



Il Carnevale risparmiando

Storia, ricette e maschere per divertirsi risparmiando



30 gennaio 2013

A cura di:

Prof. Anna Zollo Direttore Editoriale Frodialimentari.it

Prof. Mariagrazia De Castro, eco - blogger ed esperta di eco - economia domestica

Dott.ssa Silvia Biasotto Dipartimento Nazionale Sicurezza Alimentare MDC



Il Carnevale risparmiato

Storia, ricette e maschere per divertirsi risparmiando

Premessa

Gli esperti affermano che una crisi così severa non si prospettava dal 1929. Secondo l'ISTAT il potere d'acquisto delle famiglie nel 2012 è sceso rispetto all'anno precedente del circa 4,1%. Secondo i dati di Confcommercio invece a novembre nel 2012 l'indicatore sui consumi registra una diminuzione del 2,9%.

Questa situazione ha portato i cittadini a ridurre ulteriormente le spese: per la prima volta nel 2012 si è registrato un calo anche nelle vendite nei *discount* alimentari. Il comparto alimentare ad aprile, rispetto allo stesso mese dell'anno precedente è calato del 6,1 %. Oramai gli italiani vanno a caccia solo di offerte e promozioni e si sono ridotte le dosi acquistate.

Si riducono anche le spese per le feste e per i divertimenti, ma sta arrivando il Carnevale... e i più piccoli non possono essere il capro espiatorio della crisi: il Carnevale è la loro festa!

È possibile attraverso piccoli ma dovuti accorgimenti festeggiare con allegria il Carnevale, tenendo conto del portafoglio e anche nel rispetto dell'ambiente.

Di seguito infatti sono state realizzate ricette sia per i piatti tipici carnevaleschi (sfruttando avanzi o cose in casa) ed altre per pulire la casa riducendo l'impatto sull'ambiente e sul bilancio familiare.

Ed ecco come è possibile un Carnevale a prova di crisi...

Il Carnevale: fra etica, risparmio e storia

Il Carnevale ha sempre rappresentato un momento di stravizi e di grandi abbuffate, anche perché è il periodo che precede la quaresima, periodo, per i cattolici di digiuni o che prevede lo scarso utilizzo della carne o dei grassi. Il Carnevale comincia il 17 gennaio (giorno di san Antonio Abate) per concludersi il Mercoledì delle Ceneri.

Ma quando nasce il carnevale?

Secondo alcuni tracce del Carnevale già presso la civiltà babilonese e quella egiziana, come rito propiziatorio in favore della fertilità. I Romani e i Greci in questo periodo celebravano Bacco, il dio del vino, con abbondanti libagioni. Durante l'Impero romano, all'inizio di gennaio, veniva eletto il "Principe del Carnevale", un uomo che conduceva una processione su un carro: su questo carro vi erano le immagini delle divinità, delle statue nude e delle ragazze seminude che cantavano delle canzoni volgari e che invitavano alla piacere sessuale, alla lascivia. Difficilmente un cristiano dell'epoca avrebbe potuto partecipare al Carnevale. Con la conversione di Costantino che dichiarò il cristianesimo religione di stato, il Carnevale fu abolito. Ma riapparve più tardi, legato ad una festività religiosa, in seno alla Chiesa cattolica. Inizialmente la Chiesa si oppose con fermezza a questo costume pagano, ma alla fine accettò il compromesso: solo chi avesse compiuto tutte le prescrizioni e le privazioni della Quaresima, poteva partecipare al Carnevale.

Il Carnevale è una festa che unisce tutti i popoli, si festeggia in quasi tutti i continenti in modo diverso anche se con la stessa voglia di divertirsi.

Il Carnevale in Germania

In Germania, particolarmente caratteristico è il *Carnavale* che si celebra a Colonia: inizia il giorno 11 novembre alle ore 11 e 11 minuti esatti, con la nomina del Principe, del Fante e della Vergine, i tre personaggi principali delle feste. Solo il giovedì grasso essi però scenderanno tra il pubblico a dare il via alle celebrazioni. Questa giornata è interamente dedicata alle donne, che dominano nelle case, negli uffici e nei negozi. Prendono il comando della città e possono permettersi ogni libertà nei confronti dell'uomo. Mascherate, catturano i loro compagni, considerati per l'occasione veri e propri nemici e, come svolgessero una specie di rito, tagliano loro la cravatta.

Il Carnevale in Danimarca

In Danimarca a Dragor, un piccolo centro vicino a Copenaghen, durante il Carnevale si tiene una gara per eleggere il “re dei gatti”. Alcuni giovani in costume e a cavallo cercano di colpire una botticella appesa tra due pali con una mazza: un tempo dentro la botticella veniva chiuso un gatto, oggi sostituito con dolci e premi per il cavaliere che per primo riesce, con un solo colpo di mazza, a rompere la botticella.

Il Carnevale in Grecia

In Grecia il Carnevale più prestigioso è quello che si tiene a Patrasso: dura tre settimane con sfilate floreali e sontuosi balli in maschera. Caratteristiche sono le battaglie della cioccolata: alcune ragazze in costume, sopra cocchi decorati con fiori, gettano sul pubblico petali e dolci; tutt'intorno risuonano le musiche eseguite da bande. La maschera principale del Carnevale di Patrasso è il “domino nero”, ampio mantello con cappuccio, derivato dal Carnevale di Venezia, da dove venivano importate lussuose sete nere da indossare in questa occasione. La sera del venerdì grasso ha luogo nel teatro municipale il primo ballo del “domino nero”, al quale le donne si recano da sole, indossando maschere e guanti neri. gli uomini invece portano il costume tradizionale chiamato “tudexos”. Una seconda edizione del grande ballo si svolge la sera della domenica e chiude le manifestazioni del Carnevale di Patrasso.

