

## "STUFATO" del Castel di S. Giovanni



Nello tempo ch'è detto *CARNEVALE*  
alla Basilica, nelle grandi sale,  
si riunivano in tempi ormai lontani  
per far doni alla chiesa, i parrocchiani.

Racconta una leggenda che una donna,  
per onorare meglio la Madonna  
fece uno piatto forte e assai drogato  
che battezzò col nome di *STUFATO*.



Questa ricetta tanto decantata  
da padre in figlio è stata tramandata  
e per la gioia di ogni buon palato,  
è giunta a noi in original formato.

Se questo piatto buono tu vuoi fare  
questi son gli ingredienti da adoprare:  
muscolo libbre tre, tagliato a modo  
e di osso e zampa a parte, fai del brodo.

Tanto prezzemolo e di cipolle una  
fai un bel battuto con la mezzaluna;  
vino, olio d'oliva, un'impepata  
spezie, garofano e alfin noce moscata.

Indi di coccio un tegam devi pigliare  
ci versi l'olio ma senza esagerare  
perchè riesca bene, se ti preme,  
metti la carne col battuto insieme.

Allor che tutto principia a rosolare  
non ti stancare mai di razzolare,  
quando il colore ha preso marroncino  
metti le droghe e un bel bicchier di vino.

Appena il vino s'è tutto consumato  
aggiungi il pomodoro concentrato  
a questo punto puoi abbassare il fuoco:  
cuoci aggiungendo il brodo, poco a poco.

Questo piatto che viene da lontano  
saprà ridarti quel rapporto umano  
e far capire anche al più somaro  
che il tempo è vita e che non è denaro.