

PIATTI TIPICI E RICETTE

ANTIPASTI

L'AKKUESALE (L'acquasale)

Questo era il piatto tipico dei contadini delle nostre campagne. Nacque dall'esigenza di non gettar via il pane raffermo, ed essendo un piatto semplice, riempiva ed allietava allo stesso tempo le tavole dei ceti meno abbienti.

Oggi è diventato un piatto ricercato ed è inserito nei menù di numerosi ristoranti e trattorie.

Ingredienti:

fette di pane raffermo, pomodorini freschi, olive nere, pezzetti d'aglio, cipolla a fette, qualche fettina di cetriolo, origano, olio d'oliva, sale fino.

Preparazione:

perché riesca nel migliore dei modi, è necessario utilizzare pane sodo e raffermo. Bagnarlo per pochi attimi in acqua salata in modo da non ammorbidirlo troppo.

Sgocciolarlo ben bene, tagliarlo a piccoli pezzi, aggiungere i pomodorini freschi e le olive precedentemente snocciolate.

Condire con olio extravergine d'oliva, con sale, aglio o cipolla tagliati a pezzetti ed origano.

E' preferibile, in una zuppiera, preparare prima il condimento per farlo insaporire maggiormente.

Servire fresco dopo due ore.

U CAVEDILLE (La bruschetta)

Ingredienti:

fette di pane, olio, sale, origano e pomodoro.

Preparazione:

Arrostire alla griglia le fette di pane, cospargerle di aglio, pomodoro, sale, origano e olio.

'A FELLATE

Ingredienti:

uova sode, salame, prosciutto crudo, qualche acciuga sott'olio, nodini di burro, olive e sottaceti.

PIZZEFRITE (pizzelle)

pasta fresca frita in olio d'oliva, con ripieno di ricotta si aggiungono uova, prezzemolo e formaggio grattugiato;

pizza al pomodoro, con cipolla o con i "ciccioli"(pezzetti di lardo di maiale sciolti in padella);

frittelle (i pèttele).

‘A LICE SALATE (acciuغه salate)

Ingredienti:

acciuغه lavate, spinate e condite con olio, pepe, prezzemolo e qualche goccia di aceto.

I VULIVE NEREVE O VERDE (olive nere o verdi)

olive verdi condite con aglio, prezzemolo e peperoncino.

PRIMI PIATTI

‘A KEKOZZE GIALL ARRAKANATE (zucca gialla insaporita con origano)

Ingredienti: zucca gialla, mollica di pane, formaggio, olio d'oliva, aglio, prezzemolo, origano e sale quanto basta.

Preparazione:

In una teglia oleata disporre a strati la zucca tagliata a piccole fette, la mollica di pane, il formaggio, l'aglio e il prezzemolo finemente tritati. Aggiungere origano, olio d'oliva e poca acqua.

Cuocere in forno a 180° per 20/25 minuti. Servire ben caldo e a tranci.

I CIKATILLE K’A RECOTTE TÒSTE (orecchiette con ricotta dura)

Ingredienti: semola, uova, sugo di carne o di pomodoro, basilico, ricotta dura.

Preparazione: lavorare a mano e lessare le orecchiette in abbondante acqua salata; a cottura ultimata, scolare bene e condire con il sugo di carne mista o sugo di pomodoro, a seconda dei gusti, basilico e ricotta dura grattugiata.

‘I CIKATILLE K’Ì VRUKKULE DE RAPE Ò K’Ì VRUKKULE NIREVE

(orecchiette con i broccoli di rape o con i broccoli neri)

Ingredienti: semola, uova, rape o cavoli, olio e peperoncino.

Preparazione: lavorare a mano e lessare le orecchiette insieme a rape o cavoli, scolare bene il tutto a cottura ultimata. A parte far soffriggere l'olio con aglio e peperoncino e far saltare in padella.

I CIKATILLE K'A RUKOLE E/O K'Ì FENUCCHJETTE

(orecchiette con ruchetta o con i finocchietti)

Ingredienti: semola, uova, rucola o finocchietti, olio e peperoncino o sugo di pomodoro.

Preparazione: lessare la rucola o i finocchietti insieme alle orecchiette fatte in casa, scolare il tutto a cottura ultimata. A parte far soffriggere l'olio con aglio e peperoncino e far saltare in padella o condire con sugo di pomodoro.

Questi tipi di verdure crescono spontaneamente, oltre che nelle campagne lucerine, anche all'interno del Castello di Lucera e dell'Anfiteatro romano. Sono in tanti a conoscere il detto:

“Chi se magna ‘a rukele d’u kastille réste a Lucére”.

I TRUCCHJELE K'U RAGÙ (i troccoli col ragù)

Ingredienti: semola di grano duro, qualche uovo, ragù di carne e formaggio grattugiato.

Preparazione: si impasta e si stende la pasta sull'asse di legno col matterello e la si taglia col troccolo (speciale matterello d'ottone dentellato munito di scanalature circolari), da cui la pasta prende il nome. Viene condita con sugo di carne mista e formaggio grattugiato.

Per tagliare la pasta, si può utilizzare anche la “chitarra”, uno speciale strumento fatto in legno le cui corde in acciaio servono a ridurre la pasta in filamenti.

U TEMBANE (pasta al forno)

Ingredienti: rigatoni, sugo di carne, polpettine di carne macinata, scamorza fresca a fette, uova sode e formaggio grattugiato.

Preparazione: lessare la pasta al dente, condire il tutto con sugo di carne, disporre a strati la pasta e su ognuno di essi aggiungere tutti gli ingredienti. Mettere in forno a cuocere e far rosolare la parte superiore.

“I MAMBRİKULE” (pasta di semola)

Ingredienti: semola, uova, prezzemolo, formaggio, carne e pomodoro.

Preparazione: impastare la semola con uova, prezzemolo, formaggio, poi sminuzzare a mano l'impasto ottenuto. Condire con sugo di carne o lessare in brodo di carne a seconda dei gusti.

“I LAGHENE K'Ì FAFE” (tagliatelle con fave secche)

Ingredienti: semola, uova, fave secche, olio e peperoncino.

Preparazione: mettere a bagno le fave e lessarle. Lavorare a mano le tagliatelle, poi lessarle e mescolare con le fave, da parte soffriggere l'olio d'oliva e peperoncino e mescolare il tutto.

“U PANEKUTTE K'Ì JÉTE” (pancotto con bietole)

Ingredienti: bietole, pane raffermo e sugo di pomodoro.

Preparazione: pietanza popolana, per la quale si utilizza pane raffermo, lasciato lessare per due minuti in acqua contenente le bietole già cotte, scolare il tutto e condire con sugo di pomodoro.

