

Indice analitico delle ricette

Antipasti

- Crustin d'fig'dè 130
- Grosplin de magheto 130
- Padleti di castagne 36
- Soppressata di pezzi di carne suina o testa in cassetta 146

Farine, pizze e focacce

- Barbotta di farina di castagne 38
- Carsenta 79
- Fainà 39
- Farinata 76
- Focaccette di Aulla 70
- Focaccia alla salvia 77
- Focaccia di granoturco 79
- Kasenta 78
- Kizoa (focaccia con salsiccia) 78
- Liseta 79
- Marocca di Casola 46
- Mesc'iada 38
- Padleti alvà (d'Santa Lusía) 80
- Pan maroko 80
- Pane Martino 41
- Panigaccio di Podenzana 70
- Paniza 73
- Pasta frita (skabeli, sgabèi, levadèi) 75
- Patona da l'oc 37
- Patona della Corsica 38
- Patuna pontremolese 37
- Patunsèi 38
- Rosmarina 77
- Sforgia da torte (come preparare la) 232

Primi piatti

- Armelette 35
- Bomba di riso 86
- Brodo bastardo 221
- Brutuei 222
- Budino di riso 84
- Cas(s)oti 40
- Castagnacci 44
- Fagottelli della Maria 100
- Frascadèi 83
- Gnocchi verdi 102
- Gnuchi mes'ci d'castagne 35
- Gran prilà 89
- Guelfi e ghibellini 95
- Lasagne con salsiccia 99
- Lasagne tordellate (o stordellate, all'uso di Massa) 98
- Maccheroni ripieni (Maniche di frate) 93
- Mesc-ciuà 89
- Minestra alla contadina 222
- Minestrone di fagioli con tagliatelle 106
- Minestrone di magro 221
- Mnudìn 40
- Pan cotto 81
- Panigazi 69
- Pasticcio (per fare un) 133
- Pezzato di granoturco 88
- Polenta di castagne 35
- Polenta di farina d'orzo 74
- Polenta e "crava" 155
- Polenta incatenata 82
- Puccia 84

- Ravioli al sugo di carne 90
 Ravioli all'arcolana 94
 Ravioli lunigianesi 93
 Risotto con funghi e piccioni 85
 Strozzapreti alla ligure 102
 Tagliatelle ai porri 107
 Tagliatelle alla contadina 104
 Tagliatelle con fave e pesto 104
 Tagliatelle con patate e cavoli 105
 Tagliatelle di castagne 36
 Tagliatelle di Novegigola 47
 Tagliatelle verdi (o lasagne) 103
 Tagliolini al sugo di muscoli 197
 Testaò di Varese Ligure 70
 Testaroli di Pontremoli 66
 Torta di riso e cipolle 86
 Torta di riso 87
 Tortelli di castagne e ricotta 42
 Tortelli di magro 97
 Tortelli di verdura 94
 Tortelli di zucca 96
 Tortellini in brodo 112
 Trofie di farina di castagne 40
 Zuppa di farro 88
 Zuppa di patate e porri 241
- Pesci**
- Acciughe (salsa per pesce
 allessò) 194
 Acciughe "Tramonti" 191
 Acciughe al verde 190
 Acciughe con patate in tegame 191
 Acciughe ripiene 190
 Anguilla panatta al forno 212
 Anguille (sugo per polenta) 210
 Anguille al forno 1 210
 Anguille al forno 2 211
 Anguille in umido 209
 Anguille marinate 211
 Aringhe per polenta 209
 Baccalà (frittelle di) 208
 Baccalà al forno 204
 Baccalà al latte 206
 Baccalà della mamma 208
 Baccalà fritto 206
 Baccalà in bianco 207
 Baccalà in umido 207
 Baccalà marinato 204
 Baccalà su la grattella 208
 Brodo di cicale 188
 Brodo di nasello 188
 Cicale di mare (sugo di) 187
 Datteri (zuppa per) 1 195
 Datteri (zuppa per) 2 196
 Frittelle di bianchetti 189
 Granchi di fosso alla griglia 213
 Granchi di fosso in umido 213
 Muscoli ripieni 1 198
 Muscoli ripieni 2 198
 Muscoli ripieni 3 199
 Pesce fritto (altra salsa per) 194
 Polpi e patate 202
 Polpi in umido 203
 Polpo (insalata di) 202
 Razza (altra salsa per) 194
 Razza (per cuocere) 193
 Razza al Bornea (modo di
 cucinare) 193
 Razza in bianco 192
 Razza in umido 192
 Seppie con verdure 201
 Stoccafisso in umido 203
 Totani ripieni 200
 Triglie (sugo di) 189
 Trota alle erbetto 212
 Zuppa di datteri stufati 196
- Piatti di mezzo**
- Agliata di polmone e milza 136
 Agnello allo spiedo 155
 Agnello arrosto 156
 Agnello con carciofi 157
 Agnello con i funghi 162
 Agnello e porcini alla griglia 156

