



ISTUD Business School

# MASTER & chef



# Sommario

## Antipasti e piatti unici

Frisella pugliese	2
Ciccioli	4
Capocollo di Martina Franca	6
Pituni	8
Pric o Pràc	10
Pizzi Leccesi o Pucce alla Pizzaiola	12
Arancinette al cotto e piselli	14

## Primi piatti

Orecchiette con le cime di rapa	16
Polenta	18
Patate Riso e Cozze	20
Raviolini del “plin”	22
Crapjata	24
Bucatini all'amatriciana	26
Agnolotti alla pavese	28
Gramigna con salsiccia	30

## Secondi piatti

Fegato alla veneziana	32
Panelle	34
Cozze ripiene	36
Calzone con gli sponsali	38

## Dolci

Apfelstrudel-strudel di mele	40
Cuscineti di Gesù Bambino	42
Ciaramicola	44
Pupurati di San Severo (versione di Roberta)	46
Pupurati (versione di Maria Carmela)	48
Torta meneghina	50
Nevole	52
Mostaccioli (versione di Daniela)	54
Mostaccioli (versione di Francesca)	56
Reginelle	58
Struffoli	60
Buccellati	62
Sbrisolona	64
Roccocò	66
Pignolata Messinese	68
Mandorle atterrate	70
Frutta Martorana	72
Monaci	74
Papassini	76
Pannacotta	78
Tronco alla pasta di mandorla	80

# Frisella pugliese

Dalle antiche tradizioni della regione Puglia, ma anche di Basilicata e Campania, nasce un piatto povero di ingredienti ma ricco di sapore, la frisella.

*Chiamata anche frisa, questo impasto di farina di grano duro si presenta come una sorta di bruschetta, ma a differenza del pane tradizionale, viene cotta due volte. La loro origine appare essere per lo più oscura. Pare che le sue origini risalgano a circa il X sec. a.C., all'epoca della civiltà Fenicia, quando i mercanti durante le loro navigazioni erano soliti consumare ciambelle scure di grano ammorbidite con acqua di mare e insaporite con olio d'oliva. La frisella è sopravvissuta nel corso dei secoli non solo grazie alla sua bontà, ma anche per ragioni economiche. In passato una pagnotta si conservava per mesi nelle "capàse", i tradizionali contenitori panciuti in terracotta dal collo largo e dalle piccole e robuste anse, e gli eventuali avanzi non venivano gettati, ma fatti abbrustolire nei forni o sulla brace del camino. Al momento di essere consumati, questi tozzetti di pane erano inumiditi con una spruzzata d'acqua, e conditi con olio e verdure, oppure spolverati di zucchero. Oggi le friselle si sono "arricchite": oltre a quelle tradizionali, si possono trovare friselle di grano duro, d'orzo, di farina integrale. La frisella è anche e soprattutto legata ai pescatori pugliesi i quali erano soliti bagnarle con l'acqua di mare per ammorbidirle e salarle e poi le condividevano con del pomodoro e olio d'oliva. Ancora oggi questa ricetta, se pur riadattata, conserva quella bontà unica dei prodotti naturali sani e genuini che al tempo stesso sanno essere invitanti e gustosi.*

## LISTA DELLA SPESA

### Per 24 Frise:

- 400 gr di farina grano duro
- 10 gr lievito di birra
- 1 cucchiaino di zucchero
- 2 cucchiaini di sale
- 250-275 ml di acqua
- 50 gr di olio (ingrediente a scelta se si vuole rendere l'impasto più morbido)

## Preparazione:

Sciogliere il lievito nell'acqua e amalgamare per bene, successivamente nell'impastatrice inserire la farina e l'acqua con il lievito e lo zucchero e cominciare ad impastare. A seguire versare l'olio e il sale e continuare ad impastare. Dopo aver ottenuto un impasto unico lavorarlo per almeno 20 minuti e manipolarlo.

Mettere l'impasto in una coppa e coprirlo con della pellicola lasciando lievitare per almeno un'ora o fino a quando non raddoppia la sua dimensione.

Fatto questo, tagliare l'impasto per formare delle ciambelline e le disporre in una teglia foderata con carta da forno lasciando dello spazio tra ciascuna di esse in verranno fatte lievitare ulteriormente per 15 minuti in un luogo tiepido. Dopo questa fase accendere il forno a 200 gradi per 15 minuti facendole dorare per poi toglierle dal forno e tagliarle a metà.

Rimetterle in forno a 170 gradi per altri 30/40 minuti (a seconda del forno), ottenendo così un impasto friabile. Se lo si vuole più croccante si può evitare di mettere l'olio nell'impasto.

Immergere per qualche istante le friselle raffreddate in una ciotola d'acqua fredda. Distribuire su ogni frisella 1 cucchiaino di olio, sale a piacere, i pomodorini tagliati a fette e cospargerle infine di origano. L'origano può essere sostituito anche da delle foglie di basilico fresco.

A piacere, se gradito, si può aggiungere anche del peperoncino fresco spezzettato grossolanamente con un coltello oppure del tonno o anche della mozzarella. Servire in tavola, accompagnando il tutto con un buon bicchiere di vino rosso o una bella birra ghiacciata.



*Fonte: Flickr. Utente Alessandro Scarcella*

**Raffaele Libroia**

Una buona forchetta se non un vero e proprio mangione. Mi piace provare sempre cibi nuovi e non avere pregiudizi culinari anche se preferisco le specialità caserecce e belle saporite.



# Ciccioli

Sarà forse una golosità non troppo salutare, ma è difficile vincere la tentazione di non assaggiare qualche boccone dei nostri ciccioli romagnoli.

*I ciccioli, diffusi in tutta Italia, vengono in alcune zone chiamati con nomi diversi: grasul in Romagna; graséi nel Piacentino; grasò o grasòl nel Reggiano; grasò o cicioli nel Ferrarese; gréppole nel Mantovano e nel Bresciano; grasooli nel Modenese; sfrizzoli nel centro Italia; lardinzi, siccioli, cicoli, frittole, sprittoli, scittole in Campania; scarafuagli, curcuci, risimoglie o sprinzuli in Calabria; frittula in Sicilia; gherda, gerde, jelda o gigiole in Sardegna. Vengono chiamate cìguele in Molise. In Friuli vengono chiamati cicines o fricis. Nel Vercellese e nel Pavese gratòn e nelle Marche si chiamano grasselli o sgrisci.*

*Derivano dai residui della lavorazione delle parti grasse del maiale, sottoposti a lunga bollitura e poi compressi per far uscire completamente lo strutto liquido con salatura e pepatura finale.*

*I ciccioli si gustano al naturale, oppure uniti all'impasto della focaccia. Vengono serviti con vino rosso frizzante fresco, leggero e giovane. In alcuni casi i ciccioli secchi vengono utilizzati sui banconi o tavoli di ristoranti e/o bar per accompagnare aperitivi e bicchieri di vino.*

*Ampiamente diffusi in tutta la regione in due versioni: secchi a bocconcini o teneri.*

*I ciccioli tradizionali prodotti in Romagna si differenziano da quelli Emiliani perché il maiale è lavorato in modo naturale, non pressato come il tipo emiliano. Rimane così marcato il gusto della materia prima esaltata in questo caso dalle spezie naturali come l'alloro. Molti fornai in Romagna li aggiungono appunto alla pizza bianca oppure assieme ai prodotti da forno bianchi. È facile trovare i ciccioli in vendita durante le sagre paesane nelle bancarelle ambulanti.*

## Preparazione:

I ciccioli sono ottenuti da grasso di maiale: lo strutto adiposo estratto e pulito dalla cotenna, viene tagliato a cubetti, che sono poi torchiati e messi a cuocere in un calderone. Lentamente con l'aumentare della temperatura, il grasso si scioglie e i cubetti cuociono nel proprio grasso.

Dopo alcune ore di cottura, quando assumono un colore rosa-dorato, i ciccioli vengono estratti dalla pentola e successivamente pressati per alleggerirli di una parte del grasso. Quest'ultimo, fatto raffreddare e solidificato, diventa strutto, spesso usato per la piadina romagnola.



Fonte: Flickr. Utente Turismo Emilia Romagna

**Riccardo Samorè**

Ventiquattrenne mezzo romagnolo e mezzo emiliano che ama viaggiare, prediligendo soprattutto le mete spagnole. Ingegnere gestionale con la passione per il cinema, la musica, la tecnologia e l'Inter.



# Capocollo di Martina Franca

Conosciuto e richiesto già nel XVIII secolo in tutto il Regno di Napoli è un salume tutelato da Slow Food.

*Il Capocollo di Martina Franca è uno dei prodotti tipici pugliesi meno conosciuti al grande pubblico seppure di straordinaria qualità. Pensando alle tradizioni gastronomiche della Puglia, infatti, è più facile pensare alle Orecchiette, al pane di Altamura, ai lampascioni, ai taralli o alla burrata, probabilmente perchè questi sono più diffusi e più facilmente reperibili in ogni parte d'Italia. Eppure da sempre in Puglia i migliori insaccati arrivano da Martina Franca, al punto che un tempo, nel Tarantino o nel Salento, al momento della macellazione del maiale si ricorreva alla manodopera martinese.*

*La cultura del maiale nel Sud Italia non si è diffusa come nel Centro e nel Nord della penisola per ragioni legate al clima.*

*Una rara eccezione è l'altipiano murgese e in particolare la Valle d'Itria (Martina Franca, Locorotondo, Cisternino). A metà strada tra il mar Jonio e il mar Adriatico, con un clima ventilato tutto l'anno e inverni freddi e secchi, questo territorio è ricco di boschi di querce e di profumata macchia mediterranea ed è stato da sempre utilizzato per l'allevamento semibrado di un'antica razza pezzata di maiali, che si nutrivano prevalentemente con le ghiande prodotte in gran numero dagli alberi di Leccio, di Rovella e in particolare di Fragno (una quercia che in Europa è presente solo in quest'area, in una vera e propria isola botanica formatasi dopo l'ultima glaciazione).*

## LISTA DELLA SPESA

- Carne di suino a pezzo anatomico intero, costituito dal fascio dei muscoli cervicali posizionati tra la testa e l'inizio della zona vertebrale, del peso di circa 2,5 - 4,0 kg. cadauno
- Sale grosso marino
- Pepe
- Spezie ed erbe aromatiche del territorio
- 'Vin cotto' (Alessano e Verdesca)

## Preparazione:

Le carni appositamente tagliate e selezionate sono preparate alla salagione, private delle parti più grasse, quindi massaggiate e cosparse con sale marino, pepe ed altri aromi naturali. Poi vengono lasciate a macerare per circa 15-20 giorni, durante i quali saranno massaggiate ogni 3 giorni, affinché il sale e le altre spezie possano penetrare all'interno delle carni in maniera omogenea.

Al termine del periodo di macerazione delle carni con il sale e le altre spezie, queste vengono marinate nel vincotto (mosto cotto d'uva di varietà locali). La marinatura per qualche ora permetterà al capocollo di ricevere e restituire al suo interno profumi vinosi. In seguito avviene l'insacco del capocollo in budello naturale e la relativa "vestizione" con una calza elastica che permetterà la perfetta aderenza del budello naturale alla carne. Il capocollo viene quindi appeso e posto ad asciugare per circa 2-3 settimane durante le quali saranno eliminate le parti liquide in eccesso.

Dopo la fase di asciugatura avviene un'altra fase molto importante ed esclusiva per il Capocollo di Martina Franca: l'affumicatura con corteccia di Fragno, che dona al prodotto uno straordinario e caratteristico aroma permettendo di arricchire il suo ventaglio aromatico.

Ultima fase del ciclo produttivo è la stagionatura che avviene per almeno 4 mesi in modo assolutamente naturale in ambienti freschi ed areati.

Le particolari fasi di lavorazione distintive, su tutte la marinatura nel vincotto e l'affumicatura con legno di Fragno, conferiscono caratteristiche distintive ineguagliabili per altri prodotti simili italiani.



*Fonte: Flickr. Utente Stijn Nieuwendijk*

### **Martino Carrieri**

Ex arbitro di calcio e guida turistica per passione, cresciuto a pane, capocollo e trulli, ho sviluppato sin dalla tenera età spiccate doti culinarie... ovviamente più da degustatore che da cuoco!!





# Pituni

## Una delle tradizioni che si rinnova a Messina la vigilia di Natale ha per protagonista i pituni.

*Il nome deriva da origini lontane della tradizione popolare, e nonostante sia poco invitante, rappresenta un succulento prodotto della rosticceria messinese.*

*La forma dei pituni, a prima vista, ricorda quella dei panzerotti o quella dei calzoni fritti palermitani, tuttavia la somiglianza è solo nella forma, perché la farcitura è la vera particolarità di questo rustico.*

### LISTA DELLA SPESA

#### Per 60 pituni:

Per l'impasto

- 500 gr di farina 00
- 500 gr semola di grano duro rimacinata
- 100 gr di strutto
- 1 panetto di lievito
- Sale q.b.
- Acqua q.b.

Per il ripieno

- Pomodori maturi
- Indivia riccia
- Pepe
- Olio extravergine d'oliva per condire
- Acciughe salate o sott'olio
- Provola
- Olio di semi di arachide per friggere

## Preparazione:

Lavorare le farine con lo strutto, aggiungendo, poco per volta, l'acqua necessaria che consenta di ottenere un impasto liscio, morbido ed elastico. Far riposare per almeno trenta minuti.

Intanto preparare il condimento tagliando finemente l'indivia, condita con olio extravergine d'oliva, sale e pepe. Aggiungere i pomodori tagliati a pezzetti e sgocciolati, le acciughe spezzettate e la provola.

Dall'impasto ricavare delle palline dal peso di circa 100 grammi e stendere dei dischi in una sfoglia non troppo sottile. Depositare il condimento in metà del disco e ripiegarlo a mezza luna in modo da sigillare dentro il condimento. Chiudere bene i bordi e friggere in olio abbondante ben caldo.

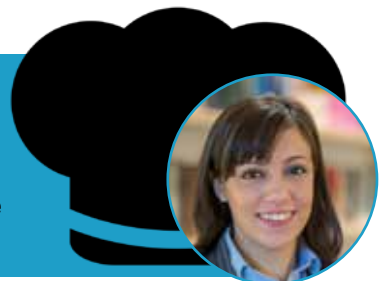
Il segreto di un buon pitone è quello di mangiarlo appena fritto in modo che la pasta sia ancora croccante.



*Fonte: Wikipedia*

**Marika Gurnale**

Grazie alle origini calabresi e la lunga permanenza nel messinese ho maturato una forte passione per la cucina che mi ha permesso di costruire un ponte gastronomico tra Scilla e Cariddi, tra profumi e tradizioni di queste due terre.



# Pric o Pràc

Non so da dove derivi questo termine né tanto meno ha una traduzione, come tanti termini molfettesi, impronunciabili e intraducibili.

*Si tratta di una conserva di peperoni sott'olio che a Molfetta ha un nome molto particolare: "pric o pràc". Si tratta di una conserva tipica del mio paese, molto gustosa e un tantino piccante, ottima da gustare sul pane nei mesi più freddi. Va preparata con i peperoni di fine stagione, che sono meno acquosi.*

### LISTA DELLA SPESA

#### Per un vaso da 500 gr:

- 2 kg di peperoni di diverso colore
- aglio
- prezzemolo
- sale fino
- peperoncino
- olio d'oliva

## Preparazione:

Lavate accuratamente i peperoni, asciugateli bene e privateli del picciolo e dei semi.

Tagliateli a listarelle e poi a dadini non più grandi di 1 cm di lato.

Spargetevi sopra del sale fino, mescolateli e metteteli in un colapasta coperti da un piatto; sul piatto poggiatevi una pentola piena di acqua in modo che, sotto il peso, i peperoni eliminino tutta l'acqua. Fate in modo che quest'acqua venga raccolta in un contenitore posto sotto lo scolapasta e che svuoterete di volta in volta.

Se vi rendete conto che l'acqua eliminata è poca, aggiungete altro peso.

Occorreranno circa 48 ore prima che i peperoni avranno perso tutta l'acqua; saranno pronti quando nel contenitore sottostante non scenderà più acqua.

A questo punto, tritate finissimi 3-4 spicchi di aglio, un bel mazzetto di prezzemolo e un peperoncino piccante (usate più o meno peperoncino a seconda dei vostri gusti) e mescolateli ai peperoni. Riempite il vaso di vetro e copriteli completamente con l'olio. E' importante che i peperoni siano completamente ricoperti di olio, altrimenti si formerebbe della muffa.

