mi alimento

IL BELLO E IL BUONO DELL'ITALIA

ANNO 1 | **NUMERO 3** | DICEMBRE 2023

p/06

BUON NATALE
DALL'ITALIA PIÙ BUONA

p/06

Natale in Italia. Viaggio alla scoperta delle ricette regionali

p/44

UNESCO. Perdersi nel centro storico di Napoli

p/56

Le Luci d'Artista che accendono il Natale di Torino

p/64

Tutto il buono dei cachi e del topinambur

IN
ALCE NERO
ALIMENTIAMO
LA
VITA
alce nero
AGRICOLTORI BIOLOGICI DAL 1978
pink

EDITORIALE di **Giorgio Santambrogio**

Lasciate che il Natale accada

Queste giornate di festa in famiglia servono a prendere la giusta distanza dalle cose.

Il Natale è tante cose belle. Nella vita di ciascuno di noi è la famiglia riunita e la serenità del tempo che finalmente dimentica l'orologio, il telefono e le troppe ansie che assalgono il nostro presente. Ogni volta a Natale ricordiamo le cose belle, pensiamo alle persone vicine e a quelle lontane. Certe volte è il primo Natale senza qualcuno che amavi, altre volte è per fortuna ancora un Natale con le persone che ami. Certe volte è un Natale in cui aspetti, altre volte è il primo Natale che era valsa la pena aspettare.

Il Natale è un sorriso, i pacchetti regalo da scartare sotto l'albero, un libro che aspettavi di leggere da tanto tempo e la fila al cinema con i popcorn.
Quelli della mia generazione a scuola imparavano a memoria alcuni versi e filastrocche da recitare durante le feste. Gianni Rodari era un autore sempre presente nelle nostre antologie. Ci insegnava la bellezza delle parole e il loro significato.

> "Se ci diamo una mano i miracoli si faranno
> e il giorno di Natale durerà tutto l'anno"

Questa me la ricordo ancora. Non avrei mai immaginato che il darsi una mano sarebbe diventato oggi l'obiettivo più importante per uscire dalla crisi del nostro tempo. La serenità delle feste ci raggiunge mentre aumentano le preoccupazioni per la guerra, la sicurezza dei nostri figli, l'insostenibilità dei prezzi al consumo e la crisi climatica. Tutti fattori che stanno scuotendo le nostre certezze.
Il Natale serve a prendere la giusta distanza dalle cose, a ragionare con passione e razionalità, a desiderare di trovare delle soluzioni condivise. Oggi sappiamo che questo desiderio si chiama bene comune. Lo possiamo fare solo se lo facciamo insieme.
Intanto la tavola è imbandita. In questo numero di Mi Alimento abbiamo fatto un viaggio nelle venti regioni del nostro meraviglioso Paese alla scoperta delle tradizioni culinarie della vigilia e del pranzo di Natale. Scopriremo lo scrigno segreto dei nostri ricordi che diventa piatto, sapore, profumo, rispetto delle tradizioni. La cena e il pranzo di Natale sono la base per capire che la costruzione del futuro esisterà solo se sapremo guardare avanti rispettando la lezione e l'insegnamento di chi è arrivato prima di noi.
Per tanti il Natale è la nascita di Gesù, per alcuni è l'idea stessa della rinascita, per tutti gli altri è solo una festa.

In ogni modo, è Natale.
Quindi Buon Natale

SOMMARIO

p/06

È IL NATALE IN ITALIA

Viaggio alla scoperta delle grandi ricette regionali del nostro Paese

p/50

CAMPANIA

Gioiello mediterraneo

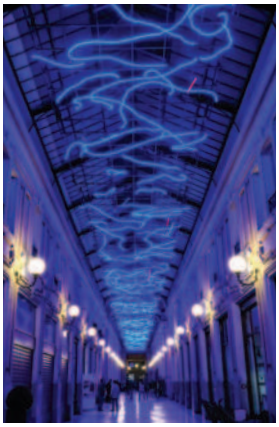
p/44

PERDERSI NEL CENTRO STORICO DI NAPOLI

p/56

NATALE A TORINO

L'arte da vedere con il naso all'insù



p/64

TUTTO IL BUONO DEI CACHI

p/68

LO CONOSCI IL TOPINAMBUR?

p/72

OHI VITA

Proteine, fibre e dolcificante zero calorie

p/75

RICETTARIO

Le ricette regionali del Natale

Mi Alimento
Numero 3 // Dicembre 2023

Periodico di proprietà di VéGé Retail s.r.l.
Edito da Mediaformat Comunicazione s.r.l

Direttore Responsabile
Paolo Marcesini

COMITATO DI REDAZIONE
Giorgio Santambrogio, Francesca Repossi,
Eleonora Matteucci.

Coordinamento editoriale per VéGé Retail s.r.l.
Eleonora Matteucci

HANNO COLLABORATO A QUESTO NUMERO:

Andrea Begnini *(redazione)*, Carlotta Bonsegna,
Antonio Battaglia, Laura Colleo,
Sirio Fusani *(graphic design)*, Chiara Lavoli
Luisa Mantero *(digital)*, Nicolò Pistone,
Davide Vivaldi *(redazione)*.

Tutti i crediti, ove richiesti, sono segnalati
accanto alle immagini.

Cover Photo: IstockPhoto.com

PER LA PUBBLICITÀ SU QUESTE PAGINE:

Gruppo VéGé Soc. Coop.
Via Lomellina 10, 20133 Milano
tel. 02/752961

CONTATTI
Al telefono: N° Verde VéGé 800137030
dal lunedì al venerdì 9:00-13:00 / 14:00-18:00

Sul web: www.gruppovege.it
Su Facebook e Instagram:

Gruppo VéGé Supermercati

Registrazione Tribunale di Firenze
n. 4964 del 15/05/2000
Mi Alimento/ Supplemento di VéGé Per Voi

È IL NATALE IN ITALIA.

Viaggio alla scoperta delle grandi ricette regionali del nostro Paese

a cura di **Andrea Begnini, Carlotta Bonsegna, Laura Colleo, Nicolò Pistone.**

20 regioni, 20 ricette e tutto il piacere che abbiano noi italiani di incontrarci attorno alla tavola durante le feste natalizie. In un giro d'Italia che dai prodotti più tipici dei nostri territori attraversa le preparazioni classiche delle cene della Vigilia e dei grandi pranzi di Natale, accompagnando la nostra convivialità con il gusto della memoria e il piacere della famiglia. Perché il cibo è unione, ritrovo, amicizia, accoglienza e perché, come ricordava anche Federico Fellini, la vita non è altro che una combinazione di pasta e magia. Buone feste!

BERLUCCHI
FRANCIACORTA

BERLUCCHI FRANCIACORTA.
ENJOY YOUR MOMENTS

#berlucchimoments
@berlucchiwine

Quel trionfo di sapore antico e genuino che è il *Parrozzo*

Un territorio che, dalla costa alla montagna, custodisce una grande tradizione gastronomica tramandata di generazione in generazione e che, a tavola, durante le feste, possiamo assaporare e apprezzare in tutta la sua travolgente ricchezza.

La cucina abruzzese vanta l'utilizzo di numerosi prodotti locali a marchio DOP e IGP e di materie prime di stagione che, anche nel periodo natalizio, riassumono ed esaltano la tradizione culinaria sia contadina che marinara.

Sulla costa, terra dei trabocchi, e nell'entroterra, durante la cena della vigilia, quando il menu deve essere rigorosamente di magro, il protagonista assoluto è il pesce fresco, come le "alici sperone", bagnate nell'aceto dopo essere state fritte in pastella e prima di essere insaporite da aglio e prezzemolo. O quello "conservato" come il baccalà, fritto in pastella oppure condito al sugo di pomodoro con peperoni e olive, o semplicemente cotto al forno con le patate (provate quelle del Fucino IGP). Il pranzo di Natale è un trionfo di piatti dal sapore antico e genuino.

Le prime portate tipiche della tradizione sono la zuppa di cardo con le *pallottine*, piccole polpette di carne, le *scrippelle 'mbusse*, ovvero crespelle in brodo, i maccheroni alla chitarra, cioè spaghettoni all'uovo a sezione quadrata preparati, se possibile, con il classico telaio di legno di faggio, o il timballo all'abruzzese, dove le sfoglie di pasta all'uovo, come gli spaghettoni, sono abbinate al sugo di carne locale.

Tra i secondi spicca l'agnello al *cotturo* (un paiolo di rame appeso con la catena di ferro a tre pali infissi nel terreno), piatto tipico della tradizione pastorale, in cui la carne viene cotta nell'olio e nel lardo a fuoco lento per poi essere guarnita da fette di pane casereccio (agnello del Centro Italia IGP). Non ultimo il tacchino alla canzanese, preparazione in cui la carne, disossata e cotta in forno nel brodo, viene poi servita fredda e accompagnata dalla gelatina creata dal riposo e raffreddamento del brodo stesso. Il tutto celebrato da un buon calice di Montepulciano d'Abruzzo, come quello DOCG delle Colline Teramane.

Per dessert i taralli al vino bianco e i *calcionetti*, dolci fritti a forma di raviolo e ripieni di marmellata di castagne, di ceci, di uva o del classico cioccolato.

Ma il dolce principe del Natale abruzzese è il *parrozzo*, la cui bontà è stata citata anche nei versi di Gabriele D'Annunzio. Il nome, vista la forma semisferica, deriva da "pan rozzo", e l'impasto di farina di granoturco e mandorle è ricoperto di cioccolato fondente.

RICETTA
Parrozzo

Alle radici del gusto lucano con le *pettole*

Antichi riti tradizionali, cucine in continuo fermento, materie prime di eccellenza, sapori genuini e tanta voglia di famiglia. La Basilicata a Natale (e non solo) sfoggia le sue preziose qualità che ne fanno una terra ricca di cultura e di sapori.
La cucina lucana, infatti, soprattutto durante le festività, è intimamente legata alle tradizioni risalenti a un lontano passato che oggi possiamo riscoprire e assaporare. Il pranzo di Natale non può che iniziare con l'antipasto che, sulla tavola di ogni abitante delle città di Matera e Potenza e dei paesi vicini, consiste in primo luogo nelle *pettole* (in alcune zone della regione chiamate anche *zeppole*), piccole frittelle di pasta lievitata di forma sferica o allungata. Nell'impasto, per aggiungere sapore e varietà, si possono inserire alici, cavolfiori o baccalà oppure, se si preferisce la versione dolce, possono essere farcite con uvetta, zucchero o miele. Un piatto tradizionale di facile realizzazione e, al tempo stesso, gustoso e sfizioso. L'antipasto continua con la proposta di prodotti di eccellenza: bruschette a base di pane di Matera IGP e taglieri di salumi e formaggi locali (Caciocavallo Silano DOP, Pecorino di Filiano DOP, Canestrato di Moliterno IGP, Lucanica di Picerno IGP, Mozzarella di Gioia del Colle DOP).

La pasta, rigorosamente fatta in casa, è l'elemento centrale dei primi piatti. Parliamo degli *strascinati* (di forma simile alle orecchiette ma più grandi e allungati) al ragù di carne mista o dei *fusidd* (fusilli, il formato di pasta arrotolato intorno a un fuso) con peperoni *cruschi* (croccanti), ricotta salata e mollica, le lasagne con pecorino di Filiano e polpettine, gli spaghetti al sugo di baccalà o di acciughe (la cena della

Vigilia) e i tagliolini in brodo di carne (il pranzo del 26). Non mancano le minestre con le verdure di stagione, nello specifico scarola, verza e cardi.
Arrivati ai secondi piatti della tradizione natalizia, troveremo proposto il baccalà lessato, o fritto, accompagnato naturalmente dai peperoni cruschi, dal sapore intenso e a marchio IGP, ottimi anche fritti in pastella.
Nel menu, di certo, non mancherà la carne locale, cotta al forno o stufata, come l'agnello alla lucana, accompagnato da pomodori, patate e cipolle, e l'arrosto di maiale. E il vino, naturalmente: tra gli altri, un corposo e speziato Aglianico del Vulture Superiore DOCG.

Infine il dolce, l'immancabile *piccilatiedd'*, un pane a forma di ciambella il cui impasto a base di farina di frumento e mandorle richiede circa due giorni per essere preparato e servito, o meglio, celebrato. Perché il *piccilatiedd'* è soprattutto un rito della tradizione culturale lucana: può essere tagliato a fette esclusivamente durante la notte della Vigilia e dopo la preghiera di ringraziamento dei componenti della famiglia riunita attorno alla tavola. E solo dopo aver espresso un desiderio.

RICETTA
Pettole

Il Natale ha il sapore della *pitta*

Penisola nella penisola, terra di montagna e di collina, la Calabria custodisce antiche tradizioni che a Natale si accendono di rinnovato splendore e richiamano a casa i tanti calabresi sparsi in tutto il mondo. E che, soprattutto, li riuniscono a tavola.
L'usanza vuole che durante la cena della Vigilia, tassativamente a base di magro, le portate siano o tredici, come il numero degli Apostoli (Gesù compreso), o nove, come i mesi dell'attesa, oppure sette, come le virtù.
Gli antipasti partono con le immancabili frittelle di cavolfiore, di zucca, di baccalà, e di alici. Un ulteriore classico consiste nella proposta dei lampascioni (cipolline selvatiche spesso realizzate e conservate in famiglia) sott'olio, a cui segue l'insalata di baccalà con i *cancariddi cruschi* (peperoni croccanti). Continuiamo con i taglieri di salumi (Capocollo, Pancetta, Salsiccia, Soppressata di Calabria DOP) e formaggi locali (Caciocavallo Silano DOP, Pecorino Crotonese DOP, Pecorino del Monte Poro DOP) accompagnati dalla *Cuddura c'a ciuciulena*, il tipico pane natalizio a forma di ciambella e a base di sesamo e farina di semola di grano duro, posizionata rigorosamente al centro della tavola perché simbolo di augurio e prosperità.
Passiamo ai primi piatti e gusteremo gli spaghetti con le alici e la mollica croccante, rigorosamente piccanti vista l'aggiunta (non moderata) di peperoncino rosso macinato, oppure con le trippe di stoccafisso, e infine la pasta *china* (ripiena), cucinata al forno con sugo di carne mista, uova e formaggio.
Tra i secondi è d'obbligo il baccalà fritto o proposto nella versione in umido con pomodoro, olive nere e patate, e tra i piatti di carne spiccano le salsicce

con contorno di broccoli e il capretto al forno accompagnato dagli immancabili lampascioni oppure aromatizzato alle erbe.
I calici sono riempiti di Terre di Cosenza DOP, Lamezia DOP e Melissa DOP, solo alcuni dei numerosi vini pregiati prodotti in regione.
Infine i dolci, un trionfo per i golosi: oltre all'onnipresente frutta secca, non mancheranno i *turdilli*, gnocchetti fritti passati nel miele di fichi e decorati con diavolini di zucchero, oppure la *giurgiulena*, un torroncino di sesamo e miele.
Ma il dolce principe delle tavole natalizie calabresi è la *pitta 'mpigliata*, o *pitta 'nchiusa*, la cui ricetta originale risale al 1700 e che all'epoca si dice che venisse proposta per celebrare i matrimoni. Originaria di San Giovanni in Fiore, nella Sila, deve il nome "pitta" all'ebraico e all'arabo che, in entrambi i casi, significa "schiacciata". Ma nel corso dei secoli la sua forma è stata anche variata a ciambella e a rosetta. Una sfoglia di farina condita da vino dolce, succo d'arancia, chiodi di garofano e cannella, un cucchiaio di liquore e miele; la farcitura è di noci, mandorle, uva passa, liquore di anice e ancora spezie. Una preparazione, con le particolari "rose ripiene" in superficie, che per ogni calabrese ha il sapore del Natale.

RICETTA
Pitta

La semplice complessità del *frico*

La gastronomia di questa regione di confine riflette l'incrocio dei popoli e delle culture che qui si sono avvicendati, dando forma a una cucina che, soprattutto a Natale, vede affiancarsi ingredienti semplici legati alla tradizione povera e contadina e piatti carichi e opulenti di antica usanza aristocratica, al di là delle diversificazioni territoriali tra le zone costiere e quelle di montagna.

