© 2017 Nutrimenti srl

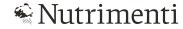
Prima edizione novembre 2017 www.nutrimenti.net via Marco Aurelio, 44 – 00184 Roma

La casa editrice rimane a disposizione di chiunque per legge possa rivendicare i diritti delle immagini riprodotte nel testo.

ISBN: 978-88-6594-571-1

Storie e sapori di Procida

Con le ricette di Libera Iovine



Indice delle storie

La Piccola Baia	9
Cozze e vino	25
Lanzare	37
Le alici	45
La tonnara	51
La nevicata del '56	61
Il walzer della domenica e il coniglio all'ischitana	66
Il calamaro di nonna Vincenza	70
Il culto del maiale	73
Cibo e coscienza	83
Scuncilli o lumache di mare	85
Il campanile	87
La nonna filava	95
Frutti di mare	102
La parmigiana di primavera e i limoni di Procida	109

Indice dei sapori

Linguine ai calamaretti con aglio, olio e datterini	20
Spaghetti con le triglie, uva passa e pinoli	21
Zuppa di cozze con gamberi e triglie	22
Reginelle con crema di scarole, capperi, olive di Gaeta e mandorle	23
Spaghetti con le cozze in bianco e buccia di limone	29
Cozze e patate al forno	31
Zuppa di pesce	33
Mazzancolle giganti procidane al cartoccio	35
Seppie e carciofi con mentuccia su purea di patate	40
Manfredine con ragù di polipo verace	41
Mezzi calamari ripieni di gamberi bianchi	42
Carpaccio di gamberi e pesca	43
Alici in tortiera	48
Spaghettoni con alici, capperi e olive nere di Gaeta	49
Polpette di alici	50
Tonno alla pizzaiola	56
Tartare di tonno fresco	57
Millefoglie di tonno e verdure grigliate	
con salsa verde di capperi e prezzemolo	58
Il Mac Libera: burger di tonno	60

La marmellata di limoni	
Il coniglio all'ischitana	68
Il calamaro di nonna Vincenza	72
Sovraspalla di maiale fritta nel pane cafone	75
Il tianiello	77
Zuppa di soffritto agli agrumi	80
Linguine con totani e peperoncini verdi	84
Zuppa di scuncilli	86
Scialatielli con il pesto di san Giuseppe	92
Le zeppole di san Giuseppe	93
U pesc fiut	98
Il pollo ruspante con i peperoni	100
Spaghetti ai ricci di mare	104
Orecchiette con broccoli napoletani, cozze e peperoncino	106
Frittelle di cozze	108
La parmigiana di primavera	111
Insalata di limone di pane procidano e acciughe	
Crostata di ricotta al limone di Procida	115





La Piccola Baia di Maria Iovine

La piccola baia, una volta, era il cratere di un antico vulcano. Ora era una splendida, piccola marina, separata dal mare da due promontori verdi e da due moli a cui erano attraccate le barche dei pescatori: gli agili gozzi e le tozze 'zaccalee', i pescherecci per la pesca delle alici. Sulla banchina c'erano sempre reti stese ad asciugare e lì accanto uomini, spesso anziani, con in mano un lungo ago d'acciaio, che le rammendavano. Le case erano a pochi metri dal mare ed erano tutte colorate, con archi che si intrecciavano e scale che si inerpicavano; erano addossate le une alle altre, come a sorreggersi a vicenda. Al centro iniziava la strada, l'unica, che portava lontano, verso il centro del paese e al porto grande da dove partivano le navi per la terraferma. Più in là si innalzava la chiesa, grande e solida, tutta rosa, e chi vi entrava scorgeva in fondo, sull'altare, la statua di san Giuseppe, con fattezze di uomo anziano e con in braccio il bambino Gesù. Indossava una tunica gialla e un mantello viola sulle spalle; era una bella statua di legno, il protettore del borgo. Nel mese di maggio lo portavano per la contrada in processione e tutte le bambine sfilavano vestite con abiti colorati e arricciati e ali di tulle legate sulle spalle. In mano reggevano un cuscino con i simboli dei vari lavori: rappresentavano gli angeli protettori del lavoro: c'era l'angelo del falegname, del pescatore, del panettiere...

