



# **Viaggio fra gli antichi sapori del Natale**



Il Natale è un periodo di vicinanza, famiglia e tradizioni. L'Italia conserva antiche ricette che rimandano a sapori della memoria gelosamente custoditi nei cuori di chi ha lasciato il nostro Paese per vivere fuori.

E' a loro che abbiamo pensato, offrendo una piccola raccolta di 'antichi sapori' che appartengono all'Italia.

Sono solo una piccolissima parte delle tante ricette del nostro Natale italiano. Vogliamo regalarvi un "tuffo" nel passato, in quei profumi che inebriano l'anima e scaldano il cuore.

Questa raccolta vuole essere anche dono per chi ha l'Italia nel cuore e ama ciò che noi italiano portiamo in tavola durante le feste di Natale.

Ma è anche un bel promemoria per tutti noi perché possiamo rispolverare le antiche ricette e metterci ai fornelli, regalando deliziosi manicaretti a chi siede alla nostra tavola.

Questo piccolo 'percorso' gastronomico è tratto dai siti che fanno parte della rete di italiani.it. Quelli che noi chiamiamo itCittà. Blog dedicati al bello delle città italiane e che vengono raccontate direttamente da chi ama questi luoghi, li conosce e li presenta al mondo.

Buona lettura e Buone Feste a tutti voi dal team di italiani.it

## **Pan dolce: tutto pronto per la festa della Micòoula**

(itAosta - <https://aosta.italiani.it/>) Pan dolce ritorna per l'Immacolata la festa della Micòoula. È la sagra che il borgo di Hône, nella bassa Valle d'Aosta, dedica al pane dolce locale. La micòoula è un pane di segale, diverso dal comune pane nero perché ricco di castagne, noci, fichi secchi, uva passa e anche scaglie di cioccolato.

### **Pane Dolce condito col miele**

Deliziosa in ogni momento della giornata, a colazione può essere consumata assieme a cappuccino o caffelatte. All'ora della merenda o alla fine dei pasti la si può abbinare col miele o con un'ampia varietà di formaggi.

### **Pan dolce, le origini**

In origine la micòoula, che già durante il Medio Evo si preparava a dicembre, era l'antico pane con castagne tipico della vallata di Champorcher. Col tempo, il pane è diventato una sorta di dolce natalizio grazie alla ricchezza e alla bontà di tanti ingredienti. Una vera prelibatezza delle feste destinate ad allietare anche le successive veglie invernali nel villaggio di Hône. Il mercatino, evento principale della festa della Micòoula, si svolge l'8 dicembre. Durante la giornata gli abitanti di Hône si cimentano in dimostrazioni sull'impasto e sulla cottura del pane.



### **Pan dolce, una tradizione che resiste alle mode**

Affondano nell'epoca medievale le origini della ricetta della Micooula, l'antico pane valdostano di segale e castagne divenuto, ormai, il dolce delle feste della Valle di Champorcher. Le massaie erano solite prepararlo nei forni comuni all'inizio dell'inverno per poi consumarlo nel corso della stagione.

### **Pane Dolce e frutta secca di stagione**

Il pane si inzuppava nel latte, nella minestra oppure nel brodo man mano che si induriva. Nel corso del tempo la ricetta si è arricchita degli ingredienti tipici dei pani dolci natalizi, fino a diventare un prodotto rustico ma molto gustoso e sempre molto apprezzato.

### **Pane un po' più piccolo, un po' speciale**

In patois, che sarebbe il dialetto franco-provenzale della Valle d'Aosta, micòoula significa infatti "pane un po' più piccolo e un po' speciale". La sua lunga storia e il legame con il territorio sono valsi l'inserimento nell'elenco dei Prodotti Agroalimentari Tradizionali (PAT). La Valle di Champorcher, dove la micòoula è tipica, è la prima valle che si incontra, sulla sinistra, entrando in Valle d'Aosta.

### **Le vallate valdostane**

Si estende sulla destra della Dora Baltea ed offre scenari incantevoli. In modo particolare nelle zone incluse nel territorio del Parco Naturale del Mont Avic dove si può ammirare la più estesa foresta di pini uncinati della regione.

### **La micòoula**

Piccola e scura, la micòoula è un pagnottella a base di segale, frumento e castagne. Col tempo il piccolo pane è diventato una bontà di deliziosi sapori aromi profumati. Rustica e saporita è una delle varianti dei pani tipici delle feste valdostane tra cui il Mecoulin di Cogne e il Flantze. A promuoverla e valorizzarla è l'associazione "Les Amis de la Micòoula" che ha recuperato terreni incolti e abbandonati e li utilizza per la coltivazione di prodotti come segale, grano, patate e castagne.

## La ricetta dei “Bomboni de naranse”

(itVenezia - <https://venezia.italiani.it>) La stagione per l'ingrediente principale ci sta tutta, e l'idea di proporre un “golosesso”, così come viene definito dall'autrice del libro da cui abbiamo ricavato questa ricetta, ci sembra utile e adatta a questo periodo natalizio. Andiamo dunque alla scoperta dei “Bomboni de naranse”, facendoci accompagnare dall'autrice del famoso libro di cucina veneziana A TOLA CO I NOSTRI VECI. La cucina veneziana. Mariù Salvatori de Zuliani scrive la sua ricca raccolta di ricette in dialetto veneziano. Un veneziano un po' antico ma estremamente affascinante per chi ricorda, ancora oggi, come si esprimevano gli anziani. Per facilitarne la comprensione lo tradurremo in italiano, a cominciare dal nome della ricetta, i Dolcetti di arance.

### Primo passaggio

Si comincia mettendo in acqua le scorzette di arancia (la quantità dipende da quanti dolcetti si vogliono preparare). Si lasciano a bagno per 48 ore, cambiando l'acqua dopo 24 ore. Passato questo tempo, le scorzette d'arancia devono essere risciacquate e rimesse con altra acqua per farle bollire sul fuoco per circa 15 minuti. Fatto questo, scolare bene dall'acqua le scorzette e passarle attraverso un setaccio. Poi le si pesa e si aggiunge la stessa quantità di zucchero più il succo di una arancia che, secondo le raccomandazioni dell'autrice del ricettario, deve essere “tarocco”.

### Il consiglio

A questo punto si mette l'impasto a fuoco basso. Lo si lascia andare fino a che si indurrà abbastanza da poterne fare delle palline grosse come delle piccole noci. Quando le palline saranno diventate fredde (e qui ci vorrà un po' di abilità per “manovrarle” da calde, ndr), sono pronte per essere servite, assaggiate, regalate. Mariù Salvatori de Zuliani consiglia di sistemarle in cestini di carta pieghettata. Lasciamo alla fantasia di chi legge l'interpretazione di questo consiglio. Ci piace però concludere con le parole stesse dell'autrice, quelle che leggiamo nel libro. In un dialetto veneziano che ci sembra abbastanza comprensibile e di cui comunque forniamo la traduzione.

“Anca sta bona risseta la fa parte de quei tanti ‘golosessi’ che le antiche dame venessiane le ofriva, ne i so saloti, a i foresti che vigneva a riverirle”. (Anche questa buona ricetta fa parte di quelle tante cose golose che le antiche dame veneziane offrivano, nei loro salotti, agli ospiti che si recavano ad omaggarle).

## **Vini e liquori per i pranzi di fine anno: consigli per intenditori**

(itVercelli - <https://vercelli.italiani.it>) Come da tradizione le tavole degli italiani sotto le feste sono sempre ricche di buon cibo. Antipasti, laute pietanze e panettoni e leccornie di ogni genere: ogni ha la propria specialità. In tutto questo non deve mancare del buon vino e un liquore per fine pasto. Naturalmente non fanno eccezione le tavole piemontesi imbandite per i pranzi e i cenoni di fine anno. In un articolo dei giorni scorsi vi abbiamo proposto alcune ricette per i pranzi delle feste mentre oggi vi proponiamo dei vini e dei liquori per dire addio all'anno vecchio e salutare quello nuovo.

### **Vini e liquori tra antipasti e primi piatti**

Vini e liquori non sono mai facili da abbinare. Ogni portata ha il suo buon vino o il suo liquore da accompagnamento, soprattutto sotto le feste. Per queste particolari giornate, il Piemonte gioca in casa grazie alle antiche cantine del Monferrato.

Ai primi piatti che variano tra risotti, pasta fatta in casa come le tagliatelle o gli agnolotti del plin come anche le minestre, possiamo accompagnare il Barbera d'Asti o del Monferrato. La differenza? Per chi preferisce un vino più delicato consigliamo un calice monferrino perché più fresco e leggermente frizzante.



### **Un buon vino per i secondi piatti**

La seconda portata vede quasi sempre protagonista la carne. Brasato con barolo, arrosti, bollito e fritto misto per concludere con il classico “cotechino e lenticchie” o “cotechino e puré”. Cosa abbinarci se non un buon Barbera d’Asti? Adatto a tutto il pasto, ottimo rosso che si sposa bene con grigliate di carne e anche salumi.

Inoltre non va dimenticato un buon abbinamento per il pranzo a base di pesce. Ogni buon piatto merita un buon vino che questa volta non è il Barbera: stiamo parlando del Grignolino. E’ di origine monferrina e astigiana, raffinato e asciutto dal retrogusto amarognolo adatto anche alle frittiture.

