

**ISTITUTO STATALE COMPRENSIVO  
“J.F. KENNEDY”  
Scuola materna – elementare - media  
Via Orticelli, 18 – 82033 CUSANO MUTRI (BN)**

**Tel. 0824 – 862064 Fax 0824 - 818700**

**L'OLIVO:**

**ALBERO DELLA SALUTE E DELLA PACE**

**Prima parte**

Carissimi lettori,

quest'anno noi alunni della classe III dei plessi di "S. Felice" e del Capoluogo" dell'Istituto Comprensivo di Cusano Mutri siamo stati impegnati nel Progetto pilota sperimentale sull'Alimentazione: "IL GUSTO DI IMPARARE IL GUSTO", di durata triennale volto a trattare, nella Scuola Elementare, l'Educazione Alimentare per una più capillare diffusione dei principi di una corretta alimentazione.

Essa svolge un ruolo fondamentale per la crescita equilibrata di noi alunni.

Il cibo non è solo una necessità biologica ma si carica di valenze culturali, sociali, psicologiche, relazionali, affettive.

Lo studio sull'alimentazione ci ha permesso:

di migliorare le conoscenze sui diversi gruppi di alimenti;

le loro caratteristiche nutrizionali e le linee guida del modello alimentare mediterraneo; ci ha, inoltre, consentito di conoscere:

i molteplici prodotti della nostra terra;

di salvare i prodotti tipici che fanno parte della storia della nostra civiltà.

Abbiamo parlato dell'ulivo e delle sue antiche varietà in Italia e nelle nostre zone per poter giungere al re degli alimenti: l'olio, con le sue molteplici e benefiche proprietà.

**Seguite il nostro percorso e imparerete cose straordinarie!**

## L'ALIMENTAZIONE



Quando si cresce, il latte non basta più: per fortuna spuntano i dentini, così si può mangiare di tutto.



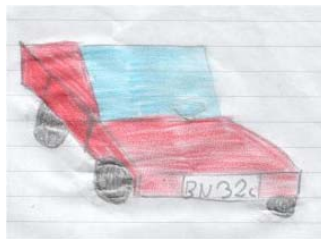
Se la terra è fertile dà: verdura, frutta, grano, granturco in abbondanza e tutti, uomini e animali, hanno cibo a sufficienza.

Tutti i mammiferi, come i bambini e i capretti succhiano il latte dalla mamma. Gli altri animali imparano subito a nutrirsi come gli adulti. Le piante si nutrono di sostanze del terreno, di aria e di acqua.

Per avere cibo si allevano gli animali e si coltiva la terra. Ma in alcuni paesi la terra è povera e non dà abbastanza cibo.



Quando un'automobile rimane senza benzina il motore si ferma. Il cibo dà energia al nostro corpo come la benzina dà energia all'automobile.



Quando mangiamo abbastanza possiamo correre, saltare, studiare; il nostro corpo è caldo e sta **BENE!**

Mangiare troppo fa male: si diventa **grassi e goffi!**



Anche mangiare troppo poco fa male: si diventa **magri e deboli!**

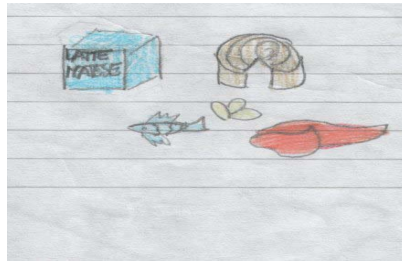


Un bambino mangia meno di uno grande e chi fa fatica ha bisogno di cibo!

E allora, cosa bisogna fare? Bisogna mangiare in modo equilibrato, perché ogni tipo di cibo aiuta il corpo a crescere e a stare in buona salute.



La verdura e la frutta sono una fonte importantissima di fibre e vitamine.



Latte, formaggi, carne, pesce, uova danno forza ai muscoli e alle ossa perché forniscono calcio e proteine di ottima qualità.

Pane, pasta, riso e cereali in genere danno energia. Sono composti da una grande quantità di carboidrati complessi che vengono digeriti nel tempo con gradualità.

Fra i grassi da condimento, il cui consumo deve essere sempre contenuto, si devono preferire quelli di origine vegetale e in particolar modo l'olio extravergine di oliva.





## VISITA ALLA FATTORIA



**Il 12 novembre noi bambini della classe III del plesso di S. Felice e di Cusano Capoluogo siamo andati in visita didattica all'oliveto e al frantoio di S. Lorenzo Maggiore. Racconta.**

Il 12 novembre noi alunni della classe III di S. felice e di Cusano Capoluogo, impegnati nel progetto "Il gusto di imparare il gusto", siamo andati a visitare il frantoio e l'oliveto di S. Lorenzo Maggiore. Siamo partiti con la corriera dalla Scuola media. Per la strada abbiamo visto tanti vigneti ed uliveti. Appena siamo arrivati, abbiamo aspettato la signora Mucci che ci ha condotto all'uliveto. La corriera ci ha accompagnato fino ad un certo punto della strada; l'altro sentiero lo abbiamo percorso a piedi. Siamo arrivati finalmente all'oliveto e lì ci aspettava un signore che ci ha spiegato molte cose sulle olive. Ci ha detto che le olive non vanno raccolte scotendo o percotendo i rami con bastoni, né scopandole a terra per poi fare l'olio, né lasciandole cadere poiché si spaccerebbero. I tipi di olive che abbiamo conosciuto sono: le femminelle, la bella di S. Lorenzo, la racioppella, la frantoiana, l'ortice, l'ortolana.