I maschi si vestivano da guardia svizzera o sventolavano bandiere e nastri. Tutti gli uomini si contendevano l'onore di portare la statua del santo che, a volte, a causa delle diverse altezze, procedeva un po' sbilenca. Era festa grande, quella, e tutti l'aspettavano con gioia; era un diversivo che serviva a dare sapore a un'esistenza serena, ma sempre uguale. Al mattino arrivavano le barche dei pescatori, con le ceste piene di pesci. I più pregiati, la snella spigola o l'orata dalla macchia d'oro, venivano portati al mercato di Pozzuoli. Il pesce piccolo, quello con tante spine, la 'mazzamma', serviva per i pasti quotidiani: se ne facevano squisite zuppette o fragranti fritture. Gli uomini lavavano le reti nell'acqua del mare, tirandole su piano piano e battendole con forza per scrollare i pesci rimasti impigliati nelle maglie, e intanto cantavano: "Ricciolina in mezzo al mare, dai turchi fu rapita, manda a dire padre se la vuole riscatta'. Aisa, voga ohè!". Oltre la piazza, prima della spiaggia, si estendevano le 'parule', cioè i campi dove si coltivavano gli ortaggi saporiti, irrigati con l'acqua salmastra tirata su da pozzi profondi e convogliata in cisterne da asinelli pazienti e rassegnati, legati per tutto il giorno alle norie.

In primavera, i finocchi agitavano al vento le foglie come piume di struzzo, i cavoli incappucciati si ingrossavano e diventavano grosse palle rotonde, simili a donne paffute e grasse, i ravanelli occhieggiavano rossi dal terreno, insalate, rucola, broccoli: era tutto un fremere e crescere, in quella terra bruna e calcarea. In estate, i pomodori maturavano al sole cocente, rinfrescati dal maestrale.



Nulla mancava nella piccola baia per la vita quotidiana. Le alici pescate venivano vendute in gran copia, ma ce n'erano sempre da distribuire a chi le voleva, perché erano tante, guizzanti, argentee e buonissime! Da poco si era aperto un piccolo bar, in un locale proprio sulla banchina. I gestori erano Vincenza e Crescenzo. Avevano sei figli che trascorrevano tutto il tempo a giocare a nascondino per la piazza o a pallone sulla spiaggia. Vincenza faceva il caffè in una caffettiera gigante da dodici tazze; vendeva caramelle e biscotti e se arrivava qualche turista, era pronta a cucinargli un piatto di spaghetti al pomodoro, un pesce al forno o una frittura, serviti lì, su qualche tavolo scalcagnato, in quella piazza assolata. Crescenzo si alzava ogni mattina alle quattro per andare al mercato di Pozzuoli a vendere limoni, carciofi e patate che comprava dai contadini della zona. Tornava in tempo per dare una mano alla moglie e portava un pane fragrante e saporito, nonché la frutta che non si produceva sull'isola: mele, ciliegie, meloni e gigantesche angurie.

Al tramonto, le barche lasciavano il porticciolo, tutte in fila, mentre il sole calava lentamente e l'aria, tersa e lucente, era solcata dai gabbiani che stridendo salutavano il giorno.

La barca più bella era il *Nautilus*, tutto bianco e azzurro; era anche la più fortunata: prendeva alici a quintali. Il nipote del padrone si chiamava Pino; era un bel ragazzo bruno, alto e forte, che conservava negli occhi neri e liquidi lo sguardo dei saraceni che avevano infestato, secoli prima, la zona. Da poco tempo si era fidanzato con Rosetta... Era stato

dai suoi genitori e avevano fissato la data delle nozze. Pino le aveva comprato un anello d'oro e gli orecchini penduli di corallo rosso. Amava Rosetta di un amore tenace e caldo: era come una piccola lucciola che lo riscaldava nelle lunghe notti di pesca.

La vita si svolgeva tranquilla e serena, nella piccola baia; ognuno era dedito alle sue attività. C'era sempre il sole a illuminare e scaldare i vecchi pescatori. A volte arrivava improvviso un suono cupo e forte: qualcuno soffiava nella 'tofa', una grande conchiglia ritorta, perché voleva una barca. Lì, alla punta estrema del promontorio, vivevano ricchi possidenti che desideravano essere condotti nella baia. Pino, allora, partiva insieme al fratello Peppe sul suo gozzo per andare a prenderli. E il mare era ricco e pieno di vita, brulicante di alghe e conchiglie e portava sulla sabbia legni che le donne raccoglievano per i bracieri invernali.