- Agnello fricandò alla
castelnovese 162
- Arista di maiale (maniere per
fare) 144
- Bianco e negro d'agnello alla
sarzanese 135
- Bianco e nero fritti 135
- Bragiolle (modo di cucinar) 146
- Capretto al latte 164
- Capretto alla cacciatora 163
- Carne a uccelletto 140
- Carne pasticciata 131
- Ceci con salsicce 143
- Cima 113
- Colè di vittela da latte oppure corpo
per le salse 132
- Coratella d'agnello in torta 136
- Cosciotto di agnello (o
capretto) 163
- Cotenne di maiale ripiene 141
- Crocchè 134
- Drua di agnello 159
- Fasatela 1 151
- Fasatela 2 152
- Fegatelli di maiale ai semi di
finocchio 141
- Figadèi cun la redina 140
- Frittata di bietole 224
- Frittata di zucchini 223
- Fritto Pelò 137
- Lumache (per pulire le) 180
- Lumache della Serra 181
- Lumache in umido 180
- Maiale con le barbe di becco 143
- Migliaccio (ricetta del XVI
secolo) 149
- Migliaccio toscano (Sanguinaccio
alla fiorentina) 148
- Pasticcio di fegato (ricetta del XIV
secolo) 154
- Piedi di agnello con trippa
d'agnello 158
- Polpette con testina di agnello 158
- Pulpetùn pontremolese 137
- Salsicce di sangue di maiale (maniera
per far) 147
- Spalla cotta 142
- Spezzatino 138
- Stufatino d'agnello pasquale 159
- Stufato di pecora 164
- Sugo di agnello 112
- Tomaselle 153
- Tomaxelle 150
- Trippa 1 127
- Trippa 2 128
- Trippa in umido 128
- Valisét 151
- Pollame e cacciagione**
- Anatra farcita 169
- Anatra muta con fagioli 169
- Capponi, o polli (modo
d'accomodar) 166
- Cinghiale, lepre, manzo, vitello
(maniera per fare) 145
- Collo di gallina ripieno 165
- Coniglio al forno 174
- Coniglio all'arcolana 173
- Coniglio all'etrusca 171
- Coniglio alla cacciatora 173
- Coniglio farcito 1 175
- Coniglio farcito 2 175
- Coniglio in bianco 171
- Coniglio in umido 172
- Coniglio, polenta e poccia 174
- Fagiano ripieno alla bagnonese 177
- Lepre alla cacciatora 176
- Pasticcio di polli 166
- Pollo affogato 168
- Pollo all'uccelletto 167
- Pollo alla marinara 167
- Pollo e salsicce 168
- Storni in salmì 179
- Sugo di lepre 110

Sugo di uccelletti 179

Verdure

Arbadela 71

Bacciocca 234

Barbe in umido 225

Barbotla di fiori di zucca

(Barbotta) 72

Carote gialle, rosse, biette e rapre e
scorzanera (per cucinare) 243

Cavoli ripieni 225

Cipollata 229

Cipolle in padella 226

Cipolle ripiene 1 227

Cipolle ripiene 2 228

Fagioli detti coralli, che sono senza
file, ossia sfilati, ma teneri (per
accomodare) 245

