

Cultura e impegno la nostra forza

Le Ricette del Cuore



Club Soroptimist Roma Tre

Le Ricette del Cuore

A cura di Elisabetta Sartarelli Cittadini



Il Soroptimist International è un'Associazione di donne professionalmente qualificate, unite dal comune ideale di perseguire l'avanzamento della condizione femminile. Il nome è di origine latina: SOROR OPTIMA ovvero AD OPTIMUM.

Il primo Club del mondo nacque ad Okland in California nel 1921, poi in Inghilterra ed in Francia nel 1924 e nel 1928 in Italia, a Milano per iniziativa di Alda Da Rios.

Il Club ROMA TRE è nato a Roma nel 1985.

Il Soroptimist è diffuso in 124 paesi con oltre 3.000 clubs e 100.000 Socie. L'attività è di studio, di informazione, di proposte, di intervento. È accreditato presso varie Agenzie delle Nazioni Unite: LO-ECOSOC (con voto consultivo di primo grado), UNICEF-UNESCO-FAO-WHO ed è rappresentato con voto consultivo in seno al Consiglio d'Europa.

3

Etica e Finalità dell'Associazione

- Osservare principi di elevata moralità nella propria attività di lavoro ed in ogni altro aspetto della vita
- Operare in favore dei diritti umani in particolare promuovere l'affermazione della donna in tutti i campi
- Promuovere e diffondere lo spirito di amicizia e di solidarietà tra le soroptimiste di tutti i paesi
- Mantenere viva la volontà di comprendere e servire l'umanità
- Contribuire all'intesa internazionale

Motto del nostro Club: Cultura e impegno la nostra forza.



4

Presentazione

Luciana D'Aleo

"Nutrire il Pianeta, Energia per la Vita".

È il tema scelto da Expo Milano 2015 che vede le donne come le vere protagoniste di questo grande evento. Chi meglio delle donne può raccontare di cibo e di vita? Come la madre terra ogni donna nutre, accoglie, custodisce.

Ma oltre che nutrimento il cibo è narrare e narrarsi. È cultura e comunicazione. È un lungo, antico racconto che unisce le donne di ogni tempo e di ogni luogo. Una catena di gesti semplici, amore per le proprie radici, cura per sé e per gli altri, memoria di sapori e saperi, nutrimento dell'anima attraverso il ricordo di odori, emozioni, sentimenti. Una delle più belle pagine della letteratura è stata scritta sul piacere delizioso evocato da un pezzetto di *madeleine* inzuppato in un cucchiaino di tè.

WE-Women for Expo invita le donne di ogni Paese, di ogni cultura, professione ed età a presentare una ricetta che sia anche un racconto, intrecciato con il fluire della propria vita.

Una rete di volti, nomi e parole scritte da chi ama il cibo e lo sente come trasmissione di memoria e scommessa sul futuro.

Il nostro libro di ricette si inserisce nel grande e ideale girotondo intorno al mondo e nasce da un'idea di Elisabetta Sartarelli che ringrazio per l'entusiasmo e l'impegno profusi in questa dolce e soave avventura.

Un affettuoso ringraziamento va alle socie che hanno voluto raccontare e raccontarsi attraverso i ricordi evocati dalle loro ricette. Infine mi piace pensare che la nostra raccolta di sapori ed emozioni narri i legami di amicizia e condivisione tra le socie di quella comunità di affetti e valori che è il Soroptimist Club Roma Tre.

A tutte auguro... Buon Appetito!





6

Introduzione

Elisabetta Sartarelli Cittadini

Ringrazio la Presidente del Soroptimist International Club Roma Tre, Luciana D'Aleo, per avermi affidato il compito di riunire in questo opuscolo alcune ricette di cucina delle nostre amiche e socie. Ringrazio le Amiche del Club che mi hanno affidato i loro segreti e la consorella Laura Cerquitella Pezzola che ha collaborato alla realizzazione della copertina ispirata all'EXPO 2015 di Milano.

Il cibo è un elemento importante della vita e ne è parte integrante come il respirare o il camminare. Non è una semplice necessità per sopravvivere, ma un'arte che allietta il nostro spirito, che si arricchisce di questa esperienza, allo scopo di migliorare la qualità della vita.

Inoltre spesso le vivande, con i loro sapori e odori, rappresentano un tuffo nel passato. Ricordi e memorie antiche, che riaffiorano alla mente, facendo rivivere, come attuali, quei legami indissolubili con amici, parenti o amori lontani, che erano stati dimenticati nella frenesia della vita di tutti i giorni.

Ma il cibo è anche socializzazione, come diceva Immanuel Kant, famoso filosofo di Königsberg. Egli infatti era solito affermare che *"..la specie di benessere che sembra meglio accordarsi con l'umanità è un buon pranzo in buona compagnia.."* (Antropologia dal punto di vista pragmatico, 1798). Infatti un buon pranzo offre ai commensali oltre alle piacevoli sensazioni del gusto e dell'olfatto, anche la gradita impressione visiva e tattile del decoro della mensa, unite al diletto di piacevoli commensali.

Infine nessuno è estraneo a questo piacere, anche le menti più eccellenti e fervide soggiacciono ai godimenti del palato. Nel giugno 1927, durante un suo soggiorno parigino, Sibilla Aleramo andò a trovare James Joyce. Erano presenti la moglie e la figlia dello scrittore e la conversazione si avviò sui binari della scrittura: *"Ulisse"* costato sette anni di lavoro e l'applicazione quotidiana di dodici ore per la stesura di *"Finnegan's Wake"*. Sibilla Aleramo annota inoltre sul suo *"Diario di una donna"*, *"... Parlano italiano benissimo. Sono stati per un anno a Roma, ben ventidue anni fa ... ed ancora si ricordano delle rosticcerie romane e dei supplì di riso..."*

Possiamo concludere che il cibo è qualità di vita, arte, memoria, socializzazione e balsamo benefico allo stress dell'esistenza, perché ci obbliga a fermarci, gustare qualcosa di buono ed a goderne. Questa piccola magia allietta, quindi, i nostri cuori ed è per tale motivo che abbiamo dato il nome *"Le Ricette del cuore"* a questa raccolta.





