

DOP



**POLVERE DI GRANO
LA CAROSELLA DEL POLLINO
29 COMUNI PER UNA DOP**

Alla Ricerca del Gusto Perduto





PRESENTAZIONE

La farina di “Carosella” accompagna da sempre le famiglie del Pollino, grano tenero di montagna, uno dei pochi a crescere oltre i 600 metri di altezza, tradizionalmente utilizzata per la pasta artigianale, le frese, ed i biscotti è nelle seguenti ricette rivisitata dalle signore dei paesi del “Pollino” che si cimentano in pietanze storiche e moderne per definire la gastronomia legata a questa farina.

Caratterizzata da un buon tenore proteico, da una alta conservabilità, e da un accattivante colore bianco latte è nelle prossime pagine protagonista incontrastata di pietanze dolci e salate.

Anche per la “Carosella” l’ALSIA ha intrapreso un percorso di valorizzazione, nel corso del 2010, insieme a produttori e trasformatori, infatti è stata presentata una richiesta di riconoscimento della D.O.P. per i 29 comuni dell’area del Pollino e del Lagonegrese.

Domenico Romaniello
Commissario Straordinario ALSIA



QUALCHE TRUCCO PER UTILIZZARE AL MEGLIO I NOSTRI PRODOTTI

Il processo di lievitazione delle preparazioni a base di farina di Carosella è un poco più lungo rispetto a quello delle farine industriali.

I fagioli vengono utilizzati nelle pietanze come legumi secchi e per rendere la cottura più veloce e più omogenea devono essere tenuti a bagno 12 ore.

Per quanto riguarda i peperoni a scaglie o in polvere, nelle ricette si fa riferimento a quelli di Senise IGP dolci e piccanti ed è importante è sapere che, se utilizzati nei soffritti, vanno aggiunti all' olio bollente a fuoco spento poiché si bruciano molto rapidamente.

L' olio utilizzato nelle ricette è esclusivamente locale ed extravergine di oliva.

Un ringraziamento particolare va a Beatrice Volpe per la sua preziosa collaborazione ed alle signore del Pollino autrici delle ricette.

Appendice dei termini tradizionali

“Laghinaturu”	Matterello
“Mesa”	Tavolo da lavoro
“Pignata”	Pentola di terracotta
“Carusedda”	Carosella
“Fasul”	Fagioli
“Zafaran”	Peperoni da macinare tipo “Senise”
“Zafarano amaro”	Peperone piccante
Fagiolo quarantano	Fagiolo di Terranova di Pollino

Coordinamento editoriale: Domenico Cerbino, Marcella Illiano, Matteo Cirigliano

Gruppo di lavoro: Domenico Cerbino, Marcella Illiano, Matteo Cirigliano, Antonio Di Napoli, Francesco Sassone, Nicola Sassone, Vincenzo Lauria, Francesco Scaldaferrì, Giuseppe Di Giano.

Foto: Matteo Cirigliano, Domenico Cerbino.

Progetto grafico: impaginazione e stampa: Grafiche ZACCARA Lagonegro.



MOZZICONI

della signora Enza Chiorazzo di Teana

Ingredienti e dosi per 4 persone:

Farina di Carosella 500g, uova 4, olio un cucchiaino, sale **quanto basta**, olio extravergine di oliva **quanto basta**



Preparazione

Cospargete la farina a fontana su una spianatoia, aggiungete uova, olio, sale e lavorate il composto con le mani.

Dividete l' impasto in pezzi più piccoli e modellate dei cilindretti che taglierete a pezzetti.

Trasferite i pezzetti in un cesto e cavateli con le dita.

Friggete in abbondante olio bollente, asciugate l'olio in eccesso con la carta assorbente e servite.

MACCHERONI CON MOLLICA

delle signore Rosa Lauria di Teana e Rosamaria Latronico di Carbone

Ingredienti e dosi per 4 persone:

Per i maccheroni : farina di Carosella 500g, uova 2, acqua tiepida **quanto basta**, sale **un pizzico**

Per il condimento: mollica di pane 200 g, zafferano 1 bustina, olio extravergine di oliva **quanto basta**



Preparazione

Friggete la mollica di pane in una padella con un pizzico di zafferano.

Impastate farina, uova ed un pizzico di sale ammorbidendo il composto con un poco di acqua tiepida, stendete la pasta ed arrotolatela con il palmo della mano fino a formare degli spaghetti grossolani lunghi 15 centimetri e doppi un centimetro, modellate i maccheroni arrotolando gli spaghetti di pasta con l' apposito ferro.

Lessate i maccheroni in abbondante acqua bollente, condite e servite.

