



COMUNE DI MASSA LUBRENSE



SERVIZIO CIVILE NAZIONALE

PROGETTO BIBLIOPOLIS

Obiettivo: BIBLIOTECA DI STORIA PATRIA ON-LINE

In collaborazione con



Sede di Massa Lubrense

N° DI INSERIMENTO: 159

TITOLO: *Sapori & Ricordi – Appunti di Gastronomia*

- **LIVELLO BIBLIOGRAFICO:** Monografia
- **TIPO DI DOCUMENTO:** Testo a stampa (moderno)
- **AUTORE:** AA. VV / Maria Teresa Morvillo, a cura di
- **LUOGO DI PUBBLICAZIONE:** Massa Lubrense
- **DATA DI PUBBLICAZIONE:** S.D.
- **EDITORE:** Edizioni Simone
- **TIPOGRAFIA:** Officina Grafica Iride
- **LUOGO DI STAMPA:** Arzano
- **DATA DI STAMPA:** S.D.
- **EDIZIONE:** S.D.
- **LINGUA DI PUBBLICAZIONE:** Italiano

- **DESCRIZIONE FISICA:**
 - **FORMATO:** (21 cm x 15 cm)
 - **VOLUMI:** 1 **TOMI:** /
 - **PAGINE:** 208
 - **TAVOLE:** /
 - **ALLEGATI:** /

- **ISBN:** 978-88-244-9672-5

- **NOTE GENERALI:** Scheda redatta da Francesco Foti e Gennaro Galano il 05/11/2015

Sapori & Ricordi

Appunti di gastronomia

a cura di Maria Teresa Morvillo



UNITRE Penisola Sorrentina - Sezione di Massa Lubrense

COMUNE di Massa Lubrense

Sapori & Ricordi

Appunti di gastronomia

a cura di Maria Teresa Morvillo

EDIZIONI SIMONE

Gruppo di lavoro: *Antonina Aversa, Ida Caccaviello, Grazia Casa, Pasquale Castellano, Marianna Cioffi, Gennaro Gargiulo, Rosa Gargiulo, Teresa Gargiulo, Rosa Lauro, Agata Morvillo, Maria Teresa Morvillo, Lucia Terminiello, Rosaria Visetti*

Con la collaborazione della Cooperativa Agricola «*La Villanella*»,
Massalubrense

Grafica e copertina a cura di *Giuseppe Ragno*

Stampa: «*Officina Grafica Iride*» - Via Prov.le Arzano-Casandrino,
VII traversa, 24 - 80022 Arzano (NA)

TUTTI I DIRITTI RISERVATI - *Vietata la riproduzione anche parziale*

Indice



Indice

Premessa	Pag.	5
Introduzione	»	7

Gli aromi in cucina

• Basilico	»	13
• Cappero	»	14
• Finocchio selvatico	»	15
• Lauro	»	16
• Maggiorana	»	17
• Origano	»	17
• Peperoncino	»	18
• Prezzemolo	»	19
• Rosmarino	»	20
• Salvia	»	21
• Timo	»	22

Ricette profumate

• Carciofi al profumo di capperi	»	24
• Coniglio agli aromi	»	24
• Finocchietto	»	25
• Frittelle alle erbe	»	26
• Liquore al basilico	»	26
• Liquore alle erbe	»	27
• Oli speziati	»	27
• Ólio piccantino	»	27



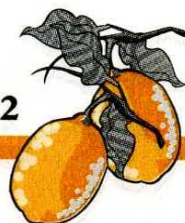
• Olio aglio, peperoncino e finocchietto	Pag.	28
• Olio all'origano selvatico e pepe verde	»	28
• Olio al rosmarino e salvia	»	28
• Olio all'aglio	»	28
• Olio alle erbe della macchia mediterranea	»	29
• Olio al timo e alloro	»	29
• Olio al basilico	»	29
• La «scapece»	»	30
• Capitone alla scapece	»	30
• Zucchine alla scapece	»	31
• Tubettoni agli aromi	»	31