Abbiamo visto anche un albero di ulivo di 500 anni: il suo tronco era rugoso e contorto, largo con tante spaccature. La potatura si fa a marzo e ad agosto si tolgono i "pulloni" che sono dei rami che non producono olive ma sfruttano la pianta. La potatura serve per dare forma alla pianta e per togliere i rami che non portano olive. La fioritura avviene ad aprile-maggio. Siamo andati a vedere le signore che raccoglievano le olive: avevano steso grandi teloni per terra e avevano fissato le scale a dei rami robusti per non cadere. Abbiamo aiutato a raccogliere anche noi le olive però purtroppo le nostre maestre ci hanno richiamati per spiegarci i vari modi di raccolta. Si può procedere alla brucatura a mano, all'abbacchiatura, allo scuotimento.

Poi siamo andati al frantoio dove un signore con il mulinello scaricava le cassette di olive in una vasca alle quali venivano tolte le foglie; le olive venivano lavate con acqua potabile, schiacciate e tritate da una ruota pesante. La polpa passava nella gramola e in un macchinario dove si separava l'olio dall'acqua. L'olio puro extravergine dopo tanto lavoro era pronto per essere messo in recipienti di acciaio colmi fino all'orlo ed ermeticamente chiusi.

Abbiamo assaggiato la bruschetta con l'olio: era ottima.

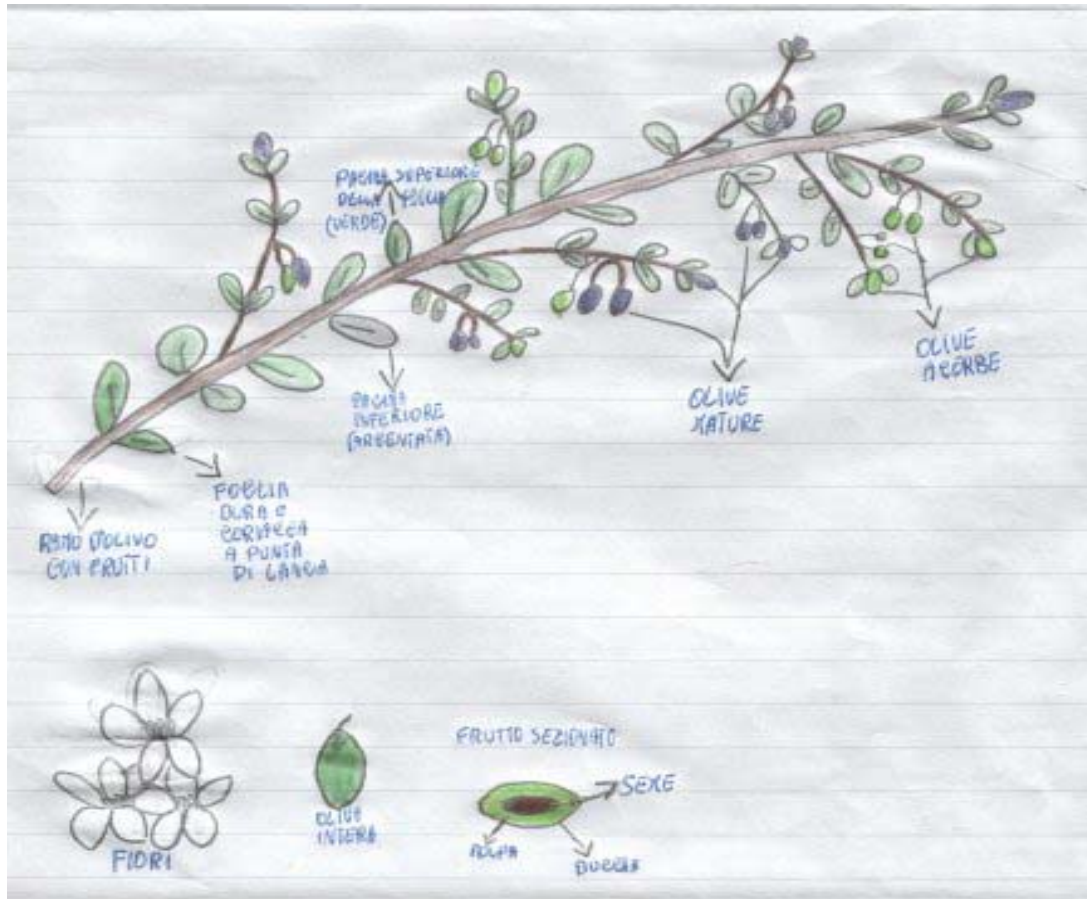
Ci hanno regalato un blocchetto e un giornalino che racconta la storia a fumetti dell'oliva.

Siamo tornati a Cusano contenti per aver imparato tante cose e per aver vissuto un'esperienza fantastica.





## Descrizione dell'olivo



L'olivo è una delle specie vegetali caratteristiche dell'area mediterranea. È una pianta alta anche fino a dieci metri, è sempreverde, molto longeva (può vivere molti anni).

Il suo tronco è pieno di nodi, è contorto e alla base si presenta ingrossato. Le foglie sono perlopiù opposte, di forma lanceolata, appuntite, coriacee e a margine intero.

L'olivo è originario dell'Asia Minore.

In Siria e nella Palestina l'olio serviva da alimento, come medicinale, come cosmetico e come combustibile per illuminazione.

Gli Ebrei e i Fenici furono grandi coltivatori, consumatori e diffusori.

Da lì l'olivo passò in Grecia, dove si coltivavano ben 15 specie.

