Pasquale Barbalace

PIETANZE DI UN TEMPO

Saperi e sapori della cucina nicoterese

CORRIERE DELLA SERA

DEL LUNEDÌ

L'ALIMENTARISTA

«Mangiare come a Nicotera
Così si campa cento anni»

O.D.I.M.I.R.
Osservatorio Dieta Italiana Mediterranea di Riferimento – Nicotera

“ Non perdere la memoria significa mantenere vivo il senso di appartenenza ad una cultura fatta anche di una ricerca costante di esperienze,di insostituibili linguaggi comuni, rimanendo legati al cordone ombelicale del nostro villaggio d’origine.”

Nicotera – Vico Immacolata - Ottobre 1957

I proff.ri Ancel Keys, White, A. Kimura e Del Vecchio visitano i rioni popolari, le comunità considerate periferiche, al fine di conoscere lo stato di salute, la cultura, i costumi, la vita dei contadini e le loro abitudini alimentari.
I luoghi non sono solo deputati al ciclo della lavorazione degli alimenti, ma case, mulini, forni, frantoi, palmenti, botteghe artigiane, rughe e piazzole diventano punti di incontro, di trasmissione di cultura e di socializzazione.

Pasquale Barbalace è nato a Nicotera, ove tuttora vive ed opera. Conclusi gli studi superiori ed universitari si è dedicato all'insegnamento, svolgendo la sua attività educativa per oltre un quarantennio. E' stato collaboratore dal 1976 al 1995 della rivista "I diritti della scuola"; relatore in convegni scolastici, ed autore di: *"Cenni storici su Settingiano", I Diritti della Scuola, novembre 962; "Prospettive turistiche", Invito al Sud, Vibo Valentia, 1969; "Luigi Sturzo, profeta dei nostri tempi", Proposte n. 3, febbraio 1966, pp. 16-18; "Enrico Murmura, gentiluomo autentico", Proposte, ottobre 1968, p. 6; "In ricordo di Peppino Tedesco", Notiziario del Partito Popolare, Dicembre 1999; "Amintore Fanfani, ricostruttore d'Italia", La Provincia, Vibo Valentia, settembre 2000; "Il Progetto della Margherita", Il Quotidiano, 9 giugno2001, p. 14; "'I Cosi 'i Ddio", Editrice Mapograf, Vibo Valentia, 2000, pp. 260; "Nicotera, sito magico - La dieta del paese è efficace contro le malattie cardiovascolari", Il Quotidiano, 20 luglio 2000; "Scuola Cultura Società in un Comune Calabrese- Nicotera (secc. XIX – XX)", Laruffa Editore, Reggio Calabria, 2003, pp. 210; "Un'immagine, un ricordo di mons. Giovanni Ferro", Parallelo 38, Gennaio - Febbraio 2004, p. 15; "Il Sacro ed il Profano nel Vibonese ", Editoriale Bios, Cosenza, luglio 2004 pp.720 ; "Il grande pipaio di Brognaturo Domenico Grenci", Il Quotidiano, 30 settembre 2004 p. 44; "Mons. Salvatore Belluomo e Motta Filocastro", Il Giornale di Limbadi, novembre 2004, pag. 7; da "Bloch notes ", Proposte, novembre 2004, p. 11; "Niicotera, tradizioni e spiritualità", Il Quotidiano, 13 novembre 2004, pag. 25; "Sul Monastero di San Francesco da Paola in Nicotera", Proposte n. 3 marzo 2004 - in "Monteleone, marzo 2006, p. 9 ed in Calabria letteraria n. 1-2-3- 2007; "Mitiche zampogne, addio", Il Quotidiano, 11 dicembre 2004, pag.II; "Nicotera ricorda Ancel Keys", Il Quotidiano, 2 dicembre 2004, p. 27; "Fra Donato Marcello da Sant'Onofrio", La Voce di Sant'Onofrio, aprile 2005, p. 13; "La Calabria di Sharo Gambino" Convegno a Nicotera, 29 agosto 2005, promosso dall'Associazione Atlantide, Il Quotidiano, 4.10.2005, p. 38 e Calabria letteraria, Ottobre, novembre, dicembre 2005, pp.110; Sharo Gambino, uno scrittore senza confini, Il Quotidiano, 29.10.2005, p. 22; Commemorazione preside prof. Francesco Raimondo, Liceo Classico statale "B. Vinci" Nicotera, 27.10. 2005, Il Quotidiano, 31.10.2005, p. 15 ; "De Bella Antonino, filosofo nicoterese", in Monteleone , Aprile 2006, p.9 e in Nikotèrie, Novembre – Dicembre 2006 p.2;" Raffaele Corso, etnografo e folklorista", in Monteleone, Maggio 2006, p.10 e in Nicoterie agosto 2007; " Antonio Pagano", in Monteleone, Settembre 2006, p.10 ; "Presentazione del libro di F.Gaglianò " Vinni, parrau e si ndi jiu", settembre 2006; "Suono di zampogne… Aria di Natale" in Monteleone, Dicembre 2006 e in Il Racconto Vibonese di Sharo Gambino p.112; "I Riti di Pasqua a Nicotera", in Monteleone ed in Nicoterie, Marzo 2007; "Presentazione libro di Carmine Ionadi La poesia del cibo", marzo 2007;" Sacro e profano nella poesia dialettale nel Vibonese", in Monteleone, luglio 2007;" Carmine Ionadi, medico, politico, umanista" in Monteleone , settembre 2007; "Presentazione del libro " Il mondo visto con altri occhi di Raffaele Fameli"; Conferenza del 29 novembre 207" Garibaldi a Nicotera ed il garibaldino capitano Saverio Adilardi" pubblicata su Proposte-Dicembre 2007 e Gennaio-Febbraio 2008 e su Monteleone- Gennaio 2008; " Il Natale nella nostra tradizione" in Monteleone- dicembre 2007; "Pasquale Coluccio, pedagogista, poeta e giornalista" in Monteleone – aprile 2008; recensioni e articoli di vario interesse.*

Ha ricoperto incarichi amministrativi e politici, distinguendosi nella promozione di attività socio-culturali, in particolare nelle associazioni cattoliche a livello diocesano e provinciale delle ACLI e

dell'AIMC; attualmente è coordinatore dell'Osservatorio provinciale della Dieta Mediterranea Italiana di Riferimento - Nicotera.

Presentazione

La Calabria è una regione di notevole interesse nutrizionale. I prodotti alimentari caratteristici di questa terra, che la saggezza popolare da tempi remoti ha combinato sapientemente creando ricette divenute tradizionali, rappresentano un'eccellenza nel bacino mediterraneo.

Questi prodotti (olio extra vergine d'oliva, pane, pasta, frutta, ortaggi e vino), per il loro intenso sapore ed in quanto portatori di importanti nutrienti e componenti alimentari, rendono la dieta tipica calabrese altamente soddisfacente dal punto di vista sensoriale e nutrizionale.

La dieta studiata a Nicotera, alla fine degli anni cinquanta, era una dieta equilibrata definita dagli scienziati" *" dieta mediterranea italiana di riferimento"* ed associata ad una bassa frequenza di fattori di rischio di malattie cronico degenerative.

La riscoperta delle caratteristiche peculiari della cucina locale, concorre a disegnare un'identità gastronomica, che trova radici nella storia degli eventi culturali e determina le caratteristiche della cultura alimentare dei territori, diventando essi i marcatori più importanti di riconoscimento ed appartenenza.

In questo contesto, la tradizione gastronomica di Nicotera, che diventa *" dieta mediterranea italiana di riferimento"*, nella descrizione di Barbalace, presenta un ulteriore interesse che, collegato agli usi e costumi ed ai prodotti tipici, traccia i contorni della storia alimentare dell'area.

La gastronomia, collegata con le evidenze scientifiche, diventa l'elemento dinamico di una civiltà, che rifiuta di essere dimenticata e retrocessa, ma è pronta per rilanciarsi facendo dell'innovazione e della ricerca l'elemento trainante.

Se il cibo è cultura, l'alimentazione è un sistema organizzato che raccoglie e promuove l'identità culturale di un gruppo o di un'intera popolazione.

Il cibo diventa un mezzo di comunicazione non verbale che può mediare tra culture diverse promovendo con la logica del buono e del salutare, la saggezza e l'esperienza della tradizione popolare calabrese.