Fiori di zucca al testo 72

Frittelle di erbi 223

Funghi a funghetto 246

Funghi alla griglia 246

Funghi e patate al forno 245

Funghi ripieni 247

Lattughe ripiene 1 (in brodo) 230

Lattughe ripiene 2 230

Lattughe ripiene 3 231

Patate cotte nella cenere calda mista a
brace 241

Patate ripiene 240

Polka rivolta 73

Pota alvolta 73

Sedani ripieni 228

Sformato di baccelli di piselli 242

Sformato di patate 240

Torta d'erbi 1 234

Torta d'erbi 2 (di

Montereggio) 235

Torta d'erbi 3 238

Torta di cavoli 238

Torta di farro 90

Torta di funghi 247

Torta di patate e porri 239

Torta di patate 236

Torta di porri 237

Torta di verdure 237

Turta d'erbasùn 239

Verdure strascinate (saltate) 224

Zuccheti, o cavoli lessati e fatti
in 4 parti e così legati (per
accomodare) 245

Zucchini ripieni 226

Dolci, frutta e formaggi

Amor 284

Biscotti casalinghi 268

Buccellato 283

Canestrello arcolano 280

Canestrello 267

Crostata 266

Dolce con uvetta e pinoli 280

Focaccia di Natale 268

Frittelle di castagne 1 45

Frittelle di castagne 2 45

Frittelle di mele 272

Frittelle di riso 278

Frittelle di uvetta 272

Frittelle latte e uova 271

Latte in piedi 282

Mirolìn 282

Sorbetti (modo di far) 270

Budino di riso all'inglese (modo di
far un) 273

Pane al miele 282

Pane dorato 269

Paneti coi fichi sechi 281

Paste siringhe fritte (per far) 271

Pasta frolla 265

Pasta sfoglia 265

Paste fritte all'inglese 266

Polpette dolci di patate 279

Ravioli di riso dolce 278

Salame di bucce d'arance 281

Spongata 1 259

Spongata 2 260
Spongata 3 261
Spongata di Brescello 262
Spongata fivizzanese 264
Torta di farina di castagne 46
Torta di mandorle 284
Torta di noci e nocciole 267
Torta di riso 1 275
Torta di riso 2 277
Torta di riso carrarina 273

Salse

Concentrato di pomodoro 243
Cavoli (sugo di) 222
Consumè oppure una sostanza di
carne per dar gusto alle salse,
alle zuppe, e per grassare tutte le
qualità del polame e qualunque
pezzo di carne 132
Pesto 109

Salsa di noci 111
Salsa Grio 108
Salsa per le anguille 194
Salsa verde di magro 194
Sugo di funghi freschi 108
Sugo di funghi secchi 108
Sugo di pomodoro (Tochìn) 110

Vini, liquori e altri distillati

Elisir di latte 288
Elisir di mandarino 287
Nocino 287
Ricostituente 288
Rosolio 287

Indice alfabetico delle ricette

- Acciughe (salsa per pesce al-
so) 194
Acciughe “Tramonti” 191
Acciughe al verde 190
Acciughe con patate in tegame 191
Acciughe ripiene 190
Agliata di polmone e milza 136
Agnello allo spiedo 155
Agnello arrosto 156
Agnello con carciofi 157
Agnello con i funghi 162
Agnello e porcini alla griglia 156
Agnello fricandò alla castelno-
ve- 162
Amor 284
Anatra farcita 169
Anatra muta con fagioli 169
Anguilla panatta al forno 212
Anguille (sugo per polenta) 210
Anguille al forno 1 210
Anguille al forno 2 211
Anguille in umido 209
Anguille marinate 211
Arbadela 71
Aringhe per polenta 209
Arista di maiale (maniere per
fare) 144
Armelette 35

Baccalà (frittelle di) 208
Baccalà al forno 204
Baccalà al latte 206
Baccalà della mamma 208
Baccalà fritto 206

Baccalà in bianco 207
Baccalà in umido 207
Baccalà marinato 204
Baccalà su la grattella 208
Bacciocca 234
Barbe in umido 225
Barbotla di fiori di zucca (Barbot-
ta) 72
Barbotta di farina di castagne 38
Bianco e negro d’agnello alla sarzane-
se 135
Bianco e nero fritti 135
Biscotti casalinghi 268
Bomba di riso 86
Bragiolle (modo di cucinar) 146
Brodo bastardo 221
Brodo di cicale 188
Brodo di nasello 188
Brutuei 222
Buccellato 283
Budino di riso all’inglese (modo di
far un) 273
Budino di riso 84

Canestrello arcolano 280
Canestrello 267
Capponi, o polli (modo d’accomo-
dar) 166
Capretto al latte 164
Capretto alla cacciatora 163
Carne a uccelletto 140
Carne pasticciata 131
Carote gialle, rosse, biette e rapre e
scorzanera (per cucinare) 243