Dimezzare povertà e fame



Istruzione primaria universale



Pari opportunità ed empowerment femminile



Ridurre la mortalità infantile



8

Gli Obiettivi di Sviluppo del Millennio sanciti dall'Assemblea Generale dell'ONU a settembre 2000 sono i traguardi più ambiziosi mai stabiliti dalla comunità internazionale. Dalla lotta alla fame e alla povertà alla tutela dell'ambiente, dalla promozione dei diritti della donna alla sconfitta di mortalità infantile, AIDS e malaria: ogni grande problema dell'umanità ha un suo traguardo da conseguire entro fine 2015



Migliorare la salute materna



Combattere HIV/AIDS, malaria e altre malattie



Assicurare la sostenibilità ambientale



Una partnership globale per lo sviluppo

Il Cibo: Diritto umano e goal del millennio

Cinzia Palmi

Il diritto al cibo è il diritto a procurarsi da mangiare con dignità e autonomamente, piuttosto che di essere nutriti. È un diritto così importante che già nel 1948 fu incluso nella Dichiarazione dei Diritti Umani.

Nel 2000 le Nazioni Unite hanno elaborato una lista di otto obiettivi di sviluppo da raggiungere entro il 2015 (Goal del Millennio) e stabilito che il primo Goal fosse dimezzare il numero delle persone che soffrono la fame.

Tuttavia la categoria dei Goal del Millennio è piuttosto controversa, principalmente perché i progressi verso il loro raggiungimento non sono stati uniformi: alcuni Paesi hanno raggiunto molti Goal, mentre altri non sono vicini nemmeno ad un solo obiettivo.

I Goal sono portatori di indicatori ufficiali elaborati dai vari Paesi: percentuale della popolazione che vive con meno di un dollaro al giorno, percentuale degli occupati in rapporto alla popolazione, tasso di iscrizione netto alla scuola primaria, indice di diffusione dei metodi di contracccezione e altri ancora.

Il primo obbligo in assoluto dei Paesi più ricchi è l'annullamento del debito dei Paesi più poveri, per consentire loro di destinare nuove risorse al raggiungimento degli obiettivi.

Ma il cibo è anche uno dei fattori principali che ostacola la pacifica convivenza e soprattutto alimenta i conflitti per l' accaparramento della terra.

Il sociologo Patel sostiene che la chiave del potere risiede proprio nel cibo, nonché che la crisi, se non il fallimento, dell'economia tradizionale e quindi della green economy, derivi proprio dalla mancata considerazione che il cibo non è una merce, ma è prima di tutto un fattore culturale. Non può, perciò, essere soggetto alle leggi di mercato.

Ed eccoci al concetto di "CIBO COSTRUTTORE DI PACE": oggi giorno tiene banco il dramma dei migranti e gli effetti devastanti dei profughi in fuga da guerre e miseria.

Negli ultimi cinquant'anni circa ottocento miliardi di persone si sono trasferite in città dalle aree rurali e questo, da una parte ha alleggerito le tensioni nelle terre di partenza, dall'altro le ha aumentate nelle terre di arrivo.

Ma la accezione maggiormente descrittiva è quella seguita dalle INGOs di formazione prettamente cattolica: la condivisione del cibo migliora

le persone.

Mangiare insieme cambia la visione del mondo: cibo e morale sono collegati in modo molto stretto.

Già dai tempi delle caverne spesso era necessario condividere tra più famiglie le prede di caccia; ciò, oltre ad aumentare le abilità matematiche, portava a sviluppare una maggiore sensibilità per la uguaglianza e la moralità.

Sembra che anche oggi esista una correlazione tra l'abitudine nell'infanzia a condividere il cibo e la abitudine ad una vita più altruista.

Condividere il cibo potrebbe essere un bene per le società occidentali centrate sull' individualismo: insegna l'equilibrio, l'autorità e a combattere l'avidità.

Ciò che fa la differenza è proprio il condividere, tutti insieme, lo stesso cibo.



*... Ah la scoperta di un novello piatto,
ah d'una crema l'invenzion novella,
sempre all'umanità più bene ha fatto
che fa scoperta di una nuova stella! ...*

G. G. Belli



Filetto di cernia in crosta

di Elisabetta Sartarelli Cittadini

su suggerimento di Linda Zanini & company



12



Quando si lavora insieme, accade spesso che la mia mano diventi la tua... che i tuoi occhi siano i suoi...

Un insieme di persone, pensieri ed intenti con il solo scopo di ottenere lo stesso risultato.

Per questo la ricetta sotto riportata è l'elaborazione finale di una equipe.

La stessa equipe che cerca, giorno dopo giorno, di risolvere i problemi quotidiani che la "malattia" provoca.

Solo un lavoro di gruppo può raggiungere OTTIMI risultati... e noi siamo il miglior gruppo!

Ingredienti per 2 persone:

- Patate 200 g
- Uovo intero 1
- Cernia 2 filetti
- Parmigiano grattugiato circa 100 g
- Scorza di 1 limone grattugiato
- Sale q.b.
- Olio q.b.

Lessare le patate e schiacciarle.

Unire alle patate l'uovo intero, il parmigiano, la scorza di limone ed il sale.

Lavorare il tutto fino a renderlo un composto omogeneo. Dopo averlo fatto riposare per qualche minuto, dividere a metà il composto realizzando 2 panetti.

Prendere una teglia e ungerla con olio.

Disporre metà di un panetto sul pavimento della teglia, spianandolo con cura.

Disporre quindi un filetto di cernia, facendo attenzione che aderisca bene al pavimento. Rimuovere con una spatola l'eccesso del composto dai bordi, per dare una forma ovale. Condire con un filo di olio ed un pizzico di sale.

Coprire il tutto con la metà restante del primo panetto facendolo ben aderire e dando forma. Ripetere l'operazione seguendo lo stesso procedimento per il secondo filetto di cernia, usando il restante panetto. Introdurre nel forno ventilato, preriscaldato, a 180° e cuocere per 20 minuti.

A cottura ultimata, disporre sul vassoio di portata e decorarla con fettine di limone e riccioli di scorza.

13

P.S.

Il "Company" è composto da (in ordine alfabetico):

Antonella, Donatella, Emanuela, Fausto, Francesca, Giuseppe, Laura, Lucia, Maela, Maria Grazia, Patrizia, Silvana, ... ecc.





Flan di carciofi

di Cinzia Palmi

Ricetta del cuore perchè è sempre un successo!



14

Ingredienti per 8 persone:

- Carciofi 6
- Panna da montare 250 ml
- Panna da cucina 250 ml
- Uova 3
- Fontina 100 g
- Parmigiano 50 g
- Sale q.b.
- Pasta sfoglia



Foderare una pirofila con la pasta sfoglia.

Cuocere i carciofi con acqua, olio, vino bianco e aglio.

In una ciotola amalgamare la panna da montare con quella da cucina, 3 rossi d'uovo, la fontina a dadi

e il parmigiano. Mettere i carciofi, tagliati a pezzi abbastanza grandi, nella pirofila e coprirli con la crema ottenuta. Chiudere i bordi e guarnire con la sfoglia tagliata a listarelle.