### **Un liquore classico per i dolci e uno spumante doc per il brindisi di Capodanno**

Per completare il cenone non può mancare il dolce. Un buon bonét o la panna cotta ad esempio, senza dimenticare i baci di dama, i krumiri del Monferrato e i Bicciolani. Questi i prelibati dessert piemontesi, senza nulla togliere ai dolci classici della tradizione natalizia italiana.

Per i palati più esigenti possiamo consigliare il Vermouth, un vino aromatizzato “reso amaro”, nato a Torino nel 1786. Come liquori o distillati, oltre ai classici San Simone e il Bicerin, tra i più adatti per fine pasto consigliamo il Serpoul, prodotto nelle valli di Pinerolo. Un bicchiere di Genepi invece, è perfetto per chi preferisce concludere il pasto in modo più tranquillo e rilassante. Ed ora non ci resta che augurarvi un felice anno nuovo, un bel brindisi con un buon spumante doc del Piemonte.

## **Crespelle ciociare, frittelle, o zeppole, ma senza non è Natale**

(itFrosinone - <https://frosinone.italiani.it>) Crespelle ciociare con uvetta! Qualcuno le chiama zeppole, o semplici frittelle, in ogni caso in Ciociaria se non ci sono loro a tavola, non è Natale. In un menù tipico ciociaro, a Natale, le crespelle semplici fritte nell'olio bollente, con uvetta, pinoli, o verdure varie, sono una tradizione irrinunciabile.

Si tratta di un dolce un po' povero, fatto con ingredienti semplici, e diciamo anche d'altri tempi, che rimanda alla tradizione più antica della tavola frusinate. Farina, lievito, poco altro e nelle campagne, anche nelle cascine più umili, il dolce di Natale era assicurato. Le crespelle ciociare sono semplicemente delle frittelle dolci che una volta cotte, sono passate nello zucchero e servite calde. Difficilmente le crespelle ciociare arrivano al giorno dopo, proprio perché si mangiano appena tolte dall'olio bollente della frittura e rotolate per bene nello zucchero.

### **Ingredienti per la preparazione delle crespelle ciociare**

Per la preparazione delle crespelle ciociare, occorrono almeno 500 gr. di farina, mezzo litro d'acqua, meglio se minerale, e un cubetto di lievito di birra. Per la farcitura occorre una ciotola di uvetta sultanina che si potrà far ammorbidente in acqua. Occorre anche un pizzico di sale, almeno mezzo bicchiere di zucchero, e olio per friggere. Naturalmente le dosi si possono aumentare a seconda del numero dei commensali. Il lievito di birra va sciolto in acqua tiepida, che poi verseremo nella farina stemperandola, aggiungeremo il sale amalgamando, e cercando di ottenere una pastella omogenea. Il tutto dovrà riposare in una terrina al caldo, coprendo con una tovaglia e magari anche con una coperta. L'impasto deve lievitare almeno tre ore e raddoppiare di volume. Infine possiamo aggiungere l'uvetta, i pinoli o gli altri ingredienti come il cavolfiore o le acciughe.

### **Impasto e segreti delle crespelle ciociare**

Generalmente l'impasto si prepara sempre il pomeriggio della vigilia, e da tradizione si usa una larga ciotola in ceramica, lavorando l'impasto molto lentamente; sbattendo il tutto con le mani. La tradizione non prevede fruste o mixer, ma solo un lavoro manuale.

Il segreto per capire se la pasta lievita bene è il formarsi sulla superficie di piccole bollicine. Ora, il più è fatto per ottenere le migliori crespelle ciociare. La tradizione più autentica e antica prevede che oltre alla versione dolce, si tenga da parte una parte dell'impasto per amalgamare cavolfiore bollito, e baccalà per la versione salata. Nelle campagne del frusinate, talvolta, se le crespelle sono semplici, ovvero senza nulla nell'impasto, allora si modellano anche a forma di ciambella o tonde, invece se sono ripiene di broccoli, baccalà, acciughe o uvetta, hanno forma irregolare. Le nostre classiche crespelle di Natale sono proprio così!



## **Frittura e impiattamento delle crespelle ciociare**

L'unica difficoltà nella preparazione delle crespelle ciociare, è la lavorazione iniziale, poiché si potrebbe compromettere la lievitazione, tuttavia, con maestria, si ottiene una buona pastella.

Con l'esperienza e la pratica si può conseguire un'ottima consistenza dell'impasto, che deve essere molto morbido e profumato. Importante è comprare un lievito di buona qualità, usare un cucchiaino di legno (cucchiarella), o un mestolo, per rimestare l'amalgama. Il cucchiaino passando dentro la pastella, deve colare; attenzione, poiché un impasto grumoso o appiccicoso, non va bene.

Se l'impasto invece vi sembra troppo molle aggiungete farina, al contrario, se si addensa troppo, aggiungete acqua. Uno dei segreti delle crespelle ciociare, che poi tanto segreto non è, è che ogni donna ha la sua versione, raffinata con tempo e pratica. Pertanto non abbiate paura di sperimentare passando dal dolce al salato, basterà sostituire il ripieno di uvetta con il cavolo lessato, oppure broccoli, o anche baccalà lessati.

Infine, in una padella antiaderente, meglio se dai bordi alti, mettete a scaldare l'olio per friggere, e solo quando sarà bollente, metterete piccole porzioni di pastella. Le crespelle ciociare vanno girate continuamente per agevolare una cottura omogenea, evitando anche che si uniscano tra loro, vista la natura molle dell'impasto. Friggete la crespella qualche minuto per lato e non appena avranno assunto un bel colore dorato scolatele su carta assorbente.

Appena avrete scolato le crespelle ciociare con una schiumarola, basta farle scivolare su un piatto cosparso di zucchero. Fate attenzione a mettere sul fondo della carta assorbente per eliminare l'eccesso di olio di frittura. Continuate in questo modo fino ad esaurimento della pastella, facendo aderire bene lo zucchero, e poi portate in tavola le vostre crespelle ciociare ancora caldissime. Buone feste!

## **Fare il pandoro in casa, ecco la ricetta per un figurone**

(itLatina - <https://latina.italiani.it>) Fare il Pandoro in casa non è affatto difficile. E' laborioso, ma quest'anno che staremo più in casa possiamo cimentarci.

Pandoro Farcito con frutti di bosco

Si tratta della Ricetta tradizionale, che prevede un pre impasto e maturazione in frigo che vi garantiranno un prodotto soffice!



### **Fare il Pandoro**

Il risultato vi ripagherà credetemi. Procuratevi quindi circa 450 gr di farina professionale per grandi lievitazioni, 10 gr di lievito di birra fresco, 70 gr d'acqua 3 uova intere, e 1 tuorlo. Prendete anche 30 gr di burro morbido, e 140 gr di burro morbido per la sfogliatura. Poi ancora 135 gr di zucchero, e 8 gr di sale fino. Inoltre,

per la marinatura di aromi prendete buccia grattugiata di 2 arance, 2 cucchiaini di miele, 2 cucchiaini d'estratto di vaniglia, 1 cucchiaino di rum e zucchero a velo. Servirà una planetaria, o una modesta impastatrice. Procuratevi uno stampo per panettone. Il burro deve essere di ottima qualità, chiarificato e morbidissimo, non freddo ma temperatura ambiente.

### **Fare il pandoro in casa con lievito di birra**

Tutti gli impasti devono lievitare a 26 ° – 28°. Mettete a marinare il mix aromatico coperto con pellicola e lasciate a temperatura ambiente per 12 h. Iniziamo il pre impasto nella planetaria con 50 gr di farina, 60 gr d'acqua, 8 gr di lievito, 1 cucchiaino di zucchero e un tuorlo. Impastate tutto, fino ad ottenere un composto molle.

Coprite con pellicola e lasciate riposare, finché non raddoppia di volume. Poi, procedete con il primo impasto vero e proprio, con 200 gr di farina, 3 gr di lievito, 10 gr d'acqua, 25 gr di zucchero, 30 gr di burro morbido e 1 uovo. Aggiungete al pre impasto il lievito sciolto nell'acqua, la farina e lo zucchero. Impastate con la planetaria a velocità media, amalgamando. Infine aggiungete il burro, impastando finché non si assorbe tutto! La palla si deve staccare perfettamente dalle pareti.

### **Burro morbido e planetaria**

Aggiungere al centro i 140 gr di burro a pezzetti. Chiudete i due lati, e stendete con un matterello, appiattendolo fino a 1 cm. Piegate a portafoglio, sigillate l'impasto con pellicola e lasciate riposare in frigo per 40 – 50 minuti. Riprendete l'impasto, stendetelo, rifate le pieghe a portafoglio e fate riposare in frigo per 40 – 50 minuti.

Ripetete questa operazione per altre 3 volte. Disponete l'impasto nello stampo da pandoro imburrato. Infine coprite con una pellicola e lasciate lievitare in forno spento temperato sempre 26 ° – 28 ° finché non raggiunge i bordi dello stampo per circa 10 – 14 h. Cuocete a 170° per circa 15 minuti poi abbassate a 160° e lasciate cuocere per ancora 20 minuti circa! Date un paio di spruzzi ben areati di alcol puro etilico prima di imbustare se volete che duri 15 giorni! Una volta aperto, basta richiuderlo alla perfezione se volete che resti soffice!