I KEKOZZE K' E L'OVE (zucche con le uova)

Ingredienti: zucche verdi lunghe, uova, aglio, prezzemolo, formaggio, pepe.

Preparazione: privare le zucche della buccia, tagliare a pezzi e cuocerle nel sugo di pomodoro, a metà cottura battere le uova col prezzemolo, pepe e formaggio ed amalgamare tutto.

I CIUKURJELLE K' E L'OVE E K' AJENE (cicorie con le uova e agnello)

Ingredienti: cicorie di campagna, uova, formaggio, prezzemolo, agnello.

Preparazione: pulire, lavare e lessare la cicoria, metterla in acqua fresca per 3 o 4 ore in modo da renderla meno amara. Successivamente va messa nel tegame in cui è stato fatto rosolare l'agnello e la si lascia insaporire per mezz'ora, la si copre con le uova battute, prezzemolo, formaggio.

I KARDUNGILLE K' E L'OVE (i cardi con le uova)

Ingredienti: cardi, uova, prezzemolo e formaggio.

Preparazione: pulire e lessare i cardi. Sgocciolare ben bene e amalgamare il tutto con uova battute, prezzemolo e formaggio.

I MULAGGNANE MBUTTUTE (melanzane ripiene)

Ingredienti: melanzane, pane raffermo, pezzetti di pomodoro fresco, basilico, prezzemolo, olio, sale, aglio, capperi, acciughe, polpa di melanzane tagliata e frita.

Preparazione: lavare e tagliare a metà le melanzane, preparare un impasto di mollica di pane raffermo sbriciolata, di polpa di melanzane frita, aggiungervi aglio, prezzemolo, olio, sale capperi, acciughe e pomodoro fresco a pezzi e basilico. Riempire le melanzane e infornare dopo aver aggiunto acqua, sale e olio.

A PARMEGGIANE DE MULAGGNANE (parmigiana di melanzane)

Ingredienti: melanzane, salsa di pomodoro o sugo di carne, mozzarella, basilico e formaggio parmigiano.

Preparazione: sbucciare e tagliare a fette le melanzane, salare, dorare e friggere, allinearle in un tegame, aggiungere la mozzarella a fette, il sugo e il formaggio parmigiano, quindi mettere in forno.

U PASTONE (focaccia rustica)

Ingredienti: farina, strutto o olio d'oliva, prosciutto o salame, ricotta, uova, mozzarella, caciocavallo, pepe, pancetta.

Preparazione: preparare un impasto con farina, uova e strutto per la parte esterna e stendere la pasta col matterello. In una ciotola amalgamare la ricotta con le uova battute, salame, caciocavallo, pancetta, quindi versare il contenuto sulla sfoglia, ricoprire con strisce di pasta e infornare.

La parte superiore può essere spennellata con tuorlo d'uova battute.

SECONDI PIATTI

I TURCIUNILLE ARRUSTUTE Ò K'Ì PATANE O FURNE (involtini di interiora)

Ingredienti: interiora d'agnello o capretto, fegato, animella di capretto o di vitello, aglio, prezzemolo, olio, sale e peperoncino.

Preparazione: lavare bene le interiora, preparare degli involtini con all'interno fegato e animelle, aglio, prezzemolo, sale, peperoncino, quindi disporli sulla brace o al forno con le patate.

U GALLUCCE RECHJÌNE (galletto ripieno)

Ogni anno a ferragosto è ancora viva la tradizione di cucinare i galletti ruspani ripieni d'uova, salame, pepe, prezzemolo, aglio a pezzi e formaggio;

Ingredienti: galletto ruspano, uova, salame, aglio, prezzemolo, formaggio grattugiato.

Preparazione: preparare un impasto a base di uova, salame ecc., poi riempire il galletto e cucinarlo con sugo di pomodoro oppure al forno con le patate a seconda dei gusti.

I BBRASCIÒLE (involtini di vitello)

Ingredienti: fettine di carne di vitello, sale, prezzemolo, aglio a pezzetti, formaggio pecorino e pepe.

Preparazione: stendere la fetta di carne, salare, mettere il prezzemolo, aglio, formaggio grattugiato e pepe. Avvolgere e chiudere con uno spiedino d'acciaio. Vengono soffritti e cucinati in salsa di pomodoro.

I PULPETTE K'U RAGU' (polpette col pomodoro)

Ingredienti: uova, pane, aglio, prezzemolo, formaggio, sugo di pomodoro.

Preparazione: sbriciolare la mollica di pane, unire le uova, il formaggio, il prezzemolo e l'aglio, formare delle polpette e friggerle. A parte preparare un sugo di pomodoro, versare le polpette e cuocerle nel sugo.

U BBAKKALÀ K'Ì PATANE O FURNE (baccalà con patate al forno)

Ingredienti: baccalà, patate, aglio, prezzemolo, pomodoro, pepe, olio e basilico.

Preparazione: ammorbidire in acqua il baccalà secco per 2 giorni, tagliarlo a pezzi e sistemarlo nella teglia, condire con aglio, prezzemolo, pomodoro a pezzetti, pepe, olio e basilico. Ricoprire il tutto con patate tagliate a pezzi di varia forma e cuocere al forno dopo aver aggiunto sale e poca acqua.

Può essere cucinato anche con sugo di pomodoro fresco e cipolle.

U KASECAVALLE (caciocavallo)

formaggio dolce, a forma di pera fatto con latte di mucca o di bufala.

U PREVELÓNE (caciocavallo piccante)

A SCAMÒRZE (mozzarella)

Sia la mozzarella che il caciocavallo possono essere cucinati alla griglia conservando il loro gustoso sapore.

REKÒTTE (ricotta fresca)

Può essere consumata fresca oppure usata per ripieni di crostate salate e dolci, per cannoli e cassate siciliane.

U SPEZZATINE (spezzatino di carne)

Ingredienti: carne d'agnello, uova, olio, aglio e prezzemolo.

Preparazione: soffriggere la carne con olio, aglio e prezzemolo, a parte battere delle uova e versarle sulla carne a cottura ultimata.

CONTORNI

I PEPARULE ARRUSTUTE (i peperoni arrostiti)

Ingredienti: peperoni gialli, rossi e verdi, aglio, prezzemolo, olio e sale.

Preparazione: arrostitire sulla brace i peperoni, privarli del picciolo, dei semi e della pellicola esterna, tagliarli a strisce e condirli con aglio, sale, olio e prezzemolo.

I CUCUZZILLE FRITTE (zucchine fritte)

Ingredienti: zucchine, uova, farina e olio.