Cuocere in forno a 180/200 gradi finché la superficie sarà dorata.





Pittole alla pizzaiola

di *Luciana D'Aleo*

In famiglia si dice che Marina è nata con le pittole. Il sette dicembre è la vigilia dell'Immacolata ed è una tradizione salentina preparare le pittole. Una delizia per gli occhi e per il palato. Le piccole pallottoline fritte e dorate vanno giù come le ciliegie. Quella mattina soleggiata di ventisei anni fa io ne mangiai tante, ma tante... Da allora il sette dicembre le pittole non mancano mai sulla mia tavola.

15

Ingredienti:

- Farina di grano 1 Kg
- Lievito di birra 1 cubetto
- Sale
- Acqua tiepida q.b.

Ingredienti per il ripieno:

- Olive snocciolate
- Pomodori pelati 4
- Acciughe sotto sale 5
- Capperi 1 cucchiaio
- Origano





In una coppa molto capiente versare la farina, il lievito di birra sciolto in acqua tiepida con un po' di sale.



16



Mescolare il composto con il ripieno di olive snocciolate, i pomodori svuotati dei semi, i filetti di acciughe dissalate, una presa di origano, un cucchiaino di capperi. Coprire il recipiente con un panno e tenerlo a caldo avvolto in una coperta di lana, facendolo lievitare per circa due ore. Mettere sul fuoco una pentola antiaderente con abbondante olio.



Quando l'olio incomincia a fumare versare con un cucchiaino la pasta. Friggere una decina di pittole per volta. Sono cotte quando vengono a galla e risultano di un bel colore dorato.



Baccalà 'a la visentina

di Luisa Balbi Marzi

Ingredienti per 6 persone:

- Baccalà (stoccafisso) di qualità ragno, ammollato per 48 ore in acqua corrente 1,2 kg
- Cipolla 1 (grossa, circa 300 g)
- Prezzemolo 50 g
- Acciughe sotto sale 50 g
- Parmigiano grattugiato 50 g
- Olio d'oliva
- Latte non scremato
- Farina bianca (poca)
- Sale
- Pepe

17



Tagliare a velo la cipolla e farla rosolare in padella con 50 gr. di olio d'oliva senza che si colori troppo; deve essere morbida e ben cotta. Lavate le acciughe salate, diliscatele, e tritatele assieme al prezzemolo piuttosto finemente.

Lasciate sobbollire finchè il composto diventi omogeneo e le acciughe siano sciolte.

Versate allora il tutto in un passino, e lasciate scolare bene l'olio in una ciotola, dividete a metà lo stoccafisso dopo avergli tolto le pinne, e liberatelo di tutte le grosse spine e della lisca centrale all'interno. Salate e pepate le due metà, poi distribuite al centro di ognuna la metà del composto di cipolle, acciughe e prezzemolo e cospargete con il parmigiano grattugiato. Piegare a metà il pesce, ottenendo due salami che racchiudono il ripieno. Legateli con spago bianco da cucina in più punti, spaziati uno dall'altro di circa 3 cm. Tagliateli; otterrete dei rotolini che passerete nella farina bianca.

Versate in un tegame di coccio l'olio raccolto nella ciotola, e poi sistematevi i rotolini in senso verticale. Irrorateli di latte e olio in parti uguali, sino a coprirli perfettamente. Smuovere il recipiente e ponetelo su un angolo della stufa a legna.



18

Lasciate "PIPARE" la preparazione per almeno 4 ore senza che il pesce attacchi sul fondo, e tenetelo sempre coperto. Alla fine se è il caso, correggetelo di sale. Servitelo accompagnato con la polenta calda.

Questa è una delle migliori versioni del baccalà a la visentina, ma non è la sola.

Ogni trattoria ha un segreto tutto suo, perché il baccalà è un pesce troppo importante!

La preparazione del "baccalà a la visentina" risveglia nella mia memoria una scena che mi appare ora quasi fiabesca. Rivedo nella mia mente una grande cucina, io ero piccola allora; in essa un grande camino in marmo che, dal frontone ai piedi di leone aperti su una mensola rialzata occupava in altezza tutta la parete, dominava l'ambiente. All'interno del camino, profondo e tutto nero di fumo, occhieggiavano le braci di un fuoco non ancora spento. In un braciere, spostato su un lato della mensola, c'era un tegame di coccio entro il quale il baccalà lentamente cuoceva, anzi "pipava". La pietanza bianca, coperta di latte e di olio mandava un profumo speciale, un po' dolce per il latte e un po' piccante di pesce salato.

Tutto è immobile ed immerso nel silenzio; solo, quasi impercettibile, il "pip pip" del baccalà che "sobbolle".

Nello spazio di quasi tre giorni, senza fretta, mia nonna ne portava a puntino la cottura.

Mai più da allora, neppure in pluristellate trattorie venete, ho ritrovato i sapori di questo piatto la cui squisitezza e il cui profumo sono rimasti indelebili nella mia memoria.



La scarcella

di Emilia Lamaro Levantini

La scarcella è una specialità tipica di Pasqua, diffusa in tutte le località delle Murge e del Salento, con tradizioni e nomi diversi. È preparata nella settimana santa e, un tempo, era donata dal fidanzato alla sua bella qualche giorno prima della festa. Nella mia famiglia era preparata dalle mamme, una per ogni bambino. La forma era legata al destinatario; dalla ciambella semplice si passava, per le femminucce, al cestino, alla borsettina, alla colomba, alla bambolina e via di seguito; per i maschietti, alla palla, all'omino, chiamato Marcantonio, al cavalluccio, al cane e ad altri oggetti che la fantasia suggeriva. Ne esistono due versioni, una dolce, l'altra salata ed accompagnava, il pranzo durante la scampagnata di Pasquetta. La caratteristica è la presenza di una o più uova che, collocate crude con il guscio sull'impasto, vengono cotte direttamente nel forno.

19

Ingredienti per la versione dolce:

- Farina 500 g
- Zucchero 150 g
- Lievito per dolci ½ bustina
- Olio 100 g
- Uova 3
- Latte 100 g
- Limone 1
- Sale un pizzico
- Confettini colorati



Prendi la farina e, dopo averla setacciata, fai una fontana al centro e riempi con le uova sbattute, la scorza del limone, l'olio, il latte tiepido e il lievito. Impasta bene il tutto fino ad ottenere una pasta morbida e liscia. Se necessario, aggiungi altro latte.

Riscalda il forno a 180°. Stendi la pasta in una sfoglia non troppo sottile dandole forme diverse, secondo il tuo gusto. Con un altro pezzetto di pasta forma dei bastoncini, più o meno di 20 cm., che, volendo, potrai intrecciare a treccia.