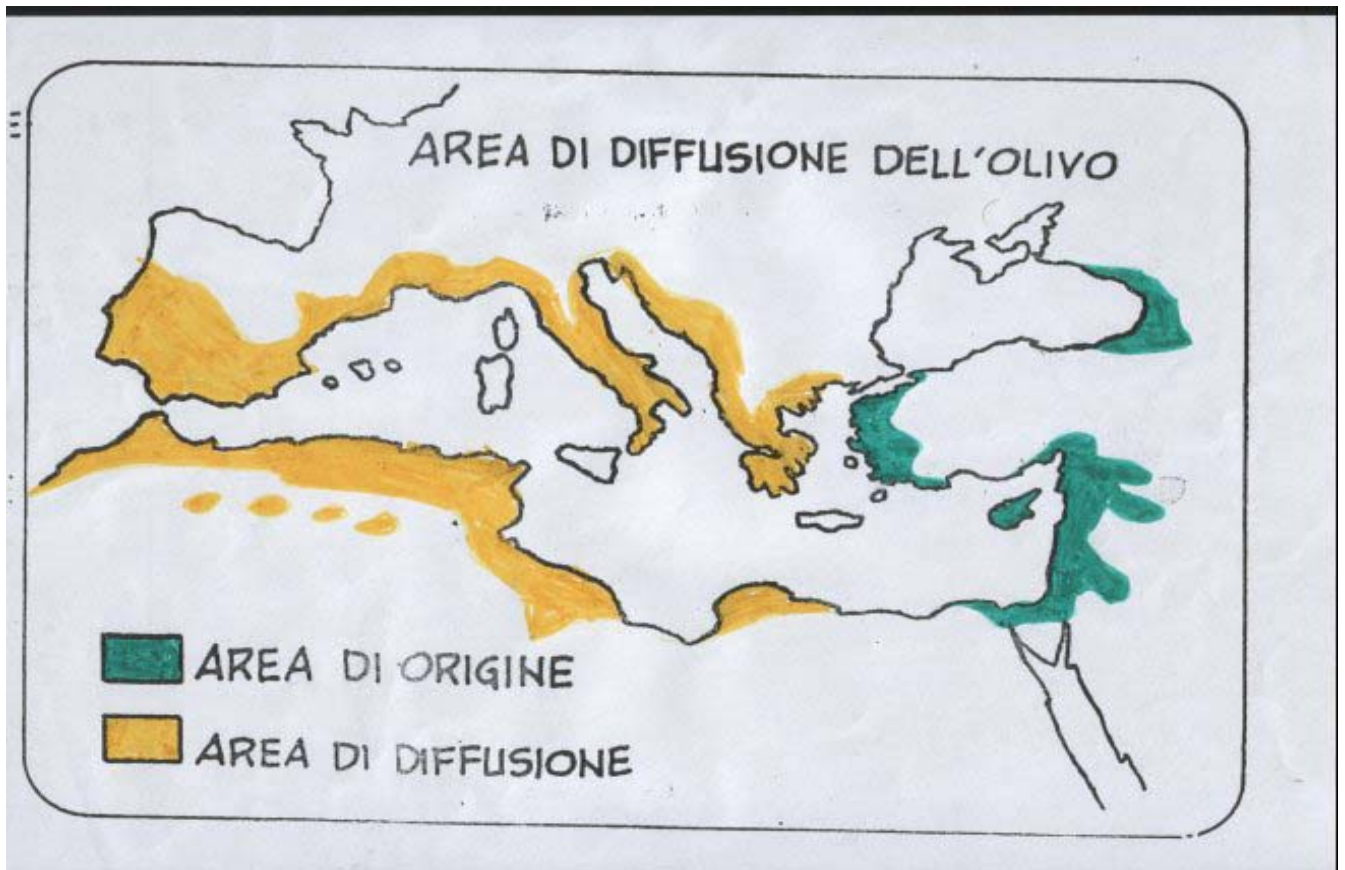
Fenici e Greci diffusero la coltivazione negli altri paesi che si affacciavano nel Mediterraneo, per questo si dice che l'olivo è una pianta tipicamente mediterranea.

È stato calcolato che in Italia vi sono 180.000.000 di alberi di olivo dei quali 50.000.000 sono localizzati in Puglia, dove alcuni esemplari raggiungono l'altezza di 15 metri.

Comunque l'olivo è di casa anche in Toscana, sui campi che circondano il lago di Garda, in Campania, in Basilicata e in Calabria.



Fin da quando nasce ogni  
essere  
ha bisogno di mangiare.  
I bambini appena nati  
succhiano  
il latte dal seno della  
mamma.



Seconda parte

## **Le varietà dell'olivo in Italia destinate alla produzione dell'olio**

NERELLA coltivata in UMBRIA

BIANCOLILLA coltivata in SICILIA

CANINO – CARBONCELLA – RISCIOLA coltivata nel LAZIO

CASALIVA DEL GARDA coltivata in LOMBARDIA

DRITTA coltivata in ABRUZZO

LECCINO – MORAILOLO – PENDOLINO – OLIVASTRA –  
SAGGIANESE coltivate in TOSCANA

AGLIAROLA BARESE coltivata in PUGLIA, CAMPANIA E BASILICATA

TAGGIASCA coltivata in LIGURIA

MAIATICA coltivata in BASILICATA

OLIVANA (1 oliva pesa 4 gr.) coltivata in CALABRIA

## RICCHE VARIETÀ DI OLIVE COLTIVATE NEL SUD MATESE

...e precisamente nei paesi: Cerreto Sannita, Guardia Sanframondi, San Lorenzo Maggiore, Cusano Mutri, S. Lorenzello, Faicchio, S.Salvatore.

