

# MADIA

tradizioni molesi e ricette sulle conserve



edizioni

**REALTA'**

**NUOVE**

# Premessa



*Nei periodi di carestia, nei periodi di vacche magre, era importante avere una scorta di cibo. Ecco perché nella cucina popolare si è molto sviluppata la tecnica della conservazione del cibo.*

*MADIA, che prende il nome dal mobile in cui si custodivano tutti i barattoli con le conserve, è una guida pratica alla conservazione dei prodotti tipici del nostro paese.*

*MADIA è un modo per scongiurare cattivi eventi, ma è anche un segno di abbondanza. Infatti MADIA vi consentirà un pasto veloce oppure vi aiuterà a farcire una tavola che ci auguriamo sia sempre più genuina.*



## EDISAL

tutto per l'edilizia

☎ (080) 64.28.44 - Fax 080/642382 - Via E. Toti 116 - 70042 MOLA DI BARI



# Tradizioni



## Una provvista di ricordi

di Mario VENTURA

Cari amici, parlarvi di conserve alimentari caserecce vuol dire, per me, attingere ai miei ricordi di ragazzino, quando queste cose si facevano nell'ambito della mia famiglia. Fare la «provvista» dell'olio dal frantoio, della legna, dei carboni, delle fave, dei ceci, dei fichi secchi, fare la salsa di pomodoro, conservare le melanzane, i peperoni, le mandorle era una necessità a quei tempi, voleva dire approfittare della stagione in cui queste cose c'erano e conservarle per quel periodo dell'anno in cui quelle stesse cose mancavano o costavano più care. Una volta i peperoni e le melanzane non c'erano per tutto l'anno, l'olio di frantoio c'era soltanto in autunno, e le fave, i ceci e i fichi soltanto nei mesi estivi. Molte di quelle «provviste» e conserve fanno parte delle nostre tradizioni e in molte famiglie quelle tradizioni continuano ancora oggi.

### LA SALSA

Nella prima decade di agosto, appena maturano i nostri pomodori, si aprono in quasi tutte le case, i riti dell'operazione «salsa». Fare la salsa è un rito, ricorrente annualmente, al quale partecipano tutti i componenti della famiglia, e che si tramanda di generazione in generazione. Nel tempo qualcosa è cambiato: quando non c'era la macchinetta elettrica ne' quella a manovella come si passava la salsa? Si passava nel setaccio: **u setazze**, una lastra di lamiera di cm 60x30 bucherellata, con i bordi perimetrali rialzati e infilati in una cornice di legno. I pomodori, precedentemente bolliti, venivano schiacciati poco alla volta, in questo setaccio con il palmo della mano sino a quando, dei pomodori, restava solo **u spugghie**. Successivamente al setaccio arrivò la macchinetta a manovella intorno alla quale erano impiegate tre persone: una, con il mestolo riempiva l'imbuto (superiore della macchinetta) di pomodori; l'altra, con il cucchiaino di tavola, spingeva i pomodori in fondo all'imbuto; la terza, girava la

**CRISTINO VIAGGI**  
VIAGGI DI NOZZE  
CROCIERE  
Via Umberto  
nr 10  
Mola di Bari Tel. (080) 641122

*Possiamo servirvi in ...*

Passaporti  
Visti turistici  
Biglietti aerei a vista  
Crociere  
Assicurazione  
Servizio emigrazione  
Biglietti marittimi  
Viaggi di nozze  
Viaggi in comitive  
Spedizioni bagagli

**CRISTINO BATTISTA  
& FIGLI**

Titolare e Direttore Tecnico

Corso Umberto, 8-10-12

☎ 080/641122 PBX 641323

Telex 811371

70042 MOLA DI BARI

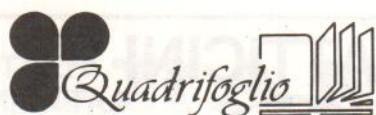


manovella e a quest'ultima operazione eravamo adibiti noi ragazzi. La salsa che usciva dalla macchinetta veniva raccolta nel cantaro: **u candre**, un grosso recipiente di terracotta della capacità di 50, 60, 70 litri. I **spugghiere** venivano raccolti in un recipiente e venivano ripassati nella macchinetta per sfruttare un poco di salsa. Con la salsa si riempivano le bottiglie che venivano chiuse con dei tappi di sughero: **i feleteure**. Per infilare i tappi c'era un aggeggio, un cilindro di legno con un'apertura laterale nella quale si infilava il tappo, nel cilindro scorreva uno stantuffo. Il cilindro si poggiava sul collo della bottiglia e con lo stantuffo si spingeva **u feleteure** nella bottiglia. Per spingere lo stantuffo si usava il palmo della mano oppure il martello. Il tappo poi, veniva assicurato con lo spago, perché la salsa, fermentando, poteva farlo saltare fuori. Per conservare la salsa, alcuni usavano l'acido, altri mettevano le bottiglie a bagnomaria e i più mandavano le bottiglie al forno. Il fornaio sistemava le bottiglie in un vano ricavato sulla bocca del forno e in questo vano le bottiglie rimanevano 8 giorni. Oltre alla salsa vera e propria si faceva, un tempo, la conserva: si riempivano di salsa alcuni piatti grandi di terracotta o alcune **tielle** e si portavano sul terrazzo al sole. Si metteva il sale e due volte al giorno si rigirava con il cucchiaino di legno. Anche a questa operazione eravamo adibiti noi ragazzi: «vai a girare la conserva!». Tutti i terrazzi di Mola erano pieni di piatti di conserva, e molte ragazze si davano appuntamento sul terrazzo per chiacchierare, pettegolare o raccontarsi le loro esperienze amorose, a dire il vero molto caste. Ogni sera i piatti della conserva si ritiravano al coperto e il mattino si rimettevano al sole. Quando la conserva diventava soda, la si metteva nel