Il Carnevale in Sudamerica

In Sudamerica il Carnevale ha sempre rappresentato un avvenimento di eccezionale importanza per le popolazioni, soprattutto per quelle più povere e più legate alle tradizioni. Certamente il Brasile ha il merito di aver dato origine a uno dei carnevali più tipici, più sfarzosi e più significativi del mondo. Bahia, stato del Brasile orientale, e la città di Rio de Janeiro si contendono l'onore di essere stati la culla del Carnevale brasiliano: oggi si tende a pensare che nato a Bahia, sia stato in seguito trasportato a Rio. La sua origine è comunque legata ad antichissime tradizioni del luogo e solo in seguito sono stati inseriti i carri allegorici, le maschere che lanciano fiori, i cortei, come in Europa. Il Carnevale brasiliano è comunque basato sulla musica e sulla danza, eseguita da gruppi di maschere. Questa musica e questa danza sfrenata spesso danno luogo a incidenti, perché il popolo, che è costretto a vivere in povertà e che molte volte è privato della libertà da governatori tirannici, approfitta di questo periodo di festa per sfogare la propria tristezza e consolarsi dimenticando la miseria. E così, spinti dall'alcool e storditi dalla musica e dalla confusione, molti si abbandonano a risse, vendette personali compiute con l'aiuto della maschera che li rende irriconoscibili, furti ecc. Numerosi morti e feriti sono il triste risultato che accompagna ogni fine di questo Carnevale. A Salvador de Bahia le manifestazioni iniziano con una musica che risuona per le strade, amplificata da altoparlanti montati su camion. È il segnale atteso da tutti: una

massa di persone si riversa nelle vie e balla dalle nove di mattina alle nove di sera al ritmo di samba, la danza regina del carnevale brasiliano, accompagnata dal “trios eléctrico”, una specie di orchestrina viaggiante, dove lo strumento principale è costituito dalla chitarra elettrica. La musica può venire eseguita anche dalle “batucadas”, pure queste orchestre ambulanti che si rifanno alle musiche della tradizione africana con i loro tamburi, tamburini, campanelli a percussione ecc. vengono ballati anche la “capoeria”, danza di origine angolana, e il “frevo”, simile alla polka. Colore, rumore, musica e spontaneità caratterizzano questo Carnevale, dove tutto il popolo partecipa alla grande festa.

Il Carnevale nelle Isole Vergini

Le origine del Carnevale risalgono al 1911, quando Adolph “Ding” Sixto, di ritorno da Rio, portò con sé l’idea di una grande festa in maschera, che si svolse per la prima volta nel giorno di S.Valentino del 1912. Il Carnevale comprendeva anche gare di diverso tipo, di bicicletta, di barche, ma anche divertenti gare di caccia al maiale e battaglie di confetti. Quando il Carnevale riprese, gli organizzatori focalizzarono la loro attenzione sulle sfilate in maschera e sui costumi locali, guidate da donne e uomini a cavallo, vestiti con le uniformi ufficiali del Carnevale di S.Thomas. Da allora, il Carnevale è divenuta una festa che coinvolge tutta la popolazione delle Isole Vergini e attira turisti da tutto il mondo. Nelle ultime due settimane di Aprile le oline di S.Thomas riecheggiano dei suoni allegri e vibranti del calypso suonate dalle brass, steel, and scratch bands. Colori sfolgoranti, gente allegra, voglia di festeggiare, natura incontaminata: tutto questo è il Carnevale a S.Thomas. Concerti notturni attirano folle di entusiasti spettatori nel Lionel Roberts Stadium, dove giovani calypsoniani esibiscono il loro talento e vecchie conoscenze del carnevale locale infervorando la folla festeggiante. Durante i festeggiamenti avvengono ancora oggi gare tra imbarcazioni di diversa grandezza e sfilate di navi di straordinaria bellezza. Poiché le Isole Vergini fanno parte del territorio americano, i turisti sono per lo più statunitensi, ma non mancano curiosi dal resto del mondo.

La veste di Carnevale

Hai ragione, tu dovresti correre e giocare
senza pensare al vestito che si può strappare
o riempirsi di polvere. se cadi, si può sporcare.
Ma tu già testarda come giumenta selvaggia
ti getti a terra e cominci a scalciare
e dici seria seria: devo
vestirmi da Carnevale
ma a che vale
tutta quest'eleganza. questi pizzi e falpalà
se non posso correre e giocare?

di Rosa Staffiere

GLI ECO CONSIGLI PER UN CARNEVALE PERFETTO

Non è Carnevale se non c'è la maschera

Se ci si sofferma a pensare, il Carnevale è sempre stato teso al riciclo... infatti le maschere partecipanti ai grandi carnevali italiani sono sempre state realizzate con la carta pesta. E come si ricava questo materiale? Semplicemente attraverso l'uso della carte e della colla vinilica.

Come si prepara la carta pesta

Ingredienti: carta (giornali vecchi, carta da fotocopie, fazzolettini e tovaglioli), due cucchiai di colla bianca vinilica, un cucchiaino di olio di semi di lino, colore in polvere o a tempera, gesso o bianchetto (facoltativo) .

Attrezzatura: secchio, bacinella, frusta da cucina, spatole.

Procedimento: tagliare la carta in piccole striscioline di due centimetri, mettere le strisce in un recipiente capiente fino a che siano e ricoperte di acqua, in modo che restino in ammollo. Coprire e fa riposare per un'intera notte. Al mattino il contenuto, oramai ridotto in poltiglia, deve essere bollito in una pentola per almeno 20 minuti, prima di sminuzzarlo con un frullatore o con una frusta. Scolare il tutto usando un setaccio e – all'occorrenza – strizzare a mano, ma lasciando che la poltiglia ottenuta trattenga un po' di acqua. Mettere il composto in un recipiente ed aggiungere due cucchiaini di colla vinilica, un cucchiaino di olio di semi e volendo del gesso. Si può colorare direttamente la pasta prima di lavorarla o rimandare questa operazione a lavoro finito.

E per essere veramente ambientalmente sostenibili la colla vinilica può essere sostituita con questa colla ecologica:

Colla di farina

Ingredienti: 100 gr.di farina – 2 l. di acqua.

Procedimento: si fa bollire la farina nell'acqua e mescolare fino a far diventare il composto come un budino. La colla deve essere usata calda, per cui basta riscaldarla a bagnomaria.

