezzi i peperoni, eliminate picciolo e semi, e frigeteli in abbondante olio ben caldo.
- Servite il baccalà con i peperoni fritti e insaporite con l'olio di frittura dei peperoni.

### TUMACT ME TULEZ (TAGLIATELLE CON MOLLICA DI PANE)

#### INGREDIENTI (x 4 persone):

**Per la pasta:** 300g di farina di semola di grano duro – 200g di acqua tiepida.

**Per il sugo:** alici sott'olio 50 grammi – granella di noci 50 grammi – filetto di pomodoro 350 grammi – prezzemolo tritato una spolverata – aglio grattugiato una spolverata – olio extravergine d'oliva q.b. – sale q.b.

**Per la mollica frita:** – 200 grammi di mollica di pane a grana grossa – granella di noci 50 grammi – olio extravergine di oliva q.b. – uno spicchio di aglio in camicia – sale un pizzico.

#### PROCEDIMENTO:

##### Pasta fresca:

- Versare la farina a fontana sulla spianatoia, aggiungere l'acqua un po' alla volta.
- Lavorare per una decina di minuti fino a ottenere un impasto liscio, omogeneo e dalla consistenza piuttosto morbida.
- Far riposare per circa mezz'ora.
- Stendere l'impasto con abbondante farina e creare delle pappardelle con i classici bordi zigrinati. Disporre su un setaccio e far riposare.

# ARBËRESHË

## TASTE

RACCOLTA DI PIATTI TIPICI  
ARBËRESHË

### Sugo:

- In un padellino aggiungere olio e soffriggere l'aglio grattugiato, e imbiondire.
- Aggiungere i filetti di alici sgocciolati e sminuzzati, lasciare sciogliere i filetti a fuoco moderato.
- Una volta assorbiti spolverare di prezzemolo fresco e aggiungere il pomodoro.
- Fare cuocere il pomodoro preventivamente sminuzzato, per circa 20 minuti.
- A fine cottura aggiungere la granella di noci e salare.

### Mollica frita:

- In una padella aggiungere poco olio e un aglio in camicia ed aggiungere la mollica di pane.
- Spolverare con un pò di sale e friggere la mollica fino a farla diventare dorata.
- Aggiungere la granella di noci ed infine rimuovere l'aglio in camicia, togliere dal fuoco e aggiungere una spolverata di prezzemolo.

### Finitura:

- Cuocere la pasta per pochissimi minuti in abbondante acqua salata.
- Scolare e saltare in padella con il sugo, aggiungere un po' di mollica rosolata.
- Servire nel piatto ed aggiungere la mollica a piacere sulla pasta.



# ARBËRESHË

## TASTE

RACCOLTA DI PIATTI TIPICI  
ARBËRESHË

### FRTTAT CU LA MUDDIC

In tempo di ristrettezze, si tendeva ad usare il poco, di cui si disponeva, per realizzare il molto. Detto piatto nasce, proprio, da questa filosofia, o per meglio dire, dalla necessità del vivere quotidiano.

L'aggiunta di mollica di pane, più che rispondere ad un'espedito culinario, faceva sì che la quantità della pietanza aumentava senza modificare la sostanza.

#### INGREDIENTI:

uova, mollica di pane raffermo, olio sale.

#### PROCEDIMENTO:

- Si mescolano insieme gli ingredienti.
- L'amalgama si dispone in una pentola anti-aderente e si cuoce a fuoco lento.

# ARBËRESHË

## TASTE

RACCOLTA DI PIATTI TIPICI  
ARBËRESHË

### FRINGIU-L

E' una pietanza agrodolce, utilizzata prevalentemente come dolce di fine pasto. Piatto tipico autunnale che vede come suoi ingredienti caratteristici il mosto e il vino cotto, prodotti tipici della vendemmia.

### INGREDIENTI:

farina, acqua, un pizzico di sale, mosto vino cotto.

### PROCEDIMENTO:

- Si prepara un impasto con farina, acqua, sale, si realizzano dei cordoncini, si tagliano a tocchetti dandone forme diverse (fiocchetti o passati sulla grattugia).
- Si mette dell'acqua o del mosto in una pentola e venuta ad ebollizione si versa la pasta per qualche secondo.
- Si scola il tutto e si condisce con vino cotto.