La sintesi della dieta mediterranea di riferimento si propone come strumento ideale di dialogo tra culture diverse così come già avvenuto in passato.

Cercare di capire, come fa Pasquale Barbalace, quali sono le radici della tradizione che ha costruito l'identità calabrese, ci aiuta a comprendere qual è il cammino da percorrere.

Il comportamento alimentare degli adolescenti, che nel momento della formazione del carattere riporterà verso scelte consapevoli, può trarre vantaggio dalle regole alimentari, rendendo più accettabile il confronto con il modello alimentare presentato dagli adulti genitori.

Il riconoscimento ottenuto dalla Spagna, da parte dell'UNESCO per la dieta mediterranea spagnola come patrimonio dell'umanità, deve rappresentare uno stimolo per l'Ente Regione a fare di più, ricordando a tutti che questa idea è partita da Nicotera.

E' nostro dovere difendere questo modello alimentare e diffonderlo nel mondo a salvaguardia della salute delle generazioni future.

Prof. Antonino De Lorenzo
Direttore della Scuola di Specializzazione in Scienze dell'Alimentazione
Università di Tor Vergata - Roma

Premessa

"Mangiare come a Nicotera. Così si campa cent'anni", scrisse Daniela Monti sul "Corriere della Sera" del 9 luglio 2002. E non a caso, specie quando il dato assurge a verità scientifica.

L'articolo richiamò alla nostra memoria una pagina di storia in parte dimenticata per oltre un quarantennio[1].

In merito va riferito che, intorno alla fine degli anni '60, un'equipe internazionale diretta dall' illustre epidemiologo prof. Ancel Keys dell'Università del Minnesota, dal famoso cardiologo americano prof. P. D. White, dal cardiologo giapponese N. Kimura, e da giovani ricercatori italiani - tra cui i proff.ri Flaminio Fidanza e Alfonso Del Vecchio (quest'ultimo nostro concittadino) - condusse in loco, su un campione di ben 36 famiglie, una ricerca sulla cardiopatia, sull'ipertensione, sui livelli di colesterolemia, di glicemia e sull'obesità.

I dati registrati e successivamente confrontati con quelli dello Studio dei Sette Paesi (Finlandia, Giappone, Olanda, Stati Uniti d'America, Grecia, ex-Jugoslavia e Italia), di cui fu ideatore il prof. Keys, misero in chiaro che i paesi europei (Finlandia orientale ed occidentale, Slavonia e Velika Krsna nella ex-Jugoslavia) presentavano un tasso elevato di mortalità (1947/10.000) rispetto agli altri cinque del Mediterraneo (Creta e Corfù in Grecia, Crevalcore e Montegiorgio in Italia e Dalmazia nella ex Jugoslavia), i quali al venticinquesimo anno di riesame registravano un tasso inferiore di mortalità per cardiopatia coronaria (978/10.000). Nelle aree mediterranee erano maggiormente presenti alcuni alimenti: olio d'oliva, cereali, frutta, ortaggi e vino; mentre in quelle finlandesi e della ex-Jugoslavia settentrionale venivano consumate: carne, uova, sostanze grasse di origine animale e bevande alcoliche e superalcoliche, quest'ultime assunte anche fuori pasto.

Si dedusse scientificamente che rispetto ad altre aree geografiche, il nostro modello alimentare costituiva un'efficace protezione naturale nei confronti di alcune patologie determinando un dimezzamento del tasso di mortalità ed una prevalenza molta bassa di cardiopatia coronaria, di ipertensione e di obesità.

La dieta di Nicotera, in modo particolare, presentava le caratteristiche "*…di una dieta moderata in cui alcuni alimenti caratteristici dell'area mediterranea occupavano sapientemente un posto preminente nel rispetto dell' adeguatezza energetica, sia come apporto sia come dispendio…*".

I cibi consumati dai nostri concittadini, negli anni '60, come si legge nella tabella del prof. Flaminio Fidanza, erano:

465 grammi di cereali, 43 grammi di legumi, 46 grammi di pesce, 309 grammi di ortaggi, 42 grammi di olio vergine d'oliva, 104 grammi di frutta, 294 millilitri di vino (un quartino al giorno), 12 grammi di formaggio, 47 grammi di carne (la carne dunque c'è: ne va mangiata poca ma non eliminata), 21 grammi di uova. Cosicché la dieta di casa nostra venne assunta come dieta mediterranea italiana di riferimento, cioè modello nutrizionale italiano con caratteristiche di prevenzione e di controllo nei riguardi delle patologie già accennate.

Nicotera, quindi, ha assunto nel tempo una tradizione di studio della Dieta Mediterranea, oggi, continuata dall'Osservatorio (O.D.I.M.I.R.) per la promozione, lo studio, la ricerca e la divulgazione della dieta Mediterranea Italiana di Riferimento, istituito dall'Amministrazione Provinciale di Vibo Valentia[2].

L'ODIMIR, facendosi carico di quell'universo locale, si propone come strumento indispensabile per trarne le indicazioni utili alla rifondazione quotidiana della propria identità ed alla riappropriazione di ciò che vi era di bello, di gratificante e di benefico, anche se il paese non è più quello di una volta, ma accanto vi è l'attuale con tutte le sue incertezze, le sue mode consumistiche, i suoi fattori di crisi e di rischio.

Da uno screening effettuato in loco nel 2002, dai proff. Adalberta e Flaminio Fidanza, sui figli e nipoti dei soggetti già sotto controllo nel passato, si è osservata una modificazione, se non un'inversione, delle scelte alimentari di riferimento, a causa delle abitudini voluttuarie negative del modo di nutrirsi, tipiche della cosiddetta "società del benessere". [3] L'appello va rivolto soprattutto ai giovani, i quali abbandonano la dieta tradizionale e benefica per dare spazio a diete diverse appartenenti ad altra cultura, propinate dalle

[1] Pasquale Barbalace, Nicotera, sito magico (Dieta Mediterranea), Il Quotidiano, 12.7.2002, p.5 (In sintonia con D. Monti)

[2] Delibere Giunta Amministrazione Provinciale. n. 109 e 462 del 30.12.2003, Ass. Prov. - alle Politiche Economiche e Comunitarie, avv. Salvatore Vecchio; Presidente sig. Ottavio Bruni.

[3] P. Barbalace, Due culture della dieta a confronto in un Convegno a Nicotera, Corr.Sera del 25.11.2002.

grandi catene alimentari con la complicità dei mass-media, ossia quella dei piatti sofisticati, che diventano dei silenziosi killer della nostra salute. In questa ottica, l'Osservatorio ha già al suo attivo tre Convegni Internazionali ed un Master finalizzato alla Ristorazione collettiva: il primo svoltosi a Pioppi, frazione del Comune di Pollica, nel Cilento, il 24 gennaio 2003 in occasione del complesecolo del Prof. Ancel Keys[4]; il secondo a Roma il 20 gennaio 2004 presso l'Università di Tor Vergata (Cattedra di Alimentazione umana di cui è ordinario il prof. De Lorenzo)[5]; il terzo a Nicotera, dal 21 al 23 gennaio 2005[6], sotto la presidenza dei proff.ri Flaminio Fidanza (attuale presidente dell'ODIMIR) e De Lorenzo Antonino, (direttore scientifico dell'Osservatorio); un Master per cuochi, svoltosi a Nicotera dal 20 al 25 novembre 2006, diretto dalla Fondazione Salus Onlus di concerto con l'Università di Tor Vergata; ed infine, di recente, vi è da registrare l'istituzione presso l'Ospedale di Nicotera, da parte dell'ASL di Vibo Valentia, del Centro per lo studio dell'obesità, la cui direzione è stata affidata al prof. Antonino De Lorenzo.

Questa pubblicazione, rivolta alle famiglie ed alla ristorazione collettiva, ripropone le pietanze antiche, quelle delle nostre brave massaie, regine di quel focolare che sapeva d'antico e dal quale si espandevano gli odori stuzzicanti dei cibi insaporiti con le erbe aromatiche. Quei piatti conservano il pregio di far vivere a lungo, senza togliere alle pietanze la fragranza, l'appetibilità ed il buon gusto: sanno di storia, di saggezza, di creatività; nobilitano le potenzialità del territorio ed i suoi prodotti antiossidanti che rallentano l'invecchiamento delle cellule dovuto all'accumulo dei radicali liberi ed all'inquinamento del pianeta; rinviano, infine, al recupero della nostra tradizione eno-gastronomica, fattore, oltre che salutare, anche di importante attrazione turistica.