## **Milk Pan: sapori e tradizioni natalizie**

(itCampobasso - <https://campobasso.italiani.it>) Il Milk Pan è un pandolce a forma di zuccotto tipico della città di Campobasso. Un dolce goloso che viene preparato soprattutto nel periodo natalizio e che conquista per la sua bellezza ma soprattutto per il suo sapore particolare. Una base soffice con una morbida glassa alla nocciola e cioccolato bianco che è pura goduria!

Un dessert goloso e ricco di gusto, perfetto da servire come fine pasto o da gustare durante le giornate fredde come merenda golosa. Provate a prepararlo durante le feste natalizie, il procedimento è elaborato ma il risultato è garantito!

### **Ingredienti e segreti**

L'origine del Milk Pan si deve ad una famosa pasticceria di Campobasso, che lo ha ideato. La ricetta originale è segretissima e anche abbastanza complessa. Gli ingredienti sono burro, uova, farina, zucchero, mandorle, latte, alcool e oli vegetali che vengono impastati e cotti negli stampi a cupola. Una volta raffreddato lo si ricopre con glassa al cioccolato bianco e nocciole. Combinazione di semplici ingredienti per una vera e propria prelibatezza dedicata ai palati più raffinati. Numerose sono state le imitazioni come gesto di sfida verso la ricetta originale...ma il classico è classico.

Il segreto di questo dolce è il "Milk", un liquore a base di latte ed erbe vegetali prodotto esclusivamente in Molise dal 1840. Le erbe vengono fatte macerare in alcool e poi si unisce il tutto al latte. Il liquore si presenta di colore giallo e il latte diventa solubile nell'alcool secondo un procedimento antico e segreto. Se non avete mai avuto l'opportunità di assaggiare questo dolce e il Molise vi sembra troppo lontano e sconosciuto per un weekend fuori porta, vi consiglio di infornare un Milk Pan al più presto perché vi piacerà da morire e lo scoprirete unico e allo stesso tempo versatile. Fetta dopo fetta, vorrete subito prepararne un altro!

## **U' picciladiedd, un classico dolce della tradizione**

(itMatera - <https://matera.italiani.it>) Dolci lucani? Tanti e gustosi. La carrellata di dolci per le feste di fine anno lucani, davvero non finisce mai. A quanto pare la Basilicata non si sottrae alla tradizione, proponendo una vasta scelta di pietanze, e soprattutto di dolci con cui terminare i pranzi e i cenoni delle feste. Eppure tra tanti, uno è scenografico e monumentale!

### **Dolci lucani**

Un posto speciale hanno le pettole, da preparare in versione dolce con l'aggiunta di uvetta, zucchero o miele. Tra le ricette tradizionali largamente diffuse sulle tavole lucane vi sono anche i chinulidd' o calzocelli di castagna e le zeppole cresciute. I chinulidd' sono dei gustosi panzerotti di pasta di grano duro; ripieni di golosa crema di castagne.

Si friggono e si servono spolverizzati di zucchero a velo; o con delle gocce di miele. Per le feste di fine anno si fanno anche le zeppole, ideali per accompagnare il caffè di fine pasto. Ma, il dolce tradizionale per antonomasia però è il piccilatiedd', un pane dolce alle mandorle. La sua origine affonda le radici nelle più antiche tradizioni di questa terra; la sua preparazione richiede circa due giorni di tempo ma ne vale la pena. U'piccilatiedd ha un posto speciale. Richiede tempo, ma il risultato è fantastico.



### **Dolci lucani: u' picciladiedd**

Per la preparazione servono 1 kg di farina di forza, 250 gr lievito naturale, 150 gr d'acqua, 6 uova medie e 250 gr di zucchero. Poi occorreranno 150 gr di strutto, 30 gr Vermouth, 10 gr sale, e la buccia grattugiata di due limoni. Sarà opportuno preparare

e mettere in forza il lievito madre. Dovrà essere molto attivo e va fatto con un po' d'anticipo.

La mattina presto, utilizzando gli ingredienti bisognerà preparare un pre-impasto. Dovrà risultare abbastanza fluido, con l'intera quantità di lievito madre, un uovo, 150 gr d'acqua, e 100 gr di farina. Sarà bene far sciogliere il lievito madre nei liquidi e poi aggiungere la farina lentamente, lasciando che s'incorpori. Bisognerà impastare brevemente e mettere a lievitare in un contenitore ermetico. L'impasto dovrà triplicare, e potranno bastare cinque ore. Ora procediamo al secondo impasto. In una ciotola o sulla spianatoia formeremo il vulcano.

### **Vermouth bianco**

Al centro faremo cadere gradualmente il pre-impasto. Lo amalgameremo alle 5 uova rimaste e allo zucchero. Quando si sente fra le mani che lo zucchero si è sciolto, sarà ora d'iniziare ad amalgamare la farina e mescolare i 30 gr di Vermouth. Daremo una rapida impastata, aggiungeremo il sale e infine lo strutto e le bucce grattugiate del limone. Dovremo impastare a mano fino a quando l'impasto non risulterà essere liscio ed elastico. Porremo l'impasto in un contenitore, coprendolo con la pellicola perchè continui a lievitare. Ad impasto lievitato, dovremo formare la ciambella e decorarla ponendoci sopra tante uova quanti sono i componenti della nostra famiglia. Se si desidera, si può abbellire con delle trecce. La ciambella poggiata su carta forno direttamente nella teglia in cui sarà cotta, dovrebbe raddoppiare.

### **Dolci della Basilicata**

Dovremo spennellare bene con tuorlo e latte, mettendo in forno statico sopra e sotto, preriscaldato a 180° per mezz'ora. Successivamente dobbiamo abbassare il forno a 150° per un'altra mezz'ora. Se il forno è potente, il picciliatiedd tende a scurire subito, quindi controllate sempre il vostro dolce lievitato. In ogni caso, appena vedete che inizia a scurirsi, copritelo con carta stagnola per preservarlo. Per sicurezza, date le sue grandi dimensioni essendo un dolce molto scenografico, prima di tirarlo via dal forno, fate la prova dello stecchino. E buona vigilia di Capodanno con i dolci lucani!

## **La ricetta tradizionale delle scarpedd di Natale**

(itMatera - <https://matera.italiani.it>) Le scarpedd, possiamo tradurle in italiano in frittelle. Si tratta di una specialità natalizia, tipica della Basilicata e nello specifico, di Montalbano Jonico. In Lucania è molto diffusa la versione salata ma esistono anche le scarpedd dolci passate nello zucchero dopo la frittura in padella.

### **Le scarpedd**

Le scarpedd in altri posti della Lucania sono chiamate in modi diversi. Si racconta che questa sorta di frittelle, si facevano per tradizione, anzi per devozione, perché doveva nascere Gesù. Secondo le anziane, tutto quello che si faceva a Natale e che si preparava, era devozione. Una pratica devozionale che iniziava qualche giorno prima del Natale, addirittura una settimana prima. Quindi non tutti facevano le scarpedd nello stesso giorno.

Le donne impastavano in giorni diversi e dunque c'era la distribuzione alle vicine. Le panetterie, o i forni, ne facevano due o tre "sport" (ceste di vimini). Si regalavano sempre e si portavano a far assaggiare soprattutto a chi aveva avuto un lutto in famiglia. Ciò, perché nella casa in lutto non si poteva far sentire "la puzza dell'olio". Allora il vicinato si mobilitava e faceva sentire la sua vicinanza alla famiglia che aveva subito un così grande dolore.

### **Le scarpedd un'antica ricetta della cucina tradizionale**

Il lievito madre si preparava sempre il giorno prima. In dialetto "u' luat" che si faceva con acqua e farina e si conservava nei giorni successivi, anche per regalarlo. Era prezioso il lievito madre, che poi veniva usato per il pane, le focacce e pure nel periodo natalizio per "l'scarpedd". Il lievito madre è l'ideale per queste frittelle.

Deve riposare tutta la notte in una ciotola: si aggiunge alla farina per preparare un impasto che poi dovrà lievitare per ore. Importante è la farina. Meglio se c'è la possibilità di macinarla in qualche mulino locale. Il grano trebbiato d'estate, si portava infatti al mulino e si macinavano secondo le esigenze, piccole quantità, che venivano poi consumate dalle singole famiglie. Prima se ne portava di più; si faceva diciamo il mezzo quintale, che poi veniva usata proprio per le necessità familiari.

### **Lievito madre**

Tornando al lievito, oggi molte donne usano il lievito di birra, ma invece di scioglierlo nell'acqua, lo sciolgono nel latte. Le anziane invece, utilizzavano un altro procedimento e lo rinfrescavano ogni giorno aggiungendo un po' d'acqua e di farina. Il lievito è fondamentale nella lavorazione, perché l'impasto va lavorato non velocemente ma con i tempi dovuti e con pazienza certissima.

Una volta anche le bambine aiutavano a "trumbà" (impastare), "s'trumbà sop' a spianatoia". Gli ingredienti per la preparazione della scarpedd sono: farina, lievito

madre o di birra, acqua, olio, sale e zucchero semolato. La variante preparata nel Comune di Montalbano Jonico si caratterizza appunto per l'aggiunta delle patate lesse nell'impasto. La variante del Comune di Rapone, invece, è con il vino cotto. Il lievito madre va unito a tutti gli ingredienti uno, impastando a lungo per dar vita ad un impasto morbido e omogeneo.

