



La Pasqua tra tradizione, gastronomia e risparmio



Marzo 2013

A cura di:

Prof. Anna Zollo Direttore Editoriale Frodialimentari.it

Dott.ssa Silvia Biasotto Dipartimento Nazionale Sicurezza Alimentare MDC

Premessa

Le festività pasquali del 2013 saranno ricordate per la contrazione della spesa da parte dei consumatori. Se da un lato questo ha destabilizzato le famiglie, dall'altro le ha riavvicinate alle tradizioni. In base ai dati forniti da alcune associazioni di categoria e soprattutto in base ad uno studio della Cia per festeggiare la pasqua gli italiani elaboreranno nelle mura domestiche oltre 130 milioni i prodotti tipici locali. Verranno consumati 400 milioni di uova fresche, 50 milioni di chili di farina, 20 milioni di chili di zucchero e un milione di chili di miele. A questi si aggiungeranno più di 3 milioni di chili fra frutta fresca (mele, pere, fragole, arance e limoni) e secca (nocciole, mandorle, pistacchi e noci) e 3 milioni di barattoli di confetture e marmellate. Anche se la spesa alimentare per le feste non supererà i 2 miliardi di euro, con una flessione del 7 per cento rispetto al 2012.

È partendo da questi presupposti che Il Movimento difesa del Cittadino e la testata giornalistica Frodialimentari.it, hanno realizzato una piccola guida in cui vengono elencati i prodotti tipici della gastronomia italiana. Semplici ricette facili da realizzare ed anche economiche, grazie all'utilizzo di ingredienti semplici da trovare e non eccessivamente costosi.

Attraverso la ricerca di queste ricette legate alla tradizione culinaria italiana è stato possibile evidenziare quanto sia prezioso il bacino delle tipicità italiane, e come esse abbiano nei secoli plasmato e contaminato i gusti degli italiani..

Alcuni esempi , la colomba tipica del Nord ora si consuma anche nelle più impervie aree della Sicilia, Sardegna, così come la pastiera napoletana, apprezzata e conosciuta fin sulle più sperdute baite delle Alpi.



Le tradizioni gastronomiche Pasquali.

La Pasqua per i cristiani, soprattutto cattolici rappresenta un momento fondamentale per la vita eucaristica. È il periodo dell'anno dedicato alla riflessione della passione e della risurrezione.

Ma oggi ha anche un valore culturale legato al cibo ed alle tradizioni, fra cui l'uovo, la colomba ed altro. L'Italia rappresenta un bacino inesauribile di tradizioni legate alla Santa Pasqua, di seguito ne elencheremo alcune.

Cuzzola rustica

Ancora oggi, come un tempo, il periodo pasquale si inaugura con la preparazione delle "cuzzole", pani votivi che gli antichi greci chiamavano "coulloura" preparati e offerti con riti pagani per ottenere favori e benevolenze. Il cristianesimo ha introdotto nei rituali cattolici questi riti legandoli al culto della fine della Quaresima che precede la festività della Pasqua, stravolgendo antiche usanze ed imponendo i riti come periodo di



astinenza e penitenza. Pasqua rimane comunque il giorno in cui si ritorna a mangiare ogni ben di dio che la cucina tradizionale offre. E a tavola non può certo mancare il pane fatto con uova e farina, simbolo stesso della Pasqua. Il rito del pane con le uova e delle pizze rustiche o ripiene di verdure da generazioni accompagna le donne, le massaie, durante la settimana pasquale, richiamando non solo l'antica ritualità della Resurrezione, ma anche la cerimonia della sua preparazione. Le donne risultano essere le vere protagoniste perché solo loro possono attribuire il giusto valore simbolico a

questa grande festa della Resurrezione e del cibo preparando questo pane profumatissimo, ricco di gusto e di valore simbolico.

Ingredienti per la pasta

1 kg di farina 00, 9 uova intere e 3 tuorli, 12 cucchiaini di strutto, 1 cucchiaino di acido citrico, 125 cl di latte, sale q.b. Ingredienti per il ripieno: soppressata, uova sode, formaggio fresco toma, formaggio grattugiato, uova.

Preparazione

Disporre su una spianatoia la farina e fare una fontana al centro, aggiungere le uova, lo strutto sciolto a bagnomaria, l'acido citrico sciolto nel latte tiepido e un pizzico di sale. Mescolare il tutto fino ad ottenere un impasto consistente ed elastico. Dividere in due parti l'impasto e con un matterello lavorare i pani di pasta fino ad ottenere due dischi di eguali dimensioni. Con un disco foderare una teglia precedentemente unta con un velo di strutto. Preparare il ripieno spezzettando tutti gli ingredienti ed amalgamandoli con le uova e il formaggio grattugiato. Versare il ripieno nella teglia precedentemente foderata con la pasta, allineare tutto il ripieno e chiudere con l'altro disco di pasta. Chiudere per bene i bordi premendo con i rebbi d'una forchetta. Forare il coperchio di pasta per evitare che il calore di cottura crei delle crepe, pennellare sopra il tuorlo d'uovo. Infornare alla temperatura di 190° per circa 1 ora.