La raccolta non è che un viaggio letterario-sentimentale, a ritroso, nel mondo dei nostri vecchi per scoprire la ritualità con cui i vari ceti manifestavano le loro preferenze, i loro desideri ed i loro bisogni. Il cibo, infatti, non costituisce solo un fatto nutrizionale, ma ricopre un aspetto sociale, una filosofia del vivere molto diffusa ed osservata nei paesi dell'area mediterranea. Una saggia scelta dei cibi e delle bevande ed una maggiore temperanza nel loro uso quotidiano sollecitano, pertanto, a fare tesoro di un giacimento culturale e salutistico di notevole spessore, ed invitano a voler vivere secondo il motto di Feuerbach "*l'uomo è ciò che mangia*".

Nicotera, dicembre 2006

- Pasquale Barbalace -

[4] Rappresentanti dell'ODIMIR : Pasquale Barbalace,Carmine Ionadi e Ninì Luciano (Amm.Prov.,Ass. Pol.Com.Vibo Val.)
[5] Rappresentanti dell'ODIMIR : Pasquale Barbalace, Carmine Ionadi.
[6] Enti: Università di Tor Vergata- Roma, Comune di Nicotera, Regione Calabria, ODIMIR (Amm. Prov.).

Capitolo I°

La nostra da sempre è stata la terra del vino, dell'olio, del grano, della cosiddetta "*Trinità mediterranea",* che da sola esprime la fatica umana e lo stato di benessere di una comunità.

La vite, l'ulivo, il grano sono piante caratteristiche della macchia mediterranea che, oltre al loro valore nutritivo, sono state assunte nelle varie ere anche come simboli di pace, di prosperità, di gloria, di purificazione, di sacralità.

"Si nc'è ogghiu,vinu e farina 'a casa è china"
Se ci sono olio, vino e farina la casa è piena , è ricca.

Già i miti greci ci riferivano del vino quale bevanda gradita agli Dei, e di Bacco che donava agli uomini la coppa inebriante che induceva al canto, alla gioia, all'amore.

" *'U vinu è allegra cori."*
Il vino rallegra l'animo. Mette buon umore.

La Calabria, grazie ai vitigni importati dai greci, venne chiamata " Enotria": terra del vino, spirito del mediterraneo.

I Vangeli, poi, ricordano il primo miracolo di Gesù, operato durante le Nozze di Cana con la trasformazione dell'acqua in vino. E nella liturgia cattolica il vino- durante la solenne celebrazione della Consacrazione Eucaristica- diventa sangue di Cristo (Mistero della Transustanziazione).

La fascia collinare di Nicotera e dei comuni limitrofi gode di quelle caratteristiche pedoclimatiche che sono indispensabili per ottenere un vino di qualità.

Nicotera, nel passato, è stata terra di vini robusti ed eccellenti, tanto da rifornire vaste zone dell'entroterra e da richiamare l'attenzione di un industriale emiliano, il Sig. Gallinari, il quale, nell'immediato dopoguerra, ha costruito in località Scalo ferroviario uno stabilimento per la raccolta e la lavorazione dell'uva, la trasformazione e l'esportazione del prodotto al nord del paese. Un volano economico che ha gratificato l'economia del luogo e che, per molti anni, ha dato lavoro a tanti operai.

Ancora, oggi, il toponimo " Palmentieri " ricorda che quel rione- nel paese inferiore- fu luogo di palmenti (parmenti), ove i contadini pigiavano annualmente, nei mesi di settembre e di ottobre, le uve prodotte nel nostro vasto territorio.

Il vino rosso, bevuto ai pasti principali con la dovuta parsimonia, è importante nell'alimentazione quotidiana per le sue proprietà salutistiche ed i suoi poteri antiossidanti.

'Nu biccheri' i vinu è saluti.
Un bicchiere di vino è salute.

'A tavula senza vinu pari spogghiata.
La mensa senza il rosso pare sguarnita.

Mangiari senza 'mbiviri eni comu 'u tronari senza chioviri.
Mangiare senza bere vino è come se tuonasse senza la pioggia.

Foto Colombo Labate

Foto Fiorenzo De Vita

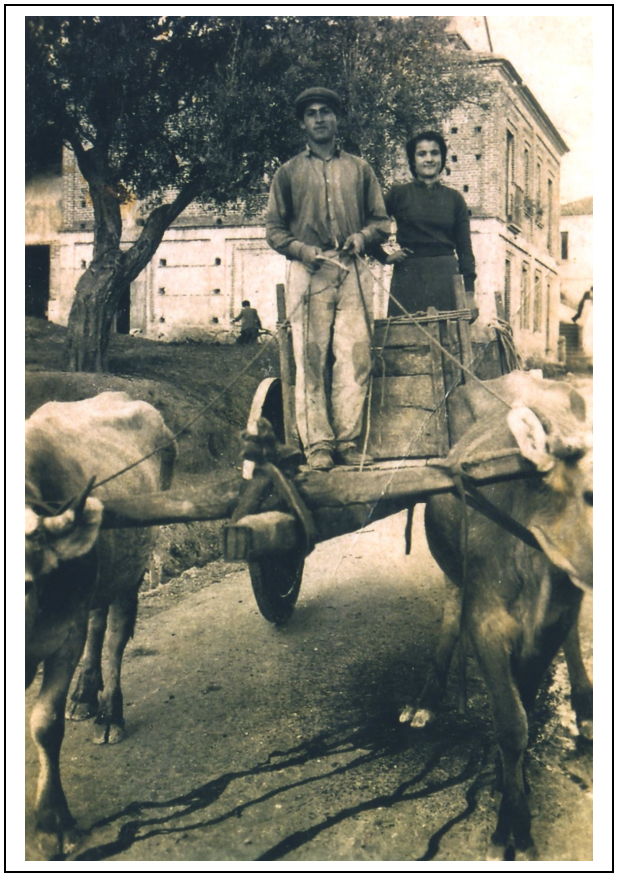

Foto Pasquale Barbalace
A ottobre ‘nt‘a vigna si vindigna”

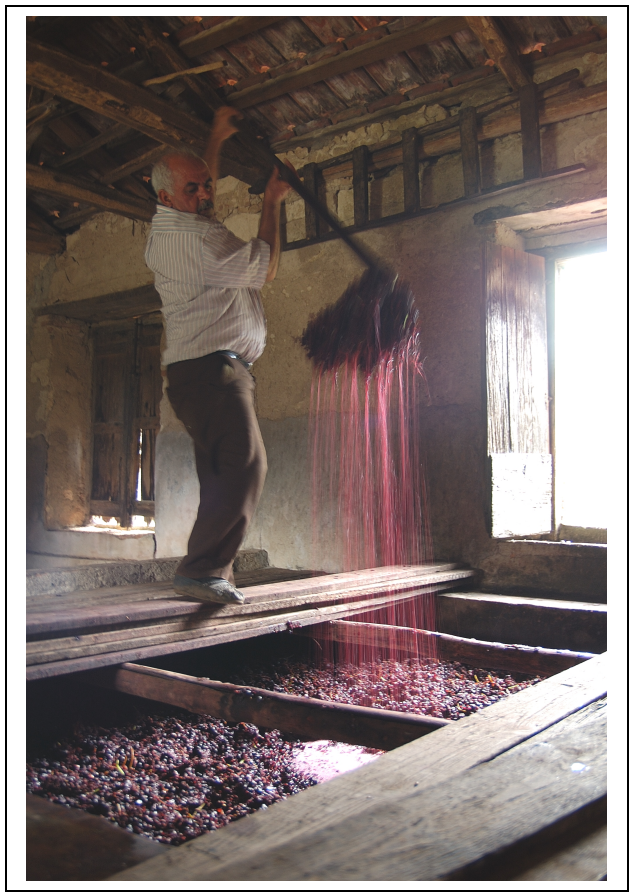

Foto Colombo Labate
In ottobre nella vigna si vendemmia.

Gli uliveti, importati oltre 2500 anni fa dai greci, tra i principali colonizzatori di questo nostro territorio, oltre al ruolo importante che hanno svolto nello sviluppo della locale economia, ricoprono una funzione ecologica di rilievo nella salvaguardia dell'ambiente e contribuiscono alla conservazione del suolo.