### **Frittelle a Natale**

Alcune donne mettono del purè nell'impasto, ma la ricetta classica prevede le patate semplicemente lessate. Dopo averle bollite in acqua salata, schiacciatele ancora calde. Versate la farina in una ciotola, aggiungendo le patate e il lievito. Mescolate con le mani, aggiungendo gradualmente dell'acqua tiepida. Quando il panetto sta per formarsi aggiungete il sale. Continuate ad impastare aggiungendo un po' alla volta l'acqua. Continuate ad impastare aggiungendo l'acqua fino a quando l'impasto non risulterà liscio. Ora trasferite il panetto de l'scarpedd in una ciotola unta d'olio extravergine d'oliva.

Coprite con pellicola, avvolgete in una coperta, facendo riposare per diverse ore. Quando l'impasto sarà aumentato di volume, le scarpedd saranno pronte per essere fritte. Ungetevi le mani con un po' d'olio, prelevate un pezzetto d'impasto e lavoratelo fino ad ottenere una specie di ciambella. Friggete la scarpedd in una padella antiaderente con abbondante olio già caldo. Quando la scarpedd sarà ben dorata da tutti i lati potete toglierla dal fuoco e metterla a scolare l'olio in eccesso su un vassoio foderato di carta assorbente. Le scarpedd sono pronte, e vanno gustate ancora calde: per chi le preferisce semplicemente salate. Per i golosi, invece, le scarpedd passate nello zucchero si trasformano in una prelibata dolcezza!



## Cilento, il Natale in tavola: ecco i dolci tipici della tradizione

(itSalerno - <https://salerno.italiani.it>) Dicembre è il mese dedicato al Natale. Riaffiorano antiche tradizioni che, coinvolgono sapientemente, anche la gastronomia. Il Cilento, da questo punto di vista, è una realtà decisamente tradizionalista e conservatrice. Le ricche tavolate del 25 dicembre, sono state l'apice della ritualità culinaria. Ad anticiparle una serie di preparazioni che rivendicano la più classica delle tradizioni. In questo viaggio scopriremo in particolare i dolci che caratterizzano le festività natalizie dei cilentani.



### **Struffoli: un classico**

Tra le preparazioni culinarie più note dell'area partenopea, ci sono senza dubbio gli struffoli. Un dolce che arriva da lontano secondo una consolidata tradizione. Si è man mano diffuso e con varianti ha raggiunto anche l'area cilentana. La ricetta prevede pochi ingredienti: farina, uova, strutto e zucchero, aromatizzati con del liquore preferibilmente all'anice. Tuttavia, man mano che ci si allontana dal capoluogo, usanze locali possono apportare leggere variazioni nella preparazione, senza stravolgere la ricetta. Dall'impasto si ricavano piccoli cilindri di pasta. Tagliati in pezzetti, con il palmo della mano si rendono tondeggianti. Dopo averli fritti in olio d'oliva (o strutto), si lasciano raffreddare prima di passarli nel miele caldo. È il momento della 'mielatura'. Lasciati leggermente intiepidire e con l'aiuto di un

mestolo si dispongono nel piatto conferendo la classica forma a ciambella. In fine si decorano con i diavolini colorati e a piacere con pezzi di frutta candita.

### **Scauratièddi: il dolce della vigilia**

Secondo una vecchia tradizione, gli scauratièddi si preparano la notte di Natale. Per l'occasione la famiglia si raduna intorno al focolare e porta a compimento un'usanza di altri tempi. Poveri gli ingredienti ma diverse le varianti. Una delle più note è la seguente. Si scalda circa un litro d'acqua, a cui si aggiunge mezzo bicchiere di olio extra vergine d'oliva e mezzo di vino bianco. La buccia grattugiata di un mandarino, di un'arancia e di un limone.

Un pizzico di sale e un cucchiaino di zucchero. Immancabilmente un rametto di rosmarino che conferirà il particolare aroma. Raggiunto il bollore si elimina il rosmarino, si spegne il fornello e in un solo colpo si aggiunge la farina. Qui entra in gioco la bravura delle donne cilentane. Mescolando l'impasto si stacca dalla pentola e si dispone su una spianatoia. Ancora caldo si lavora sapientemente ottenendo gli scauratièddi con la loro inconfondibile forma.

### **Le pastorelle: dall'onomastica alla ricetta**

Sebbene sia diffuso in tutto il territorio cilentano, la ricetta delle pastorelle varia quasi da paese a paese. Ne consegue una diversa definizione anche dal punto di vista onomastico. È un dolce ripieno. Alla base della sfoglia troviamo uova, burro, farina a cui vanno aggiunti pochi altri ingredienti. La farcia, invece, ha come ingrediente principale la castagna. Per questa preparazione si utilizza dopo averla lessata e sbucciata. La dolcezza è data dal cioccolato fondente e dallo zucchero mentre l'aromaticità dalla buccia grattugiata di un mandarino.

Il ripieno dovrà risultare morbido mentre sarà compatta la sfoglia che verrà lavorata per accogliere al suo interno la farcia. Dopo averle chiuse, le pastorelle assumeranno una forma di stella intagliando i bordi e ripiegandoli su se stessi in modo alterno. Ultimata la cottura, che avviene friggendole in olio, si lasciano raffreddare e si cospargono con miele. Richiamano la 'Stella del Natale'.

## **La Cuccia di Santa Lucia, tradizione di origine greco-latina**

(itCosenza - <https://cosenza.italiani.it>) La Cuccia di Santa Lucia è un piatto che affonda le radici nella tradizione greco-latina, negli usi e nelle credenze della Calabria Citeriore. Nel cosentino ne esistono molte varianti, che cambiano da paese a paese, proponendone una versione sia dolce che salata.

Anche nella tradizione albanese, nello specifico in quella della provincia di Cosenza, la Cuccia è un piatto salato a base di carne (capra e/o maiale), grano, spezie e si prepara per il giorno di Santa Lucia. La sua preparazione è un vero rito, che inizia dal reperire i buoni prodotti di prima scelta, alla cottura finale del forno a legna. Tutti passaggi da seguire con cura, portando avanti una tradizione ben radicata. La Calabria Citeriore è un luogo ricco di usanze, dove anche le pietanze si caricano e si associano a rituali per la commemorazione di alcuni santi.

### **La Cuccia (dal greco Koukkìa)**

Ebbe origine secondo alcuni studiosi, in Grecia. Cibo nato per la commemorazione dei defunti, trovando terreno fertile, nelle regioni dell'Italia meridionale, in quanto zone ricche di grano. Successivamente la Cuccia, fu associata alla celebrazione di alcuni santi. Nel corso degli anni la ritualità e la ricetta del piatto, andarono persi. Presto, però, la cultura calabrese partì alla ricerca di questa vecchia tradizione sino ad allora trasmessa oralmente, riportando alla luce, sia la squisita pietanza di cui parleremo, che la sua variante dolce.

### **Grano per la cuccia**

Nella giornata del solstizio d'inverno, accanto al mito pagano della vittoria della luce sulle tenebre, si mescola alla commemorazione di Santa Lucia protettrice della vista. Ecco perchè la Cuccia diventa così l'elemento gastronomico legato al periodo, simbolo dell'assimilazione cristiana del mito greco. Nella maggior parte dei paesi si consuma in piazza, cucinata nel calderone, accompagnata da un buon vino (caldo) locale.

Secondo la trasmissione del rito, il piatto viene preparato in tre giorni, adempiendo a quelle che sono le varie fasi di preparazione. Si inizia con la pulitura del grano, poi la sua macerazione nell'acqua, la bollitura della carne, ed in fine la cottura di tutti gli ingredienti nel tinello (contenitore di coccio) nel forno a legna. Ecco la ricetta per gustare una delle varianti della Cuccia calabrese, ovvero, quella con la carne di maiale o di capra, a scelta.

Ingredienti per 8 persone:

1500 grammi di carne di maiale o di capra;

800 grammi di grano

Preparazione della Cuccia:

Mettere il grano in ammollo per almeno 48 ore in acqua non salata e farlo cuocere a fuoco lento. Mentre il grano è in cottura, provvedere a far bollire la carne (o le carni se si usano entrambe) in acqua leggermente salata. Una volta che il grano sarà cotto, aggiungere il brodo ottenuto dalla bollitura della carne e far cuocere ancora per un'ora circa. Quando il grano avrà assorbito il brodo, occorre riporlo nel "tinello" (contenitore di coccio tradizionalmente usato per la conservazione della carne salata). Si creano vari stati alternati e l'ultimo è di grano.

### **La cottura della Cuccia nel tinello**

Appena terminato questo passaggio, si procede alla cottura in forno a legna nel tinello, per qualche ora, meglio ancora se una notte intera, predisponendo la temperatura del forno uguale a quella per la cottura del pane. La Cuccia è pronta per essere servita calda.

## **Cuddruredri e vecchiareddre, il fritto per ogni stagione**

(itCosenza - <https://cosenza.italiani.it>) Cuddruredri e vecchiareddre. Un'altra ricetta gustosa e tipicamente cosentina preparata dalla Signora Mena Forciniti, arricchisce il blog di itCosenza. Si tratta di un fritto tipico della cucina tradizionale. Sono dei lievitati che possono essere preparati sia in versione dolce che salata. Il loro nome deriva dal greco "collura", ovvero ciambella. La pronuncia "cuddruriaddru" è tipica della città di Cosenza.

### **Cuddruredri e vecchiareddre. Ingredienti**

Un kg di farina, metà grano duro e metà grano tenero.