**capasidde**, si copriva con uno strato di olio e con uno di foglie di alloro. La conserva dava un sapore particolare ai vari sughi, ne bastava un solo cucchiaino per fare un ragù squisito. Oggi noi abbiamo perduto quel sapore e molti di questa generazione non lo hanno mai conosciuto.

## I FICHI SECCHI

Una volta, a Mola, c'era una grande produzione di fichi, un frutto molto popolare che costava poco e sfamava molta gente. Si usava conservare i fichi seccati al sole. Si spaccavano a metà e si portavano al sole sui terrazzi o direttamente in campagna. Molti contadini li lasciavano seccare sugli alberi e poi li vendevano già secchi. Ai fichi più grossi si dava un taglio verticale e si infilava dentro un frutto di mandorla, oppure si spaccava a metà, su ogni metà si metteva un frutto di mandorla, si copriva con un altro fico spaccato a metà e si mandavano al forno. Se i fichi si volevano morbidi, si infornavano per mezz'ora soltanto; se si volevano duri, il fornaio li sistemava in un vano sulla bocca del forno per 5 giorni. Si infornavano così anche i fichi senza mandorle **i chiachèune**. Una volta tornati dal forno i fichi si conservavano nei **capasidde** di terracotta o nelle **capase** con foglie di alloro e semi di finocchio. Mia madre metteva anche polvere di cioccolato e zucchero. Altri fichi erano quelli con lo zucchero: fichi normali secchi che si mettevano in un sacchetto di tela o in un cuscino e, di tanto in tanto, si pestavano. Dopo quasi un mese di pestaggio i fichi si ricoprivano di uno strato di polvere bianca dolce che essi stessi emettevano. Ed erano, a quei tempi, un boccone prelibato.



Corso Umberto I n. 83 - Mola di Bari

**FINO AL 30 NOVEMBRE  
SCONTI SUGLI ZAINI**

Corso Umberto I n. 83 - MOLA DI BARI ☎ 8732882

- \* Tutte le novità editoriali
- \* I successi in edizione economica
- \* Tutto per la scuola
- \* Modulistica commerciale
- \* Regali e gadgets



# Scheda



Per mantenere la fragranza, il gusto e l'aspetto di frutta e verdura è necessario attuare una corretta conservazione: per questo basta attenersi scrupolosamente alle ricette, ai tempi; usare prodotti freschi e sani; rispettare norme di pulizia e igiene e sterilizzare tutto.

Ecco una breve scheda con metodi di conservazione e qualche utile suggerimento:

**Sott'olio:** è ideale per tutti i vegetali ma richiede una particolare cura nella preparazione, per evitare che i prodotti si deteriorino o si sviluppino tossine (in particolare quelle prodotte dal *Clostridium botulinum*) che possono risultare mortali. Per evitare inconvenienti: osservare rigorosamente i tempi del trattamento termico; evitare che nella sterilizzazione l'eccessivo numero di vasetti non consenta al calore di penetrare fino al centro; conservare i prodotti a temperature inferiori a 10 °C.

**Sott'aceto:** è un metodo molto antico che assicura un'ottima conserva. Infatti l'azione acidificante dell'acido acetico limita notevolmente le specie microbiche in grado di riprodursi nell'alimento.

**Sotto sale:** metodo semplice ed efficace. Il sale ha un'azione batteriostatica ma non battericida quindi è opportuno conservare gli alimenti sotto sale in frigorifero.

**Sterilizzazione:** elimina i microbi ma distrugge anche delle proteine, delle vitamine e modifica il sapore. Una volta aperti i prodotti sterilizzati vanno consumati in tempi brevi: infatti il contatto con l'ambiente esterno li deteriora facilmente.

**Essiccazione:** arresta lo sviluppo dei microbi ma non distrugge i germi. Gli alimenti essiccati vanno conservati in luoghi asciutti.

**Sotto spirito:** questo metodo va bene per qualsiasi frutto e non richiede sterilizzazione. Con il passare del tempo il prodotto conservato migliora. Prima di gustarlo, però, bisogna aspettare tre mesi.



