

Moliterno, gastronomia tra *suggerzioni* e curiosità

ANNA ROCCO*

Un'indagine sulle tradizioni gastronomiche di **Moliterno** correda la storia di questo luogo di tante suggestioni e curiosità. Gli antichi usi alimentari di Moliterno, e in generale del passato, sono spesso affidati ai racconti o alla pratica di chi, ancora legato alla tradizione, continua a far comparire sulla propria tavola remote pietanze, ormai quasi scomparse. Un modo per conoscere di più l'antico mondo dei moliternesesi, il mondo di ogni giorno, delle abitudini, anche culinarie, delle persone semplici.

Tutto questo per avere una visione più chiara delle origini del posto, della sua storia, della cultura moliternese partendo da un insolito punto di vista: il cibo. Le tradizioni gastronomiche di Moliterno, così come quelle lucane, risentono dell'atavico limite del territorio aspro e difficile da coltivare, della scarsità d'acqua e dell'influsso delle vicine **Campania** (nella parte della provincia di **Potenza**) e **Puglia** (in provincia di **Matera**).

A Moliterno, così come in tutti i centri della regione, sin dall'antichità era diffusa l'usanza di preparare il pane in casa, cotto in fomi realizzati con mattoni refrattari, alimentati a legna e solitamente situati nelle soffitte delle abitazioni. Il pane si preparava con farina, acqua, lievito (**criscintieddu**), sale e patate bollite. Il composto veniva impastato nella madia (**fazzatora**) e lasciato riposare. La cottura nel forno a legna durava due ore e mezzo. Il pane si conservava nella madia e se ne faceva una quantità che riusciva a bastare all'intera famiglia per due settimane. Il pane rappresentava l'ingrediente base per diverse varianti di pietanze. Ad esempio i **pipicieddi fritti** erano il tipico dolce dei poveri, preparati con l'impasto del pane, soffritti in olio, serviti ancora caldi cosparsi con un abbondante quantità di zucchero. L'impasto del pane veniva utilizzato per preparare il **picciulatiieddu cu frittuledde**, ossia delle focaccine a forma di ciambelle, arricchite con i **ccioli**, ossia piccoli pezzi di lardo di maiale, peperoncino, sale ed uova.

Poiché la cultura contadina non ammetteva lo spreco degli alimenti, i moliternesesi erano soliti consumare i pezzi di pane raffermo inzuppandoli con il sugo dei fagioli rossi che venivano cotti nella pignatta di terracotta posta sul fuoco. Questa zuppa

di pane veniva condita con strutto ed aglio leggermente soffritti. Inoltre, il pane raffermo veniva utilizzato anche per la preparazione di un'altra "zuppa" denominata **ciauredda**: il pane raffermo veniva tagliato a fette e posto sul fondo di un tegame. In un altro tegame si bolliva l'acqua, uno spicchio d'aglio, olio, sale e, una volta raggiunto il grado di ebollizione, si versava un uovo. Il tutto si spandeva sulle fettine di pane. Successivamente, il tegame si copriva con un piatto e si lasciava stufare il tutto. La **ciauredda** solitamente veniva consumata a colazione, ma spesso era l'alimento base durante lo svezzamento dei bambini.

Se il pane accompagnava qualsiasi cibo, la pasta rappresentava una componente insostituibile in un'economia povera come quella moliternese e lucana in genere. Fino alla metà del '700 non risulta che vi sia stata in Basilicata una produzione per la vendita: infatti la pasta veniva lavorata in casa dalla donna con le mani sulla spianatoia (**quadru**) e per stendere le sfoglie si usava il matterello o (**laanaturu**). I tipi di pasta più diffusi a Moliterno sono i **fusilli** o **maccaruni o' firricieddu**, i **cavatelli** o **trisciddi**, le **tagliatelle** o **laane**, i **tagliolini**, i **ravioli ripieni**

con la ricotta (**cavuzuni**) e le **orecchiette** importate dalla Puglia. La pasta veniva condita o con il sugo tradizionale (preparato con costina di maiale, castrato o pollo e condito con lo strutto), oppure unita a legumi e/o verdura. La cottura dei cibi avveniva su un piccolo fornello a carbone (**furnacedda**).

Non mancavano sulle tavole moliternesesi gli ortaggi e i legumi anche perché sappiamo bene che il mestiere più diffuso era quello del contadino. Tra le zuppe più antiche, la **cuccia**: era preparata con grano, granturco, fagioli e ceci lasciati a bagno per circa 24 ore la sera prima. Si cuoceva poi separatamente il grano, il granturco e i legumi e, a metà cottura, si aggiungeva il guanciale di maiale e il cotechino tagliato a dadini. Questo piatto, per tradizione, veniva consumato per propiziare un buon raccolto.

Le ristrettezze economiche del passato non consentivano ai moliternesesi di mangiare il secondo piatto, che solitamente si consumava nei giorni di festa e, quando si era fortunati, la domenica. I contadini consumavano in genere la carne di animali ammalati

... il pane accompagnava qualsiasi cibo. E la pasta era una componente insostituibile per un'economia povera come quella lucana nella metà del '700...