# ARBËRESHË

## TASTE

RACCOLTA DI PIATTI TIPICI  
ARBËRESHË

### GRA-NCUT

Anche questa pietanza era preparata in occasione della festività dei morti. Il significato religioso, che ha reso l'uso del grano una consuetudine alimentare, è fin troppo ovvio: rievoca l'immagine evangelica, suggerita dalle parole di Gesù, del chicco di grano che muore per rinascere a vita nuova.

Il grano si metteva a cuocere dalla sera precedente e la cottura doveva essere molto lenta, tanto che i membri della famiglia a turno, durante la notte, si alzavano per riattizzare il fuoco.

### INGREDIENTI:

grano duro, vino cotto, noce, chicchi di melograno, cioccolato.

### PROCEDIMENTO:

- Cuocere a fuoco lento il grano.
- Una volta cotto va condito con vino cotto, noce sminuzzata, chicchi di melograno, cioccolato a scaglie e servito freddo.

# ARBËRESHË

## TASTE

RACCOLTA DI PIATTI TIPICI  
ARBËRESHË

### LAG-N

In occasione per la semina, per buon auspicio, preparavano delle fettuccine tagliate molto larghe affinché la pianta del grano crescesse rigogliosa e foglia altrettanto larga quanto la pasta. Invece, con conclusione della semina si preparavano i "CINGU APIRT" presagio di una raccolta abbondante generosa.

### INGREDIENTI:

farina, acqua, sale.

### PROCEDIMENTO:

- Si impastano gli ingredienti e si realizza una sfoglia sottile.
- Si tagliano le fettuccine larghe circa 2 cm.
- La pasta può essere condita in diversi modi.

# ARBËRESHË

## TASTE

RACCOLTA DI PIATTI TIPICI  
ARBËRESHË

### FAV D-I MURT

E' un dolce preparato in concomitanza del 2 Novembre, festività di tutti i morti. In passato, ancor più di oggi, per esorcizzare una realtà tanto misteriosa ed ineluttabile quale la morte, la si viveva in maniera meno drammatica facendola diventare parte del quotidiano.

#### INGREDIENTI:

farina, olio, zucchero, uova e bicarbonato.

#### PROCEDIMENTO:

- Si impastano gli ingredienti, si realizzano cordoncini larghi quanto un dito, tagliati tocchetti di 2 cm circa.
- Si fa un'incisione sul bordo superiore dei tocchetti e si friggono in olio bollente.
- Vanno serviti cosparsi di zucchero filato

# ARBËRESHË

## TASTE

RACCOLTA DI PIATTI TIPICI  
ARBËRESHË

### PAPDIGN E BACCALÀ

E' un piatto che accompagnava il rituale della vendemmia o della raccolta delle olive ed in generale il lavoro dei campi. Ancor oggi si sente rievocare, ma solo nei ricordi, il sapore di questa pietanza che assumeva un gusto particolare dopo una dura giornata di lavoro. I "papidgn e baccalà" erano conservati nella marmitta e consumati con il pane.

### INGREDIENTI:

peperoni freschi o secchi, olio, sale, pomodoro, baccalà o/e salsiccia.

### PROCEDIMENTO:

- Si fanno soffriggere i peperoni tagliuzzati, si aggiunge il pomodoro fresco o la passata e si aggiunge all'occorrenza un pò d'acqua.
- Si aggiunge il baccalà o/e la salsiccia e si lascia cuocere il tutto a fuoco lento.

# ARBËRESHË

## TASTE

RACCOLTA DI PIATTI TIPICI  
ARBËRESHË

### PA-NCUT

Piatto popolare che apparteneva al quotidiano, accompagnava il trascorrere dell'inverno a partire dall'autunno inoltrato. Si arricchiva di condimento o se ne impoveriva, a seguito della diversa disponibilità economica delle famiglie in cui la pietanza era preparata.

### INGREDIENTI:

pane indurito, olio, sale, peperoni secchi, peperoncino, si possono aggiungere patate o cime di rape.