Aggiungete un pizzico di sale fino e chiudete il vaso; tenetelo però a vista perché dopo qualche potrebbe essere necessario aggiungere ancora un po' di olio.

Quindi riponete la pric o pràc in dispensa.

Dopo qualche giorno controllate che sulla superficie dell'olio non si siano formate delle piccole bolle di aria; in tal caso aggiungete un pizzico di sale fino e riponete in dispensa.

Lasciate riposare per almeno un mese.



*Fonte: Instagram. Si ringrazia Domenico Loiacono dloiacono*



# Pizzi Leccesi o Pucce alla Pizzaiola

Non si può resistere quando si entra in una panetteria Salentina, si viene subito rapiti dal profumo inebriante e dai tanti tipi di “Pucce”.

*I Pizzi leccesi o altrimenti dette Pucce alla pizzaiola rappresentano una delle specialità, un pane condito con verdure, olive e ovviamente olio extra vergine d'oliva. Racchiudono la vera identità del Salento, perchè sono realizzate con i frutti della terra, la farina di grano, le olive, l'olio extra vergine, il pomodoro. Una variante della Puccia classica, fatta con farina di grano duro, lievito madre e olive nere.*

*Nata come alimento dei contadini, veniva preparata in casa con gli unici ingredienti a disposizione, (farina, olive e olio e.v.o.) e portata nei campi per essere poi consumata, durante le lunghe giornate di lavoro, per il pranzo. Con il passare del tempo la “Puccia cu lle ulie” è diventata sempre più importante fino ad essere il pane più famoso del Salento. Noi vi facciamo scoprire questa versione, un saporito panino molto stuzzicante, che potete tranquillamente realizzare in casa, utilizzando semplici e genuini ingredienti.*

## LISTA DELLA SPESA

- 500 gr di farina di tipo 00
- 500 gr di semola rimacinata
- 25 gr di lievito di birra
- 100 ml di acqua tiepida, circa (se necessario)
- 12 pomodorini ciliegini di pachino
- 1 cipolla media
- 100 gr di olive nere (celline)
- 1 cucchiaino d'olio
- sale
- peperoncino

## Preparazione:

Affettate sottilmente la cipolla. Lavate i pomodorini, mondateli e tagliateli in due o in quattro.

Scaldare poco olio in una padella e fate soffriggere la cipolla. Versate poi i pomodorini e le olive; salate e fate cuocere, fino a quando si sarà formato un sugo piuttosto denso. Lasciate raffreddare.

Per la pasta di pane, si procede come per qualsiasi impasto:

si fa sciogliere il lievito in acqua tiepida e lo si lascia riposare, fino a quando non si attiva (la superficie del liquido si increspa e si formano tante bollicine).

A questo punto, si uniscono le due farine, il lievito sciolto e quanta acqua serve per impastare, fino ad ottenere un composto omogeneo. Ricordatevi di aggiungere l'acqua a poco a poco e se necessario. Non idratate troppo l'impasto, perchè poi dovrete aggiungere il sughetto di pomodorini e cipolle.

Lasciate lievitare l'impasto per circa 4-5 ore, in una terrina, coperta, meglio se messa in forno, spento.

Dopodichè, versate l'impasto sulla spianatoia, spolverata di semola, abbattetelo e unite il sugo e le olive.

proseguite la lavorazione per qualche minuto: dividetelo poi in 8 palline di media grandezza, che disporrete a mano a mano in una teglia rivestita di carta da forno. Lasciate riposare per una ventina di minuti, il tempo di portare il forno a 180 gradi. Far cuocere per 40 minuti circa.

## Pizzi Leccesi o Pucce alla Pizzaiola | Puglia



Fonte: Wikipedia

**Valentina Caputo**



# Arancinette al cotto e piselli

## La ricetta sicula famosa in tutto il mondo in una versione più rapida da preparare

Le arancine palermitane sono un vanto della cucina siciliana. Sono dei piccoli timballi di riso con un cuore di condimento, adatti ad essere consumati sia come spuntino che come antipasto, primo piatto o addirittura piatto unico. In Sicilia si trovano ovunque e in ogni momento, in bar, panifici e rosticcerie sempre calde e fragranti, ma sono anche serviti in pizzerie nel cosiddetto fritto caldo misto accompagnato da un altro prodotto tipico le "crocchè" di patate e le classiche chips. Di città in città spesso cambiano forma e dimensioni assumendo fattezze ovali, a pera o rotonde, a seconda del ripieno, che spesso è vario. Si possono trovare arancine al ragù, al prosciutto, al formaggio, alla ricotta e spinaci... e così via! Da una parte all'altra dell'isola cambia anche il nome della pietanza, nella parte occidentale questa specialità è conosciuta come "arancina" e la si trova "al burro" (prosciutto cotto e mozzarella), "alla carne" (ragù e piselli) e in alcune occasione in versione dolce "al cioccolato" (un cuore di caldo cioccolato e ricoperte di zucchero). Secondo lo scrittore Gaetano Basile la pietanza dovrebbe essere indicata al femminile, in quanto il nome deriverebbe dal frutto dell'arancio, l'arancia appunto, che in lingua italiana è al femminile. La parte orientale invece utilizza il nome arancino, in quanto in dialetto siculo i frutti son sempre indicati al maschile, arancino deriva quindi da aranciu.

### LISTA DELLA SPESA

#### Per 8 persone

- 500 gr Riso Carnaroli
- 100 gr Prosciutto cotto a dadini

#### Per il risotto

- 100 gr Piselli finissimi
- 80 gr Grana Padano grattugiato
- 30 gr di burro
- 10 cl di vino bianco

- 2 scalogno
- 2 buste di zafferano
- 1 carota
- q.b. sale, pepe, farina 00, pangrattato, olio di semi

#### Per il brodo

- 2 carote
- 1 cipolla
- 1 patata media

## Preparazione:

Iniziate tagliando il più finemente possibile il cipollotto unendolo con la carota tagliata a dadini. Soffriggete il composto con 10 gr di burro a fuoco dolce. Terminato il soffritto, versate il riso per la tostatura, mescolate e sfumate con il vino bianco. A parte avrete già preparato il vostro brodo, portate ad ebollizione un pentolino d'acqua aggiungendo le verdure come indicato tra gli ingredienti o scegliendo tra le vostre predilette. Il riso tostato dovrà apparire quasi trasparente, non appena terminata la tostatura incorporate pian piano il brodo che dovrà sempre esser versato caldo. Continuate la cottura per circa 15 minuti aggiungendo a metà di essa le bustine di zafferano per colorare il risotto. Ricordandovi di aggiungere il brodo di volta in volta, senza abbondare mantenendo il risotto morbido. Verso fine cottura fate addensare e aggiungere il prosciutto cotto a dadini e i piselli precedentemente sbollentati. Infine togliete dal fuoco e mantecate il risotto con il burro rimanente, aggiungete abbondante pepe e il Grana Padano per un maggior sapore. Versate il composto in dei vassoi e lasciate raffreddare il riso per compattarlo ancor di più. Una volta freddo il riso può essere compattato in piccole palline. Preparate 1 vassoio con del pangrattato condito con un pizzico di sale e una macinata di pepe e in una ciotola realizzate un composto di acqua e farina 00 né troppo denso né liquido. Le palline di riso vanno passate prima nel composto di acqua e farina e poi nel pangrattato. Fate riscaldare l'olio di semi (preferibilmente olio di semi di girasole) e frigate per 1-2 minuti le arancinette. Scolate su carta assorbente e servitele ben calde! Buon appetito!



*Fonte: Wikipedia*

### **Giancarlo Raineri**

Psicologo del lavoro e cuoco per passione, amato dai suoi invitati per la sua buona cucina. In quanto palermitano DOC amante del fritto ad ogni costo purché sia fragrante e di qualità!





# Orecchiette con le cime di rapa

Una ricetta barese, semplice da preparare e dal sapore intenso. Questo primo piatto rievoca gli odori di casa e stimola i ricordi.

*I segreti per la buona riuscita di questa pietanza consistono negli squisiti e genuini ingredienti offerti dalla Puglia e nell'abilità delle pastaie baresi, che ancora oggi preparano le orecchiette di semola di grano duro nella città vecchia. Le origini delle orecchiette non sono bene chiare. Esistono due tesi. Secondo la prima questa pasta nacque nella zona provenzale francese, nel periodo del Medioevo. Si trattava di una pasta di grano duro molto spessa e a forma di dischi, incavata al centro mediante la pressione del dito pollice: questa forma particolare ne facilitava l'essiccazione e quindi la conservazione, per fronteggiare i periodi di carestia e i lunghi viaggi via mare. In seguito, tale pasta, con il suo nome attuale, sarebbe stata diffusa in tutta la Puglia e la Basilicata intorno al Duecento dagli Angioini. La seconda tesi colloca l'origine delle orecchiette nel territorio di Sannicandro di Bari, durante la dominazione normanno-sveva, tra il XII e il XIII secolo.*

## LISTA DELLA SPESA

### Per 4 persone

- 500 gr di orecchiette fresche
- 8 filetti di acciughe
- 1 Kg di cime di rapa da pulire
- Peperoncino q.b.
- Aglio (1 spicchio)

- Olio Extra vergine q.b.
- Sale q.b.

## Preparazione:

Pulire le cime di rapa: eliminare le foglie sciupate, gli steli esterni duri e fibrosi e mantenere quelli interni, più piccoli e teneri; prendere le cimette, staccarle ad una ad una dal torsolo, eliminare la parte esterna del torsolo e tagliare a pezzetti la parte interna che è bianca e tenera. Porre sul fuoco una pentola capiente con abbondante acqua salata, quando inizierà a bollire, unire le foglie che richiedono una cottura più lunga, dopo 5 minuti aggiungere le orecchiette che dovranno cuocere insieme alle foglie per circa 10 min. Intanto si deve preparare il soffritto: prendere una padella ampia, versare un giro d'olio, lasciare scaldare e unire l'aglio, lasciare insaporire l'olio e poi togliere lo spicchio d'aglio. Successivamente, a fuoco spento, si aggiungono le acciughe sott'olio che si scioglieranno. Subito dopo porre le cimette nella pentola dove già bollono le orecchiette e le foglie. Una volta cotte le orecchiette con le cime di rapa, scolare bene e versare direttamente nella padella con il soffritto, mantecare a fuoco vivace e mescolare bene per insaporire le orecchiette. Se quest'ultime sembrano un po' asciutte, aggiungere un mestolo di acqua di cottura. Infine cospargere il peperoncino a piacere.

*...Ed ora chiudete gli occhi, immaginatevi di essere nella calda e verde Puglia, cosparsa di ulivi, vigneti. Respirate l'aria fresca, pulita, lasciatevi accarezzare da un lieve venticello che profuma di mare. Siete sotto un cielo limpido ed accanto a voi c'è un magnifico trullo con una tavola imbandita e dei commensali briosi dai visi sereni, sorridenti, affabili. Lasciatevi trasportare dai genuini gusti pugliesi, assaporate il piacere della buon cibo e della convivialità!*

## Orecchiette con le cime di rapa | Puglia



Fonte: Flickr. Utente Renée Suen

### **Letizia Marzulli**

Nata nella ridente Bari, la “Parigi” del sud Italia. “Scienziata della Comunicazione” ho deciso di trasferirmi nella tranquilla Baveno per seguire il Master in Marketing Management carica di speranze e aspettative per il futuro professionale. Nel frattempo mi propongo come P.R. del gruppo classe per rallegrare la permanenza piemontese e stemperare la fatica. Il cibo è un piacere della vita ed amo i sapori della mia terra.



# Polenta

**Pur essendo campana, ho scelto un piatto tipico della cucina piemontese in omaggio a Torino che è la mia “patria d’adozione”.**

*La polenta è un antichissimo piatto di origine italiana a base di farina di cereali. In passato, ha costituito l'alimento base della dieta delle persone in Lombardia, Veneto, Piemonte, Valle d'Aosta, Trentino. Il cereale di base più usato in assoluto è il mais, importato in Europa dalle Americhe nel XV secolo, che le dà il caratteristico colore giallo, mentre precedentemente era più scura perché la si faceva soprattutto con farro o segale e, più tardivamente anche con il grano saraceno, importato dall'Asia. La prima coltivazione di mais documentata nel Nord Italia risale al 1658 in Val Camonica: Pietro Gajoncelli, un nobile, aveva importato i primi 4 chicchi di mais dalle Americhe. La polenta è un piatto povero, ma versatile e - soprattutto - adatto anche alle persone che hanno molte intolleranze alimentari. Può essere combinata con diversi secondi di carne, formaggi oppure sughi.*

## LISTA DELLA SPESA

### Per 6 persone

- 2 lt di acqua
- 1 cucchiaio di olio extravergine di oliva
- 1 cucchiaio raso di sale grosso
- 1/2 Kg di Farina di mais bramata

## Preparazione:

Per preparare la polenta iniziate mettendo su fuoco vivo una pentola con l'acqua salata e portatela ad ebollizione. Aggiungete quindi un cucchiaio raso di sale grosso, 1 cucchiaio di olio extravergine di oliva e la farina gialla un pò alla volta, molto lentamente per non provocare la formazione di quei fastidiosi grumetti chiamati in gergo tecnico “fraticelli”, e iniziate a mescolare il tutto con un bel mestolo di legno. Continuate a mescolare sempre nello stesso verso, miscelando lo strato più profondo con quello più superficiale fino ad amalgamare il composto per bene. Se la polenta comincia a diventare troppo dura e compatta, allora aggiungete un mestolo d'acqua calda per renderla più morbida. Dopo circa 40 minuti, durante i quali voi avrete continuato a girare imperterriti la polenta, questa inizia a staccarsi dai bordi della pentola ed in teoria potrebbe già essere servita in tavola ma, la polenta più si cuoce più viene buona quindi continuate la cottura per altri 20 minuti. Terminata la cottura, la polenta si versa sul tradizionale tagliere in legno e si porta in tavola calda, già tagliata a fette.

*La vera polenta richiede un minimo di strumentazione adeguata, oltre a ingredienti genuini: il paiolo (che la tradizione vuole di rame) e la mescola (il tipico mestolo). Non può mancare il filo di cotone da cucito che userete per tagliarla, tenendolo forte tra le dita, provocando così un taglio netto, preciso e pulito. Terminata la preparazione, è il momento del godimento: accompagnate la polenta con ciò che più vi piace, carni, verdure, pesce e sughetti vari, l'importante è che ci sia del morbido sugo nel quale intingere la vostra polenta. Sentirete che meraviglia!*



Fonte: Flickr. Untene Rowena

### Angela Bova

Campana per nascita, torinese di adozione. Sono cresciuta tra il Vesuvio e il golfo di Napoli, nella terra del vino e del buon cibo. Nel 2008 ho deciso di trasferirmi a Torino per continuare gli studi; da allora è iniziata la mia “storia d’amore” con la capitale sabauda e con la sua cucina. Per ragioni a me ancora non note, sono una cuoca provetta di questo piatto che è diventato uno dei miei cavalli di battaglia.



# Patate Riso e Cozze

**Patate riso e cozze (e non riso patate e cozze!) è la vera specialità barese.**

*In passato questa pietanza veniva chiamata tiella, derivante dal termine tieèd che, in dialetto barese, significa tegame. In realtà l'appellativo di tiella non sta necessariamente ad indicare il tipico tegame di creta o terracotta in cui cuocerla, ma identifica anche un metodo di cottura. Quando infatti si procede ad alcune preparazioni partendo da ingredienti a crudo, che si cuociono in forno insieme, queste vengono definite tielle. Come molte ricette della tradizione culinaria italiana, Patate riso e cozze non ha una vera e propria ricetta codificata, ma alcuni capisaldi da cui non si può prescindere. C'è una variante con anche le zucchine, ma su questo c'è un'antica diatriba. Diciamo semplicemente che l'uso delle zucchine è assolutamente facoltativo, a seconda dei gusti e del periodo dell'anno.*

## LISTA DELLA SPESA

### Per 4 persone

- 1 Kg di cozze
- 400 gr di riso (una varietà che non scuoce)
- 5 o 6 patate medie (a pasta gialla)
- 3 spicchi d'aglio
- 1 cipolla media
- 200 gr di pecorino grattugiato
- 100 gr di pomodorini ciliegine tagliati a metà
- 1 ciuffo di prezzemolo
- Olio d'oliva
- Sale e pepe q.b.