ORTOLANA

DISERTOLLI

CAIAZZANA

ORTICE RICCIA

CESSINA

DI SAN  
FRANCESCO

FEMMINELLA

RACEMOSA

A  
RACIOPPELLA

DI SPAGNA

GRAPPA ALLET

## GLI SCRITTORI E L'ULIVO

L'ulivo ha avuto una grandissima importanza nel passato. Per i Greci l'ulivo era una pianta sacra al punto che chi la danneggiava o la sradicava era punito con l'esilio.

Il grande Omero nel IX secolo A.C. ne parlava con grande rispetto: nel suo poema "L'Odissea", racconta che il letto nuziale di Ulisse e Penelope era scolpito in un tronco di ulivo "ancora vivo".

Gli atleti greci si ungevano d'olio e i vincitori delle Olimpiadi erano incoronati con rami d'olivo e premiati con anfore d'olio.

Secondo il mito greco l'olivo fu creato dalla Dea Minerva – Atena che fece germogliare sull'Acropoli una pianta di olivo e vinse la gara contro Poseidone, dio del mare, per il dominio sull'Attica.

Zeus, padre degli dei, preferì l'olivo e affermò che non si sarebbe potuto immaginare un miracolo più utile. Decretò vincitrice Minerva – Atena che diede il nome alla città greca più importante: ATENE.

Per molti scrittori antichi e moderni l'olivo è stato il simbolo di forza, di fede, di pace, di longevità.



## IL CAMPO DI ULIVI

Il campo  
di ulivi  
s'apre e si chiude  
come un ventaglio.  
Sull'oliveto  
c'è un cielo sommerso  
e una pioggia scura  
di freddi astri.  
Tremano giunco e penombra  
sulla riva del fiume.  
s'increspa il vento grigio.  
Gli ulivi  
sono carichi  
di gridi.  
Uno stormo  
d'uccelli prigionieri  
che agitano lunghissime  
cade nel buio.

F. GARCIA LORCA





## CURIOSITA'

Il più antico olivo del mondo chiamato "ulivo di Platone", filosofo vissuto nel III sec. Si troverebbe in Grecia, presso Atene, e avrebbe 2500 anni.

In Italia si trovano 180 milioni di alberi di ulivo dei quali 50 milioni sono coltivati in Puglia per opera di Carlo di Borbone, re delle due Sicilie che nel XVIII sec. promise una riduzione delle tasse ai proprietari che avessero piantato, nei loro campi, alberi d'olivo.

Un antico detto vuole che si pianti la vite per sé, il noce per i figli, l'olivo per i nipoti.

L'oliveto più antico del mondo è quello di Gerusalemme, il celeberrimo orto di Getsemani dove Gesù si raccolse in preghiera prima della sua passione e morte.

L'olivo è un legno pesante adatto per intarsi, pavimenti ed oggetti di arredamento.

## L'OLIVO NELLA CRISTIANITA': L'ALBERO DELLA PACE

L'olio di oliva è consacrato per essere usato in alcuni sacramenti. Fin dall'antichità esso fu usato nei sacrifici, nella consacrazione dei sacerdoti, degli altari e nella nomina dei re. Quando un bambino nasce e viene battezzato, è unto con l'olio santo e in punto di morte l'uomo riceve l'estrema unzione. Ci sono tanti altri ricordi legati all'olio e all'olivo.



Nell'Antico testamento la colomba mandata da Noè ritorna nell'arca, dopo il diluvio universale, con un rametto di olivo nel becco per annunciare la fine dell'enorme quantità di acqua voluta da Dio per sommergere il genere umano punendolo per la sua cattiveria.

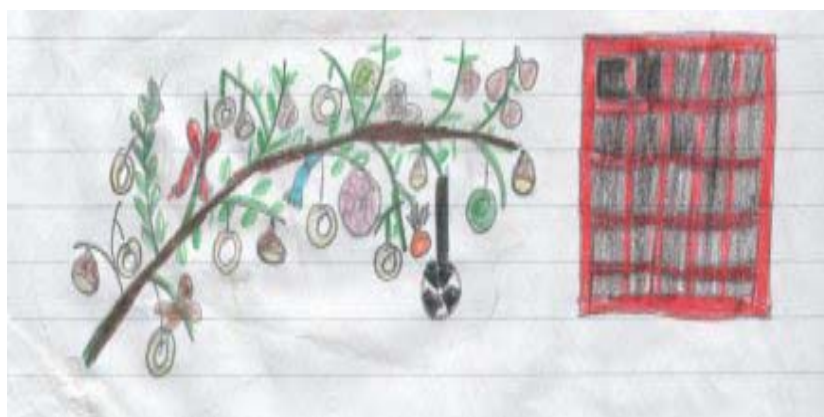


La domenica delle palme, Gesù entrò a Gerusalemme acclamato dalla folla che sventolava rami di ulivo e di palme. Lo stesso Gesù pregò nell'orto degli ulivi, scenario silenzioso delle sue sofferenze.



Fino a pochi anni fa, era tradizione nelle famiglie preparare la palma ai bimbi; essa consisteva in un ramo d'olivo piuttosto grande ornato di dolciumi vari e uova di cioccolato.

In un passato molto più remoto, le "palme" erano addobbate con biscotti fatti in casa, "paparelle" di pasta di pane, serte di castagne e di lupini, ghirlande di fichi secchi, qualche mandarino e caramelle. Era questa la "palma povera" poiché i nonni non si potevano permettere di più.



Essa veniva poi legata in un fazzolettone a quadri che i nonni usavano per la spesa nei giorni di mercato non essendoci buste di carta o plastica.