Maschera con i tappi

Molte volte ci ritroviamo ad avere a che fare con dei **tappi** che ci rimangono dopo aver usato le bottiglie dell'acqua minerale. Cosa farne? Non pensiamo subito alla soluzione più facile, cioè quella di gettarli. Possiamo riutilizzarli in maniera accattivante. Ci serve un **cartoncino**, da ritagliare a forma di

mascherina, avendo cura di intagliare anche le cavità che formeranno gli occhi. Tutti i tappi vanno dipinti in tinte differenti e vivaci.

Poi li si deve incollare sul foglio di cartone che abbiamo preparato in precedenza. Lasciamo asciugare e il risultato finale sarà pronto. Possiamo indossare la maschera con un **costume di Arlecchino**.

E per il vestito?

Swap party per la maschera giusta.

Impazza lo *swap party* anche tra i vip: un'occasione per barattare abiti ed accessori che non ci piacciono più e che finiscono per accumulare polvere nell'armadio. Perché non sfruttare l'idea per scambiarsi gli abiti di Carnevale? Grandi e piccini possono trovare il loro travestimento preferito nell'abito o nella maschera smessa da qualcun altro. Allo stesso modo gli abiti di Carnevale possono essere noleggiati. Occupandosene per tempo si può scegliere tra diversi travestimenti tradizionali e più alternativi.

Oppure più tradizionalmente si possono usare cose trovate in casa che con un po' di fantasia possono essere riutilizzate per creare nuove maschere e nuovi costumi.

L'angelo

Per il vestito base sbizzarritevi come meglio credete. Basta una camicia da notte bianca, ad esempio. Le ali: da un cartoncino azzurro molto grande (del tipo bristol, li vendono in cartoleria) piegato in due, disegnate la forma di un'ala, ritagliate i contorni. Dovreste ottenere una volta aperto, due ali speculari. Spargete molta colla sopra, del tipo Vinavil. Prendete un rotolo di carta igienica e strappatelo fino ad avere dei fiocchi di carta, a piccoli ciuffi, applicateli sopra le ali. Una spruzzata di lacca finale ed il gioco è fatto. Il supporto per indossarle può essere di corda, o sempre di carta, da mettere addosso come due bretelle di uno zaino. L'aureola. Basta un semplice cerchietto per capelli ed un fil di ferro, da cui ricavare un cerchio, lavorandolo con le mani, per poi fissarlo all'accessorio. Potete rivestire il tutto con un nastro di raso bianco, carta argentata o quello che più vi piace.

Maschere realizzate con tessuto ed abiti usati a tema alimentare

Maschera da "Tavola imbandita".

Con una vecchia tovaglia o una usa e getta, meglio se a quadretti, ricavate un poncho, piegandola a triangolo e ritagliando un buco per la testa. Incollate sopra tutto ciò che può ricordare un ricco banchetto: piatti di plastica, dove avrete prima incollato pasta corta, con della tempera rossa per simulare il sugo, frutti di plastica, bicchieri, tovaglioli e ciò che la fantasia vi suggerisce.

Maschera a forma di peperone. Prendere un vecchio copri divano di colore giallo, verde o rosso fare dei buchi tanto da infilare le mani e la testa. Inserire nella parte inferiore una molla al fine di creare una sorta di palloncino. Mettere dei calzamaglia del colore della stoffa per completare il tutto. Dopo di che creare una sorta di cuffietta con della stoffa verde per fare il picciolo.

Piatti e potenziali menù a prova di crisi

Ognuna di queste pietanze ha un costo che varia dai 2 ai 5 euro molto dipende dalla regione di appartenenza. Ogni pietanza inoltre è per 8 persone.

"Le pietanze sono state scelte consentendo di far convivere due realtà: quella del recuperare alcune tradizioni e l'economicità. In genere, soprattutto nelle feste per ragazzi, si cerca di inserire piatti tipici o che abbiano un risvolto teso all'economicità e sostenibilità".

Panettini alle noci

Ingredienti: 1 kg di farina tipo 0, 10 g di malto (oppure 10 g di zucchero), 5 dl di latte, 50 g di lievito di birra, 150 g di gherigli di noce, olio extravergine di oliva, 20 g di sale fino.

Preparazione: tritate grossolanamente i gherigli di noce. Setacciate la farina, versatela a fontana sul piano di lavoro e disponete nella cavità centrale il sale, il malto (o lo zucchero), il lievito di birra sbriciolato e il latte tiepido; iniziate a impastare gli ingredienti con le dita finché il lievito si sarà sciolto. Aggiungete tre cucchiaini di olio, lavorate l'impasto, appiattitelo e incorporatevi i gherigli di noce. Continuate a lavorare l'impasto in modo che le noci si distribuiscano uniformemente e formate con esso una palla; ungetela leggermente di olio, coprite con pellicola per alimenti e lasciate riposare per 30 minuti in una ciotola anch'essa unta di olio. Trascorso questo tempo, dividete la pasta in otto panini e disponeteli sulla placca del forno foderata con carta oleata; spennellate la superficie con poco olio, coprite con pellicola per alimenti e lasciate riposare per 20 minuti.

Eliminate la pellicola e cuocete in forno già caldo a 200 °C per 30 minuti. Servite i panini alle noci come accompagnamento per una crema di formaggi.

Pane con verdura

Ingredienti: 250 gr Zucchine fresche, 100 gr Carote fresche biologiche, 150 g Farina di grano tenero tipo 00, 150 gr Farina integrale, 1 bicchiere Acqua tiepida 8 gr Lievito per torte salate, Sale, 1 cucchiaino raso Olio extravergine di oliva per spennellare.