500 g. patate della Sila

450 ml di acqua tiepida

25 g lievito di birra fresco

sale

4 litri di olio di semi di arachidi per friggere

Nduja di Spilinga

Acciughe salate di Amantea

Pre-impasto

Pre-impasto da far lievitare per sei ore

300 g farina

200 ml acqua tiepida

25 g di lievito di birra

### **Procedimento**

Sciogliere il lievito nell'acqua. Dopo le sei ore di lievitazione aggiungere l'altra farina (700 g), acqua tiepida (250 ml) e le patate schiacciate (500 g), dopo essere state naturalmente lavate e lessate. Far lievitare altre sei ore. Quando la lievitazione è completa, formare dei panetti da 145 g per i cuddruredri e dei panetti da 70 g per le vecchiareddre, che poi verranno farcite metà di nduja di Spilinga e metà di acciughe al sale di Amantea. Le acciughe vanno lavate, asciugate e private della lisca. Posizionare il tutto su un vassoio e far lievitare per altre tre ore.

### **La frittura**

Successivamente mettere a scaldare l'olio in una padella capiente e profonda. Quando avrà raggiunto la temperatura giusta, prendere un panetto alla volta, fare un buco al centro con le dita formando una ciambella, e tuffarlo nell'olio caldo. Quando le ciambelle saranno dorate, toglietele con un mestolo forato e fatele asciugare su carta assorbente. Stesso procedimento di frittura per le vecchiareddre, che però devono prima essere farcite, con la Nduja di Spilinga o con le acciughe salate di

Amantea. Una ricetta che esalta le tradizioni della nostra bella Cosenza e che può essere proposta in ogni stagione dell'anno e anche per le grandi occasioni. Ricordando sempre che "cucinare è un atto di amore perché ci si incarica di prendersi cura dell'altro, di regalargli un momento di gustosa e piacevole felicità".

## La leggenda calabrese dell'albero di fico e le crocette

(itCosenza - <https://cosenza.italiani.it>) La leggenda calabrese dell'albero di fico, una pianta che ha dato vita a moltissime leggende. Un albero dai frutti preziosi e benefici, circondato da un'aura sacrale e misteriosa. Celebrato da artisti, poeti e scrittori di ogni epoca viene piantato davanti alle case, perché considerato di buon auspicio. Il fico e i suoi dolci frutti, sono parte integrante della cultura calabrese e in particolare i fichi secchi rappresentano un must dalla tradizione culinaria.



### La leggenda calabrese dell'albero di fico

Proprio una bella leggenda calabrese, narra che Maria, Giuseppe e il piccolo Gesù, un brutto giorno dovettero fuggire verso l'Egitto, per scampare alla strage degli innocenti ordinata da Erode. Quando si fece buio, non essendoci altro riparo, i tre decisero di trascorrere la notte sotto un fico, che appena vide la Sacra Famiglia, allungò e allargò le foglie fino a nascondere agli occhi dei soldati del malvagio re. Quando arrivò il giorno, la Madonna uscì dal verde nascondiglio e rivolgendosi all'albero di fico disse "Che tu sia benedetto. Per due volte all'anno darai i frutti più dolci della terra". Da allora, all'inizio e alla fine dell'estate, il fico dona i suoi frutti dolcissimi e i calabresi, in ricordo di tale leggenda, li fanno seccare al sole e li consumano nel periodo natalizio,

per celebrare la nascita del Bambin Gesù, sotto forma delle famose crocette, ossia i fichi secchi imbottiti di noci e scorza di mandarino.

### **I cruccetti calabresi**

Le crocette calabresi, “i cruccetti calabresi”, sono un’antichissima ricetta che si tramanda ormai da innumerevoli generazioni. Si chiamano crocette per il modo in cui sono lavorate, incrociate come fosse una piccola croce. All’interno di esse, si mette frutta secca, ma in particolare i gherigli di noci, a volte sostituiti da mandorle. Una volta cotte in forno caldo, vengono spolverate di zucchero, cannella e spruzzate con liquore all’anice. Si ricorda che per formare una crocetta servono 4 fichi secchi, quindi ognuno sceglie la quantità da preparare.

Ingredienti per 12 crocette

1 kg di fichi secchi

70 gr di noci

q.b buccia di mandarino

15 gr di zucchero

A piacere:

3 gr cannella in polvere

70 gr di mandorle

70 gr di pistacchi

q.b. scorza d’arancia candita

### **Preparazione**

Tagliate i fichi secchi a metà nel senso della lunghezza, lasciandoli uniti dal picciolo e apriteli bene. Prendetene due e sovrapponeteli incrociandoli, quindi su ogni mezzo fico appoggiate pezzetti di gherigli di noci e di buccia di mandarino. Sovrapponete altri due fichi aperti, in maniera da far combaciare i fichi dalla parte interna e schiacciate bene: la crocetta è fatta. Quando avete finito di comporle tutte, passatele velocemente nel forno a temperatura media, giusto il tempo che diventino dorate. A questo punto passatele nello zucchero e per conservarle, secondo una tradizione che arriva direttamente dai nostri avi, sistematele in una scatola di cartone o di latta a strati alternati di foglie di alloro.



### **Le ricette semplici che sanno di amore**

Questa è la ricetta base delle crocette, ma per il ripieno potete sbizzarrirvi utilizzando anche mandorle, pistacchi, cedro o arancia candita, a seconda del vostro gusto, mentre per l'esterno potete aggiungere allo zucchero, un po' di cannella. Sono sempre una bontà. I fichi secchi ripieni, arricchiscono le tavole con le dolci fragranze delle cose buone e semplici di una volta, quelle che sanno di famiglia, di tradizioni di ricordi, ma soprattutto, di amore.

## **I turdiddri: mielose e irresistibili palline natalizie**

(itConflenti - <https://conflenti.italiani.it>) Come promesso, ecco a voi la ricetta dei turdiddri. Queste piccole, mielose e irresistibili palline non possono affatto mancare nel periodo natalizio. In ogni casa si preparano dall'Immacolata all'Epifania, senza esagerare, almeno una volta a settimana. Sono, infatti, un dolce tipico calabrese, ma da paese a paese cambiano nome, forma e sapore. Quelli conflentesi, per esempio, sono molto diversi dai cosentini, che si presentano con una forma allungata, leggermente rigati e di colore scuro. E anche da noi ne esistono diverse versioni: ognuno, poi, ha il suo segreto per renderli più friabili, o morbidi, o più duri, a seconda dei gusti. Non ci resta, dunque, che scoprire come prepararli.



### **La ricetta dei turdiddri conflentesi**

La ricetta originale non può essere più semplice. Solo due ingredienti: uova e farina, e poi olio per friggere e miele per ricoprirli. Per quattro uova intere occorrono all'incirca 350 grammi di farina 0. Bisogna impastare i due ingredienti formando un panetto liscio e omogeneo, e lavorarlo finché non appiccichi più alle mani. Successivamente, si deve suddividere l'impasto, fare dei cordoncini e tagliarli in pezzetti che andranno, poi, arrotolati nelle mani per formare delle palline.

E i nostri turdiddri sono pronti per friggere in abbondante olio di semi. Una volta fritti, è consigliabile asciugare l'olio in eccesso con carta assorbente. In un'altra padella, a

fuoco basso, occorre far sciogliere il miele. Quando si forma un po' di schiuma in superficie arriva il momento di tuffarci dentro i turdiddri. Occorre mescolarli delicatamente affinché assorbano e si ricoprano totalmente di miele. Fatto ciò, le nostre palline vanno trasferite in una ciotola, o un piatto da portata, e cosparse con il miele rimasto. E i turdiddri conflentesi sono pronti per essere mangiati. Attenzione, però, uno tira l'altro. Per assaporarli a fondo, non utilizzare cucchiaini, ma fiondati con le mani.

Questa era la classica e originale ricetta, ma dei turdiddri ne esistono svariate versioni. C'è chi aggiunge all'impasto un bicchiere di vino bianco o liquore, come vermouth o limoncello. Chi aromatizza con scorza di limone e arancia. Chi, per renderli più soffici, aggiunge un po' di lievito per dolci o bicarbonato. Per quanto riguarda il miele, poi, la ricetta classica prevede quello di castagno, ma si può usare anche quello di acacia o il millefiori. Insomma, si possono aromatizzare e insaporire a libera scelta. Il risultato rimane lo stesso: mielose e irresistibili palline da mangiare una dietro l'altra.

## **Grispelle, “grispeddre” una bontà irresistibile!**

(itConflenti - <https://conflenti.italiani.it>) Le grispelle sono un piatto tradizionale della cucina conflentese. Come la maggior parte dei piatti di una volta, gli ingredienti semplici, legati alla tradizione contadina, sapientemente lavorati, portano a un risultato indimenticabile.

Le grispelle sono dorate, croccanti e profumatissime. Impossibile resistere! La tradizione vuole che si preparino l'8 dicembre, per la sera dell'Immacolata. Ma arricchiscono con la loro irresistibile bontà anche il cenone di Natale e di Capodanno. Si mangiano anche ad agosto, per la Festa della Madonna.

### **...un po' di storia**

Con il passare del tempo, la ricetta si è adeguata ai nostri tempi, ai ritmi moderni e alla praticità di ingredienti più facili da reperire e per questo ha subito delle piccole modifiche.