La palma, così confezionata, si portava in chiesa per farla benedire.

I dolci poi non si potevano mangiare: bisognava aspettare il giorno di Pasqua altrimenti in ogni dolcetto poteva nascondersi il serpente come ammonivano i nonni.

Ancora oggi, nel giorno della Domenica delle Palme, si prendono in chiesa dei rametti d'olivo benedetti per benedire la tavola il giorno di Pasqua; per metterli nel campo affinché il Signore mandi un copioso raccolto; per appenderli dietro la porta del granaio.

I nostri nonni invece lo appendevano a capo del letto, anzi le nonne più brave, al posto di un quadro di valore, elaboravano il "Sacramento": un intreccio abile di foglie e di rametti che serviva per addobbare la camera in occasione della primaverile festività di Pasqua.

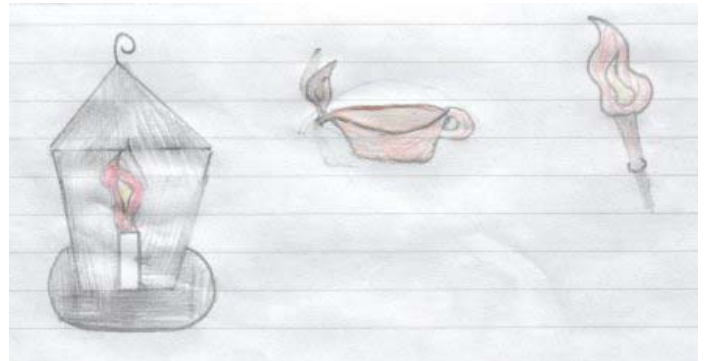


Questo tipo di palma intrecciata era anche il dono che il fidanzato regalava alla ragazza mettendola al centro di un cesto di vimini pieno di dolci e rustici e, chi ne aveva la possibilità, metteva nel cesto anche un oggettino d'oro oppure un pezzo di stoffa.

## L'olio nel passato

Prima che fosse inventata la lampadina elettrica, l'olio era usato anche per l'illuminazione.

Gli antichi Greci e Romani illuminavano le loro case con lampade ad olio. Anche nella vita delle generazioni passate, i nostri bisnonni usavano la candela ad olio per illuminare le loro modestissime abitazioni specialmente nelle interminabili serate invernali.



Nelle chiese, invece, si usavano oltre alle candele, le lampade votive con fiammelle galleggianti nei bicchieri che venivano accese davanti ai santi. Esse sono ormai scomparse. Però nel nostro paese, a Cusano Mutri, esiste ancora oggi una lampada votiva ad olio: la si può trovare nella chiesetta della Madonna delle Grazie davanti alla tomba di Frà Carlo, “zi monaco santo” per il quale si sta avviando il processo di santificazione.



Sempre nella nostra zona dove era fiorente l'industria della lana ad alto livello, l'olio era un elemento insostituibile nella lavorazione della lana.



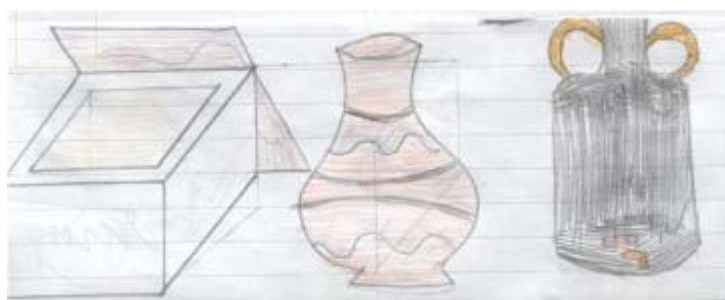
Nei giorni di festa le nostre bisnonne ungevano i loro capelli con l'olio d'oliva per renderli più lisci, più lucidi e più morbidi.

Inoltre, ungevano la pelle del loro viso per rallentare la formazione di rughe che si erano formate lavorando sotto i raggi cocenti del sole.





I nostri bisnonni conservavano l'olio, prezioso alimento, in pesanti ed ingombranti vasche ricavate da blocchi di pietra o in grossi recipienti di terracotta chiamati "ziri". Ora per norme igieniche si usano recipienti di acciaio inox.



## **Nel Campo Della Stregoneria**

L'olio è considerato presagio di sventura se si versa accidentalmente (forse perché costa troppo). Poche gocce (3,5 o 7) vengono usate anche nella pratica contro il "malocchio". Si riempie un piatto con acqua, si intinge il dito nell'olio e si pronunciano contemporaneamente le seguenti parole: "A nome di Dio e della Santissima Trinità vattenn' malocchio!" Si uniscono un po' di sacro e profano.

Si dice ancora che le streghe e le janare, prima di volare per andare a far visita a qualche cliente, si ungessero con olio di oliva, elemento principale delle loro pozioni.

**Duie occh' t'ann vist'  
Duie sant t'ann amm'rat  
Fuie fuie occh' trist'  
N'nom d' Gesù Crist'  
E d'à Santissima Trinità  
St'occh' trist' 'anna schiattà!**

(da ripetere per tre volte segnando la fronte del "fatturato")



## LA RACCOLTA DELLE OLIVE

La raccolta delle olive viene effettuata da settembre a novembre quando i frutti non sono ancora completamente maturi.

Essa può avvenire in tre modi: cogliendo le olive mature dai rami (brucatura); scotendo i rami raccogliendo le olive cadute (scuotitura); oppure battendo i rami con lunghi e robusti bastoni per far cadere i frutti (abbacchiamento). Quest'ultimo metodo è considerato il peggiore dei sistemi di raccolta poiché le olive sono delicatissime: basta poco perché si "ammacchino" e marciscano compromettendo la qualità dell'olio.