PANZAROTTI CON FARINA DI CASTAGNE

della signora Maria Castronuovo di Carbone

Ingredienti e dosi:

Per la pasta: farina di Carosella **1 kg**, uova **3**, zucchero **un pugno**, vermouth **quanto basta per impastare**.



Per il ripieno: Castagne **500g**, cannella **quanto basta**, cioccolata **100g**, zucchero **150g**, strega **un bicchierino**, buccia di arancia grattugiata **quanto basta**

Preparazione

Impastate le uova con lo zucchero e la farina aggiungendo gradualmente il vermouth fino ad ottenere una pasta morbida. Nel frattempo cuocete le castagne sbucciatele e schiacciatele, condite la farina ottenuta con cioccolato, cannella, zucchero, strega e buccia di arancia grattugiata. Stendete la pasta e, usando un bicchiere come stampo, tagliate delle sfoglie circolari, riempitele con un poco di ripieno e chiudetele. Friggete o infornate i panzarotti secondo i gusti.

LAGANE E FAGIOLI QUARANTANI

della signora Isabella Tufaro di Terranova di Pollino

Ingredienti e dosi per 4 persone:

Per la pasta: farina di Carosella **500g**, acqua **quanto basta**, sale **un pizzico**

Per la zuppa: fagioli quarantani **250g**, pomodorini **100g**, cipolla **mezza**



Preparazione

Lessate i fagioli e nel frattempo impastate farina, acqua e sale.

Lavorate l' impasto fino ad ottenere una sfoglia sottile, arrotolatela e con un coltello tagliate delle piccole fettucine ("lagane").

Soffriggete un poco di cipolla e qualche pomodorino ed unitevi i fagioli.

Una volta lessate le lagane unitele alla zuppa e fate cuocere insieme per qualche minuto.

Servite dopo avere fatto riposare alcuni minuti.



PANE CASERECCIO

delle signore *Maria Giovanna Costanzo, Rosa e Maria Castronuovo di Carbone*

Dosi ed ingredienti:

Farina di Carosella, lievito naturale, sale **20-25g per ogni chilo di farina**, acqua tiepida **quanto basta**

Preparazione:

La sera prima preparate un impasto con lievito naturale (un pezzettino di impasto della panificazione precedente conservato in frigorifero), una piccola quantità di farina e poca acqua tiepida. La mattina successiva unite il lievito naturale, la farina l'acqua ed il sale (20-25g per ogni chilo di farina) e lavorate a mano fino a che l'impasto non diventa liscio e compatto e vi compaiono piccole bolle. Coprite con un panno da cucina e delle coperte e cominciate a preparare il forno a legna.

Accendete il fuoco aggiungendo gradualmente piccoli pezzi di legno di quercia, faggio o castagno, fino a che il cielo del forno non diventa bianco e la base, passandoci un rastrello, emetta delle scintille. Nel frattempo controllate l'impasto e, se è raddoppiato di volume, lavoratelo nuovamente e dividetelo in parti uguali. Con ogni parte di pasta formate una pagnottella, chiudetela in un panno da cucina e lasciate lievitare nuovamente. Tornate al forno togliete la brace appassita e pulite la base con un panno umido. Nel forno pronto alla cottura è preferibile cuocere prima pizze e ciambelle se ne avete preparate e poi il pane sulla cui superficie farete una incisione con il coltello. Dopo due ore di cottura potete togliere le pagnotte dal forno e farle raffreddare su un panno asciutto.



ZEPPOLE

della signora *Angelina Cuccarese di Teana*



Ingredienti e dosi per 4 persone:

Patate di Teana **500g**, farina di Carosella **quanto ne assorbono le patate** (circa **700 g**), zucchero **150g**, olio extravergine di oliva **quanto basta**

Preparazione

Lessate le patate e passatele al setaccio, mettete la farina sulla spianatoia ed impastatela con la purea di patate. Quando l'impasto ha la consistenza voluta sagomate le zeppole e friggetele in olio bollente. Asciugate l'olio in eccesso con la carta assorbente e passatele nello zucchero.

BISCOTTI

del panificio "Antica Tradizione" di Carbone

Ingredienti e dosi:

Farina di Carosella **10kg**, lievito madre **1kg**, sale **200g**, olio di oliva **due bicchieri**, acqua **quanto basta**



Preparazione

Disponete la farina a fontana su un tavolo da lavoro, al centro aggiungete il sale, l'olio, il lievito madre, e poco alla volta l'acqua.

Lavorate tutti gli ingredienti contemporaneamente e date alla pasta una forma circolare.

Staccate piccoli pezzi di impasto e modellate i biscotti nella forma desiderata dopodiché infornate.