Preparazione: tagliare a fette le zucchine, salare, dorare e friggere.

I SCARCIOFELE FRITTE (i carciofi fritti)

Ingredienti: carciofi, uova, farina e olio.

Preparazione: tagliare e lavare i carciofi, salare, dorare e friggere.

I SCARCIOFELE RECHJINE (i carciofi ripieni)

Ingredienti: carciofi, pane raffermo, olio, sale, aglio, prezzemolo.

Preparazione: pulire, lavare i carciofi, riempirli con mollica di pane, aglio, prezzemolo e olio. Cuocere a fuoco lento.

I LAMBASCIUNE (lambascioni o cipollacci)

Ingredienti: lambascioni, olio, aglio, aceto, prezzemolo e peperoncino.

Preparazione: pulire e lessare in aceto bianco i lambascioni, lasciarli sgocciolare quindi condirli con aglio, olio, prezzemolo e peperoncino.

I MULAGNAME A FUNGETILLE (le melanzane a funghetti)

Ingredienti: melanzane, pomodoro, aglio, basilico e olio.

Preparazione: tagliare a pezzetti le melanzane e soffriggere con aglio e olio, aggiungere del pomodoro fresco con basilico. Lasciar cuocere a fuoco lento.

IDOLCI

I CICCEKUTTE (chicchi di grano cotto)

Ingredienti: grano tenero (bianchetto), vincotto, melograno, noci tritate e cioccolato fondente a dadini.

Per tradizione viene preparato in occasione della Festività dei Defunti (2 novembre).

Preparazione: mettere a bagno per 2 giorni il grano, cuocere e lasciare sgocciolare. Condire con mosto cotto, melograno, noci tritate e cioccolato fondente a dadini.

CURIOSITÀ:

“i ciccekutte” rappresentano la vita che rinasce nell’aldilà; “u granate”(il melograno) l’immortalità e l’abbondanza e “u vinekutte”(il vincotto) l’amicizia, la compagnia.

I MENNELE ATTERRATE (torroncini di mandorle)

Dolce natalizio.

Ingredienti: mandorle, zucchero o cioccolato fondente.

Preparazione: privare le mandorle della pellicola, abbrustolirle. Da parte far sciogliere a fuoco lento lo zucchero in un tegame o il cioccolato fondente fuso a bagnomaria a seconda dei gusti. Versare le mandorle nel composto e amalgamare per un po’ sempre a fuoco lento, quindi formare dei torroncini e metterli su carta da forno da gustare quando si raffreddano.

Nei tempi passati si usava una lastra di marmo che all’occorrenza veniva oleata prima di deporvi i torroncini.

I KRUSTULE (le cartellate)

Dolce tipicamente natalizio.

Ingredienti: farina, uova, zucchero, olio e vino bianco secco.

Preparazione: stendere la pasta e tagliare con la rotella dentellata delle striscioline di 3 cm. di larghezza, pizzicate ogni 4 cm, arrotolate in cerchi concentrici. Si mettono ad asciugare per alcune ore e si friggono in olio d’oliva bollente.

I KAVEZUNGILLE (calzoni dolci)

Dolce natalizio

Ingredienti: farina, zucchero e vino bianco per la sfoglia. Per l’interno utilizzare ceci ben cotti, mandorle o noci, mostocotto, cacao amaro, cioccolato fondente, scorza di limone grattugiata.

Preparazione: impastare la farina con lo zucchero e il vino per fare la sfoglia. Stendere la pasta sull’asse di legno e formare delle strisce larghe, mettere l’impasto realizzato con i ceci, mandorle o

noci etc., poi chiudere il calzone e tagliare con la rotella dentellata. Lasciarli asciugare e friggere in olio bollente.

I MBRJAKILLE (tarallo dolce)

Ingredienti: farina, zucchero e vino bianco.

Preparazione: impastare la farina con uova, zucchero e vino bianco, formare dei taralli e cuocere in forno.

I SKAVEDATILLE (tarallo salato)

Ingredienti: farina, sale, semi di finocchio, vino bianco e olio.

Preparazione: impastare la farina col vino, sale, semi di finocchio, olio. Sono chiamati così perché vengono lessati ed asciugati all'aria prima di cuocerli nel forno.

U PIZZEPALUMME (ciambella pasquale)

Ingredienti: farina, uova, zucchero, olio, buccia di limone grattugiato e lievito.

Preparazione: impastare la farina con uova, zucchero, olio etc.

Infornare e a cottura ultimata, cospargere la parte superiore con naspro, una glassa che si ottiene mescolando zucchero, albumi ed alcune gocce di limone. Su di essa versare delle caramelline colorate.

A PIZZA FARRATE (la pizza farrata)

E' il classico dolce pasquale.

Ingredienti: farina, uova, zucchero, strutto o burro, lievito, ricotta, cedro, riso, vaniglia e cannella, buccia di limone grattugiata.

Preparazione: preparare un impasto con farina, uova, zucchero, strutto e lievito, alcune gocce di limoncello. Stendere la pasta ottenuta col matterello.

Precedentemente si prepara un composto di ricotta, tuorli d'uova, cedro a pezzetti, riso lessato e sgocciolato bene, vaniglia e cannella, versare il tutto sulla sfoglia e ricoprire con strisce di pasta, quindi infornare.

Volendo si può spennellare la parte superiore con tuorlo d'uovo battuto.

LA VENDEMMIA ('A VENNEGGNE)

Le origini della vendemmia si perdono nella notte dei tempi e sono legate alla storia dell'uomo. Si pensa, infatti, che il primo vino italico sia stato prodotto proprio da alcuni vitigni dell'Apulia e della Sicilia già nel II millennio a.C., dimostrazione avuta dal ritrovamento di alcuni reperti dell'arte enologica.

Questa scoperta fu un fatto che segnò il nostro territorio, perché da allora la Puglia fece della vendemmia e del vino la sua anima e la sua forza.

A Lucera, le vendemmiatrici si recavano all'alba nei vigneti con il cesto della colazione nel proprio tascapane, e già si respirava il clima di festa, la gioia. Giunte alla vigna, si toglievano il vestito per indossare il "*guardamacchie*", un indumento di tela chiara.

Impugnata la "*raganella*", la roncola per la vendemmia ed imbracciato il "*panaro*", un cesto non molto grande, fatto di cannuce, davano inizio al taglio dell'uva accompagnandolo con canti intonati soprattutto dai più giovani, come se stessero ad una gita domenicale.