Una volta le grispelle si friggevano rigorosamente al camino, in una capiente e pesantissima padella di ferro. Mia nonna, Maria Raso, le friggeva nello strutto! Anche se ero molto piccola, ricordo bene la ritualità di ogni gesto. La farina sulla tovaglia bianca, l'impasto che prendeva forma e, poi, la lievitazione.

Quando le grispelle avevano raddoppiato il loro volume, nonna andava nel magazzino, u magazzianu che era vicino alla cucina, e tornava con un grande barattolo, nu buccaccio, di vetro con dentro lo strutto. Poi, con un cucchiaino di legno metteva lo strutto in una padella, che poteva contenere tante grispelle, quando si era sciolto ed era ben caldo, iniziava a friggere. Tutta la cucina profumava di grispelle. Iniziava la festa!

### **La ricetta originale della grispelle**

Ingredienti

3 kg di patate

2,5 kg di farina 00

600 ml di acqua

60 gr di lievito

sale quanto basta

olio di semi di girasole (in passato si usava lo strutto)

### **Procedimento**

Lavare le patate, metterle a bollire in una pentola capiente piena d'acqua. Quando sono cotte, sbuciarle e schiacciarle. Aggiungere il sale (devono essere abbastanza salate). Sciogliere il lievito nell'acqua tiepida e buttarlo nelle patate. Mescolare bene e, man mano, buttare un po' di farina fino a ottenere un panetto morbido. Poi scilare e dare la forma di ciambella allungata. Intanto preparare un tavolo con sopra una

tovaglia, sulla quale adagiare le grispelle infarinate. Dopo di che, vanno coperte in modo che stiano al caldo. Quando sono raddoppiate di volume, preparare una padella con abbondante olio di girasole. Quando l'olio è ben caldo, iniziare a friggere fino a doratura.

## **I turdilli al vino cotto, tipica golosità sulla tavola delle feste**

(itLameziaTerme - <https://lameziaterme.italiani.it>) I turdilli al vino cotto sono dei dolci calabresi tipici della tradizione natalizia. E' una ricetta che si tramanda ormai da diverse generazioni. Nato, in origine, come dolce unicamente natalizio, oggi può essere gustato anche nel periodo di Carnevale. E comunque, data la sua prelibatezza, con questo dolce non si rischia mai di fare brutta figura. Davvero i turdilli possono essere serviti su una bella tavola imbandita a conclusione di un lauto pasto, per qualsiasi grande occasione.

### **La tradizione dei “turdilli allu vinicuattu”**

E' una ricetta semplice ed economica. In qualsiasi famiglia nei tempi antichi si trovava del buon olio extravergine, tipico della nostra terra, il vino, la farina e il vino cotto per addolcirli. I turdilli sono un piatto povero, ma in grado di farci gustare il sapore degli alimenti più tradizionali della nostra terra. Sulla tavola di molti calabresi, in occasione delle festività natalizie non mancano i turdilli calabresi al vino cotto.

In alternativa al vino cotto può essere utilizzato il miele caldo o il miele di fichi. Si deve essere fortunati per trovarlo in commercio, è quasi impossibile, vista la sua lunga lavorazione per ottenerlo. Gli ingredienti necessari sono: 750gr di farina tipo 0, 300 ml di vino rosso, 140 ml di olio, 1 pizzico di sale, 1 pizzico di cannella, 150 ml di vino cotto, 1/2 litro d'olio d'arachidi per friggere.

### **La preparazione**

Scaldare in un pentolino il vino rosso, l'olio e il sale, fino a farlo quasi bollire. Un volta tolto dal fuoco, far stemperare ed unire a poco a poco la farina miscelata con lo zucchero ed il sale. Aggiungere la cannella e amalgamare bene tutti gli ingredienti. Spostare l'impasto su di un piano e lavorarlo con le mani fino ad ottenere un composto morbido e liscio.

Formare dei filoncini grossi quanto un pollice e tagliarli della lunghezza di 3-4 cm. Schiacciarli sulla spianatoia per creare un incavo al centro. Friggere i turdilli alla temperatura di circa 175°C. Una volta pronti, bisogna scolarli e lasciarli raffreddare. Nel frattempo, scaldare il vino cotto in una padella e quando i turdilli saranno freddi, immergerli poco per volta, bagnandoli completamente. Porli così imbevuti su di un vassoio e servirli accompagnati da un buon liquore da dessert. Possono essere conservati per circa 10-15 giorni.

### **Il vino cotto nella tradizione calabrese**

In Calabria con il vino cotto si realizzano tantissimi dolci tipici ed anche qualche pietanza salata. In passato non c'era dispensa che non custodisse gelosamente almeno una bottiglia di questo meraviglioso nettare. La sua preparazione è

abbastanza lunga, dunque se si conosce una cantina o un contadino che produce vino, si potrebbe chiedere direttamente il mosto.

In caso contrario, per prepararlo in maniera casalinga serviranno: 5 kg di uva nera, 2 chiodi di garofano, un pezzetto di scorza di cannella, la buccia di un limone la buccia essiccata di un'arancia. Per ottenere un buon vino cotto senza rischi di contaminazioni, la primissima cosa da fare è quella di sterilizzare tutti gli utensili da cucina che verranno usati per la preparazione. Gli strofinacci che si andranno ad usare dovranno essere freschi di bucato ed il piano da lavoro pulito e igienizzato.

### **U vinicuattu**

Liberare i chicchi d'uva del raspo, schiacciarli e bollirli in una pentola. Quando il composto si sarà raffreddato bisogna filtrarlo con una garza o uno strofinaccio a maglia larga. Strizzare bene per recuperare la maggior quantità di liquido possibile. Raccogliere il succo in una pentola e cuocerlo a fuoco basso. Dopo circa un'ora immergere tutti gli aromi precedentemente inseriti in un sacchetto di tela. Il nostro vino cotto sarà pronto quando il volume del mosto sarà all'incirca un terzo di quello iniziale.

Questa fase deve avvenire a fuoco lento per dare il tempo all'acqua di evaporare e far così concentrare gli zuccheri contenuti nell'uva, senza però farli caramellare. Dopo aver tolto il sacchetto degli aromi, imbottigliare il vino cotto ancora caldo e chiuderlo ermeticamente. Se la bottiglia resta chiusa, può essere usato anche dopo un anno. Dopo l'apertura invece è bene conservarlo in frigo e consumarlo nel giro di qualche mese.

## **Pescestocco con patate, un classico della tavola reggina**

(itReggioCalabria - <https://reggiocalabria.italiani.it>) Il pescestocco con le patate è uno dei piatti tipici della cucina reggina. Le ricette con lo stocco sono un must nei ristoranti di Reggio Calabria e provincia dove questa pietanza occupa un posto d'onore nei menu. Famoso lo stocco di Taurianova o Mammola. Ma anche Bagnara è uno dei luoghi dove si può gustare lo stocco cucinato in molte varianti. Oggi parliamo dello stocco in umido accompagnato dalle patate.

### **Pescestocco e la cena è pronta!**

Partiamo dagli ingredienti che ci occorrono per preparare questo secondo piatto per almeno sei persone. Intanto 1 Kg di stoccafisso ammollato, 4 o 5 patate, 1 cipolla di Tropea, 200 gr di olive verdi o nere a vostro piacimento, 2 dl di passata di pomodoro già pronta oppure 200 gr di pomodorini da frullare al momento. Come odori diamo spazio a origano, alloro e sedano. Olio, sale e, a chi piacesse, una bella spolverata di peperoncino.

Sbucciare le patate e tagliatele a fette sottili. In un tegame fare scaldare l'olio e aggiungere la cipolla e il sedano. Dopo qualche minuto unire le patate e l'alloro. Aggiungere la passata di pomodoro e lasciare cuocere per almeno una quindicina di minuti. Se la salsa si riduce troppo aggiungere un po' d'acqua. Unire, quindi, lo stocco, le olive, l'origano ed eventualmente il peperoncino. Coprire con un coperchio e lasciate cuocere per venti minuti circa.

### **Il consiglio**

Fare attenzione che il pesce non si sfaldi. A cottura ultimata si può aggiungere del prezzemolo tritato. Accompagnarlo con un bel bicchiere di vino bianco, ma anche un buon rosso fruttato si sposa benissimo con questo piatto della tradizione. Una pietanza da gustare col buon pane casareccio calabrese, fatto col lievito madre e cotto al forno a legna.



## **Gastronomia calabrese: le frittole a Reggio**

(itReggioCalabria - <https://reggiocalabria.italiani.it>) Tipico piatto della tradizione calabrese, le frittole si gustano seguendo delle precise indicazioni che fanno del maiale l'assoluto protagonista in tavola. Più che una preparazione culinaria si parla di vero e proprio rito in cucina, che consente ai macellai della zona di esprimere l'antica ricetta così come si cucinava un tempo e riproporla fedelmente per le festività e, naturalmente, per i turisti. Scopriamo quando è nata e come si prepara, ma soprattutto quando è possibile assaporare il suo intenso gusto calabrese.