Preparazione: mettere il lievito nell'acqua tiepida, mescolare e lasciarlo riposare per 20 minuti; lavare le zucchine e le carote; tagliare a pezzi piccoli le zucchine e metterle, per 20 minuti, in uno scolapasta con il sale; tagliare le carote a piccoli pezzi. Disporre le farine a fontana, aggiungere le carote, le zucchine ben strizzate, l'acqua con il lievito e impastare bene per almeno 10 minuti. Se il composto risultasse appiccicoso, aggiungere un po' di farina bianca. Mettere il composto in una terrina capiente, coprire la terrina con un canovaccio pulito e riporre a lievitare, in ambiente tiepido, per circa 90 minuti. Prendere l'impasto, sgonfiarlo con le nocche delle mani e metterlo in uno stampo per plumcake. Coprirlo nuovamente con un canovaccio e riporlo nel forno spento, facendolo lievitare per altri 60 minuti. Estrarre lo stampo dal forno, preriscaldare il forno a 200 gradi, spennellare la superficie della pasta con l'olio extravergine di oliva e infornare il pane per circa 45-50 minuti.

Danubio

Ingredienti: 500 gr. di Farina 20 gr. di Zucchero 100 gr. di Burro 1 cubetto di Lievito di birra 4 Uova intere + 1 tuorlo 100 ml di Latte 1 pizzico di Sale 200 gr. Prosciutto cotto tagliato spesso 200 gr. di formaggio a pasta fresca.

Preparazione: tagliare il burro a cubetti per farlo ammorbidire fuori del frigorifero. Diluire il lievito in acqua tiepida e impastarlo con 150 grammi di farina disposta a fontana, aggiungendo un pochino d'acqua alla volta per ottenere un impasto morbido. Lavorare la pasta e fatela riposare sotto un panno per mezz'ora. Nel frattempo mescolare la farina rimasta con lo zucchero, un pizzico di sale, il latte e le uova. Aggiungere il burro un poco alla volta e lavorate bene l'impasto con le mani. Incorporate il tutto alla pasta lievitata. Lavorare bene il tutto e sbattere con forza sul piano di lavoro. Formare un nuovo panetto, praticare un taglio a croce sulla superficie e lasciatelo lievitare per altre due ore sotto un panno. Tagliare a dadini il prosciutto e mescolare bene al formaggio a pasta fresca o morbida per creare il ripieno.

Lavorare la pasta ottenuta per formare circa 20 palline, schiacciatele per creare dei dischetti e riempire col ripieno di formaggio e prosciutto: richiudere poi la pasta a formare delle brioches di forma sferica.

Imburrare e infarinare una teglia tonda e disporre le palline a riempire tutta la superficie. Coprire con un panno e fate lievitare per un'altra ora. Spennellate la superficie con il tuorlo d'uovo sbattuto e cuocete in forno già caldo per 30 minuti circa a 200 gradi.

Pane alla frutta secca

Ingredienti: 300 grammi di farina di grano tenero tipo 00, 100 grammi di farina integrale, ½ panetto di lievito di birra, 250 ml di acqua, 2 cucchiai di olio extravergine d'oliva, 1 cucchiaino di sale, 2 cucchiai di mix di frutta secca, 1 manciata d'uvetta, 4 fichi secchi.

Preparazione: triturate grossolanamente la frutta secca pestandola nel mortaio o schiacciandola su un tagliere con un batticarne. Ammollare in acqua tiepida l'uvetta e sminuzzate in piccoli pezzetti i fichi secchi.

Sciogliere il lievito di birra nell'acqua tiepida, mescolare le due farine, aggiungere l'olio e dare una prima sommaria impastata. Appena le farine avranno assorbito il lievito aggiungete il sale. Lasciare lievitare per un paio d'ore in un luogo asciutto e privo di correnti d'aria, quindi sgonfiare la pasta lavorandola con le mani, dividere in due l'impasto ed in una parte aggiungere i 4 cucchiai di mix di frutta secca, nell'altra metà aggiungere l'uvette già ammollata e strizzata ed i fichi secchi spezzettati. Fate in modo che la frutta secca si distribuisca uniformemente in tutti e due gli impasti.

Infine, foderare due distinte placche con carta da forno. Poi da ogni impasto ricavare 12 palline e sistematele nelle teglie.

Accendete il forno e portatelo alla massima temperatura. Nel frattempo lasciare lievitare le pagnottelle per almeno un'altra ora prima di infornarle.

Da ultimo, sistemate nella parte bassa del forno una pirofila piena d'acqua, quindi infornate le due teglie. Infornate le due teglie e lasciare cuocere i panini per almeno 40-45 minuti e comunque fino a quando non si sia formata una crosta dorata sulla loro superficie.

Sfornate, lasciate raffreddare un po' e poi serviteli accompagnandoci formaggi (con quelli con l'uvetta e i fichi) e salumi vari con quelli con la sola frutta secca.

Pizza di pasta

Ingredienti: 200 gr spaghetti (anche avanzati) o altro tipo di pasta, 120 gr prosciutto, 120 gr mozzarella, 150 gr funghi, parmigiano q.b., 3 uova, 1 cipolla, Sale pepe e olio.

Preparazione: lessare la pasta in acqua salata e far soffriggere la cipolla tagliata finemente alla quale aggiungere i funghi. Scolare la pasta al dente e una volta che anche i funghi saranno pronti metterli entrambi a raffreddare. Nel frattempo sbattere le uova con un pizzico di sale, pepe e parmigiano e tagliare la mozzarella a cubetti.

Assemblare tutti gli ingredienti (pasta, uova sbattute, funghi, mozzarella e cubetti di prosciutto) in un contenitore abbastanza grande e amalgamare il tutto. Versare il tutto in una teglia sufficientemente grande, aggiungere in superficie una generosa spolverata di parmigiano ed infornare a 180° per circa 20 minuti.

Ciambella al formaggio

Ingredienti: 1 uovo e 1 tuorlo, 120 gr. di burro, 80 gr. di parmigiano grattugiato, 80 gr. di pecorino a piccoli pezzi, 25 gr. di lievito di birra, un cucchiaino di zucchero, 300 ml di latte, 700 gr. di farina, un cucchiaino di semi di finocchio, sale pepe e farina per la lavorazione.