La polenta di mais, che qui in particolar modo ha rivestito un fondamentale ruolo di sostentamento e rimane uno dei cardini della cucina locale, è ovviamente presente anche sulle tavole del Natale, spesso servita come antipasto nel "toc in braide", dove viene ricoperta di formaggio e burro fusi e accompagnata dal *frico*, antico piatto di recupero citato anche nel *Liber de arte coquinaria* del Quattrocento che si realizzava con gli avanzi della lavorazione del formaggio. Nella cucina tradizionale di questa regione si utilizzano comunemente spezie, aromi, conserve agrodolci e alimenti fermentati, che creano particolari commistioni di dolce e salato di gusto mitteleuropeo, come nei *cjarsons*, ravioli di patate e bietole aromatizzati con cannella e cacao amaro, negli gnocchi di prugne, o nella *jota*, la calda e corroborante zuppa a base di fagioli, crauti e patate. Nei secondi piatti domina la presenza di carne di maiale – tradizionale la *brovada e muset* (rape macerate nelle vinacce fermentate poi stufate con olio e alloro che accompagnano un insaccato simile al cotechino) – e frattaglie come la trippa. Tra i dolci, in Friuli è diffusissima la *gubana*, rotolo di pasta lievitata avvolto a spirale e dalla ricchissima farcitura, mentre in Venezia Giulia è più tipica la *putizza*, una sorta di focaccia ripiena di frutta secca da inzuppare nella grappa a fine pasto.

RICETTA
Frico di patate e formaggio

CALDIROLA®
1897
L'ITALIA DEI VINI

Bollicine in grande stile

LA CACCIATORA®

www.caldirola.it

zampediverse

VALMORA
ACQUA MINERALE

ARMANDO TESTA

La fonte della tua natura.

Nel cuore delle Alpi Piemontesi, nel Parco Montano di Rorà certificato PEFC, nasce Valmora, un'acqua leggera ed equilibrata, tesoro prezioso di chi per istinto ricerca la massima purezza.

Nitto ATP FINALS | VALMORA ACQUA MINERALE

GOLD PARTNER

I mille volti della tradizione con i carciofi alla *giudia*

La gastronomia tipica del Lazio ha origine dalla commistione di numerose tradizioni culinarie, anche molto diverse tra loro, che nel corso della storia hanno convissuto in questo territorio: quella imperiale, quella pontificia, quella della capitale, quella giudaica e quella contadina e popolare. Il Natale stratifica epoche e gusti diversi.

Tutti i piatti delle feste di questa regione sono condizionati da questa premessa e sono caratterizzati dall'utilizzo di ingredienti semplici ma dal sapore deciso, sempre strettamente legati al territorio e alla sua ricca campagna. Il rispetto delle abitudini legate all'ambito religioso contraddistingue anche i menu natalizi: per il cenone della vigilia è tutt'oggi consuetudine mangiare di magro e il pesce la fa da padrone, con il baccalà (in umido, fritto o con uvetta e pinoli) ad aprire le danze, spesso in abbinamento ai broccoli (ovviamente romaneschi) pastellati; il connubio di baccalà e broccoli viene proposto comunemente anche nei primi piatti, con la minestra di *arzilla* (razza) con pasta e, appunto, broccoli. Il pranzo di Natale, più ricco, prevede un primo piatto in brodo (stracciatella alla romana, ovvero uova strapazzate nel brodo bollente, o cappelletti ripieni) e uno asciutto (la notissima cacio e pepe o le fettuccine con sugo di carne). Per le seconde portate, le carni e le portate di verdura arricchiscono la tavola: immancabile l'abbacchio (al forno o a scottadito) con un ricco contorno di verdure (carciofi in tutte le salse e puntarelle con acciughe, aglio e aceto in testa).

Caratterizzazione particolare della cucina laziale è l'ampio utilizzo del "quinto quarto", ossia tutto ciò che non rientra nei quattro tagli principali dell'animale: anche sulle tavole delle feste la *coratella* (interiora di agnello, spesso realizzata in umido) inframezza primi e secondi piatti. Tra i dolci, sono molto comuni dei pani ricchi di spezie, cioccolato e canditi legati con miele, come il pangiallo e il pampepato, dessert tipici del periodo natalizio insieme alla torta di maccheroni dolci con le noci.

RICETTA
Carciofi alla giudia

Il Natale? Meglio rinforzato

Clima mediterraneo, ingredienti freschi e di alta qualità, storia, tradizione, creatività e condivisione. Iniziamo il nostro viaggio natalizio in Campania alla scoperta di sapori intensi, autentici, frutto di una cultura millenaria invidiata in tutto il mondo.
Gli abbondanti banchetti delle festività, pianificati in dettaglio per accontentare i gusti dei numerosi membri delle famiglie riunite, prevedono ricchi menu costituiti da piatti rigorosamente tradizionali. Perché il Natale deve avere il sapore del ricordo.
Durante la cena della Vigilia, che come da usanza prevede l'astinenza dalle carni, tra gli antipasti troveremo le *pizzelle fritte* (pizzette di piccole dimensioni) con pomodoro e mozzarella e le frittelle di cavolfiore e di baccalà. Un altro grande classico consiste nella pizza di scarole, ovvero l'impasto della pizza, cotto al forno e farcito di scarola di stagione, olive, pinoli e capperi. E come non citare i *panzerotti*, piccoli calzoni fritti e ripieni di mozzarella e pomodoro. Continuiamo con i frutti di mare gratinati, polpo e patate bolliti e alici marinate. Non mancano taglieri di salumi e formaggi locali, e soprattutto la mozzarella di bufala, servita al naturale oppure "in carrozza" (fritta e filante in mezzo a due fette di pane passate nell'uovo).
Tra le prime portate della vigilia sono una certezza gli spaghetti alle vongole e gli *scialatielli* ai frutti di mare. Se volete sapore di terra, potete gustare i ravioli di ricotta e spinaci, conditi con burro e salvia, zuppa di lenticchie e pasta di ceci, rosmarino e pepe nero. Quando è ammessa la carne spiccano la "minestra maritata", il cui nome sottintende il perfetto connubio tra la carne mista e le verdure di stagione che compongono la zuppa, la pasta al forno alla napoletana, costituita da maccheroni, ragù con polpette di carne fritta e provola filante e, infine, il *sartù di riso*, cioè un timballo di riso farcito con carne mista, uova sode, mozzarella e ragù.
Il secondo piatto principe della tradizione è il capitone, fritto o in umido, stufato con

pomodoro, olive, capperi e aromi. Allo stesso modo può essere cucinato il baccalà e, sempre parlando di pesce, troveremo anche la spigola all'acqua pazza, cotta al forno o in padella e insaporita da vino bianco, aglio, prezzemolo e pomodorini.
Per quanto riguarda la carne, sulle tavole campane delle feste troviamo le immancabili salsicce e *friarielli* (cime di rapa), il coniglio al forno con le patate o il pollo ripieno alla napoletana, la cui farcitura è costituita di salsiccia, pane grattato, erbe aromatiche, salame, sale e pepe.
Come non pensare al contorno? Quello che riassume la tradizione natalizia campana è per antonomasia "l'insalata di rinforzo". Un'insalata arricchita, dunque rinforzata con diversi ingredienti quali il cavolfiore, i piccoli peperoni tondi, cioè le *pappacelle*, le olive sia verdi che nere, i capperi, i sottaceti, le alici e l'aglio. Un piatto che, allo stesso tempo, serve a rinforzare, quindi ad aggiungere sapore e sostanza alle numerose portate principali. Viene preparata con un anticipo di circa dodici ore. Una preparazione costituita di elementi semplici, genuini, di stagione e che, assemblati con maestria, assumono i tratti di una vera prelibatezza apprezzata anche dai palati più pretenziosi.

RICETTA
Insalata di rinforzo

Tra i vini non mancherà un calice di Greco di Tufo e di Fiano di Avellino, entrambi a marchio DOCG.
E per finire, i dolci: oltre alle varietà di frutta secca, le cui bucce vengono utilizzate per segnare i numeri sulle cartelle della tombola, abbiamo le zeppole di Natale, fritte e a base di farina, uvetta, scorza di limone e cosparse di zucchero; gli *struffoli,* palline di pasta fritta ricoperte di miele; i *roccocò*, biscotti a forma di piccole ciambelle il cui impasto di farina è insaporito da mandorle, spezie e scorza d'arancia; oppure i simili *susamielli*, a tipica forma di esse maiuscola.

NOVITÀ

Labello®

PROVA L'IDRATAZIONE ANCORA PIÙ NATURALE!

NUOVO
PACKAGING

FORMULA
MIGLIORATA

Non sono vere feste senza pasta fresca

In posizione di passaggio tra il Nord e il Centro Italia, l'Emilia-Romagna ha una tradizione gastronomica ampia e complessa, determinata dalla varietà delle caratteristiche geografiche e dalle influenze delle tante regioni confinanti (ben sei: Lombardia, Veneto, Piemonte, Liguria, Toscana, Marche). Oltre alla rinomata pasta fresca all'uovo, semplice (tagliatelle, con tutte le loro numerose varianti di spessore, garganelli e passatelli) o ripiena (tortellini, tortelloni, cappelletti), da condire, nelle versioni più classiche e tradizionali, con il ragù alla bolognese, o con panna, prosciutto e piselli, o da cuocere in brodo di cappone, l'Emilia-Romagna è terra di salumi e formaggi di diffusione e apprezzamento mondiale, come la mortadella e il Parmigiano Reggiano, il prosciutto crudo di Parma e lo squacquerone di Romagna, il culatello di Zibello e il formaggio di fossa di Sogliano al Rubicone. Tra i secondi piatti di carne spiccano zampone e cotechino, da accompagnare tradizionalmente durante le feste natalizie con purè di patate e lenticchie, ma si hanno anche numerosi piatti di pesce, sia di fiume (anguille della zona del delta del Po in testa) sia di mare, nella pescosa riviera adriatica. Anche per quanto riguarda le preparazioni dolci, regnano l'abbondanza e la varietà di sapori: tra le ricette tradizionali più diffuse e conosciute, non si possono non citare la zuppa inglese, la torta di riso e il certosino, ricco di canditi e spezie. La leggenda narra che la nascita delle tagliatelle – diffuse, con varianti locali, in tante regioni italiane, ma qui assurte a regine della gastronomia soprattutto per via del famoso e iper imitato ragù alla bolognese – sia dovuta ai lunghi capelli biondi di Lucrezia Borgia, discussissima nobildonna cinquecentesca.

RICETTA
Tagliatelle all'uovo

Un Natale in *cima*. Purché alla ligure

Che sia pranzo di Natale o cenone della Vigilia, nel nostro Paese non si scherza: le ricette della tradizione non possono mancare e, possibilmente, le vorremmo trovare proprio tutte. La Liguria, che è una regione un po' particolare perché è una sorta di montagna sul mare, porta in tavola un menu che cambia molto a seconda dei territori, interni o costieri.

Ma alcuni classici non mancano mai, a partire ad esempio dal *cappon magro*, un piatto a base di pesce bianco, salsa verde e gallette del marinaio che, a sua volta, si presenta in versione gourmet con l'aggiunta dei crostacei, oppure in forma di piatto povero, originariamente consumato dai pescatori sulle barche, con il suo perfetto equilibrio di pesce cappone e verdure fragranti come fagiolini, zucchini, scorzonera, carote, patate, barbabietola... e la sua esaltante salsa verde a guarnizione.

Come primo piatto c'è l'imbarazzo della scelta, possono bastare i classici ravioli conditi col "tuccu" come i natalini in brodo. Il *tocco*, in Liguria, è un sugo di carne molto ricco che prevede una lunga cottura con funghi secchi e pinoli fino a completo sfaldamento della "ciccia", mentre i natalini sono dei maccheroncini lisci lunghi non più di 20 centimetri e serviti con il brodo di cappone in cui navigano trippa e salsiccia.

Come secondo, tra le tante opzioni festive, abbiamo scelto la *cima*, a cui è dedicata anche la nostra ricetta. Questa regina della tavola ligure di Natale prevede di formare una tasca con un pezzo di pancia di vitello farcita di succulenti ingredienti. Una tasca che viene sigillata per bene e bollita per alcune ore in un telo di lino e lasciata a riposo sotto a un peso. La ricetta tradizionale di questo piatto povero, realizzato con ingredienti di recupero, vorrebbe che ci fossero anche la tettina di vitello, le animelle, le cervella e i testicoli. Noi ne proponiamo una versione un po' meno elaborata ma comunque molto gustosa. Senza dimenticare di concludere il pasto con una fetta di pandolce, il tipico dolce natalizio della Liguria.

RICETTA
Cima alla genovese

Photo courtesy by Alice Lombardi / salviarosmarino.com

Quella dolce piccantezza chiamata *mostarda*

Il menu tipico lombardo di Natale? Difficile definirlo con precisione, perché la Bassa Padana non è la montagna valtellinese e Milano non è Brescia. Insomma, il problema vale un po' in tutte le regioni italiane, ma quello lombardo è un territorio particolarmente vario in fatto di ricette natalizie, a partire dai formaggi e dal salumi che si possono servire come antipasto o a fine pranzo, perché come recita un vecchio detto milanese "La buca l'è minga straca se la sa no de vaca", ovvero "la bocca non è stanca se non sa di vacca", ovvero ancora un pasto deve sempre concludersi con del formaggio. Meglio, da queste parti, se con un erborinato Gorgonzola, del taleggio o una scaglia di Grana Padano. Perfetti per stare assieme a quella incredibile prelibatezza della tradizione lombarda e, soprattutto, della città di Cremona che è la mostarda. Una preparazione che può accompagnare, con la sua piccante dolcezza, oltre ai formaggi anche il tradizionale cotechino tipico delle feste, i bolliti misti o il cappone arrosto. La mostarda cremonese viene realizzata per raggiungere quel suo unico, equilibrato e sfizioso mix tra il dolce della frutta e il piccante della senape. E deve le sue origini alla tradizione storica dei monasteri in cui i monaci confezionavano una sorta di salsa, ideale per non fare andare a male la frutta e per conservarla anche durante l'inverno. La mostarda viene tradizionalmente servita tra una portata e l'altra durante il cenone di Natale, magari tra una insalata russa o una di nervetti e i classici *marubini* cremonesi, cucinati con il brodo di cappone o di bollito misto, che a loro volta recitano un ruolo da protagonisti tra i secondi. Spesso viene preparato anche un cotechino, accompagnato da purè o da lenticchie. Senza dimenticare la polenta, magari servita, come sul lago di Como, con i *missoltini*, pesci di lago essiccati. Per finire? In Lombardia a Natale si mangia il panettone, meglio se artigianale, meglio ancora se accompagnato da una classica crema di mascarpone.

RICETTA
Mostarda di cremona

Cominciamo dai *vincisgrassi*

Varietà di paesaggi, ricchezza culturale e una tradizione gastronomica di rilievo. Benvenuti nelle Marche, terra bagnata dall'Adriatico e costellata, nell'entroterra, da borghi storici, città d'arte e parchi naturali di indiscutibile bellezza. Una regione che conserva un'eredità culturale culinaria capace di celebrare il legame con la terra e il mare. Un'abbondanza di prodotti locali genuini e di alta qualità che prende forma soprattutto nelle generose proposte gastronomiche natalizie.
Sulle tavole imbandite per le festività, tra gli antipasti, proviamo le famose e celebrate olive all'ascolana, verdi e denocciolate, farcite di carne, impanate e fritte, oltre naturalmente a ricchi taglieri di formaggi a denominazione di origine controllata (Caciotta di Urbino DOP e Formaggio di Fossa di Sogliano DOP) e salumi locali di eccellenza (Ciauscolo IGP, Prosciutto di Carpegna DOP, Salamini Italiani alla Cacciatora DOP).

La sera della Vigilia, per tradizione, ci si astiene dal consumare carne, così i protagonisti delle prime portate saranno i "maccheroncini di Campofilone", finissimi spaghettini all'uovo conditi con salsa di pomodoro, acciughe e "brodetto" di pesce.
Ma il piatto principe del Natale marchigiano consiste nei vincisgrassi, una preparazione risalente alla fine del 1700 e di cui esistono numerose ipotesi che ne narrano l'origine. La più accreditata sostiene che sia una rivisitazione della ricetta del "Pincisgras" pubblicata nel libro Cuoco maceratese nel 1781 dal celebre cuoco dell'epoca, Antonio Nebbia.

Infatti già allora i vincisgrassi godettero di un sistematico apprezzamento generale. Considerati come il simbolo della cucina marchigiana e, nello specifico, anconetana, costituiscono una declinazione della pasta al forno. Sono composti da vari strati di pasta sfoglia all'uovo, rigorosamente fatta in casa, conditi in ogni piano da un ragù di carne mista e formaggio fuso.