Alla fine dei lavori della vendemmia si faceva "*u capecanale*", un banchetto che nei tempi più antichi era a base di galline arrostate sulla fiamma alimentata dai tralci di vite, vini invecchiati e mosto fresco. Era d'uso consumare, alla fine, pane e uva, simboli del Cristo. Dopo il banchetto si dava inizio ad una cavalcata che consisteva in un corteo fino all'ingresso del paese, con un carro trainato da cavalli o da buoi, al centro del quale sedeva il padrone su di una grossa botte di vino.

Al termine delle operazioni della vinificazione, il mosto era trasportato dalla masseria del ricco proprietario in città, nella propria cantina.

Ancora oggi la produzione del vino è importante per l'economia cittadina: il D.O.C. più famoso è il "*Cacc'e Mmitte*", dal profumo intenso e dal gusto corposo; molto conosciuto, tra gli altri, anche il "*Cioccarello*", dal caratteristico colore "rosa cipolla".

Il "*cacc'e mmitte*" di Lucera ha la sua denominazione tipicamente lucerina e significa "*tira e metti*", con riferimento al modo di vinificare a Lucera, cioè "caccia fuori" dal palmento, cioè il tino a forma di vasca larga e profonda con pareti di mattoni o calcestruzzo che serviva sia per pigiare, che per fermentare il mosto e "metti" nel palmento rimasto vuoto l'uva di un altro piccolo proprietario viticoltore.

La città di Lucera è inserita nella Strada dei vini D.O.C. della Daunia ed ogni anno, in agosto, la manifestazione "*Calici di Stelle*" propone degustazioni ed assaggi offerti da tutte le cantine della Strada nelle vie del Centro Storico.

AUTORE: Antonio ORSITTO, anno 1985

TITOLO "La vendemmia nella tradizione i vini e vitigni tipici di Lucera"

LA MIETITURA ('A METETURE)

Il mietitore (*u metetóre*) era colui che mieteva il grano con una falce ben tagliente e tronchetti di canne infilati alle 5 dita della mano sinistra per proteggersi dalla lama della falce stessa e dagli steli di paglia delle spighe.

Bisognava coprirsi bene, usare scarponi e paglietta in testa, perché si stava sotto i raggi del sole per 10-12 ore consecutive, facendo solo una pausa per la colazione di mezzogiorno (*'a maggnate*) e si stava tutto il tempo con la schiena piegata.

La mietitura incominciava appena le spighe erano pronte, con la *"precése"*, solco che si faceva intorno ad un campo di grano prima della mietitura o prima di incendiare le stoppie per non danneggiare i campi confinanti, successivamente si passava alla mietitura vera e propria.

Con i *"paranze"* (gruppo di 5 mietitori) andavano i raccoglitori di *"grèggne"* (fascio di biade mietute e legate manualmente), che li raggruppavano in numero di 50 o 60 formando dei cumuli chiamati *"acchje"* e si caricavano sui carrettoni, trasportati dove si trovava la trebbiatrice che separava il grano dalle foglie.

Per poter terminare questo duro lavoro entro agosto, i proprietari terrieri facevano arrivare molti mietitori della provincia di Bari, chiamati *"i marinese"*, perché provenienti dalla costa barese (*d'a marine*).

Quando arrivavano a Lucera alloggiavano per strada, dietro alla Cattedrale in Piazza Salandra o in Piazza Mercato, vicino alla cantina *"de Bonghe"*.

Il lavoro del mietitore incominciò a declinare con la comparsa delle prime mietitrici e mietitrebbiatrici.

EDIZIONE: "IL CENTRO" LUCERA, anno 1998

TITOLO: I MESTIERE DE 'NA VOTE

AUTORE: Raffaele MONTANARO

LA SALSA

Fino a pochi anni fa ogni famiglia della provincia di Foggia e del capoluogo stesso si organizzava per produrre "in proprio" (in casa, in campagna, cioè in piccoli appezzamenti di terreno di proprietà della famiglia o di amici), con l'attrezzatura adeguata, il fabbisogno annuale di salsa di pomodoro genuino, coltivato nelle campagne della zona.

L'attuale organizzazione familiare -che si è evoluta molto velocemente-, la struttura degli appartamenti, il consumismo, il ritmo di vita stressante fanno sì che molte famiglie rinuncino a questa antichissima tradizione e che la salsa (passata, pelati, concentrato di pomodoro ecc.) venga velocemente acquistata nelle strutture commerciali.

Ma sono ancora numerose le famiglie che "resistono" alla globalizzazione e che continuano a produrre la salsa secondo tradizione: ecco qui di seguito alcune ricette tradizionali:

La salsa a bagnomaria ('A salze a bbagnemarije)

La provvista per l'inverno si faceva nel pieno dell'estate (agosto, inizi di settembre), periodo in cui i pomodori sono più maturi, più buoni e producono una salsa dolce.

I pomodori, separati dai peduncoli e ben lavati, venivano messi in un pentolone e lasciati cuocere; ogni tanto si rimescolavano per non farli attaccare sul fondo e per controllare la cottura, quando le bucce si rompevano ed iniziavano a staccarsi dalla polpa i pomodori erano pronti per essere scolati.

I pomodori cotti, presi con lo scolapasta, venivano lasciati scolare in un recipiente forato.

La spremitura dei pomodori si faceva con una macchinetta, avvitata ad un tavolino e fatta girare con una manovella; oggi, per chi ancora continua a fare la passata casereccia, questo lavoro è meno pesante perché la macchinetta è elettrica. Durante la spremitura in una pentola si raccoglieva la conserva e in un contenitore le bucce, che venivano ripassate una volta o due per spremere bene i pomodori, fino a quando non rimanevano le bucce asciutte.

La salsa veniva imbottigliata con l'aggiunta di sale e qualche foglia di basilico; in grossi bidoni messi sui treppiedi venivano sistemate le bottiglie, alternate da stracci vecchi, sacchi che erano messi anche sul fondo per evitare la rottura delle bottiglie durante l'ebollizione; poi si riempivano i bidoni di acqua coprendo totalmente le bottiglie, si mettevano su di esse ancora altri stracci. Acceso il fuoco si portava l'acqua ad ebollizione e si cercava di mantenere sempre la stessa temperatura per più di mezz'ora; poi si spegneva e si attendeva che l'acqua si raffreddasse.

La conserva ('a kunzèrve)

Le nostre nonne facevano anche la conserva (concentrato di pomodoro): dopo la spremitura la salsa veniva salata e messa su tavole di legno o su grossi piatti di ceramica a seccare al sole per alcuni giorni (se si era in campagna si metteva al sole sull'aia, in paese era messa sui balconi o addirittura nella strada davanti alle porte). Bisognava rimestarla continuamente con un cucchiaino di legno, specialmente quando cominciava a diventare più densa per evitare che facesse la crosta. Quando la salsa era molto densa e scura veniva conservata ben pressata in piccoli vasi di terracotta coperta con un filo d'olio, senza chiuderla ermeticamente; veniva poi usata per insaporire la salsa.