WMF  
REDE GUZZINI  
ACCORNERO  
CASSETTI  
MORETTI

Via Umberto I, n. 91 ☎ (080) 641810  
Mola di Bari

**LATTICINI** LATTE



LATTICINI  
BURRATE  
RICOTTE  
SCAMORZE  
SALUMI

MARIANO LAURA

☎ (080) 64.22.07  
Corso Umberto I, 104 - Mola di Bari



# Sott'olio



## POMODORI SOTT'OLIO

Ingredienti: 2kg di pomodori, aglio, menta, olio.

Procedimento: lavare i pomodori e tagliarli in due parti nel senso della lunghezza. Adagiarli su un'asse pulita con la superficie tagliata rivolta verso l'alto. Salarli e porli al sole ad essiccare lentamente. Quando si saranno disidratati completamente, lavarli con l'aceto e disporli sul fondo di un vasetto. Ricoprire questo primo strato con menta e aglio. Disporre un nuovo strato di pomodori ricoprirli con menta e aglio. Ripetere l'operazione sino a riempire il boccaccio al di sotto dell'orlo e versarvi l'olio. Se si preferisce il sapore più verace del pomodoro, dopo avere essiccato i pomodori, conservarli in un vasetto di vetro e aggiungere l'olio quando si vorrà consumarli.

## MELANZANE SOTT'OLIO

\* Si possono anche mettere direttamente nel vasetto

Ingredienti: 1 kg e mezzo di melanzane, 1 litro di aceto bianco, sale, menta, aglio e olio quanto basta.

Procedimento: pulire e affettare le melanzane. Disporre le fette su un colabrodo, salarle (per evitare che si anneriscano). Porre su di esse un peso (oppure schiacciarle ripetutamente) per circa 4 ore, il tempo necessario perchè fuoriesca l'acqua. Prendere un vasetto e sistemare le melanzane in strati. Su ciascuno di essi sistemare uno strato di aglio e menta. Riempire il vasetto di aceto e lasciare riposare per 12 ore. Scolare l'aceto e riempire il vasetto d'olio. Chiudere ermeticamente.

## MELANZANE CON BUCCIA SOTT'OLIO

Ingredienti: melanzane, olio, aceto, aglio, origano, peperoncino e sale.

Procedimento: tagliare le melanzane con la buccia a rondelle sottili, sistemarle su una tovaglia e metterle al sole per una giornata. A metà giornata rigirarle (una volta sola) e la sera ritirarle. Mettere sul fuoco una pentola con l'aceto e il sale. Quando l'aceto bolle versarvi dentro le melanzane (poche per volta), rigirarle bene e subito dopo toglierle e metterle nello scolapasta. Lasciarle raffreddare e metterle nei vasetti con aglio, origano, peperoncino e coprire d'olio.

# CRAMAROSSA

via C. Battisti, 8 \* MOLA DI BARI

Cartolibreria \* Profumeria

Idee Regalo \* Giocattoli



## PEPERONI SOTT'OLIO

Ingredienti: peperoni, olio, aceto, aglio, prezzemolo, origano, peperoncino, pepe in grani e sale.

Procedimento: tagliare i peperoni gialli, verdi o rossi carnosì a listarelle sottili. Metterli in una coppa, cospargerli di sale abbondante e lasciarli 2 ore rigirandoli spesso. Dopo due ore strizzarli, rimetterli nella coppa, bagnarli con abbondante aceto e rigirarli spesso. Dopo un'ora scolarli bene senza strizzarli. Metterli nei vasetti con aglio, prezzemolo, origano, peperoncino, pepe in grani e olio.

## LAMPASCIONI SOTT'OLIO (Muscari)

Ingredienti: lampascioni, acqua, olio, aceto, pepe, menta e sale.

Procedimento: pulire i lampascioni, metterli in acqua e lasciarli per un'ora. Lavarli e quindi cuocerli con 3/4 di acqua e 1/3 di aceto. Lasciarli raffreddare e metterli in un vasetto coprendoli con olio e aggiungendo grani di pepe e foglie di menta.

## OLIO SANTO

Ingredienti: peperoncini freschi e olio.

Procedimento: lavare ed asciugare bene con un panno i peperoncini freschi. Tagliarli con le forbici a piccole rondelle con tutti i semi direttamente nel vasetto. Coprire di olio e conservare.

## CARCIOFI SOTT'OLIO

Ingredienti: limoni, carciofi (da preferire quelli di taglia piccola), aglio fresco, aceto, olio e sale. Procedimento: versare il succo dei limoni in un recipiente capiente. Pulire i carciofini togliendo le foglie esterne e tagliandone le punte. Man mano che si puliscono, passarli uno ad uno nel succo di limone (per evitare che si anneriscano). A parte preparare una pentola con aceto, aglio, menta e limone a pezzetti, metterla sul fornello e portare ad ebollizione. Versare i carciofini e fare bollire per cinque minuti. Sgocciolare. Quando si saranno asciugati e raffreddati stiparli in un vasetto e ricoprirli d'olio. Chiudere ermeticamente.