Il mare era come un dio, un dio azzurro e fresco. Ma un dio, si sa, può anche corrucciarsi...

Sara aveva una brutta nomea. Tutti dicevano che era una *janara*, una strega. La sera si aggirava per le strade avvolta in un grande scialle verde scuro. Che voleva, che cercava? Tutto osservavano i suoi occhi ardenti... Le donne che avevano avuto da poco un figlio la temevano: si diceva che le janare rubassero i neonati nelle culle. Cospargevano di sale le soglie delle case, perché non entrassero. Sara guardava e rideva: suo marito era fuori a navigare e lei, ogni tanto, sentiva il bisogno di una calda mano maschile. La credessero pure una janara! Poteva girare

senza sospetti per il quartiere, dove era più accettata un'accusa di stregoneria che un tradimento! Ma con Pino non c'era riuscita, nonostante lo guardasse con occhi invitanti, anzi, una volta che gli si era avvicinata troppo, lui l'aveva scansata infastidito. Pino pensava solo a Rosetta. La vecchia Pallina lo sapeva: una janara respinta poteva diventare pericolosa.

La tempesta cominciò piano piano: prima fu un cigolare di barche, un brivido sul mare che diventò terso e limpido come un cristallo. Si scorgeva ogni sassolino, ogni particolare del fondo marino. La sera c'era una calma piatta, ingannevole e traditrice. Il *Nautilus* e altre barche uscirono per la nottata di pesca, senza badare a chi consigliava di non farlo.

Poi, nella notte, si alzò il vento che si fece sempre più forte e con lui le onde, sempre più alte. All'alba, il mare era di un colore verde scuro e mugghiava rabbioso e violento contro la spiaggia e la costa. La piccola baia scoprì la sua vulnerabilità: un terribile mare di scirocco, mai a memoria di marinaio se ne era visto uno simile, vi entrava in pieno, incanalandosi tra le due scogliere, e nulla riusciva a fermarlo. Onde altissime, simili a cavalieri in bilico su cavalli impennati, si scagliavano, lancia in resta, contro la costa e sulla banchina.

Dall'alto arrivava, frammista all'urlo del vento, la risata beffarda e trionfante della janara: il suo vestito nero disegnava strisce livide nel cielo sconvolto. Vincenza preparò in fretta i suoi figli e li condusse vicino alla finestra. Tra un intervallo e l'altro delle onde, suo padre, appostato al riparo di un portone, correva sotto la finestra che si spalancava all'improvviso.

Vincenza, velocissima, gli passava uno dei suoi figli. Il nonno l'afferrava, lo abbracciava stretto e scappava, e già una nuova onda si abbatteva sulla banchina e la prima schiuma gli lambiva le scarpe. Lo voleva, l'onda; voleva quel vecchio coriaceo che salvava i suoi nipoti.

Intanto, Crescenzo e il suo amico Nicola facevano da fermo alla porta; inchiodati a terra, le gambe due colonne, le braccia tese con dentro tutta la forza che avevano, bloccavano l'uscio per impedire che la forza d'urto del mare la spalancasse e inondasse la stanza.

"Mare, mare, quanto sei amaro". "Basta, basta, stai tranquillo". "Poveri noi, poveri noi... povere case nostre".

Le donne si abbracciavano e urlavano. Il vento ne scompigliava i capelli, che volavano intorno alle loro teste, simili a lingue di fuoco scuro. La vecchia Pallina sciorinava il rosario e pregava: "Ave Maria, gratia plena..."; ogni tanto dimenticava le parole e intervallava le preghiere con invocazioni: "Luna, luna di Dio... Va' dai mariti di queste donne... Scansa le onde. Falli tornare, portali qua".