### PROCEDIMENTO:

- Si mette a bollire dell'acqua, in una pentola, con l'aggiunta di sale.
- Venuta ad ebollizione l'acqua, si immergono, per qualche secondo, i pezzi di pane indurito e si dispongono in una teglia.
- Nel frattempo si fanno soffriggere in olio aglio, peperoni secchi peperoncino e si condisce il pane nella teglia, passandolo a fuoco lento per alcuni secondi.



# ARBËRESHË

## TASTE

RACCOLTA DI PIATTI TIPICI  
ARBËRESHË

### CAUZU-N CU LA RCOTTA

Piatto di tutte le stagioni, particolarmente prelibato, preparato nei giorni di festa come la domenica; e la cui preparazione era condizionata dalla disponibilità di ricotta, secondo i ritmi biologici di pecore o capre.

#### INGREDIENTI:

Per la sfoglia: farina, uova, acqua.

Per il ripieno: ricotta, zucchero, prezzemolo, cannella.

#### PROCEDIMENTO:

- Si prepara la sfoglia avendo cura di stenderla sottilmente, si realizzano dei tondi dal diametro di 2/3/4 cm.
- Si prepara il ripieno mescolando bene gli ingredienti.
- Si dispongono delle parti di ripieno nei tondi che vanno richiusi accuratamente.
- Si cuociono in acqua bollente e si servono con sugo di solo pomodoro o con l'aggiunta di carne.

# ARBËRESHË

## TASTE

RACCOLTA DI PIATTI TIPICI  
ARBËRESHË

### CINGU- E CA-S RCOT

Anche questa pietanza prevede l'uso della ricotta ma ad uno stato più avanzato di stagionatura. Semplice ed immediata è la preparazione. A differenza del piatto descritto precedentemente veniva preparato nei giorni feriali.

#### INGREDIENTI:

Per la pasta: acqua, farina sale.

Per il condimento: ricotta indurita, ragù.

#### PROCEDIMENTO:

- Si predispone l'impasto per la pasta
- Si realizzano delle forme incavate e si lasciano asciugare.
- Si cuoce la pasta e si condisce con una ricca spolverata di ricotta indurita grattugiata e ragù.

# ARBËRESHË

## TASTE

RACCOLTA DI PIATTI TIPICI  
ARBËRESHË

### M-BIGL-M-BAND

Piatto povero che si preparava, esclusivamente, in inverno, nelle brevi e, pur interminabili giornate di freddo. Oggi è quasi del tutto scomparso.

#### INGREDIENTI:

acqua, sale, farina, (uovo).

Per il brodo: acqua, lardo, sale.

Per il ragù: pomodoro, lardo, sale.

#### PROCEDIMENTO:

- Bisogna realizzare un impasto duro da sbriciolare o grattugiare nel sugo di pomodoro e lardo o nel brodo, e lavorare come la polenta.
- Oppure preparare in una pentola acqua e sale, soffriggere del peperoncino in olio d'oliva, cuocere dei fagioli o cicerchie e aggiungere il tutto nell'acqua in cui vanno sbriciolati o grattugiati i "m-bigl-m-band" e lavorare come la polenta.

# ARBËRESHË

## TASTE

RACCOLTA DI PIATTI TIPICI  
ARBËRESHË

### PASTIZ

Si preparava in occasione del carnevale. Si mangiava l'ultima domenica ed il martedì grasso. I più poveri utilizzavano anziché carne d'agnello, perché più costosa, la carne di cappone.

A quanti era negata anche questa possibilità, in alternativa, preparavano una focaccia con gli ingredienti della pasta frolla.

### INGREDIENTI:

Della pasta frolla: farina, zucchero, sugna, uova, olio.

Per il ripieno si utilizzava: carne tenera di cappone o agnello, pane grattugiato, pepe, formaggio pecorino, uova, cannella, zucchero.

### PROCEDIMENTO:

- Soffriggere in olio a fuoco lento la carne tagliata a tocchetti e aggiungere gli ingredienti del ripieno tanto da realizzare un impasto sodo.
- Riporre il tutto in una teglia di circa 20 cm, precedentemente rivestita di pasta frolla.
- Richiudere, con una sfoglia di pasta frolla, il bordo superiore della teglia e riporre in forno.