- Carsenta 79
 Cas(s)oti 40
 Castagnacci 44
 Cavoli (sugo di) 222
 Cavoli ripieni 225
 Ceci con salsicce 143
 Cicale di mare (sugo di) 187
 Cima 113
 Cinghiale, lepre, manzo, vitello (maniera per fare) 145
 Cipollata 229
 Cipolle in padella 226
 Cipolle ripiene 1 227
 Cipolle ripiene 2 228
 Colè di vittela da latte oppure corpo per le salse 132
 Collo di gallina ripieno 165
 Concentrato di pomodoro 243
 Coniglio al forno 174
 Coniglio all'arcolana 173
 Coniglio all'etrusca 171
 Coniglio alla cacciatora 173
 Coniglio farcito 1 175
 Coniglio farcito 2 175
 Coniglio in bianco 171
 Coniglio in umido 172
 Coniglio, polenta e poccia 174
 Consumè oppure una sostanza di carne per dar gusto alle salse, alle zuppe, e per grassare tutte le qualità del polame e qualunque pezzo di carne 132
 Coratella d'agnello in torta 136
 Cosciotto di agnello (o capretto) 163
 Cottenne di maiale ripiene 141
 Crocchè 134
 Crostata 266
 Crustìn d'fig'dè 130
 Datteri (zuppa di) 1 195
 Datteri (zuppa di) 2 196
 Datteri stufati (zuppa di) 196
 Dolce con uvetta e pinoli 280
 Drua di agnello 159
 Elisir di latte 288
 Elisir di mandarino 287
 Fagiano ripieno alla bagnonese 177
 Fagiolli detti coralli, che sono senza file, ossia sfilati, ma teneri (per accomodare) 245
 Fagottelli della Maria 100
 Fainà 39
 Farinata 76
 Fasatela 1 151
 Fasatela 2 152
 Fegatelli di maiale ai semi di finocchio 141
 Figadèi cun la redina 140
 Fiori di zucca al testo 72
 Focaccette di Aulla 70
 Focaccia alla salvia 77
 Focaccia di granoturco 79
 Focaccia di Natale 268
 Frascadèi 83
 Frittata di bietole 224
 Frittata di zucchini 223
 Frittelle di bianchetti 189
 Frittelle di castagne 1 45
 Frittelle di castagne 2 45
 Frittelle di erbi 223
 Frittelle di mele 272
 Frittelle di riso 278
 Frittelle di uvetta 272
 Frittelle latte e uova 271
 Fritto Pelò 137
 Funghi (modi di conservare) 248
 Funghi a funghetto 246
 Funghi alla griglia 246
 Funghi e patate al forno 245
 Funghi ripieni 247
 Gnocchi verdi 102

- Gnochi mes'ci d'castagne 35
 Gran prilà 89
 Granchi di fosso alla griglia 213
 Granchi di fosso in umido 213
 Gropìn de magheto 130
 Guelfi e ghibellini 95

 Kasenta 78
 Kizoa (focaccia con salsiccia) 78

 Lasagne con salsiccia 99
 Lasagne tordellate (o stordellate, all'uso di Massa) 98
 Latte in piedi 282
 Lattughe ripiene 1 (in brodo) 230
 Lattughe ripiene 2 230
 Lattughe ripiene 3 231
 Lepre alla cacciatora 176
 Liseta 79
 Lumache (per pulire le) 180
 Lumache della Serra 181
 Lumache in umido 180

 Maccheroni ripieni (Maniche di frate) 93
 Maiale con le barbe di becco 143
 Marocca di Casola 46
 Mesc'iada 38
 Mesc-ciua 89
 Migliaccio (ricetta del XVI secolo) 149
 Migliaccio toscano (Sanguinaccio alla fiorentina) 148
 Minestra alla contadina 222
 Minestrone di fagioli con tagliatelle 106
 Minestrone di magro 221
 Mirolìn 282
 Mnudìn 40
 Muscoli ripieni 1 198
 Muscoli ripieni 2 198
 Muscoli ripieni 3 199

 Nocino 287

 Padleti alvà (d'Santa Lusia) 80
 Padleti di castagne 36
 Pan cotto 81
 Pan maroko 80
 Pane al miele 282
 Pane dorato 269
 Pane Martino 41
 Paneti coi fighi sechi 281
 Panigaccio di Podenzana 70
 Panigazi 69
 Paniza 73
 Pasta fritta (skabeli, sgabèi, levardèi) 75
 Pasta frolla 265
 Pasta sfoglia 265
 Paste fritte all'inglese 266
 Paste siringhe fritte (per far) 271
 Pasticcio (per fare un) 133
 Pasticcio di fegato (ricetta del XIV secolo) 154
 Pasticcio di polli 166
 Patate cotte nella cenere calda mista a brace 241
 Patate ripiene 240
 Patona da l'oc 37
 Patona della Corsica 38
 Patuna pontremolese 37
 Patunsèi 38
 Pesce fritto (altra salsa per) 194
 Pesto 109
 Pezzato di granoturco 88
 Piedi di agnello con trippa d'agnello 158
 Polenta di castagne 35
 Polenta di farina d'orzo 74
 Polenta e "crava" 155
 Polenta incatenata 82
 Polka rivolta 73
 Pollo affogato 168
 Pollo all'uccelletto 167