Nelle aree della Magna Grecia, a cui Nicotera apparteneva, vi era un patrimonio olivicolo inestimabile, che sapeva di remota ricchezza e di antica cultura. Per secoli il frutto di questa maestosa pianta è stato il fulcro dell'economia locale per l'intensità dei commerci che tali colonizzatori hanno saputo sviluppare con i popoli della vasta area del Mediterraneo; e non da meno le dominazioni che si sono succedute hanno curato e migliorato quanto avevano ricevuto in retaggio.

La raccolta della drupa avveniva per caduta, per abbacchiatura e raramente per brucatura. La macinazione, in tempi non molto remoti, veniva fatta nei frantoi costituiti da due grosse macine di pietra appaiate ad un asse di ferro che ruotava in una grande vasca metallica (coppa), nella quale venivano versate le ulive già lavate per essere macinate. Anticamente le ruote venivano fatte girare dagli uomini, da asini o buoi. Dalla poltiglia insaccata nelle fiscine di juta, sistemate e pressate in un torchio, scolava il prezioso liquido verdognolo. Ieri, l'olio veniva raccolto da una coppa, oggi, tutto avviene diversamente.

Generazioni innumerevoli di uomini, e soprattutto di donne, hanno trovato lavoro sotto le verdi chiome degli uliveti e presso i trappeti, ancora presenti sul territorio come memoria storica ed economica. Trappeti, palmenti e mulini sono stati nel tempo luoghi di lavoro, d'incontro, di socializzazione, di trasmissione di cultura.

Un'antica usanza allude alla pianta quale simbolo di riconciliazione dell'uomo con Dio.

Noè, infatti, dopo il diluvio, inviò una colomba recante nel becco un ramoscello d'ulivo a significazione che la pace tra Dio e l'uomo si era conclusa. E i greci usavano cingere il capo ai campioni olimpici con una corona intrecciata di ramoscelli d'ulivo.

Nella liturgia cattolica la Chiesa dedica delle festività alla celebrazione dell'ulivo e dell'olio.

Il ramoscello benedetto si porta nelle case come simbolo di pace, e gli avi lo hanno posto nei campi, nei fienili, nelle stalle, nei granai a protezione dei prodotti e della fertilità della terra.

L'olio è presente nei riti del Giovedì santo ed è usato nell'unzione del battesimo, della cresima, dell'ordinazione sacerdotale, nell'unzione degli infermi.

Anche negli scongiuri, come nel malocchio, sia maligno che di compiacimento (occhiu malignu o d'affascinu o 'i pregu), vi erano delle pratiche per "*spombicari*", ossia sdocchiare, liberare dall'influsso dell'occhio maligno o dell'*affascino.* Veniva usato, fino a pochi decenni fa, come combustibile per illuminare le case e le chiese: lanterne, lumi di terracotta ad olio, lampade (*lampe*) erano in ogni casa, nelle chiese, nelle locande, nei magazzini, sui carri agricoli e carrozze. In medicina lo si adoperava per guarire le ferite dato il suo alto contenuto di vitamina E.

A tavola l'olio extra vergine d'oliva (di prima spremitura) è un condimento sano ed insostituibile, un grasso essenziale, monoinsaturo, ricco di acido linoleico e di polifenoli (i cosiddetti lignani), che combatte la formazione del colesterolo, dei trigliceridi; favorisce l'elasticità delle pareti vasali e delle arterie; ha potere antiossidante capace di contrastare l'attività dei radicali liberi, responsabili dell'invecchiamento dell'organismo e del danno cellulare; previene alcuni tipi di tumori, quali quelli della pelle e della mammella.

Studi progrediti di epidemiologia dimostrano che l'uso dell'olio extra vergine d'oliva, di verdure, di frutta, di pesce e di carboidrati hanno una ricaduta benefica sulla salute umana.

Non è un caso, quindi, se la dieta nicoterese è molto simile a quella di Corfù e di Creta.

Foto C. Labate

Le vecchie macine – Foto P. Barbalace

Olio extravergine – Foto C. Labate

La cerealicoltura ricopre un ruolo fondamentale presso i popoli del mediterraneo, essendo il grano il più prezioso fra i cereali ed un alimento indispensabile alla nutrizione umana. La sua coltivazione richiede un lavoro enorme, una grande fatica che i contadini hanno affrontano in vari periodi: la lavorazione del terreno incolto agli inizi dell'autunno attraverso l'aratura praticata con l'aratro di legno tirato dai buoi (*'u paricchiu*); la concimazione con il letame accatastato nelle concimaie o con lo stallatico; la semina con la bisaccia a tracolla; la sarchiatura; la mietitura e la trebbiatura nei giorni canicolari di giugno e di luglio.

Il mondo rurale per i lavori campestri ha seguito le festività indicate nel calendario liturgico. I detti popolari segnano il percorso:

A Sant'Andrìa (30 novembre) 'u massaru siminatu avìa.
A Sant'Andrea ogni massaio aveva già seminato il frumento.

A 'Nnunziata 'a spica è nata.
Nella ricorrenza dell'Annunziata (25 marzo) la spiga si è già formata.

A San Petru (29 giugno) o siccu o virdi ti metu.
A San Pietro o secco o ancora verdeggiante ti mieto.

A giugnu 'ranu 'ntundu, 'a fauci 'mpugnu.
A giugno il grano è intorno, la falce in pugno.
.
A l'aria ndi vidimu, ventareju, tu ti pigghi la pagghia e io lu ranu.
Nell'aia ci vediamo, venticello, tu porti via la pula ed a me resta il grano.

In riferimento ai lavori dei campi e alle condizioni meteorologiche, la cultura contadina si è espressa in rituali, preghiere, formule magiche per chiedere l'intervento della divinità. Basti pensare alle processioni nelle campagne per invocare la pioggia o alle preghiere rivolte con insistenza al Santo Patrono per scongiurare le cattive annate.
Le civiltà pagane, a protezione delle messi, hanno eretto dei monumenti raffiguranti le statue di Demetra e di Cerere (da cui deriva il nome cereali), dee della fecondità agraria, in omaggio alla divinità che poneva l'uomo "in una continuità metastorica ".

Attraverso la contemplazione del chicco, gli antichi agricoltori hanno onorato la loro religione, evocato l'alternarsi delle stagioni, atteso la morte del chicco e la sua resurrezione in copiose spighe.

Quasi in posizione di continuità con i culti antecedenti, il Cristianesimo ricorre alla simbologia del grano che, tra le zolle, genera altre vite. Lo stesso Cristo si è ispirato al grano in alcune delle sue parabole. Nei riti della settimana santa, i sepolcri sono ornati con recipienti in cui è stato seminato del grano fatto germogliare al buio come per dare un'immagine della vita che riprende dopo la morte, ossia la Resurrezione. Nella ricorrenza della festa di S. Nicola, i contadini davano in pasto alle galline del grano bollito perché divenissero chiocce; ed i vecchi, speranzosi di fugare le cattive annate, ne spargevano una manciata tra le umide e scure zolle.

La mietitura

I braccianti, disposti in fila, falciavano le spighe sotto un caldo soffocante. Il capo era coperto da un fazzoletto legato ai quattro pizzi, la faccia e le braccia annerite dal sole, le dita ricoperte da cilindri di canna (*cannej*) per difenderle dalla falce. Mani laboriose e di amore incontenibile per il lavoro della propria terra. Quando arrivava la trebbia si lavorava di giorno e di notte. I mietitori facevano a turno: mangiavano e dormivano all'aperto per tutto il periodo della mietitura . Le spighe raccolte in mannelli (*mannej*), venivano legati in fasci più consistenti detti covoni; quindi si abbicavano i covoni e formavano con grande maestria le biche (*timogne*), le quali facilitavano la maturazione, l'essiccamento e la conservazione del grano prima della trebbiatura. Sulle biche veniva inalberata una croce di canna, già fissata nei campi sin dal 3 di maggio, giorno dedicato alla festività della Santa Croce.