Le origini, la storia, la cultura dei luoghi, partendo da un insolito punto di vista: il cibo. Dalla tavola, un tuffo nel passato che ci consente di riscoprire tradizioni ancora vive negli antichi centri lucani.

o morti per malattia: la carne dei poveri era costituita per lo più da interiora, trippa, frattaglie e cotenne. Questa carne veniva poi accompagnata dalle verdure come la cicoria, la scarola, la verza e la cipolla. La carne che si consumava in maniera più diffusa era quella del **maiale** che veniva allevato nei pressi dell'abitazione e rappresentava una scorta di cibo. Il maiale lucano, infatti, era una risorsa fondamentale in una regione povera, perché forniva non soltanto la carne, magra e saporita, ma anche il condimento. Vi si ricavano il lardo, lo strutto e, oltre alle salsicce, un prosciutto saporito e piccante a pasta finemente macinata, le soppressate, i capocolli e la "**pezzenta**", il salame dei poveri, fatto con gli scarti della macellazione (polmoni, fegato, nervi) e aromatizzato con pepe e aglio. Secondo **Varrone** e **Cicerone**, in Basilicata, un tempo chiamata Lucania, fu inventata la salsiccia, detta appunto "**lucanica**": alla cucina di questa regione spetta il merito di aver dato i natali alla salsiccia.

Data l'abbondanza di allevamenti soprattutto di ovini e caprini, per la ricchezza dei pascoli delle zone limitrofe a Moliterno, notevole era anche la produzione di carne di **agnello**, **capretto**, **castrato**, benché la consumazione di questa rappresentasse un lusso e avvenisse in particolari momenti dell'anno. In prossimità delle abitazioni si allevavano anche **polli** e **galline**, sia per la produzione di **uova** che per usi alimentari. Meno sviluppato l'allevamento di **conigli** e **tacchini**. Poco diffuso il consumo del **pesce**, a parte il **baccalà salato**, data la lontananza dei centri marittimi e la lentezza dei mezzi di trasporto che ne pregiudicava la freschezza.

Tra i secondi piatti tipici, lo **gliummirieddi**, un salsicciotto fatto con interiora di capretto fatte a pezzetti, strutto, uova, prezzemolo, formaggio grattugiato, sale, pepe e aglio; la **n'Cantarata**, zuppa fatta con parti del maiale (piede, cotica e coda di maiale), cotta sul fuoco nella pentola di terracotta insieme a prezzemolo, aglio, sale e pomodoro.

Per quanto riguarda i formaggi Moliterno, oltre ad essere famoso per la produzione del **canestrato**, annovera fra gli altri il **casieddu**, un formaggio di capra che si produce tra luglio e settembre, dal sapore aromatico.

Il latte, già filtrato attraverso foglie di felce, prima di venir cagliato viene ancora insaporito con un'erba altrettanto aromatica che i pastori chiamavano **nepita** (nepitella o calaminta). Molto usata è la ricotta di pecora e di capra, anche nella versione stagionata (ricotta tosta) che si è soliti grattugiare sui cavatelli, dando loro un sapore particolare.

Per quanto riguarda la frutta, si consumava quella che si produceva nella stagione particolare. Largo uso si faceva delle **mele** e delle **pere**, cosiddette **virnili** poiché si conservavano per l'inverno, e l'**uva** i cui grappoli si univano tra loro e si appendevano alle travi

(*piennici*). In primavera e in estate si mangiavano le **fragoline di bosco**, le **ciliegie**, i **fichi**, i **gelsi bianchi** e **neri**, le **more**. In autunno le **castagne**, che si preparavano in diversi modi come le caldarroste, infornate e cotte con un'erba del posto chiamata **pepita** (i *pastiddi*). Molto diffuso era l'uso della frutta secca come **noci**, **nocchie**, **fichi secchi**, **mele cotogne**, **ciliegie secche** (*cirasedde*).

I dolci tipici moliternesi non sono molti, sono abbastanza semplici e legati alle varie ricorrenze. Uno dei più caratteristici è il **sanguinaccio**, una crema densa preparata con sangue di maiale, friselle tritate, biscotti secchi, riso, miele, zucchero, caffè, cioccolata, uva sultanina, cacao, mandorle tritate e cannella. Tra i biscotti, famosi sono le **frisilline**, i taralli dolci e salati.

Tra i rustici, la tipica torta pasquale farcita salata o **cuzzola** viene preparata con farina, uova, strutto, citrato, alcool, sale e farcita con un ripieno di uova sode, salame, toma (formaggio fresco di latte di pecora) e formaggio pecorino. Un altro rustico è la **pizza di granturco** (*pipu ri grannili*) fatta con farina di granturco, finocchio e sale. Aspetto peculiare di questa ricetta è la cottura della pizza che, dopo essere stata messa in una casseruola bassa (**ramera**), si fa cuocere su un fomello a carbone (**furnacedda**) coperta con un coperchio di brace. ●

... per l'abbondanza di allevamenti ovi-caprini era notevole anche la produzione di carne, sebbene il suo consumo rappresentasse un lusso...

ann.rocco@tiscali.it

* Dottoressa in Filosofia