Prendi ora altre uova, 1 per scarcella e le adagi, crude, sulle scarcelle formate, fissandole con due treccine di pasta, messe a croce. Il numero delle uova, solitamente una, può variare. Prima, se la scarcella era destinata al fidanzato della figlia per ricambiare la palma ricevuta, doveva contenere più uova, sempre in numero dispari.

Spargi sopra i confettini colorati. Inforna la scarcella per circa 40 minuti, servendoti di una teglia precedentemente unta.



20





Riso all'isolana

di Carla Tagliaferri Redivo

Nel ricordo di coloro che hanno lavorato il riso, soprattutto delle donne, che sotto il sole e nell'acqua, cantavano lenti suoni che si disperdevano nella bruma senza confini della pianura. Il piatto veniva cotto, come ancor oggi, in pile di pietra, preparato dalle donne alla mattina, si cuoceva a fuoco lento per essere consumato nella pausa del mezzogiorno.

Ingredienti:

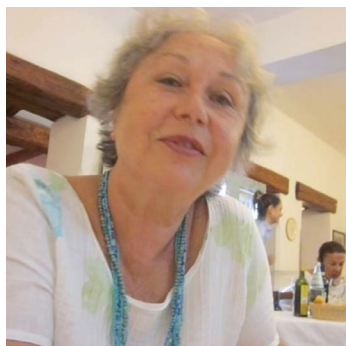
- Brodo di carne o dado
- Cipolla piccola
- Carne tritata 4/5 di Suino + 1/5 di Vitello (60 g a persona)
- Vino rosso o bianco ½ Bicchiere (x 4 persone)
- Riso vialone nano (3 pugni a persona)
- Trito di erbe profumate
- Sale q.b.
- Parmigiano (1 cucchiaino a persona)
- Olio (2 cucchiaini a persona)

21

Imbiondire la cipolla nell'olio senza bruciarla.
Unire la carne tritata, ripassarla fino a media cottura.
Aggiungere il riso e farlo tostare continuando a rimestare.
Sfumare con il vino. Aggiungere il brodo, mescolare, ricoprire, ogni tanto controllare la quota del brodo, rimescolare. A cottura quasi ultimata aggiungere il parmigiano e mantecare (se asciutto aggiungere un pezzetto di burro)

Servire con vino rosso e buon appetito.





Tacchino ripieno

di Daniela Mihi Pizzini



22

Ingredienti per ripieno:

- Carne macinata 1 kg
- Panini all'olio 2 (mollica)
- Latte (q.b. per bagnarvi la mollica di pane)
- Castagne 15 cotte al forno e tritate
- Sale e pepe
- Semi di finocchio 1 cucchiaino
- Noce moscata
- Pistacchi tritati una manciata
- Olio q.b. ad amalgamare

Preparare il ripieno mescolando i vari ingredienti. Farcire con l'impasto un tacchino di circa 2 Kg, legarlo e metterlo al forno a 220° per due ore.





Pizzoccheri alla Valtellinese

di Laura Cerquitella Pezzola

Ingredienti:

- Acqua 250 ml
- Sale 2 pizzichi
- Farina di grano saraceno 400 g
- Farina bianca 100 g
- Bietole o verza 250 g
- Patate 350 g
- Parmigiano Reggiano 50 g
- Valtellina Casera dop 250 g
- Aglio 1 spicchio
- Pepe a piacere
- Burro 100 g

23

Innanzitutto preparo la pasta per i miei pizzoccheri mescolando in una ciotola le due farine e il sale, aggiungo l'acqua e impasto molto bene fino a che non ottengo un bel panetto compatto che poi avvolgo in una pellicola trasparente e che lascio riposare per almeno mezz'ora in un luogo fresco. A questo punto stendo la sfoglia con un mattarello su di una spianatoia, vi consiglio di mantenervi su uno spessore di 2 o 3 millimetri e taglio delle striscette di 7-8 cm di larghezza che adagio su di un piano infarinato per non farle attaccare.



Ora mi dedico alla preparazione delle verdure per questo piatto squisito:

- lavo le bietole e poi le incido a V lungo le venature delle foglie,
- quindi stacco il gambo e lo divido in bastoncini larghi 1 cm,
- sbuccio e taglio a tocchetti le patate e
- sono pronta per lessare il tutto in acqua bollente per 5 minuti,
- dopo di che unisco anche i miei pizzoccheri

E dopo 10 minuti di cottura scoleró il tutto e lo verseró in una teglia calda, e ..

Ora arriva la parte che adoro di piú!!!

Cospargo il tutto con dell'ottimo Parmigiano Reggiano ed il mitico Valtellina Casera a scaglie. Nel frattempo faccio sciogliere il burro insieme ad uno spicchetto di aglio fino a quando questo non si sarà un po' colorito, dopo di che elimino l'aglio e faccio colare il burro fuso sui pizzoccheri, inforno per 10 minuti a 180 gradi per ottenere una deliziosa crosticina.



24

Vi consiglio di servire questo piatto sublime della "Magnifica Terra" con una spolveratina di pepe nero!





Pollo ai Peperoni

Ricetta di famiglia di Sara Capriolo

Mia nonna ha insegnato a mia madre questo secondo piatto. Anche le mie zie lo cucinano molto bene. Oggi io e le mie cugine manteniamo la tradizione. È il piatto che si mangia la domenica e nelle riunioni di famiglia.

Per me rappresenta il piatto che ti fa sentire "a casa".

Se possibile, è meglio accompagnarlo con un ottimo pane, come quello di "Picarelli" (Avellino).

25

Ingredienti:

- Olio
- Aglio
- Pezzi di pollo (a scelta)
- Sale
- Rosmarino
- Peperoni misti sott'aceto
- Pomodorini rossi (Datterino)

Le quantità variano a seconda dei membri della famiglia presenti. In un tegame da forno far soffriggere, sul fornello, abbondante olio e uno spicchio di aglio. Aggiungere la quantità desiderata di pezzi di pollo compresa la loro pelle. Nella mia famiglia si prediligono le cosce e di solito la loro quantità è superiore. Salare e lasciare rosolare i pezzi di pollo. Si aggiungono i peperoni sott'aceto a pezzi, scolati, misti gialli e rossi, che daranno un sapore dolciastro alla ricetta. Si uniscono i pomodorini rossi senza buccia, precedentemente incisa e tolta. A questo punto si mettono due dita di acqua e il rosmarino e si lascia andare sul fornello per circa 20-30 minuti. Il preparato poi passa al forno a 200°, per circa altri 20 minuti, dove finisce la sua cottura e dove si formerà la crosta. È importante seguire la cottura per non far asciugare il sughetto che ne risulterà e che sarà un piacere intingere col pane.