Quindi non solo si danneggia il raccolto dell'annata ma si pregiudica la produzione futura.

Lo scrollamento più che un metodo di raccolta è un metodo di selezione in quanto consente di separare le olive pregiate da quelle di qualità inferiore.

*Le olive non vanno raccolte così!*



*né così!*



**Ma in questo modo!**



Metodi più razionali di raccolta sono la brucatura che consiste nel distacco delle olive con la mano e la pettinatura che consiste in una pettinata dei rami nel verso della disposizione delle foglie effettuata mediante un attrezzo di legno a forma di grosso pettine.

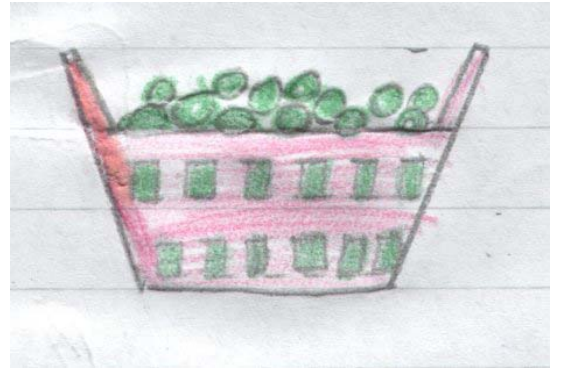
Le raccogliatrici stendono a terra dei teli e, con l'aiuto di scale, raggiungono i rami più alti.



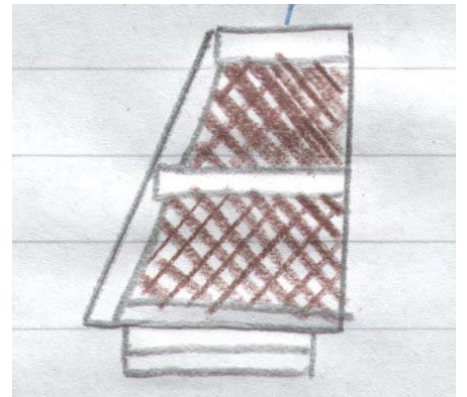
Terza parte

# Estrazione dell'olio

Le olive vengono portate al frantoio non più in sacchi ma in recipienti atti ad evitare un'eccessiva compressione del prodotto.



Si praticano le operazioni di mondatura, di cernita e di lavatura in vasche piene d'acqua o in lavatrici meccaniche.



Successivamente le olive vengono trasformate in poltiglia, nocciolo compreso mediante l'impiego di frantoi a cilindri o di frantoi a macelli (molini).

La pasta ottenuta viene raccolta in recipienti di materiale vario [crine, fibre di palma (fiscoli) o più modernamente in gabbie metalliche].

Vanno eseguite correttamente la granulazione, l'estrazione...



L'olio porta con sé varie impurità da eliminare perciò viene raccolto in recipienti detti "chiarificatori" che ce lo presentano limpido e puro.

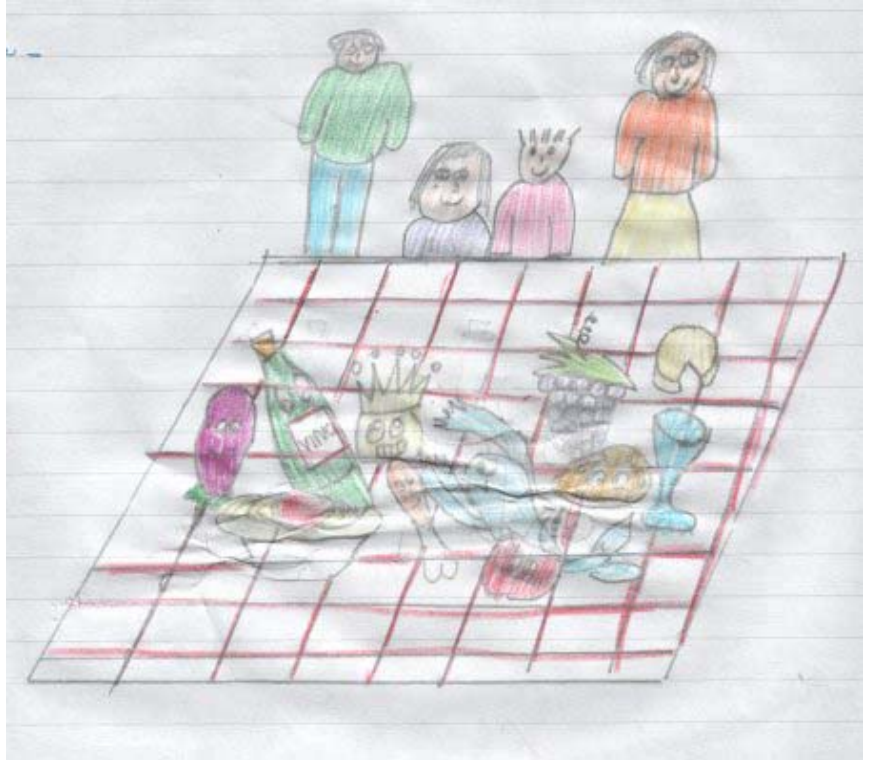
Finalmente le olive sono diventate olio!!

Per quanto riguarda la conservazione, l'olio non sopporta la luce, l'ossigeno e...le morchie.