Tra le seconde portate spiccano il "coniglio in porchetta", cotto al forno e aromatizzato con spezie, aglio ed erbe aromatiche, o lo stoccafisso all'anconetana, preparato in umido e accompagnato da pomodori, patate, olive e aromi.

Una selezione di vini locali abbinabili ai menu natalizi consiste nel Verdicchio dei Castelli di Jesi DOCG o in un Rosso Conero DOC, tra gli altri. A voi la scelta.

I dolci delle feste natalizie marchigiane deliziano i palati più golosi grazie al pane con noci e fichi, e al "Pan pepato", nel cui impasto primeggiano frutta secca e candita mista, noce moscata e pepe nero. E concludiamo con il torrone, soprattutto quello "biondo di Camerino", un mix di miele, mandorle e l'immancabile zucchero.

RICETTA
Vincisgrassi

GRANA
PADANO

Solo se c'è il marchio è vero Grana Padano DOP.

Scegli solo l'originale: Grana Padano, il formaggio DOP più consumato al mondo.

NATURALMENTE PRIVO DI LATTOSIO*.

RICCO DI CALCIO ALTAMENTE ASSIMILABILE
E DI PROTEINE AD ALTO VALORE BIOLOGICO.

BUONO E NUTRIENTE PER TUTTE LE ETÀ.

*L'assenza di lattosio è una conseguenza naturale del tipico processo di fabbricazione con il quale si ottiene il Grana Padano. Contiene galattosio in quantità inferiori a 10mg/100g.

GRANA PADANO

Un'emozione italiana.

I leggendari *mostaccioli*

Località pittoresche, riserve naturali e antiche tradizioni: in Molise il Natale è sinonimo di autenticità e genuinità. Durante le feste in tutta la regione si svolgono riti ancestrali potenti e suggestivi che riuniscono la comunità e, naturalmente, influenzano la gastronomia, plasmata, durante i secoli, dalle vie della transumanza. Una terra di colline e di pastori, ma anche di mare.

Le numerose ore trascorse alle tavole delle festività non possono che iniziare con la degustazione di salumi e formaggi locali, preziosi esempi della tradizione contadina e pastorale, come la tipica Ventricina di Montenero di Bisaccia, la salsiccia di fegato, il Caciocavallo di Agnone e la Mozzarella di Bufala Campana DOP. A questi segue la "pizza con i cicoli", il cui impasto è ripieno di pezzetti di grasso di maiale abbrustoliti e croccanti. Non è raro gustare anche le *scarpelle*, cioè frittelle, di cavolfiori, broccoli o baccalà, e la frittata di cipolla di Isernia.

Le prime portate sono a base di zuppe sostanziose come quella di cardi, polpette di carne e formaggio, la "zuppa alla santè", un brodo di gallina contenente polpette di carne, formaggio e crostini, oppure quella di pesce, soprattutto di triglie, tipica della zona costiera, e infine la "pizza di Franz" costituita da pezzetti di pizza a base di uova, parmigiano grattugiato e prezzemolo, cotta al forno e, successivamente, passata in brodo.

Tra i secondi trionfa la carne, in particolare quella di maiale, cucinata alla *pampanella*, cioè speziata e alla brace, la trippa con le verdure oppure le *frascateglie*, particolari salsicce di fegato, con polenta. Il piatto di pesce immancabile, soprattutto durante la cena della Vigilia, è il "baccalà arracanato", cotto al forno, gratinato e accompagnato da patate, uvetta e prezzemolo.

I vini più adatti a esaltare i sapori dei menu natalizi sono il rosso Biferno DOC o una Falanghina DOC, tra gli altri.

Anche i dolci sono delle vere e proprie prelibatezze, come la cicerchiata, un trionfo di palline di pasta, fritte e cosparse di miele, il Milk Pan, ovvero un pane dolce alla crema di liquore e ricoperto di cioccolato bianco, e le rosacatarre, strisce di pasta fritta arrotolate e intinte nel miele.

E poi ci sono i *mostaccioli*, biscotti a base di mandorle, noci tritate, miele, zucchero, spezie, cacao e ricoperti di glassa di cioccolato. A forma di cilindro o di rombo, a seconda della zona di produzione, la cottura in forno regala loro una croccantezza esterna contrastata dalla morbidezza dell'interno. La leggenda narra che in tempi remoti un monaco regalò questi dolcetti a un gruppo di contadini, e poi, misteriosamente, sparì, non prima di aver rivelato a un solo coltivatore la ricetta di tali preparazioni. L'uomo volle sapere il nome della preparazione, ma il religioso gli rispose che, una volta arrivato a casa, lui stesso gli avrebbe dato il nome che, sulla base del risultato, avrebbe trovato più opportuno. Così, ovviamente grazie alla maestria culinaria della moglie che se ne occupò, il nome dei dolcetti divenne *mostaccioli*, proprio perché i due coniugi aggiunsero, a loro piacimento, il mosto, l'ingrediente che tutt'oggi ne caratterizza l'essenza, l'origine e la verità del gusto.

RICETTA
Mostaccioli molisani

L'irrinunciabile gusto del *bonet*

Contornato da fitte nebbie e colline costellate da filari ordinatamente pettinati, il Piemonte è un autentico gioiello nel panorama enogastronomico nazionale. Il cenone natalizio è un'ode ai sapori tradizionali, fin dagli antipasti: sontuosi taglieri di formaggi e salumi tra cui spiccano il Castelmagno DOP, le varie tome e le robiole (come la Roccaverano DOP), assieme al salame di turgia, ai cacciatorini e al salame cotto monferrino. E ancora l'insalata russa, a base di carote, piselli, patate e maionese; l'elegante vitello tonnato, in cui la delicatezza del girello di vitello incontra una salsa decisa preparata con tonno, acciughe, uova e capperi; o l'immancabile carne cruda in una qualsiasi delle sue varianti: battuta al coltello, all'albese o a mo' di salsiccia.

A Natale, in Piemonte il primo fa rima con agnolotti che, a seconda della zona, possono essere quadrati o del *plin*, dal pizzicotto con cui vengono chiusi. L'origine povera del ripieno, a base di avanzi d'arrosto, viene nobilitata dalla salsa di accompagnamento, rigorosamente sugo di carne o burro e salvia. In alternativa, i *tajarin*, una sorta di tagliatelle finissime, condite soltanto con burro e parmigiano e impreziosite con una grattata di pregiato Tartufo Bianco d'Alba DOP.

Il brasato al Barolo è, senza dubbio, il secondo piemontese che meglio esprime il connubio tra due eccellenze locali quali la carne e il vino, e l'eccezionalità del suo sapore ripaga della lunga preparazione. Oppure il bollito misto, selezione di vari tagli di carne lessa – sette tagli principali e sette "ammennicoli", parti secondarie – accompagnate da salsa verde, rossa, mostarda di frutta e vari contorni.

Infine, i dolci delle feste includono torrone alle nocciole, paste di meliga, krumiri e gianduiotti (cioccolatini preparati con cioccolato alle nocciole), così come l'irrinunciabile *bonet* – o *bunet* – con cacao, amaretti, uovo e un goccio di liquore.

L'eccellenza dei vini piemontesi è nota, al pari della loro varietà che permette di accompagnare un pasto dall'inizio alla fine: un *flûte* di Alta Langa o Asti spumante per iniziare; poi, vini più profumati e amabili come il Dolcetto, tra i rossi, o l'Erbaluce, tra i bianchi; in seguito, vini di carattere del calibro del Barbera d'Asti, del Nebbiolo, del Nizza o del Barolo; e, per concludere, un calice di Moscato o di Brachetto.

RICETTA
Bonet o Bunet

Carapelli celebra 130 anni di maestria olearia con la sua gamma di oli extra vergine di oliva di qualità, in modo che tu possa esprimere il tuo stile in ogni piatto, scrivendo ogni giorno la tua ricetta di vita.

Facciamo a modo nostro, perché tu faccia a modo tuo.

Il protagonista è il *capitone*

In Puglia, le festività natalizie diventano l'occasione di gargantueschi banchetti che cominciano la sera della Vigilia e si concludono con il pranzo del giorno di Santo Stefano. In questa regione le tavolate regalano un *bouquet* divertente e gustoso capace di incantare tutti i palati e tutte le età. Lo splendido mare pugliese dona molluschi incredibili tra cui cozze, vongole, ostriche e ricci di mare da gustare crudi, gratinati, col limone o fritti. Poi, le *pettole*, le tradizionali palline di pasta lievitata fritte; gli strepitosi panzerotti, farciti con la classica accoppiata pomodoro e mozzarella o nella variante che più si preferisce; o una delle sue focacce, quale la ben nota focaccia barese con pomodorini, olive nere e abbondante olio extravergine di oliva Terre di Bari DOP.

Per i pugliesi, a Natale il primo è soltanto pasta fresca. E qui, le paste fresche sono davvero tante e adatte a tutti I gusti: orecchiette con cime di rapa e salsiccia, lasagne, tagliolini in brodo o cavatelli con sugo di polpo – difficile sceglierne soltanto una. A seguire, tra i secondi troneggia l'agnello al forno con lampascioni, cotto per diverse ore e dal caratteristico sapore amarognolo delle verdure, o i *turcinieddhi*, i tipici involtini a base di interiora di agnello o capretto. Anche se il vero protagonista delle preparazioni natalizie è il capitone, cotto in umido oppure al forno. In accompagnamento, i contorni locali a base di cime di rapa stufate, pomodori secchi e melanzane sott'olio assieme – come rinunciarvi – agli ottimi formaggi pugliesi, tra cui la Burrata di Andria IGP.

Durante le feste, in Puglia anche i dolci hanno un forte legame con la tradizione, così com'è per i primi. Dai golosi *pasticciotti* leccesi, ripieni di crema pasticcera e amarene sciroppate, alla versione dolce delle pettole, ricoperte con miele, fino al dolce natalizio per antonomasia: le *cartellate*. Queste deliziose rose di pasta fritte vengono consumate intrise nel vin cotto, ottenuto dalla cottura del mosto di Negroamaro o di Malvasia. Ancora: il "pesce di Natale", un dolce da forno a base di pasta di mandorle a forma, appunto, di pesce; i *purcidduzzi* simili, solo nella forma, agli struffoli napoletani, ma diversamente da questi preparati senza uova e con abbondante limoncello (o vino bianco secco) e olio extravergine; e i *mostaccioli*, dolcetti di forma irregolare, molto speziati e ricoperti da una glassa di cioccolato fondente.

RICETTA
Capitone arrosto

Con tutti i condimenti purché *malloreddus*

Dalla mescolanza di tradizioni culinarie anche molto diverse tra loro nasce una cucina ricca e inimitabile come quella sarda che, durante il Natale, esprime tutta la ricchezza dei suoi sapori in un festoso e variopinto banchetto.

In apertura, un bel tagliere colmo di pecorino sardo, salsiccia sarda e *mustela* (*sa musteba*), un salume tradizionale preparato con carni suine pregiate; poi, *pane frattau*, a base di pane carasau, pomodoro e uova in camicia; o, per gli amanti del pesce, cozze gratinate e arselle al verde, magari da arricchire con una generosa spolverata di bottarga di muggine, PAT (Prodotto Agroalimentare Tradizionale) aurea del mare sardo. Tra i primi piatti, non mancano i *malloreddus* alla campidanese, tradizionali gnocchetti conditi con salsiccia e pomodoro, e i gustosi *culurgiones* ripieni di pecorino, patate e menta. Nei piatti di mare, invece, protagonista assoluta è la *fregula* (o *fregola*), la tipica pasta formata da palline irregolari, un po' più grandi del cous cous, in una delle sue innumerevoli e gustose varianti. Per secondo, immancabile il *porceddu arrustu*, il celebre maialino arrostito che simboleggia l'abbondanza e la convivialità del Natale; oppure l'agnello, al forno, con piselli o coi carciofi a seconda dei gusti. Come piatti di pesce, oltre alle classiche preparazioni a base di crostacei, degna di nota è l'anguilla arrosto, autentico cibo della festa.

Mustazzolus, *papassini* (o *pabassini*), bianchini, amaretti: a fine pasto è la pasticceria secca a farla da padrona. Poi, oltre al classico panettone, in Sardegna si prepara il *pan'e saba*, una sorta di panforte a base di mosto cotto, frutta secca (noci, mandorle e pinoli) e uvetta.

Ad accompagnare i gusti decisi della cucina sarda non possono mancare i vini locali, dal sapore severo e deciso, capace di ammaliare al primo sorso. Per citare i più noti, il Vermentino di Gallura, unica DOCG dell'isola, e il Cannonau, vero fiore all'occhiello della produzione vitivinicola sarda. Infine, per non farsi mancare nulla, come rinunciare a un bicchierino del tradizionale liquore al mirto?

RICETTA
Malloreddus alla campidanese

LA DROGHERIA 1880

SPEZIE E SALI PER NUOVE ESPERIENZE *di Gusto*

Sapori sapientemente selezionati, racchiusi in un iconico vasetto dal design elegante e funzionale. Tutta la fragranza delle materie prime **già macinate o in grani** che, grazie al pratico **macinello regolabile**, arricchisce di gusto ogni piatto. **Un'intera gamma da scoprire e da portare sulle tavole degli italiani.**

SCOPRI DI PIÙ

www.drogheria.com

@ladrogheria1880

Il Natale si fa ricco su un *crostino*

Nell'incantevole Toscana, un pasto di Natale che si rispetti non può che cominciare coi crostini neri, fette di pane tostato talvolta inumidite nel brodo, con una spalmata di patè di interiora, fegatelli di pollo secondo la ricetta canonica, o una delle innumerevoli varianti familiari. Perché ogni famiglia ha la sua tradizione.

Il Natale poi è anche il momento adatto per esibire i risultati della recente spremitura delle olive, protagonista delle semplici quanto irresistibili bruschette con l'olio nuovo.

Nelle rigide giornate di fine dicembre, servono piatti caldi e sostanziosi, e i primi toscani delle feste ne sono un esempio perfetto: pappardelle al ragù di cinghiale, ravioli ricotta e spinaci, tagliatelle al tartufo o cappelletti in brodo – ricetta che, com'è evidente, ha subìto l'influenza della vicina Emilia-Romagna ma che nel brodo, rigorosamente di cappone, mantiene tutta la propria identità culinaria. Nella zona del casentino, ancora oggi, il brodo si prepara con il "collo ripieno", una sorta di polpettone in cui la pelle del pollo viene farcita con ingredienti vari che, bollendo, danno sapore al brodo. La carne cotta viene poi messa da parte e tradizionalmente consumata nel giorno di Santo Stefano.

Il secondo può prevedere un assortimento di carni arrostite quali faraona, cappone, pollo ruspante o l'oramai raro piccione, insaporite con salvia, rosmarino e aglio. Verso il Monte Amiata, invece, si usa cucinare le lumache o "chiocciole cotte" come le chiamano lì, mentre a Livorno il re delle tavole natalizie è senza dubbio il cacciucco, deliziosa zuppa di pesce che, sebbene sia consumata tutto l'anno, usanza vuole che, a Natale, per la sua preparazione ci si serva soltanto dei pesci migliori.

Durante il pasto, non mancano salumi eccellenti come la finocchiona, il lardo di Colonnata e il prosciutto crudo, prodotti con la pregiata Cinta Senese, razza suina autoctona; né i formaggi, rigorosamente pecorini; e neppure i vini, che in Toscana vantano una capillare diffusione e delle produzioni di altissimo livello: Chianti, Sangiovese, Syrah e Brunello di Montalcino tra i rossi; Ansonica, Grechetto e Trebbiano tra i bianchi, per citare i più noti.

A fine pasto, ecco i dolci della tradizione enogastronomica toscana. Alcune chicche, come il tipico panforte senese, un pane dolce compatto impreziosito con frutta candita e noci, o i cantucci, i caratteristici biscotti secchi con le mandorle che, come ogni dolce che si rispetti, vanno accompagnati con un bicchierino di vin santo, vino dolce realizzato a partire dai grappoli di uva appassiti.

RICETTA
Crostino nero toscano

L'abbondanza del *falsomagro*

In Sicilia, dove il mare abbraccia la terra e il sole bacia gli agrumeti, il pranzo di Natale è un tripudio di sapori autentici e variopinti. Come nei taglieri d'apertura, con Pecorino Siciliano DOP, Caciocavallo Ragusano DOP, l'ottima ricotta fresca (largamente usata nella cucina dell'isola) e prelibati salumi locali, tra cui la soppressata e il *capocollo*. O nelle croccanti *crispelle*, morbide frittelle arricchite con ricotta o con l'*anciova*, cioè l'acciuga.
I primi piatti sono abbondanti e ben conditi, come la leggendaria pasta con le sarde, con finocchietto selvatico, pinoli e uvetta; oppure, immancabile, una delle tante versioni di pasta al forno, dai classici rigatoni accompagnati da ragù, uova sode e formaggio alla pasta *'ncasciata* alla messinese, dal condimento simile alla norma a base di pomodoro, melanzane fritte e pecorino.