Scene da un Matrimonio

Giove (Amelia, Umbria) - Ottobre 1951
da "C'era una volta... Ricette e Racconti" F. B. Marini



26

Il giorno prima del matrimonio l'ho trascorso ad ammazzare e preparare 16 conigli, 25 polli e 22 piccioni. Ho fatto la sfoglia per le fettuccine e la pasta al forno per 160 persone. Ho preparato anche il brodo di gallina. La mattina del giorno del matrimonio mi sono alzata alle 5,30 per friggere supplì e coniglio e preparare l'insalata.

Alle 9,30 mi sono preparata il vestito che era corto, di colore avana con un soprabito blu ed in testa avevo una piccola acconciatura bianca. Appena arrivato lo sposo e usciti di casa ha cominciato a piovere. Per andare dal casale alla strada provinciale noi sposi con tutti i parenti abbiamo dovuto prendere un carro con i buoi per non sporcarci scarpe e vestiti. Lì ci aspettava un cugino con un camion sul quale ci ha caricato per portarci fino alla chiesa. Quel giorno si dovevano celebrare due matrimoni.

L'ora era fissata per le 11, ma a causa di un incidente (dell'altra coppia con il pullman) il matrimonio è stato celebrato alle 12. Dopo la cerimonia il pranzo organizzato a casa della mia famiglia, è durato fino a tardo pomeriggio.

La sera ci siamo trasferiti tutti a casa di mio marito e abbiamo cenato con lo stesso menù del pranzo. Il matrimonio è avvenuto di sabato e la domenica ho dovuto ripulire tutto (piatti, pentole ecc.) poi sono uscita e sono andata a trovare mia madre.

Il lunedì alle 7 siamo stati svegliati da mia suocera per andare a seminare nel campo ed ho trascorso tutto il giorno con la zappa in mano.

La sera stanchissima sono andata a letto ed ho detto a mio marito: "Dormi pure, tanto io non ce la faccio più."

Menù Matrimoniale

- Antipasto di prosciutto, lonza, carciofini e fagiolini sott'olio
- Stracciatella, Bollito di gallina
- Pasta al forno, Fettuccine
- Arrosto di piccione e pollo
- Coniglio fritto (segue ricetta)
- Supplì, patate fritte e insalata
- Ciambelle e caffè

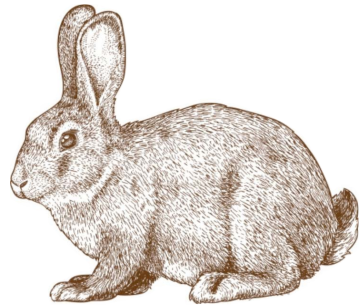


27

Coniglio Fritto

Ingredienti:

- Coniglio 1
- Alici dissalate
- Prezzemolo, salvia, aglio, olio d'oliva
- Sale, pepe, aceto
- Mezzo bicchiere di vino bianco
- Pomodori pelati
- Olive verdi 6



Pulire e lavare accuratamente il coniglio, lasciandolo a bagno nell'acqua per una nottata. Quindi tagliarlo a pezzi ed asciugarlo. In un tegame fare soffriggere con olio d'oliva ed aglio. Aglio che verrà poi tolto. Aggiungere il coniglio a pezzi, infarinato e salato, facendolo rosolare un poco. Quindi versare mezzo bicchiere di vino bianco, con poca acqua e lasciare cuocere lentamente. A metà cottura aggiungere qualche cucchiaio di pomodoro passato, per dare sapore al sugo senza colorirlo ed infine, quasi al termine della cottura, unirvi un pesto fatto con aglio, prezzemolo, salvia, olive, alici, aceto, sale e pepe. Lasciando insaporire e completare la cottura facendo in modo che lasci come residuo nel tegame un sughetto abbastanza denso.

La Pasta “all’Improvviso”

di Lucilla Vitalone

È con tanta gioia che vi scrivo una semplice ricetta per una pasta svelta, svelta:

Far bollire due etti di pomodori secchi con un cucchiaino di aceto, scolare e tamponare con un canovaccio, tagliuzzarli grossolanamente e porli in una terrina con olio, prezzemolo sminuzzato, capperi ben lavati.

Frullare i semi di pistacchio e scolata la pasta, ben girata nella ciotola con gli ingredienti di cui sopra, aggiungere due spicchi d’aglio schiacciati con tutta la buccia ed il frullato di pistacchi, a piacere si può aggiungere una grattugiata di pepe.

Sono ricordi di un tempo passato, quando era in vita mia cognata Lucia, questa pasta era il simbolo della cena improvvisata, dove d’estate si aggiungevano vari formaggi per secondo e d’inverno le castagne cotte sul camino.



28



Gli Asparagi della Mamma

di Lucilla Vitalone

La mia mamma mi ha insegnato una ricetta raffinata:

Versare gli asparagi e disporli in uno stampino con le teste all'ingiù, lessare il riso, condirlo con burro, zafferano ed una grattugiata di pepe, amalgamarlo con una bustina di panna e prima di predisporlo nel formino, aggiungere del prosciutto cotto sopra gli asparagi bolliti.

Cuocere in forno a 180° per quindici minuti. Sformare ed anche per gli occhi sarà una lieta sorpresa.

Per me, primi e dolci sono la base di una tavolata.

Amici, parenti con un buon bicchiere di vino ringraziano il Signore per una vita fatta di lavoro, di serenità, di salute e di amicizia.

29



Ricette Orientali





“Tarator”

Ricetta Turca

di Adriana Cairella

La Turchia, culla di grandi civiltà è una terra che ammalia e ... seduce!

Ad Istanbul ho trascorso una vacanza indimenticabile e ... non ho dimenticato il gusto del fantastico.

Il Tarator è un piatto noto in tutto l'Oriente che fa da contorno a carni, riso e pesce.

31

In un mortaio di pietra battere a crema l'aglio ed il pepe, unire il limone e l'olio a gocce.

Abbrustolire peperoni e melanzane a fette, sulla griglia, poi farne un purè.

Metterlo in una zuppiera, coprirlo di yogurt e condire il tutto con il pesto preparato in precedenza.

Contornate carni, riso, pesce.

Fatelo anche voi. È gustosissimo e semplice da preparare



Riso all'Araba

di Adriana Tartarini Masellis

Questa più che una ricetta, è una modalità di cuocere il riso "vecchia più del cucco". Per questo è necessario fare prima una premessa esplicitiva:

- Premessa alla premessa: verso la fine dell'ottocento, la famiglia di mia madre emigrò da Torino, via Roma, al Cairo in Egitto e vi rimase fino al 1934. Quello che sto per dire mi è stato raccontato dai nonni e da mia madre, sin da quando ero piccola, e così ve lo racconto.