## FAGIOLINI SOTT'OLIO

Ingredienti: 2 kg di fagiolini, aceto bianco, qualche foglia di alloro, olio, sale e pepe in grani.

Procedimento: spuntare i fagiolini. Mettere l'aceto sul fuoco, portare ad ebollizione e immergervi i fagiolini. Lasciarli bollire per due minuti e scolarli. Metterli ad asciugare su un canovaccio e disporli nei vasi ricoprendoli d'olio. Aggiungere in ogni vaso una foglia d'alloro e qualche grano di pepe. Chiudere ermeticamente.

Vendita rateale  
senza cambiali  
e senza anticipo

**elettro Casa**  
**Vito**  
**LinSalata**

Via C. Battisti, 54  
tel. 080-641110 - 70042 NOLA DI BARI

In esclusiva  
le seguenti  
marche

GRUNDIG  
PHILIPS  
PANASONIC  
ARISTON  
TECHNICS  
GLEM GAS  
INDESIT  
VETRELLA  
A E G  
ROADSTAR  
SAN GIORGIO



# Sott'aceto



## A SPORCHIE SOTT'ACETE (orobanche sott'aceto)

**Ingredienti:** orobanche, aceto bianco, menta, aglio e aromi vari.

**Procedimento:** lessare le orobanche e sciacquarle più volte con acqua fresca. Sgocciolarle e collocarle a strati nei vasetti di vetro a chiusura ermetica. Aggiungere tra uno strato e l'altro foglioline di menta, qualche spicchio d'aglio ed altri aromi come alloro, mirto, chiodi di garofano, ecc. Fare bollire per alcuni minuti l'aceto e quando si è raffreddato versarlo nei vasetti, fino a coprire completamente le orobanche. Sterilizzare i vasetti in acqua bollente. Lasciare riposare per 30/40 giorni e servirle come sott'aceti.

## BARBABIETOLE SOTT'ACETO

**Ingredienti:** 2 kg di barbabietole, 1 l di aceto, 1-2 foglie di alloro, qualche foglia di basilico, 2 cucchiaini di sale, 5 grani di pepe.

**Procedimento:** bollire le barbabietole, quando sono cotte lasciarle raffreddare nella loro acqua. Scolarle conservando un po' dell'acqua di cottura (1/4 di litro) che si lascerà riposare in modo che diventi limpida. Pelare le barbabietole e metterle su un setaccio inclinato per cinque minuti, quindi collocarle nei vasetti di vetro. Far bollire per un istante l'aceto insieme all'acqua di cottura delle barbabietole, salare, aggiungere i grani di pepe, le foglie di alloro, il basilico. Lasciare raffreddare l'acqua e l'aceto e versarle sulle barbabietole ricoprendole. Chiudere i vasi e conservarli in luogo fresco e buio.

9



## Pizzeria San Remo

Specialità

**Pizze - Panzerotti**

**Focaccia alla molese  
con patate**

*Il buon sapore del forno a legna*

Via E. Toti 65 ☎ 8733802 - Mola di Bari



# Sotto sale



## CAPPERI SOTTO SALE

Ingredienti: capperi, sale.

Procedimento: lavare i capperi, farli asciugare e aggiungere sale in abbondanza. Disporli in un recipiente e togliere l'acqua ogni qualvolta comparirà nel contenitore. Se vorrete avere i capperi sott'aceto lavare i capperi salati con aceto e porli in un vasetto di vetro ricoprendoli di aceto.

## ALICI SOTTO SALE

Ingredienti: alici e sale.

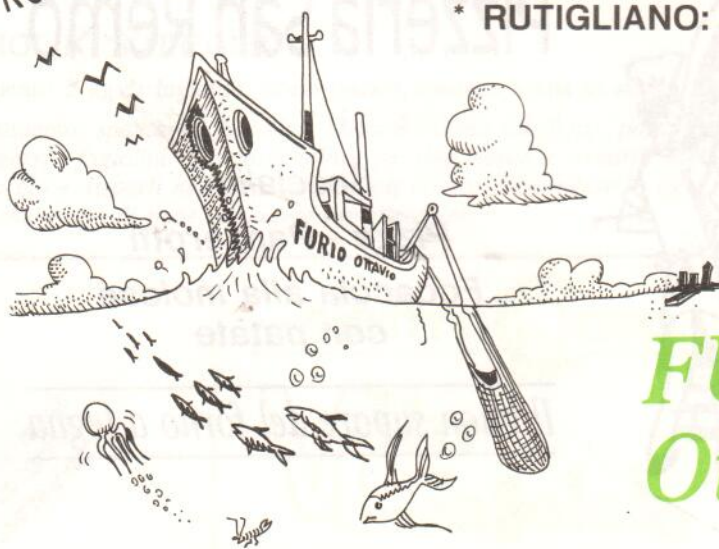
Procedimento: pulire le alici, togliere la testa e le interiora e, senza lavarle, metterle in un recipiente di terracotta dove avrete già messo uno strato abbondante di sale. Alternare strati di sale e di alici fino ad esaurimento. Coprire il recipiente con un coperchio di legno avente lo stesso diametro. Sul coperchio porre un peso da 5 kg. Esporre il vassoio al sole e sgocciolare l'acqua man mano che si accumula sul coperchio avendo cura di lavare l'orlo ingiallito del recipiente con acqua e sale (per stabilire la quantità esatta di sale immergere nell'acqua una piccola patata sbucciata e aggiungere sale fino a quando la patata sale a galla). Quando il coperchio non si coprirà più d'acqua le alici saranno pronte per essere consumate. Per una corretta conservazione usare sempre il coperchio di legno.