Prima dell'avvento della trebbia, va ricordato il lavoro immane dell'agricoltore che per potere sgranare i cicchi, disponeva sull'aia, in modo circolare, i covoni l'uno accanto all'altro, per formare l'aiata (*'a pisera*), sulla quale cavalli o asini o buoi vi passavano e ripassavano sopra, trascinando la triglia, un

attrezzo fatto di una grossa pietra piatta. Oggi, nei giorni della trebbia, nei campi, si sente un rumore assordante e si assiste ad un lavoro frenetico: chi è addetto a gettare le mannelle nella vorace bocca della trebbiatrice; chi è posto (in particolare le donne) a riempire i sacchi di grano; chi a trasportali nell'aia, ove si quantifica il raccolto e spesso si ode ancora ripetere (*benedica e fora malocchiu*); chi a pulire il granaio per la conservazione; chi a mettere in ordine le balle di paglia che escono dall'imballatrice con forme diverse.

Rumore, polvere e pula (*puja*) riempiono l'aria attorno. Durante la mietitura, spesso si intonano canti corali indirizzati, con ironia, ai padroni dei poderi.

Solista: Oh metituri che meti 'ssu ranu metilu bonu cà chiust'annu vaci caru.	O mietitore che mieti questo grano mietilo bene perché quest'anno va caro.
Coro: E si mi passi pasta, carni e vinu la spica ti la cogghiu a filu a filu. Ma si mi passi cipuja e erba amara la spica ti la dassu para para.	E se mi dai pasta, carne e vino la spiga la raccolgo filo per filo. Ma se mi passi cipolla ed erba amara la spiga te la lascio para para (tutta).
Solista: Mò veni la patruna cu la cofina 'n testa e ndi porta la frittata e la carni salata .	Ora viene la padrona con la cesta in testa e ci porta la frittata con la carne salata.
Coro: E mò veni la patruna cu 'na bumbula di vinu 'mu nd' asciuca li suduri chi ndi scindinu a funtana.	Ed ora viene la padrona con una brocca di vino per asciugarci il sudore che scende a fontana.

Si voi patruni 'mu ti metu lu ranu apri la cantina e pigghia lu vinu, cà cu lu vinu si meti lu ranu e cu l'acqua macina lu mulinu.	Se vuoi padrone che ti mieta il grano apri la cantina e prendi il vino, perché con il vino si miete il grano e con l'acqua macina il mulino.

Il grano, sia duro che tenero, custodito nei grani veniva condotto al mulino per la macinazione.

Il mulino ha rappresentato nei secoli l'edificio più significativo di una comunità rimasta prevalentemente agricola: una struttura indispensabile per l'alimentazione di una popolazione urbana e rurale che si nutriva di cereali. La macinatura, prima dell'avvento dei mulini ad acqua, avveniva in casa su una pietra larga e piatta, detta placa, (*'a praca* - πλάκα*)* su cui si schiacciava il grano con un'altra pietra liscia, il placale (*'u pracali* – πλακάριον). Successivamente venne ideata una macchina artigianale, un monoblocco in legno, che oltre alla macinazione consentiva di setacciare la farina e di panificare. (vedi foto n. 152-153 –256)[7]

Al mulino, come al frantoio, chi andava a macinare, (la molitura richiedeva tempi lunghi), si univa agli altri per discutere, scherzare e spesso consumare insieme la colazione; le donne, invece, rammendavano o facevano ai ferri la calza.

Nicotera era terra di mulini ad acqua, se ne contavano 20 (dalla località *"*Britto*"* alla Marina). Essi sfruttavano come forza motrice l'acqua della sorgente "Britto". I grani cadevano lentamente dalla tramoggia e finivano tra due macine di pietra (*il cippo e la macina*). La farina si spargeva nel farinaio e veniva raccolta dal mugnaio e messa nei sacchi dei vari clienti, i quali, a dorso d'asino o sulle proprie spalle o sulla testa delle donne, riportavano a casa i sacchi di farina.

La panificazione in casa era un rito. La sera antecedente le donne, in un vassoio di terra cotta (*'a gavina*) scioglievano, in acqua e farina, il lievito (*'u levatu*), che avevano conservato in una tazza di coccio sin dalla panificazione precedente, al fine di preparare una buona quantità di pasta lievitata che veniva adoperata, l'indomani, per impastare la farina già predisposta nella madìa. Le massaie indossavano lunghe sottane bianche e si coprivano il capo con un grande fazzoletto anch'esso bianco *('u fazzolettu d''a testa)*. Chi entrava nella cucina ove si panificava, doveva dire: *"Ddìo 'mu vu crisci"* , ossia che il Signore ve lo accresca. La pasta veniva rimenata con i pugni chiusi ('*ngraminata*) per due o tre lime

[7] Le foto relative sono state gentilmente concesse dal prof. Romolo Calandruccio, ideatore della manifestazione Filocastrum fest, svoltasi a Motta nei giorni 9 e 10 agosto 2007 .

(λῦμα – acqua che si aggiunge alla pasta). Le massaie toglievano, come primo atto di omaggio all'Onnipotente, tre pezzi di pasta dal peso di circa 200 grammi ciascuno che arrotondavano e poi univano a forma di triangolo, su cui tracciavano con la radimadìa (*l'angiuleja*) un segno di croce su ogni rosetta. Quella era la cosiddetta trinità. Il giorno della panificazione era considerato un giorno di festa; i bambini partecipavano con gioia e preparavano per loro delle piccole ciambelle. Un'usanza antica, che incrementava i buoni rapporti con vicini e parenti, era costituita dallo scambio del pane caldo. Il profumo del pane appena sfornato si diffondeva per la casa ed allietava il cuore dei familiari, i quali si davano un grand da fare per deporlo nelle ceste di vimini e coprirlo con dei teli di lino, affinché mantenesse la sua morbidezza per i giorni successivi. Nell'occasione a tavola veniva consumata la pizza ripiena ('a pitta china), una schiacciata infarcita con filetti di pomodoro, acciughe, origano, olive ed olio. Il pane è l'alimento indispensabile del regime alimentare mediterraneo; è ricco di proteine, di carboidrati e di fibre; si consuma in casa ai pasti principali e nei luoghi del lavoro con un po' di companatico: olive, acciughe, formaggio, olio e peperoncino essiccato, ciccioli di maiale ('zzirìnguli). I ceti abbienti erano abituati a consumare il pane bianco, affiorato; mentre i ceti poveri mangiavano il pane nero, integrale, detto di farinella (farina e crusca). Per provvista familiare preparavano anche il biscotto ('u tozzulu), da consumare nelle lunghe serate d'inverno nella zuppa di legumi o di verdura.

Simbologia del pane.

Nella tradizione precristiana è profeticamente annunciata la nascita di Gesù a Betlemme, che in ebraico Bet-lehem significa casa del pane, ispirata probabilmente ai campi di frumento che vi erano intorno, talché nelle campagne il Natale era anche chiamato il giorno del pane[8].

La figura di Gesù, come si legge nei Vangeli, è legata al pane:" *Io sono il pane di vita. Io sono il pane disceso dal cielo, chi mangia di questo pane vivrà in eterno.*" Durante la funzione del Giovedì Santo, viene raffigurata l'ultima Cena che ricorda le parole di Cristo: "*Prendete e mangiate, questo è il mio corpo, fate questo in memoria di me.*" Il pane diventa, come il vino, il corpo di Cristo ed elemento di alleanza dell'uomo con Dio".

Ancora oggi il pane, benedetto durante la funzione della Cena del Giovedì santo, viene custodito nelle credenze ed adoperato per scongiurare le tempeste e le calamità naturali, osservando un rituale che viene tramandato da generazione in generazione.

Nell'immaginario collettivo il pane rappresentava il volto del Signore, per cui era un'offesa alla maestà di Dio deporre sulla tavola imbandita il pane capovolto, o buttarlo per terra. Baciare il pane significava innalzare una preghiera di ringraziamento all'Onnipotente.

Pani 'i ranu cori sanu (Pane di grano cuore sano).
Pani 'i casa muzzica e vasa (Mordi e bacia il pane fatto in casa).

In occasione della Pasqua, ai bambini veniva regalato "*'u campanaru"*, una piccola ciambella di pane o di dolce *('u taraju)* con delle uova conficcate nella pasta. Il pane è rivalutato nella dieta mediterranea per il suo elevato contenuto di proteine, carboidrati e fibre.