- Premessa: alla fine dell'ottocento e primi del novecento, il deserto era attraversato dalle carovane di arabi e beduini. Problema esistenziale: come cuocere il riso, cibo di base fondamentale, senza trovare in giro legna e/o materiale da ardere e come cuocerlo in modo che potesse durare più giorni integro malgrado i forti sbalzi di temperatura.

Per cuocere: dietro le carovane procedevano delle ragazzine con un cestino in testa. Ogni volta che cammelli ed altre bestie defecavano, le ragazzine raccoglievano le eiezioni e dopo aver ridotto il tutto in polpettine schiacciate, le gettavano nel panierino. Quando il materiale raccolto era sufficiente, alla prima sosta si procedeva alla cottura.

Cottura: sul fondo di capaci contenitori veniva versato olio d'oliva. Appena esso era molto caldo, ma non tale da friggere, veniva versato di botto il riso, che veniva rimescolato per qualche minuto, ma senza friggere, in modo da impregnarsi di olio. Quindi veniva versata una adeguata quantità di acqua salata e bollente e, dopo un'ultima rimestata, i contenitori venivano coperti e fissati con pesi. Cottura a pressione per tempo adeguato (mezz'ora circa) senza aprire mai i coperchi. Alla fine il riso aveva assorbito tutta l'acqua ed era pronto per essere mangiato e portato in giro anche per una settimana e più. Indispensabile accompagnarlo con spezzatino di montone, pesce cotto tra due pietre arroventate al sole, yogurt variamente condito, sottaceti. Bevanda di accompagnamento: l'arak (bevanda alcolica araba al gusto di anice).

Le signore della comunità europea residenti al Cairo e ad Alessandria individuarono le adeguate proporzioni tra gli ingredienti, le aggiunte e le modalità, definendo così la seguente ricetta.



32



Ingredienti per 2 persone:

- Riso 1 tazza (piccolo, non trattato, ricco di amido)
- Acqua salata bollente 1 tazza
- Olio d'oliva 1 tazzina da caffè
- Sugo di pomodoro abbondante farcito di piselli
- Uova 2, olive, sottaceti.

Versare in una pentola a pianta larga l'olio di oliva e riscaldarlo a fuoco vivace tenendo a portata di mano l'acqua salata bollente.

Versare il riso, abbassando leggermente la fiamma e rimestare per un minuto e mezzo, due minuti con un cucchiaino di legno. Versare quindi l'acqua bollente girando ancora pochi secondi per far disperdere il vapore che si è formato.

Chiudere la pentola con un coperchio di carta precedentemente preparato, sul quale appoggiare il coperchio della pentola, in modo da garantire una chiusura ermetica, poggiare sul coperchio dei pesi. Dalla pentola così "sigillata" non deve uscire vapore. Abbassare la fiamma a fuoco moderato e far cuocere per 25-30 minuti senza aprire mai il coperchio. Quindi spegnere il fuoco ed aprire la pentola. Il riso deve aver assorbito tutta l'acqua ed avere un poco di chicchi leggermente abbrustoliti, in genere particolarmente apprezzati dai bambini (un poco come succede con il fondo della pentola della polente).

Lessare le uova. Versare il riso in un piatto rotondo formando un monticello al centro nel quale scavare un buco; versarvi parte del sugo con i piselli sistemando il resto caldo in una salsiera. Guarnire il piatto con uova sode tagliate a metà, olive, cetriolini sottoaceto. Disporre il piatto a centro tavola, insieme allo spezzatino con il suo sugo, filetti lessi od arrosto di pesce, yogurt greco condito con olio e cetriolini sottoaceto (questi ingredienti sono indispensabili per caratterizzare il piatto) e tanti piattini con sottaceti diversi.

A Lattakia in Siria nel 1955 ne ho contati fino a 45!

Il riso rimasto si conserva fuori dal frigo anche una settimana. In sostituzione dell'arak, difficile da trovare, si può accompagnare con il Mistrà.



Per i più Piccoli

di Lucilla Vitalone



È un dolce buonissimo e facile, è il ricordo di quando ero bambina per la merenda.

Quando c'era la mia nonna era:

pane, vino e zucchero

Ma quando la mamma era in casa,

34

batteva un uovo, farina, un bicchiere di latte, un pizzico di sale, una bustina di lievito "Pane degli Angeli" ed aggiungeva una mela sminuzata, o una pera o una banana con pochissimo succo d'arancia, ma... credetemi io tagliuzzo tutta la frutta che presa con un cucchiaino porto a cuocere in una padella con tanto olio.

Bastano pochi minuti per avere dei bomboloni dorati che, cosparsi di zucchero, o di zucchero a velo, saranno deliziosi.

Quanti ricordi di una felicità perduta, trasformata... molte persone non ci sono più ma restano i ricordi dolci di un tempo passato.



Avversione per la Minestra

del giovane Contino Giacomo Leopardi

Non or d'Eroi tu devi, o degli Dei cantare
ma solo la Minestra d'ingiurie caricare,
Ora tu sei, Minestra, dè versi miei l'oggetto
e dir di abominarti mi apporta un gran diletto,
ah se potessi escluderti da tutti i regni interi;
si certo lo farei contento, e volentieri.

Si dice che risusciti, quando sei buona, i morti,
ma oh detto degno di uomini invero poco accorti!

Or dunque esser bisogna morti per goder poi
di questi benefici, che sol si dicon tuoi?

Piccola seccatura vi sembra ogni mattina
dover mangiare a mensa la cara minestrina?

Levatevi o mortali, levatevi d'inganno,
lasciate la minestra che se non è di danno,
è almen di seccatura



I Dolci





Gelato al caffè

di Elisabetta Sartarelli Cittadini

Questa ricetta mi è stata donata da Gabriella, una tra le mie numerose cugine. Non ho sorelle o fratelli, ma tantissime cugine. Ogni volta che propongo questo "buonissimo" gelato penso a lei e mi tornano alla mente i momenti in cui da bambine giocavamo tutte insieme a Regina Reginella, Nascondino e alla Caccia al Tesoro, facendo così tanto baccano che i nonni alla fine ci sgridavano e mettevano in castigo.

In genere il castigo era "finto" ... consisteva in una punizione che regolarmente veniva inglobata nel gioco e finivamo per fare ancora più chiasso ... però le regole erano regole ed andavano rispettate così, ad un certo punto la nonna esasperata non ci permetteva di mangiare il dolce, alla fine del pasto.