BIGNÈ ALLA CREMA CHANTILLY

delle signore Antonietta Castronuovo di Carbone e Rosa Fidente di Castronuovo S.A.

Ingredienti e dosi:

Per i bignè: farina di Carosella **300g**, burro **150g**, acqua $\frac{1}{2}$ l, uova **5** sale **un pizzico** lievito **mezza bustina**, zucchero a velo **una bustina**. Per la crema: latte $\frac{1}{2}$ l, zucchero **200g**, farina **100g**, uova **3** (di cui **1 intero e 2 tuorli**), una buccia di limone, panna **250g**.

Preparazione

Mettere a riscaldare in una pentola, l'acqua il burro ed il sale, ad ebollizione versate la farina girandola in continuazione fino a che l'impasto non diventa consistente. Fate raffreddare ed aggiungete le uova uno alla volta lavorando continuamente, per ultimo versate il lievito setacciato. Modellate i bignè in una teglia da forno aiutandovi con un cucchiaio o con un sacco da pasticciere ed infornate a 180° fino a quando non si coloriscono. Per la crema miscelate in un tegame zucchero e farina ed aggiungete per ultime le uova, nel frattempo riscaldate il latte. Aggiungete nel tegame il latte caldo ed una buccia di limone e dopo aver mescolato accuratamente fate bollire fino a quando la crema non si addensa.





CAVATELLI CON RICOTTA

della signora Anna Maria Asprella di Carbone



Ingredienti e dosi per 4 persone:

Cavatelli artigianali **500g**, Ricotta fresca **300g** sale **un pizzico**

Sciogliete la ricotta con un poco di acqua tiepida, insaporite con un pizzico di sale, lessate i cavatelli ed a cottura ultimata amalgamateli con il condimento.

MACCARUNI CU RAFANO

della signora Donata Chiorazzo di Carbone



Ingredienti e dosi per 4 persone:

Maccaruni **500g**, sugo di pomodoro **quanto basta**, rafano **100g** sale **quanto basta** olio extravergine di oliva **quanto basta**

Preparazione

Lessate i maccaruni, conditeli con il sugo di pomodoro ed il rafano grattugiato e servite.

TAGLIATELLE CON IL LATTE

del signor Enzo Tufaro di Terranova del Pollino



Ingredienti e dosi per 4 persone:

Tagliatelle **400g**, latte **½ l**

Preparazione

Portate ad ebollizione il latte già salato con l'aggiunta di un poco di acqua, versatevi la pasta ed una volta pronta servitela con un poco di latte di cottura

CROSTATA DI MARPELLATA DI CILIEGIE

della signora Maria Carmela Ferrara di Carbone

Ingredienti e dosi per 4 persone:

Farina di Carosella 450g, zucchero 200g, burro 150g, uova 4, vaniglia **una busta** strega **quanto basta** lievito **una bustina**, marmellata di ciliegie **quanto basta**



Preparazione

Disponete la farina a fontana su una spianatoia, al centro mettete uova, zucchero, vaniglia, burro ammorbidito, un goccio di strega, buccia di limone ed infine il lievito setacciato. Lavorate energicamente e quando la pasta è pronta ritagliate due rettangoli. Foderate una tortiera imburrata con uno dei rettangoli di pasta frolla versatevi la marmellata di ciliegie e coprite con striscioline della restante pasta formando degli incroci secondo il vostro gusto. Cuocete a 180° per 40 minuti in forno riscaldato.

TORTA DI SANGUINACCIO

della signora Donata Padula di Carbone

Ingredienti e dosi:

Per la pasta frolla: farina di Carosella 1kg, zucchero 500g, sugna 300g, lievito **una bustina**,

Per il ripieno: Sanguinaccio **quanto basta**



Preparazione

Disponete la farina a fontana, al centro versate lo zucchero, la sugna, il lievito e lavorate tutti gli ingredienti.

Allungate la pasta con il matterello e formate due sfoglie, con la prima foderate una tortiera imburrata, versatevi il sanguinaccio e chiudete con la seconda sfoglia.

Sigillate i bordi con il tagliapasta ed infornate a 180°.



TRECCIA DI PANE

della signora Maria Mutolo di Carbone

Ingredienti e dosi per 4 persone:

Farina di Carosella **1kg**, Latte $\frac{1}{2}$ litro, burro **150g**, zucchero **un cucchiaio**, sale **un cucchiaio**, lievito di birra **un pezzetto**



Preparazione

Impastate tutti gli ingredienti e lasciate riposare l'impasto fino a che sia lievitato per bene.

