

PIATTI TIPICI DI FABRO

Vigilia di Natale

- **Crostini di cavolo:** pane abbrustolito con cavolo lessato e condito con olio, sale e aceto.
- **Frittelle di cavolfiore:** cavolfiore lessato e fritto in pastella
- **Minestra di pane:** pane raffermo condito a strati con minestra di fagioli, sedano, cipolla e bietola. Prima di togliere dal fuoco la minestra vi si cuoceva un uovo sgusciato a persona.
- **Minestra di ceci:** si fa un soffritto di olio, aglio, sedano e rosmarino, si allunga con acqua e pomodoro, vi si cuociono i ceci ed infine si aggiunge la pasta.
- **Baccalà** arrostito sulla gratella con ceci lessati e conditi.

Natale

- ❖ **Maccheroni dolci:** pasta, in genere spaghetti o tagliatelle, condita con noci tritate, cioccolata e spezie.
- ❖ **Cavallucci:** biscotti con canditi, frutta secca e spezie.
- ◆ **Torciglione:** dolce con mandorle, zucchero, albume d'uovo, farina. Veniva fatto a forma di serpente con due chicchi di caffè per occhi, un nastro rosso per la lingua ed una cresta di filetti di mandorle

Carnevale

- **Castagnole:** impasto sodo di farina, uova, zucchero, limone, olio, liquore e lievito tagliato a gnocchetti, fritto nello strutto e condito con miele e zucchero.

San Giuseppe

- **Frittelle di San Giuseppe:** riso cotto nel latte e condito con uova, cannella, zucchero, cioccolato, rum, lievito, poca farina e quindi fritto a cucchiate e condito con zucchero.

Ascensione

- **Latte cagliato o latte stretto:** crema di formaggio densa fatta con latte di pecora cagliato e intiepidito

I contadini in questa ricorrenza non facevano il formaggio e regalavano il latte a parenti ed amici per la preparazione di questo piatto.

Venerdì Santo

- ★ **Pasta con le alici:** spaghetti con sugo di alici, aglio, olio e poco pomodoro.

Pasqua

- ◆ **Torta con il formaggio:** torta di pasta lievitata con uova, formaggio a pezzie grattugiato, olio, strutto, pepe e spezie.
- ◆ **Torta dolce:** torta di pasta lievitata con uova, zucchero e cannella.

Per i bambini di casa la pasta della torta dolce(o più anticamente quella della torta al formaggio) veniva cotta a

forma di “pupa” per le bambine e di “galletto” per i maschietti.

Giugno

*A Fabro gli ultimi giorni della mungitura delle pecore si faceva il **ravaggiolo**, cioè latte cagliato e posato su un letto di foglie di felce.*

Vendemmia

- ✦ **Vernaccio:** schiacciata di farina impastata con il mosto e cotta nel forno a legna.

Ognissanti

- * **Fave dei morti:** fave secche lessate ripassate in umido oppure condite con olio, sale, pepe e finocchio e messe su crostini di pane abbrustolito e strofinato con aglio, bagnato nell'acqua di cottura delle fave e condito con olio, sale, pepe e finocchio.

San Martino

- **Torta sotto ‘l foco co’ le rape e la salsiccia:** focaccia non lievitata cotta sotto la cenere calda e farcita con le rape lessate e la salsiccia.

Piatti a base di maiale

- * **Sanguinaccio:** sangue di maiale condito con pezzi di grasso, pancotto, uvetta, zucchero, buccia d'arancia, spezie, formaggio grattugiato. Viene quindi messo nei budelli più grandi del maiale, lessato, tagliato a fette e cotto nell'olio.

- * **Torta con i friccioli:** focaccia con i pezzetti di carne croccanti che venivano a galla durante la cottura del grasso per fare lo strutto.
- * **Mazzafegate:** salsicce fatte con il fegato di maiale.
- * **Baffo:** guancia affettata e cotta con salvia e aceto.
- * **Fagioli con le cotiche:** cotiche lessate e ripassate con fagioli lessati, cipolla, sedano pomodoro e olio.
- * **Osso di prosciutto con fagioli:** si lessa l'osso di prosciutto, si stacca la carne e si ripassa con fagioli lessati come le cotiche.
- * **Brodo di maiale:** si salavano le ossa di maiale in modo da poterle mantenere per due e tre mesi, quindi si dissalavano facendole bollire in acqua per qualche minuto e si usavano per la preparazione del brodo.

Altri piatti tipici

- * **Lumachelle:** pasta di pane condita con olio, strutto, uova, pepe, sale, pezzi di prosciutto o di pancetta e formaggio.
- * **Pancotto:** pane raffermo cotto con acqua, olio, aglio e pomodoro nella pignatta di coccio.
- * **Crostini di carne:** carne tritata, milza e/o fegatini di pollo cotti con olio, aceto, alici e capperi, passati al

setaccio e spalmati su crostini di pane abbrustoliti e bagnati nel brodo.

- ★ **Coniglio in porchetta:** coniglio cotto al forno con aglio e finocchio.
- ★ **Misticanza:** insalata primaverile con le erbe di campagna.
- ★ **Longaruccio:** pane dei poveri che veniva fatto con farina gialla e bianca.
- ★ **Bruschetta:** pane abbrustolito strofinato con l'aglio e condito con olio di frantoio e sale.
- ★ **Polenta:** tagliata a fette e condita con sugo e formaggio oppure abbrustolita sulla gratella.
- ★ **Panizza:** polenta morbida condita con sugo di pomodoro.
- ★ **Tortucce:** pasta di pane stesa a sfoglia e fritta nell'olio o nello strutto e condita con sale o zucchero.
- ★ **Frascarelle o Millefanti:** farina impastata con acqua, fatta scendere da un setaccio e cotta nel brodo.
- ★ **Falvola:** pasta lievitata condita con olio e sale, schiacciata e cotta nel forno.
- ★ **Pastrignoccoli o Manfregole all'aglione:** pasta senza uova tagliata a strisce piuttosto larghe e corte e

condita con sugo di pomodoro, abbondante aglio, olio e sale.