## Preparazione:

Lavate bene le cozze sotto l'acqua corrente, strofinando i gusci con una retina di acciaio ed apritele a mezzo guscio con l'apposito coltello. Raccogliete il liquido che fuoriesce dalle cozze in una ciotola e filtratelo, così da eliminare eventuali residui di bisso e pezzetti di guscio rotto.

Pulite le patate e tagliatele a fette di medio spessore, sbucciate ed affettate le cipolle, tritate il prezzemolo con l'aglio lavate le ciliegine.

Ungete con l'olio una teglia con bordi alti dal diametro di 30 cm circa.

Realizzate degli strati nella teglia iniziando con uno di ciliegine, aglio e prezzemolo.

Continuate con uno strato di patate condite con un po' di sale, pepe, olio, uno strato di cozze con il mollusco rivolto verso l'alto e uno di riso.

Condite il riso con il trito di aglio e prezzemolo, una presa di sale raffinato, qualche pomodorino, abbondante pecorino e ancora abbondante olio. Ricordate di mettere il riso sempre sopra alle cozze e mai il contrario: la mezza valva delle cozze serve proprio a raccogliere il riso.

Ripetete l'operazione fino a riempire lo stampo.

Create l'ultimo strato con le patate affettate, la cipolla affettata, le ciliegine, il formaggio, l'olio abbondante, il pepe e il sale.

A questo punto riempite la teglia di acqua fino a coprire il composto (inserendovi anche l'acqua fuoriuscita dalle cozze).

Infnate la teglia per 40 minuti a in forno ben ben caldo a 200°C.

Verificate durante la cottura che l'acqua sia sufficiente, in caso contrario aggiungetene la quantità necessaria per terminare la cottura.

## Patate Riso e Cozze | Puglia



Fonte: Instagram. Si ringrazia Jemrockcelis



# Raviolini del “plin”

**Non penso che sia mai passato un Natale in casa di mia nonna senza i raviolini del “plin”.**

*I raviolini del “plin” devono il loro nome al pizzico che le massaie danno per chiudere i fagottini di pasta, e che danno al raviolo la sua forma caratteristica. Questa pasta fresca è un prodotto tipico delle Langhe, una regione nel sud del Piemonte, nella quale il piatto si prepara tradizionalmente per il pranzo domenicale, o per momenti di festa, come capitava a casa di mia nonna a Ceva, nelle Langhe appunto. Si tratta di piccoli ravioli di pasta fresca all'uovo, con ripieno di carne e verdure. In origine, la preparazione di questo primo piatto rispondeva all'esigenza di non sprecare avanzi di carni o verdure precedentemente cucinate, e infatti non esiste una ricetta standardizzata per preparare il ripieno: si può dire che ogni famiglia ha la propria tradizione. Anche per quanto riguarda i condimenti, esistono diverse possibilità, ma anche in questo caso la fantasia non si limita, ed esistono molte varianti; è piuttosto comune trovare i raviolini del “plin” conditi con burro, salvia e parmigiano, ma è altrettanto probabile trovarli accompagnati da sugo d'arrosto, o ragù di carne. Ad Alba poi, è frequente trovare i raviolini conditi con burro e scaglie di tartufo bianco.*

## LISTA DELLA SPESA

### Per 6/8 persone:

Per la pasta e il ripieno

- 400 gr di farina
- 4 uova
- 450 gr circa di misto di carni (vitello, maiale, coniglio, quello che c'è!)
- trito misto di sedano, carota e cipolla q.b.
- 150 gr circa di erbe miste (tipo spinaci, coste, indivia)

- olio, sale e pepe q.b.
- 1 uovo
- 80/100 gr di parmigiano reggiano
- brodo

Per il condimento

- 80/100 gr di burro
- salvia
- parmigiano
- 100 gr prosciutto cotto a striscioline

## Preparazione:

Riporto qui quella che mia nonna ha sempre seguito: per prima cosa, occorre preparare il ripieno. In una casseruola abbastanza grande da contenere il tutto, mettere tre cucchiaini di olio e il battuto di sedano, carota e cipolla. Quando le verdure saranno appassite, aggiungere i pezzi di carne, lasciare insaporire ed eventualmente aggiungere qualche mestolo di brodo per facilitare la cottura, in particolare se si utilizzano carni crude e non avanzi di arrosto. Nel frattempo, in un'altra padella occorre cuocere le verdure con un filo d'olio. Quando carni e verdure saranno cotte, si dovranno porre dentro un mixer e frullare, al fine di sminuzzare ogni ingrediente.

A questo punto, occorre mettere il preparato in una terrina, e aggiungere l'uovo, il parmigiano, aggiustare di sale e pepe e, se il composto risulta troppo asciutto, si può ammorbidire con del brodo.

Il ripieno è pronto: lo si può lasciare riposare in frigorifero per qualche ora, e dedicarsi alla preparazione della pasta all'uovo.

Su una spianatoia, mettere la farina a fontana, e nel centro rompere le uova una per volta, e amalgamarle alla farina impastando. Si dovrà ottenere un composto elastico e morbido, che dovrà essere ricoperto con della pellicola trasparente e lasciato a riposare per un'ora.

Successivamente, si dovrà stendere la pasta in lunghe sfoglie piuttosto sottili, e porre a debita distanza delle piccole palline di ripieno. La pasta andrà poi ripiegata su se stessa sul lato lungo, e andrà pizzicata tra un raviolo e l'altro (il plin, appunto) per sigillare il ripieno, e formare così i raviolini. Con l'aiuto di una rotellina si dovrà poi ritagliare l'eccesso di pasta. I raviolini sono pronti!

A questo punto si dovranno cuocere pochi minuti in abbondante acqua salata, e poi andranno passati in una padella in cui si sarà sciolto precedentemente il burro insieme alla salvia. Occorrerà saltare i raviolini nel burro per qualche minuto, e aggiungere anche le striscioline di prosciutto cotto. Cospargere con abbondante parmigiano e... buon appetito!

## I raviolini del “plin” | Piemonte



Fonte: Flickr. Utente brucioredistomaco

### **Silvia Gregorio**

Cuneese doc trapiantata nel torinese, ho da sempre una grande passione per la cucina (e si vede..!). Adoro passare le giornate libere ai fornelli, e sentire i profumi che provengono dal forno invadere la casa..anche se qualche volta si sente solo puzza di bruciato!





# Crapiata

**Si tratta di una ricetta secolare, legata alla tradizione contadina della città di Matera.**

*E' una ricetta che rispecchia l'amore che i contadini materani nutrivano nei confronti della propria terra e che racconta le abitudini del "vicinato", una realtà che, purtroppo, va scomparendo. Il 1° agosto, infatti, si festeggiava la fine del raccolto e, per celebrare l'abbondanza dell'annata, tutte le donne del vicinato portavano una manciata di grano e di legumi, vera ricchezza delle famiglie materane di poco più di mezzo secolo fa. Tutti i legumi, poi, venivano cotti in un grande pentolone e venivano poi serviti a tutti gli abitanti del vicinato. Era un'occasione molto attesa e sentita anche perché la zuppa di legumi era accompagnata da dell'ottimo vino rosso.*

*La mia scelta è ricaduta su questo piatto in quanto simboleggia l'armonia e la gioia dello stare insieme: mi ricorda quanto la ricchezza dei rapporti interpersonali un tempo valesse più di quella economica. Riguardo all'origine della parola, non c'è un'etimologia certa ma ce ne sono tante "possibili":*

- dal latino *crepula*, ossia "ubriachezza": durante la festa, infatti si beveva molto;
- da *crapa*, ovvero "capra": quella che la domenica successiva alla festa si usava scuoiare e mangiare;
- da *cràpia*, termine calabrese che si usava per indicare il treppiede su cui si poggiava il pentolone in cui si cuocivano i legumi;
- da *crampa* o *cramba*, in greco *krambe*, che è la pianta di ceci o di fave o di piselli.

*A Matera oggi la crapiata si fa ancora ogni anno il 1° agosto nel borgo La Martella, dove viene organizzata una sagra in cui si cuociono quintali di legumi per sfamare tutti i partecipanti.*

## LISTA DELLA SPESA

### Per 6/8 persone:

- 100 gr di farro
- 100 gr di grano
- 100 gr di ceci
- 100 gr di piselli secchi
- 100 gr di cicerchie
- 100 gr di fagioli
- 100 gr di lenticchie
- 100 gr di fave seccate con la buccia
- 600 gr di patatine novelle
- 3 cipolle
- 5 coste di sedano
- 10 pomodorini tondi e piccoli
- 4 carote
- 6 spicchi d'aglio
- olio extravergine di oliva qb
- sale qb
- peperoncino o pepe qb.

## Preparazione:

Il giorno che precede la preparazione si devono mettere a bagno in acqua fredda tutte le granaglie per non meno di 24 ore.

Pulire con uno spazzolino le patatine novelle per eliminare eventuali residui di terra, lavarle, scolarle e non levare loro la buccia. Scolare le granaglie e sciacquarle sotto un getto di acqua fredda e poi metterle in una pentola capiente assieme alle patate novelle; aggiungere l'acqua che deve superare di tre dita circa il livello degli ingredienti e fare cuocere il tutto a fuoco molto lento, aggiungendo acqua calda se necessario e mescolando di tanto in tanto.

Pulire, sbucciare, lavare le carote e farle a pezzi; sbucciare le cipolle e dividere ciascuna in 4 o 6 pezzi (dipende dalla grossezza); mondare il sedano, levare i filamenti, lavarlo e dividere le coste in 3 o 4 tronchetti, sbucciare l'aglio e lavare i pomodorini e, dopo che la crapiata ha cotto per 45 minuti, aggiungere tutti questi ingredienti alla pentola.

Cuocere ancora il tutto per altri 45 min/1 ora, mescolando ogni tanto e aggiungendo ancora acqua calda se ci si accorge che la zuppa si asciuga troppo. Una volta che la cottura è terminata, servire la crapiata calda nelle singole scodelle con l'aggiunta di un filo d'olio sulla superficie.



*Fonte: Instagram. Si ringrazia Saporideisassi*

**Federica Lisanti**

Materana da generazioni, sono nata e vissuta nella terza città più antica del mondo. Un accento particolarmente cadenzato mi contraddistingue, nonostante io sia in trasferta in “Polentonia” ormai da anni.



# Bucatini all'amatriciana

Una ricetta romana semplice da preparare e dal sapore intenso. Ottima per ogni occasione.

*I bucatini all'amatriciana sono uno dei piatti più famosi e gustosi della cucina romana. L'antenata dell'amatriciana o matriciana (in romanesco) è la gricia: stesso tipo di pietanza senza l'aggiunta della salsa al pomodoro. Il nome deriverebbe da gricio, appellativo dato nella Roma ottocentesca ai panettieri immigrati dal Cantone svizzero dei Grigioni.*

*L'inserimento del pomodoro risale alla fine del diciottesimo secolo ad opera dei ristoratori romani, quasi tutti originari di Amatrice, cittadina inizialmente annessa al territorio Abruzzese con la quale Roma aveva contatti periodici. L'amatriciana riscosse molto successo e – anche se nata altrove – venne rapidamente considerata un classico della cucina romana.*

## LISTA DELLA SPESA

### Per 4 persone:

- 380 gr di bucatini
- 80 gr di guanciale (NO pancetta)
- 4 pomodori rossi
- mezza cipolla
- 1 peperoncino
- Pecorino q.b.
- Olio
- Sale

## Preparazione:

In una padella mettetela a scaldare circa 3 cucchiaini d'olio, insaporiteli con la cipolla tagliata a fettine sottili e, quando diventa trasparente, aggiungete il peperoncino sminuzzato e il guanciale a dadini, fatelo dorare e poi toglietelo dal recipiente e tenetelo da parte al caldo. Mettete poi nel recipiente i pomodori, tagliati a cubetti e cuocete per circa 5 minuti. In seguito rimuovete la cipolla.

In una pentola portate ad ebollizione l'acqua e metteteci i bucatini, aggiungendo un cucchiaino di sale. Dopo circa 12-13 minuti scolateli, trasferiteli nella padella con il condimento; mescolate bene la pasta per farla insaporire uniformemente.

Infine versate i bucatini in un piatto da portata, cospargeteli con abbondante pecorino grattugiato e... Buon Appetito!



*Fonte: Flickr. Utente stu\_spivack*

## **Emilia Pennacchi**

25 anni, laureata in scienze pedagogiche, amante delle arte marziali e del buon cibo. Segni particolari: una borsa a forma di cane e una passione folle per ROMA!



# Agnolotti alla pavese

## Pasta ripiena di carne stufata alla pavese, uno dei primi tipici dell'Oltrepò Pavese.

*Gli agnolotti pavesi, in dialetto detti agnolot, agnolot o agnoloti, sono un tipo di pasta ripiena tipica della Lombardia meridionale. La ricetta di questo primo piatto ha subito l'influenza sia della cucina piemontese, per la tipologia, analoga agli agnolotti piemontese, sia e di quella piacentina, per il ripieno, simile a quello degli anolini, che deriva da carne stracotta, lo stufato. Le cucine citate sono infatti caratteristiche di aree che sono confinanti con l'Oltrepò Pavese, zona dove questa pasta ripiena è molto diffusa. L'origine del nome è incerta: la tradizione popolare identifica in un cuoco monferrino di nome Angiolino, detto Angelot la creazione della ricetta; in seguito la specialità di Angelot sarebbe diventata l'attuale agnolotto. Possono essere serviti asciutti, con il condimento preparato con lo stufato, oppure in brodo d'oca. È un piatto tipico della tradizione natalizia.*

### LISTA DELLA SPESA

#### Per 4 persone

Per la pasta:

- 250 gr di farina
- 2 uova
- Un cucchiaio di olio extravergine di oliva
- Un pizzico di sale

Per il ripieno:

- 300 gr di polpa di manzo (taglio "cappello del prete", la spalla dell'animale,
- 40 gr di formaggio Grana grattugiato.
- 2 uova
- rosmarino
- 2 chiodi di garofano
- un pezzetto di cannella
- 5 cucchiari di vino bianco

- un litro abbondante di brodo d'oca
- un cucchiaio di olio extravergine di oliva
- 20 gr. di burro
- noce moscata
- sale e pepe
- un cucchiaio di cacao
- un pezzetto di lardo
- 1 kg di cappello da prete
- 1 spicchio d'aglio
- 2 foglie di alloro
- 4 grani di pepe nero
- 1 gambo di sedano
- 2 carote
- 1 cipolla
- 1 cucchiaio di farina
- 1 cucchiaio di concentrato di pomodoro

## Preparazione:

Fare dei tagli nella carne e steccare con aglio e lardo. Mettere la carne in un recipiente, aggiungere le verdure, le spezie e ricoprire la carne con il vino. Marinare un giorno. Spostare la carne e dividerla dalle verdure e dal vino. In un tegame aggiungere il burro, il lardo e l'olio extravergine di oliva. Cospargere di farina la carne e cuocerla lentamente a fuoco alto. Unire le verdure e procedere con la cottura per altri 10 minuti. Aggiungere il pomodoro, il vino della marinatura, il sale e cuocere lentamente per circa 3 ore. Qualche minuto prima della fine della cottura aggiungere il cacao con un po' di brodo di marinatura. Spostare la carne dal tegame e frullare le verdure con il brodo. Macinare lo stufato e collocarlo in una tegame aggiungendovi le uova, il grana, il pane grattugiato, e un pizzico di sale. Mescolare fino ad avere un composto uniforme e consistente.

Lavorare l'impasto composto da farina, uova, olio e sale. Farlo riposare e tirare le sfoglie spalmando la superficie con un pennellino inzuppato nell'uovo sbattuto con qualche goccia d'acqua. Distenderla tentando di ottenere delle strisce larghe circa 10 cm e lunghe circa 40 cm. Collocare sulla sfoglia, a regolare distanza, dei mucchietti del ripieno. Piegare la pasta, e ritagliare gli agnolotti. Schiacciare per bene i bordi per evitare che si aprano nel corso della cottura. Infarinare un vassoio e posarvi gli agnolotti. In una tegame portare all'ebollizione il brodo, immergere gli agnolotti e cuocerli per circa 10 minuti. Aggiungere il brodo oppure il condimento ed il grana.