A seguire, i secondi, tra cui è certamente presente il pesce, dagli involtini di pesce spada alle sarde a beccafico. Ma sono i piatti di carne a esemplificare il clima di festa che accompagna il Natale siciliano: agnello al forno, capretto alla messinese e il *falsomagro* alla palermitana, una sorta di grosso involtino di manzo riccamente farcito, tradizionalmente cotto in una pentola di coccio su di un letto di cipolle. Ad accompagnare tali specialità, contorni che celebrano le eccellenze dell'orto come le classiche patate al forno, l'eccezionale insalata di arance, finocchi e olive o l'emblematica caponata che, con il suo mix di sapori unico, incarna le mille sfumature dell'enogastronomia siciliana.
La pasticceria dell'isola risente fortemente delle influenze arabe, com'è intuibile dall'uso generoso di miele, frutta secca (soprattutto mandorle e pistacchi, tra cui il celebre Pistacchio Verde di Bronte IGP) e marzapane. Irrinunciabili i cannoli, croccanti cilindri di pasta fritti e farciti con ricotta dolce o il dolce

delle feste per antonomasia, il “buccellato” (da *buccellatum*, pane a forma di ciambella che i romani usavano preparare durante le feste): fichi secchi, cioccolato, zuccata – confettura di zucca –, agrumi canditi, uvetta e frutta secca, avvolti da uno scrigno di pasta frolla.

A sostenere i forti contrasti della cucina siciliana, vini dal gusto carico e profondo, come il prestigioso Nero d’Avola, dal profilo fruttato e speziato, o i vini prodotti sulle pendici dell’Etna, tra cui il rinomato Nerello Mascalese, spesso miscelato con il Nerello Cappuccio. Tra i bianchi, il Grillo e il Grecanico, in cui spiccano note floreali e di salsedine che ben sostengono i sapidi piatti di mare. Infine, un bicchierino di Malvasia o di Zibibbo (anche detto Moscato d’Alessandria).

RICETTA
Falsomagro siciliano

Lo *strudel*, scrigno di tradizione e gusto

Il Trentino-Alto Adige, con le sue vette innevate e la fiabesca atmosfera dei tanti mercatini di Natale che animano le sue piazze, è il luogo perfetto per assaporare la magia delle feste. La cucina, di frontiera come la regione, è il risultato di un amalgama perfetto fra la tradizione italiana e quella austriaca e dona, pertanto, sapori inediti, in cui sapido e agrodolce si alternano e si rincorrono a ogni portata.

Il pasto natalizio inizia coi tipici *tirtlan* (o tirtlen), frittelle di farina di segale e di frumento farcite con patate e ricotta, che si possono gustare sia calde che fredde. Ad accompagnarle, gli irrinunciabili salumi locali, come l'ottimo Speck Alto Adige IGP e i formaggi tra cui il Vezzena DOC, burroso e leggermente amarognolo, e il Puzzone di Moena DOC, così chiamato per il forte odore che lo contraddistingue. Passando ai primi, il menu natalizio altoatesino offre i fantastici *canederli*, una specie di polpette di pane raffermo, ammorbiditi in latte e uova e variamente conditi. La ricetta tradizionale prevede niente più che parmigiano nell'impasto e una bella rosolatura con burro e salvia. Piatto dal sapore esplosivo sono, invece, i *casunziei*, i tipici ravioli a forma di mezzaluna ripieni di rape rosse e patate, serviti con semi di papavero e parmigiano.

In Trentino, giunti alla seconda portata, si possono gustare piatti a base di selvaggina – soprattutto daino, capriolo e cervo – così come sostanziose preparazioni a base di vitello e maiale. Tra queste, il *gulasch* alla trentina, emblema dell'influenza austro-ungarica in cui la carne di vitello, cotta per un paio d'ore con aglio, cipolla, cumino, paprica, brodo e passata di pomodoro, incontra la polenta, altro must della cucina locale. O la tradizionale *carne salada*, antica tecnica di conservazione perfetta da consumare fredda, assieme alla giardiniera di verdure, o appena scottata e accompagnata dai fagioli al rosmarino.

Il mitico *strudel*, infine, permette di valorizzare al meglio tutte le peculiarità delle mele trentine tra cui la rinomata Mela Val di Non DOP, l'unica DOP italiana dedicata alle mele. In questo dolce mele, marmellata, uvetta, frutta secca (mandorle o pinoli e noci), un goccio di marsala e una spolverata di cannella vengono accuratamente racchiusi in uno scrigno di sfoglia e cotti al forno. Anche se il dolce natalizio per antonomasia è lo zelten trentino, una torta morbida a lievitazione istantanea arricchita con mandorle, pinoli, noci, fichi secchi, uva sultanina, ciliegie candite e cannella. In conclusione, non può mancare un po' di *desgropa*, l'antico digestivo locale a base di erbe aromatiche e spezie.

RICETTA
Strudel di mele

HARIBO

Per la prima volta l'unione tra caramelle gommose e dragees!

Caramelle "mini" per un gusto e divertimento maxi!

La tua caramella preferita in incarto singolo, da portare sempre con te!

le novità 2023

Haribo è la bontà che si gusta ad ogni età!

INTENSA PER NATURA
IMPORTED FROM HOLLAND
8.6
ORIGINAL
INTENSE BLOND BEER
ALC. 8.6% VOL.
500 mL
SCOPRI LA DOPPIO MALTO DAL GUSTO INTENSO
86beer.com
BEVI RESPONSABILMENTE
8.6_italy

Il Natale è una questione di spessore, quello della pasta

Chi ha la fortuna di trascorrere le feste di Natale in Umbria trova una cucina regionale che attinge alle ricette della tradizione con ricchi antipasti, grandi primi di pasta fresca e secca, selvaggina e dolci fatti in casa. Si parte, quasi sempre, da salumi come il *capocollo*, le salsicce al tartufo o la Sella di San Venanzo. E da formaggi come il succulento pecorino di Norcia, la ricotta salata, il *raviggiolo*, la *ruzzichella*, il *bigetto o il grello*, magari accompagnati da una fragrante bruschetta con l'olio nuovo o con il patè di fegatini di pollo. Passando ai primi, la pasta la fa da padrona. Dai cappelletti in brodo, con sugo di carne o con il tartufo, una delle più tipiche prelibatezze umbre, fino agli agnolotti al sugo o agli spaghetti alla nursina, sempre a base di tartufo affettato sottile, acciughe rosolate e un intingolo d'olio, aglio e basilico. Ricordando che, in Umbria, il primo piatto per eccellenza è composto da quella pasta fresca di acqua e farina, rustica e imprecisa, che assume nomi molto diversi a seconda della zona di provenienza: *picchiarelli*, *ciriole*, *strangozzi*, *umbricelli*, *manfricoli*... e le pappardelle che, in origine, erano preparate a base di acqua e semola, ma che oggi sono ampiamente cucinate anche nella loro versione all'uovo. Un patrimonio condiviso da molte regioni del Centro-Nord Italia e le regine indiscusse dei condimenti più saporiti come i ragù di carne o il sugo di cinghiale, protagonista della nostra ricetta.

Tra i secondi più diffusi nella tradizione gastronomica regionale natalizia, ecco il cappone in brodo, l'agnello e il maiale arrosto, il piccione ripieno, il fagiano in salmì e quel grande classico che sono sempre le salsicce in umido con le lenticchie che, da queste parti, possono essere di Colfiorito. E, per concludere in bellezza, la tradizione più tipicamente umbra vuole che sulle tavole arrivino il *torciglione*, dolce realizzato con la pasta di mandorle, o il panpepato a base di cioccolato, miele, mandorle, noci, nocciole e uva passa. Senza dimenticare le pinoccate, a forma di rombo, alla vaniglia o al cioccolato.

RICETTA
Pappardelle al sugo di cinghiale

Buon Natale
200g
CHOCOLATE
m&m's
200g
PEANUT
m&m's
170g
CRISPY
m&m's

Scendendo lungo una montagna di panna montata e castagne

Cacciagione, salumi preziosi come la *motsetta* (o mocetta) e il lardo d'Arnad, formaggi d'alpeggio e di valle come Fontina DOP, Toma di Gressoney, Brossa e Saras: la Valle d'Aosta racconta con le sue ambientazioni naturali l'iconografia più classica del Natale e con le sue produzioni alimentari il territorio gastronomico sano e genuino della tradizione.

Come ogni cenone tradizionale che si rispetti, quello valdostano parte dai suoi incredibili salumi e formaggi per costruire l'antipasto delle feste, ingredienti perfetti anche per ricette della tradizione come le crespelle alla fontina o il tradizionale patè di anatra all'arancia preparato proprio a partire dal lardo valdostano.

Passando, poi, ai primi piatti, non si può non ricordare almeno la zuppa alla *valpellinentze*, una antica preparazione che prevede l'utilizzo del brodo di manzo, aromatizzato con pepe e noce moscata, per bagnare pane, foglie di verza e fontina, il tutto passato in forno per creare una croccante e succulenta crosticina. Tra i secondi, invece, è la carne a farla da regina con il tipico capriolo alla valdostana, marinato in vino rosso e aromi o il classico arrosto di vitello al forno con patate.

Arrivando, infine, ai dolci, non può mancare sulle tavole delle feste il *Mont Blanc*, o Monte Bianco, che prende appunto il nome dal monte simbolo della regione e che ha come ingrediente principale le castagne. Una prelibatezza al cucchiaio, già presente ne *La scienza in cucina e l'arte di mangiar bene* di Pellegrino Artusi che nel 1891 si riferisce a lui con il nome di *Dolce di marroni con panna montata*. Una morbida preparazione che va lavorata a forma di una montagna di purè di castagne passate attraverso lo schiacciapatate. E che per diventare bianca ha giusto bisogno di una morbida coltre di panna montata e meringhe.

RICETTA
Mont Blanc

Là dove s'incontrano terra e mare nascono i sapori intensi delle feste

Si narra che nel 1400 un navigatore veneziano, facendo naufragio presso le isole Lofoten, trovò rifugio nelle terre scandinave. Al suo rientro portò con sé lo stoccafisso e nacque la grande diffusione di questo prodotto in tutto il Veneto diventando presto parte della tradizione culinaria regionale. E che non può certo mancare, in forma almeno di baccalà mantecato, tra le ricette di scena a Natale.

Per realizzarlo servono pochi ingredienti: baccalà, limone, alloro e olio. Ma Il risultato dovrà essere morbido e spumoso, l'ideale per essere spalmato sui crostini come sulla polenta, diventando finger food da aperitivo così come, in porzioni più abbondanti, un ottimo secondo piatto. Questa fantastica emulsione cremosa a base di stoccafisso ammollato, prima cotto in acqua e alloro e poi montato lentamente come una maionese, non è l'unico antipasto della tradizione da queste parti. Basta ricordare almeno la classica polenta tagliata a fette e grigliata, servita poi con salsiccia *luganega* arrostita e funghi trifolati. E le sarde in *saor*, ovvero insaporite, che vengono fritte e poi messe a macerare in cipolla stufata, pinoli, aceto e uvetta conferendo al pesce il classico sapore agrodolce. La cucina veneta è fatta di gusti intensi e aromatici anche tra i primi dove i *bigoi*, la tipica pasta lunga e grossa, piuttosto ruvida, simile a degli spaghetti, vengono conditi in salsa, ovvero un condimento a base di cipolla, alici e olio. Senza dimenticare i tortellini di Valeggio sul Mincio in brodo e l'incredibile risotto alla trevigiana con radicchio rosso di Treviso e Grana Padano.

Andando sui secondi, ecco il bollito di manzo servito con salse saporite come il *cren*, a base di rafano, e il fegato macerato e cotto nella cipolla. Per arrivare al dolce con il mandorlato, prelibatezza a base di albume, miele, zucchero e mandorle, e al classico pandoro, cosparso di zucchero a velo. Finendo, magari, con quella tipicità assoluta che è la mostarda veneta, preparata con mele cotogne e altri frutti cotti nel vino bianco e canditi, un ottimo accompagnamento per i formaggi molli e semi-stagionati.

RICETTA
Baccalà mantecato

NOVITÀ

müller Veg A BASE VEGETALE

SCOPRI NUOVE FORME DI PIACERE!

NUOVI DESSERT A BASE DI COCCO

Concediti un momento di assoluto piacere con i nuovi Dessert Müller Veg!
Müller Veg, è l'innovativa gamma di prodotti golosi e irresistibili,
perché unisce la cremosità Müller a deliziosi ingredienti di origine vegetale.
Combinazioni uniche e avvolgenti, per una sorprendente esperienza di piacere!

PERDERSI NEL CENTRO STORICO DI NAPOLI

di **Carlotta Bonsegna**

Nella lettera del 2 marzo 1787, Johann Wolfgang von Goethe, a proposito di Napoli, del suo soggiorno in città e del suo celebre viaggio in Italia, scrisse: "Della posizione della città e delle sue meraviglie tanto spesso descritte e decantate, non farò motto. 'Vedi Napoli e poi muori!' dicono qui". Non si conosce l'origine di questa frase, ma sappiamo con certezza cosa significa: bellezza, malinconia, desiderio struggente di tornare. "Napoli è una delle più antiche città d'Europa. I suoi luoghi conservano traccia di preziose tradizioni, di incomparabili fermenti artistici e di una storia millenaria. Nelle sue strade, piazze ed edifici è nata e si è sviluppata una cultura unica al mondo che diffonde valori universali per un pacifico dialogo tra i popoli. Il suo centro storico, inserito dal 1995 nella lista del Patrimonio UNESCO, appartiene all'umanità intera", recita la targa affissa sulla facciata della chiesa del Gesù Nuovo, nell'omonima piazza del nucleo più antico della città.

Visitare Napoli significa immergersi in una terra che ha tremila anni di storia. Sono tante le civiltà che, nel corso dei millenni, si sono lì succedute, così come altrettanto numerose sono le dinastie europee che, provenendo dal nord al sud del Continente, l'hanno conquistata facendone uno splendido anfiteatro naturale del mondo, sorvegliato dal Vesuvio, affacciato sul mar Mediterraneo e baciato dal vento del sud.
La storia dice che la fondazione della città risale al 470 a.C. (data non certa), quando i Greci costituirono, in opposizione a Palaepolis, la città vecchia, Neapolis, ovvero la città nuova. La struttura urbanistica di Neapolis replicava lo schema ippodameo, cioè una scacchiera formata da 3 strade principali (superiore, maggiore e inferiore) orientate a est-ovest che si intersecano in modo perpendicolare con le strade minori orientate a nord-sud. I così detti decumani, che tuttora strutturano il nucleo antico della città.
Perché Napoli è prima di tutto il suo centro storico, con la sua arte, i palazzi aristocratici, i panni stesi fuori dalle finestre, i colori, i sapori e le tante superstizioni. È la città nella città, il nucleo di una vera identità di popolo, un modo di vivere, una lingua.

L'ingresso simbolico della città antica è situato in Piazza del Gesù Nuovo, la piazza più grande del centro storico, al centro della quale spicca la maestosa guglia dell'Immacolata – un obelisco di marmo, di 30 metri di altezza e in stile barocco – governata dall'omonima chiesa, dalla particolare facciata rinascimentale "a spartito".

Di fronte si trova il sacro complesso monumentale trecentesco di Santa Chiara, con l'annesso monastero delle Clarisse e l'incantevole chiostro maiolicato.
Da qui non si può non passare per Spaccanapoli (decumano inferiore), strada rettilinea che, se osservata dall'alto, dà l'impressione di creare un solco tra i palazzi. Lungo i suoi due chilometri cambia nome tre volte: Via Benedetto Croce, Via San Biagio dei Librai e Via Vicaria Vecchia.
Imboccata la strada merita una visita Palazzo Venezia, edificio costruito nel XV secolo, uno dei primi esempi di edificio utilizzato come ambasciata visto che doveva dare alloggio ai rappresentanti della Repubblica Serenissima. Salendo le sue ripide scale, si può raggiungere un rigoglioso giardino prensile immerso in un silenzio suggestivo in confronto con il rumore del centro storico. I palazzi storico-nobiliari presenti lungo l'asse sono numerosi, così come le chiese. Volendo, ed è fortemente consigliato, si può fare una piccola deviazione di un centinaio di metri, per raggiungere la Cappella di Sansevero, all'interno della quale è custodito il Cristo Velato. Capolavoro scultoreo di Giuseppe

LA STORIA DICE CHE LA FONDAZIONE DELLA CITTÀ RISALE AL 470 A.C. (DATA NON CERTA), QUANDO I GRECI COSTITUIRONO, IN OPPOSIZIONE A PALAEPOLIS, LA CITTÀ VECCHIA, NEAPOLIS, OVVERO LA CITTÀ NUOVA.