I pomodori pelati

Si sceglievano pomodori maturi e ben sodi, poi ben lavati si mettevano nell'acqua bollente per alcuni minuti, finché la buccia si apriva, si scolavano e si toglieva la buccia. Si mettevano nei vasetti di vetri con qualche foglia di basilico e sale, si chiudevano i barattoli ermeticamente e si facevano bollire, con lo stesso procedimento della salsa a bagnomaria per oltre mezz'ora e poi lasciati raffreddare nell'acqua.

Una variante dei pomodori pelati consisteva nel tagliare a fettine ('a pakke), dopo averli lavati, grossi pomodori maturi, si salavano, si mettevano nei barattoli di vetro (un tempo si mettevano nelle bottiglie di recupero, era piuttosto difficile infilare i pezzi di pomodoro nel collo di esse, ma ancora più difficile risultava poi farli uscire dalla bottiglia quando si usavano per preparare il pranzo) con qualche foglia di basilico ('u vasanekòle), pressandoli bene per eliminare un po' dell'acqua di vegetazione, poi si sterilizzavano a bagnomaria e si portavano a temperatura ambiente lasciandoli raffreddare nell'acqua.

I pomodori conservati in questo modo potevano essere utilizzati per condire la pizza, oppure passati con il passaverdura per avere anche in inverno la passata fresca.

I pomodori da serbo ('A nzèrte de pembedòre)

Un tempo, quando in inverno non c'era la possibilità, come oggi, di comprare i pomodori al supermercato o dal fruttivendolo, perché gli ortaggi erano consumati solo nel loro periodo di produzione naturale e non prodotti in serre durante tutto l'anno o importati dall'estero, c'era l'usanza di conservarli freschi appesi in cantina, in soffitta, in luogo riparato e al fresco.

In piena estate, nel periodo di maggiore produzione, si coglievano o si compravano alcune cassette di pomodori autoctoni piccoli, polposi, con una buccia sottile, a grappoli e non ancora del tutto maturi e con essi, appendendoli ad un lungo spago, si formavano delle ghirlande.

I pomodorini, così appesi, maturavano pian piano, duravano a lungo e venivano consumati per tutto l'inverno, in sostituzione del prodotto fresco, per preparare le bruschette e specialmente il pane e pomodoro (*sbressciate sòpe a 'na bbèlle fèlle de pane ke l'ugghje, 'u rikene e nu pòke de sale*: spremuti su una bella fetta di pane casereccio condita poi con olio, origano e un po' di sale) ecc.

L'ANTICA FESTA DI CARNEVALE A LUCERA

Agli inizi del secolo scorso il Carnevale di Lucera figurava tra i più importanti della provincia di Foggia.

Veniva costituito un apposito Comitato per la programmazione e l'organizzazione delle numerose manifestazioni carnevalesche che coinvolgevano l'intera Città.

L'inizio del Carnevale avveniva la prima domenica ed era annunciato alla cittadinanza con tre spari di mortaretti. Iniziava così la prima manifestazione carnevalesca con il saluto di Carnevale, gran mascherata del Comitato ed abbondante getto di fiori, confetti e coriandoli per le vie della Città.

Durante le domeniche successive vi era un servizio permanente della Banda Musicale nei luoghi designati, la cavalcata dei Clowns sugli asini con il premio messo in palio assegnato all'asino che giungeva ultimo nella corsa.

Si svolgevano alcuni veglioni nel Teatro Garibaldi, corsi di maschere e carri con getto di coriandoli e confetti, il giuoco della cuccagna e una lotteria di beneficenza in Piazza Duomo con il tradizionale giuoco della Secchia Piovente, che si svolgeva in Piazza Tribunali: consisteva nell'infilzare un recipiente pieno d'acqua senza essere bagnati, a cavallo degli asini. I partecipanti erano vestiti da gladiatori.

Il Carnevale si concludeva con un festival in Piazza Duomo, fantasticamente illuminata e allietata dal suono della musica cittadina, con fiera, balli, canti, cena e fiaccolata.

Significativa la manifestazione dei Patrizi risalente al 1903. Muovevano dalla sede del Comitato, allora ubicata nel palazzo Colasanto in Via Federico II, una delle principali vie di Lucera, e le carrozze giungevano nella superba Piazza venendo da Piazza Mercato.

I patrizi salivano sul palco facendo inchini e dignitose riverenze al popolo che applaudiva. Dopo una decina di minuti giungeva l'ultima carrozza con il patrizio dei patrizi, Marco de Giovine, presidente del Comitato del Carnevale Lucerino, accompagnato dai suoi aiutanti.

Nuovi inchini, nuove riverenze, strette di mano e conversazioni mimiche animatissime fra i primi e gli ultimi arrivati, che facevano divertire la folla e le signore affacciate ai balconi dei palazzi gentilizi della città.

Mentre il pubblico era intento a seguire la mimica dei patrizi, giungeva un corriere ben vestito a cavallo di un focoso destriero. Si avvicinava al palco per consegnare un foglio ad un valletto e scompariva.

Il capo dei patrizi leggeva il foglio con lieta meraviglia, lo mostrava ai colleghi che si abbandonavano a dimostrazioni di gioia. Allora il pubblico intuiva che quel foglio annunciava l'arrivo delle maschere e con ansia aspettava.

A seguito di uno sparo di mortaretto spuntava la prima carrozza con due Rugantino (Lascala e Patrono); poi la seconda con due Pulcinella (Fiore e De Troia), la terza con due Meneghino (Russo e Faccilongo), la quarta con due Gianduia (Accinni e Accinni), la quinta con due Stenterello (Leone e Schiamone), la sesta con due Pantalone (Squadrelli e Lepore), la settima con due Ruzzante (Marotta e Lupo) e la nona con due Arlecchino (Severino e Lucera).

Quando ogni carrozza si fermava vicino al palco, scendevano le maschere accolte con gioia dai patrizi e si acclamavano le loro rispettive patrie: Roma, Napoli, Milano, Torino, Firenze, Venezia, Bologna, Padova e Bergamo.

Sul palco Patrizi e maschere si abbracciavano regalandosi fiori e confetti. Quindi si procedeva ad ordinare il corteo. Un battistrada a cavallo era seguito da due trombettieri anch'essi a cavallo.

Seguivano poi le nove carrozze, in ciascuna delle quali vi erano due maschere e un patrizio. Il corteo partiva da Piazza Duomo e si muoveva per tutto il centro storico gettando fiori lungo il cammino per rientrare alla fine nel Palazzo Colasanto.