La pasta fatta in casa era il pasto della festa che veniva consumato nelle solennità di Natale, Pasqua, a Carnevale e nei matrimoni. In Calabria, nella seconda metà dell'ottocento, compaiono i maccheroni fatti in casa, un piatto prelibato specie se conditi col ragù di maiale. Di carne se ne consumava poca e, per i tempi, andava di moda la carne degli ovini e del pollame. Le donne hanno dimostrato una grande abilità nella preparazione della pasta lavorata a mano: tagliatelle e fusilli (stranugghi) ancora oggi sono considerati una prelibatezza da non lasciarsi sfuggire. La pasta viene preparata con farina di grano duro sia per l'una che per l'altra specie: le tagliatelle richiedono una preparazione più accurata in quanto la sfoglia deve essere sottile e di forma rotonda ed occorre possedere una destrezza nell'uso del matterello; mentre per i fusilli la pasta viene filata in sottili bastoncini. La sfoglia delle tagliatelle verrà poi arrotolata e tagliata finemente ogni mezzo centimetro; i bastoncini invece verranno arrotolati ad un ferro usato per la lavorazione delle maglie di lana o ad un fusillo e poi leggermente schiacciati con una leggera pressione delle mani. La pasta, oggi, per l'elevata produzione industriale, è su tutte le mense; ha un valore nutritivo

[8] A. Cattabiani, Florario, Miti, leggende e simboli di fiori e piante, Mondadori, Milano, 1996, p. 438-39.

superiore a quello del pane, poiché durante l'ebollizione conserva sia le proteine che le vitamine; stimola l'attività cerebrale in virtù del suo contenuto in acido glutammico.

Prima macina rudimentale a mano (Foto prof. R. Calandruccio – Filocastrum 2007)

Nicotera - La Festa del Grano- anni 40
Foto Giuseppe Leone

Nicotera - Mulino ad acqua di A. Mercuri
Foto Pasquale Barbalace

Foto Ascone – Limbadi, forno a legna

Comerconi di Nicotera
Lavorazione del pane e della pasta
Foto P. Barbalace

Saccu vacanti nò staci allorditta
Sacco vuoto non sta in piedi.
L' alimentazione è un diritto inviolabile di ogni essere.
Il cibo si assume per soddisfare i bisogni materiali, energetici e bio-regolatori.

Pinuli 'i cucina e sciruppu 'i cantina.
Pillole di cucina e sciroppo di cantina.

Chi sa alimentarsi, secondo la tradizione gastronomica locale e bere ai pasti principali un bicchiere di buon vino, si mantiene in forma.

Capitolo II°

Contorni e piatti freddi

In tutte le pietanze nicoteresi è veramente raro non trovare dosi di peperoncino piccante fresco o essiccato (*pipi à resta*) o macinato (*pipi pistatu*).
Il peperoncino è tipico nell'alimentazione nicoterese. E' il sovrano incontrastato della tavola anche in sintonia con il gusto della regione, riconosciuta la terra ove si consuma più peperoncino che in altre parti del paese.
Nicotera è patria di leccornie infuocate: l'acqua pazza (*acqua paccia*), il salmoriglio (*'u 'nzalimorigghiu*) per il pesce azzurro, la rosa marina (*ninnata salata e 'mpipata*), i salumi vari, in particolare la 'nduja della vicina Spilinga.
La 'nduja tipicamente calabra ma di madre lingua francese (*andouille*), identificava un salame fatto anticamente con frattaglie. Oggi si utilizzano parti pregiate (spalla e coscia), parti grasse macinate finemente e tanto peperoncino rosso piccante (circa un ¼ del peso). L'impasto va insaccato nell'orba (il budello cieco) e messo a stagionare in locali ventilati. Il peperoncino ha proprietà vaso-dilatatorie, diuretiche, afrodisiache, digestive, ed un elevato contenuto di acido ascorbico. A Nicotera, viene coltivato anche nei vasi di coccio, che ornano balconi e finestre, e nei rioni popolari si scorgono appese, alle pareti esterne delle rustiche case, lunghe collane (reste) di peperoncini rossi essiccati al sole.

Nicotera – Secondo simposio dieta mediterranea

- Melanzane, pomodori verdi, peperoni in salamoia con aglio, origano, semi di finocchio selvatico e peperoncini piccanti.

Sbucciare le melanzane e tagliarle a fette grosse (1 cm.), pomodori e peperoni a metà. Sistemare a strati in un vaso di coccio, con una buona dose di sale marino grosso e mettere sotto pressa. Dopo circa 60 gg., avvenuta la maturazione, sono pronti per essere consumati. Si consiglia di mettere le portate in un bagno di aceto bianco per qualche minuto, poi spremere e condire con olio d'oliva extra vergine.
E' anche usanza mettere in vasetti di vetro e sott'olio parte del preparato, dopo averlo dissalato in aceto bianco.

- Peperoni, cipolle, melanzane (piccole), pomodori verdi, pastinaca (carota viola selvatica) sott'aceto.

Lavare bene i vari ortaggi e metterli in un vaso di vetro o di coccio, coprirli con aceto forte e otturare bene il recipiente. Servire, dopo 60 gg., conditi con olio d'oliva extra vergine.

- Pomodori secchi sott'olio

Seccare durante l'estate su graticci i pomodori tagliati in due e ben salati, con l'accortezza di non lasciarli all'aperto durante la notte. Successivamente lavarli in acqua tiepida ed aceto, poi asciugarli. Infine sistemarli a strati in vasetti di vetro aggiungendo origano, aglio, peperoncino verde piccante e coprirli con olio extra vergine d'oliva. Farli riposare per 60 gg.

- Acqua e 'zappuja fannu a cipuja (Acqua e zappetta fanno vegetare bene la cipolla)

Da noi la cipolla rossa di Tropea , " per le peculiarità morfologiche dei terreni e per il microclima ", oltre al sapore ed alla dolcezza che la rendono più appetibile rispetto ad altri bulbi, gode di tante proprietà tra le quali quelle antisettiche, antisclerotiche, antiallergiche, antiosssidante, e stimola anche l'attività fibrinolitica del sangue, la motilità intestinale, la diuresi. Previene il tumore allo stomaco ed all'intestino.

- Cipolle a vapore

Tagliare a fette le cipolle e versarle in un tegame per farle cuocere a vapore senza mettere acqua. A cottura avvenuta aggiungere poche gocce di aceto, delle foglie di menta, un rametto di origano e condire con olio extra vergine.

- Medaglioni di cipolle

8 cipolle di media grandezza , 2 uova, pangrattato, pecorino grattugiato, farina quanto basta.
Tagliare le cipolle a rondelle spesse 1 cm., infarinarle e passarle nell'uovo battuto e salato, infine nel pangrattato misto a pecorino. Friggere nell'olio d'oliva extra vergine e servirle ben calde.

- Cipolle croccanti
I kg. di cipolle, ½ litro di latte, farina, olio e sale quanto basta.
Tagliare a rondelle sottili le cipolle e metterle a bagno nel latte per circa due ore. Successivamente asciugarle, infarinarle e friggerle nell'olio d'oliva extra vergine fino a renderle dorate. Servirle ben calde.

- Cipolle gratinate

8 cipolle di media grandezza, 400 gr. di pane grattugiato, 50 gr. di pecorino, olio, sale , pepe nero, prezzemolo.

Sbucciare e tagliare a metà in senso orizzontale le cipolle, sistemarle in un tegame unto di olio d'oliva vergine e cucinarle a fuoco lento. Preparare pangrattato, prezzemolo tritato, peperoncino rosso, pecorino grattugiato e olio. Unire il tutto alle cipolle e mettere in forno a temperatura moderata per circa 40 minuti.

- Zucca gialla (cucuzza spagnola)

Tagliare a fette spesse la zucca e metterla sotto sale per un'ora circa, poi infarinare le fette e friggerle nell' olio di d'oliva extra vergine. Preparare a parte una salsa con aglio, aceto e foglie di menta, farla bollire e versarla sulle fettine fritte già disposte in un vassoio.

- Zucca alla 'nduja

Per 4 persone
1 Kg di zucca gialla, 200 gr. di 'nduja, gr. 200 di pecorino grattugiato, 200 gr. di pangrattato, 2 cucchiai d'aceto, 3 cucchiai di olio d'oliva extra vergine

Affettare la zucca, salarla e friggerla nell'olio di oliva extra vergine. A cottura avvenuta aggiungere la 'nduja e mescolare fino a quando non si ottiene una poltiglia. Unire il pangrattato e l'aceto e fare cuocere per pochi minuti. Versare il pecorino e rimestare bene. Servire la pietanza calda o anche fredda .

- Crostini alla 'nduja

Gr. 100 di olive nere snocciolate, 100 gr. di 'nduja, una noce di burro. Frullare il tutto e spalmare il patè sui crostini.