Sammartino, l'opera, che rappresenta il corpo di Gesù adagiato senza vita ricoperto da un velo, è considerata, vista la perfezione scolpita nella pietra, una delle statue più affascinanti del mondo. Ripresa Spaccanapoli, incontriamo un altro edificio storico interessante, Palazzo Marigliano, nelle cui scuderie è ospitato il curioso Ospedale delle Bambole, una bottega dove "si riparano ricordi", specializzata nell'aggiustare vecchi giocattoli.
Proseguendo, si arriva a uno slargo da cui parte la celebre Via San Gregorio Armeno, conosciuta come la via del presepe, dove innumerevoli artigiani vendono le statuette del classico presepe napoletano. Si arriva così in Via dei Tribunali (decumano maggiore), parallela a Spaccanapoli, dove non mancano le attrazioni storico-culturali. Un'esperienza intrigante può consistere nella visita guidata alla Napoli sotterranea, un percorso a 40 metri di profondità che si sviluppa mediante un labirinto di cunicoli scavati nell'antichità per ricavare il tufo e utilizzati come acquedotto. Via dei Tribunali rappresenta il tripudio dello street food: le pizzerie e le friggitorie sono sempre gremite di gente a tutte le ore del giorno. E questo vale per tutta la città. Dopotutto la pizza, in tutte le sue declinazioni, i taralli, la frittata di pasta, il cuoppo (cono di carta) di fritti di terra e di mare, i dolci e, naturalmente, il babà, tra gli altri, rappresentano alcune delle eccellenze enogastronomiche del territorio. Non dimentichiamo che l'UNESCO ha inserito nel 2017 "l'arte dei pizzaiuoli napoletani" nella lista dei Patrimoni Culturali dell'Umanità.

Passeggiando per i vicoli del centro storico, si ha la possibilità di respirare una tradizione popolare che il tempo non ha cancellato. Si possono infatti scorgere

camioncini itineranti che trasportano e vendono mozzarelle di bufala, pane fresco e prodotti locali e depositarli nei così detti "panari", dei cestini di vimini, legati a un filo che le donne, una volta calati vuoti dai balconi, recuperano pieni di spesa. Una sorta di delivery di altri tempi.
Si possono sicuramente trovare a ogni angolo musicisti intenti a esibirsi a cielo aperto suonando e cantando i classici della canzone napoletana. Alzando gli occhi non si possono non notare i panni stesi, i festoni azzurri appesi nei palazzi in onore della squadra di calcio, spesso accompagnati dai murales che raffigurano Maradona, Sophia Loren, Totò, Pino Daniele o San Gennaro.

A Napoli il sacro e il profano vanno a braccetto. Il culto per il principale patrono della città, San Gennaro, il cui prodigio della liquefazione del sangue riunisce tre volte l'anno nel Duomo l'intera comunità, è affiancato da numerosi riti scaramantici rappresentati, ad esempio, dalla costante presenza e proposta, anche come ornamento urbanistico, del "curniciello", il tipico cornetto rosso che, secondo la tradizione, porta fortuna.
"Non è vero ma ci credo" diceva Peppino De Filippo.

Infine la lingua. Perché il napoletano non è un semplice dialetto, ma un idioma romanzo (derivante dal latino) che raccoglie le influenze linguistiche dei popoli che, lungo la storia, hanno abitato la città; è dotato di una propria grammatica e di una esuberante musicalità, tanto che Lucio Dalla dichiarò di aver studiato questa lingua con metodo per parecchi anni.

Abbondanza di arte in tutte le sue manifestazioni, di bellezza paesaggistica, di buon cibo, di umanità, di accoglienza e di ironia. Cosa si può volere di più?

1961

SANBITTÈR

TUTTI I COLORI DELL'APERITIVO

COLORA DI GUSTO LE TUE FESTE

Un gusto inconfondibile in grado di sorprendere e regalare uno stuzzicante momento di piacere e sapore. Durante le feste scopri tutti i nostri prodotti e lasciati ispirare per trasformare ogni tuo aperitivo in un momento piacevole ed intenso.

Campania: gioiello mediterraneo del gusto

di **Nicolò Pistone**

Per comprendere la strepitosa varietà della cucina campana, è sufficiente sapere che già i Romani la chiamavano ***Campania Felix***, per la ricchezza e la fertilità delle sue terre. Un'area estesa e variegata che dalle severe pendici del Vesuvio si staglia sulle cristalline acque mediterranee, e dove la cucina riflette le peculiarità partenopee. Ricette, per lo più, povere, ma iconiche si fondono con preparazioni in cui si risente l'influenza delle dominazioni d'Oltralpe di francesi e spagnoli.
Molti dei piatti e dei prodotti campani simboleggiano la cucina italiana nel mondo – pizza napoletana, pasta di Gragnano, pomodoro, mozzarella di bufala, limoni di Sorrento ecc. – tanto che basta dare un'occhiata alle DOP e IGP della Campania per avere una panoramica abbastanza esaustiva dell'enogastronomia del nostro Paese. Tra queste, la pizza napoletana è la più emblematica, tanto da essere stata inserita – a partire dal 19 dicembre 2022 – nell'elenco delle STG (Specialità Tradizionale Garantita).

Alla scoperta della Campania Felix

Le eccellenze campane sono tante e diverse, a cominciare dalla produzione ortofrutticola, tra cui troviamo l'ottimo Pomodorino del Piennolo del Vesuvio DOP o il Pomodoro San Marzano DOP (anche conosciuto come "oro rosso" della regione), entrambi di provenienza sudamericana ma che, in queste terre, hanno trovato le condizioni climatiche ideali per prosperare. O il Limone di Sorrento IGP, agrume antichissimo, largamente utilizzato nella cucina partenopea, la cui applicazione più celebre è senza dubbio la produzione del tipico limoncello.

E che dire della pasta, emblema della cucina italiana? In Campania la tradizione pastaia affonda le proprie radici in tempi remoti. Nella cosiddetta Valle dei Mulini di Gragnano i mugnai trasformano il grano in farina e la farina in pasta già dal XVI secolo, probabilmente prima, ed è grazie a questa storia secolare che la Pasta di Gragnano IGP, dall'intenso profumo di cereale e la caratteristica rugosità, è oggi così rinomata in tutto il mondo. Anche la produzione casearia regala prodotti unici e inimitabili, come la vera regina delle tavole campane: la Mozzarella di Bufala Campana DOP, il cui nome deriva dal verbo "mozzare", con il quale si indica la particolare tecnica di taglio che si applica

alla cagliata dopo averla fatta filare.
O, ancora, il Caciocavallo Silano DOP, formaggio vaccino dall'equilibrato profilo nutrizionale, che lo rende indicato per bambini, anziani e sportivi; e il Provolone del Monaco DOP, prodotto nella penisola sorrentina utilizzando esclusivamente il latte della razza bovina Agerolese, autoctona e in pericolo di estinzione, come avverte la FAO.

L'Olio Campania ottiene l'IGP

Il prodotto che, più di ogni altro, simboleggia la dieta mediterranea è fuor di dubbio l'olio extravergine di oliva che, in Campania, ha una storia millenaria, come attestano i numerosi uliveti secolari della zona. Lungamente atteso, l'Olio Campania ha da poco ottenuto il riconoscimento europeo IGP su tutta la produzione olivicola regionale: un traguardo storico che garantisce all'olivicoltura campana l'opportunità di tutelare l'identità del fiore all'occhiello della propria tradizione culinaria.
Diciannove *cultivar*, dall'Ogliarola e la Ravece ad Avellino alla Tonda e la Sessana del casertano, passando per la Rotondella, la Biancolilla e la Pisciottana originarie della provincia di Salerno. Ciascuna con le proprie peculiarità e dal bouquet organolettico composito, specchio della propria zona di provenienza. A queste vanno aggiunte cinque produzioni d'olio a marchio DOP: il Cilento DOP, Colline Salernitane DOP, Colline dell'Ufita DOP, Penisola Sorrentina DOP e Terre Aurunche DOP.
Numeri notevoli che posizionano la Campania al quarto posto per quantità di olio prodotto in Italia (rappresentando, da sola, circa il 10% della produzione totale) e al sesto per quanto riguarda l'estensione territoriale, con ben 72.230 ettari di ulivi. Il riconoscimento europeo, fortemente voluto dalle associazioni di categoria locale e dai consorzi dei produttori, rappresenta l'opportunità di proteggere un settore di punta nel comparto agricolo nazionale. Nel 2022, infatti, a causa della siccità, si è registrata in Italia una diminuzione del 37% nella produzione di olio, mentre in Campania ha raggiunto le 11mila tonnellate circa.

IL PRODOTTO CHE, PIÙ DI OGNI ALTRO, SIMBOLEGGIA LA DIETA MEDITERRANEA È FUOR DI DUBBIO L'OLIO EXTRAVERGINE DI OLIVA CHE, IN CAMPANIA, HA UNA STORIA MILLENARIA, COME ATTESTANO I NUMEROSI ULIVETI SECOLARI DELLA ZONA.

Enologia millenaria

La prova che furono i Greci a introdurre la *vitis vinifera* in Campania si trova nelle principali uve autoctone della regione – Aglianico, Greco, Fiano, Falanghina, Biancolella e Piedirosso – tutte di origine greca. Pare addirittura che il termine "Aglianico" derivi da "ellenico", ossia "dalla Grecia". Nell'Antichità, il periodo di massimo splendore per la produzione vitivinicola campana si ebbe durante l'Impero romano. Dalle fonti storiche apprendiamo che, tra i vini più apprezzati dell'epoca, c'erano il Caleno, il Faustiniano e il Falerno: tutti e tre vinificati in Campania.

Oggi, l'anima vignaiola della regione può contare su quattro vini DOCG (due bianchi e due rossi), quattordici DOC e dieci IGT di grande rilievo. L'uva più pregiata, l'Aglianico, raggiunge il suo apice nell'Irpinia in cui si produce il Taurasi DOCG, anche noto come "Barolo del Sud". Ma la versatilità di questa strepitosa uva a bacca rossa è tanta, così come le sue espressioni: Taburno DOC e Sannio DOC nel beneventano, Falerno del Massico DOC in provincia di Caserta.

I vini bianchi, poi, non sono da meno. Dall'avellinese, zona della regione con la maggior concentrazione di vigneti, nascono sontuosi bianchi come il Greco di Tufo DOCG (nelle varianti fermo e spumantizzato) e il Fiano di Avellino DOCG, considerato tra i migliori vini bianchi d'Italia. Si racconta che, in origine, il nome del vitigno fosse *vitis apiana* – "vite delle api" – poiché la dolcezza delle sue uve attirava a sé gli insetti.

cameo

Ciobar

Per le feste, la nostra parentesi di gusto

Natale a Torino

L'arte da vedere con il naso all'insù

di **Antonio Battaglia**

Torino torna a risplendere e si trasforma ancora una volta in un vero e proprio museo a cielo aperto fatto di installazioni luminose di grandi artisti pensate per lo spazio pubblico. **Luci d'Artista** racconta il ruolo dell'arte contemporanea per l'identità e la vita culturale della città, che si estende anche oltre il Natale per rendere la manifestazione ancora più inclusiva ed ecologicamente sostenibile. L'arte contribuisce al bene comune accendendo le feste e integrandosi alla perfezione nel tessuto urbano con le sue 27 installazioni luminose. Ecco una selezione di quello che si può scoprire a Torino fino al 14 gennaio 2024.

Luci d'Artista Torino 26esima edizione
Museo a cielo aperto
www.lucidartistatorino.org
Un progetto realizzato da Fondazione Torino Musei con il sostegno di Fondazione Compagnia di San Paolo, Fondazione CRT e Consulta per la Valorizzazione dei Beni Artistici e Culturali di Torino. Main sponsor IREN S.p.A. con il supporto del Mercato Centrale Torino.

OLIO EXTRA VERGINE DI OLIVA
SAN GIOVANNI
DESANTIS
1 LITRO e
Classico
OLIO EXTRA VERGINE DI OLIVA
Classico
DESANTIS
1 l.e
ORIGINE UNIONE EUROPEA
OLIO EXTRA VERGINE DI OLIVA
100% ITALIANO
DESANTIS
1 litro e
DESANTIS
BIOLOGICO
OLIO EXTRA VERGINE DI OLIVA
100% ITALIANO
ESTRATTO A FREDDO
0,75 L e
DESANTIS
OLIO EXTRA VERGINE DI OLIVA
TERRA DI BARI BITONTO
- ESTRATTO A FREDDO -
0,75 litri e
DESANTIS
OLIO EXTRA VERGINE DI OLIVA
TERRA DI BARI
Castel del Monte
DENOMINAZIONE DI ORIGINE PROTETTA
0,75 L e

TUTTO IL BUONO DEI CACHI

di **Laura Colleo**

...ma si dice caco, cachi o kaki?
Cominciamo subito con il chiarire la diatriba sul nome di questo delizioso frutto: il termine corretto in italiano è cachi (traslitterazione dell'ideogramma giapponese 柿, kaki) anche al singolare; chiamarlo "caco", quindi, non è proprio esatto. Mentre il colore kaki, che spesso si pensa sia associato al frutto, deriva dalla parola persiana *khāk*, che significa "polvere, terra", e indica il color sabbia, non l'arancione di questo prelibato, dolcissimo frutto. Un altro nome con cui sono conosciuti sia il frutto sia l'albero da cui germina è diospero, ma è scarsamente utilizzato. Quest'ultimo termine deriva dal nome scientifico dell'albero *Diospyros kaki*, maestosa e longeva pianta della famiglia delle Ebenacee originaria dell'Asia orientale di cui il cachi è la grossa bacca che spunta sui rami in primavera per maturare dall'autunno all'inverno inoltrato.

E quanti cachi esistono?
Il cachi è conosciuto in Italia dalla fine dell'Ottocento e la sua coltivazione su suolo nazionale prende avvio agli inizi del secolo successivo in Campania, regione che, insieme all'Emilia-Romagna, ne è ancora oggi la principale produttrice.
Le varietà più diffuse (pochissime rispetto a quelle presenti in Giappone, ma ci si può decisamente accontentare) sono la Loto di Romagna, che si raccoglie tra ottobre e novembre ma, visto che subito dopo la raccolta non è di buon apprezzamento gastronomico per via della forte componente tannica, aspra e allappante, si prepara al consumo con un periodo di "ammezzimento" (ovvero di riposo) in cassetta, durante il quale raggiunge la piena maturazione. È il cachi più noto, dalla buccia arancione intenso e polpa dolce e cremosa. Il cachi vaniglia, invece, presenta buccia solitamente più chiara e polpa più soda; il cachi mela (nelle varietà *Kako O'Gosho*, *Fuyu*, *Suruga* e *Jiro*) ha polpa croccante – come quella delle mele, appunto – e si può mangiare, a morsi e anche senza pelarlo, anche appena colto dall'albero; infine, una chicca: il cachi cioccolatino, più piccolo e dalla polpa più scura, un bonbon di prelibatezza, anche questo non astringente.

IL CACHI, NELLA SUA MORBIDEZZA E ROTONDITÀ E CON LA VIVACE GAMMA DI ARANCIONE-ROSSO PIÙ O MENO CARICO CHE SFOGGIA, È UN FRUTTO CHE TRASMETTE CONFORTO E ALLEGRIA SOLAMENTE A GUARDARLO

Fare pieno di benessere con allegria e dolcezza.