La colomba

La storia racconta che sceso in Italia con le sue truppe, Re Alboino sovrano dei



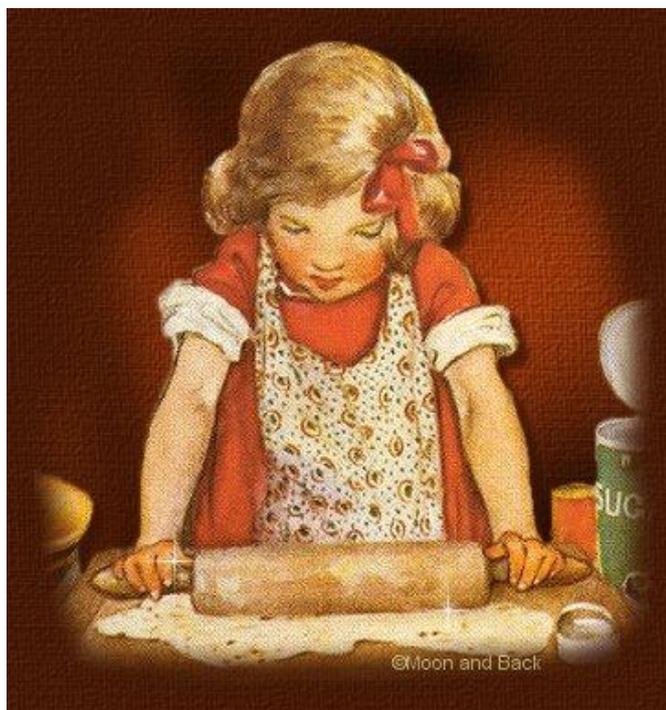
Longobardi, dopo un terribile assedio durato tre anni, riuscì ad entrare ed occupare la città di Pavia il giorno della vigilia di Pasqua, nel 572. Il re assaggiò così i pani, che gli piacquero così tanto da indurlo a sentenziare: "Pace sia! Inoltre rispetterò sempre le colombe, simbolo della tua delizia." Il dono fatto dal vecchio pasticcere altro non era che un'astuta idea per salvare la città e i suoi abitanti. Quando Alboino interrogò le giovani fanciulle chiedendo loro il nome, tutte risposero di chiamarsi

Colomba. Egli capì il sottile inganno, ma decise comunque di rispettare la promessa fatta e non solo risparmiò la città ed i suoi abitanti, ma accantonò la sua bramosia sessuale e rispettò anche le giovinette a lui donate. Secondo alcuni invece la creazione del dolce pasquale a forma di colomba è legata ad un'altra leggenda, che risale al tempo della Battaglia di Legnano (1176) quando i Comuni Lombardi sconfissero l'invasore Federico Barbarossa. Si dice infatti che, proprio durante la battaglia, tre colombe bianche si fossero posate sopra le insegne lombarde e il condottiero Carroccio ritenne che proprio i tre volatili portarono fortuna al suo esercito, per questo motivo fece creare in loro omaggio un dolce a forma di colomba. Un'altra ci parla di San Colombano, un abate irlandese ed ha le sue origini in Lombardia. Si dice che il Santo giunse a Milano nel 612 e venne ricevuto dalla regina Teodolinda. Fu preparato un banchetto sontuoso a base di carne e selvaggina ma il Santo rifiutò di mangiare quel cibo ricco perché si trovava durante il periodo quaresimale. Teodolinda si dimostrò offesa e fu allora che San Colombano disse che avrebbe consumato quei cibi solo dopo averli benedetti. Alzò la mano e benedisse la tavola imbandita e, mentre le carni si trasformarono in

colombe bianche come la tunica dell'abate e volarono via, il pane assunse la forma di colomba. La regina rimase molto colpita del miracolo e donò a Colombano un vasto terreno vicino a Bobbio dove poi venne eretta l'Abbazia di San Colombano.

La colomba bianca divenne anche il simbolo iconografico del santo dove viene raffigurata sulla sua spalla. In seguito, agli inizi del Novecento l'azienda Motta lanciò sul mercato un dolce pasquale, fatto con uvetta e canditi e una copertura di glassa fatta di zucchero e pasta di mandorle.

Dino Villani, direttore pubblicitario della ditta, già celebre per i suoi panettoni natalizi, per sfruttare gli stessi macchinari, ideò un dolce simile al panettone, ma destinato alle festività della Pasqua dando al dolce la forma di una colomba.