I costumi utilizzati per l'occasione erano realizzati da Francesco Amodeo, le maschere fornite dalla ditta Natali di Bologna, le trombe da Ermenegildo Bonadei di Foggia, tutto si svolgeva come nelle grandi feste pubbliche delle maggiori città d'Italia.

Il Carnevale terminava con sfilate di maschere e carri per le vie della città, l'addio del Carnevale con carro di chiusura accompagnato da un folto corteo di maschere, preceduto e seguito da bande musicali.

Al termine seguiva una ricca premiazione al miglior carro per concetto ed esecuzione, alla migliore mascherata che maggiormente era riuscita a divertire il pubblico, alla maschera dei veglioni ritenuta più elegante.

TRATTO DAL GIORNALE "IL NUOVO FOGLIETTO N. 2" DEL 31 GENNAIO 2003

AUTORE: Michele Conte

LA QUARANTANA

Bruciato l'emblema di Carnevale, un'antica tradizione vuole che si confezionasse la Vedova di Carnevale, con un viso da vecchietta, una veste nera e lunga fino alle caviglie e con un'arancia legata al sedere. Era questa la Quarantana, una pupa di pezza nera, vestita a lutto, il cui nome ricordava i quaranta giorni del tempo di Quaresima, il periodo compreso fra il mercoledì delle Ceneri e la domenica di Pasqua. Sospesa ad una corda o ad un filo di ferro teso tra due balconi o due finestre, durante la triste e magra Quaresima, la Quarantana rappresentava la coscienza critica

di quel periodo di digiuno e di astinenza. Nell'arancia sottostante la pupa di cenci neri erano infilzate tante penne nere quante le domeniche di Quaresima, e una sola penna bianca. Lasciata in strada, al freddo ed al vento, la Quarantana, infatti, era ben visibile e scandiva un tempo liturgico contrassegnato dalla tristezza, dalla preghiera e dalla meditazione, durante il quale non si poteva mangiare carne grassa, uova, latticini. Attraverso una sorta di simbolico calendario, con la pupa nera appesa per istrada, si riusciva non solo ad avere la visione esatta dell'intero arco quaresimale, ma anche a seguire le numerose funzioni religiose. Particolarmente sentiti erano, infatti, i riti e le orazioni della Quaresima e della Settimana Santa, che avevano inizio con le quaranta ore di adorazione dinanzi al SS. mo Sacramento esposto ai fedeli negli ultimi tre giorni di Carnevale e celebrate anche nelle domeniche di settuagesima e quinquagesima, e nei due giorni successivi. Ogni domenica si strappava e portava via dalla Quarantana una penna nera, finché rimaneva quella bianca, riservata alla domenica di Resurrezione, quando, estratta l'ultima penna, la pupazza spennata era bruciata in un grande falò e le arance, ormai marcite, regalate ai bambini, che le trascinarono via distruggendole, felici della fine della Quaresima. Quella della Quarantana è una tradizione ancora presente nella nostra città. Da qualche anno, infatti, essa è stata ripresa e rinvigorita per iniziativa del locale Centro Italiano Femminile.

AUTORI: Michele Conte - Massimiliano Monaco

TITOLO: Il Carnevale nella tradizione lucerina

EDIZIONE: Catapano Editore

IL FERRAGOSTO LUCERINO (U FERRAUSTE LUCERINE)

La festa grande è stata sempre questa: "à feste d'auste" (il ferragosto), la festa di S. Maria Patrona.

La festa grande si può dire cominciò il primo agosto, perché quella era la data in cui si scaricava il materiale degli "apparatori" in Piazza Duomo e s'incominciava ad impiantare pali, a fasciarli di drappi colorati, ad inchiodarvi su stendardi e stemmi, a tendere gli archi delle luminarie.

Non vi erano attrezzature efficienti e soprattutto maestranze abili come quelle d'oggi che, in poco tempo, erano capaci di addobbare e in altrettanto poco tempo, sgomberare. Lo smantellamento, che ora avviene in una notte, allora portava via quattro o cinque giornate e la festa veniva su a poco a poco, la si vedeva costruire giorno per giorno, per due buone settimane.

Si arrivava alla sera del 13 agosto e si era da tempo già in un clima di festa. In questa giornata venivano portate dalle varie chiese tante statue di Santi fino al Duomo, perché dovevano accompagnare la Patrona S. Maria durante la processione del 16.

Durante la processione solenne, che percorreva tutta la città, in prima fila c'era la statua della Patrona con gli stendardi delle varie arciconfraternite, sotto il sole cocente di agosto, poiché allora il rito si svolgeva nella tarda mattinata.

La statua della Patrona era scortata da quattro Angeli e Arcangeli e si affacciava alle porte a benedire le campagne e allora c'era una gara tra i vari rioni di ogni Porta per salutare la Madonna con lo sparo di petardi. Alla processione partecipava il Sindaco in frac preceduto dal gonfalone del Comune portato dai valletti in livrea.

Nel programma era previsto l'arrivo degli amministratori che, da Palazzo Mozzagrugno giungevano in carrozza scoperta fino alla porta del Duomo, salutati dalla banda comunale con la solennità della Maria Reale. Chiudeva la processione una lunga fila di carrozze padronali.

Verso le due del pomeriggio la processione rientrava e c'è da supporre che anche la Patrona che allora, oltre il ricco manto di adesso, portava preziosi vestiti e sulla testa una pesante corona, godesse al refrigerio delle ampie navate della Sua casa stupenda.

Dopo la processione, la gente si disperdeva per vie e vicoli per raggiungere la propria casa dove l'attendeva il tradizionale pranzo del ferragosto: *trucchjele*, "*kekozze longhe*", *gallucce k'u rau*, un bicchiere di robusto ribollito o di "*cacc'e mmitte*" e per concludere una dolcissima "*sfugghiatèlle*".

Caposaldo della festa erano sempre le bande: le bande famose di un tempo, "*d'a' marine*", cioè della terra di Bari.

Dopo la fine dell'esecuzione riprendeva "*u strussce*", cioè l'andirivieni tra Piazza Duomo e Piazza Umberto, ora Via Gramsci. Lo struscio si svolgeva con due file di coppie, una che andava e l'altra che tornava, le coppie erano formate da coniugi, composte da "*kafone*" e "*furretane*", in altre parole da donne di campagna, e a sera, tra uno struscio e un pezzo di musica, era di rito lo "*stracchino*" cioè il gelato.