10

**PRODUZIONE PROPRIA**

Punti vendita

- \* MOLA: Corso Umberto 79
- \* RUTIGLIANO: Via Claldini 27



**FURIO  
Ottavio**

**MITILI E PESCE DI OGNI SPECIE**



# Pomodori



## PELATI

Ingredienti: pomodori, sale, basilico e peperoni.

Procedimento: *lavare i pomodori. Nel frattempo far bollire dell'acqua e versarla sui pomodori. Sbucciarli e sistemarli in vasetti di vetro. Facoltativamente si possono aggiungere delle foglie di basilico, dei pezzi di peperone e, a vasetto pieno, del sale. Chiudere ermeticamente i vasetti e sterilizzarli in acqua bollente per circa mezz'ora.*

## PEZZETTI

Ingredienti: pomodori, sale, basilico e peperoni.

Procedimento: *lavare i pomodori. Tagliarli a spicchi da 1 cm e infilarli, pressandoli, nelle bottiglie. Facoltativamente aggiungere foglie di basilico, pezzi di peperone e sale. Chiudere ermeticamente la bottiglia e sterilizzare in acqua bollente per mezz'ora.*

## SALSA DI POMODORO

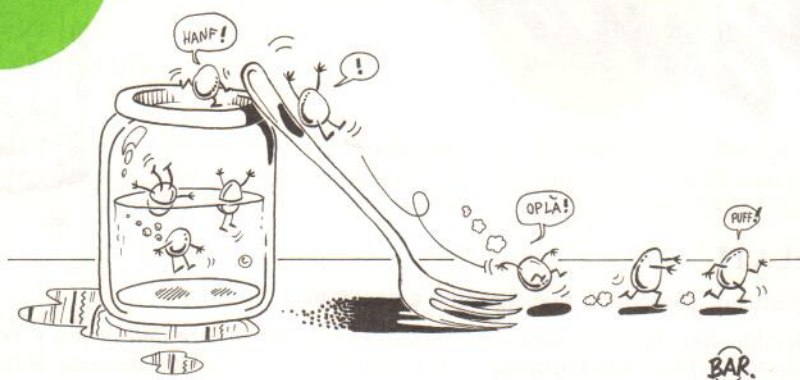
Ingredienti: pomodori, sale (1 Kg. per ogni q. di pomodori).

Procedimento: *lavare i pomodori avendo cura di eliminare quelli non interi e marci. In un recipiente molto capiente far bollire dell'acqua. Quindi aggiungere i pomodori e farli bollire fino a quando salgono a galla. Togliarli, farli sgocciolare, quindi macinarli e raccogliere il passato in un recipiente. Aggiungere il sale, mescolare e imbottigliare. Disporre le bottiglie nel recipiente avvolgendole con degli stracci e ricoprendole d'acqua. Sterilizzarle per mezz'ora. Lasciare raffreddare prima di uscirle dall'acqua. Per chi vuole evitare di sterilizzare le bottiglie, basterà, dopo aver macinato i pomodori, bollire il passato per mezz'ora e mentre continua a bollire metterlo in bottiglie tiepide e chiudere ermeticamente. Le bottiglie vanno avvolte nelle coperte e non bisogna prenderle fino a quando non si raffreddano: non a caso questa salsa viene detta salsa addormentata.*





# Olive



## OLIVE IN CALCE

Ingredienti: olive verdi (grosse con molta polpa), acqua e soda.