Nel piccolo porticciolo, intanto, il mare faceva danni assai: le barche cozzavano una contro l'altra, come una mandria impazzita, gli alberi maestri si abbassavano fin quasi a toccare l'acqua, poi si rialzavano e ricominciavano dall'altro lato. Il vento soffiava fortissimo; l'aria era piena

di salsedine e di spruzzi d'acqua che colpivano tutto e tutti. Le onde si abbattevano sulla banchina come se volessero mangiarla e quando si ritiravano la lasciavano ingombra di detriti, pesci morti, pezzi di legno, reti strappate, alghe, come un beffardo regalo delle divinità marine, fatto per disprezzare quella piccola baia che non riusciva a proteggere sé stessa e i suoi abitanti dalla furia del mare. Sul frastuono assordante della tempesta, si sentiva lo scampanio continuo e incessante della campanella di bordo del *San Michele*, uno dei pochi pescherecci a essere rimasto in rada. Scossa dal vento, gridava a tutti di fare attenzione, fare attenzione!

Il vecchio Tore piangeva, vedendo la sua rete, prima stesa al sole, bianca e profumata di alghe, che ora, tutta aggrovigliata, veniva lanciata di qua e di là dalle onde. Come un'enorme palla, in un osceno gioco di rilancio.

Don Michele pregava: che altro poteva fare? Accanto a lui, le donne sgranavano i rosari: cento volte bisognava invocare il nome di Gesù: "Io vi adoro ogni momento, Gesù allontana questo tormento". Gli uomini, quelli più anziani, rispondevano, con voce cupa e grave: "E sempre sia lodato, Gesù mio sacramentato". All'improvviso, si spalancò la porta della chiesa. Tutti sobbalzarono, ma non era stato il vento, no, era il vecchio Antonio Ruggi, il padrone del *Nautilus*, con addosso solo un maglione e i mutandoni di lana; lo seguiva la moglie, Barbara, che cercava di fermarlo. Ma il vecchio l'allontanò con uno spintone e si avviò per il corridoio centrale tra i banchi, in mano la cintura dei pantaloni; la bocca

spalancata, ansimando, camminava svelto come se non avesse avuto ottant'anni, ma fosse di nuovo giovane, come quando tornava dopo una notte di pesca e aveva ancora la forza di sollevare la statua del santo per portarlo in processione. Si avvicinò alla statua e gridò: "Uomo di niente! Vergognati! Anche tu, anche tu ci hai abbandonati! Fa' qualcosa!".

La sua mano scarna si alzò in aria e la cintura si abbatté su san Giuseppe, che sembrava guardarlo tranquillo, per nulla stupito da tanta violenza. Il vecchio colpì e colpì. Fu solo attento a non far male al bambino Gesù. Lui era piccolo e innocente. Nessuno intervenne, troppo stupiti e troppo commossi per fermarlo. Don Michele sapeva che il *Nautilus* non era ancora rientrato, che i figli e i nipoti del vecchio erano a bordo. Infine, Ruggi crollò a terra: lo rialzarono, lo portarono in sacrestia, lo rianimarono. Il parroco accarezzò con la mano i colpi lasciati dall'improvvisata sferza sul corpo del santo. Ci sarebbe voluta un po' di pittura gialla e viola per farlo tornare come nuovo. Ma chi avrebbe rinnovato la fede incrollabile del vecchio capo-barca?

Rosetta corse per la stradina erta, verso il ponte, da dove si vedeva il mare aperto. Nonostante l'altezza, fin lì arrivavano le onde malefiche. Si aggrappò alla ringhiera per resistere alla forza del vento; gli occhi, protetti dal fazzoletto stretto intorno alla testa, le bruciavano; ma li aguzzò il più possibile per guardare lontano... E vide, vide il peschereccio, piccolo e solo, che si alzava improvviso verso il cielo e poi sprofondava nel

116

gorgo... Lei urlò e urlò e quando la barca si impennava, sentiva nella pancia qualcosa che si aggrovigliava. "San Giuseppe, san Giuseppe, aiutali!".

Mancava così poco, al porto; dovevano solo doppiare Santa Margherita; ma lei sapeva che in quel punto il mare era infido e vorticoso, che era un punto pericolosissimo. Pianse, urlando la sua angoscia, finché non arrivò suo padre, che a forza la staccò dalla ringhiera e la condusse via.