Preparazione: Sbriciolare il lievito di birra in una ciotola, aggiungere lo zucchero e il latte intiepidito, tranne un paio di cucchiaini. Setacciare la farina aggiungendo un cucchiaino di sale su una spianatoia, formare una conca la centro, aggiungere il burro a fiocchetti ammorbidito e il mix di lievito preparato precedentemente, più l'uovo sbattuto precedentemente. Impastare tutti gli ingredienti fino ad ottenere una pasta liscia, formare una palla e metterla in una ciotola e lasciare lievitare per circa un ora. Mettere di nuovo la pasta lievitata sulla spianatoia infarinata, lavoratela ancora un poco con le mani poi aggiungere il pecorino e il parmigiano i semi di finocchio e un po' di pepe lavorando bene l'impasto fino a raggiungere l'amalgama completa. Dividere a questo punto la pasta in tre filoni, e formare le ciambelle. Mettere la ciambella ottenuta su un foglio di carta forno, bagnato e strizzato. Lasciare lievitare ancora per trenta minuti, spennellare la ciambella con il tuorlo sbattuto rimasto e mettere in forno per 45 minuti a 190 gradi.

Budino di pane al cioccolato

Ingredienti: Una pagnotta (del giorno prima) tagliata a cubetti, 220 grammi di cioccolato tagliato in pezzi irregolari (o usare scaglie di cioccolato), 3/4 di tazza di zucchero, 1/4 tazza di cacao in polvere non zuccherato, Un pizzico di sale, 8 uova di grandi dimensioni, 2 bustine di vaniglia, 2 cucchiaini di granella di zucchero, burro.

Gateau fantasia

Ingredienti: 1 kg di patate, prosciutto cotto a fette spesse q.b., formaggio q.b., 50 gr di burro, 4 cucchiaini di parmigiano, 1 uovo intero, 1 albume, sale q.b., pangrattato q.b.

Preparazione: lessate le patate in acqua salata, far bollire per 30 minuti pelatele non appena saranno raffreddate ed infine passatele con un apposito schiaccia patate o un normale passatutto. Disponete il passato di patate in una ciotola abbastanza capiente e dai bordi piuttosto alti, in modo da poter mescolare

gli ingredienti in modo agevole, ed aggiungete il prosciutto e il formaggio a pasta morbida tagliati a cubetti, il burro, il sale, l'albume e l'uovo intero. Fare amalgamare bene tutti gli ingredienti, quindi mescolate con cura. L'albume servirà infatti a rendere più scivoloso l'impasto e permetterà di unire per bene tutto il composto. Ungete la teglia con una noce di burro e spolverizzatela con il pangrattato, successivamente versatevi metà del composto ed uniformatelo con il cucchiaio. Affettate e distribuite le fette di mozzarella sopra tutta la base e infine ricoprite con il restante composto, poi spolverizzate con il pangrattato fino a coprire tutta la superficie. Riponete in forno, preriscaldato, a 200° per 40 minuti.

Ricetta migliaccio napoletano (torta di semolino)

Ingredienti: 250 g di semolino, 1 lt di latte, 1 bustina di vaniglia, 30 g di burro, 6 uova intere, 200 g di zucchero, 400 g di ricotta, 1 buccia di limone, 1 buccia di arancia, 1/2 buccia di limone grattugiata, 1 pizzico di sale.

Preparazione: versate il latte in una pentola capiente, aggiungete il semolino a pioggia e mescolate bene con una frusta da cucina; mettete sul fuoco aggiungendo le bucce di arancia e limone e un pizzico di sale; portate a cottura mescolando sempre con la frusta per non far attaccare; quando inizia ad addensare eliminare le bucce di arance e limone e continuate a mescolare fino ad ottenere un composto omogeneo e sodo; fate intiepidire quindi aggiungete un pezzetto di burro; nel frattempo in una ciotola capiente mescolate la ricotta con la vaniglia e le uova; lavorate bene le uova con la ricotta, quindi aggiungete lo zucchero e la buccia di limone grattugiata; mescolate bene aiutandovi con il mixer; aggiungete il semolino ormai raffreddato e amalgamate bene fino ad ottenere un composto omogeneo; imburrate una teglia, versate il composto e livellatelo; mettete a cuocere in forno preriscaldato a 180° per una mezz'oretta circa, fin quando la superficie del dolce non apparirà dorata; lasciate raffreddare, quindi sformate su un piatto e cospargete la vostra torta di semolino di zucchero a velo

Bombolotti di carnevale

Ingredienti: farina 00 400 g + quella per lavorare, zucchero 130 g, burro 50 g, lievito di birra 20 g, scorza di un limone, olio per friggere, sale fino

Preparazione: setacciate la farina con un pizzico di sale su una spianatoia, fate un buco al centro e versatevi quasi tutto lo zucchero e la scorza del limone, aggiungete quindi il burro ammorbidito e fatto a pezzetti e il lievito di birra che avrete sciolto in un 100 ml di acqua tiepida. Impastate tutto e lavoralo per qualche minuto, ovvero fino a che sarà elastico e non si attaccherà più.

Formate una palle, coprite e lasciate riposare per circa 2 ore, la pasta deve raddoppiare il volume. A questo punto stendete una sfoglia dello spessore di 1 cm e con un tagliapasta ritagliate dei dischi di 10 cm

di diametro, poi con uno più piccolo fate un foro al centro. Lasciate riposare un'ora, poi friggete i bombolini in olio bollente, sgocciolateli, assorbite l'unto con la carta assorbente e spolverizzateli con lo zucchero rimasto. Servite i bomboloni caldi.

Frittelle di pane e more

Ingredienti 300g di pane raffermo, mezzo litro di latte, 3 uova, 200g di zucchero, poco farina, 150g di more, olio di semi.

Preparazione: spezzettate il pane raffermo e mettetelo a bagno con il latte. Quando si sarà ben ammorbidito, strizzatelo un poco, mettetelo in una ciotola e spapolatelo con una forchetta; unitevi le uova, lo zucchero e tanta farina bianca quanto ne basterà per ottenere un impasto morbido e omogeneo; mescolate bene e, infine, aggiungete le more pulite e lavate.