Il cachi, nella sua morbidezza e rotondità e con la vivace gamma di arancione-rosso più o meno carico che sfoggia, è un frutto che trasmette conforto e allegria al solo guardarlo. Quando poi lo si gusta, la sua naturale dolcezza avvolge come una coperta calda... e in questa stagione di coperte calde se ne sente particolare bisogno. Tanto più se contengono, come questo delizioso frutto, un concentrato di benefici salutari. Fonte di proteine vegetali, vitamine (A, C e K, utili, rispettivamente, per il benessere di vista, sistema immunitario, ossa e coagulazione sanguigna) e sali minerali (potassio, fosforo, magnesio e calcio), ricco di fibre, antiossidanti e carotenoidi, il cachi è un vero e proprio tesoro per il benessere dell'organismo, energizzante, difensivo e depurativo (il suo contenuto di acqua è pari all'80%). Data l'alta concentrazione zuccherina, è necessario consumare il cachi assennatamente, soprattutto in caso di diabete o sovrappeso, ma per soddisfare la voglia di dolce è senz'altro preferibile mangiare un cachi che qualsiasi snack con zuccheri aggiunti.

Una merenda composta da un cachi e due-tre noci o mandorle è saziante, energetica e appagante e non provocherà sbalzi glicemici. Un cachi, magari mescolato allo yogurt, può addolcire la colazione evitando l'uso di zuccheri raffinati ed è perfetto nei frullati (da provare in abbinamento agli spinaci) o per realizzare salse in accompagnamento a piatti di carne o pesce (per esempio con semi di coriandolo tostati e pestati e succo di lime), insalate (il cachi mela con noci tostate e formaggio caprino stupirà anche i più scettici). Il cachi, inoltre, può essere la base per il dessert più semplice e veloce del mondo: basta frullarlo con un po' di cacao in polvere (o di cannella, o di crema di mandorle, a seconda dell'aroma che si vuole conferire) e trasferirlo in frigorifero per qualche ora per ottenere un dolce al cucchiaio sano e naturale veramente prelibato.

ichnusa

LA NUOVA AMBRA LIMPIDA

UNA BIRRA DORATA CON **SFUMATURE AMBRATE**, UN EQUILIBRIO UNICO TRA GUSTO **INTENSO**, AROMA ERBACEO E UN'ESPERIENZA DI BEVUTA **RINFRESCANTE**.

LO CONOSCI IL TOPINAMBUR?

di **Chiara Lavoli**

Con il termine “topinambur” si indica sia la pianta *Helianthus tuberosus* – originaria di America del Nord e Canada, ma oggi molto diffusa anche in Italia, in luoghi umidi e soleggiati nei pressi di corsi d’acqua – sia il tubero che si origina alla base del fusto. Già nel prendere in considerazione questi due estremi, la pianta aerea e il rizoma sotterraneo, vengono fuori caratteristiche intrinsecamente contrastanti: la luminosità e la delicatezza dei vivaci fiori gialli, simili a piccoli girasoli, si contrappongono al tubero, ctonio, nodoso e bitorzoluto. Ma le controversie e le vicissitudini che hanno visto protagonista il topinambur nel corso della storia non finiscono qui.

Vicissitudini linguistiche: uno, dieci, cento nomi

Il topinambur, che in quanto preso in prestito dal francese *topinambour* si legge con l'accento sulla u, è chiamato in tanti modi diversi: girasole tuberoso (per via dei fiori), patata del Canada (per via dell'origine), tartufolo (per via della vaga somiglianza estetica con il più pregiato tubero), carciofo di Gerusalemme (per via del nome anglosassone, *Jerusalem artichoke*, che da un lato si riferisce al suo sapore, simile al carciofo, ma dall'altro nulla ha a che vedere con la città sacra e deriverebbe da una sorta di telefono senza fili della parola "girasole", pronunciata con accento inglese e, come spesso accade nel gioco, mal riferita), rapa tedesca (per via imperscrutabile, in quanto non ha niente a che fare con la famiglia delle rape, né, pare, con la Germania).

Come dall'originario nome *chiquebi* si arrivi all'attuale, ha un che di leggendario: il termine *topinambour* deriva probabilmente dalla distorsione del nome della tribù indigena brasiliana dei Tupinamba, per un bizzarro incrocio tra il successo della loro esibizione alla corte del re Luigi XIII nel 1613 e la concomitante diffusione del tubero.

Vicissitudini sociologiche: topinambur io ti amo, poi ti odio, poi ti amo, poi ti odio e poi ti apprezzo

Quando arrivò in Francia il topinambur ebbe inizialmente discreto successo. Ma solo inizialmente, appunto: il suo fascino esotico, per una serie di elementi che non lo favorirono (anche per il fatto che il termine si attestò in certi ambiti come sinonimo, in senso dispregiativo, di "selvaggio", in legame con la tribù sudamericana di cui sopra), finì velocemente dalle tavole dei re e dei nobili alle tavole dei ceti meno abbienti e i nasi all'insù finirono per snobbarlo, consacrandone la fine della popolarità. Fine che ebbe esito ancor più decisivo all'arrivo della patata, che lo soppianta relegandolo ad alimento per il foraggio animale. Il topinambur è riuscito a prendersi una rivincita durante la Seconda guerra mondiale, quando viene nuovamente consumato vista la difficoltà di reperimento del tubero concorrente, ma, dopo le penurie del periodo, torna a scomparire. È solo negli ultimi decenni che il topinambur si sta, infine e finalmente, rivalutando.

Versatile come la patata, ma leggero e delicato come il carciofo

Il topinambur presenta numerose proprietà benefiche: ricco di sali minerali (potassio, ferro, calcio, magnesio) e vitamine (gruppo A, gruppo C, folati),

COME I CARCIOFI, SI OSSIDA AL CONTATTO CON L'ARIA, PERCIÒ PRIMA DI UTILIZZARLO È MEGLIO IMMERGERLO IN ACQUA ACIDULATA CON SUCCO DI LIMONE.

Nel nome della tradizione,
la dedica maggiore...

BONAVENTURA MASCHIO

LA GRAPPA
903
BARRIQUE

Profumo: delicato, speziato
con note di frutta matura.

Gusto: morbido ed equilibrato,
di grande persistenza.

LA GRAPPA
903
TIPICA

Profumo: intenso fruttato e floreale
con note di mela e erbe aromatiche.

Gusto: pieno e complesso.

www.primeuve.com

dal basso indice glicemico e con un apprezzabile contenuto di fibre e di inulina – un glucide che diminuisce l'assorbimento degli zuccheri – è particolarmente indicato per i diabetici e per chi vuole perdere peso. I topinambur aiutano inoltre a rafforzare le difese immunitarie, a ridurre stanchezza e affaticamento e a disintossicare l'organismo.
Dal sapore leggermente dolciastro e aromatico, il topinambur offre in gastronomia una varietà di utilizzo paragonabile a quello della patata, cui somiglia per consistenza e resa, ma può essere consumato anche crudo. Come i carciofi, si ossida al contatto con l'aria, perciò prima di utilizzarlo è meglio immergerlo in acqua acidulata con succo di limone.
È gustosissimo in insalata, con olio, sale e pepe e l'aggiunta, a piacere, di erbe aromatiche, spezie (si sposa divinamente con il timo e con la senape macinata), frutta a guscio tritata, arance pelate al vivo o scaglie di parmigiano e aceto balsamico. Se invece si preferisce consumarlo cotto, si può semplicemente ammorbidirlo al vapore e poi condirlo tal quale o rosolarlo in padella, anche trifolato con aglio e peperoncino, oppure dorarlo al forno, in dadolata o in sfoglie sottili per ottenere delle croccanti chips, o aggiungerlo ad altri ingredienti in una corroborante zuppa, o frullarlo per ottenere una purea, o ancora stufarlo insieme ad altri prodotti di stagione, come zucca, funghi, carciofi, barbabietola.
Quale che siano le ricette preferite, è tempo di riscatto per il topinambur: non lasciatevelo scappare!

IO SCELGO Ohi Vita PER BENE

TUTTO IL BUONO DEL BENESSERE

16-17 GENNAIO

STAND B44-C45
PADIGLIONE 22

VIENI A TROVARCI A

marca by BolognaFiere
PRIVATE LABEL CONFERENCE AND EXHIBITION

PER SCOPRIRE TUTTE LE LINEE DI GRUPPO VÉGÉ

VéGé · Ohi Vita · Mucho Amor

IL PIENO DI PROTEINE, FIBRE E GUSTO

Con le Protein Bar Ohi Vita

Preparate con ingredienti che conferiscono loro un sapore goloso e stuzzicante, le Protein Bar della linea Ohi Vita sono uno snack nutriente ed energetico, perfetto per chi pratica abitualmente sport e adatto anche per una pausa veloce.

L'esercizio fisico regolare, soprattutto se intenso, richiede un regime alimentare vario e bilanciato, con un apporto adeguato di tutti i nutrienti: vitamine, carboidrati, fibre, lipidi, sali minerali e, ovviamente, proteine. Elementi fondamentali come carburante dell'apparato muscolare perché forniscono gli amminoacidi essenziali necessari alla buona funzionalità dei muscoli. Quindi, al termine di un allenamento sportivo o dopo attività fisica anche intensa, quando è necessario restituire velocemente al corpo le scorte di energia utilizzate, le barrette proteiche della linea Ohi Vita costituiscono una soluzione pratica e funzionale, oltre che gustosa. Consumarle al momento giusto e nella quantità appropriata consente infatti di beneficiare appieno delle loro proprietà nutrizionali. Gustose e con un ridotto contenuto di zuccheri, le Protein Bar Ohi Vita sono lo spuntino ideale per reintegrare velocemente le scorte di energia o per un pratico pasto sostitutivo. La totale assenza di glutine le rende anche ideali per chi è sensibile o intollerante a questa componente. Tre i gusti e le soluzioni proposte: la Protein Bar 30% proteine al gusto Cookie, con la sua golosa copertura di cioccolato al latte, è un'ottima soluzione per promuovere la buona funzionalità dell'apparato muscolare, nell'ambito di una dieta varia ed equilibrata. Con soltanto 0,4 grammi di zuccheri e il 50% di proteine, Protein Bar Low Sugar 50% di proteine al gusto Cocco è, invece, una barretta energetica e nutriente che, assieme alla Protein Bar Low sugar 33% di proteine al gusto di arachidi e caramello, completa una gamma di sapori adatti a tutti i gusti.

Dolci gocce a zero calorie

Un grande potere dolcificante da portare con sé e da aggiungere a qualsiasi bevanda calda o fredda. Con zero calorie, senza glutine e nessun retrogusto. Ecco il Dolcificante liquido zero calorie Ohi Vita.

Pronto da consumare anche per chi ha specifiche intolleranze al glutine, il Dolcificante liquido zero calorie Ohi Vita è un'ottima soluzione per dolcificare bevande e ricette, indicata anche nelle diete ipocaloriche: yogurt, frullati, macedonie di frutta, mousse e budini rappresentano infatti perfette destinazioni per questo dolcificante senza retrogusti. Una piacevole dolcezza subito disponibile e senza calorie, la cui accurata selezione delle materie prime racconta nel modo migliore l'attenzione e l'impegno concreto riservati a tutti gli aspetti della sostenibilità nutrizionale. Perché ridurre le quantità di zucchero, anche attraverso componenti ad alto potere dolcificante che ne consentono un uso in quantità minori a parità di resa, rappresenta una buona abitudine alimentare. Una vera e propria forma di sostenibilità nutrizionale che passa dalla riduzione dei consumi e dalla selezione di produzioni garantite e di qualità. La sicurezza riservata a tutti gli aspetti di lavorazione del Dolcificante liquido zero calorie Ohi Vita è, infatti, garantita dall'attenzione rivolta ai controlli igienico-sanitari ricorrenti prima che il prodotto sia immesso sul mercato. Oltre che dall'adesione a standard riconosciuti a livello internazionale.

MALFY™
GIN FROM ITALY

STRAORDINARIO. IN TUTTI I SENSI.

Malfy è prodotto in Italia utilizzando la distillazione sottovuoto, anche denominata distillazione a freddo. Questo particolare processo garantisce un'evaporazione che non altera le caratteristiche delle botaniche, mantenendo così tutta la loro essenza e freschezza. Tutti i Gin Malfy portano con orgoglio il marchio G.Q.D.I: Il nostro marchio di qualità e autenticità.

Inoltre, nessun luogo racchiude lo spirito italiano come la costiera amalfitana. In questa elegante e soleggiata enclave, la vita si muove a un ritmo diverso...

Ispirato da questo stile di vita amalfitano, Malfy Gin incarna l'essenza della "Dolce Vita" e ti invita a sederti e goderti ogni sorso.

UN GIN DELICATO DAL SAPORE DELIZIOSAMENTE AGRUMATO

NOTE DEGUSTATIVE

COLORE: Rosa molto pallido.
OLFATTO: Scorza di pompelmo fresca brillante, rabarbaro ricco, agrumi e anice.
GUSTO: Ricco, agrumi freschi, pompelmo, con un finale ricco e lungo di ginepro.

UN CLASSICO GIN DRY DAL CARATTERE ITALIANO

NOTE DEGUSTATIVE

COLORE: Cristallino.
OLFATTO: Ginepro, coriandolo e anice che saltano fuori dal bicchiere.
GUSTO: Secco quasi salato, ginepro complesso, liquirizia, leggero sentore di agrumi .

GIN TONIC CON MALFY GIN ROSA:

50 ml di Malfy Gin Rosa.
150 ml di acqua tonica.
Una rondella di pompelmo rosa e un rametto di rosmarino.

MALFY GIN
GIN ROSA

GIN TONIC MALFY GIN ORIGINALE:

50 ml di Malfy Gin Originale.
150 ml di acqua tonica.
Una rondella di limone.

MALFY GIN
ORIGINALE

SCOPRI TUTTE LE RICETTE

malfygin.com/it-it | @malfygin.it | Malfy Gin Italia | BEVI MALFY RESPONSABILMENTE

RICETTARIO

LE MIGLIORI RICETTE ISPIRATE DALLE STORIE DI MI ALIMENTO DI QUESTO NUMERO.
DA LEGGERE PER CUCINARE.

PARROZZO

Tipico dolce abruzzese per le feste natalizie che ha ispirato anche Gabriele D'Annunzio. Dalle sembianze di un pane rustico, o pan rozzo, che veniva preparato dai contadini con il granoturco.

INGREDIENTI per 4 persone

Materie	Q.tà	Misura
Farina di granoturco	150	Grammi
Zucchero	200	Grammi
Mandorle tritate	200	Grammi
Uova	4	Numero
Burro	20	Grammi
Scorza di limone	1	Numero
Olio di semi	60	Ml
Cioccolato fondente	200	Grammi
Liquore Amaretto	2	Cucchiai

PROCEDIMENTO

STEP 1

Riunire in una ciotola le uova, lo zucchero e la scorza di limone: montarli e, nel frattempo e a poco a poco, aggiungere l'olio, la farina, le mandorle tritate e il liquore.

STEP 2

Dopo aver imburrato uno stampo a cupola, versarvi l'impasto.

STEP 3

Lasciare riposare l'impasto, coperto da un panno o pellicola, a una temperatura di 25 °C, per circa due ore, fino a quando non si sarà triplicato di volume.

STEP 4

Sfornare e capovolgere il parrozzo su un piatto piano.

STEP 5

Unire in un pentolino il burro e il cioccolato e farli sciogliere a fuoco basso. Dopo di che versare il composto su tutta la superficie del dolce e lasciare rassodare la glassa a temperatura ambiente. E il parrozzo è pronto per essere gustato.

PETTOLE LUCANE

Morbide palline di pasta lievitata realizzate con un impasto semplice a base di farina, acqua, lievito e, successivamente, fritte in olio bollente. Ottime salate e dolci, come dessert.

INGREDIENTI per 4 persone

Materie	Q.tà	Misura
Farina 00	250	Grammi
Lievito di birra fresco	5	Grammi
Acqua	250	Grammi
Sale	5	Grammi
Per farcire		
Alici	100	Grammi
Cavolfiore (già lessato)	150	Grammi
Baccalà (già lessato)	150	Grammi
Per friggere		
Olio di semi	500	Ml

PROCEDIMENTO

STEP 1
Versare in una scodella la farina e aggiungere il lievito di birra sbriciolato a mano.

STEP 2
Aggiungere acqua e sale e impastare fino a quando non si ottiene un impasto corposo. Per le varianti ripiene aggiungere anche alici o cavolfiore o baccalà (ogni ingrediente per la farcitura deve essere contenuto in un recipiente separato con un proprio impasto).

STEP 3
Lasciare riposare l'impasto, coperto da un panno o pellicola, a una temperatura di 25 °C, per circa due ore, fino a quando non si sarà triplicato di volume.

STEP 4
Riscaldare l'olio per friggere in una pentola e, quando bollente, versarvi l'impasto, con un cucchiaio, volta per volta. Ogni cucchiaio di impasto corrisponde a una pettola.