Non tutti, però, sedevano al caffè, altri ripiegavano sulle bancarelle: la bancarella del "*u kupetare*", il venditore di torroni, col sacco delle castagne infornate, con le collane delle "*nocelle*" dette con vocabolo d'oscuro etimo "*ndrite*", con i cubi di "*kupéte*", specie di torrione appiccicoso.

Per i più piccini v'era sempre un giocattolino, ma quanto di più semplice e di meno costoso vi potesse essere: per le femminucce "*a pupe*", una informe bambola, senza braccia e senza gambe, tutta di un pezzo, in cartapesta a cui davano voce, se la si agitava, tre o quattro sassolini racchiusi all'interno; per i maschietti "*ù fressckète*", un fischietto di creta colorata a forma di cavalluccio.

E dopo la banda, il gelato, lo struscio, a chiusura della festa i fuochi d'artificio. Una "*Kalekasse*", cioè un razzo rumoroso, era il preavviso. E allora la folla si disperdeva, correva a casa ingoiando frettolosamente un boccone, per prendere una sedia per poter assistere con maggior comodità allo spettacolo dei fuochi. La banda suonava per l'occasione "*na rucciulella*", vale a dire un'allegra, ritmata marcetta dal tono campestre o militare.

Il fuoco aveva inizio con intervallate "*Kalekasse*", che via via s'infittivano fino a riempire il buio della notte di fiocchi, di stelle, di spruzzi dai cento colori e, mentre si spegneva l'ultimo mozzicone di bengala e via via anche le insegne luminose, il "*u kupetare*" smobilitava la bancarella e l'inserviente della banda raccoglieva sul palco leggi e partiture.

La povera gente, frastornata da tanto chiasso e con i piedi indolenziti da tanto struscio, chiudeva al sonno gli occhi ripieni ancora di tante luci e già sognava la festa dell'anno venturo.

Autore: Enrico VENDITTI

Titolo: "VECCHIO FERRAGOSTO LUCERINO"

Edizione: Tipografia ENRICO CATAPANO

LA FESTA DEI MORTI ('A FESTE I MURTE)

Il culto dei morti è sempre stato vivo a Lucera. Si cominciava ad andare al cimitero almeno un mese prima della festa dei morti per abbellire le lapidi dei loculi con fiori e lumini (*i lambine*), dopo aver lustrato bene il crocifisso e i portafiori.

Il 2 novembre le donne portavano una sedia da casa per trattenersi nelle tombe a recitare il rosario. Alcune rientravano a casa per la pausa del pranzo, altre restavano tutto il giorno nel cimitero per partecipare prima al rito della Santa Messa e poi per pregare presso una Cappella privata o il Cappellone.

Si faceva il “giro” delle tombe per fare la visita a tutti i familiari più stretti, purtroppo, ma si andava anche a curiosare per sapere se in quel posto erano seppelitte persone conosciute, della cui morte, però, non si era venuti a conoscenza. Succedeva che, guardando le foto con l’immagine del defunto posta sulla lapide, si esclamasse: **“Uh, Madonne mije, pure kuiste stace akkuà! Vuleve di ije ke nnu vedeve chjù dinde Lucere”!**

La visita dei defunti al cimitero, oltre che un dovere civico e religioso, era anche occasione per incontrare conoscenti ed amici che non vivevano più a Lucera, infatti, in questa occasione i lucerini residenti altrove ritornavano nella città d’origine per commemorare i loro defunti.

Per i più piccoli il giorno della Festa dei morti non era triste perché aspettavano l’arrivo della “calza” che per tradizione portavano i defunti. E così la mattina al risveglio la si trovava appesa dietro la porta, alla testiera del letto o al camino.

Il contenuto delle calze variava in base al ceto d’appartenenza del ragazzo: nelle famiglie benestanti conteneva cioccolatini, vari tipi di caramelle, confetti bianchi e colorati e biscotti farciti di cioccolata, nelle famiglie più umili le calze utilizzate, da donna o lunghe da uomo, contenevano castagne, melograni, mele, noci, mandorle, fichi secchi e melacotogne, per i ragazzi monelli, invece, la calza era piena di carbone.

Alla fine veniva chiusa con un filo di spago.

Autore: Raffaele MONTANARO

Titolo: Altri Tempi (Ati Timbe) ANNO 1997

Edizione: “IL CENTRO” Lucera

NATALE: TRADIZIONI E GASTRONOMIA

Il Natale di una volta era quello della vecchia Daunia frequentata dai pastori abruzzesi che sostavano per tutta la stagione invernale in Capitanata per la transumanza delle loro greggi. I pastori erano gli attori di caratteristiche usanze folcloristiche oggi del tutto scomparse, ma riportate ancora dalla tradizione popolare di padre in figlio.

La notte di Natale si assisteva ad un avvenimento significativo: a frotte accorrevano i pastori dei dintorni per prender parte alla processione del “Christus”, il divino bambino, che era portato in giro per la chiesa da uomini esotici, che indossavano vestiti inusuali, giacche e gambali di rustiche pelli, sulle spalle grossolani mantelli di lana grezza e un grosso cero in mano.

Altri seguivano il corteo con altrettanti ceri in mano, era un presepe vivente che si svolgeva con pastori veri e non comparse e in questa “mistica notte” era spettatrice tutta la folla cittadina.

Il presepe, però, resta sempre il simbolo delle festività natalizie.

Un esempio di presepe settecentesco è quello che si trova nel Museo Civico “G. Fiorelli”, donato al Comune di Lucera dalla nobildonna Giuseppina Spagnoletti Zeuli in De Troia; restaurato da don Eduardo Di Giovine ed esposto in un primo tempo presso la chiesa di San Domenico.

Un rito, che in alcuni paesi è ancora presente alla vigilia dell’Immacolata e di Natale, è quello del falò (*fanoja*), una tradizione esclusiva dei paesi del sud; non mancano tradizioni in tal senso anche in altre nazioni come in Francia dove si accendono le “*faillles*”, quelle stelline di fuoco che si liberano dalle fiamme del rogo mentre arde la legna.

Anche questa tradizione lucerina ha un significato religioso che vuole il fuoco della “*fanoja*” necessario a riscaldare Gesù Bambino che nasce poverello in una fredda stalla.

L’accensione della “*fanoja*” era una pratica riservata ai giovani, infatti soprattutto loro andavano in giro a raccogliere legna alcuni giorni prima delle Vigilie. Si incamminavano per orti, nelle vigne e persino nei boschi e non tornavano se non con un grosso carico.

Anche le ragazze collaboravano chiedendo legna alle famiglie, se qualcuna si rifiutava, la sera della vigilia, non solo non poteva attingere il fuoco dalla grossa brace, ma veniva presa di mira da tutti i ragazzi della strada.