Dopo formate tre strisce di pasta ed intrecciatele, ungete una teglia e lasciatevi riposare la treccia ottenuta in modo che possa lievitare ancora per altri 15 minuti.

Infornate a 180° per circa un'ora.

TORTA DI NOCI

della signora Donata Padula di Carbone

Ingredienti e dosi per 4 persone:

Farina di Carosella **250g**, zucchero **200g**, burro **100g**, lievito **1 bustina**, uova **3 tuorli**, limone **1**, latte $\frac{1}{2}$ bicchiere



Preparazione

Mettete il burro ammorbidito in una ciotola capiente, unite lo zucchero e lavorare fino a che il composto non sarà omogeneo, incorporate i tuorli e la scorza di limone grattugiata, a questo punto aggiungete a poco a poco la farina, il lievito, il latte e per ultime le noci tritate.

Versate l'impasto in una tortiera unta ed infornate a 180° per circa trenta minuti.

TAGLIATELLE CON I FAGIOLI

del signor Enzo Tufaro di Terranova del Pollino

Ingredienti e dosi per 4 persone:

Tagliatelle 400g, fagioli quarantani 150g, salsa di pomodoro 100g, sale **quanto basta**, olio extravergine di oliva **quanto basta**



Preparazione

Lessate i fagioli in un recipiente di terracotta sui carboni o vicino al fuoco vivo.

Raggiunta la cottura versate i fagioli in un recipiente dove avete dorato la cipolla in olio extravergine di oliva, aggiungete la salsa di pomodoro e, dopo una breve cottura, acqua e sale.

Portate ad ebollizione ed aggiungete le tagliatelle. Una volta cotte, fate riposare per qualche minuto e servite.

CROSTATA ALLE PESCHE

della signora Donatella La Banca di Latronico

Ingredienti e dosi per 4 persone:

Farina di Carosella 400g, zucchero 250g, uova 3, lievito **una bustina**, buccia di limone grattugiata **quanto basta**, marmellata di pesche fatta in casa 500g



Preparazione

Setacciate la farina e disponetela a fontana, al centro mettete uova, zucchero, burro ammorbidito a temperatura ambiente buccia di limone ed infine il lievito setacciato.

Impastate e fate riposare mezzora in frigorifero.

Foderate una tortiera con 2/3 della frolla versatevi la marmellata di pesche e coprite con strisciole della restante pasta formando una grata.

Cuocete a 180° per 40 minuti in forno riscaldato.



BISCOTTI ALLE MANDORLE

della signora Annunziata De Santis di Francavilla sul Sinni

Ingredienti e dosi:

Farina di Carosella **1kg**, zucchero **1kg**, uova **20**, mandorle tostate **300g**



Preparazione

Tostate le mandorle e lasciate raffreddare, lavorate le uova con lo zucchero fino a quando il composto non diventa schiumoso, incorporate la farina continuando a lavorare e per ultime aggiungete le mandorle.

Disponete l'impasto in una teglia rettangolare ed infornate a 180° per 40 minuti.

A cottura ultimata lasciate raffreddare e tagliate a strisce di pochi centimetri.

Ripassate i biscotti nel forno a 100° per pochi minuti.

BISCOTTI FRIABILI

della signora Annunziata De Santis di Francavilla sul Sinni

Ingredienti e dosi per 4 persone:

Farina di Carosella **500g**, uova **3**, zucchero **200g**, lievito per dolci **una bustina**, strutto **quanto basta**, latte **1 bicchiere**, buccia di limone grattugiata **quanto basta**



Preparazione

Setacciate la farina e disponetela a fontana, al centro mettete le uova, lo zucchero, lo strutto e la buccia di limone grattugiata, lavorate l'impasto con le mani aggiungendo poco a poco il latte in cui avete precedentemente sciolto il lievito, fino a quando tutti gli ingredienti sono amalgamati.

A fine lavorazione lasciate riposare la pasta per mezzora. Stendete successivamente una sfoglia di un centimetro e mezzo di altezza, spennellatela con un poco di latte, ricopritela con una spolverata di zucchero e tagliatela come preferite.

Infornate a 180° per 10 minuti.

TORTA DI RICOTTA

della signora Annamaria Giordanelli di Carbone

Ingredienti e dosi per 4 persone:

Per la frolla: farina di Carosella **500g**, zucchero **200g**, sugna **150g**, uova **3**, lievito **mezza bustina**, buccia di arancia grattugiata **quanto basta**



Per il ripieno: Ricotta **700g**, zucchero **300g**, cioccolato **200g**, cannella **un pizzico**, strega **mezzo bicchierino**, buccia di limone grattugiata **quanto basta**

Preparazione

Mescolate la farina con lo zucchero e le uova, aggiungete la buccia d'arancia ed il lievito setacciato, dividete in due parti uguali l'impasto e stendetelo.