STEP 5
Cuocere per tre minuti ogni pettola, dopo di che sistemarle su un piatto ricoperto di carta da fritto o assorbente. E buon appetito.

PITTA 'MPIGLIATA

Dolce tipico le cui origini risalgono al 1700 e che pare fosse preparato anche per i matrimoni, mentre oggi è caratteristico delle festività natalizie. L'origine del nome 'mpigliata deriva dall'arabo pita, che significa schiacciata.

INGREDIENTI per 4 persone

Materie	Q.tà	Misura
Farina 00	400	Grammi
Zucchero	100	Grammi
Lievito per dolci	½	Bustina
Vino bianco dolce	00	Ml
Uova	2	Numero
Olio EVO	100	Ml
Succo d'arancia	50	Ml
Liquore all'anice	50	Ml
Chiodi di garofano tritati	½	Cucchiaio da tè
Cannella in polvere	½	Cucchiaio da tè

Per la farcitura

Miele	250	Grammi
Mandorle tritate	180	Grammi
Noci tritate	180	Grammi
Uvetta	100	Grammi
Cannella in polvere	½	Cucchiaio da tè
Chiodi di garofano tritati	½	Cucchiaio da tè
Liquore all'anice	50	Ml

PROCEDIMENTO

STEP 1
Mettere l'uvetta in ammollo per circa 10 minuti, poi strizzarla. Versare in una ciotola tutti gli ingredienti per la farcitura, mescolare bene e lasciare riposare.

STEP 2
Versare in una ciotola tutti gli ingredienti per la pasta sfoglia. Impastare energicamente, trasferendo l'impasto sulla spianatoia, fino a ottenere un panetto liscio e compatto.

STEP 3
Separare un terzo dell'impasto, spianarlo a forma circolare, posizionarlo sulla teglia oliata e lasciare i bordi leggermente rialzati.

STEP 4
Stendere il restante impasto e tagliare con una rotella sette strisce lunghe circa 30 cm e larghe 7 cm. Disporre il ripieno lungo il centro di tutte le strisce e chiuderle seguendo la lunghezza. Poi arrotolarle su se stesse, così da dare la forma della rosa.

STEP 5
Spennellare di miele e olio l'impasto già posizionato sulla teglia e adagiarvi le "rose ripiene". Unire alle rose i bordi della sfoglia lasciati precedentemente rialzati.

STEP 6
Infornare a 180 °C per 40 minuti. E la pitta 'mpigliata è pronta.

ZAROTTI

Pescato
da una storia
vera

tunnelstudios

#AmbasciatoridelMare

zarotti.it

In un momento storico segnato dall' #SHRINKFLATION In cui le aziende riducono le grammature dei loro prodotti senza toccarne il prezzo, noi di Zarotti abbiamo deciso di lasciare invariati i vasetti di tonno da 200g, che con i loro 20g in più si differenziano da sempre.

NOVITÀ

Valfrutta
COOPERATIVE AGRICOLE

GREEN

LA QUALITÀ AMICA DELL'AMBIENTE.

100%
USIAMO SOLO ENERGIA VERDE

70%
RIUTILIZZO E RICICLO DELL'ACQUA

50km
CAMPI VICINO AGLI STABILIMENTI

$-CO_2$
-83% DI CO2 RISPETTO AD ALTRE CONFEZIONI*

86% DI VETRO RICICLATO

VALFRUTTA GREEN è la nuova linea in **confezioni ecosostenibili** a basso impatto ambientale: **vetro riciclato** per la nuova passata biologica e tetrarecart per la nuova polpa fine.
Una qualità **100% filiera italiana** sempre più attenta all'ambiente.

*STUDIO LCA - MERCATO ITALIA. CONFRONTO CON VASETTO VETRO/LATTINA.
PER DETTAGLI WWW.TETRAPAK.COM/IT/SUSTAINABILITY/GOOD-CHOICE

www.valfrutta.it

INSALATA DI RINFORZO

Tra le tipiche ricette di Natale che non possono mancare sulle tavole campane. Una pietanza, preparata la sera del 24 dicembre, che viene ogni giorno “rinforzata” con nuovi ingredienti.

INGREDIENTI per 4 persone

Materie	Q.tà	Misura
Cavolfiore	800	Grammi
Olive verdi dolci	150	Grammi
Olive nere	150	Grammi
Alici sott’olio	8	Filetti
Capperi	50	Grammi
Pappacelle (peperoni)		
sott’aceto	100	Grammi
Giardiniera sott’aceto	250	Grammi
Aglio	2	Spicchi
Olio EVO	Qb	Qb
Aceto di vino bianco	Qb	Qb
Sale	Qb	Qb

PROCEDIMENTO

STEP 1

Sbollentare il cavolfiore tagliato a cimette per 10 minuti, scolarlo e sistemarlo in una ciotola capiente.

STEP 2

Eliminare l’olio dalle pappacelle e dalle alici e tagliarle a pezzetti. Pelare l’aglio e dividere i 2 spicchi in 4 parti.

STEP 3

Scolare la giardiniera e tagliare a piccoli pezzi gli elementi più grossi come i cetriolini.

STEP 4

Unire tutti gli ingredienti nella ciotola contenente il cavolfiore.

STEP 5

Aggiungere olio EVO, sale e aceto e mescolare bene. Lasciare riposare a volontà e servire.

FRICO PATATE E FORMAGGIO

Ricetta tra le più antiche del Friuli che viene preparata con pochi e semplici ingredienti, come patate e formaggio Montasio, che va utilizzato rigorosamente a diverse stagionature.

INGREDIENTI

Materie	Q.tà	Misura
Montasio fresco	150	Grammi
Montasio stagionato	150	Grammi
Patate	500	Grammi
Cipolla	1	Numero
Burro	40	Grammi
Sale e pepe	Qb	Qb

PROCEDIMENTO

STEP 1

Pelare le patate e grattugiarle grossolanamente. Mondare la cipolla, affettarla finemente e lasciarla appassire nel burro a fuoco dolce. Nel frattempo, tagliare a fette sottili il Montasio.

STEP 2

Unire le patate alle cipolle ammorbidite, regolare di sale e pepe e, dopo qualche minuto, aggiungere il formaggio. Continuare la cottura per circa 15 minuti, girando di tanto in tanto per amalgamare gli ingredienti.

STEP 3

Alzare la fiamma e muovere la padella per impedire che la preparazione si attacchi sul fondo ma allo stesso tempo consentendo la formazione di una crosticina croccante.

STEP 4

Livellare la superficie della preparazione e far dorare il frico su entrambi i lati, voltandolo a metà cottura con l'aiuto di un coperchio. Servire.

Zero Zuccheri.
Zero Caffeina.

Provala subito!

Il gusto Coca-Cola di sempre, senza compromessi.

©2023 The Coca-Cola Company

10 SCELGO
Ohi Vita
PER BENE
0% LATTOSIO
100% GUSTO
10 SCELGO
Ohi Vita
PER BENE
NATURALMENTE PRIVO DI LATTOSIO*
100% LATTE ITALIANO
FORMAGGIO GRATTUGIATO
-25% DI SALE**
100g e
SENZA CONSERVANTI
PRODOTTO VEGETARIANO
SCOPRI DI PIÙ SU WWW.OHIVITA.IT

TAGLIATELLE ALL'UOVO

Non esiste menu di Natale che non abbia come primo piatto una portata con la pasta fresca, orgoglio della tradizione italiana. A maggior ragione in Emilia-Romagna, dove viene condita con sughi della tradizione.

INGREDIENTI per 4 persone

Materie	Q.tà	Misura
Farina 00	400	Grammi
Uova	4	Numero

PROCEDIMENTO

STEP 1

Disporre la farina a fontana, rompere le uova al centro e incorporarle prima con la forchetta e poi con le mani. Lavorare l'impasto per almeno 10 minuti, rendendolo liscio e omogeneo.

STEP 2

Formare una palla facendo in modo che non si formino pieghe, infarinarla e riporla in un sacchetto per alimenti; far fuoriuscire l'aria e chiudere il sacchetto. Lasciar riposare per 30 minuti.

STEP 3

Spolverizzare di farina il tagliere e appiattire la palla di impasto, formando un disco. Stenderlo con il matterello a uno spessore di circa 0,5 mm, avendo accortezza di spruzzarlo con acqua se dovesse seccarsi eccessivamente.

STEP 4

Arrotolare la sfoglia su sé stessa e tagliarla a strisce larghe tra i 6 e gli 8 mm, quindi srotolarle e separarle, facendo ricadere le tagliatelle sul tagliere. Cuocere in acqua bollente salata per 2-3 minuti e servire, condite con abbondante ragù alla bolognese.

CARCIOFI ALLA GIUDIA

Ricetta tipica della cucina giudaico-romana, ottima come antipasto, contorno o secondo di verdura. Non possono mancare durante le feste e la loro particolarità è quella di essere fritti due volte.

INGREDIENTI per 4 persone

Materie	Q.tà	Misura
Carciofi romaneschi IGP	12	Numero
Limone	1	Numero
Olio per friggere	Qb	Qb
Sale	Qb	Qb

PROCEDIMENTO

STEP 1

Mondare i carciofi privandoli delle foglie esterne più dure e dell'estremità, eliminando l'eventuale barba interna e sbucciando i gambi tagliandoli a circa 5 cm dall'attaccatura.

STEP 2

Immergere i carciofi puliti in acqua con succo di limone per evitarne l'ossidazione. Versare abbondante olio in una padella capiente e portarlo a temperatura.

STEP 3

Sgocciolare i carciofi dall'acqua acidulata, asciugarli tamponandoli con carta assorbente da cucina e immergerli nell'olio bollente, girandoli per friggere anche il pezzo di gambo. A mano a mano che sono pronti, scolarli e lasciarli intiepidire su un piatto rivestito di carta per frittura.

STEP 4

Allargare delicatamente le foglie dei carciofi verso l'esterno e friggerli nuovamente nell'olio bollente con i gambi rivolti verso l'alto. Salare e servire.

CIMA ALLA GENOVESE

A cimma, in ligure, è un secondo piatto della tradizione povera, realizzato con ingredienti di recupero, ma reso gustoso, nutriente e molto bello da portare in tavola in occasione delle feste.

INGREDIENTI per 4 persone

Materie	Q.tà	Misura
Tasca di vitello	1	Numero
Macinato di vitello	150	Grammi
Piselli	200	Grammi
Carote	2	Numero
Cipolla	1	Numero
Costa sedano	1	Numero
Uova	2	Numero
Parmigiano Reggiano	200	Grammi
Pinoli	20	Grammi
Sale e pepe	Qb	Qb

PROCEDIMENTO

STEP 1
Cuocere i piselli in acqua bollente per pochi minuti. Intanto mondare e tagliare la carota a cubetti di mezzo centimetro circa. Aggiungere il parmigiano, le uova, i pinoli, i piselli raffreddati, il sale, il pepe e mescolare bene.

STEP 2
Mettere in una terrina la carne macinata, aggiungendo il composto, e mescolare con cura per amalgamare gli ingredienti.

STEP 3
Riempire la tasca di vitello pressando bene il ripieno, ma avendo cura di avanzare un paio di centimetri di bordo alla fine per cucire la tasca in modo da sigillarla ed evitare che in cottura fuoriesca il ripieno.

STEP 4
Riempire una grande pentola d'acqua, unire l'altra carota, il sedano e la cipolla mondati. Mettere sul fuoco e, quando è bollente, adagiarvi delicatamente la cima cuocendo a fuoco lento per 2 ore. Per rispettare la tradizione ed evitare che si "apra", la tasca può essere avvolta in cottura in un panno di lino.

STEP 5
Togliere la tasca dal brodo e lasciarla raffreddare sotto a un peso. Quando è fredda si può tagliare a fette sottili o spesse, a seconda dei gusti. E accompagnare, volendo, con una salsa a piacere.

Photo courtesy by Alice Lombardi / salviarosmarino.com

MOSTARDA DI CREMONA

Un grande classico delle feste, con tanti colori e l'inconfondibile aroma della senape. Può accompagnare diversi piatti della tradizione, a partire dal bollito misto e dal cotechino.

INGREDIENTI per 4 persone

Materie	Q.tà	Misura
Mele cotogne	200	Grammi
Pere	200	Grammi
Ciliegie	150	Grammi
Albicocche	200	Grammi
Pesche	200	Grammi
Fichi	150	Grammi
Senape	3	Cucchiai
Zucchero	700	Grammi
Aceto di vino	2	Bicchieri

PROCEDIMENTO

STEP 1

Pulire la frutta. Sbucciare le pere e le mele e tagliarle in pezzi grossi.

STEP 2

Sciogliere lo zucchero in un litro d'acqua messa scaldare in una pentola. Aggiungere, mano a mano, la frutta partendo dalle mele. Aggiungere dopo un quarto d'ora le pere, dopo altri 5 minuti le pesche e le albicocche, poi i fichi e le ciliegie. Chiudere la pentola con un coperchio e lasciare cuocere a fuoco lento per altri 15 minuti. Spegnere il fuoco e lasciare raffreddare.

STEP 3

Stemperare con cura la senape nell'aceto.

STEP 4

Mettere la frutta in vasi di vetro e coprite con il liquido e l'aceto di senape. Sigillare i vasi e conservarli in luogo fresco, asciutto e buio.

VINCISGRASSI

Un primo piatto della tradizione, ricco e sostanzioso, da portare in tavola a Natale. Amatissimo da grandi e bambini, soprattutto per il gusto profumato della carne saporita.

INGREDIENTI per 4 persone

Materie	Q.tà	Misura
Sfoglie di pasta all'uovo	500	Grammi
Parmigiano grattugiato	100	Grammi
Per il ragù:		
Cipolla	1	Numero
Carota	1	Numero
Sedano	1	Costa
Pancetta	100	Grammi
Maiale (polpa)	200	Grammi
Manzo (polpa)	200	Grammi
Frattaglie di pollo	300	Grammi
Passata di pomodoro	300	Grammi
Brodo di carne	200	Ml
Olio EVO	Qb	Qb
Pepe	Qb	Qb
Sale	Qb	Qb

PROCEDIMENTO

STEP 1
Preparare un brodo di carne e verdure.

STEP 2
Soffriggere carote, sedano e cipolla. Una volta rosolati aggiungere la carne tagliuzzata, già cotta nel brodo. Lasciare cuocere per circa 10 minuti.

STEP 3
Aggiungere la passata di pomodoro, 2 bicchieri di brodo, sale e pepe. Cuocere con coperchio e girando spesso con un mestolo, per un minimo di due ore.

STEP 4
Prendere una teglia oliata e posizionarvi la prima sfoglia di pasta. Aggiungere il ragù con un cucchiaio di parmigiano che copra tutta la superficie. Ripetere l'operazione per almeno altre 6 volte.

STEP 5
Una volta ottenuti i 6 strati intersecati dal sugo, infornare a 180 °C per 50 minuti. E i vincisgrassi sono pronti per essere gustati.

MOSTACCIOLI MOLISANI

Dalla caratteristica forma di rombo, i mostaccioli sono degli ottimi biscotti a base di mosto cotto, perfetti anche per Natale. Quelli molisani hanno, poi, quella golosa copertura al cioccolato che non guasta mai.

INGREDIENTI per 4 persone

Materie	Q.tà	Misura
Farina	1	Kg
Miele	600	Grammi
Uova	4	Numero
Mandorle tritate	500	Grammi
Cacao amaro	100	Grammi
Olio di semi	1	Bicchiere
Caffè in polvere	½	Bicchiere
Mosto cotto (o Marsala)	1	Bicchiere
Buccia grattugiata di limone	1	Numero
Buccia grattugiata di arancia	1	Numero
Chiodi di garofano in polvere	Qb	Qb
Cannella in polvere	Qb	Qb

PROCEDIMENTO

Per l'impasto

STEP 1
Riunire in una ciotola le mandorle, la cannella, i chiodi di garofano, la buccia di limone, di arancia e il miele e farli scaldare a bagnomaria. Dopo di che levarli dal fuoco.

STEP 2
Aggiungere la farina e le uova montate, il caffè, il mosto e mescolare bene fino a ottenere un composto omogeneo.

STEP 3
Stendere l'impasto, tagliarlo a rombi. Infornarli a 180 °C per circa 20 minuti.

Per la glassatura

STEP 4
Riunire in una ciotola il cacao, l'olio e scaldarli a bagnomaria fino a ottenere una crema fluida.

STEP 5
Versare la crema sopra i rombi, da entrambi i lati. Lasciarli raffreddare, et voilà.