Le erbe

• Asparagi selvatici	»	36
• Barbabietola o bietola	»	36
• Borragine	»	38
• Broccolo	»	38
• Cardo	»	39
• Cavolo da foglie	»	40
• Cicoria o radicchio	»	42
• Dente di leone o tarassaco	»	43
• Ortica	»	43

Le ricette con le erbe

• Borragine ripiena	»	47
• Foglie di borragine fritte	»	47
• Frittata alla borragine	»	47
• Fusilli agli asparagi selvatici	»	48
• Insalata di borragine e radicchio	»	49
• Minestra alle ortiche	»	49
• Minestra con la cicoria	»	49
• Minestra maritata (o Pignato grasso)	»	50
• Parmigiana di bietole	»	51
• Ravioli	»	52
• Risotto agli asparagi selvatici	»	52



• Torta di bietola	Pag.	53
• Tortino di borragine	»	54
• Zuppa di lattuga e borragine	»	54

Il limone

• Il limone	»	59
• Ricette al limone	»	62
• Alici marinate	»	62
• Ancinetti	»	63
• Ciambella al limone	»	63
• Conchiglie olio e limone	»	64
• Coniglio al limone	»	64
• Controfiletto o filetto al limone e timo	»	65
• Gamberetti al limone	»	66
• Limoncello	»	66
• Risotto al limone	»	67
• Sorbetto al limone	»	67
• Spezzatino di pesce spada al limone	»	68
• Spigola al forno	»	68
• Tiramisù al limone	»	69
• Torta al limoncello	»	70
• Torta al limone	»	71
• Torta caprese al limone	»	72

Le ricette classiche

• Alici indorate e fritte	»	75
• Cannelloni	»	75
• Carciofi arrostiti	»	77
• Cianfotta	»	77
• Coniglio alla cacciatora	»	78
• Genovese	»	79
• Gnocchi di patate	»	79
• Panzarotti	»	80
• Parmigiana di melanzane	»	81
• Pasta con le zucchine	»	82



• Pasta e fagioli	Pag.	82
• Peperoni alle olive	»	83
• Peperoni imbottiti	»	84
• La pizza	»	85
• Il ragù 'e mammà	»	86
• Il ragù	»	88
• Totani e patate	»	89
• Totani (o calamari) ripieni	»	89
• Zeppole di San Giuseppe	»	90

La cucina delle nonne. Ricordi, ricette & consigli

• Le nonne raccontano	»	95
• I ricordi delle nonne	»	97
• Nei ricordi del Poeta	»	105
• L'olio	»	107
• I proverbi	»	109

Le ricette della nonna

• Braciole di cotiche	»	112
• Broccoli e patate	»	113
• Broccoli e spaghetti	»	113
• Castagnaccio	»	113
• Castagnaccio dolce	»	114
• Ceci e tagliatelle	»	115
• Insalata di patate	»	116
• Melanzane al cioccolato	»	116
• Melanzane ripiene	»	118
• Il migliaccio	»	118
• Migliaccio	»	119
• Migliaccio dolce	»	119
• Migliaccio povero	»	120
• Migliaccio salato	»	121
• Minestra di fave e cicorie	»	122
• Pasta e fagioli con la cotica	»	122



• Polenta con castagne	Pag.	123
• Polenta con cipolle e pomodoro	»	123
• Riso e verza	»	124
• Scagliozzoli	»	124
• Sfogliatelle frolle	»	125
• Soffritto	»	126
• Zeppole di Natale	»	127
• Zuppa di castagne con fagioli o pasta	»	128
• I consigli delle nonne	»	129

La cucina delle feste

Le ricette di Natale

• Le ricette delle feste	»	133
• Il baccalà	»	134
• Baccalà alla Napoletana	»	134
• Broccoli di rapa strascinati	»	135
• Cappone ripieno	»	135
• Cassata napoletana	»	137
• Insalata di rinforzo	»	137
• Maccarune 'ncasciate	»	138
• Mustaccioli	»	139
• Pizza di scarole	»	140
• Roccocò	»	141
• Sapienza	»	142
• Sartù di riso	»	142
• Scarole ripiene	»	144
• Spaghetti «a vongole» in bianco	»	144
• Struffoli	»	145
• Tacchino (valleninio) ripieno	»	146
• Vermicelli ai frutti di mare	»	148
• Vermicelli alle acciughe	»	148
• Zeppole cresciute	»	149
• Zeppoline	»	150