*Fonte: Flickr. Si ringrazia Marshall Segal*

**Valentina Brambilla**

26 anni, critica d'arte in erba, appassionata di design, videogames e cultura giapponese.



# Gramigna con salsiccia

Ho scelto questo piatto perché ha accompagnato molte delle mie domeniche ed è il mio preferito.

*La gramigna con la salsiccia è un piatto della tradizione gastronomica emiliana. Una prima e basilare discriminante si ha nell'uso della pasta fresca. Utilizzare pasta secca è un compromesso dettato dalla cucina quotidiana casalinga. La gramigna è un formato di pasta simile ad un corto bucatino parzialmente attorcigliato che si crea con l'utilizzo di uno strumento chiamato torchietto, anche se non possiede una storia nota ed antica si è diffusa nel bolognese come pasta secca, ma nasce come pasta all'uovo. Secondariamente, si possono menzionare due versioni di questo prelibato primo piatto: bianca o con l'utilizzo di concentrato di pomodoro. Anche se l'aggiunta di panna non è menzionata nella ricetta "ufficiale" nel mio ricettario di famiglia si utilizza da sempre.*

## LISTA DELLA SPESA

### Per 5 persone:

- 500 gr DI gramigna paglia e fieno (per una cucina veloce utilizzo pasta secca)
- 3 salsicce di suino
- 1 cipolla tipo scalogno
- 350 gr pomodori pelati
- 1 rametto rosmarino
- 100 ml panna
- parmigiano reggiano q.b.
- sale q.b.
- olio q.b.

## Preparazione:

Tritare finemente lo scalogno e farlo appassire nell'olio caldo, aggiungere la salsiccia pelata e sminuzzata in piccoli pezzi.

Quando la salsiccia si sarà schiarita passare i pomodori pelati e mescolare la salsiccia e la passata.

Nel frattempo mettere l'acqua sul fuoco e una volta giunta a ebollizione salarla e buttare la gramigna.

Lasciare cuocere il sugo con un po' di rosmarino fino a che non si sarà addensato. Salare a piacere.

Quando la pasta sarà cotta scolarla ed unirla al sugo con la salsiccia.

Unire la panna e mescolare il tutto. Una volta nei piatti spolverare con parmigiano reggiano a piacimento.

## Gramigna con salsiccia | Emilia Romagna



Fonte: Flickr. Utente Turismo Emilia Romagna

### **Giulia Pessina**

Viaggiatrice curiosa, cuoca apprendista e filosofa nell'anima: credo nel potenziale delle persone.





# Fegato alla veneziana

Una ricetta semplice, che non richiede abilità eccezionali per la preparazione. Il piatto perfetto per chi vuole unire un sapore particolare e unico con le attività concitate e le tempistiche di un master full-time.

*Il fegato alla veneziana è un piatto della cucina povera, innanzitutto: per questo motivo e per la sua antichità rappresenta uno dei piatti principali della tradizione veneta.*

*Questo si radica nella storia risalendo sino all'epoca romana e dall'usanza dei romani di cucinare il fegato assieme ai fichi, da cui deriva anche lo stesso etimo della parola moderna. I veneziani hanno sostituito col tempo le cipolle, in particolare la Cipolla bianca di Chioggia, ai fichi data la più facile reperibilità di questa nella regione. La ragione di questo accostamento sta nel voler coprire e ammorbidire il sapore forte e deciso del fegato con l'aroma della cipolla.*

## LISTA DELLA SPESA

### Per 4 persone:

- 600 gr fegato di vitello
- 500 gr cipolle bianche
- 100 gr uva passa
- 30 gr di burro
- 4 cucchiaini di olio extra-vergine di oliva

- Sale
- Pepe

## Preparazione:

Sbucciate le cipolle e affettatele sottilmente. In una padella fate sciogliere il burro assieme all'olio e fate stufare a fuoco lento le cipolle con un pizzico di sale. Le cipolle dovranno appassire lentamente, senza prendere colore. Ci vorranno circa 20 - 25 minuti. Circa 5 minuti prima di finire la cottura aggiungete l'uva passa.

Nel frattempo, mondate il fegato, togliendo la pellicina che lo ricopre e i vasi sanguigni. Quindi tagliatelo a listarelle sottili. Alzate il fuoco della padella con le cipolle già cotte e fatevi saltare il fegato per circa 5 minuti. La cottura veloce manterrà il fegato morbido.

Alla fine, aggiustate di sale e pepe, mescolando un poco.

Il fegato alla veneziana, nella sua ricetta originale, va servito subito. L'accompagnamento classico di questo piatto tradizionale è con una morbida polenta ottenuta con farina di mais bianco, utilizzata in veneto molto più spesso del più comune mais giallo. In alternativa, è possibile servirlo con della polenta cotta in precedenza, lasciata indurire e quindi tagliata a fette di circa 2 cm di spessore, passata al forno o alla griglia

Tempo di cottura: 35 minuti

*È un piatto che va servito al momento, e non può essere riscaldato: il fegato ripassato alla fiamma infatti si indurisce e perde quella sua consistenza particolare che fa sì che si scioglia letteralmente in bocca quando cucinato bene.*

*Il tocco personale, per aggiungere una nota differente alla ricetta, è stata l'aggiunta dell'uva passa per rendere più dolce il piatto.*

## Fegato alla veneziana | Veneto



Fonte: Flickr. Utente Emanuele Persiani

### **Recco Fontana**

Laureato in Scienze Filosofiche a Padova, appassionato di social media e fornelli. Affronta con approccio filosofico tanto le Risorse Umane quanto la cucina.



# Panelle

**Le panelle, sia da sole, che accompagnate con le “crocchè di patate”, nel panino al sesamo o con limone, sono di certo una delle ricette tipiche dello “street food” palermitano.**

*Sembra incredibile che siano passati più di mille anni da quando sono state inventate le Panelle. Furono gli Arabi, dominatori della Sicilia a cavallo tra il IX e l’XI secolo, già esperti gastronomi, ad iniziare a macinare i semi dei ceci per ricavarne una farina che, mescolata all’acqua e cotta sul fuoco, dava una sorta di impasto crudo e dal sapore non particolarmente gradevole. Ma una sfoglia sottile di questo impasto, cotta e di piccole dimensioni, diede agli annali un prodotto dal sapore unico. Nella città di Palermo nasce quindi la prima “panella” dell’era moderna inventata dal popolino per potersi sfamare. Maestri “panellari” hanno sfamato ed appassionato clienti illustri: la Casa Reale, Luigi Pirandello, Leonardo Sciascia, Giovanni Guttuso ed uomini politici. In passato il “panellaro” faceva capolino agli angoli delle strade con la sua carretta sulla quale era montata una baracca di legno chiusa da tre lati. Al suo interno, un fornello e una grande casseruola colma d’olio utilizzata per la frittura, un ripiano con le panelle già fritte in bella mostra, un contenitore di latta per il sale. In giro per Palermo se ne vede ancora qualcuno. Oggi le “panelle” si possono gustare associate al classico pane palermitano (la mafalda oppure la moffoletta, rigorosamente con il “cimino”, ossia semi di sesamo). A Palermo, in via Monte Pellegrino, di fronte la Caserma Cascino, i palermitani di vecchia o di nuova generazione hanno gustato almeno una volta nella propria vita le “panelle” di Zù Totò, friggitoria ambulante da sempre e puntualmente la più frequentata.*

## LISTA DELLA SPESA

### Per 50 panelle:

- 500 gr di farina di ceci
- 1/2 litro di acqua
- 10 gr di sale
- 10 gr di prezzemolo tritato
- Panini rotondi al sesamo
- Olio di semi q.b.
- Pepe q.b.

## Preparazione:

Per preparare le panelle, mettere in una pentola capiente l’acqua fredda e versare la farina di ceci. Girare energicamente con una frusta, per evitare la formazione di grumi e accendere il fuoco a fiamma media. Aggiungere sale e pepe e mescolare continuamente. Tenere il fuoco medio e non smettere mai di mescolare. Quando il composto inizierà ad addensarsi e a bollire, cuocere ancora per 10-12 minuti. Girare sempre energicamente per non creare grumi. A fine cottura, aggiungere il prezzemolo e tenere il composto a caldo, coprendolo con un foglio di pellicola a contatto. Spalmare velocemente, il composto caldo, su una superficie piana precedentemente preparata. Tagliare, creando una griglia di linee orizzontali e verticali. In questo modo ricaverete delle panelle di forma quadrangolare. Lasciarle asciugare fino a quando si riuscirà a staccarle senza romperle (30 minuti circa). Scaldare l’olio e friggere le panelle per pochi minuti, fino a quando saranno dorate da entrambi i lati. Fare scolare le panelle su di un foglio di carta assorbente. Tagliare i panini a metà e farcire. A scelta si può aggiungere del limone per renderle più gustose.



*Fonte: Flickr. Utente mat's eye*



# Cozze ripiene

**Non è sicuramente un piatto elegante, né light, né tanto meno da cerimonia ma profuma di casa.**

*Ho deciso di inserire questa ricetta perché è la prima cosa che vorrei mangiare ogni volta che torno a Taranto. Non sono facili da cucinare, richiedono cura nel pulire i gusci, attenzione alla scelta degli ingredienti, pazienza nel chiudere le cozze una per una e la buona dose di convivialità per quando si capisce che non si riescono a mangiare con coltello e forchetta e che.... se non ti lecchi le dita godi solo a metà!*

## LISTA DELLA SPESA

- 200 gr di pane (mollica)
- 500 gr di cozze (già pulite)
- 1 spicchio di aglio
- 50 gr di pecorino
- Prezzemolo tritato q.b.
- 1 uovo medio
- Pepe q.b.
- Sale q.b.

### Per il sugo

- 1 spicchio di aglio
- Olio di oliva extravergine q.b.
- 750 ml Passata di pomodoro

## Preparazione:

Per preparare le cozze ripiene, iniziate ad ammolare il pane nell'acqua. Ponete la mollica del pane privato della crosta in una ciotola con circa mezzo litro d'acqua. Lasciate la mollica in acqua fino a quando non sarà morbida. Intanto sminuzzate il prezzemolo e l'aglio per dopo. Strizzate bene la mollica, ponendola in un colino e schiacciandola con il dorso di un cucchiaio. Unite alla mollica strizzata, il prezzemolo tritato e l'aglio sminuzzato, il pecorino grattugiato poi il sale, il pepe e l'uovo. Impastate gli ingredienti per ottenere un impasto compatto e omogeneo che lascerete da parte. Aprite le cozze crude, che avrete già raschiato dalle impurità: schiacciate leggermente il guscio del mollusco con le dita, per far sì che le valve si aprano leggermente; quindi, partendo dal lato della cozza che presenta una sporgenza, infilate la punta di un coltellino rivolta verso il basso, in modo da tagliare il muscolo. A questo punto girate attorno al mollusco con il coltellino e aprite la cozza tenendo il frutto solo da un lato. Una volta aperte tutte le cozze, prendete piccole quantità di impasto e farcite ogni singola cozza fino a terminarle. Terminato il riempimento, riprendete ogni cozza e chiudetela con il cotone, eliminando gli eccessi di impasto che fuoriesce. Prendete un filo di cotone da cucito e attorcigliatelo più volte attorno alle cozza, stringendo. Una volta fissata, passate il filo nella cozza e tirate in giù per fissare la chiusura. Ricordate di eliminare tutti gli eccessi di impasto prima di cuocere le cozze così da non sporcare il sugo. In una pentola alta e stretta, che permetta alle cozze di essere immerse completamente nel sugo, mettiamo uno spicchio d'aglio e dell'olio extravergine d'oliva; fate rosolare l'olio e aggiungete la passata di pomodoro. Non appena il sugo inizia a bollire, aggiungete le cozze ad una a una delicatamente e lasciate cuocere, con un coperchio, a fiamma bassa per circa 15/20 minuti. Le cozze ripiene saranno pronte per essere gustate: prelevatele dal sugo e servitele in tavola.



*Fonte: Instagram. Si ringrazia MarilenaBozzi*



# Calzone con gli sponsali

Con “calzone”, in Puglia, si intende una pizza chiusa, contenente diversi ripieni, che cambiano di paese in paese.

La tradizione barese vuole che il calzone sia farcito con gli sponsali, piccoli cipollotti, stufati in padella e arricchiti con olive e alici. Sponsale è un termine dialettale che indica le cipolle porraie, i bulbi di cipolla ancora non ingrossati e molto giovani, da sapore spiccatamente dolce. In Puglia questo calzone viene fatto in molti modi diversi: può cambiare l'impasto, una frolla invece dell'impasto lievitato, e da paese in paese, se non proprio di casa in casa, cambia di ripieno. Ci possono essere olive verdi, baccalà o versioni dolci con uvetta.

Tra le curiosità il termine “sponsale” sembra derivare dal termine latino “sponsus”, promesso sposo: pare infatti che durante la cerimonia latina degli “sponsalia”, che avveniva prima delle nozze vere e proprie per sancire la promessa del padre di dare in sposa la figlia, sul banchetto non potesse mancare mai una torta con le cipolle.

## LISTA DELLA SPESA

### Per 8 persone:

(in una teglia rotonda del diametro di 24.26 cm)

- 5 filetti acciughe o alici
- 20 Olive nere denocciolate
- Olio di oliva extravergine q.b.
- 1 kg di sponsali già puliti
- Uvetta sultanina q.b.
- Acqua q.b.
- Sale q.b.

### Per l'impasto

- 200 ml di acqua
- 6 gr di sale
- 350 gr farina tipo “00”
- 1/2 cucchiaino di zucchero
- 8 gr di lievito di birra fresco (se disidratato 2 gr)

## Preparazione:

Per preparare l'impasto dividere la dose totale di acqua tiepida in due parti. Sciogliere da una parte lo zucchero e il lievito di birra e dall'altra il sale; mescolare fino a fare sciogliere bene il tutto e poi versare i liquidi in una ciotola dove c'è la farina setacciata; prima versare l'acqua con il lievito e lo zucchero e poi versare a filo l'acqua con il sale.

Raccogliere gli ingredienti con le mani, impastare bene e rovesciare l'impasto su una spianatoia e continuare a lavorare con le mani, fino a raggiungere la consistenza desiderata deve essere morbida ed elastica.

Una volta che l'impasto sarà liscio e morbido, formare un panetto e ponetelo in una ciotola, coperta con la pellicola o una coperta a lievitare per 1 o 2 ore in un ambiente tiepido, fino a che non avrà raddoppiato il volume.

Nel frattempo pulire gli sponsali (sponsali termine dialettale che sta ad indicare un tipo di cipolle molto giovani dal sapore dolce) tagliarli grossolanamente e metterli a stufare con un filo d'olio a fuoco basso in una pentola. Gli sponsali devono cuocere lentamente. Aggiungere un poco d'acqua e lasciarli appassire per circa 15 minuti. A fine cottura scolare e pepare, aggiungere le olive denocciolate, le alici (spezzandole con le mani) e l'uvetta sultanina ammorbidente nell'acqua tiepida.

Riprendete l'impasto che sarà lievitato, dividerlo in due parti, e stendere il primo pezzo con l'aiuto del matterello, in una sfoglia rotonda sottile circa 4-5 mm.

Spennellare con olio una teglia dai bordi bassi e foderarla con la sfoglia di pasta.

Farcire il calzone con il ripieno, stendere la pasta rimanente e ricoprire con esso il calzone. Chiudere il calzone e sigillare i bordi pressando con una forchetta. Spennellare tutta la superficie con l'olio e infornare in forno statico già caldo a 180° per 30-40 minuti.



Fonte: Instagram. Si ringrazia Cuocheincorsa

### **Saverio Cantatore**

Nato a Corato (BA), orgoglioso di essere pugliese; adoro tutto ciò che viene prodotto nella mia regione, prodotti freschi profumati e di qualità certificata conosciuti in tutto il mondo. Amante della buona cucina, semplice non troppo elaborata, mi piace assaggiare cose nuove, scoprire tradizioni, usi e costumi. Preferisco il salato al dolce.