Fate scaldare abbondante oli nella padella dei fritti e, quando sarà bollente, friggetevi il composto a cucchiaiate.

Fate dorare le frittelle da ambedue i lati; man mano che saranno pronte adagiatele su un foglio di carta assorbente a perdere l'unto in eccedenza, poi tenetele in caldo nel forno. Servitele molto calde.

Frittura dolce alla napoletana

Ingredienti: 30 g di zucchero, 150 g di farina (oltre a quella che serve per infarinare), ½ l di latte , buccia limone grattugiata, 100 g di pane grattugiato (realizzato con il pane raffermo fatto biscottare per poi sbriciolarlo), olio, 50g zucchero vanigliato.

Preparazione: innanzitutto biscottare le fette di pane raffermo per poi sbriciolarlo nel mixer per preparare il pane grattugiato). Successivamente preparare la crema pasticciera con un uovo le scorrette di limone il latte lo zucchero e la farina. Dopodiché versare il composto su un piano precedentemente bagnato, fare uno strato di crema pasticciera di circa 2 cm, livellando tutto con un cucchiaio bagnato. Appena raffreddato fare dei rombetti di 5-6 cm per ogni lato. In un piattino sbattere l'altro uovo e passare nel pane grattugiato, per poi friggere il tutto. Appena finito passare i rombetti sulla carta assorbente..mettere tutto su un piatto da portata e spolverare con zucchero a velo.

NB questa ricetta può essere fatta anche con la crema pasticciera avanzata dopo aver fatto un dolce, in questo caso si possono fare delle chenelle.

ALCUNE RICETTE

CHIACCHIERE



Ingredienti: 250 gr di farina, 2 uova, 50 gr di burro, 1/2 cucchiaino raso di zucchero, 1 cucchiaino di grappa; 1 pizzico di sale, olio di arachide per friggere e zucchero a velo per i dolci.

Preparazione: Sciogliete il burro a bagnomaria. Sulla spianatoia, disponete la farina a fontana, setacciatela e versatevi il burro fuso, le uova, la grappa e lo zucchero.

Sbattete delicatamente gli ingredienti con la forchetta e quando l'impasto si sarà rassodato, lavoratelo con le mani fino a quando sarà liscio e leggermente elastico. Raccoglietelo a palla e dopo averlo passato in un po' di farina, lasciatelo riposare in un canovaccio. Dopo un'ora circa, versate un po' di farina sulla spianatoia e, dopo aver diviso la sfoglia in due parti, stendetela con il mattarello con un spessore di 2/3 mm. Quindi, con la rotellina dentata ritagliate delle losanghe o delle strisce rettangolari larghe qualche cm che potrete annodare oppure modellare a forma di fiocco. Riempite a metà un padella abbastanza alta con l'olio e quando è caldo (160°) friggete le chiacchiere due o tre volte facendole dorare per qualche minuto da una parte e dall'altra. Una volta pronte, scolatele, passatele più volte su due pezzi di carta da cucina e, una volta che si saranno raffreddate, spolveratele con abbondante zucchero a velo.

FRITTELLE DI CARNEVALE

Ingredienti: 250 gr di farina, 4 uova intere, 2 cucchiaini di zucchero, buccia grattugiata di un limone, vanillina zuccherata, olio per friggere.

Preparazione: portare a ebollizione 1/2 l di acqua e versare la farina continuando a mescolare. Aggiungere il burro, la buccia grattugiata del limone, lo zucchero, un pizzico di sale e la vanillina. Quando tutto sarà amalgamato, togliere dal fuoco e aggiungere le uova intere. Far friggere a cucchiaiate nell'olio bollente (è importante che sia molto caldo per evitare che le frittelle si aprano) e, una volta raffreddate e dopo averle asciugate nella carta da cucina, spolverate con lo zucchero.

TORTEI DE CARNEVAA A LA MILANESA (Lombardia)

Ingredienti: 150 gr di farina bianca, 50 gr di burro, 50 gr di zucchero, 500 ml di latte, 4 uova, 10 gr di lievito in polvere, un limone, una bustina di vanillina, un cucchiaino di rum, olio per friggere, zucchero a velo.

Preparazione: mettere sul fuoco in una pentola abbastanza capiente, lo zucchero, la vanillina, il latte, 500 ml di acqua, il burro a pezzetti, la scorza di mezzo limone tagliata in una striscia unica e il lievito. Portare a ebollizione. Togliere la scorza del limone e incorporare la farina mescolando energicamente fino ad ottenere un composto omogeneo. Riponete la pentola sul fuoco e, continuando a mescolare, far cuocere per 10 minuti. A fine cottura l'impasto dovrà staccarsi dalle pareti della pentola e risultare abbastanza liscio e sodo. Lasciarlo intiepidire. Incorporare, una alla volta, le uova intere e aggiungete il rhum. Scaldare in un casseruola piuttosto alta l'olio e versatevi l'impasto a cucchiare. Quando i tortelli saranno gonfi e ben dorati, scolateli e asciugateli con della carta assorbente. Serviteli caldi dopo averli spolverizzati con lo zucchero a velo.

CASTAGNOLE (Friuli Venezia Giulia)

Ingredienti: 400 gr di farina, 2 uova, 80 gr di burro, 50 gr di zucchero, buccia di un limone grattugiato, un cucchiaino da caffè di lievito vanigliato, sale, olio per friggere, zucchero a velo.

Preparazione: in una terrina ammorbidire il burro, incorporare le uova e lo zucchero, una cosa alla volta e continuando a mescolare; dopodiché aggiungere la buccia grattugiata del limone, un pizzico di sale e la farina. Mescolare fino a ottenere un impasto morbido, quindi aggiungere il lievito. Con un cucchiaino, fare delle palline grandi quanto una noce che lascerete cadere nell'olio bollente. Non appena le palline saranno pronte, asciugatele e servitele coperte da zucchero a velo.