Procedimento: lavare le olive, porle in un recipiente di terracotta o di plastica, ricoprirle di acqua e misurarne i litri (necessari per coprirle). Comprare dalla farmacia soda sufficiente per quella quantità di acqua. Sgocciolare le olive e riempire nuovamente il recipiente con la stessa quantità di acqua. Sciogliere la soda nell'acqua utilizzando un cucchiaino di legno per mescolare. Quindi aggiungere le olive con molta prudenza badando di non far schizzare la soda

12



RISTORANTE  
PIZZERIA  
DISCOTECA

SAN MADERNO  
MOLA DI BARI  
☎ (080) 64.30.40



perché è dannosissima per la pelle e per gli occhi. Lasciare riposare per 5/6 ore mescolando frequentemente. Quando la polpa dell'oliva si staccherà facilmente dal nocciolo passare le olive in acqua pulita. Queste operazioni vanno effettuate avendo cura di evitare il contatto con la soda. Sciacquare le olive per 3 o 4 volte e rimetterle in acqua per 48 ore avendo cura di cambiarla ogni volta che diventerà scura. Alla fine salare dell'acqua a piacere, versarla nei vasetti e aggiungervi le olive. Conservare in frigo. Al posto dell'acqua salata si può utilizzare un infuso di erbe: mettere in acqua salata alcune foglie di alloro, rametti di mirtedde e di finocchio selvatico. Fare bollire per 10 minuti, lasciare raffreddare, filtrare e versare nei vasetti e aggiungere le olive. Evitare di mettere le mani nei vasetti, le olive rischierebbero di andare a male.

## OLIVE CON LA CENERE

Ingredienti: olive non ancora mature (*celéne*) e cenere.

Procedimento: mettere in un recipiente mezzo kg di cenere per ogni litro di acqua usata per coprire le olive. Versare sulla cenere l'acqua bollente e mescolare. Quando si sarà raffreddata filtrare l'acqua. Mettere le olive nell'acqua in modo da coprirle. Lasciare riposare per 3/4 giorni mescolando di tanto in tanto fino a quando la polpa si staccherà facilmente dal nocciolo. Sgocciolare e passare in acqua pulita ripetendo questa operazione tre volte al giorno fino a quando l'acqua sarà pressochè limpida. Salare con 60 g di sale per ogni litro di acqua oppure utilizzare l'infuso di erbe (vedi le olive alla calce). Conservare in un recipiente coperto evitando di immergere le mani, le olive potrebbero andare a male.

## OLIVE CON IL SALE

Ingredienti: olive (*i paséule*), sale e acqua.

Procedimento: lavare le olive, metterle in un recipiente e versare sopra acqua bollente. Lasciare raffreddare un po', sgocciolare. Sistemare le olive su un piatto piano, aggiungere a pioggia il sale e lasciarle al sole per qualche giorno. Servire.

## OLIVE CON L'ACQUA

Ingredienti: olive, acqua e sale (70 g per ogni litro).

Procedimento: lavare le olive, metterle in un vasetto di vetro con acqua e sale. Farle riposare per qualche mese (da 1 a 3 mesi) fino a quando diventano dolci. In alternativa all'acqua si può usare l'infuso.

I REGALI  
di

Valentina

Via C. Battisti 50 - Mola di Bari

\* Oggettistica  
\* Bomboniere  
\* Vetri di  
Murano

BAR  
PIZZERIA  
Focaccia

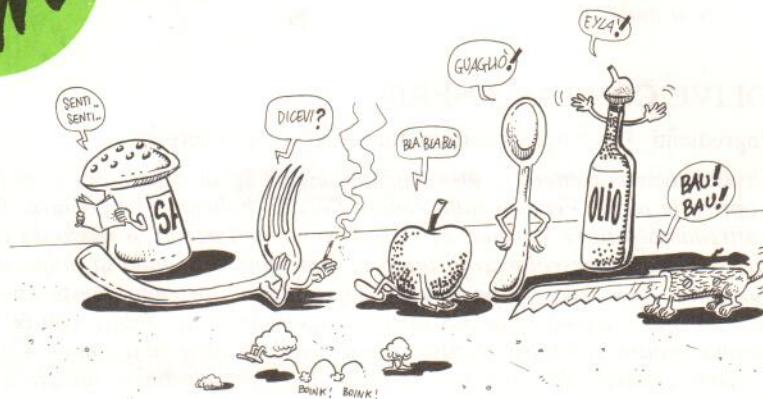
LUCCIOLOLA  
di NICOLA COLELLA

il gusto della vera pizza

Via  
Enrico Toti 68  
MOLA di Bari  
☎ 8733872  
Forno a legna



# Marmellate



## MARMELLATA DI ALBICOCCHE

Ingredienti: 1 kg di albicocche mature, 750 g di zucchero.

Procedimento: lavare le albicocche asciugarle e snocciolarle. Versarle in una pentola e cuocerle a fiamma moderata mescolandola per evitare che si attacchi. A metà cottura (circa mezz'ora) togliere la pentola dal fuoco e passare tutto nel frullatore. Rimettere la purea nella pentola aggiungendo lo zucchero e cuocerla a fuoco moderato sempre mescolando. La marmellata è pronta quando raggiunge la giusta densità.

## CONFETTURA DI ALBICOCCHE

Ingredienti: 1kg di albicocche senza nocciolo, 800 g di zucchero, 100 g di acqua.

Procedimento: mettere sul fuoco l'acqua con lo zucchero e far bollire per circa 10 minuti. Aggiungere le albicocche e farle cuocere senza rigirarle fino a quando il liquido si sarà rappreso.