# Apfelstrudel-strudel di mele

**Ricordo lo Strudel della mia bisnonna e ritrovo gli stessi sapori delicati in quello che fa oggi mia nonna Silvana.**

*Lo strudel (dal tedesco Strudel = vortice) è un dolce a pasta arrotolata o ripiena che può essere dolce o salata, ma nella sua versione più conosciuta è dolce a base di mele, pinoli, uvetta e cannella. Originario delle aree dell'Impero Bizantino, dove ancor oggi si prepara la baklava, si è quindi largamente diffuso con il nome di Strudel dall'Impero austro-ungarico in tutto il mondo a partire dalla metà del XIX secolo.*

*In Italia tradizionalmente viene preparato nelle terre che un tempo erano sotto la dominazione austro-ungarica, principalmente Trentino-Alto Adige, Veneto e Friuli Venezia Giulia. Ogni luogo ha poi la sua ricetta: con la pasta frolla, con pasta da strudel (tradizionale, sottile: vi si arrotolano le mele dentro prima di metterla in forno) o con pasta sfoglia. Ne esistono anche versioni con altri tipi di frutta: pere, albicocche, frutti di bosco e c'è anche chi applica la formula dello strudel anche per preparare torte salate, ad esempio con verdure, crauti e salumi.*

*Gli ingredienti tipici sono: uvetta, mele, zucchero, cannella, noci o pinoli ed un rosso d'uovo.*

*In Trentino in particolare una zona dove vi è una particolare tradizione, data anche la presenza di coltivazioni di mele DOP, è la Val di Non. Qui si prepara con mele di tipo Golden Delicious sia perché si trova in ogni stagione ma anche perché zuccherine e in grado di tenere la cottura, mantenendo allo stesso tempo la morbidezza grazie all'apporto di pectina.*

## LISTA DELLA SPESA

Per la pasta:

- 250 gr di farina
- un uovo
- un pizzico di sale
- 2 cucchiaini di olio circa
- mezzo bicchiere di acqua

Per il ripieno:

- 2 kg di mele (Gravenstein oppure Boskop) o renette
- 150 gr di pangrattato

- 150 gr di burro
- 80/100 gr di zucchero
- cannella
- scorza di limone
- 100 gr di uva sultanina
- 50 gr di pinoli
- 100 gr di mandorle tritate
- 100 gr di burro liquefatto per ungere la sfoglia

## Preparazione:

Setacciare la farina sul piano di lavoro e con l'aiuto di una mano sola, mescolarla con l'uovo, il sale e l'olio. Con l'altra mano aggiungere a poco a poco acqua quanta basta per dare alla pasta la giusta consistenza.

Lavorare quindi la pasta vigorosamente finché sarà liscia ed elastica. Formarne una palla ed ungerla di olio (va bene anche usare la pasta sfoglia rettangolare che si trova in commercio).

Nel frattempo sbucciare le mele, togliere il torsolo e tagliarle a fette sottili: unire l'uvetta sultanina, le mandorle, i pinoli, il limone grattugiato, la cannella, lo zucchero a gradimento (CONSIGLIO di preparare il ripieno la sera prima e lasciarlo insaporire)

Tostare il pangrattato nel burro, stendere con il mattarello la pasta su di un canovaccio infarinato, prenderla da sotto con le mani e, cominciando dal centro, tirarla in lungo finché la sfoglia risulti sottile come un foglio di carta. Attenzione a non romperla!

Ungere con una parte del burro liquefatto, cospargere 2/3 della sfoglia con il pangrattato distribuirvi il ripieno.

Ora lo STRUDEL viene arrotolato, alzando il canovaccio dal lato con il ripieno. Porre lo STRUDEL sulla teglia del forno con la carta "forno", pennellare con rosso d'uovo e metterlo in forno a 220 gradi per mezz'ora.

Cospargere di zucchero a velo e servire ancora tiepido. Molto gustoso se accompagnato da panna montata.

## Apfelstrudel-strudel di mele | Trentino



Fonte: Flickr. Utente chepercaso

**Daniele Boscarì**



# Cuscinetti di Gesù Bambino

I cuscinetti di Gesù Bambino sono preparati in prossimità del Natale, si chiamano così principalmente per l'aspetto simile ad un cuscino su cui si intende accogliere il piccolo Gesù.

*Nel periodo natalizio è usanza cucinare le cartellate (carteddéute), fatte con olio, farina e vino bianco, fritte e poi passate nel vincotto, e i cuscinetti di Gesù bambino (calzengedde), preparati con lo stesso impasto ma farciti con un ripieno di mandorle e ricoperti di zucchero. I cuscinetti di Gesù Bambino sono eseguiti con una sottile sfoglia di pasta con farina, olio e vino bianco con cui si ricavano piccoli rettangoli di pasta farciti con della pasta reale, ottenuta dalla triturazione delle mandorle e l'aggiunta di zucchero. Successivamente sono chiusi per formare piccoli cuscinetti che dopo saranno cotti: cosparsi di zucchero a velo se passati al forno oppure rigirati nello zucchero semolato se fritti.*

*Il procedimento è abbastanza lungo e richiede tanta devozione. Nella tradizione popolare di Bitonto le donne dello stesso vicinato si aiutavano a vicenda nella preparazione di tutti i dolci natalizi, scambiandosi il favore. Per questo motivo si iniziava parecchi giorni prima del Natale in modo che tutte le famiglie potessero festeggiarlo degnamente. Diventava così un momento importante di aggregazione, di scambio di consigli ma soprattutto era importante coinvolgere le più giovani che dovevano custodirne la tradizione.*

## LISTA DELLA SPESA

### Ripieno di pasta reale

- 1 Kg di zucchero
- 1 Kg di mandorle
- 1 limone premuto
- Cannella
- Vanillina

### Per la sfoglia

- 1 Kg di farina
- 200 gr di zucchero
- 200 gr di olio
- Vino bianco

### inoltre:

- zucchero a velo
- vin cotto di fichi (a piacere)

## Preparazione:

Si pone un tegame con un po' d'acqua a bollire sul fuoco, si versano le mandorle giusto per qualche minuto per far ammorbidire la pellicina marrone, si sgusciano. Asciugare su un canovaccio e infine tritate finemente.

Si prepara il ripieno mettendo 100 ml. di acqua e lo zucchero in un pentolino sul fuoco, quando lo zucchero è completamente sciolto si aggiungono le mandorle tritate e la buccia di limone grattugiato girando con un mestolo di legno fino ad assorbimento totale dell'acqua e facendo attenzione che la pasta di mandorla non si attacca sul fondo del tegame.

Sulla spianatoia si mette la farina a fontana, si aggiunge l'olio e si impasta con il vino bianco tiepido fino ad ottenere una pasta bella liscia setosa ed elastica.

Vengono tagliati man mano dei pezzi e passati alla macchina più volte per fare delle sfoglie tipo lasagne ben lavorate e sottili.

Si adagia un cucchiaino di pasta di mandorla si chiude a metà la sfoglia e con la rotellina dentellata formare come piccoli panzerottini. Con i ritagli formate altre sfoglie e riempite ancora.

Finito il lavoro i cuscinetti sono fritti in abbondante olio di semi di arachidi. Infine spolverizzati di zucchero a velo o passati nel vin cotto.

## I cuşcinetti di Gesù Bambino | Puglia



Fonte: Instagram. Si ringrazia Recula\_

### **Luca Lotito**

Nato a Milano, ma pugliese d'adozione. Sono un grande appassionato di cucina, provo a sperimentare sempre nuovi piatti, ma la mia specialità è assaggiare quelli degli altri!!!



# Ciaramicola

**Questo dolce tipico proprio di Perugia, anche con la sua estetica rappresenta la città.**

*La ciaramicola è il tipico dolce pasquale della provincia di Perugia. Nella tradizione umbra, la “ciaramicola” (il cui nome deriva da “ciaramella”, per la forma circolare del dolce) veniva un tempo preparata dalle ragazze, che usavano farne dono ai fidanzati in occasione della Pasqua. Il segno augurale è dato dai confettini variopinti con i quali viene guarnita la torta.*

*La ciaramicola è un dolce nato come inno alla città di Perugia, o meglio, come sua interpretazione. I cinque rioni di Porta Sole, Porta Sant’Angelo, Porta Susanna, Porta Eburnea e Porta S. Pietro, sono rappresentati da cinque motagnole che ne coronano una sesta al centro, alla quale sono collegate da piccoli corridoi, che raffigura la Piazza Grande, sulla quale svetta la Fontana Maggiore, simbolo della città. Anche i colori che compaiono sul dolce fanno riferimento ai rioni e allo stemma di Perugia. Rossa all’interno (alchermes), coperta di glassa bianca (meringa) all’esterno è impreziosita di piccole gemme blu, gialle e verdi (confettini colorati). “Rosso come il rione di Porta S. Angelo dalla cui porta entrava la legna per i fuochi. Bianco come il rione di Porta Sole dove l’astro si specchiava tra i marmi e i travertini della Terra Vecchia. Blu come il rione di Porta Susanna la cui porta conduce all’azzurro del lago perugino lungo la via Trasimena. Verde come il rione di Porta Eburnea teso verso i boschi e le vigne che coltavano la valle ad essa prospiciente. Giallo come il rione di Porta S. Pietro dalla cui porta entrava il biondo grano alimento principe di tutte le tavole.”*

## LISTA DELLA SPESA

Per la base

- 450 gr farina
- 100 gr burro fuso
- 200 gr zucchero
- 2 uova
- 40/50 ml alchermes
- una buccia di limone grattugiata
- una bustina di lievito in polvere

Per la copertura

- 3 albumi d’uovo
- 150 gr zucchero a velo
- confettini colorati (q.b.)

## Preparazione:

Sbattere la farina setacciata con le uova, aggiungere lo zucchero, il burro fuso e la buccia del limone. Aggiungere il lievito e alla fine anche l’alchermes. Versare l’impasto in uno stampo per ciambella imburato e infarinato. Cuocere a 180° per 30/45 minuti. (Per verificare la cottura infilare uno stuzzicadenti nel dolce, se uscirà asciutto significa che il dolce è cotto).

Nel frattempo montare gli albumi a neve ben ferma con lo zucchero.

Una volta pronta sfornare la ciaramicola, lasciarla raffreddare a temperatura ambiente e sfornarla.

A questo punto spalmare gli albumi montati a neve sopra e intorno al dolce.

Guarnire con i confettini e rimettere la ciaramicola in forno a 80° (con lo sportello sfessurato) fino a quando la meringa non si sarà indurita esternamente, quindi sfornare.



*Fonte: Wikipedia*

**Yasmin Grelli**

Mi chiamo Yasmin e son di Perugia, amo cucinare dolci, inventare ricette e sperimentare sempre pietanze nuove. Ma questo dolce è in assoluto il mio preferito!!!



# Pupurati di San Severo

(versione di Roberta)

**Ogni anno, il due Novembre a San Severo, c'è l'usanza di preparare i pupurati.**

*Credenze popolari narrano che, nella notte tra l'uno e il due novembre, le anime dei defunti escano dal cimitero e vaghino per la città, recandosi nei luoghi frequentati dalle persone care: non è possibile parlare con loro, neanche guardarli in volto direttamente, ma solo attraverso uno specchio d'acqua in un catino. Per questo è buona cura dei vivi lasciare la tavola imbandita con tante leccornie, così da permettere ai cari defunti di gustare una bella cena, in cambio loro doneranno ai bambini dei dolciumi nelle calze lasciate sui loro letti. Nascono così i pupurati per commemorare i defunti.*

*Mentre un tempo erano preparati in casa, esclusivamente per questa ricorrenza, oggi si possono acquistare presso forni in qualsiasi periodo dell'anno. Questi biscotti fondono diversi sapori e odori: hanno dei sentori speziati (cacao, cannella e chiodi di garofano) uniti a un tratto tipicamente meridionale, quello del mosto cotto, e profumano di Natale. La loro forma tipica è quella a tarallo, ma si possono tagliare anche a tozzetti.*

*Come la tradizione vuole, ogni famiglia ha la sua ricetta, che cambia di paese in paese, ciascuna con le sue peculiarità. La versione originale era costituita da pochi ingredienti, semplici e genuini, come da tradizione casalinga: farina, zucchero, cacao, mosto cotto, olio di famiglia, lievito e spezie*

## LISTA DELLA SPESA

### Per 1,5 Kg di pupurati

- 1 kg di farina 00
- 350 gr di zucchero
- 100 gr di mandorle tostate e tritate
- 200 gr di cacao amaro
- 100 gr di cioccolato fondente a scaglie
- 250 gr di mosto cotto
- 3 uova
- 2 bustine di lievito per dolci
- 2 bustine di cannella
- 2 bustine di vaniglia
- Un misurino di olio extravergine d'oliva
- Mezza bustina di chiodi di garofano
- Mezzo cucchiaino di bicarbonato
- Buccia di arancia grattugiata
- Latte q.b.

## Preparazione:

Per prima cosa, tostare leggermente le mandorle in una padella antiaderente, smuovendole di tanto in tanto con un cucchiaio di legno. Quando inizieranno a emanare profumo, metterle nel mixer e ridurle a pezzetti grossolani.

Versare in una ciotola la farina, lo zucchero, il cacao, le mandorle tritate, il bicarbonato, le spezie (cannella, chiodi di garofano e vanillina) e il lievito; aggiungere le uova e l'olio e cominciare ad impastare lentamente. Quindi aggiungere a filo il mosto cotto, fino ad ottenere un composto leggermente umido ma non troppo coloso. Versare l'impasto sulla spianatoia leggermente infarinata e impastare velocemente, fino ad ottenere un composto omogeneo. Ricavare un grosso filone e, prelevandone una fettina alla volta, realizzare dei cordoncini di pasta grossi poco più di un dito, schiacciandoli e compattandoli un po' stringendoli tra le mani qualora tendessero a sbriciolarsi. Formare con i cordoncini di pasta dei taralli del diametro di 5-6 cm da disporre sulla placca foderata di carta da forno ben distanziati. Per fare più veloce, si possono anche ottenere dei filoncini piatti di impasto e ridurli a tocchetti tagliandoli di sbieco con una spatola.

Infornare la teglia con i biscotti nel forno preriscaldato a 180 gradi per 15 minuti. E' importante che i biscotti non cuociano troppo altrimenti diventano duri: devono risultare croccanti all'esterno e morbidi all'interno.

Prima di servirli, lasciarli raffreddare.



Fonte: Flickr. Utente Caleb Lost

### **Roberta Pazienza**

La Puglia è la mia casa, lì ho le mie radici. Ma lo studio e il piacere mi hanno portato in giro per l'Italia e l'Europa dove nuovi sapori, profumi e colori mi hanno rapita, portandomi a scoprire e riscoprire ingredienti e pietanze tipici di ogni luogo. Curiosità, diversità e scoperta sono le spezie essenziali della vita... e anche della cucina.





# Pupurati

(versione di Maria Carmela)

**I pup'rat, vengono realizzati solitamente in occasione della commemorazione dei santi e dei morti, ma, restano anche, dei dolci tipici delle festività natalizie.**

*La storia di questo dolce si costruisce attraverso i ricordi e le tradizioni del passato, quando le famiglie della provincia di Foggia non possedevano nulla. Infatti, il pup'rat rappresenta una delle massime espressioni di povertà e, al tempo stesso, una delle massime espressioni di inventiva ed originalità pugliesi. C'è chi lo chiama "tarallo", chi lo chiama "pezzetto", il pup'rat, è carico di storia proprio perché eclettico, in quanto esistono una versione e una preparazione diverse per ogni paese della provincia foggiana. In antichità, essendoci a disposizione pochi ingredienti, il pup'rat, era solo un impasto di mosto cotto, olio, farina, cacao e lievito; oggi, e con il passare degli anni, questa ricetta ha subito delle modifiche in base al contesto di appartenenza. Resta tuttavia curioso ed affascinante scoprire per chi, come me, nata e cresciuta a Lesina, i sapori e le tonalità differenti che il pup'rat di ogni "paesello" porta con sé. Ed è questa la motivazione principale che mi ha spinto a condividere, in occasione della "cena delle regioni" che Istud propone ogni anno al rientro dalla feste di Natale, i ricordi e i giochi di bambina che i pup'rat rappresentano per me. Di seguito sono riportati gli ingredienti necessari e la modalità di preparazione della tradizione Lesinese, il modus operandi di mia nonna e la sua semplicità nel portare a tavola, con la famiglia riunita, la genuinità del passato.*

## LISTA DELLA SPESA

### Per 1,5 Kg di pupurati

- 1kg di farina
- 350 gr di zucchero
- 2 tazzine di olio
- 1 bustina di cannella
- 1 bustina di cacao amaro
- 300 gr di cioccolato fondente in pezzi
- 1 buccia d'arancia
- 2 cucchiaini di miele
- 100 gr di mosto cotto
- 2 cucchiaini di bicarbonato
- 4 uova
- 300 gr di cioccolato fuso

## Preparazione:

Disporre su una spianatoia la farina "a fontana" iniziando ad incorporare pian piano, prima le uova, lo zucchero e poi gli altri ingredienti.