Intanto, a bordo, un'ultima violenta onda, forte come uno schiaffo, si abbatté sul ponte; la barca si inclinò, Pino fu scagliato in mare. "Sono morto", pensò. Non tentò neppure di nuotare. Sapeva che doveva abbandonarsi e assecondare la corrente, perché non era possibile contrastarla. Cercò soltanto di tenere la testa il più possibile fuori dall'acqua e di respirare. Pensò a Rosetta, ricordò la sua pelle ambrata, il suo sorriso, l'improvviso splendore dei suoi occhi, quando li rialzava e lo guardava. Pianse e le sue lacrime gli sembrarono più salate di quelle del mare. Vedeva a tratti il peschereccio semicapovolto e lontano, il ponte, simile a un abbraccio. Quante volte era stato lì sopra con Rosetta! Ricordò quella volta che, per impressionarla e fare lo sbruffone, si era tuffato da quell'altezza; ricordò le sue braccia tese in avanti e l'acqua che sembrava non arrivasse mai; quando riemerse, guardò in su e lei era lì, ammirata e impaurita.

"Addio, amore, addio palombella", disse, bevendo acqua salata. Non ce la faceva più, non vedeva più nulla. Sentì all'improvviso una fitta a una spalla, poi un'altra, come se qualcosa lo avesse colpito ripetutamente. Si voltò e vide, davanti a sé, quasi sospeso sulla superficie del mare,

un lungo bastone. Lo afferrò di scatto e si sentì tirare, sempre più forte. Vide, tra le onde e gli spruzzi, una macchia gialla e viola, confusa, che si muoveva vorticando. La corrente lo portò con sé e di colpo un'onda lo sbatté verso una rientranza della costa, dove si erano accumulati nel tempo sabbia e detriti. Pino sentì sotto di sé una superficie solida e morbida e, con un ultimo sforzo, si rialzò e risalì in alto, arrampicandosi sulla roccia, lontano dalle onde. Si girò a guardare il mare. Non vedeva più la macchia gialla e viola, ma aveva riconosciuto il bastone. "Grazie, san Giuseppe", disse. Poi svenne.

La tempesta durò molte ore e si calmò lentamente, come fanno i bambini dopo un capriccio violento. Fece molti danni e causò tanto dolore. Molte barche non rientrarono più; altre si salvarono perché si rifugiarono a Ischia o a Baia. La piccola baia rimase per molto tempo annichilita, senza la forza di risollevarsi. Tutti, sconvolti e ammutoliti, andavano in giro per la piazza inciampando nelle alghe. Il mare, geloso degli uomini e offeso dalle loro continue richieste, aveva voluto il suo tributo.

Anche la janara era soddisfatta. Ma improvviso risuonò il grido di Rosetta... E poi la si vide correre incontro a Pino, che scendeva barcollando per la viottola che portava al ponte.

|18|

Linguine ai calamaretti con aglio, olio e datterini

Ingredienti per 4 persone:

320 gr di linguine
400 gr di calamaretti (i più piccoli che riuscite a trovare)
8 pomodorini datterini
1 spicchio di aglio
basilico
olio evo
sale quanto basta

Lavate i pomodorini e tagliateli a listarelle. Fate colorire lo spicchio di aglio, tritato finemente, in una padella con 4 cucchiai d'olio. Unite i calamaretti e i pomodorini, coprite e lasciate cuocere a fuoco dolce per 10 o 15 minuti: i calamaretti devono diventare teneri. Unite un goccio d'acqua se vi sembra che il fondo si asciughi troppo. Contemporaneamente fate cuocere le linguine in abbondante acqua salata in ebollizione. Scolate molto al dente conservando un po' d'acqua di cottura. Versate nella padella con i calamaretti e fatele saltare per 1 o 2 minuti a fuoco vivace. Completate con qualche foglia di basilico e servite subito.

Spaghetti con le triglie, uva passa e pinoli

Ingredienti per 4 persone:

320 gr di spaghetti 500 gr di triglie 50 gr di uvetta 50 gr di pinoli 100 gr di pomodorini 1 spicchio di aglio prezzemolo olio evo sale



Squamate e sfilettate le triglie. Tagliate i filetti a pezzetti. Scaldate 4 cucchiai d'olio in una padella e fate rosolare lo spicchio di aglio tritato fino a quando è dorato. Unite le triglie e i pomodorini spezzettati grossolanamente e lasciate cuocere, senza coperchio, per 2 o 3 minuti a fuoco medio.

Salate, unite l'uvetta e i pinoli e proseguite la cottura per 5 minuti. Fate cuocere gli spaghetti e scolateli al dente. Uniteli agli altri ingredienti nella padella e fateli saltare per 1 o 2 minuti con un po' di acqua di cottura.