- Frittata di 'nduja

100 gr di 'nduja, 4 uova, sale e prezzemolo.
Frullare le uova ed aggiungere del sale e del prezzemolo; poi sminuzzare la 'nduja e versarla . Friggere il tutto a fuoco moderato.

- Polpette di 'nduja (Dose per 4 persone).

Gr. 200 di 'nduja , pane raffermo gr. 500, pecorino grattugiato gr. 50, 4 uova, uno spicchio d'aglio schiacciato.
Ammorbidire il pane e strizzarlo, poi mettere in una terrina la 'nduja sminuzzata, il formaggio, le uova frullate e fare un impasto morbido. Lasciare riposare e poi fare delle polpette e friggerle in olio bollente.

- Frittele di borragine (pittej 'i vurraina)

Lavare le foglie di borragine e mescolarle nella pastella salata, fatta di farina ed acqua; friggerle nell'olio extra vergine di oliva e servirle calde.

- Frittelle di baccelli di fave (Pisci 'i terra)

Lavare per bene i baccelli già svuotati dalle fave, mescolarli nella pastella salata di farina ed acqua, friggerli in olio extra vergine d'oliva e servirli freddi.

- Frittelle di fiori di zucca

Pulire i fiori , mescolarli nella solita pastella aggiungendo fettine di zucchina bianca, formaggio pecorino grattugiato, aglio sminuzzato, prezzemolo. Versare a cucchiate la pasta in padella e friggere in olio extra vergine d'oliva. Servire le frittelle ben calde.

- Frittelle di bucce di Fichi d'India

Lavare le bucce coriacee e pulirle dalle setole pungenti; sbollentare, asciugare, infarinare, friggere nell'olio extra vergine d'oliva e servire calde.

- Frittelle di finocchi

Pulire bene le coste, sbollentarle in acqua salata, farle sgocciolare, infarinarle e friggerle in olio extra vergine d'oliva.Servirle ben calde.

- Finocchi al forno.

Pulire bene le coste, sbollentarle, farle sgocciolare, e porle in una teglia. Aggiungere pan grattato, una passata di formaggio , olio di oliva ed informarle. Servire ben calde.

- Insalata di cardi (carciofo selvatico)

I cardi (capolini) recisi vengono puliti dalle spine, poi lavati e bolliti in acqua salata. Infine sgocciolarli e condirli con olio extra vergine e con l'aggiunta di foglie di prezzemolo sminuzzato.

- Melanzane fritte
Tagliare a fette le melanzane già sbucciate, metterle sotto sale per 30 minuti circa, spremerle, infarinarle e friggerle. Versarle successivamente in una salsa di olio, aceto e foglie di menta.

- Melanzane a dadi

Tagliare a dadi grossi le melanzane, mettere i dadi sotto sale per circa 30 minuti, spremerli, bollirli ed versali in una salsa di aceto, foglie di menta e olio.

- Melanzane arrostite

Tagliare a fette le melanzane, arrostirle sulla brace o sulla rosticciera, disporle in un vassoio aggiungendo sale, origano, aglio, gocce d'aceto, peperoncino piccante ed olio extra vergine di oliva.

- Melanzane e peperoni ripieni

Tagliare a metà le melanzane ed i peperoni, togliere la polpa delle melanzane e tagliarla a dadi, svuotare i peperoni. Mettere sotto sale la polpa ed anche le coppe delle melanzane per circa 30 minuti. A parte preparare il ripieno utilizzando mollica di pane raffermo, prezzemolo, basilico, uova sode tagliate a fette, capperi, fette di provola o formaggio fresco, formaggio pecorino grattugiato. Aggiungere la polpa di melanzane già fritta con pezzi di pomodoro e fare un impasto. Riempire le coppe di melanzane e di peperoni anch'esse già fritte ed infornarle per pochi minuti.

- Polpette di melanzane

Due o tre melanzane piuttosto grosse, due cucchiai di pecorino grattugiato, uno spicchio d'aglio, pane raffermo 250 gr., prezzemolo, sale e pepe, mollica di pane.
Sbollentare le melanzane tagliate a dadi e preparare l'impasto simile a quello delle melanzane ripiene, impastare con pezzetti di tonno, olive bianche snocciolate, prezzemolo, basilico, mollica di pane,

peperoncino piccante, aglio, uovo battuto. Preparare delle polpettine, passarle nella mollica, friggerle in olio d'oliva extra vergine e servirle ben calde.

- Fungi 'i milingiana (Funghi di melanzana)

Tagliare in due il gambo delle melanzane, togliere la parte legnosa e lessare in acqua salata quello che rimane del gambo. Scolare, infarinare e friggere in olio d'oliva extra vergine.

- Parmigiana di melanzane o di zucchine

Tagliare a fette grosse (1 cm.) le melanzane, metterle sotto sale per un'ora, spremerle, infarinarle e friggerle. A parte preparare in una tortiera una salsa di pomodoro a pezzi, cipolla, aglio, basilico, peperoncino rosso piccante e olio extra vergine d'oliva. Sistemare a strati le fette di melanzana e cospargerle per ogni strato di uova sode spezzettate, olive bianche snocciolate, pezzi formaggio fresco, piccole quantità di 'nduja; coprire il tutto con l'ultimo strato di melanzana e spruzzare formaggio pecorino grattugiato e mollica. Mettere in forno per 20 minuti.

- Peperonata

Frittura mista di peperoni, melanzane, pomodori, patate.

Tagliare a fette le melanzane, salarle e friggerle, così i peperoni e le patate. Amalgamare il tutto in una salsa di pomodoro fresco tagliato a pezzi e soffriggere in padella.

- Carciofi ripieni

Scegliere dei carciofi piuttosto grossi, togliere il gambo e le foglie dure, allargarli all'interno e metterli in acqua e limone. Preparate il pangrattato, il pecorino grattugiato, il prezzemolo, sale, pepe, ed un goccio d'olio. Con l'impasto riempire i carciofi e metterli bene accostati in una teglia unta d'olio e farli cuocere a fuoco moderato.

- Insalata di cipolle, melanzane, pomodori, peperoni e patate arrosto

Mettere alla brace o sotto cenere gli ortaggi suddetti. A cottura avvenuta sbucciarli, amalgamarli, salarli e condirli con olio d'oliva extra vergine.

- Olive nere e bianche in salamoia

Olive nella quantità occorrente, finocchio selvatico, aglio, peperoncino rosso piccante, sale marino grosso.
Scegliere le olive più sane e lasciarle in acqua per almeno due o tre giorni. Versare le olive in una salamoia (120 gr. di sale per ogni litro d'acqua) assieme al finocchio, l'aglio, il peperoncino e lasciarle maturare per tre mesi.

Olive precoci (tumbarej , da tumbàri, ossia cadere, tombolare)
Pulire le olive precoci, sbollentarle e versarle in un recipiente di coccio aggiungendo sale, aglio, peperoncino macinato o fresco, origano e semi di finocchio selvatico. Esporle al sole e mescolarle più volte per due o tre giorni. Sono un buon companatico.

- Olive fritte

Pochi cucchiai di olive nere appassite, due spicchi d'aglio, peperoncino rosso piccante a pezzetti, olio d'oliva extra vergine , sale q.b.
Friggere gli spicchi d'aglio assieme alle olive per alcuni minuti, spargere il peperoncino e servirle calde o fredde.

- Olive schiacciate

Olive verdi nella quantità occorrente, aglio, peperoncino piccante , origano e semi di finocchio selvatico. Scegliere le olive più sane, schiacciarle e snocciolarle, lasciarle in acqua per più giorni , avendo cura di coprile con un panno e di cambiare l'acqua. Successivamente salarle e metterle sotto peso per 30 gg. – poi servirle.