Formare sulla spianatoia cosparsa di farina dei taralli fatti del composto che si è appena formato; infine, infornare il tutto a 180° per mezz'ora- tre quarti d'ora.



*Fonte: Wikipedia*

**Maria Carmela Florio**

Testarda, ironica e con una simpatia “particolare”, la mia indole da filosofo mi porta ad essere sempre alla ricerca di qualcosa, quello che io definisco “bellezza”! Mi piace la felicità, la più grande aspirazione che ho!  
Segni particolari: cinque tatuaggi e la “z” dolce!



# Torta meneghina

Un dolce semplice da fare e buonissimo, per ricordare e salvare quello che resta del Natale.

*La torta meneghina è un dolce tipico milanese. Presenta numerose varianti e la sua origine non è ben chiara. Una delle ipotesi è la seguente:*

*Pensiamo alla città di Milano durante il periodo delle feste di Natale. Il panettone regna sovrano nelle tavole delle famiglie meneghine. Poi le feste finiscono, e il panettone avanza. Una regola vige però in tutta Italia, da Nord a Sud: non si butta via nulla! Mettendo quindi in pratica la millenaria arte del riciclo sorge l'idea di immergere il panettone avanzato nel liquore per ammorbidirlo e di ricoprirlo di crema pasticcera. Nasce così un dolce a strati che rientra di diritto tra i successi della cucina "con gli avanzi".*

## LISTA DELLA SPESA

- 1/2 l di latte
- 3 uova
- 60 gr di zucchero
- 25 gr di farina
- La scorza di un limone
- Panettone
- Liquore (Grand Marnier, Rum, ecc.)
- Zucchero a velo

## Preparazione:

Iniziate preparando la crema pasticcera. In un pentolino fate bollire il latte con la scorza di limone. In un contenitore intanto montate i tuorli d'uovo con lo zucchero e la farina. Versatevi poi a filo il latte privato della scorza e fate cuocere il tutto a fuoco lento mescolando continuamente. Quando la crema si sarà addensata toglietela dal fuoco e lasciatela raffreddare.

Tagliate il panettone a fette della stessa dimensione. Imbevetele nel liquore e disponetele in un contenitore o piatto da portata. Ricoprite con la crema pasticcera e formate degli strati. Concludete l'ultimo livello con il panettone. Fate riposare la torta in frigo e prima di servire ricopritela con lo zucchero a velo.

## Torta meneghina | Lombardia



Fonte: Instagram. Si ringrazia Scanio

### Lara Pirrone

Curiosa di natura, non perdo mai l'occasione di assaggiare piatti tipici italiani e internazionali. Nata e cresciuta nell'hinterland di Milano, il mio primo approccio alla cucina lombarda è avvenuto grazie al tradizionalissimo Panettone, al Gorgonzola e alla classica ed inimitabile cotoletta alla milanese.



# Nevole

**Non si possono non apprezzare per la semplicità nella preparazione e perchè possono essere servite in numerose e sfiziose varianti.**

*La nevola (conosciuta nelle diverse province abruzzesi anche come neola, nivola o ferratella) è un dolce tipico della tradizione abruzzese. L'impasto viene cotto tramite una doppia piastra arroventata (in passato sul fuoco, ora esistono piastre elettriche), che dà al dolce la forma caratteristica di cialda percorsa da nervature. La nevola viene preparata perlopiù in inverno, a Pasqua e in occasione delle feste patronali. La piastra usata per la cottura veniva spesso portata in dote dalla donna e pertanto, nella parte centrale, non di rado riportava incise le iniziali della futura sposa.*

## LISTA DELLA SPESA

- 6 uova intere
- 270 gr di zucchero
- Buccia di limone (1 o 2 limoni)
- 1 bicchiere (da vino) di olio d'oliva
- 300 gr di farina
- 1 cucchiaino di lievito in polvere vanigliato

N.B. E' davvero importante non fare modifiche come l'aggiunta di latte o di succo di limone, perché questi liquidi impediscono il rilascio delle neole dalla piastra.

## Preparazione:

Lavorate bene uova zucchero e buccia di limone fino ad ottenere una crema bella chiara e profumata. Aggiungete l'olio a filo. Incorporate la farina adagio, senza fare grumi. Quando tutto sarà ben amalgamato aggiungete il lievito.

L'impasto deve risultare leggermente più denso di una crema, quindi non liquido.

A questo punto mettetene un cucchiaino sulla piastra e chiudete tenendo ben strette le maniglie.

Fate una o due cialde per provare e tenete a portata di mano un bicchiere con poco olio e un pennellino per ungere all'occorrenza.

Le nevole che otterrete saranno una miriade... e belle croccanti!

### Idee

- *Spennellatele velocemente di Nutella quando sono ancora sulla piastra (ma già cotte) e poi arrotolatele all'istante... spolverate con zucchero a velo!*
- *Spalmatele con marmellata o Nutella o crema pasticcera*
- *Servitele sul gelato, magari arrotolate e affogate nel cioccolato fuso*



*Fonte: Wikipedia*



# Mostaccioli

(versione di Daniela)

**Una ricetta che si tramanda da generazione in generazione e che diventa un vero e proprio momento di condivisione.**

*Sebbene gli ingredienti siano facilmente reperibili, la procedura risulta un po' lunga, specialmente se, come spesso accade, si intende regalarli ad amici e parenti (il tempo di preparazione varia dai 60 minuti ai 90 minuti a seconda della quantità). Questo dolce all'interno della mia famiglia, è una tradizione che si tramanda da sempre, dalla mia bis-nonna fino a mia madre, offrendo sempre gli stessi sapori delicati e intensi.*

*Il nome mustaccioli è legato all'uso nelle antiche ricette contadine del mosto (mostacea era il nome latino), col quale venivano preparati per essere più dolci. I mostaccioli sono riportati da Bartolomeo Scappi, cuoco personale di Pio V. Amatissimi nella loro semplicità, sono a base di farina e rivestiti di "naspro" ovvero di glassa di zucchero fondente al cacao. Il termine "naspro", è una voce tipicamente meridionale, derivata dal bizantino aspros (bianco) ad indicare la glassa al cioccolato, sostituita poi da una glassa di cioccolato nero fondente o da una glassa di zucchero e canditi.*

## LISTA DELLA SPESA

- 500 gr di cioccolato fondente
- 500 gr di zucchero
- 500 gr di miele
- 1 kg di farina
- 1/2 cucchiaino di cannella in polvere
- la scorza di due limoni
- un pizzico di sale
- acqua calda quanto basta

## Preparazione:

Impastare la farina con il miele, lo zucchero, la cannella, la scorza del limone e il sale. Aggiungere poi gradualmente l'acqua calda fino a rendere il composto omogeneo ed elastico. Stendere con un mattarello la pasta fino ad uno spessore di 1,5 cm e tagliarla a rombi. Infornare a 180° per 15 minuti. Per la glassa: sciogliere il cioccolato a bagnomaria in un recipiente abbastanza largo e immergere i biscotti uno alla volta ricoprendoli con il cioccolato, aiutandosi con delle pinze da cucina. Mettere su una gratella o su una teglia a raffreddare. Si possono fare dei piccoli ritocchi alla glassa sul biscotto appena fatto utilizzando un pennello passato nella cioccolata.



*Fonte: Flickr. Utente Caleb Lost*





# Mostaccioli

(versione di Francesca)

**Ricetta dal fascino antico e dal sapore autentico e prelibato, esalterà la vostra tavola con genuinità nel periodo natalizio.**

*I Mostaccioli, chiamati localmente anche mustaccioli o mustacciuli, sono dei tipici dolci della tradizione campana, preparati solitamente durante il periodo natalizio. Si tratta di una sorta di biscotti con una particolare forma a rombo e generalmente ricoperti da una golosa glassa al cioccolato. I mustacchi sono i baffi folti e lunghi come li portavano i signori d'altri tempi: i mostaccioli, deliziosi dolci di antichissima tradizione si chiamano così proprio perché ricordano dei baffi, a causa della loro forma romboidale. Possono avere diversa consistenza, a seconda della lavorazione della pasta composta da miele, farina, acqua lievito e spezie; dopo la lavorazione la pasta viene lasciata riposare e poi cotta in forno. Alla fine, i mostaccioli vengono ricoperti di glassa di zucchero bianca o nera, ottenuta con l'aggiunta a quella bianca di cacao amaro in polvere.*

*Il nome mostaccioli, inoltre, è legato all'uso nelle antiche ricette contadine del mosto (mostacea era il nome latino), col quale venivano preparati per essere più dolci. L'impasto si presenta di colore scuro, molto dolce e dal sapore piuttosto deciso, la glassatura, che la tradizione vorrebbe al cioccolato, ha subito modifiche e modernizzazioni nel tempo, proponendo varianti al cioccolato bianco, all'arancia e alla nocciola, che impreziosiscono i dolcetti, rendendoli ancora più sfiziosi ed invitanti.*

*Ne troviamo già notizia nel De Agricoltura di Catone ove vengono chiamati 'mustacei' e dagli ingredienti descritti ne comprendiamo il motivo: farina, mosto, anice, cumino, grasso, alloro; alla base di tutto il procedimento c'era il mosto che, messo a cuocere dopo la pressatura, allora ed anche in seguito per molti secoli ancora, per la forte concentrazione di zuccheri contenuti, era largamente usato per rendere i dolci più dolci, anche nella nostra società moderna ma ancora contadina, fino a non più di cinquant'anni orsono. E non si trattava solo di biscotti e piccoli dolci: fino a tutto il Medio Evo ed oltre la torta delle grandissime occasioni, cioè la stessa torta nuziale, detta 'mustaceus' era impastata con farina, mosto e cannella in abbondanza, in base ad una ricetta che non si discostava parecchio da quella del kinnamon, di biblica memoria. I mostaccioli napoletani sono riportati, inoltre, da Bartolomeo Scappi, cuoco personale di Pio V, nel il suo pranzo dell'Ottobre del XVIII°.*

## LISTA DELLA SPESA

### Per 20 Mostaccioli:

- 500 gr di farina
- 100 gr di mandorle tostate e macinate
- 200 gr di zucchero
- 50 gr di cacao amaro
- 1 cucchiaino di spezie miste (cannella, chiodi di garofano in polvere, coriandolo, anice stellato)
- 1 pizzico di sale
- 1 pizzico di noce moscata
- 1 arancia
- 1 mandarino
- 10 gr di ammoniaca in polvere
- Acqua calda se necessaria
- 500 gr di cioccolata fondente da copertura

## Preparazione:

Prendere la farina e disporla su un piano di lavoro o anche dentro una ciotola molto capiente, praticare un foro al centro e versare al suo interno lo zucchero, l'ammoniaca (o il lievito) e il cacao amaro. Poi aggiungete le mandorle, il pizzico di sale e la noce moscata.

Aggiungere anche la buccia grattata e il succo dell'arancia, la buccia grattata e il succo del mandarino e le spezie miste. Impastare gli ingredienti formando un panetto compatto, se necessario per far compattare aggiungere acqua calda, e senza grumi da mettere a riposare in frigorifero per circa 1 ora.

Scaldare il forno a 200°. Riprendere l'impasto, lavorarlo velocemente e stenderlo con un mattarello ad un'altezza di circa 1 cm quindi ricavare dalla pasta dei rombi usando un coltello o un apposito stampo e adagiare su una teglia rivestita di carta forno. Cuocere per 15 minuti circa a 180° e lasciar raffreddare per bene prima di glassare con il cioccolato fondente sciolto a bagnomaria spennellato sopra e sotto i biscotti.



Fonte: Instagram. Si ringrazia Marco Pellegrino

*Probabilmente sono i dolci che più di tutti traggono le loro origini dalla cultura contadina della popolazione napoletana: semplici, saporiti, nutrienti, non fanno male, non vanno a male e, cosa molto importante, mantengono inalterate tutte le loro caratteristiche per molti giorni; ecco perché da sempre erano considerati i biscotti da portare in viaggio come scorta di calorie o da offrire in dono, come gesto di ospitalità e di amicizia, agli ospiti che si congedavano andando via. Sono spesso venduti insieme a roccocò, ma anche a raffioli e susamielli, ed insieme agli struffoli sono i dolci caratteristici del Natale napoletano.*

### **Francesca Carrino**

Campana, laureata in Scienze dell'Amministrazione e dell'Organizzazione delle Imprese pubbliche e private. Appassionata di cucina e amante della buona tavola, ha lavorato a contatto diretto con il territorio irpino e sannita, e ha appreso come valorizzare i sapori e le tradizioni della cultura locale.



# Reginelle

Le Reginelle, o biscotti Regina, sono fra i prodotti da forno più tipici della cucina palermitana.

*Sono conosciuti anche come biscotti al sesamo, sesamini, viscotta 'nciminati o ca giuggiulena (biscotti "inciminati" o con la "giuggiulena" cioè ricoperti di "cimino", ovvero di sesamo). Il sesamino è un caratteristico biscotto da dessert che si accompagna generalmente ad un bicchiere di Marsala, di Zibibbo o di Passito. È prodotto con pasta frolla friabile e ricoperto interamente di semi di sesamo e riesce a conservarsi perfettamente fresco e fragrante per molto tempo, se ben conservato in una scatola di latta per biscotti o in un recipiente di vetro. L'elemento caratteristico di questo dolce è il sesamo. Questo ingrediente ha origini antiche legate a credenze religiose. Anticamente in India era prevista un'offerta di quattro vasi di sesamo nero nelle cerimonie funebri; tale offerta avrebbe favorito il passaggio del defunto nell'aldilà. Ancora oggi i semi di sesamo (sia bianco sia nero) sono considerati un simbolo di immortalità e profondamente legati ai culti sacri.*

## LISTA DELLA SPESA

- 250 gr farina di grano duro
- 250 gr farina '00'
- 150 gr zucchero
- 1 bustina di vanillina
- 8 gr ammoniaca in polvere
- 100 gr burro o margarina (ma io preferisco il burro)
- 1 dl circa latte tiepido
- 75 gr semi di sesamo

## Preparazione:

Mescolare le due farine, lo zucchero, la vanillina e l'ammoniaca in un recipiente grande. Incorporare il burro o margarina adoperando una lama da pasticciere o due coltelli. Aggiungere a poco a poco tanto latte quanto basta per fare rapprendere l'impasto. Senza lavorarlo, farne una palla, avvolgere nella pellicola e mettere in frigo per almeno 30 minuti. Riscaldare il forno a 200°C. Foderare alcune teglie con carta da forno.

Dividere la pasta in 8 parti, e di ognuna fare una salsiccia di 2 cm di diametro. Tagliare in pezzetti lunghi 8 cm e arrotolare leggermente fra le mani per arrotondare le punte. Bagnare bene i semi di sesamo, scolare e stendere su un piatto. Rotolare i biscotti sui semi bagnati per coprirli bene. Posare sulle teglie a distanza di 2 cm e infornare per 25 minuti circa o finché dorati. Spegner e lasciare i biscotti a raffreddare nel forno spento. Completare il raffreddamento su griglia, e conservare in un contenitore chiuso.