Le ricette di Pasqua

• Agnello cacio e uova con piselli.....	Pag. 151
• Capretto al forno con patate	» 152
• Casatiello rustico	» 152
• Casatiello (2).....	» 153
• Crostata di tagliolini	» 154
• La pastiera	» 156
• La pastiera (per chi ha meno tempo).....	» 157
• Spalla di agnello	» 158
• Spezzatino con piselli	» 159
• Timballo pasquale	» 160

Le ricette di Carnevale

• Lasagne al forno	» 161
• Pizza di Carnevale	» 162
• Pizza di crema	» 163
• Zeppoline di Carnevale	» 164

Le ricette firmate

• Alici ripiene	» 169
• Antica torta alle noci e nocciole di Sorrento-Sant'Agata (XVI secolo)	» 169
• Antica torta al limone	» 170
• Baccalà alla salastresa	» 171
• Bocconcini di coniglio in foglia di limone.....	» 172
• Caramelle con zucchine	» 172
• Centrini con provola affumicata	» 173
• Conchiglioni alla parmigiana	» 174
• Fettuccine al limone massese con scampi e zucchine..	» 175
• Filetto di San Pietro con pomodorini e capperi della Baia di Ieranto	» 175
• Gamberetti gratinati sulla foglia di limone	» 176
• Gnocchetti «alla Franchino»	» 176
• Gnocchi con zucca	» 177
• Gnocchi verdi «Il Tritone»	» 178

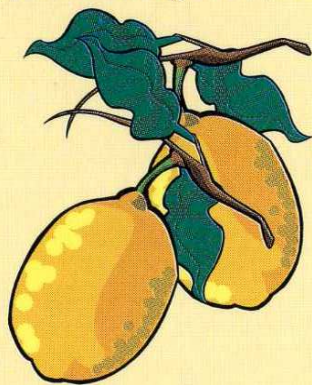


• Insalata di patate con ciliegie secche	Pag. 178
• Linguine alla Michele	» 179
• Linguine in cartoccio	» 179
• Manicaretti alla Riccardo	» 180
• Melanzane a barchetta	» 182
• Melanzane a scarpone	» 182
• Minestra maritata (tradizionale)	» 183
• Nocillo	» 185
• Parmigiana di Villa Angelina	» 185
• Patate in tortiera (per 6 persone)	» 186
• Peperoni ripieni ai bucatini	» 187
• Pizza alla «Cardillo»	» 188
• Ravioli di pesce	» 189
• Riso e ceci	» 190
• Risotto con gamberi	» 190
• Risotto con vongole e carciofi	» 191
• Risotto con zucchine e gamberetti	» 192
• Scialatelli alla «Vervece»	» 193
• Scialatelli Funiculì Funiculà	» 193
• Scialatielli «Terra delle sirene»	» 194
• Sfoglie di gamberi e sogliole	» 195
• Spaghetti alla Principe di Napoli	» 195
• Taratufi di mare, pecorino e basilico	» 196
• Tortelloni ricotta e spinaci	» 197
• Tronco «Villa Angelina»	» 198
• Zuppa di zucchine	» 199



Sapori & Ricordi

Appunti di gastronomia



a cura di Maria Teresa Morvillo

Nell'era della globalizzazione sentiamo incombente il rischio di essere assimilati in processi governati dai poteri forti e di essere risucchiati nell'anonimato.

Il recupero della nostra storia, come emerge dai ricordi dei nonni, della nostra tradizione gastronomica, dei sapori e dei profumi della nostra campagna, l'esaltazione dell'arte dei nostri maestri di cucina, ci aiutano a conservare, con l'identità, l'amore per questa nostra bella e generosa terra.

Il Sindaco di Massa Lubrense
Antonio Mosca

EDIZIONI
SIMONE

www.simone.it

ISBN 88-244-9672-5



9 788824 496728

Edizione fuori commercio