Deve essere conservato ad una temperatura compresa tra i 10 e i 20 gradi C. in recipienti di acciaio inox ermeticamente chiusi e travasato quando necessario.

L'acido oleico contenuto nell'olio extravergine contiene una quantità equilibrata di grassi e mantiene un livello ottimale del colesterolo buono (HDL); contiene le vitamine A-E-D e un acido simile al latte materno (acido linoleico); con esso si può condire, cuocere e friggere a volontà perché è leggero e digeribile.

Dopo averlo assaggiato lo vorremmo sempre sul nostro tavolo perché esso è alla base della nostra dieta mediterranea.



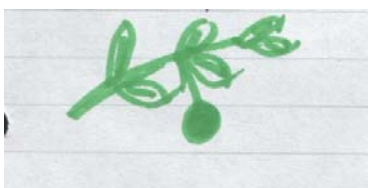
## DIALOGO TRA L'OLIVA, LA NATURA E L'UOMO

**NARRATORE:**



E' aprile. La natura è al culmine del suo splendore: prati verdeggianti fra cui fanno capolino fiori multicolore, alberi fioriti, sole smagliante. Da un'abbondante fioritura degli ulivi spuntano fuori i preziosi frutti.

**OLIVA:**



Che bella la natura e quante sorelline attorno a me! Ciao sorelline, il nostro vestito è di un bel colore verde! Guardate le foglie con la loro forma lanceolata, ci difendono: nessuno può assalirci!

LA TIGNOLA,  
LA COCCINELLA,  
LA LEBBRA,  
LA ROGNA...

Non cantate vittoria, noi siamo più forti delle vostre foglie e possiamo distruggervi! Ah, ah, ah...

**LE OLIVE:**

Povere noi, a chi dobbiamo rivolgerci!

**LA NATURA:**

Non preoccupatevi, il contadino si prenderà cura di voi!

**LE OLIVE:**

Contadino, aiutaci, i nostri nemici sono in agguato!

**CONTADINO:**

Non abbiate paura, io tengo molto a voi e vi libererò da quei fastidiosi insetti!!



**NARRATORE:**

Le olive diventano grandi e brillano sotto il sole estivo. Arriva, intanto, il tempo della raccolta e ...

**LE OLIVE:**

Buoni signori, non colpiteci con le pertiche ma raccoglieteci a mano, così vi daremo un olio magnifico altrimenti l'olio avrà un sapore asprigno e sgradevole! Metteteci nelle cassette bucate in modo che possiamo prendere l'aria e...portateci al frantoio il più presto possibile!



**UN'OLIVA:**

Sorelline ho un po' paura ad essere immessa in quei macchinari sofisticati!

**LE OLIVE AMICHE:**

Non avere paura, sorellina, faremo un viaggio avventuroso: ci priveranno delle foglie, faremo un bel bagno in acqua pulita, verremo schiacciate e da noi si estrarrà l'olio che è talmente prezioso da essere chiamato :”oro verde”!



**NARRATORE:**

Finalmente l'olio è pronto!

IL CONTADINO:

Sono proprio contento e soddisfatto! Ho lavorato tanto ma ora quante provviste ci sono nella mia dispensa: grano, vino e soprattutto il magnifico olio!

L'OLIO:

Sono o non sono il re della dieta mediterranea? Contengo le vitamine A-E-D riduco la pressione arteriosa, il tasso di zucchero nel sangue la percentuale di colesterolo, i rischi di occlusione delle arterie e l'infarto del miocardio. Sappiatemi apprezzare perché contengo proprietà benefiche che vi permetteranno di vivere bene e...più a lungo!!!



## DALL'OLIVA ALL'OLIO.....in rima

Quello dell'oliva è un racconto straordinario  
il cui albero può essere millenario.

In Asia Minore è nato  
e da noi Greci e Fenici l'hanno portato.

Il suo frutto è rotondetto,  
somiglia proprio a un gran confetto;

Preferisce la collina assoluta  
ma ama essere curata, sorvegliata, amata.

Vuol essere concimata con scienza e coscienza  
sfrondata ogni anno con pazienza;

Non ama i raggi del sole troppo cocenti  
e neanche le gelate insistenti

# ANTICHE RICETTE CUSANESI

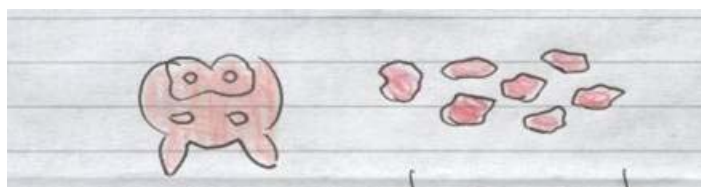
## CARNE E PEPERONI

### DOSI E INGREDIENTI

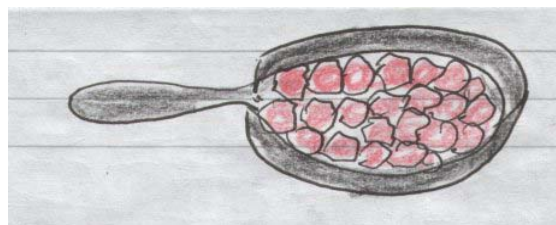
1 kg. Carne della testa del maiale  
1 kg. Peperoni sottaceto  
olio d'oliva per friggere  
olive  
sale q.b.  
un po' di peperoncino

### PREPARAZIONE

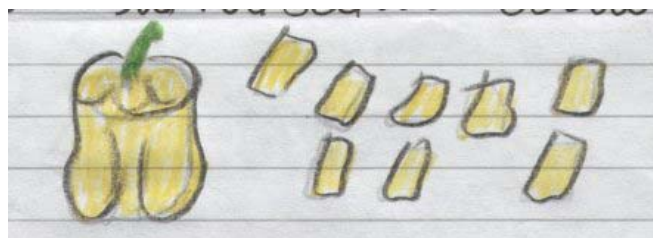
Si taglia la carne della testa del maiale a piccoli pezzi...



che si mettono a friggere in una padella con l'olio d'oliva.