*Fonte: Flickr. Si ringrazia FrancescaV.com*



# Struffoli

**Quando mangio gli struffoli, ad ogni singolo chicco chiudo gli occhi e provo a ricordare le scene natalizie della mia infanzia, lasciandomi trasportare dagli aromi.**

*Sebbene gli struffoli siano i dolci più napoletani che ci siano, a pari merito con la sfogliatella e la celebre pastiera, pare che siano giunti nel Golfo di Napoli tramite i Greci da cui deriverebbe il nome "struffolo": precisamente dalla parola "strongoulos", ovvero arrotondato. Secondo altri, invece, pare che la parola struffolo derivi da "strofinare" facendo riferimento al gesto che compie chi lavora la pasta, per arrotondarla a cilindro prima di tagliarla a palline.*

*Si dice che nella preparazione degli struffoli "molto è lasciato al naso (hanno un bell'aroma), ma nulla è lasciato al caso". Ciascuna pallina di pasta fritta è un capolavoro di ingegneria domestica, selezionato in centinaia di anni di sperimentazione nelle cucine di ogni tipo.*

*Gli struffoli, infatti, nella loro sostanziali immutabilità presentano molte varianti: familiari e personali. Anche se gli ingredienti sono esattamente gli stessi, a Napoli vi capiterà di mangiare tanti struffoli diversi quante sono le case in cui vi verranno offerti. Ciascuno ritiene che i "propri" struffoli siano quelli autentici: quelli della tradizione, tramandati da una nonna, una mamma o – ancora meglio – una zia monaca. Quest'ultima, quando c'è, è una garanzia: a Napoli un tempo gli struffoli venivano preparati nei conventi, dalle suore dei vari ordini, e dati in dono a Natale alle famiglie nobili che si erano distinte per atti di carità.*

*Come ogni famiglia Napoletana che si rispetti anche la mia custodisce gelosamente la "vera ricetta degli struffoli". Ricordo la scena prenatalizia in cui mia nonna sfornava una dozzina di vassoi colmi di struffoli da donare, ma ricordo ancor di più l'aroma di miele, limoncello e canditi che inondava l'intera casa.*

## LISTA DELLA SPESA

### Per 20 porzioni:

- 4 uova
- 4 cucchiaini di zucchero
- 1 pizzico di sale
- 4 cucchiaini di olio
- 1 bicchierino di limoncello
- Una buccia di limone grattugiata
- 400 gr di farina
- 350 gr di miele
- Canditi e "diavulilli" (confettini colorati)

## Preparazione:

Su una spianatoia disporre la farina a fontana e aggiungere le uova, lo zucchero e l'olio. Impastare energicamente fino ad ottenere un composto compatto ed omogeneo, una volta che il panetto sarà pronto lasciarlo riposare per 20 minuti.

Trascorso il tempo lavorare la pasta ed ottenere tante palline di non più di 5 mm di diametro.

Friggere le palline in olio bollente e una volta fritte lasciarle raffreddare.

In una pentola portare ad ebollizione il miele unito ad un bicchierino di limoncello e a uno di acqua. Ad ebollizione raggiunta unire le palline fritte e mescolare continuamente.

Una volta pronti toglierli dalla pentola ed adagarli su un vassoio uno sull'altro dando al tutto una forma di ciambella. Spargere la decorazione preferita e finalmente gli struffoli napoletani fatti in casa sono pronti per essere divorati!



*Fonte: Flickr. Utente Dr.DeNo*

### **Vincenza Palmiero**

“Giurista Napoletana, curiosa e affascinata dai colori, sapori e profumi delle pietanze di tutto il mondo! Non perdo occasione per assaggiare la specialità dei posti che visito e sperimentarmi nella loro preparazione con tocchi di “napoletanità”!



# Buccellati

**I buccellati (cucciddati in dialetto) sono i dolci di natale siciliani per eccellenza.**

*I buccellati sono dei dolci a base di pasta frolla con un ripieno ricco a base di fichi secchi. Ne esistono di vario tipo, forma e ripieno a seconda delle varie parti della Sicilia. Io vi parlerò dei buccellati che preparano le mie nonne durante le feste di Natale. La mia nonna materna li fa più grossi e non aggiunge nessuna decorazione, la mia nonna paterna invece li fa molto più piccoli e li decora.*

**LISTA DELLA  
SPESA**
**Per 40 buccellati:**

per la pasta frolla

- 1 kg di farina 00
- 4 uova
- 250 gr di strutto
- 300 gr di zucchero
- 1 bustina di lievito per dolci

per il ripieno

- 500 gr di fichi secchi

- mandorle q.b.
- cannella q.b.
- zucchero q.b.
- scorza grattugiata di arancia
- 2-3 cucchiaini di uva passa
- Cioccolato fondente

per la decorazione

- albume
- zuccherini colorati

## Preparazione:

Per quanto riguarda il ripieno si consiglia di prepararlo il giorno prima.

Togliere il picciolo duro ai fichi secchi e sbollentarli per un minuto. Scolateli e fateli asciugare su un canovaccio. Tagliare i fichi a pezzetti piccoli. Sbollentare le mandorle, sbucciarle, tostarle e tritarle. Mescolare insieme in una bacinella i fichi e lo zucchero, aggiungere successivamente le mandorle, la cannella, la buccia di arancia, uva passa (fatta rinvenire nell'acqua calda) e cioccolato (tagliato in piccoli pezzi). Formare un composto col tutto, aggiungendo un bicchiere d'acqua calda.

Per quanto riguarda la pasta frolla, setacciare la farina, lo zucchero e il lievito per dolci. Impastare il tutto aggiungendo lo strutto. Lavorare fino a quando raggiunge la giusta consistenza. Far riposare per circa un'ora. Creare un rotolo con la pasta frolla e tagliare a pezzetti di circa 10-12 cm l'uno. Stendere col mattarello e farcire la parte centrale della pasta frolla con il ripieno dei fichi secchi e poi richiudere il buccellato sigillando al centro con le dita, dando la forma a S o a ferro di cavallo.

Disponete i buccellati in una placca rivestita di carta forno ed informate in forno a 180° C.

I buccellati saranno pronti quando diventeranno dorati in superficie (circa 30 minuti).

Quando sono ancora caldi, spennellare con l'albume i buccellati e ricoprirli con degli zuccherini colorati.



*Fonte: Flickr. Utente sea turtle*

**Carla Miritello**

26 anni, laureata in Sociologia del lavoro e dell'organizzazione a Trento. Mi piace fare nuove esperienze e conoscere gente, per questo motivo ho scelto di cambiare città e continuare i miei studi lontano da casa, la mia Sicilia. Sono scout da sempre, la piscina è una delle mie passioni insieme alla voglia di viaggiare e il trekking.





# Sbrisolona

## La Sbrisolona, non si taglia ma si spezza.

*La Torta Sbrisolona è un dolce caratteristico della tradizione Cremonese e Mantovana ed è il simbolo della pasticceria Mantovana, la Torta chiamata anche Sbrisolina o Sbrisulada e deve il nome proprio alla sua friabilità, alle brise o briciole grandi e piccole che si formano quando viene spezzata per fare le porzioni.*

*La torta Sbrisolona nasce come dolce povero, di origini contadine; un tempo, a differenza degli ingredienti attualmente utilizzati, era molto più presente la farina di mais, al posto del burro si utilizzava esclusivamente lo strutto e al posto delle mandorle venivano utilizzate le più economiche nocciole. La ricetta risale a prima del '600 quando pare arrivò anche alla corte dei Gonzaga.*

*La ricetta tradizionalmente utilizzata nella campagne mantovane non prevede l'uso di mandorle. Nelle versioni più antiche, inoltre, non si usavano né burro o strutto, né uova che invece oggi sono diffusamente accolte in tutti i ricettati moderni per favorire la manipolazione dell'impasto e diminuire la friabilità del dolce e il suo eccessivo sbriciolamento. Le mandorle sono frutto di un albero chiamato Prunus communis o Prunus amygdalus, originario dell'Asia Minore. Se ne distinguono due varietà: una dolce, destinata all'alimentazione e una amara, per lo più ad uso farmaceutico. Le mandorle, onnipresenti sulle tavole dell'aristocrazia medievale e rinascimentale, erano le noci dei ricchi, almeno sino alla creazione degli amaretti, quando il profumo delle mandorle giunse anche su mense non proprio principesche.*

### LISTA DELLA SPESA

- 200 gr di mandorle dolci
- 200 gr di farina bianca
- 200 gr di farina gialla a grana fine
- 150 gr di zucchero
- 120 gr di burro a temperatura ambiente
- 2 tuorli
- la scorza grattugiata di un limone
- zucchero semolato a velo

## Preparazione:

Accendere il forno regolando il termostato a 200°C. Immergere le mandorle in acqua bollente, e dopo averle pelate, passarle in forno, prima che abbia raggiunto la temperatura sopra indicata, per pochi minuti, affinché si asciughino. Tritarle poi, piuttosto finemente. Mescolare sulla spianatoia la farina bianca e quella gialla, disponendole a fontana e creare un incavo nel centro in cui versare lo zucchero, le mandorle tritate, i tuorli e la scorza di limone e il burro. Gli ingredienti devono essere amalgamati con pazienza, anche se rimarranno sempre parzialmente separati. L'impasto, una volta versato nella tortiera, deve essere sistemato con le mani perché assuma uno spessore uniforme e non si formino spazi vuoti sul fondo. Infornare per circa un'ora e servire la torta una volta fredda, dopo averla spolverizzata con zucchero semolato o a velo.

La Torta Sbrisolona necessita di una cottura lenta (170°C per 40-45 min), affinché risulti ben cotta all'interno. L'impasto tipo frolla, è riposto nella teglia, pressato e sottoposto a porzionatura leggera; dopo la cottura si effettua la porzionatura finale. Questa torta si mantiene a lungo, soprattutto se conservata avvolta in fogli di carta d'alluminio.



*Fonte: Flickr. Utente Flavia Conidi*



# Roccocò

Uno dei dolci più rappresentativi, apprezzati e antichi fra quelli che i partenopei sono soliti preparare o acquistare durante le festività natalizie.

*I roccocò sono un biscotto tipico della tradizione gastronomica natalizia campana, in particolar modo di quella napoletana. Il roccocò si presenta come un biscotto schiacciato a forma circolare in cui compaiono in superficie le mandorle. La sua prima preparazione è databile intorno al 1320, anno in cui le monache del Real Convento della Maddalena si cimentarono in questo nuovo esperimento culinario. Il termine roccocò deriva dal francese rocaille che descrive una fase del rococò, un periodo del tardo-barocco. Questo nome fu scelto proprio per la forma "barocca" del dolce. Spesso il roccocò viene ammorbidito bagnandolo nel vermouth, nel vino bianco o nello spumante.*

## LISTA DELLA SPESA

- 500 gr di farina
- 200 gr di zucchero
- 350 gr di mandorle sguosciate
- 1 uovo
- 100gr di miele
- bucce grattugiate di 2 arance e 1 limone
- 5 gr di ammoniaca in polvere per dolci
- 25 gr di pisto (chiodi di garofano, cannella, noce moscata, anice stellato)
- 125 ml di acqua
- 1 pizzico di sale.

## Preparazione:

Tostate le mandorle in una padella facendo attenzione a non bruciarle. Lasciatene una ventina per la guarnizione esterna dei biscotti. Togliere le mandorle tostate dal forno e riducetele in granella con l'aiuto di un minipimer.

In un piano da lavoro mettete la farina a fontana e versateci al centro lo zucchero, il miele, la granella di mandorla, il pisto, l'ammoniaca e le scorze grattugiate di limone e arancia.

Aggiungete poco alla volta l'acqua e cominciate ad impastare sin quando non si otterrà una pasta omogenea e dura.

Date la forma ai roccocò. Prendete la pasta, fate dei salsicciotti e chiudeteli a formare una ciambella di circa 10 cm di diametro.

Posate tutti i roccocò su di una teglia ricoperta con carta forno, tagliate le mandorle che avevate tenuto da parte in pezzi abbastanza grandi e sistemateli sopra i biscotti. Spennellate la superficie con il rosso d'uovo sbattuto.

Cuocete per 15 minuti a 180°. Se li volete più croccanti, teneteli in forno per 5 minuti in più facendo attenzione a che non si brucino.



*Fonte: Instagram. Si ringrazia Cristal\_collections*

**Floriano Riccio**



# Pignolata Messinese

**Questa specialità deriva da un dolce diffuso in molte zone d'Italia, con nomi diversi e tradizioni diverse, ma sostanzialmente uguale nelle varie declinazioni: paese che vai, nome e ricetta, che trovi !**

*A Messina, carnevale e pignolata, rappresentano un connubio classico della storia della gastronomia della città entrato ormai a fare parte delle specialità richieste per ogni festa; certo è però il periodo di Carnevale quello in cui si apprezza un maggiore consumo di pignolata, immancabile sulla tavola del messinese, insieme a chiacchiere e cannoli; ecco perché la scelta di un dolce rappresentativo della mia città non poteva che ricadere sulla pignolata. La particolarità di questo dolce risiede nella sua storia: l'origine è araba, ma la pignolata non è stata inventata dagli arabi, loro hanno solo rielaborato un dolce più antico, un dolce a base di pasta fritta ricoperto di miele, certo è da chiarire perché questo dolce è stato chiamato pignolata. Le ipotesi sono due: per la prima, semplice, quasi banale, il nome deriva dalla forma che il dolce assume una volta sistemato nel piatto o vassoio, le palline glassate disposte a piramide ricorderebbero la forma di una pigna; per la seconda la spiegazione è un po' più complessa e deriva dalla storia stessa del dolce. Pare infatti che in origine si facessero friggere i pinoli che poi venivano ricoperti di miele. Col tempo i pinoli finirono in padella insieme a pezzetti di pasta all'uovo, il tutto sempre ricoperto di miele, alla fine i pinoli non vennero più usati e si friggevano semplicemente i pezzetti di pasta, una pasta ricca di uova e leggermente dolce. Da questa serie di cambiamenti si capisce bene che il nome sia rimasto quello originale di pignolata, o meglio una forma leggermente diversa, visto che quello più vecchio è appunto "pinolata".*

## LISTA DELLA SPESA

Per la pignolata:

- 750 gr di farina 00
- 12 tuorli d'uovo
- 100 ml di alcool puro per dolci
- Strutto per friggere q.b.

Per la glassa al cioccolato:

- 300 gr di zucchero a velo
- 300 gr di cacao amaro

- 200 ml di acqua
- 150 gr di burro
- Un pizzico di vaniglia

Per la glassa al limone:

- 400 gr di zucchero a velo
- Succo di 4 limoni
- 4 albumi d'uovo

## Preparazione:

*Per la pasta della pignolata messinese:* in una terrina sbattere con energia i tuorli d'uovo e l'alcool, quindi aggiungere poco per volta la farina amalgamando fino a ottenere un impasto omogeneo e consistente che tenderà a staccarsi dalle pareti della terrina. Fatto questo, stendere con le mani l'impasto su una spianatoia formando dei bastoncini sottili circa 7-10 mm. Quindi tagliare i bastoncini in tocchetti lunghi circa un paio di centimetri ciascuno. Friggere poco per volta i tocchetti della pignolata in abbondante strutto caldo rigirandoli di tanto in tanto fino a farli dorare un po' e riporli infine su carta assorbente in modo che perdano il grasso in eccesso.

*Per la glassa al cioccolato:* in un pentolino posto su fiamma molto bassa sciogliere il burro e unire, poco per volta, lo zucchero a velo, il pizzico di vaniglia, il cacao setacciato e dell'acqua che andrà versata a filo fino ad ottenere la giusta densità. Lasciare intiepidire.

*Per la glassa al limone:* versare lo zucchero in un pentolino e scaldarlo a fiamma molto bassa fino a quando non comincerà a filare, quindi versarlo in una terrina e incorporarvi poco per volta gli albumi montanti a neve. Girare a lungo con un cucchiaino versando nel frattempo il succo dei limoni a filo fino a ottenere una glassa morbida e bianca.



*Fonte: Instagram. Si ringrazia Andrea Seminara*



# Mandorle atterrate

**Il profumo delle mandorle tostate e del cioccolato sono odori caratteristici delle case pugliesi durante il periodo natalizio.**

*Le mandorle atterrate, meglio conosciute come “menl attrt”, sono dolci natalizi tipici della tradizione pugliese che consistono in semplici mandorle tostate e ricoperte di cioccolato.*

*L’origine di questo nome è alquanto ambigua in quanto alcuni sostengono l’ipotesi che “atterrate” o “interrate” sia sinonimo di “affogate” nel cioccolato fondente, mentre altri ritengono che tale nome sia da attribuire alla loro forma e consistenza, simile a sassolini, e al loro colore scuro che ricorda la terra.*

*La storia di questo dolce affonda le sue radici nella semplicità della sua preparazione e soprattutto nella povertà e genuinità dei prodotti utilizzati, ovvero mandorle (tutt’ora sono coltivate in tutto il territorio) e zucchero.*

*Infatti la ricetta tradizionale, utilizzata fino agli anni ‘50, prevedeva che le mandorle atterrate fossero preparate con una semplice glassa di zucchero caramellato e solo in seguito si è aggiunta la variante del cioccolato fondente, cioccolato al latte, bianco e gianduia.*

*Questo dolce, che difficilmente si trova in commercio, viene solitamente preparato in casa in grandi quantità.*

*A natale, in Puglia ed in particolare nel foggiano non possono mai mancare le mandorle atterrate che oltre ad essere buonissime da gustare e facili da realizzare, costituiscono un’ottima idea- regalo per parenti ed amici.*

## LISTA DELLA SPESA

- 500 gr di mandorle tostate
- 500 gr di cioccolato fondente di ottima qualità

## Preparazione:

Sgusciare le mandorle e tostarle in forno a circa 180° per circa dieci minuti e farle raffreddare.