Ma era una nonna buona e quando stavamo per andare via, già imbacuccate con cappotti, scarpe e cappellini ci donava un pacchettino, facendoci "l'occhiolino". Il piccolo fagottino ben confezionato era immancabilmente quel dolce buonissimo, che non avevamo potuto gustare a tavola tra gli zii e gli altri parenti, ma che avremmo potuto mangiare più tardi a casa, lontano da sguardi indiscreti.

37



Ingredienti:

- Caffè 3 tazzine
- Uova 3
- Panna fresca montata già zuccherata 500 g
- Zucchero 100 g (equivalenti a 5 cucchiaini circa)
- Cacao amaro 1 cucchiaino

Mettere un moka sul fuoco e preparare il caffè.

Una volta pronto, versarlo in una tazzina che sarà riposta nel freezer a raffreddare.

In una terrina montare i tuorli d'uovo con lo zucchero fino ad ottenere una crema liscia. Montare gli albumi a neve in un contenitore, aggiungendo un pizzico di sale.

Quindi unire i tuorli, la panna e gli albumi e mescolare piano, girando sempre dal basso verso l'alto per non smontare gli albumi.

Quando tutto sarà ben amalgamato versare il caffè che è stato preparato e aggiungere cacao amaro. Con un cucchiaino girare con delicatezza. Il gelato è praticamente pronto, basta riporlo in freezer per circa 3 ore.



38

Il gelato al caffè va servito in coppette spolverato con il cacao amaro e decorato con chicchi di caffè.



Frittelle di Mele Renette

di Carla Tagliaferri Redivo

Quando ero piccola o giovinetta, la Nonna e la Mamma preparavano questo dolce, sapevo allora che iniziava il periodo delle feste dell'inverno, cominciava quel tenero dolce periodo in cui vi era gioia ed attesa.

Ancora oggi quando lo preparo preguisto un momento di gioia da regalare a chi mi vuole bene o almeno ha simpatia, è ancora l'attesa per una luce serena nel cammino della vita.

Ingredienti per 4 persone:

- Farina 120 g
- Maizena 120 g
- Sale 1 Pizzico
- Lievito in bustine 2
- Latte ed acqua minerale frizzante q.b.
- Mele renette 4/5
- Olio q.b.
- Zucchero a velo

Unire farina con la maizena acqua, latte e sale. Mescolare fino ad ottenere un impasto omogeneo, morbido, da sollevarsi con il cucchiaio, si pone il composto per almeno 1 ora in frigo. Sbucciare le mele, togliere il torsolo, affettarle, con uno spessore di un cm circa.

Togliere il composto dal frigo, rimescolare velocemente; scaldare l'olio in una padella non aderente ed immergere ben bene le fette di mela nel composto e friggerle.

Una volta riposte sul piatto, si cospargono di zucchero a velo.

Buon appetito, servire con vino, meglio se frizzante e dolce.



Rezept Butterstollen

di Ingrid Egert Napoletano

Ingredienti:

- Latte 250 ml
- Burro 280 g
- Lievito 70 g
- Farina 650 g
- Zucchero 125 g
- Zucchero di vaniglia 2 Pacchi
- Buccia di 1 limone grattato
- Sale 8 g
- Mandorle amare 40 g
- Mandorle normali 100 g
- Uva secca 250 g
- Rum 3 Cucchiaini
(per bagnare l'uva secca)
- Cedro 125 g
- Zucchero a velo



40

Ingredienti da preparare una sera prima:

Bagnare l'uva secca con 3 cucchiaini di rum, pulire e grattugiare le mandorle, tagliare a fette piccole il cedro candito.

Nella giornata seguente:

Versare la farina nella ciotola, fare un buco nel centro e versarvi 125 ml latte tiepido con 2 cucchiaini di zucchero e lievito e mescolare con la farina (un piccolo impasto), coprire poi con un panno e lasciare riposare in un posto caldo per circa 30 min. Alla fine mescolare tutto per ottenere l'impasto, (non deve incollare) poi aggiungere mandorle, cedro e uva secca, tutti ingredienti per impasto finale. Coprire ancora e lasciare riposare al caldo altre 2 ore. Amalgamare ancora e lasciare altri 30 min. Si forma un pane che deve andare nel forno a 160 gradi di aria calda per 75-90 min. Il dolce è così pronto. Per mangiarlo in condizioni ottimali attendere comunque 3-5 giorni. Lo stollen dura 3-4 mesi.

Buon appetito!



Dolce Torino (par condicio)

di Fiorella Palazzesi

È un dolce che mi faceva mia mamma quando ero piccola perché era buono, era facile da fare, e soprattutto perché permetteva a me bambina di quattro anni di "aiutare" la sua mamma e di avere un ruolo attivo nell'esecuzione della ricetta, di divertirsi e di essere orgogliosa di "sé", per essere diventata una piccola "pasticcera". Quando il mio nipotino Lorenzo ha avuto tre anni ho provato a fare con lui il dolce Torino e anche lui si è molto divertito ad aiutarmi e a mangiare e a far mangiare agli amichetti, il dolce, soddisfatto del suo lavoro. Anche oggi che Lorenzo ha 15 anni, spesso mi chiede di comprargli gli ingredienti per eseguire il dolce che abbiamo ribattezzato "Dolce Torino - par condicio" perché tutti, femmine e maschi, si divertono a farlo e godono a mangiarlo.

41

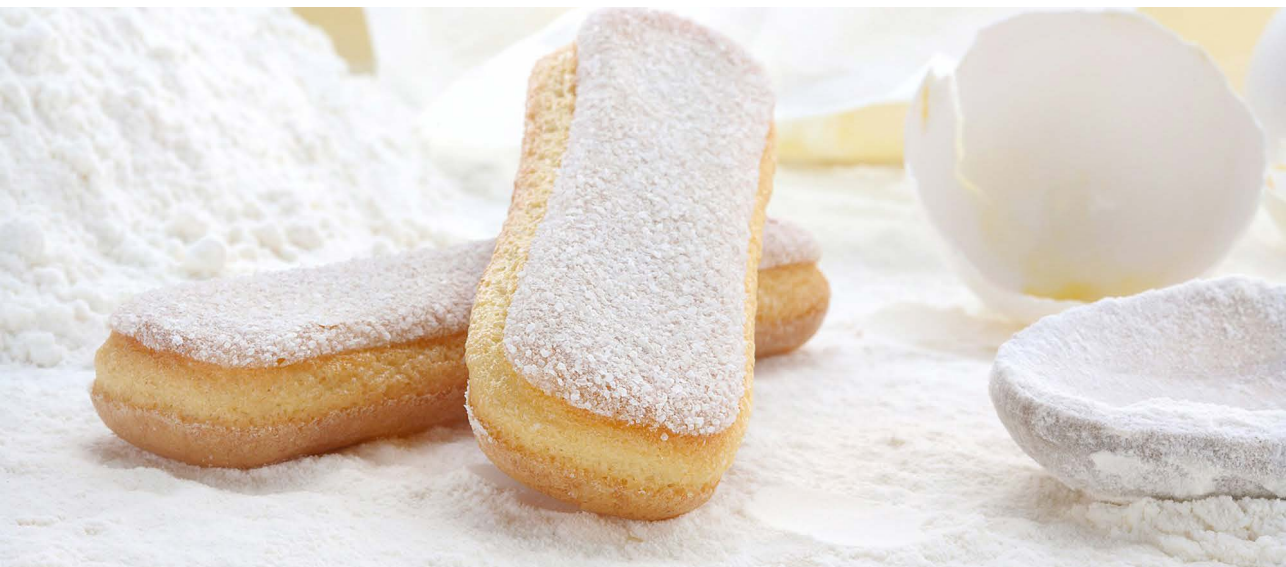
Ingredienti per 4 persone:

- Uova 4
- Latte 1,5 L + 1 L

- Farina 00 3 Cucchiai rasi
- Cacao dolce
- Savoiardi 1 Kg

Crema:

Mettete in una pentola due tuorli di uovo, un cucchiaio e mezzo di farina, 4 cucchiaini di zucchero semolato, mescolate con un cucchiaio di legno versando lentamente i tre quarti di latte fino a creare un liquido omogeneo. Mettete la pentola su di un fuoco moderato e girate il composto per un quarto d'ora. Spegnete il fuoco e usate la crema come descritto sotto.



Crema al Cioccolato:

Mettete in una pentola due tuorli di uovo, un cucchiaio e mezzo di farina, 4 cucchiaini di zucchero semolato, cacao q.b., e versando lentamente i tre quarti di latte procedere come sopra.

- Mettete in una scodella del latte freddo e in un'altra scodella del latte freddo con del cacao che avrete girato nel latte fino a farlo diventare di un colore uniforme.
- Primo strato: Immergete il savoiardo girandolo da entrambe le parti nel latte senza cioccolato quindi posizionatelo in una ciotola fino a riempire di savoiardi così trattati tutta la base. Versate sopra la crema ancora calda quanto basta per coprirli tutti.
- Secondo strato: Riempite con un altro strato di savoiardi immersi nel latte e cacao e ricopriteli con uno strato di cioccolato.
- Proseguite fino a riempire tutta la ciotola e ricoprite l'ultimo strato con crema e ciliegine candite e...

Buon appetito!



Ricetta Aglutinata: Biscotti di Prato (o Cantucci)

di Adriana Cairella

Ingredienti:

- Farina per dolci senza glutine 250 gr.
- Zucchero semolato 180 gr.
- Mandorle affettate grossolanamente 100 gr.
- Uova 140 gr. (n. 2 da 70 gr)
- Burro 20 gr.
- Sale 1 pizzico
- Lievito in polvere senza glutine 1/2 cucchiaini

Portare gli ingredienti a temperatura ambiente.

In una spianatoia setacciare la farina, unire lo zucchero, il lievito, la vanillina e un pizzico di sale. Mescolare manualmente gli ingredienti e disponeteli a fontana sul piano di lavoro. Unire le uova ed il burro. Impastare bene fino ad ottenere un composto omogeneo e liscio. Unire all'impasto le mandorle affettate lavorando il composto ancora per qualche minuto, in modo che si distribuiscano uniformemente.

Dopo aver cosperso di farina la spianatoia, per facilitare il distacco della pasta, formare dei filoncini larghi 3-4 cm. Foderare con carta da forno la piastra del forno; disporre i filoncini ottenuti e farli cuocere a 180° per 20-25 minuti circa. A termine estrarre la piastra dal forno; tagliare diagonalmente ogni filoncino ottenendo delle fettine dello spessore di 1 cm circa; disporli nuovamente sulla piastra staccati gli uni dagli altri. Rimettere in forno i Cantucci e farli dorare 5 minuti per parte per farli risultare ben biscottati.

È un'ottima ricetta e non fa sentire minimamente a disagio la persona allergica al glutine! Non ci sono problemi! Siamo in tanti e possiamo gustare tante buone ricette sia in casa che al ristorante...

BASTA CHIEDERE !





44

Charles Maurice de Talleyrand-Périgord
Principe di Benevento (1754 – 1838)

*“Il caffè deve essere
caldo come l’inferno,
nero come il diavolo,
puro come un angelo
e dolce come l’amore.”*

SOMMARIO

Presentazione (<i>Luciana D'Aleo</i>)	p. 5
Introduzione (<i>Elisabetta Sartarelli Cittadini</i>)	p. 7
Il Cibo: Diritto umano e gol del millennio (<i>Cinzia Palmi</i>)	p. 9
Filetto di cernia in crosta (<i>Elisabetta Sartarelli Cittadini & company</i>)	p. 12
Flan di carciofi (<i>Cinzia Palmi</i>)	p. 14
Pittole alla pizzaiola (<i>Luciana D'Aleo</i>)	p. 15
Baccala' a la visentina (<i>Luisa Balbi Marzi</i>)	p. 17
La scarcella (<i>Emilia Lamaro Levantini</i>)	p. 19
Riso all'isolana (<i>Carla Tagliaferri Redivo</i>)	p. 21
Tacchino ripieno (<i>Daniela Mihiu Pizzini</i>)	p. 22
Pizzoccheri alla Valtellinese (<i>Laura Cerquitella Pezzola</i>)	p. 23
Pollo ai Peperoni (<i>Sara Capriolo</i>)	p. 25
Scene da un Matrimonio	p. 26
Coniglio Fritto	p. 27
La Pasta "all'Improvviso" (<i>Lucilla Vitalone</i>)	p. 28
Gli Asparagi della Mamma (<i>Lucilla Vitalone</i>)	p. 29
"Tarator" - Ricetta Turca (<i>Adriana Cairella</i>)	p. 31
Riso all'Araba (<i>Adriana Tartarini Masellis</i>)	p. 32
Per i più Piccoli (<i>Lucilla Vitalone</i>)	p. 34
Gelato al caffè (<i>Elisabetta Sartarelli Cittadini</i>)	p. 37
Frittelle di Mele Renette (<i>Carla Tagliaferri Redivo</i>)	p. 39
Rezept Butterstollen (<i>Ingrid Egert Napoletano</i>)	p. 40
Dolce Torino (<i>Fiorella Palazzesi</i>)	p. 41
Biscotti di Prato, o Cantucci (<i>Adriana Cairella</i>)	p. 43



46