Erbicej 'i margiu (Da studi in corso pare che le erbe di prato abbiano un potere antiossidante)

Erbette commestibili che crescono spontaneamente su terreno incolto, lungo le siepi o i rigagnoli nel territorio di Nicotera:
Cicoria servaggia (selvaggia) (cicoria, erba amarostica-dal latino: Cichorium intybus);
Spiràina (specie di cicoria selvatica dai fiori gialli e dalle foglie aspre a forma di bocca di leone (da aspragine);
Ricottèja (altra specie di cicoria selvatica dai fiori piccoli e gialli);
Custati 'i vecchia (altra specie di cicoria selvatica dalle foglie larghe);
Jùngia (grespigno, specie di Cicerbita - dal latino: Cicirbita) della famiglia delle Composite);
Paparìna (rosolaccio, pianta delle Papavere);
Sècara (bietola - dal latino: bieta vulgaris, e dal greco: σέκλο o σέυκλον);
Scàndaci (cerfoglio, erba aromatica - dal greco : σκάνδιξ);
Lattuchèja (specie di lattuga selvatica);
Vròcamu (specie di cavolo selvatico- dal greco: άγριόκραμο);
Cusciunarra (specie di cicoria selvatica);
Razza (specie di rapa selvatica della famiglia delle Crocifere-da raiz);
Misi-misi (altra specie di rapa selvatica che cresce quasi di mese in mese. Pietanza che nel mondo contadino veniva offerta ai fidanzati. Da ciò la formula " misi-misi 'mu dassa 'u pedi aundi 'u misi", cioè " di mese in mese che il fidanzato lasci il piede dove lo ha messo (si possa concretizzare lo sposalizio);
Crisciùni (crescione, pianta delle Crocifere con foglie di sapore piccante che cresce lungo i rigagnoli (dal francese: cressòn);
Ligùni (specie di asparago selvatico che si usa nelle frittate a primavera - dal greco: ασπάραγοσ);
Sculìmbri (cardo magnareccio (dal greco: σκολύμβριον);
Vurràina (borragine, erba diuretica);
Finocchìu ì timpa (finocchio selvatico profumato che cresce nei pendii scoscesi);
Pisciaviali (erba cresce ai margini dei viottoli);
Hialandru (specie di crescione selvatico che vegeta nei terreni paludosi-dal greco : χάλανδρο);
Britta (specie mangiareccia di amaranto : amarantus blitum);
Lucìa(cicerbita, cardo mangereccio, dal greco λουκία);
Sucameli (Pianta commestibile, succhiamele);
Pistinaca (Pastanaca, Carota selvatica).

- Insalata di lattuga, finocchi, cetrioli, pomodori, peperoni, cipolle, pepi piccati.

Tagliare a strisce, mescolare il tutto, salare, aggiungere foglie di basilico, condire con olio d'oliva, gocce di limone o di aceto.

- Insalata d'arance.

Sbucciare le arance, tagliarle a fette, salarle e condirle.

- Salumi

Affettato di salcicce, soppressate, capicollo, 'nduja, guanciale.

- Latticini

Prodotti del Poro: ricotte fresche e salate, formaggio pecorino fresco e stagionato.

- Ricotta fresca o salata, formaggio pecorino di Monte Poro.

Monte Poro- pastore Crudo Antonio- Foto Barbalace

Monte Poro – pecore nell'ovile – Foto P. Barbalace

La pastorizia fu il primo intervento dell'uomo sul pianeta, al fine di soddisfare i bisogni alimentari. Le tribù primitive praticarono la pastorizia servendosi della vasta e rigogliosa flora spontanea, sia in pianura che in collina, non ancora trasformata in coltura agraria; ricavarono dalle loro mandrie il latte e la carne, alimenti che consentirono la loro sopravvivenza; utilizzarono le pelli e la lana per il loro rozzo vestiario. Nelle ere successive questo primordiale modo di vita si modificò a causa della coltivazione delle zone pascolative, costringendo i pastori a spostarsi stagionalmente in cerca di luoghi ricchi di cespugliati e pascoli. Ne rendono testimonianza le transumanze su antichi tratturi e gli alpeggi di fondo valle o di mezza montagna che fornivano i foraggi necessari. La coltura estensiva delle terre, sino al secondo conflitto mondiale, ridusse i pascoli per cui la pastorizia non trovò condizioni favorevoli al suo mantenimento. Negli anni cinquanta del novecento, vi fu uno spopolamento massiccio dei campi in virtù dell'industrialismo e dell'urbanesimo, tant'è che ogni attività agro-pastorale ed artigianale ne subì il conseguente depauperamento. Nei tempi che furono, il vasto altopiano del Poro frequentato per secoli da eremiti, rifugiatisi nelle grotte, quali luoghi di preghiera e di contemplazione, da cui si diramava l'opera di evangelizzazione, probabilmente contribuirono anche ad introdurre la pastorizia, come fonte di sostentamento. Sotto l'influsso dei Normanni e della politica della Chiesa romana che mirò a latinizzare le popolazioni già di rito greco, vennero eretti i conventi, che divennero fari di civiltà, di fede e di lavoro e di istruzione anche nel campo agro-pastorale. Cosicché il Poro per la sua fertilità fu terra di grande produzione sia di cereali che di legumi, e per i suoi pascoli di eccellenza anche un importante punto di richiamo per l'insediamento e lo sviluppo della pastorizia.

Trascorso il periodo aureo, oggi, resistono alcuni pastori che tramandano, nei loro casolari, l'arte degli avi. Tra i prodotti tipici del Poro, fatti in maniera artigianale, si annoverano il pecorino e la ricotta.
Tecniche di preparazione: Il pastore raggiunge di buon mattino l'ovile all'aperto ('u jazzu = giaciglio= Jacium) e munge a mano le pecore; porta il latte nei secchi (catu= cadus- o rubaci = bigoncia) al casolare ove viene filtrato ('nt'ò culaturi) e versato nella grande caldaia ('u caccamu –κάκκαβοσ) già posta sul tripode; accende il fuoco per riscaldare il latte, aggiunge il caglio (una sostanza acida contenuta nello stomaco degli agnellini) ed attende la coagulazione del bianco liquido; mesce accuratamente il tutto con un bastone a forma di conocchia ('a nocca o roju) fino a quando non libera il siero dalla caseina; depone su una tavola scanalata ('a mastreja) la pasta ed inizia il lavoro di raffreddamento e di pressatura della cagliata nelle fiscelle (custigne, intrecciate con fibre di ginestra o di cespi di giunchi) per dare forma al formaggio (attumari) ; infine depone le forme per la stagionatura in un locale con pochissima luce ('u casularu).
La ricotta si ottiene successivamente, riscaldando (ricottura) il siero rimasto in caldaia ed aggiungendo altro latte. Le sostanze proteiche coagulano sotto forma di fiocchetti bianchi e soffici, si agglomerano in superficie e vengono raccolti con una sessola (cucchiaia ricavata dalle corna di montone) e versati nelle fiscelle di piccole dimensioni già preparate sulla tavola (mastreja). Infine si usa preparare l'impanata ('a 'mpanata), la prima colazione dei pastori, fatta di siero, ricotta e pane ammollito.
I formaggi e le ricotte di pecora del Poro sono bianchi, morbidi e saporiti. Il formaggio si può consumare fresco come companatico, o usato già stagionato per insaporire alcune portate.
Fino a pochi decenni fa, i pastori ('i ricottari) scendevano dal Poro portando nei secchi di legno ('i gajetti) le ricotte ancora fumanti; essi recavano due secchi appesi alle estremità di un grosso bastone (ancinu) che portavano con molto equilibrio sulla spalla. Il formaggio è un alimento ad alto valore nutritivo, plastico, energetico, ricco di proteine, di calcio e di fosforo.

"'I buttigghi", ovvero la salsa di pomodoro

Nel mese di agosto e fino a tutto settembre era usanza molto diffusa, oggi, invece, in modo ridotto, preparare- sia nei rioni popolari che nelle campagne- la salsa di pomodoro ('i buttigghi) da consumare in inverno. La preparazione richiedeva più di qualche giorno di lavoro dato che occorreva stendere su graticci i pomodori al sole per la giusta maturazione, poi lavarli, macinarli o farli a pezzetti ed infine riempire le bottiglie. Completata la prima fase, bisognava otturare le bottiglie con turaccioli di sughero e legarli all'orlo con dello spago sottile o tapparli con tappi di latta. Il rito animava i rioni poiché, come per il maiale, parenti e vicini si davano una mano. Ultimato il lavoro di imbottigliamento, le bottiglie venivano poste con ordine nella grande caldaia di rame, già messa sul tripode. Si riempiva la caldaia di acqua, si accendeva il fuoco con la legna e si attendeva l'ebollizione, che doveva perdurare per circa un'ora. Il giorno seguente le bottiglie venivano sistemate nella credenza o in un locale idoneo. La salsa così preparata manteneva tutte le sue caratteristiche e la sua fragranza.