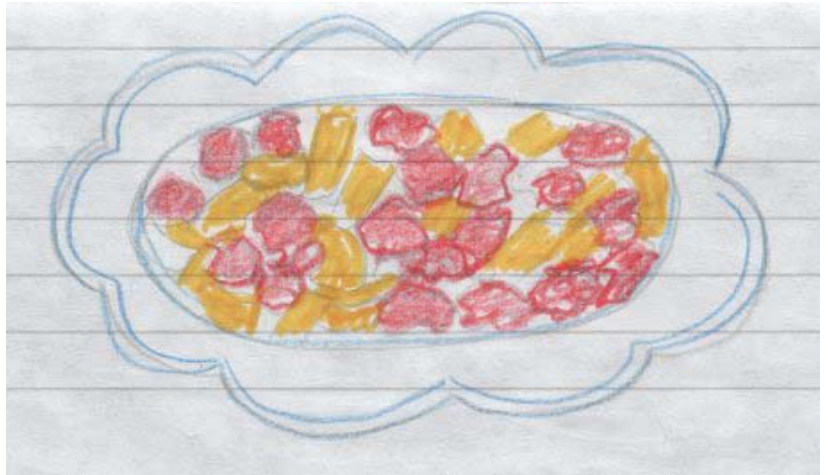


Si tolgono i peperoni dall'aceto, si lavano, si tagliano a pezzi e si uniscono alla carne.



Mentre si finisce di cuocere il tutto, si aggiungono le olive snocciolate, il sale e il peperoncino intero. Si fa cuocere ancora per alcuni minuti, si mette il tutto in un piatto di portata e si serve ancora caldo.

Questo è un piatto tradizionale preparato dai nostri bisnonni quando si uccideva il maiale. Essi invitavano dei vicini o parenti per farsi aiutare; a lavoro ultimato si faceva festa: si mangiava con poca spesa: si scarniva la testa del maiale e si friggeva con i peperoni che i nonni raccoglievano nel campo e conservavano (in ziri) sottaceto. Ancora oggi in occasione dell'uccisione del maiale questa specialità è nel menù.





## I PANZAROTTI

### DOSI ED INGREDIENTI

1 kg di castagne secche  
½ kg di zucchero  
1 busta di cacao amaro  
1 busta di cacao dolce  
2 cucchiaini di miele  
1 bicchierino di anice  
1 bicchierino di rum  
1 bustina di cannella  
1 buccia di limone grattugiata  
1 pezzo di cioccolata  
pasta frolla  
1 kg di farina  
4 uova  
sale q.b.  
1 bicchiere di vino bianco  
2 cucchiaini di sugna.



### PREPARAZIONE

Si fanno essiccare le castagne al forno, si toglie la buccia, si rimettono a bollire e intanto si toglie anche la pellicina che le ricopre, si scolano e si schiacciano ancora calde.

Si fanno raffreddare. Si uniscono poi il cacao, il liquore, il miele, lo zucchero, la buccia grattugiata del limone, la cioccolata tagliata sottile e si mescola il tutto formando un composto omogeneo.

A parte si prepara la sfoglia sulla spianatoia, si allarga con il matterello fino a raggiungere



uno spessore sottile. Si tagliano con la rotellina dentata tanti quadratini sui quali viene messo un cucchiaino del composto di castagne; si chiudono premendo bene ai bordi affinché il composto non fuoriesca e si friggono in abbondante sugna bollente.

Si scolano poggiandoli su carta da cucina, si spolverizzano con zucchero a velo o si cospargono con miele sciolto.

### ORIGINE

Questo dolce ha origini molto antiche.

Gli ingredienti erano facilmente reperibili perché le nostre montagne sono piene di castagne, il miele veniva prodotto quasi da tutti per il fabbisogno familiare. Si preparava e si prepara ancora oggi in occasione delle festività natalizie.

## **POLENTA CON FAGIOLI**

### **DOSI E INGREDIENTI**

2 litri d'acqua  
1 kg di farina di granturco  
1 cucchiaio di sale  
2 o 3 spicchi d'aglio  
6 cucchiaini di olio d'oliva  
500 g di fagioli cotti



### **PREPARAZIONE**

In una padella si fanno friggere gli spicchi d'aglio in 6 cucchiaini di olio d'oliva.

Si versa l'acqua in una pentola, si aggiunge il sale e si porta ad ebollizione. Quando l'acqua bolle si abbassa la fiamma e si versa la farina a pioggia, mescolando continuamente, per evitare la formazione di grumi.

Si fa cuocere per 20 minuti sempre mescolando.

Quando la polenta è cotta si aggiunge il condimento insieme ai fagioli, precedentemente lessati, continuando a mescolare per altri 5 minuti. La polenta è pronta: può essere servita calda "a piatto" oppure la si fa raffreddare per mangiarla a fette.

### **ORIGINI**

Questa ricetta ha origini antichissime, era il piatto giornaliero dei nostri bisnonni.

Sia il granturco che i fagioli venivano seminati, coltivati e raccolti nel proprio campo.

Dal granturco essiccato o fresco veniva ricavata la farina gialla, che costituiva il cibo dei "poveri".