# ARBËRESHË TASTE

RACCOLTA DI PIATTI TIPICI  
ARBËRESHË

## D"O"RS

E' un tipo di pasta che era preparata per lo più in inverno, condita con sugo di carne di maiale.

### INGREDIENTI:

Per la pasta: acqua, farina, sale.

Per il sugo: olio, sale, conserva di pomodoro, costate o filetto di maiale.

### PROCEDIMENTO:

- Impastare la farina con acqua e sale e realizzare un impasto ne troppo duro né troppo molle e lavorarlo a forma di matassa.
- Condire la pasta con il sugo alla carne di maiale.

# ARBËRESHË

## TASTE

RACCOLTA DI PIATTI TIPICI  
ARBËRESHË

### SANGICH

Il giorno di Santo Stefano, il 26 di dicembre, vi era la consuetudine di uccidere i maiali e se ne raccoglieva il sangue rimescolandolo per bene, affinché non si aggrumasse.

#### INGREDIENTI:

sangue di maiale, vino cotto, zucchero, cioccolato, pan grattato, buccia di limone/arancia, liquore, intestini di maiale di circa 20 cm.

#### PROCEDIMENTO:

- Realizzare un preparato con il sangue del maiale e gli ingredienti sopra citati.
- Preparare in una pentola acqua, sale e sugna, riempire, con il preparato di sangue, gli intestini solo a metà e lasciarli bollire lentamente. Nella pentola vanno aggiunti, anche, alcuni mestoli del preparato di sangue.
- Quando il contenuto nell'intestino si rassoda va bucato con una forchetta, per evitare che il budello si laceri.

# ARBËRESHË

## TASTE

RACCOLTA DI PIATTI TIPICI  
ARBËRESHË

### TURTID

Sono dei dolci che erano consumati, abitualmente a Natale.

### INGREDIENTI:

500 gr di farina, 1/2 bicchiere piccolo di olio, un bicchiere piccolo di vino moscato, un pò di sale.

### PROCEDIMENTO:

- L'impasto realizzato con gli ingredienti sopra citati, deve risultare piuttosto tenero.
- Suddividere la pasta e creare dei taralli che vanno poi fritti in olio bollente e conditi con miele o vino cotto e serviti caldi.



# ARBËRESHË

## TASTE

RACCOLTA DI PIATTI TIPICI  
ARBËRESHË

### CIAMBOTTA

E' una minestra di verdure, utilizzata ancor oggi, per lo più in inverno.

### INGREDIENTI:

cipolla, peperoni, patate, olio, sale.

### PROCEDIMENTO:

- Si affettano le cipolle e i peperoni e si soffrigge a fuoco lento, poi si mettono le patate a tocchetti.
- Si lascia cuocere il tutto con l'aggiunta d'acqua.

# ARBËRESHË

## TASTE

RACCOLTA DI PIATTI TIPICI  
ARBËRESHË

### **CUCUL D GRANDIGN A MNESTRA**

Era un piatto tipico invernale. La farina di granturco, meno pregiata, e d'uso più comune costituisce uno degli alimenti fondamentali.

#### **INGREDIENTI:**

farina di granturco, sale, acqua.

#### **PROCEDIMENTO:**

- Si impasta la farina di granturco in acqua bollente, con l'aggiunta di sale e si cuoce in forno.
- Si prepara una minestra con acqua, olio, sale e peperoncino.
- La focaccia di granturco, ben cotta, viene spezzettata nella minestra che va servita calda.

# ARBËRESHË

## TASTE

RACCOLTA DI PIATTI TIPICI  
ARBËRESHË

### PAPDIGN M-BANAT E FRITT

Era, e lo è in parte ancor oggi, consuetudine per i contadini conservare i prodotti della terra quali scorte per l'inverno. Questa pietanza, utilizzata nei mesi freddi, vede quale ingrediente principale i peperoni accolti nella "bella stagione" messi ad essiccare e conservati.

#### INGREDIENTI:

peperoni secchi, olio.

Per la pastella: uova, farina, acqua, lievito di birra e sale.