### **Le frittole, una tradizione viva più che mai**

Le frittole nascono in ambiente contadino in un periodo lontanissimo. Ma, nonostante il passare del tempo, la loro tradizione è più viva che mai a Reggio Calabria e dintorni, approfittando della dolcezza della carne di maiale che si cucina in tutte le sue parti. In passato era la necessità che rendeva la preparazione delle frittole un momento di festa. Data la scarsità di cibo, la macellazione del maiale permetteva di sfamarsi per giorni e giorni. Oggi è una questione di gusto. Il sapore unico di questo piatto calabrese e la sua importanza nella tradizione locale lo rendono ancora più speciale, sia per gli abitanti del posto che per chi vuole assaporare qualcosa di tipicamente calabrese.

Non solo 'nduja, quindi, caratterizza il territorio di Reggio Calabria! Nelle festività natalizie e per il tutto il periodo di Carnevale, le frittole sono la preparazione più ricercata, preparata in casa o comprata già pronta nelle macellerie in strada.

### **Il rito delle frittole: tutto quello che c'è da sapere!**

Un vecchio detto calabrese recita così: "Ru porcu non si jetta nenti!" secondo il dialetto locale significa che del maiale non si butta niente. Ed è proprio secondo quest'ottica (cara anche ad altre città come Catania e il suo zuzzu...) che si procede con la preparazione delle frittole, dove anche le parti meno nobili dell'animale sono cucinate e gustate in vari modi. Prima di mettersi in cucina è bene sapere altre due cose importanti su questo "rito della tradizione": procurarsi la pentola giusta e avere tanto tempo a disposizione. Per cucinare le frittole si deve necessariamente usare la "caddara", il classico pentolone di rame stagnato, che deve stare sul fuoco almeno 7/8 ore con una cottura molto lenta.

Il primo passo è mettere nella pentola le cotenne che cucinano solo per mezzo del grasso, senza bisogno di aggiungere acqua. Solo successivamente si uniscono anche gli altri ingredienti, cioè le parti del maiale che rimangono: collo, guancia, lingua, muso, orecchie, gamboni, pancia, rognoni. Un pizzico di sale e a fine cottura il pepe completano un piatto laborioso ma assolutamente gustoso! Sul fondo della pentola rimangono sempre dei residui che vengono chiamati "curcuci": nemmeno questi vanno buttati, anzi servono per condire pane, uova o altre ricette da fare anche dopo. Infatti, si conservano benissimo sotto lo strato di sugna. Per gustare le frittole da veri calabresi si portano in tavola ancora fumanti e accompagnate da pane e vino rosso. Attenzione però a visitare Reggio nel periodo giusto: le frittole si servono dalla festa della Madonna della Consolazione a Carnevale. La stagione calda e la Quaresima sfruttano la dolcezza di altri piatti e non si trovano facilmente frittole in giro per la città.

## **I dolci e le leccornie del Natale reggino**

(itReggioCalabria - <https://reggiocalabria.italiani.it>) È iniziato il periodo più goloso dell'anno. I piatti e soprattutto i dolci del Natale sono tra i più richiesti e amati. Riportano, infatti, ad atmosfere e serate allegre con parenti e amici e ai più cari ricordi. Si chiude un occhio anche sulle calorie. Sono sicuramente le preparazioni più ricche e caloriche ma, anche le più sfiziose e gustose. Parliamo di grispelline, torroni e, soprattutto per i reggini doc, di petrali.

### **I dolci del Natale, golosità irrinunciabili**

Oramai sulle tavole calabresi, da tempo, sono arrivati il panettone, il pandoro, gli struffoli e altre preparazioni dolciarie diffuse su scala nazionale, però vi è fortunatamente un forte legame con i prodotti della tradizione e, con le preparazioni che, nel periodo natalizio trovano un posto d'onore sulle nostre tavole. I dolci del Natale per i reggini hanno un sapore familiare e domestico. In ogni casa si sfodera il mattarello e si rispolvera la ricetta di famiglia.

I segreti vengono sapientemente tramandati da madre in figlia in una continua scoperta di sapori, aromi, e spezie. Il suono delle stoviglie e dei preparativi invadono ritmicamente le strade cittadine e i profumi si spandono, facendo venire l'acquolina in bocca e, richiamando pensieri e ricordi. Anche le pasticcerie iniziano ad abbellire con tante leccornie le vetrine e attirare i clienti più golosi, che non riescono a rinunciare ad assaggiare le prelibatezze messe bene in vista.

### **I dolci del Natale, semplici e gustosi**

Ad aprire le danze delle ghiottonerie natalizie sono "i crispeddi", le grispelline reggine. Una leccornia che si prepara dall'8 dicembre ricorrenza dell'Immacolata e che si ritrova sulle tavole dei reggini per tutto il periodo natalizio. Soprattutto nel giorno della vigilia di Natale e di Capodanno è tradizione nelle case di Reggio Calabria, riunirsi per consumare questo piatto semplice ma gustoso.

Sono frittelle a base di pasta lievitata che si trovano sia dolci che salate, farcite con semplici ingredienti; acciughe, pomodori secchi, ricotta, tonno, cavolfiore, uvetta sultanina. Per chi ama i gusti più decisi anche la 'nduja piccante, e tutto ciò che ci suggerisce la nostra fantasia e il nostro gusto. Inoltre, possono essere semplicemente ripassate in un composto di zucchero e cannella, nel miele o nel vino cotto e diventare dei facili e veloci dolci di Natale apprezzati da grandi e piccini. Buonissime accompagnate a un buon bicchiere di vino del territorio o un calice di bollicine.

### **I petrali immancabili prelibatezze**

Nel territorio reggino, nella zona di Bagnara Calabra la produzione del torrone artigianale ha raggiunto livelli di eccellenza. Duro, morbido, con la mandorla o i canditi, con l'ostia o ricoperto di cioccolato, il torrone soddisfa ogni palato. Anche se

tra i dolci di Natale della tradizione reggina il posto d'onore, da sempre, è destinato ai petrali. Secondo alcuni il nome deriverebbe da "Pretali", perché la tradizione vuole che siano stati inventati da un prete e dalla perpetua.

Sono chiamati anche chjinula, perché il risultato finale è una mezzaluna di pasta frolla, rigorosamente impastata con lo strutto, con un godurioso ripieno. Un composto formato da un trito di fichi secchi, mandorle, noci, frutta candita, a cui si aggiunge uva passa, cacao. Ripieno molto speziato con cannella e chiodi di garofano, la scorza di arancia e amalgamato con il vino cotto. Infine sono decorati con zuccherini colorati e infornati. Negli ultimi anni si trova anche la variante con il ripieno di crema gianduia.

## **Cagliari, la vigilia di natale: cibo e tradizioni**

(itCagliari - <https://cagliari.italiani.it>) La Vigilia di Natale a Cagliari è “Sa nodd’è xena” e in questo periodo così particolare, sarà una vigilia intima e meno chiassosa a causa della pandemia e delle conseguenti restrizioni. Si respira nonostante tutto la voglia di non rinunciare a questo magico periodo dell’anno, rispettando la storia e le tradizioni del periodo natalizio.

### **Un momento per ritrovarsi oggi come ieri**

In passato, la vigilia di natale sarda costituiva un importante e significativo momento di aggregazione, era l’evento da trascorrere in famiglia, quando a causa delle necessità lavorative (in passato in particolare nel mondo agro pastorale) si era costretti a stare lontani da casa per tanto tempo. Oggi sono studenti e lavoratori, emigrati, che in prossimità delle feste natalizie, affrontano lunghi viaggi pur di trascorrere questa ricorrenza insieme ai loro cari. Dunque, un momento per ritrovarsi oggi come ieri. Era infatti proprio la notte della Vigilia di Natale, definita dalla tradizione campidanese “Sa nodd’è xena” (la notte di cena) che faceva del 24 dicembre, un momento magico. Notte che vedeva le diverse famiglie riunite al caldo tepore del focolare domestico, occasione vissuta con gli affetti, nel calore intimo della casa con quello, ben più piacevole e caldo emanato dalle persone che amiamo.

### **La tradizione in tavola per la vigilia di natale in particolare a Cagliari**

Il menù della vigilia è legato alla geografia dei luoghi in cui si festeggia. Infatti dove prevale una cultura marinara, il menù è a base di pesce, con insalata di polpo, burrida (gattuccio in salsa agrodolce di noci), o pesce a “scabecciu”(pesce fritto immerso in una salsa agrodolce a base di pomodoro e aceto, aromatizzata con alloro). Nei paesi dell’interno predominano le carni di agnello, capretto e maiale, cucinato arrosto o in umido.

### **Altre specialità natalizie**

A Cagliari, non possono mancare is malloreddus (gnocchetti sardi) , is culurgiones, e i ravioli di ricotta. Come secondi piatti, l’agnello allo spiedo. Immane su porceddu, maialino cucinato rigorosamente allo spiedo sulla brace, con una cottura lenta che gli conferisce un sapore di affumicato con l’aggiunta finale delle foglie di mirto. Accompagnano il pasto le verdure di stagione: sedano, finocchio e ravanelli. Il vino di accompagnamento non può che essere un “rosso” come il Cannonau. Si chiude con panettone, pandoro e i dolci tipici sardi a base di pasta di mandorle, uva passa, noci, cannella e miele. Le seadas , is pabassinas, gli amaretti, il pane sapa (ciambella a base di mosto cotto, mandorle e scorza di arancia) e il torrone alle mandorle. Dolci da degustare accompagnati da un buon liquore di mirto o un vermentino.