Il momento più bello era quello dell’accensione: si spargeva la voce in un baleno e tutta la gente del vicinato si portava attorno al falò per festeggiare l’avvenimento.

“*A fanoje! A fanoje!* – Si gridava – e tutti uscivano dalle case per non perdere quello spettacolo straordinario. Le fiamme alte si stagliavano verso il cielo squarciando il buio e illuminando visi, case e strade, proprio come le luminarie delle feste patronali di agosto, ma con un calore più dolce ed umano.

La gente guardava e sorrideva e, magari, si scambiava le impressioni, raccontando anche le vicende dei figli che, per molti giorni si affaccendavano all’uscita di scuola per correre in campagna a far la legna “*pe fa venì n’a bella fanoje!*”

Insomma, attorno al falò si diventava una sola grossa famiglia, per questo le persone più anziane ricordano con piacere quei vecchi tempi così intimi.

Fra le tante tradizioni del magico periodo natalizio, una è comune in tutto il mondo, quella di preparare dolci o anche liquori con delle ricette tramandate da nonna a nipote, da anni e da secoli e che ancora oggi ritornano sulle nostre tavole.

Tra i più conosciuti ricordiamo le mandorle ricoperte con lo zucchero, meglio conosciute come “*menele atterrate*”, i calzoncelli, deliziosi dolcetti ripieni di castagne, o con crema di ceci cioccolato, mandorle tritate, noci, il tutto imbevuto nel dolce vincotto.

La loro forma di cuscinetto rappresenta, nella tradizione popolare, tanti piccoli guanciali per il Bambinello Gesù che dovrà nascere.

Sempre nello stesso vincotto sono imbevuti anche altri tipici dolci natalizi, le cartellate, strisce dentellate di pasta che, attorcigliate in fantasiose forme circolari, rappresentano, per tradizione, le lenzuola per il Bambinello della Notte Santa.

Escludendo il vincotto, che liquore non è, ricordiamo alcuni liquori preparati in casa che oggi sono tornati in auge, il limoncello e il mandarino. Si utilizzano le loro bucce cercando di tagliarle molto sottili e si mettono al buio a macerare nell'alcool per un certo tempo.

FONTI: *Autore:* Carmine de LEO

Titolo: Natale, tradizioni e gastronomia di Carmine de Leo

Edizione: Associazione Culturale "Nuovi Spazi" Grafilandia 1994;

Autore: Raffaele MONTANARO

Titolo: Da ati timbe (D'ALTRI TEMPI)

Edizione: "Il Centro" Lucera

Le ricerche bibliografiche sui mestieri e le feste tradizionali lucerine sono state effettuate da Rosa D'Errico ed Anna Maria Longo, Servizio Accoglienza Turistica Comunale.

PROVERBI

- "Chi campe ritte, camp' afflitte!" ("Chi vive onestamente, vive tristemente!")
- "Addummànn' 'o cantenìre si u vin' è bbùne!" ("Domandi al cantiniere se il vino è buono!")
- "Avete de chiazze e trivele de case!" ("Avido di piazza e tribolo di casa!")
- "Ciucc' e presentùse!" ("Asino e presuntuoso!")
- "Gènte de muntagne: 'nce pird' e 'nce guadagne!" ("Gente di montagna: non ci perdi e non ci guadagni!")
- "Esce sèmpe cum' e mercudì ammizz' a settimane!" ("Esce sempre come mercoledì in mezzo alla settimana!")
- "Da nanze t'allisce, da rète te strisce!" ("Davanti ti accarezza, di dietro ti striscia!")
- "I tre putinte: u pape, u re e chi 'ntène ninte!" ("I tre potenti: il Papa, il Re e chi non ha niente!")
- "Nte fedanne d' i rusce, d' i curt' e d' i musce!" ("Non ti fidare dei rossi, dei corti e dei mosci!")
- "L' ànema triste nn' a vole manche Criste!" ("L'anima malvagia non la vuole neppure Cristo!")
- "Senza denare 'nze càntene mèsse!" ("Senza denari non si cantano messe!")

- “Criste dace u pane a chi ‘ntène dinte!” (“Cristo dà il pane a chi non ha denti!”)
- “Santandùne: màsquer’ e sune!” (“S. Antonio Abate: maschere e suoni!”)
- “Acqua quiet’ appantàn’ e fète!” (“L’acqua quieta stagna e puzza!”)
- “Sop’ ‘o cutte l’acqua vellùte!” (“Sulla parte scottata l’acqua bollente!”)
- “Aspitte, ciucce mìje, quann’ arriv’ a pagghia nove!” (“Aspetta, ciuco mio, quando arriva la paglia nuova!”)
- “A gatt’ ‘a despènze cume face accussì se pènze!” (“La gatta della dispensa come fa così pensa!”)
- “Chi sèmmen’ arrecògghie!” (“Chi semina raccoglie!”)
- “A brutte annànz’ a porte sgrign’ a cchi passe!” (“La brutta davanti alla porta deride chi passa!”)
- “Chi se despiàce d’ a carne de l’àvete, a sùje s’a màgnen’ i cane!” (“Chi si dispiace della carne degli altri, la sua se la mangiano i cani!”)
- “È mort’ u criatùre e ‘nzime chiù cumpàre!” (“È morto il bambino e non siamo più compari!”)
- “A furie face fà i figghie cecàte!” (“La fretta fa fare i figli ciechi!”)
- “Chi tène mamme nen chiagne!” (“Chi ha la mamma non piange!”)
- “Cant’ e cucante, a nnamurat’ è sorde!” (“Canto e canto, l’innamorata è sorda!”)
- “Chi manche de cape paghe de sacche!” (“Chi manca di testa, paga di tasca!”)
- “Chi prime s’agàveze, prime se càveze!” (“Chi prima si alza prima si calza!”)
- “Ndò vèd’e ndò cèche!” (“Dove vede dove no!”)
- “Vace truvàne scus’ e maletimpe!” (“Va trovando scuse e maltempo!”)
- “Chi sparagna sprèche!” (“Chi risparmia spreca!”)
- “U sàzie ne ‘ncrèd’ ‘o ddiùne!” (“Il sazio non crede a chi è digiuno!”)
- “Vale chiù a spèse c’a ‘imprèse!” (“Vale più la spesa che l’impresa!”)

TRATTO DA: “PROVERBI LUCERINI, MOTTI E MODI DI DIRE” di L. Chiarella – M. D’Agruma;

Le ricerche sulla “Quarantana”, le ricerche e la scelta dei proverbi sono state effettuate da Eva Pagin e Claudia Papparella, Servizio Civile Volontario 2008.