#### PROCEDIMENTO:

- Lasciare, per più di un giorno, i peperoni spezzettati in ammollo nell'acqua dopo di che vanno asciugati per bene.
- Intanto si prepara l'impasto per l'impanatura, si immergono i peperoni e si friggono in olio bollente.

# ARBËRESHË

## TASTE

RACCOLTA DI PIATTI TIPICI  
ARBËRESHË

### CUCOZ A LA R-GINA

E' una zucca dalle particolari dimensioni e dal colore giallo-arancio. Era conservata, dopo la raccolta, e consumata nei mesi invernali.

#### INGREDIENTI:

zucca, olio, sale, peperoncino, salsiccia, acqua.

#### PROCEDIMENTO:

- Si fa soffriggere in olio sale e peperoncino, poi si aggiunge la salsiccia e la zucca tagliata a tocchetti.
- Si mette un pò d'acqua e si lascia cuocere a fuoco lento.

# ARBËRESHË

## TASTE

RACCOLTA DI PIATTI TIPICI  
ARBËRESHË

### ZNGARID E PARDIGN CRC(i)-CRC(i)

In tempi di ristrettezze, dell'uccisione del maiale nulla doveva essere sprecato. Ogni parte del povero animale aveva un uso particolare. Tale pietanza nasce proprio da questa logica, quando si scioglieva sul fuoco la sugna (grasso del maiale), utilizzata in cucina come condimento quotidiano; ne rimaneva un residuo, denominato appunto "zngarid".

#### INGREDIENTI:

grasso del maiale (sugna), olio, sale, peperoni secchi.

#### PROCEDIMENTO:

- Si prepara in una pentola dell'olio.
- Si aggiungono "zngarid" e si lasciano rosolare, dopodiché si versano i peperoni spezzettati.
- Si serve il tutto con aggiunta di sale.

Similmente si preparava "u cucu-l d zngarid".

- Si faceva la sfoglia della focaccia.
- Si cospargeva di zngarid".
- Si richiudeva il tutto con un altro strato di focaccia e si metteva a cuocere in forno.

# ARBËRESHË TASTE

RACCOLTA DI PIATTI TIPICI  
ARBËRESHË

## P"Z"FUGLIAT

E' un tipo di focaccia molto particolare e prelibata. Utilizzata prevalentemente in inverno, è diventata, nel tempo, una pietanza di tutte le stagioni.

### INGREDIENTI:

farina, acqua, sale, lievito, olio, origano.

### PROCEDIMENTO:

- Si fa l'impasto per la focaccia con farina-acqua sale e lievito e si lascia lievitare.
- Si stende l'impasto, si condisce con olio-origano sale e si arrotola a forma di ciambella, dopodiché si appiattisce e si stende nuovamente l'impasto.
- Tale procedimento va ripetuto per due o tre volte.
- Al termine la focaccia va cotta in forno e servita a fette.

# ARBËRESHË

## TASTE

RACCOLTA DI PIATTI TIPICI  
ARBËRESHË

### UCU-L D S(i)R

Questa pietanza veniva preparata qualora la focaccia induriva a tal punto da non poter essere più consumata. La focaccia, così, indurita era prima sminuzzata e poi cotta in una pentola. La versione più arcaica è anche quella più semplice, il cui impasto si compone di farina di granturco, sale, acqua, messo a cuocere sulla "chiangula" (tipo particolare di pietra).

### INGREDIENTI:

farina di granturco, sale, acqua bollente, chicchi di uva bianca (rusc-t-in-gurt), vino cotto, olio.

Una variante prevede l'aggiunta di cipolla soffritta.

### PROCEDIMENTO:

- Si prepara l'impasto con acqua bollente aggiungendo in contemporanea tutti gli ingredienti.
- Per evitare scottature, le nostre nonne utilizzavano dapprima la "csistra" per poi impastare con le mani.
- Si mette in forno e si attende la cottura.



# ARBËRESHË

## TASTE

RACCOLTA DI PIATTI TIPICI  
ARBËRESHË

### STRAZZATED

Similmente alla pietanza precedente ma più semplice ed immediata la preparazione, era consumata in vari modi e secondo le necessità.