PELLETERIA

Thema

Via Matteotti 138  
MOLA di Bari



valentino



Samsonite



## CONFETTURA DI PRUGNE

Ingredienti: 1 kg di prugne senza nocciolo, 800 g di zucchero, 100 g di acqua.

Procedimento: *vedere la ricetta della confettura di albicocche.*

## MARMELLATA DI UVA

Ingredienti: 1 kg di uva, 100 g di zucchero.

Procedimento: *lavare l'uva, staccare gli acini dal graso e togliere i semi. Mettere gli acini in una pentola, quindi unire lo zucchero. Mescolare tutto insieme e cuocere a fuoco moderato finchè si rassoda.*

## MARMELLATA DI CILIEGIE

Ingredienti: 200 g di zucchero, 1 kg di ciliegie.

Procedimento: *vedere la ricetta della marmellata d'uva.*

## MARMELLATA DI GELSI NERI

Ingredienti: 1 kg di gelsi, 900 g di zucchero.

Procedimento: *mettere i gelsi e lo zucchero in una pentola. Cuocere a fuoco lento senza mescolare. Quando si sarà compattata, spegnere, farla raffreddare e mettere in un vasetto.*

## MARMELLATA DI MELE O PERE

Ingredienti: 1 kg di frutta lavata o sbucciata, 800 g di zucchero.

Procedimento: *far cuocere per circa un'ora la frutta fino a quando sarà ridotta in poltiglia, aggiungere lo zucchero, rigirare e lasciare cuocere a fuoco lento sino a quando la marmellata sarà rappresa. Lo stesso procedimento e le stesse dosi sono validi per la marmellata di pesche.*

## MARMELLATA DI COTOGNE

Ingredienti: 2 kg di mele cotogne già pulite, 1 kg e mezzo di zucchero, acqua.

Procedimento: *dopo aver pulito le cotogne, tagliarle a pezzetti. Mettere in una pentola, aggiungere acqua in modo da non coprirle e far bollire per 5/6 minuti. Sgocciolare e mettere il succo da parte. Mettere lo zucchero nel succo e sciogliere a fuoco lento. Quando comincia a bollire aggiungere le cotogne e cuocere fino a quando la marmellata si condensa. Far raffreddare e conservare in un vasetto di vetro.*

15

Infinity

Hitachi

SONY

ORION  
Più avanti.

**TWILIGHT**  
MUSIC & VIDEO

marantz

PROTON  
Car Audio

THOMSON

YAMAHA

Via Toti 81 ☎ 080/8733766 - MOLA di Bari



# Golosita



## AMARENE SCIROPPATE

Ingredienti: 1kg di amarene, 300 g di zucchero.

Procedimento: lavare le amarene e togliere i piccioli. Disporle in un vasetto di vetro con lo zucchero. Chiudere il vasetto e tenerlo all'aria aperta per 25 giorni ricordandosi di scuoterlo.

## PERE SCIROPPATE

Ingredienti: pere, 400 g di zucchero, 1 l di acqua.

Procedimento: pulire le pere, affettarle e metterle nei vasetti di vetro. Intanto a parte sciogliere 400 g di zucchero per ogni litro di acqua in una pentola. Portare ad ebollizione. Fare raffreddare e versare nei vasetti fino a coprire le pere. Sterilizzarli in acqua bollente per 10 minuti.

## PESCHE SCIROPPATE

Ingredienti: pesche, 200 g zucchero e 1 l di acqua.

Procedimento: seguire quello delle pere sciroppate.

Giorno di riposo:  
Mercoledì

È aperto anche  
a Mezzogiorno

**ANTICA MOLA**  
ristorante - pizzeria - bar

di RECCHIUTO DOMENICO & VASTO ANTONIO

Mola di Bari - Piazza del Mille, 21 ☎ 080 / 64.12.91



## U' CUETT (Vin cotto)

Ingredienti (per 1 l di vin cotto): 4 kg di fichi freschi, acqua.

Procedimento: *lavare i fichi e metterli a bollire in quattro dita d'acqua per quasi un giorno finchè si spappolano. Versarli in un sacchetto di stoffa e raccogliere in una pentola il liquido che fuoriesce stringendo il sacchetto. Rimettere a cuocere a fuoco lento per circa 5/6 ore finchè immergendo un cucchiaino si veste di vin cotto. In mancanza di fichi freschi si possono usare fichi secchi. In passato si usava mettere nel vin cotto dei taralli piatti che servivano ad assorbire l'agro dei fichi:*

**i scésele**

Si preparano così: *mescolare acqua e farina fino a raggiungere un impasto normale. Tirare i taralli piatti e metterli quando il vin cotto già colato comincia a bollire.*

## COTOGNATA

Ingredienti: 1 kg di mele cotogne, 800 g di zucchero, 200 g di acqua.