- Pollo alla marinara 167
 Pollo e salsicce 168
 Polpette con testina di agnello 158
 Polpette dolci di patate 279
 Polpi e patate 202
 Polpi in umido 203
 Polpo (insalata di) 202
 Pota alvolta 73
 Puccia 84
 Pulpetùn pontremolese 137

 Ravioli al sugo di carne 90
 Ravioli all'arcolana 94
 Ravioli di riso dolce 278
 Ravioli lunigianesi 93
 Razza (altra salsa per) 194
 Razza (per cuocere) 193
 Razza al Bornea (modo di cucinare) 193
 Razza in bianco 192
 Razza in umido 192
 Ricostituente 288
 Risotto con funghi e piccioni 85
 Rosmarina 77
 Rosolio 287

 Salame di bucce d'arance 281
 Salsa di noci 111
 Salsa Grio 108
 Salsa per le anguille 194
 Salsa verde di magro 194
 Salsicce di sangue di maiale (maniera per far) 147
 Sedani ripieni 228
 Seppie con verdure 201
 Sfoglia da torte (come preparare la) 232
 Sformato di baccelli di piselli 242
 Sformato di patate 240
 Soppessata di pezzi di carne suina o testa in cassetta 146
 Sorbetti (modo di far) 270

 Spalla cotta 142
 Spezzatino 138
 Spongata 1 259
 Spongata 2 260
 Spongata 3 261
 Spongata di Brescello 262
 Spongata fivizzanese 264
 Stoccafisso in umido 203
 Storni in salmì 179
 Strozzapreti alla ligure 102
 Stufatino d'agnello pasquale 159
 Stufato di pecora 164
 Sugo di agnello 112
 Sugo di funghi freschi 108
 Sugo di funghi secchi 108
 Sugo di lepre 110
 Sugo di pomodoro (Tochìn) 110
 Sugo di uccelletti 179

 Tagliatelle ai porri 107
 Tagliatelle alla contadina 104
 Tagliatelle con fave e pesto 104
 Tagliatelle con patate e cavoli 105
 Tagliatelle di castagne 36
 Tagliatelle di Novegigola 47
 Tagliatelle verdi (o lasagne) 103
 Tagliolini al sugo di muscoli 197
 Testaò di Varese Ligure 70
 Testaroli di Pontremoli 66
 Tomaselle 153
 Tomaxelle 150
 Torta d'erbi 1 234
 Torta d'erbi 2 (di Monteregeglio) 235
 Torta d'erbi 3 238
 Torta di cavoli 238
 Torta di farina di castagne 46
 Torta di farro 90
 Torta di funghi 247
 Torta di mandorle 284
 Torta di noci e nocciole 267
 Torta di patate e porri 239

- Torta di patate 236
Torta di porri 237
Torta di riso 1 275
Torta di riso 2 277
Torta di riso carrarina 273
Torta di riso e cipolle 86
Torta di riso 87
Torta di verdure 237
Tortelli di castagne e ricotta 42
Tortelli di magro 97
Tortelli di verdura 94
Tortelli di zucca 96
Tortellini in brodo 112
Totani ripieni 200
Triglie (sugo di) 189
Trippa 1 127
Trippa 2 128
Trippa in umido 128
Trofie di farina di castagne 40
Trotta alle erbetto 212
Turta d'erbasùn 239
Valisét 151
Verdure strascinate (saltate) 224
Zuccheti, o cavoli lessati e fatti in 4
parti e così legati (per accomoda-
re) 245
Zucchini ripieni 226
Zuppa di farro 88
Zuppa di patate e porri 241

Fonti delle illustrazioni

Amati, E. 1981. *La statua-stele della Lunigiana*, Jaka Book, Milano.

Maffei, G.L. (a cura) 1996. *La pietra e l'acqua*, Sagep Genova.

Stoppani, R. 1985. *La via francigena nel senese*, Ed. Salimbeni, Firenze.

“Almanacco Pontremolese”, 1988.

Amministrazione Provinciale della Spezia, 1987. *I Liguri dei monti* (a cura dell'ISCUM), Sagep Genova.

Archivio Cortesini di Bagnone.

Fotografie originali di Tommy Malfanti.

Schede didattiche del Museo Civico di Luni, Centro studi lunensi, Soprintendenza ai Beni Archeologici della Liguria, Cassa di Risparmio della Spezia, Sarzana 1981.

Schede didattiche (La cucina lunigianese, la castagna, il grano, il mulino, il vimine) del Museo Etnografico Villafranca in Lunigiana.