Il segreto è
LA QUALITÀ

Ritter SPORT

Se sai com'è fatto
è ancora più buono

CONCEDITI UN EXTRA.

BONET (O BUNET)

Qualcuno lo chiama budino piemontese, altri lo paragonano a uno speciale crème caramel, ma questo dolce piemontese è unico e sa regalare emozioni complesse e antiche come le tradizioni che lo accompagnano.

INGREDIENTI per un bonet di ca. 22x8 cm

Materie	Q.tà	Misura
Amaretti	200	Grammi
Cacao amaro	35	Grammi
Tuorlo (medio)	1	Numero
Latte intero	500	Grammi
Zucchero	300	Grammi
Uova (medie)	4	Numero
Sale	Qb	Qb
Amaretto (liquore)	2	Cucchiai

PROCEDIMENTO

STEP 1

Anzitutto il caramello: versare 50 g di acqua in un pentolino assieme a metà dello zucchero e mettere sul fuoco finché non assume una colorazione ambrata. Versarlo quindi in uno stampo rettangolare per torte e mettere da parte.

STEP 2

In una ciotola, mettere le uova, il tuorlo e lo zucchero rimanente, mescolando con la frusta. Poi, aggiungere il sale, il cacao amaro setacciato e gli amaretti sbriciolati. Continuando a mescolare, aggiungere il liquore e il latte, poco per volta e avendo cura di amalgamare bene il composto.

STEP 3

Ora, versare il composto nello stampo precedentemente preparato con il caramello e preriscaldare il forno in modalità statica a 150 °C. A questo punto, mettere il bonet a cuocere in forno a bagnomaria per 50-60 minuti circa.

STEP 4

Togliere il bonet dallo stampo, tagliarlo a fette e impiattare, decorando con amaretti sbriciolati e caramello a piacere.

CAPITONE ARROSTO

Che Natale sarebbe senza capitone? Alimento che viene consumato nelle due vigilie, la cui tradizione affonda nella notte dei tempi. Senza dimenticare che è uno dei pesci più saporiti in assoluto.

INGREDIENTI per 4 persone

Materie	Q.tà	Misura
Capitone fresco	1	Kilogrammo
Pangrattato	100	Grammi
Limone	1	Numero
Aceto di vino bianco	50	Millilitri
Olio EVO	Qb	Qb
Sale fino	Qb	Qb
Pepe nero	Qb	Qb
Foglie d'alloro	Qb	Qb
Rosmarino	1	Rametto

PROCEDIMENTO

STEP 1

Spellare e pulire il capitone, eliminando le viscere, e tagliarlo in pezzi lunghi sette-otto centimetri; poi, riporre i pezzi di pesci in un recipiente di vetro assieme a sale, pepe, qualche foglia d'alloro, succo di limone e aceto e lasciare insaporire per almeno un'ora a temperatura ambiente, coprendo con la pellicola.

STEP 2

A questo punto, scolare il capitone e impanarlo leggermente nel pangrattato. Infilzare, quindi i pezzi di pesce negli spiedi (in legno o metallo), inframezzati da una foglia d'alloro.

STEP 3

Far cuocere lentamente nel forno caldo a 180 °C per trenta minuti circa, oppure sulla brace, ungendo gli spiedini di tanto in tanto con un rametto di rosmarino intinto nella marinatura rimasta e avendo cura di rigirare spesso gli spiedini.

MALLOREDDUS ALLA CAMPIDANESE

INGREDIENTI per 4 persone

Materie	Q.tà	Misura
Gnocchetti sardi	400	Grammi
Salsiccia	300	Grammi
Pecorino sardo fresco	200	Grammi
Cipolle	50	Grammi
Passata di pomodoro	300	Grammi
Olio EVO	Qb	Qb
Sale	Qb	Qb

PROCEDIMENTO

STEP 1

Sbucciare e mondare la cipolla e farla imbiondire in padella con l'olio. Intanto, spellare la salsiccia, sbriciolarla grossolanamente e unirla al soffritto.

STEP 2

Far rosolare la salsiccia per 15 minuti circa a fiamma vivace, mescolando spesso per evitare che si bruci. Una volta cotta, aggiungere la passata di pomodoro e, dopo aver abbassato la fiamma, coprire e lasciar cuocere per un'ora circa.

STEP 3

Pronto il sugo, cuocere i malloreddus in abbondante acqua bollente e, a parte, grattugiare il pecorino in una ciotola a cui andrà aggiunto un mestolo di acqua di cottura della pasta. Frullare il pecorino, aggiungendo altra acqua se necessario, fino a ottenere un composto liscio e uniforme.

STEP 4

Scolare i malloreddus e unirli al sugo, mescolare per bene e, all'ultimo momento, incorporare la crema di pecorino. Mantecare energicamente e servire ben caldi.

FALSOMAGRO SICILIANO

INGREDIENTI per 6-8 persone

Materie	Q.tà	Misura
Manzo macinato	100	Grammi
Pecorino grattugiato	20	Grammi
Girello di vitello (fetta)	600	Grammi
Pangrattato	30	Grammi
Uova sode	3	Numero
Lardo	30	Grammi
Caciocavallo	40	Grammi
Mortadella	50	Grammi
Cipolla dorata	1	Numero
Carota	1	Numero
Sedano	1	Costa
Olio EVO	Qb	Qb
Sale fino	Qb	Qb
Pepe nero	Qb	Qb
Vino rosso	50	Millilitri
Passata di pomodoro	500	Grammi
Conc.di pomodoro	1	Cucchiaio

PROCEDIMENTO

STEP 1
Prendere il girello e batterlo con un batticarne. Poi, tagliare la mortadella, il lardo e il caciocavallo a strisce di circa mezzo centimetro di spessore e metterle da parte. Prendere, quindi, una ciotola e unire carne trita, pecorino grattugiato e pangrattato e impastare con le mani, fino a ottenere un composto omogeneo e aggiustare di sale e pepe.

STEP 2
A questo punto, adagiare il composto sulla fetta di carne, lasciando liberi i bordi. Continuare ad assemblare il ripieno aggiungendo, alternandoli, lardo, caciocavallo e mortadella, e adagiare al centro le uova sode, precedentemente sgusciate. Ora, chiudere il falsomagro arrotolandolo su se stesso e sigillarlo utilizzando uno spago da cucina.

STEP 3
In un tegame, mettere un filo d'olio EVO e far rosolare la carne, scottandola uniformemente su tutti i lati. Intanto, preparare un trito di sedano, carote e cipolle e metterlo a soffriggere in una padella antiaderente con un paio di cucchiai d'olio. Rosolato il falsomagro, continuare la cottura unendolo al soffritto a fiamma moderata e, dopo un paio di minuti, sfumare col vino rosso.

STEP 4
Aggiungere la passata, il concentrato di pomodoro, sale e pepe e coprire con un coperchio, lasciando cuocere il falsomagro per un'ora circa. A cottura ultimata, estrarre la carne dal tegame e appoggiarla su un tagliere. Rimuovere lo spago, tagliare a fette e servire il falsomagro con un abbondante cucchiaio del suo sugo.

CROSTINO NERO TOSCANO

Ricetta tipica di origine contadina e soggetta a numerose versioni e interpretazioni, Ma, quello che è certo, è che soprattutto a Natale non esiste antipasto toscano senza crostino nero.

INGREDIENTI per 8-10 persone

Materie	Q.tà	Misura
Carne di vitello	500	Grammi
Fegatini di pollo	300	Grammi
Milza di vitello	100	Grammi
Sedano	1	Costa
Carota	1	Numero
Cipolle dorate	2	Numero
Capperi	Qb	Qb
Acciughe	Qb	Qb
Olio EVO	Qb	Qb
Aceto di vino bianco	50	Millilitri
Limone	1	Numero
Foglie d'alloro	3-4	Numero
Bacche di ginepro	10	Numero
Vin santo	100	Millilitri

PROCEDIMENTO

STEP 1

Pulire la milza e i fegatini di pollo e farli sbollentare in acqua con aceto, limone, alloro e qualche bacca di ginepro. Nel mentre che bollono, con l'aiuto di una schiumarola eliminare la schiuma che si formerà sull'acqua.

STEP 2

Nel frattempo, preparare un trito di sedano, carote e cipolle e unirli in una padella precedentemente unta con dell'olio extravergine di oliva; lasciar soffriggere e, dopo un paio di minuti, unire la carne macinata e le interiora bollite, precedentemente tritate.

STEP 3

Sfumare con il vin santo e, mentre termina la cottura, preparare un trito di capperi e acciughe, da unire alla fine per regolare di sale. Servire il patè di fegatini ben caldo, spalmato su una fetta di pane toscano – rigorosamente sciapo – precedentemente tostata.

STRUDEL DI MELE

L'Apfelstrudel è un dolce classico tipico della tradizione sudtirolese realizzato con una pasta arrotolata che prende la forma di "vortice" e avvolge il suo ripieno di mele. Profumatissimo e squisito.

INGREDIENTI per 6-8 persone

Materie	Q.tà	Misura
Farina 00	150	Grammi
Acqua tiepida	80	Millilitri
Burro	40	Grammi
Zucchero	100	Grammi
Mela Val di Non DOP	700	Grammi
Pangrattato	30	Grammi
Uvetta	50	Grammi
Pinoli	30	Grammi
Limone	1	Scorza
Sale	Qb	Qb
Zucchero a velo	Qb	Qb

PROCEDIMENTO

STEP 1
In una ciotola, impastare la farina con l'acqua tiepida, il burro, lo zucchero e un pizzico di sale. Procedere con l'impasto fino a ottenere un composto liscio ed elastico. Formare una palla e lasciare riposare a temperatura ambiente per almeno trenta minuti, coprendo l'impasto con un canovaccio pulito o con la pellicola trasparente.

STEP 2
Sbucciare, quindi, le mele e tagliarle a dadini di circa un centimetro per lato. Metterle in un recipiente e cospargerle con un po' di zucchero, cannella a piacere, la scorza di un limone, il pangrattato, i pinoli e l'uvetta e amalgamare per bene.

STEP 3
Stendere ora la sfoglia, dovrà essere tirata molto sottile e senza aggiungere farina. Farcire con le mele condite, compattando il ripieno a mo' di salsicciotto. Arrotolare delicatamente la sfoglia attorno al ripieno e sigillare le due estremità.

STEP 4
A questo punto, spennellare con burro fuso e mettere a cuocere in forno statico preriscaldato a 180 °C per quaranta minuti circa. Dopo averlo fatto raffreddare, spolverare con lo zucchero a vele, tagliare a fette e servire, magari accompagnandolo con crema inglese o con un po' di panna montata.

OGNI GIORNO
in cucina

MUTTI
PARMA

Molto più che pomodoro

CALDIROLA®
1897
L'ITALIA DEI VINI

VIVI FRIZZANTE

LA CACCIATORA®

www.caldirola.it

zampediverse

PAPPARDELLE AL SUGO DI CINGHIALE

INGREDIENTI per 4 persone

Materie	Q.tà	Misura
Pappardelle	400	Grammi
Polpa di cinghiale	400	Grammi
Passata pomodoro	400	Grammi
Vino rosso	½	Litro
Carote	200	Grammi
Cipolla	200	Grammi
Sedano	100	Grammi
Aglio	1	Spicchio
Rosmarino	2	Rametti
Alloro	2	Foglie
Bacche di ginepro	4	Numero
Chiodi di garofano	3	Numero
Olio d'oliva	6	Cucchiai
Sale e pepe	Qb	Qb

PROCEDIMENTO

STEP 1
Lavare e asciugare bene la carne e tagliarla a strisce di circa 1 cm. Metterla poi a marinare per almeno 2 ore coperta con il vino, le verdure pulite e tagliate a pezzi e agli aromi.

STEP 2
Scolare la carne avendo cura di conservare sia il liquido di marinatura che le verdure e le foglie di alloro. Tritare finemente le verdure.

STEP 3
In un ampio tegame scaldare l'olio e rosolarvi il trito e tritate. Aggiungere dopo qualche minuto le foglie di alloro e la carne di cinghiale, farla rosolare bene su tutti i lati e coprire con il liquido di marinatura, avendo cura di lasciare evaporare l'alcool.

STEP 4
Unire la passata di pomodoro e aggiustare di sale e pepe. Cuocere con il coperchio per almeno 3 ore a fuoco basso.

STEP 5
Portare a bollore una pentola di acqua salata. Cuocere le pappardelle, avendo cura di lasciarle al dente. Scolarle e saltarle direttamente nel tegame del ragù prima di servirle.

MONT BLANC

Il nome Montebianco (Montblanc) fa riferimento, come è ovvio, alla forma che assume questo dolce, perfetto per le feste. Una montagna di incredibile gusto che avvolge il Natale di panna montata.

INGREDIENTI per 4 persone

Materie	Q.tà	Misura
Castagne	500	Grammi
Panna fresca	600	Ml
Latte	200	Ml
Zucchero a velo	100	Grammi
Zucchero semolato	100	Grammi
Bacca di vaniglia	1	Numero
Marron glacés	10	Numero
Meringhe piccole	10	Numero
Zucchero a velo	Qb	Qb

PROCEDIMENTO

STEP 1
Con un coltello fare un taglio sulla superficie delle castagne e metterle in una pentola di acqua bollente. Cuocere per circa 20 minuti finché non sono morbide e lasciarle raffreddare per bene. Togliere la buccia e la pellicina sottile.

STEP 2
Disporre in una ciotola la panna fredda di frigo con lo zucchero a velo e montare con la frusta fino a ottenere una crema ben solida.

STEP 3
Cuocere le castagne a pezzetti con lo zucchero, il latte e la bacca di vaniglia per circa 10 minuti fino a quando non hanno assorbito tutto il latte. Schiacciare le castagne con una forchetta e lasciare raffreddare.

STEP 4

Sbriciolare le meringhe con le mani e creare un primo strato sul piatto di portata. Disporvi sopra le castagne in purea cercando di formare una piccola montagna. Creare con una tasca da pasticcere la neve di panna montata, così che assomigli davvero al Monte Bianco innevato. Decorare con i marron glacés a piacere, sulla superficie come sulla cima.

BACCALÀ MANTECATO

Ricetta a base di pesce di antichissima tradizione, dal sapore delicato e con quella consistenza cremosa che in Veneto viene declinata in diverse versioni. Come antipasto, piatto unico o con la polenta.

INGREDIENTI per 4 persone

Materie	Q.tà	Misura
Baccalà ammollato	300	Grammi
Acqua	½	Litro
Olio di girasole	150	Grammi
Olio d'oliva	150	Grammi
Foglia di alloro	1	Numero
Spicchio d'aglio	1	Numero
Buccia di limone	1	Numero
Prezzemolo	1	Rametto
Pepe nero	Qb	Qb
Sale	Qb	Qb

PROCEDIMENTO

STEP 1
Immergere il baccalà ammollato in una pentola con l'acqua, la buccia di 1 limone non trattato, uno spicchio d'aglio e una foglia d'alloro. Portate a ebollizione e cuocete per circa 20 minuti. Nel frattempo, il baccalà avrà assorbito l'acqua, trasferirlo allora su un tagliere, togliere la pelle e controllare bene con le dita che non ci siano lische.

STEP 2
Spezzare il pesce in modo grossolano con le mani e metterlo nella ciotola della planetaria. Iniziare a mantecare con la frusta K, incorporando entrambi gli oli a filo portandolo a montare quasi come una maionese.

STEP 3
Tagliare il pane casereccio a fette spesse.

STEP 4
Servire la crema di baccalà mantecato sopra i crostoni di pane decorando con il prezzemolo.

E se invece venisse per davvero?
Se la preghiera, la letterina,
il desiderio espresso così,
più che altro per gioco
venisse preso sul serio?
Se il regno della fiaba
e del mistero
si avverasse?

Dino Buzzati
Scrittore e poeta

AIUTA CHI SI RADE
PRORASO
FIRENZE
GAMMA PERFETTA
Proraso offre il prodotto ideale
per ogni fase della rasatura.
PRORASO
SAPONE DA BARBA
RINFRESCANTE
CON OLIO DI EUCALIPTO
E MENTOLO
BALSAMO DOPOB
RINFRESCANT
LOZIONE DOPOBARBA
RINFRESCANTE
SAPONE DA BARBA
RINFRESCANTE
CON OLIO DI EUCALIPTO
E MENTOLO
SUPER FORMULA

gran biscotto®

ROVAGNATI

"SIAMO TUTTI PIÙ BUONI? IO DI PIÙ..."

Crudo o Cotto? Gran Biscotto!