Sciogliere a bagnomaria il cioccolato a pezzi e mescolare con un cucchiaino di legno, immergere le mandorle tostate un po’ alla volta e mescolarle con la cioccolata.

Con l’aiuto di un cucchiaino prendere le mandorle con la cioccolata e versarle in un pirottino. Ripetere il procedimento fino ad esaurire le mandorle. Lasciare raffreddare a temperatura ambiente.



*Fonte: Instagram. Si ringrazia andcav*





# Frutta Martorana

**Un dolce composto da pasta di mandorla e zucchero, abilmente lavorato e foggiato in varie forme, che ha origini nel lontano medioevo.**

*La frutta martorana deve il suo nome al convento della Martorana, annesso all'omonima chiesa eretta a Palermo nel 1143 da Giorgio d'Antiochia. Fu la nobile Eloisa Martorana a volere, nel 1193, la costruzione di un monastero benedettino accanto alla chiesa ed al convento, dove le suore inventarono la famosa frutta di marzapane e diedero vita alla tradizione: in occasione della Festa di tutti i Santi, confezionavano piccoli dolci, imitando in modo sorprendente tutta la varietà di frutta esistente, con colori vivacissimi, ottenuti grazie alla gomma arabica che permetteva di fissare le tinte vegetali derivanti dalle rose, dal pistacchio, dallo zafferano, etc.*

*Vuole la tradizione che le suore coltivassero alberi di frutta nel loro giardino e che da lì sia scaturita l'idea di creare, sotto forma di dolci, i frutti nei periodi in cui non venivano prodotti in natura. Questo accadde, sempre secondo la tradizione, perché le suore dovevano ricevere la visita di un importante prelado e gli alberi del loro giardino erano spogli di frutta: si industrialarono così a creare con la pasta di mandorle i vari frutti che appesero agli alberi. L'impasto infatti venne anche chiamato "pasta reale" perché ritenuto degno di un re, con chiaro riferimento all'allora re normanno di Sicilia Ruggero II. Il successo di questi dolcetti spinse la corporazione dei Confettari a tentare di ottenere il monopolio della loro produzione, raggiungendo lo scopo nel 1575 con l'intervento del sinodo diocesano di Mazzara del Vallo che proibì alle religiose la preparazione della frutta di martorana perché arrecava loro una distrazione dal raccoglimento liturgico.*

## LISTA DELLA SPESA

- 500 gr di mandorle pelate
- 500 gr di zucchero
- 125 ml di acqua
- Una bustina di vanillina
- Coloranti alimentari
- Gomma arabica
- Piccioli e foglie di plastica

## Preparazione:

Dopo avere scottato velocemente le mandorle in acqua bollente e averle pelate, bisogna pestarle fino a ridurle a farina. Quindi sciogliere lo zucchero nell'acqua calda e successivamente aggiungerci la vanillina e la farina di mandorle. Il composto va successivamente amalgamato fino al raggiungimento di una consistenza compatta che tenderà a staccarsi dalle pareti del tegame e deve essere versato su una spianatoia bagnata d'acqua.

Quando il composto si sarà intiepidito deve essere ulteriormente lavorato per diventare ancora più omogeneo. A questo punto la pasta è pronta per essere foggiate: successivamente va adagiata su uno strato di farina per qualche giorno, fino ad essere completamente asciutta. I frutti vanno poi colorati con gli appositi colori vegetali, si fanno asciugare ancora qualche giorno e si lucidano con la gomma arabica sciolta in poca acqua. A questo punto la frutta va disposta in un cesto, che di solito è rivestito con carta trasparente tagliuzzata in fili.



*Fonte: Flickr. Utente Thomas Hawk*

**Silvia Sinnona**

Dal mio interesse per le tradizioni popolari nasce il desiderio di raccontarvi la storia e la ricetta di un dolce coloratissimo e dalle antiche origini. Eccovi quindi una piccola “opera d’arte” che nasce nel lontano XII sec. nella mia città, Palermo.



# Monaci

“Scuri” all’esterno e “candidi” all’interno, così come i monaci che indossano un abito scuro, il saio, ma possiedono un’anima pura.

*I monaci sono dei dolcetti tipici pugliesi di tradizione natalizia, come tutti i dolci elaborati con la cosiddetta pasta reale, ovvero pasta di mandorle anche detta “pasta reale”. Si può ricondurre il nome al fatto che essa fosse una pasta “degnà di un re” per la bontà e le caratteristiche del dolce.*

## LISTA DELLA SPESA

Per l’involucro:

- 1kg di farina
- 1/2 kg di zucchero
- 100 gr di cacao amaro
- 20 gr di ammoniaca
- cannella e pepe garofano a piacere
- la scorza di 1 limone grattugiata
- Vincotto tiepido diluito con un po’ d’acqua

Per il ripieno:

- 1/2 Kg di mandorle lessate e tritate
- 375 gr di zucchero
- 1/2 bicchiere d’acqua

Per la glassa:

- 1 kg di zucchero
- 250 gr di acqua
- il succo di 1 limone

## Preparazione:

Versare sulla spianatoia la farina, lo zucchero e il cacao amaro, creare la conca al centro dove versare il vincotto tiepido diluito con un po’ d’acqua, una spolverata di cannella e di pepe garofano, l’ammoniaca e la scorza di un limone grattugiata. Impastare il tutto fino ad ottenere una pasta morbida. Lasciare riposare fino a quando non si prepara il ripieno. Per il ripieno tritare finemente le mandorle aggiungere l’acqua e lo zucchero e mettere tutto al fuoco mescolando fino a quando lo zucchero non sarà sciolto. Lasciare raffreddare. Riprendere l’impasto e spianare delle strisce su cui inserire delle strisce di ripieno. Rigrare le strisce per contenere il ripieno. Tagliare a tocchetti le strisce ed infornare a 120 gradi per 15’. Lasciare raffreddare.

Per la glassa mettere in un recipiente lo zucchero, il succo del limone e l’acqua metter il tutto a fuoco e mescolare con un cucchiaino di legno fino a quando sollevando il cucchiaino lo zucchero non sarà più liquido ma filante. Immergere i tocchetti (i monaci) nella glassa e lasciarli asciugare.



Fonte: Flickr. Utente Terre dei Trabocchi

### **Marica di Marino**

Pugliese, 28 anni, laureata in Lettere moderne. Ho effettuato esperienze di studio e lavoro in Francia, come insegnante d'italiano per stranieri e attualmente mi piacerebbe abbinare le competenze acquisite a conoscenze di tipo manageriale.



# Papassini

Ogni anno, quando arriva la stagione autunnale, mia madre li prepara e, da quando vivo fuori, è immancabile un “pacco sopravvivenza” che contiene oltre a formaggio, salumi, pane carasau e mirto, anche questi dolci.

*I papassini sono dei dolci tipici sardi, diffusi in tutta l'isola anche se ogni zona o paese ha la sua variante. Il nome papassini o pabassini deriva da “pabassa” che in lingua sarda significa uva sultanina che è uno degli ingredienti di questi dolci.*

*Come la maggior parte dei dolci sardi, anche i papassini hanno una valenza simbolica che richiama un momento cerimoniale e sacro. Sono i dolci tipici delle ricorrenze di Ognissanti e dei defunti e ad essi si accompagnano antiche tradizioni e leggende.*

*La notte del primo novembre in molte famiglie della Sardegna ancora si conserva la tradizione di lasciare la tavola imbandita per i familiari defunti che scenderebbero sulla terra per far visita ai propri cari. Di solito per accogliere i defunti si prepara un piatto con del cibo, un bicchiere di vino, dell'acqua, della frutta e dei dolci, i papassini appunto. Si lascia inoltre una candela accesa per invitare il defunto ad entrare. I morti non possono mangiare il cibo ma beneficerebbero del profumo delle vivande preparate per loro. In passato, secondo la tradizione, la mattina successiva quelle vivande non consumate venivano distribuite ai poveri del paese. In altre zone della Sardegna erano i più piccoli ad essere coinvolti in prima persona in questa festa. La mattina del 2 novembre i bambini facevano il giro del Paese chiedendo delle offerte per le anime del purgatorio. Le famiglie offrivano qualcosa ai bambini in cambio di una preghiera per i propri defunti che avrebbe accelerato il processo di passaggio dal purgatorio al paradiso; i doni che ricevevano consistevano in frutta secca e papassini. Recentemente alcuni paesi della Sardegna stanno tentando di recuperare queste antiche tradizioni locali che sono invece state sostituite da Halloween.*

## LISTA DELLA SPESA

- 1 Kg di farina
- 500 gr di noci e mandorle sgusciate
- 500 gr di uva sultanina
- 500 gr di zucchero
- 400 gr di strutto o burro
- 5 uova
- 2 arance
- cannella
- semi di anice
- 1/2 busta di vaniglia
- 1 limone
- 2 bustine di lievito.

## Preparazione:

Sbucciare noci e mandorle dopo averle fatte tostare nel forno e tritarle grossolanamente. Battere le uova in una grande terrina con lo zucchero, per 15 minuti circa, così da renderle spumose. Unirvi le noci, le mandorle, i semi di anice e la cannella. Unire anche l'uva sultanina precedentemente ammorbidente in poca acqua tiepida, poi sgocciolata e anche asciugata.

Far sciogliere il burro a bagnomaria, raffreddare e versare nell'impasto mescolando per bene. Aggiungere la vaniglia, la buccia grattugiata delle arance e del limone. Quindi versare lentamente la farina e il lievito mescolando continuamente e lentamente affinché la pasta risulti omogenea.

Stendere col matterello l'impasto ottenuto (altezza un centimetro) su un tavolo spolverato di farina e ricavare tanti piccoli rombi. Infornare e lasciar cuocere a fuoco moderato per circa 20 minuti.

Si possono poi ricoprire di glassa sulla quale si versano i diavoletti colorati.



*Fonte: Flickr. Utente Vincenzo Corcione*



# Pannacotta

Questa è la versione classica della panna cotta con il caramello, ma se preferite, potete servirla con frutti di bosco, marmellata o nutella.

*La panna cotta, dolce al cucchiaio, è un tipo di budino tipico piemontese, la cui origine viene fatta risalire agli inizi del 1900, probabilmente nelle Langhe.*

## LISTA DELLA SPESA

### Per 6 persone:

- 10 gr di colla di pesce
- 1 kg di panna
- 250 gr di zucchero
- 1 stecca di vaniglia

### Per il caramello:

- 10 cucchiaini di zucchero
- 3/4 cucchiaini di acqua

## Preparazione:

Mettere a bagno i fogli di colla di pesce in acqua fredda per 15 minuti, versare un poco di panna in un pentolino, riscaldare a fuoco basso senza arrivare ad ebollizione, ritrarre dal fuoco ed immergere i fogli di colla di pesce strizzati e sgocciolati.

In una casseruola, versare il resto della panna, aggiungere lo zucchero e la vaniglia, porre sul fuoco e a fiamma bassa, portare a ebollizione, quindi aggiungere la parte con la colla di pesce sciolta e mescolare per amalgamare gli ingredienti.

Versare in uno stampo, in cui avrete già posto il caramello e lasciare raffreddare prima di servire.

In una casseruola a parte, mettere sul fuoco zucchero e acqua e quando avrà raggiunto la giusta colorazione, aggiungere un poco di acqua calda al caramello e aspettare che la schiuma si diradi; quindi foderare gli stampi dove successivamente sarà riposta la panna cotta.



*Fonte: Flickr. Utente Robopy*





# Tronco alla pasta di mandorla

**E' un dolce semplice ma molto gustoso e grazie alla sua composizione si conserva a lungo, è ideale per essere trasportato**

*Il tronchetto è parzialmente rivisitato rispetto alla ricetta originale, in quanto è completamente composto di pasta di mandorla. La pasta di mandorla è ampiamente diffusa in alcune regioni meridionali come la Puglia, la Sicilia e la Sardegna. In Salento durante il periodo natalizio, oltre al tronco viene consumato anche il pesce di pasta di mandorla (che ha riconoscimento PAT -Prodotto Agroalimentare Tradizionale-), simbolo della religione cristiana, e nel periodo pasquale viene invece prodotto l'agnello, sempre fatto in pasta di mandorla.*

*Il tronchetto di Natale o ciocco natalizio è un dolce natalizio a forma di tronco ricoperto solitamente di cioccolato o crema di caffè e glassa e riempito solitamente di marmellata, diffuso principalmente in Francia e negli altri Paesi francofoni e che ricorda la tradizione del ceppo di Natale. La ricetta sarebbe stata inventata da un pasticciere intorno al 1945. La tradizione del ceppo di Natale è considerata una delle più antiche. Si tratta di un'usanza risalente almeno al XII secolo ed era molto diffusa in vari paesi europei, dalla Scandinavia e Gran Bretagna, fino alle Alpi e le penisole balcanica e iberica. L'usanza aveva luogo la vigilia di Natale, quando il capofamiglia, con una particolare cerimonia di buon augurio (in genere un brindisi) bruciava nel camino di casa un grosso tronco di legno, che poi veniva lasciato ardere anche nelle successive dodici notti fino all'Epifania; i resti del ceppo venivano poi conservati, in quanto si attribuivano loro proprietà magiche: si credeva che favorissero il raccolto, l'allevamento, la fertilità delle donne e degli animali, la salute, e che proteggesse dai fulmini; spesso venivano riutilizzati per accendere il ceppo dell'anno successivo.*

*Che si trattasse di una tradizione molto antica e diffusa è testimoniato dal fatto che in alcune lingue il termine con cui si indica il ceppo si ritrova nei termini per indicare il Natale (come il lituano kalėdos, che significa letteralmente "sera del ceppo") o la vigilia di Natale (come il croato badnjak, che significa anche "ceppo") o da altri soprannomi per il Natale come "Festa del Ceppo" (usato in Toscana). Da questa tradizione deriva anche quella del dolce chiamato ciocco natalizio o tronchetto di Natale, molto diffuso nei Paesi di lingua francese, dove è chiamato - come il ceppo - bûche de Noël.*

## LISTA DELLA SPESA

**Per un tronchetto di medie dimensioni (ca. 15 fette)**

per la parte esterna:

- 500 gr di mandorle pelate
- 400 gr di zucchero a velo
- acqua q.b.
- cacao in polvere q.b.

per il ripieno:

- pan di spagna inzuppato con San Marzano
- cioccolato fondente in scaglie
- canditi
- marmellata di amarene.

## Preparazione:

Prendere le mandorle, pelarle, tritarle e macinarle fino ad ottenere una farina finissima. Lavorare la farina con lo zucchero a velo e l'acqua fino ad ottenere un impasto omogeneo e ben compatto, che verrà successivamente diviso in due panetti di uguale dimensione. Prendere un panetto e lavorarci insieme il cacao in polvere, così da ottenere un impasto di colore marrone, come il tronco di un albero. Stendere l'impasto su un foglio di carta forno oleata dandogli una forma rettangolare; prendere l'altro panetto rimasto bianco, stenderlo dandogli la stessa forma del primo, ed adagiarlo su quello marrone. Mettere al centro il pan di spagna inzuppato col San Marzano, il cioccolato fondente in piccoli pezzetti, i canditi, e infine la marmellata di amarene. Avvolgere quindi il panetto arrotolandolo su se stesso sino ad ottenere un cilindro. Per arricchirlo è possibile utilizzare parte dei panetti creando un cilindro più piccolo che andrà a formare un altro pezzo di tronco oppure dei piccoli rami. Terminare aggiungendo decorazioni e una spolverata di zucchero a velo. Il tronchetto deve riposare in frigo per qualche ora in modo tale che la pasta di mandorla diventi compatta.

## Treccia alla pasta di mandorla |



Fonte: Flickr. Utente G.iulina



Ricette a cura dei partecipanti al Master in Risorse Umane e Organizzazione e Master in Marketing Management edizione 2013-2014 di Fondazione ISTUD.

Realizzazione a cura di Tania Ponta