### INGREDIENTI:

farina di granturco, sale, olio, acqua bollente.

### PROCEDIMENTO:

- Si prepara l'impasto secondo modi della ricette precedente.
- Si realizzano delle forme circolari facendo buchi sulla parte superiore che viene cosparsa d'olio.
- Si infornano o si fanno cuocere sulla "chiangula".

# ARBËRESHË

## TASTE

RACCOLTA DI PIATTI TIPICI  
ARBËRESHË

### PETTU-L

Tipicamente natalizie, molto semplici nella preparazione, richiedono, al contempo, una certa abilità nei modi di frittura. Erano preparate in concomitanza con altre pietanze, ma fritte e consumate per prime.

### INGREDIENTI:

farina, sale, lievito, acqua, (patate lesse), olio.

### PROCEDIMENTO:

- Si prepara un impasto con farina-lievito-patate acqua e si lascia lievitare
- Si suddivide l'impasto realizzando forme, ben dispiegate, tonde o affusolate.
- Friggere in olio bollente.
- Servire calde.

# ARBËRESHË

## TASTE

RACCOLTA DI PIATTI TIPICI  
ARBËRESHË

### **MASTAZZUL CU U VIN CUT**

Dolce natalizio, arricchito da vari aromi le cui origini si perdono nella notte dei tempi. Particolare ne è la colorazione bruna e la fragranza che rendono questo dolce interessante ed appetibile.

#### **INGREDIENTI:**

farina, chiodi di garofano, cannella, vino cotto, zucchero.

#### **PROCEDIMENTO:**

- L'impasto è preparato amalgamando i vari ingredienti con del vino cotto appena riscaldato, e avendo cura di spezzettare finemente i chiodi di garofano prima di aggiungerli.
- Si ricavano, dividendo l'impasto, forme piccole tondeggianti o allungate e si dispongono in apposite teglie.
- Mettere in forno e attenderne la cottura.

# ARBËRESHË

## TASTE

RACCOLTA DI PIATTI TIPICI  
ARBËRESHË

### CASATED

Dolce natalizio, particolarmente pregiato per ricchezza degli ingredienti presenti e la laboriosità della preparazione. Era consumato con molta parsimonia, nel tentativo di prolungarne la degustazione.

### INGREDIENTI:

Per la sfoglia: farina, uova, olio, zucchero, pan degli angeli.

Per il ripieno all'uva: uva nera cotta passata al setaccio, zucchero, vainiglia e cannella.

Per il ripieno ai ceci: ceci cotti passati al setaccio, vino cotto, cannella, chiodi di garofano, zucchero.

### PROCEDIMENTO:

- Si prepara la sfoglia con gli ingredienti citati, si realizzano dei tondi dal diametro di 3/4 cm.
- Si dispone il ripieno desiderato all'interno del tondo e si richiude con un altro tondo delle stesse dimensioni, facendo attenzione a premere bene i bordi per evitare che fuoriesca il contenuto.
- Si friggono in olio bollente, oppure s'infornano.
- Possono essere serviti cosparsi di zucchero filato o vino cotto.

# ARBËRESHË

## TASTE

RACCOLTA DI PIATTI TIPICI  
ARBËRESHË

### CRUST-U-L

Dolci natalizi realizzati con gli avanzi della sfoglia utilizzata per le "casated". La saggezza popolare suggeriva non solo l'uso parsimonioso del cibo ma soprattutto andava evitato ogni suo possibile spreco.

### INGREDIENTI:

farina, uova, olio, pan degli angeli, zucchero.

### PROCEDIMENTO:

- Si prepara l'impasto e se ne ricava una sfoglia sottile.
- La sfoglia va tagliata realizzando delle strisce larghe 2/3 cm e lunghe 8/10 cm.
- Realizzate le strisce vanno uniti e ruotati i bordi al centro.
- Si friggono in olio bollente e si servono cosparsi di zucchero filato.



WE ARE  
**ARBËRESHË**

WE ARE  
**ARBËRESHË**

**wearearbereshe.it**



ckassociati



**Unione Europea**  
Fondo Europeo di Sviluppo Regionale