

Indice

Premessa (SALVATORE C. TROVATO)	15
I	
La giornata alimentare nel passato (SALVATORE C. TROVATO)	23
II	
Concetti di base (ALFIO LANAIA)	47
1. Mangiare	47
2. Mangiare a sazietà, smodatamente	48
3. Mangiare di malavoglia	50
4. Mangiata tra amici, alla buona	51
5. Bere	52
6. Bevuta	53
7. Assetato	54
8. Molto assetato, arso	55
9. Bibita	56
10. Sorseggiare	57
11. Tracannare	58
12. Ubriaco	59
13. Restare sullo stomaco, di cibo indigesto	59
14. Vomitare	60
15. Digiuno, digiunare	61
16. Ho fame; ho una fame che... ..	62
17. Languore di stomaco	63
18. Voglia di mangiar qualcosa	65
19. Appetito; fame	66
20. Affamato	67
21. Ingordo	68
22. Appena appena sazio	70
23. Sazio	71
24. Schifiltoso	72
25. Assaggiare	73
26. Intingere	74
27. Boccone, un boccone	75
28. Rosicchiare	76

29. Succhiare	77
30. Mordere	78
31. Masticare	79
32. Inghiottire	80
33. Stranguglione	81
34. Scottare, sbollentare	82
35. Cuocere	83
36. Cuocere a fuoco lento e a lungo	84
37. Soffriggere	85
38. Rosolare	86
39. Friggere	88
40. Abbrustolire	89
41. Infornare, sfornare	90
42. Attaccato al fondo del tegame	91
43. Arrostitire	92
44. Bollire, lessare	92
45. L'acqua ha cominciato a bollire	93
46. Riscaldare	94
47. Disossare	95
48. Farcire	96
49. Passare al setaccio	97
50. Guarnire, decorare	98
51. Mescolare	99
52. Amalgamare	100
53. Rimestare, rimescolare	101
54. Raffreddare	102
55. Condire	102
56. Grattugiare	103
57. Pestare	103
58. Tritare (la carne)	104
59. Sminuzzare	105
60. Affettare	106
61. Ungere	107
62. Versare	108
63. Intridere	109
64. Passare nella farina	110
65. Panare	110
66. Sbucciare	111
67. Sgusciare	112
68. Avvolgere in coperte per tenere al caldo	113
69. Ripieno	114
70. Strato (di condimento)	115
71. Dosare (a occhio)	116
72. Apparecchiare	116

73. Sparecchiare	117
74. Stopposo	118
75. Troppo cotta (di carne)	119
76. Poco cotta, al sangue (di carne)	120
77. Di facile cottura	121
78. Di non facile cottura	122
79. Magro	123
80. Grasso	123
81. Nutriente	124
82. Liquido	125
83. Asciutto	126
84. Preso dalla muffa	126
85. Acido; diventare acido	127
86. Stantio, rancido	128
87. Avariato	129
88. Allungare	130
89. Addensare	131
90. Annacquato	132
91. Ristretto	134
92. Denso	135
93. Ben condito	136
94. Scondito	137
95. Buono	138
96. Sapido	139
97. Insipido	140
98. Salato	141
99. Aspro	142
100. Al dente	144
101. Scotto	145
102. Addolcire, dolcificare	146
103. Dolce; troppo dolce	147
104. Addolcire eccessivamente	148
105. Amaro	148
106. Gustoso	149
107. Piccante	150
108. Che brucia, che pizzica	151
109. Fa un buon profumo; che profumo!	151
110. Primaticcio	152
111. Tardivo	152
112. Ben maturo	153
113. Eccessivamente maturo	153
114. Marcio	154
115. Bacato (di frutto)	154
116. Non perfettamente maturo	155

117. Acerbo	156
118. Allegare i denti	157
119. Una piccola quantità di...	158
120. Abbondante	159
121. Scarso	161
122. Pesante/leggero nella digestione	162
123. Dannoso alla salute	163
124. It. <i>Zuppa</i>	164
125. It. <i>Minestra</i>	165
126. Sic. <i>Affucari/Affucatu</i>	166
127. Sic. <i>Ammuttunari</i>	168
128. Sic. <i>Ngranciarì</i>	169
129. Sic. <i>Agghjotta</i>	170
130. Sic. <i>A cciusceddu</i>	172
131. Sic. <i>Aggrassari</i>	174
132. Sic. <i>Assassunari</i>	175
133. Sic. <i>Lardiari</i>	176

III

Ingredienti di base (ALFIO LANAIA)	179
1. Sale	179
2. Un pizzico di sale	180
3. Zucchero	181
4. Per quali piatti viene usato il vino?	182
5. Aceto	183
6. Olio d'oliva	184
7. Olio di semi	185
8. Margarina	186
9. Burro	187
10. Strutto (preparazione, conservazione e uso)	189
11. Ammoniaca	194
12. Vaniglia	195
13. Uva passa	196
14. Pinoli	198
15. Amido	201
16. Limone	202
17. Succo di limone	203