Lavorate la ricotta con lo zucchero fino ad ottenere una crema vellutata ed aggiungete uno alla volta gli altri ingredienti. Foderate una tortiera imburrata con una sfoglia di pasta, versatevi il ripieno e chiudete con la seconda sfoglia, infornate a 180°.

TARALLUCCI AL NASPRO

della signora Giuseppina Pallotta di Carbone

Ingredienti e dosi:

Farina di Carosella **1kg**, uova **15**, olio **un bicchiere**, alcool **2 bicchierini**, sale **un pizzico**, sciroppo di zucchero **quanto basta**



Preparazione

Spargete la farina su una spianatoia, aggiungete le uova, l'olio, l'alcool ed il sale e lavorate con le mani.

Lasciate riposare alcuni minuti l'impasto dopodiché formate degli anelli di piccole dimensioni e disponeteli in una teglia infarinata.

Infornate a 180° e ricoprite con lo sciroppo di zucchero.



ZEPPOLE DI SAN GIUSEPPE

della signora Donata Padula di Carbone



Ingredienti e dosi:

Patate **1 kg**, farina di Carosella **600g**, uova **4**, lievito di birra **2 panetti**, burro **100g**, zucchero **1 cucchiaio**, sale **un pizzico**, strega **1 cucchiaio**

Preparazione

Lessate le patate, sbucciatele e schiacciatele, aggiungete la farina, le uova, il burro, lo zucchero, il sale, lo strega, il lievito ed impastate. Sagomate degli anelli di pasta e lasciateli lievitare dopodiché friggerli.

PASTARELLE

della signora Anna Lisa Lonigro di Carbone



Ingredienti e dosi:

Farina di Carosella **1kg**, zucchero **1/2kg**, sugna **200g**, latte **250g**, uova **7**, ammoniaca per dolci **20g**, buccia di limone o arancia grattugiata **quanto basta**

Preparazione

Impastate gli ingredienti contemporaneamente e dividete il composto in più parti sulla spianatoia formando dei bastoncini di 6 o 7 centimetri. Disponete i bastoncini su una teglia infarinata ed infornate a 180° per circa trenta minuti.

BISCOTTI AD OTTO

delle signore Anna Caputo di Castronuovo S.A. e Rosa Continanza di Carbone



Ingredienti e dosi per 4 persone:

Farina di Carosella **1 kg**, uova **3**, olio extravergine di oliva **un bicchiere**, sale **quanto basta**, finocchietto **quanto basta**

Preparazione

Lavorate contemporaneamente tutti gli ingredienti, modellate i biscotti a forma di otto e lessateli in abbondante acqua bollente fino a che non salgono in superficie. Asciugate all'aria ed infornate fino a quando non sono uniformemente dorati.

BISCOTTI AL FINOCCHIETTO

del panificio "Antica Tradizione" di Carbone

Ingredienti e dosi:

Farina di Carosella **10kg**, lievito **5 bustine**, sale **200g**, olio di oliva $\frac{1}{2}$ **litro**, semi di finocchio selvatico **quanto basta**, acqua **quanto basta**



Preparazione

Disponete la farina a fontana su un tavolo da lavoro, al centro aggiungete il sale, l'olio, i semi di finocchio, il lievito madre, e poco alla volta l'acqua. Lavorate energicamente e aggiungete l'acqua sufficiente ad ottenere un impasto molto tenace.

Allungate piccoli pezzi di pasta, modellate i biscotti nella forma desiderata ed infornate.

RASCATELLI (CAVATELLI) AL SUGO

della signora Domenica Stefano di Teana

Ingredienti e dosi per 4 persone:

Per la pasta: farina di Carosella **500 g**, uova **2**, sale **quanto basta**, acqua tiepida **quanto basta**

Per il condimento: sugo di pomodoro **300g**, ricotta stagionata **una spolverata**, olio extravergine di oliva **quanto basta**



Preparazione

Lavorate su una spianatoia, farina sale ed uova, (n.b. questo tipo di pasta si può fare anche senza uova), tagliate l'impasto a dadini e cavateli con le dita.

Lessate i rascatelli in acqua bollente, conditeli e servite, se gradito, con una spolverata di ricotta stagionata.



REGIONE BASILICATA



ALSIA

Azienda Agricola Sperimentale Dimostrativa "Pollino"
c/da Piano Incoronata - Rotonda (PZ)
tel. 0835 244575 - email: azienda.pollino@alsia.it