FRITTOLE VENEZIANE (Veneto)

Ingredienti: 400 gr di farina, 100 gr di uvetta sultanina, un cucchiaino di zucchero, 2 uova, un bicchiere di latte, un bicchierino di rhum, 30 gr di lievito di birra, sale, olio di arachide per friggere e zucchero a velo per le frittelle.

Preparazione: sciacquare l'uvetta e fatela ammollare in acqua tiepida. Sbriciolare il lievito in una tazza e diluirlo con 3 cucchiaini di acqua tiepida. Setacciare la farina in una ciotola e mescolarla con lo zucchero e un pizzico di sale. Disponetela a fontana e incorporarle le uova, il rhum e il lievito diluito. Mescolare gli ingredienti, aggiungendo tanto latte, appena tiepido, quanto ne serve per avere una pastella densa, quindi scolare l'uvetta e asciugatela. Coprire la ciotola con un coperchio e mettete il composto a lievitare in un luogo tiepido fino a quando il suo volume non sarà raddoppiato. Mettere sul fuoco una padella con olio molto abbondante in modo che le frittelle vi galleggino dentro, e quando sarà ben caldo, versatevi l'impasto a cucchiariate. Quando avranno assunto un colore piuttosto scuro, toglietele dal fuoco, asciugare l'olio in eccesso e spolveratele con lo zucchero a velo.

CICERCHIATA (Umbria, Marche, Abruzzo, Lazio)

Ingredienti: 240 gr di farina, 20 gr di burro, 120 gr di zucchero, 2 uova, un cucchiaio di vino bianco secco, 100 gr di miele, frutta candita a pezzetti (scorzette di agrumi fatti candire), olio per friggere.

Preparazione: impastare la farina, il burro, 20 g di zucchero e le uova. Aggiungere il vino e fate tanti bastoncini da tagliare a gnocchetti di 1 cm circa, in modo da ottenere quasi delle palline, della grandezza di un fagiolo. Friggerli e scolateli bene. Far caramellare lo zucchero rimasto e il miele. Quando il composto sarà dorato, versare le palline e mescolate velocemente in modo da amalgamare bene il tutto. Versare sul piatto da portata, dando la forma di ciambella, e decorare con i canditi ed i confettini.

ZEPPOLE NAPOLETANE (Campania)

Ingredienti: 250 gr di farina, 1/2 bicchiere di vino bianco, un pizzico di sale, 2 cucchiai d'olio extravergine d'oliva, olio di arachide per friggere, 200 gr di zucchero semolato mescolato con un cucchiaio di cannella.

Preparazione: mettere 500 cc d'acqua in una piccola casseruola a fondo pesante, unire il vino e il sale e mettetela sul fuoco. Quando nell'acqua si formeranno le bollicine, prima che si alzi il bollore, ritirate la casseruola dal fuoco e versatevi, tutta in una volta, la farina setacciata. Mescolare energicamente con un cucchiaio di legno quindi rimettere la casseruola sul fuoco moderato e, sempre mescolando, lasciare cuocere per quattro o cinque minuti, fino a quando l'impasto si staccherà dalle pareti raccogliendosi a palla. Ungete abbondantemente con l'olio d'oliva un piano di marmo, rovesciare la pasta e lasciarla raffreddare. A questo punto, lavorarla con il matterello. Staccare un pezzetto di pasta e, rotolandola con le mani aperte, ricavare dei lunghi rotolini del diametro di un cm scarso. Tagliare a pezzetti di circa 15 cm e chiudeteli premendo le due estremità formando delle ciambelline oblunghe. Via via che sono pronte, adagiarle su un largo foglio di carta da forno e, una volta finito il lavoro mettete sul fuoco la padella dei fritti e riempitela a metà con l'olio. A metà cottura, bucare le zeppole in due o tre punti con uno spiedino sottile e quando saranno ben gonfie e dorate, tiratele su con una forchetta e deporle su un doppio foglio di carta assorbente. Passarle nel miscuglio di zucchero e cannella e servitele calde o tiepide.

PARTY E CENE

Dopo aver preparato piatti e dolci per il carnevale è ora di vedere come risparmiare anche nell'organizzazione di party e cene. Come fare? Ecco alcuni consigli .

UNA FESTA A CASA NOSTRA

Se siamo tra i fortunati che hanno spazio adeguato per invitare parenti ed amici potremmo organizzare un *party* di Carnevale a casa nostra. Potremmo decorare gli ambienti con idee ecologiche come ad esempio centrotavola fatti di frutta e verdura di stagione ma anche con oggetti da riciclo.

Una tovaglia immacolata, tovaglioli di stoffa ben piegati, piatti, bicchieri e posate scintillanti? No, perché siamo ad un *party* di Carnevale, occasione davvero informale e festa per i bambini, per cui alcune regole formali possono essere rimandate. Sì ai tovaglioli, ai piatti e ai bicchieri di carta... purché *bio*! Il monouso per la tavola che rispetta l'ambiente è sempre più gradito: è realizzato in polpa di cellulosa o altre fibre vegetali come bambù e canna da zucchero.

Cibo industriale o fatto in casa? I prodotti industriali sono pratici ma non sempre rappresentano la scelta giusta per la salute. È un giorno di festa e si può derogare ad alcuni cibi che non sono proprio salutari. Sì alle bevande zuccherate che piacciono tanto ai bambini ma magari è meglio evitare merendine confezionate perché contengono grassi idrogenati. Sì alle ciambelle e ai dolci tipici carnevaleschi fatti in casa.

Chi pulisce dopo? Partire con una casa ordinata e senza troppi oggetti in giro significa partire con il piede giusto. Predisporre dei sacchi già differenziati vicino al *buffet* servirà a cominciare già una prima selezione tra i residui di cibo che vanno nell'umido e le bottiglie delle bevande che vanno differenziate



nella plastica. Le stoviglie biodegradabili sono compostabili e per le stoviglie e la piattoria di cui non si può fare a meno e che devono essere lavate potrete fare in casa un detergente ecologico e sgrassante:

bollite 8 limoni fino a che non diventano molto morbidi. Dopo averli spezzettati ed eliminato i semi versateli in un frullatore fino ad ottenere una poltiglia. Riversate la poltiglia nella pentola con 800 ml di acqua, 200 ml di aceto e 200 gr. di sale fino e ribollite fino ad avere un composto né troppo denso ma neanche troppo liquido. Una volta raffreddato può essere versato in un flacone riciclato.