## **Qual è il dolce natalizio più amato dai catanesi?**

(itCatania - <https://catania.italiani.it>) Tempo di giocare a carte e tempo di tantissimi dolci tipici natalizi Catanesi. Dopo i dolci della festa dei morti, vi parliamo delle leccornie natalizie: quali sono quelli più conosciuti a Catania? Cosa è possibile trovare sulle tavole dei catanesi?

### **La Sfince dell'Immacolata dà il via alle festività natalizie**

Le Sfince vengono preparate in Sicilia e a Catania per festeggiare l'8 dicembre, festa dell'Immacolata, dando il via alle giocate (e alle mangiate) del periodo natalizio. Esse sono delle piccole palline che vengono fritte e rotolate nello zucchero e nella cannella. È possibile mangiarle vuote, oppure con dei pezzetti di cioccolato all'interno.

### **Natale a Catania con i Mustazzola**

“Bon Capo d’annu! Bon capu di misi, Li mustazzola, unni sù misi?”. Così recitavano i ragazzini alla fine degli anni '60 durante le feste di fine anno. I Mustazzola (o Mostaccioli) sono dolci tipici natalizi diffusi in diverse regioni italiane. Ogni regione, però, ha la propria ricetta che varia da luogo a luogo. I tipici Mustazzoli catanesi sono fatti con una frolla sottile cotta al forno e farcita con un composto a base di vino cotto e frutta secca. Poi vengono profumati con cannella e buccia d'arancia. La tradizione dei Mustazzoli è lunga secoli. Si pensi che Plinio nella sua “storia naturale” nominava i “mustaceum”: focacce dolci che venivano preparate ed avvolte nelle foglie di mustace, una pianta molto simile all'alloro. Da “mustaceum” deriva il nome tradizionale di questa prelibatezza.

### **Buccellati: uno dei dolci tradizionali natalizi più conosciuti**

In Sicilia non esiste Natale senza il Buccellato. In tutta la sua bellezza e in tutta la sua golosità, il Buccellato (detto in dialetto ‘u cuccidatu) è un dolce tipico natalizio della regione siciliana. Nella città di Catania, così come in tante città del versante orientale della Sicilia, viene realizzato a forma di ciambella, spesso e volentieri ricoperto di glassa, zucchero a velo e frutta candita. Ma è l'interno che rende il Buccellato il dolce natalizio più particolare e più buono. L'impasto contiene infatti fichi secchi, frutta candita, pezzi di cioccolato fondente, marmellata e frutta secca. Lo “sbocconcellato” (dal latino Buccellatum), tradizionalmente deve essere rotto con le mani ed assaporato in questo modo.

### **Cubaita o Cubbaita: dolce amato da tutti**

Tra i dolci tradizionali natalizi tipici della Sicilia orientale, vi è la Cubbaita (o Cubaita). Essa ha alle spalle secoli di storia. L'origine di questa gustosa eccellenza della pasticceria siciliana va infatti ricercata nel XI secolo, quando gli arabi iniziarono ad importare diverse pietanze in occidente, creando nuove golose ricette. Sebbene

venga generalmente associata al torrone, la Cubbaita ha in realtà delle piccole differenze. Chiamato anche “croccante di mandorle”, la Cubbaita è fatta con mandorle tostate, zucchero e miele. In alcune zone vengono aggiunte spezie come la cannella o altri tipi di frutta secca (pistacchi o nocciole). Di certo non manca la scorza d’arancia o di limone, che gli conferisce un gusto agro che in Sicilia è sempre molto amato. Nella zona di Palermo la Cubbaita viene denominata Giggiulena. L’unica differenza tra la Cubbaita e la Giggiulena è che in quest’ultima vengono utilizzati i semi di sesamo al posto delle mandorle tostate.

Amata da tutti, la Cubbaita è stata elogiata anche da diversi scrittori. Ne è un esempio Andrea Camilleri, il quale raccontò attraverso “l’Elogio alla Cubbaita” un aneddoto della sua infanzia, ricordando che la nonna nascondeva nel cassetto del comò la Cubbaita a pezzetti e ne mangiava sempre un pezzetto prima di andare a letto ed addormentarsi.



### **Torrone siciliano o Minnulata**

A Catania Natale fa rima con Torrone. Esso è composto da albume d’uovo, miele e zucchero e farcito con mandorle, noci, arachidi o nocciole tostate ed è ricoperto da ostie. Si crede che il Torrone (o Minnulata) abbia origini arabe come la Cubbaita, oppure latine. Esistono due principali varietà di torrone siciliano: quello duro e quello morbido. La differenza fra i due è dovuta a diversi fattori, uno tra questi è la cottura dell’impasto. Nel torrone duro la cottura dura ben dodici ore. Il torrone siciliano tenero, invece, ha una cottura che solitamente non supera le due ore. Ciò gli permette

di avere un'umidità più alta nell'impasto, garantendogli quindi una morbidezza maggiore.

### **Scorze di arance candite per digerire**

In conclusione, per “digerire” l'enorme quantità di cibo che viene servito durante le festività natalizie in Sicilia ma anche a Catania, non possono di certo mancare le Scorze di arance candite. Esse vengono realizzate attraverso la canditura, un processo di conservazione mediante l'immersione delle frutta in uno sciroppo di zucchero, dal quale poi vengono ottenuti i canditi. Con questo processo il contenuto di acqua della frutta diminuisce e lo zucchero contenente viene portato al 70%.



## **Le ‘mpanate, protagoniste delle tavole durante le feste**

(itFrancofonte-<https://francofonte.italiani.it>) Sono le protagoniste indiscusse delle tavole dei francofontesi (e dei siciliani) durante le feste: le impanate. Buone, sia appena sfornate che fredde, gustose e uniche! Sulla loro presenza durante le festività natalizie non si discute. Ci sarà sempre un po' di spazio nello stomaco per assaggiare un altro piccolo pezzo di impanata.

Già, perché le impanate, insieme alle pizze e alle scacciate, sono parte integrante del nostro patrimonio gastronomico. E non mancano mai durante le festività.

### **Le impanate**

Le impanate, in dialetto note come ‘mpanate, sono il capolavoro per eccellenza della nostra cucina (francofontese e siciliana). Si tratta di calzoni, di forma rettangolare, chiusi in modo impreciso facendo una sorta di bordo servendosi delle dita. Il bordo avrà quasi l'aspetto di un ricamo. Sono realizzate servendosi di prodotti semplici, che arrivano dalle nostre terre.

Pare che siano apparse intorno al XVII come piatto molto diffuso tra le popolazioni contadine. Difatti, oltre alla pasta di pane, queste contengono verdure quali possono essere spinaci, broccoli e ‘anciti' nostrani. Oppure ancora esistono le varianti che prevedono l'utilizzo di patate. Pare proprio che quest'ultima ricetta risalga al XVIII secolo.

Per arricchirle spazio a quanto di meglio la fantasia culinaria riesce a suggerire: salsiccia, formaggi (tuma in primis), salse, olive, pomodori secchi e acciughe. Un ripieno che diventa un vero e proprio concentrato di calorie...ma che delizia!

Ovviamente, il ripieno delle ‘mpanate cambia anche a seconda dei gusti dei commensali! Ma...in qualsiasi modo esse vengano realizzate, sono il top a tavola durante le festività.

### **Curiosità**

Oggi le ‘mpanate sono ampiamente diffuse nell'intero territorio siciliano e vengono chiamate con dei nomi diversi a seconda dell'area dove vengono realizzate (e mangiate). Nella zona del catanese infatti sono note come scacciate; nell'area del siracusano e del nisseno viene chiamata ‘mpanata; nel ragusano è nota come scaccia. Secondo alcuni racconti, pare sia stato il principe di Paternò, nel 1763, a volerla sulla sua tavola e da quel momento in poi è diventata tradizione popolare collocarla come piatto tradizionale per festeggiare il Natale.

### **Ingredienti per realizzare la pasta delle impanate**

Per ciò che riguarda gli ingredienti necessari per poter realizzare la pasta da impiegare per le impanate servono: farina, lievito di birra, acqua, sale, olio.

### **Ingredienti per il ripieno**

Per ciò che concerne invece gli ingredienti per il ripieno, questi variano anche a seconda delle 'mpanate che si vogliono realizzare. Ovviamente, quando si utilizzeranno prodotti quali spinaci o 'anciti', questi vanno messi a colare nello scolapasta, in modo da eliminare tutta l'acqua che contengono. Non bisogna dimenticare di aggiungere un po' di sale (mi raccomando, non esagerate!).

### **La cottura delle 'mpanate**

Per capire quando le 'mpanate sono pronte, basta semplicemente osservare il loro colore. Sono cotte a puntino quando diventano di colore bronzeo – dorato e non hanno zone poco cotte o troppo chiare di colore. Prima di infornarle, al fine di evitare la formazione di bolle d'aria, queste vengono forate servendosi dell'aiuto di una forchetta.

Le impanate possono essere gustate anche nei giorni successivi. Basta semplicemente scaldarle nel forno. Oppure, possono essere mangiate anche fredde....saranno sempre ottime! Buon appetito a tutti!!

Ringraziamenti:  
Maria Scaramuzzino  
Simona Aiuti  
Cristina Campolonghi  
Giusy De Iacovo  
Cristina Fontanarosa  
Valentina Friscia  
Stefania Filice  
Gianna Maione  
Paola Orefice  
Federica Puglisi  
Giulia Pizzonia  
Daniela Santelli  
Cristina Scevola  
Katia Stranges

Editing Raffaella Natale