



Nel volume ***Arcola a tavola - Viaggio dentro le vecchie ricette di casa***, scaricabile in formato pdf a fondo pagina, abbiamo raccolto alcuni dei piatti cucinati dalle nostre nonne **tra fine '800 e primi '900**

. Lo abbiamo fatto senza alcuna velleità di trovare riscontri o particolari tipicità locali.

In questo tempo sul nostro territorio vi è stata una forte **emigrazione** (si può dire da tutta Italia) dovuta alla costruzione dell'Arsenale Militare, alla creazione della base navale e al forte sviluppo industriale: erano stati aperti inoltre cantieri navali e stabilimenti meccanici.

In molti piatti si nota l'**introduzione di prodotti, aromi e sapori** che non sono consuetudine delle abitudini gastronomiche delle nostre terre.

Il libro è dedicato a tutte le donne di casa nostra, che ci hanno insegnato il gusto e il piacere della tavola anche in tempi in cui c'era tanta fame e poco da mangiare. Ricordando in particolare *nonna Tisbe*.

Ricette contenute nel libro: □ *Fagioli borlotti con salsicce - Mesciua - Risotto mare e monti - Frittata di boraggine - Pasta e fagioli - Acciughe all'arcolana - Polenta, variante Polenta e cavoli - Acciugata - Insalata di carne - Brodo con trippa - Stoccafisso all'arcolana (acomodà) - Trippa all'arcolana - Funghi porcini in insalata* - □ *Crostini di fegato di pollo* - □ *Pomodori farciti - U toco coi fasoi (sugo con i fagioli) - Acqua cotta - Penne con la salciccia - Sformato di patate e salciccia - Peśi soto asedo (pesci marinati) - Freśoi de bacalà (fritelle di baccalà) - Panzèta (cima ripiena) - Pasta con le sarde - Trofie al pesto di rucola - Orecchiette al pesce azzurro - Pipe al sugo di coniglio - Risotto con la zucca - Penne □ con □ la salciccia - Fricandò estivo*

all'arcolana - Cosce di pollo con peperoni - Sgombri alla marinara - Cotolette di mazza di tamburo - Uova al pomodoro - Spaghetti con zucchine - Stufato di verdura - Torta dolce di bietole - Bagnun - Cavolo ripieno - Cotolette di sarde - Seppie e patate - Cima all'arcolana - Stoccafisso bollito - Fritelle di farina di ceci (cuculli) - Baccalà al latte - Spaghetti al sugo di muscoli (piatto bianco) - Polpo alla don Piero - Pansoti dolci - Pasta con gli zucchini - Tordei de magro - Torta di riso dolce - Frittelle dolci di mele