Procedimento: *sul fuoco, mescolare zucchero e acqua e far bollire per circa 4 minuti. Aggiungere le mele cotogne a pezzetti e far cuocere senza girare. Quando il liquido si è asciugato, macinarle nel «passasalsa» e quindi versarle su un marmo bagnato con acqua fredda o su una superficie levigata. Con il cucchiaino schiacciare la cotognata sino a ridurla a 2 cm di altezza. Quando si raffredda tagliarla a pezzi rettangolari.*

## PADDETT CON CARRUBE

Ingredienti: carrube e 1 scorza di arancia.

Procedimento: *schiacciare le carrube nel mortaio di pietra. Aggiungere la scorza di arancia e ricavare delle palline. Si consumavano in inverno.*

## AMARENE SOTTO SPIRITO

Ingredienti: amarene, alcool, zucchero e acqua.

Procedimento: *lavare le amarene e snocciolarle. Disporle nei vasetti e ricoprirle con la stessa quantità di acqua, zucchero e alcool (usando come unità di misura un bicchiere). Chiudere i vasetti ermeticamente e conservarli al fresco.*

## CILIEGIE SOTTO SPIRITO

Ingredienti: ciliegie, alcool, zucchero e acqua.

Procedimento: *seguire quello delle amarene sotto spirito.*



**M.B. SPOSA di Bianco Maria**

Via Cesare Battisti 69/71 - MOLA DI BARI ☎ (080) 644.312



## UVA SOTTO SPIRITO

Ingredienti: 2 kg di uva bianca (preferibilmente «uva d'Italia»), 150 g di zucchero, chiodi di garofano, 1 l di alcool.

Procedimento: *staccare gli acini dal graso lasciandovi attaccato un pezzettino di picciolo. Lavare gli acini e farli asciugare. Disponerli delicatamente nei vasi e coprirli con l'alcool zuccherato. A piacere aggiungere qualche chiodo di garofano. Chiudere ermeticamente i vasi e conservarli al fresco.*

## LUPINI

Ingredienti: lupini secchi, sale, acqua.

Procedimento: *Mettere a bagno in un recipiente i lupini per 3 giorni. Cuocere i lupini per 30 minuti, prima di toglierli dal fuoco aggiungere nel recipiente dei carboni ardenti oppure un pezzo di ferro ardente per dargli il colore. Sgocciolare e mettere in acqua pulita. Cambiare l'acqua per 3/4 volte al giorno per 5 giorni fino a quando diventeranno dolci. Salare a piacere dell'acqua e inserire i lupini. Conservare in frigo.*

## LATTE DI MANDORLA

Ingredienti: 60 mandorle dolci, 20 amare, 300 g. di acqua e 400 g. di zucchero.

Procedimento: *macinare le mandorle e farle macerare per 5/6 ore con zucchero e acqua. Mettere il tutto in una pentola e portare ad ebollizione a fuoco lento, quindi lasciare raffreddare. Filtrare attraverso un panno di cotone, raccogliendo in un recipiente il liquido, e strizzare accuratamente la poltiglia che si sarà accumulata nel panno. Conservare il liquido ottenuto.*

## ESTRATTO DI MENTA

Ingredienti: 50 g. di foglie di menta piperita, 1 litro e mezzo di acqua, 1 Kg. di zucchero, alcool.

Procedimento: *sminzare le foglie e porle in un recipiente di vetro, coprirle appena di alcool. Lasciarle macerare per 3 giorni. Sciogliere lo zucchero nell'acqua e fare bollire. Quando l'acqua sarà diventata tiepida aggiungere le foglie con l'alcool. Lasciare macerare per 5/6 ore. Filtrare attraverso un panno di cotone e strizzare accuratamente la poltiglia che si sarà accumulata. Conservare il liquido ottenuto.*

**fru fru**

di Laura TRIBUZIO  
BOUTIQUE 0-18 anni

Via C. Battisti 10 - Tel. 644131  
MOLA DI BARI

**MADIA**

Supplemento a «Realtà Nuove» n. 29 del 1990

Iscritto al n. 509 del Registro dei giornali periodici del Tribunale di Bari il 28.8.1976

Direttore responsabile: Pasquale Di Bari

Redazione: Carolina Frasco, Angela Lepore, Vito Pinto, Antonio Rago, Pierpaolo Valentini

Progetto grafico e disegni: Carlo Barbanente

Stampa: Levante-Bari





# HOTEL RISTORANTE GABBIANO

Via P.D. Pesce 1  
☎ 080/873.22.34  
Mola di Bari

RISTORANTE  
PIZZORANTE  
PIANOBAR



70042 MOLA DI BARI  
Via Duca degli Abruzzi 11/19 ☎ 080/8733748

IACOVELLI ARREDA S.p.A.

TEMATICHE PER L'ARREDAMENTO

seven



SCAVOLINI  
CUCINE

OLIVIERI



DALL'AGNESE

lignerose



SOLMET

FIMES  
simboli del presente



TASSONI ARREDAMENTI

GOGGI  
industria mobili



BORGHI

Laura Biagiotti

YCAMI COLLECTION