Per pulire i pavimenti basta sciogliere due cucchiaini di scaglie di Sapone di Marsiglia in un litro di acqua calda: il sapone igienizza e sgrassa lasciando un gradevole profumo di pulito; ma per sgrassare a fondo potete sciogliere in tre litri di acqua calda un cucchiaino di soda.

Per le superfici lavabili basta sciogliere 75 gr. di acido citrico in 250 ml di acqua ed aggiungere poche gocce di detersivo per i piatti.

Quanto costa il detersivo fatto in casa?

- Un chilo di soda costa in media 3,50 €. Considerando che ne basta un cucchiaino (pari a 10 grammi) per avere un litro di detersivo, si calcola subito che un litro di detergente ci costa appena 0,35 cent a fronte di un prezzo medio di 1,40 € al litro!
- Lo stesso vale per il Sapone di Marsiglia: un panetto da 150 grammi costa meno di 2 € e ne servono solo poche scaglie (5 gr.) per un litro di detergente. Praticamente dura all'infinito!
- L'acido citrico costa in media 6 € al chilo e con un chilo si ottengono 4 – 5 litri di detergente per superfici lavabili a fronte di un costo medio di 2,50 € per litro!

Ma quanto tempo ci vuole a dosare, mescolare, ecc? Meglio comprare già pronto all'uso!

A chi mi obietta che preparare i detersivi in casa è una perdita di tempo rispondo...ma non si perde più tempo a prepararsi, uscire con la macchina, imbottigliarsi nel traffico cittadino (inquinando ulteriormente), trovare un parcheggio, fare file chilometriche alla cassa e poi separare i flaconi da buttare?

Come intrattenere i bambini.

Non servono giochi costosi ma solo tanta fantasia e creatività...il tutto all'insegna dell'economia e dell'ecologia! Ecco alcune idee gioco per il vostro *eco - party*:

- Caccia al tesoro.** Far portare ad ogni bambino un giocattolo (sono banditi i giocattoli nuovi ma sono ammessi solo quelli usati) ed organizzare una caccia al tesoro con in palio proprio i giochi.
- Ti conosco mascherina.** Soprattutto le bambine amano decorarsi il viso, creare delle vere e proprie opere d'arte sui loro faccini deliziosi: maschere a forma di farfalla, musetti da topino...quale miglior occasione il Carnevale? A volte i cosmetici non contengono elementi salutaris per la delicata pelle dei piccoli. Si possono preparare i colori in casa mescolando crema all'ossido di zinco (quella usata al cambio pannolino per intenderci!), amido di riso e coloranti per alimenti. Si possono ottenere fantastiche ed originali sfumature. Conservare la miscela in vasetti di vetro (vanno benissimo quelli degli omogeneizzati).
- La maschera delle 4 R.** Il principio delle 4R (riduzione, recupero, riuso, riciclo) lanciato da una legge sui rifiuti può essere applicato alle mascherine di Carnevale. Ritagliate delle forme di maschere da scampoli di stoffa. Mettete a disposizione dei bambini della colla *stick* e poi bottoni,

perline di bigiotteria rotta, cartoncini, ritagli di riviste e così via. Potrete anche bandire un concorso con premiazione della mascherina più bella.

E per il dopo festa? Ecco qualche intramontabile consiglio della nonna, frutto di antica saggezza popolare ma anche occasione per prendersi cura di sé e dell'ambiente:

- **Avete fritto montagne di chiacchiere e bomboloni?** Ora ci tocca un lavoro noioso ed antipatico da fare: sgrassare la cappa della cucina. In un flacone spray versare acqua calda, mezzo bicchiere di aceto di mele e qualche goccia di detersivo per i piatti. La miscela ottenuta rimuove tutte le incrostazioni e lascia un gradevole profumo di pulito. E se invece è il forno ad essere unto? Preparate una pappetta di bicarbonato e aceto. Lasciatela sulle incrostazioni per una notte e poi risciacquate con cura. Per neutralizzare quella fastidiosa puzza di fritto che invade la vostra casa fate bollire in una pentola scorze di agrumi e cannella.
- **Qualche macchia di troppo sul vestito di Arlecchino?** Le macchie di grasso spariscono con il borotalco anche dalle fibre artificiali. Per le macchie di frutta prima di fare il bucato passate qualche goccia di acqua ossigenata.
- **Avete ballato tutta la notte ed avete le gambe gonfie?** Per alleviare il gonfiore fate bollire per dieci minuti 60 gr di rosmarino in tre litri di acqua nella quale avrete sciolto 20 gr. di sale, filtrate e spremendo l'erba versate nell'acqua tiepida.
- **Avete fatto le ore piccole?** Per gli occhi stanchi ed arrossati preparate un decotto facendo bollire 50 gr. di fiori di tiglio per 10 minuti a fuoco dolce e coperto. Filtrate e strizzate bene l'erba che utilizzerete per impacchi di 15 – 20 minuti.
- **Avete mangiato troppo?** Una bella tisana depurativa è quello che ci vuole. Cardo mariano e tarassaco sono ideali per il fegato. Per drenare i liquidi in eccesso sono indicate ortica e betulla.
- **Come conservare gli abiti di Carnevale per l'anno successivo?** È conveniente lavarli a temperature basse per non rovinare i colori. Come ammorbidente versate nella vaschetta apposita aceto di vino bianco che elimina anche il cattivo odore di sudore. Avvolgere l'abito in quei teli di plastica con cui la lavanderia riconsegna la biancheria. In un sacchetto di stoffa (va benissimo riciclare quelli dei confetti) riporre qualche spezia o erba profumata e naturale: bastoncini di cannella, chiodi di garofano anice stellato, fiori di lavanda. Profumano senza provocare allergie o problemi respiratori come i profumatori chimici.