

Cosa mangiavano i nostri nonni...



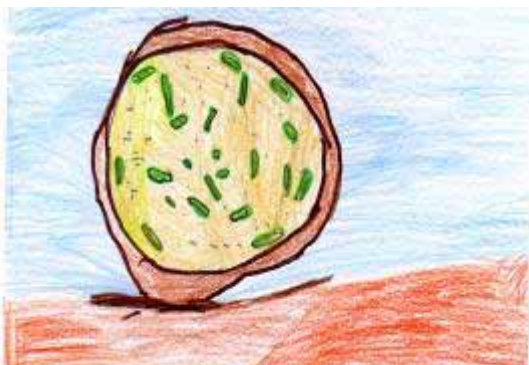
“U caturru” o “polenta dei poveri”.

Grano sminuzzato grossolanamente e cotto a lungo in acqua. Condito, se c'era, con un filo d'olio.



“I mitilugghia”

Strisce di pasta di pane farcite con formaggio e fritte in olio bollente.



“A facci 'i veccia”

Pasta di pane ricoperta d'olio ed origano. Veniva cotta al forno.



"A 'nciminata"

Pagnotta condita ancora calda con olio, origano e formaggio (tumazzu)



"U pani scarfatu"

Bruschetta condita con olio e origano. Si accompagnava spesso alle olive, cotte anch'esse, nella brace.



"U pani cuottu"

Pane rafferma cotto in acqua salata e condito con salsa da pomodoro o olio.



"I frascatili"

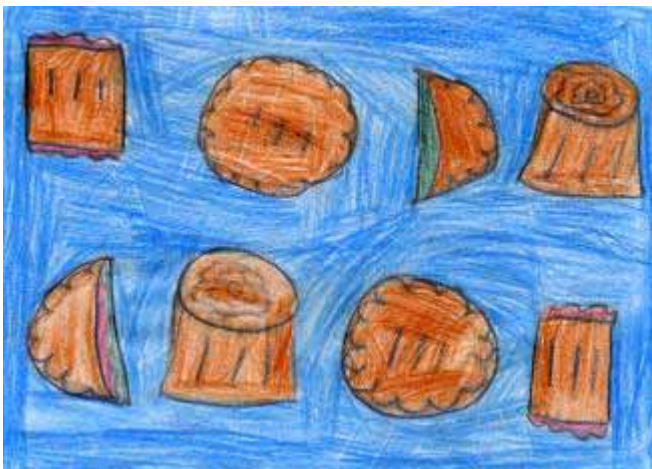
Budino rudimentale a base di latte e farina.

Veniva cotto nella "tannura" e a causa del fuoco forte la farina si raggrumava.



"I miliddi"

Piccole formelle di pane lasciate ad essiccare nel forno. Venivano macinate nel mortaio e messe nel latte dei neonati.



"I 'mpanati " "I pastizza" "U sfuogghiu" "I scacci" "I pastieri"

Focacce ripiene di carne, verdure, ricotta , pesce e... tanta fantasia!!!