IV

La Panificazione (ALFIO LANAIA)	205
1. La panificazione tradizionale	205
2. Il tempo che trascorreva da una panificazione alla successiva	206
3. Le operazioni preliminari alla preparazione del pane	208
4. Giorni particolarmente idonei per la panificazione	211
5. Vari tipi e qualità di farina	213

6. Semola	217
7. Crusca/Cruschello	218
8. Pane con la farina di granturco e col cruschello	219
9. La madia	221
10. Lo staccio	224
11. Stacciare	226
12. Il lievito per fare il pane	228
13. Mescolare farina lievito e acqua.....	239
14. Lavorare il pane coi pugni	244
15. Assodar bene la pasta	248
16. Perdere di compattezza, della pasta mentre viene lavorata	251
17. Tavola su cui viene lavorata la pasta per fare il pane	252
18. Manipolare la pasta riducendola in pani	255
19. Spianare	259
20. Mettere la pasta di pane a lievitare	260
21. Radimadia	264
22. Raschiare la madia	266
23. Pane lievitato	267
24. Pane mal lievitato	268
25. Pane troppo lievitato	269
26. Segni o figure sul pane prima di infornarlo	270
27. Contrassegno del pane	272
28. Il forno e la sua collocazione	273
29. La volta del forno	276
30. La bocca del forno	278
31. Il coperchio (chiusura) del forno	279
32. Il piano del forno	281
33. Il fruciandolo	282
34. Il tirabrace	285
35. Lo spegnitoio	288
36. La pala	291
37. Accendere il fuoco e riscaldare il forno	293
38. Infornare	298
39. Sformare	301
40. Formule e gesti propiziatori mentre si inforna il pane	303
41. Il pane nel forno comincia a prendere colore	305
42. Bolle che, durante la cottura, si formano sul pane poco lievitato	308
43. Quando i pani si ‘baciano’... ..	310
44. Pane troppo cotto esternamente e pane bruciacchiato	312
45. Soffice, del pane	314
46. Pagnotta soffice e spugnosa	315
47. Piccoli pani o pezzi di pasta cotta che si danno ai bambini	316
48. Varie forme di pane e loro dimensioni	318
49. Sic. <i>Vastedda/Guastedda</i>	320

50. Sic. <i>Cuddura</i>	324
51. Pani particolari che si preparano in occasione di feste o ricorrenze	325
52. Pani di forma umana o animale	327
53. Pane grattugiato e mollica	328
54. Crosta del pane	331
55. Cantuccio del pane	332
56. Fetta	334
57. La prima fetta	335
58. Companatico	336
59. Pane condito	337
60. Pane senza companatico	339
61. Pane duro/pane cotto	340
62. Pane fritto	343
63. Pane abbrustolito	345
64. Capovolgere il pane viene ritenuto di cattivo augurio?	347

V

Paste alimentari (ALFIO LANAIA)	349
1. La “mollicata” di Novara	349
2. I “tacconi” di Nicosia e Sperlinga	350
3. I <i>petulatè</i> di Nicosia	351
4. Spianare la pasta per ottenere la sfoglia	353
5. Preparazione dei maccheroni	354
6. Tagliatelle	360
7. Gnocchi	365
8. Pasta ‘incaciata’	368
9. Metter giù la pasta	370
10. Scolare la pasta	371
11. L’acqua della pasta dopo la cottura	372
12. Mettere la pasta nei piatti	373
13. Pasta con la ricotta fresca	374
14. Pasta frita	375
15. Pasta al forno	377
16. Spolverare il formaggio sulla pasta	378
17. Pasta alla <i>milanisa</i>	380

VI

Frumento bollito e farinate (ALFIO LANAIA)	383
1. Frumento bollito	383
2. Farinate	390

VII

Dolci (SALVATORE C. TROVATO)	399
1. Biscotti	399
2. Biscotti al latte	408

3. Buccellati di Natale	411
4. Mostaccioli	421
5. Rami	425
6. Biscotti di uova, zucchero e farina	428
7. Torrone	437
8. I braccialetti	440
9. Frittelle delle feste	442
10. Pasta di pane fritta	444
11. Le lasagne di badia	448
12. Pignolata	450
13. Riso dolce	454
14. Le “sfingi”	456
15. I pani del Giovedì Santo	459
16. I pani di Pasqua	463
17. L’agnello pasquale	469
18. I nucàtoli	471
19. I torroncini	478
20. Le dita d’apostolo	479
Bibliografia e sitografia	481
Indice delle parole	491
Indice degli autori citati	523