Ingredienti: circa 600 gr di farina (300 normale e 300 manitoba), 175 gr di burro, 125 gr di zucchero semolato, 4 uova, 2 tuorli, 1/4 di bicchiere di latte, 20 gr di lievito di birra, un pizzico di sale, 150 gr di frutta candita, 100 gr di uva sultanina, un'arancia grattugiata, un pizzico di vaniglia, granella di zucchero e zucchero a velo

per la copertura

Preparazione: mescolare 60 gr di farina e il lievito di birra sciolto nel latte tiepido (non caldo!) fino a ottenere una pasta molle. Lasciare lievitare per

circa 20 minuti. Preparare un nuovo impasto con la farina già lievitata, a cui aggiungere altri 125 gr di farina e poca acqua tiepida e lascia riposare per mezz'ora. Procedere alla preparazione del terzo impasto: aggiungere al precedente impasto lievitato altri 125 gr di farina, 25 gr di burro, 25 gr di zucchero semolato e lavora fino ad ottenere una pasta elastica, da lasciar riposare un'ora intera. Passata l'ora amalgamate 200 gr di farina, 150 gr di burro, 100 gr di zucchero semolato e incorporare la pasta lievitata, un pizzico di sale e uno di vaniglia. Aggiungere poi la scorza grattugiata di un'arancia non trattata, e i 2 tuorli.

La pastiera



La Pastiera, dolce campano, pare avere origini pagane. Narra la leggenda che la sirena Partenope, all'arrivo della primavera, emergesse dalle acque del golfo per salutare Napoli; il suo canto melodioso commosse i cittadini a tal punto che, per renderle omaggio, incaricarono le più belle fanciulle di recarle in dono alcune vivande che rappresentassero la generosità della Natura: la farina, la ricotta, le uova, il grano tenero, l'acqua di fiori d'arancio, le spezie e lo zucchero. Partenope li consegnò agli dei che, dosandoli tra loro, crearono la prelibata torta. Se l'uovo, protagonista della ricetta, era per gli antichi simbolo di rinascita, l'avvento del cristianesimo non ha rinnegato quest'allegoria ed è proprio nei conventi che l'arte della pastiera è stata mantenuta viva, tramandata e raffinata, confermando alla torta, anche nella cultura cristiana, la qualifica di dolce pasquale.

Per sei persone:

500 g di pasta frolla surgelata, 500 g di ricotta, 200 g di zucchero, 220 g di grano cotto (si trova in scatola anche nei supermercati), 40 g di cedro candito, 40 g di arancia candita, un pizzico di cannella, 2 dl di latte, 30 g di burro, 5 uova, 50 g di zucchero a velo, 1 limone, sale

Preparazione

Fate scongelare la pasta a temperatura ambiente, versate in una casseruola il grano, il latte, il burro e la scorza grattugiata di 1/2 limone; lasciate cuocere per 10 minuti mescolando spesso.

Passate al setaccio la ricotta e amalgamatevi lo zucchero semolato con la cannella, la rimanente scorza di limone grattugiata, il sale e la frutta candita tagliata a dadini.

Unite 4 tuorli, la crema di grano e 3 albumi montati a neve; mescolate bene.

Imburrate una tortiera del diametro di cm 24 e foderatela con la pasta frolla che avrete steso con il mattarello allo spessore di circa 1/2 cm. Ritagliate la parte eccedente, ristendetela e ricavatene delle strisce.

Versate il composto nella tortiera, livellatelo, ripiegate verso l'interno i bordi della pasta e decorate con strisce formando una grata che pennellerete con un tuorlo sbattuto.

Infornate a 180° gradi per un'ora e mezzo; lasciate raffreddare e, prima di servire, spolverizzate con zucchero a velo.

La torta Pasqualina

Ha origini antiche: veniva preparata già nel 1400 prevedendo nel ripieno, oltre le erbe, anche la cagliata, ossia un formaggio che oggi viene facilmente sostituito dalla comune ricotta, ed infine delle uova. L'esecuzione

di questa ricetta è abbastanza lunga, anche perchè non utilizza nessun escamotage, come ad esempio la pasta sfoglia pronta. Infatti la base è costituita da una pasta fatta in casa a base di sola farina, acqua ed olio che viene ridotta in una decina di sfoglie spennellate singolarmente con olio.



Per la pasta:

400 g di farina bianca, 2 cucchiai d'olio extravergine d'oliva, sale, acqua

Per il ripieno:

500 g di bietta, 200 g di ricotta (o di latte cagliato), 50 g di burro fuso, 6 uova, 1 cucchiaio di maggiorana fresca (1 cucchiaino se essiccata), 4 cucchiai di parmigiano grattugiato, 4 cucchiai di pecorino grattugiato, 1 bicchiere di latte, 1 bicchiere d'olio, sale e pepe

Preparazione

Impastare la farina con l'olio e il sale; aggiungere man mano tanta acqua tiepida quanto basta per ottenere un impasto consistente e morbido; lavorarla finché si formino delle bollicine d'aria. Coprire con un tovagliolo umido e far riposare (chi lo volesse può usare pasta sfoglia surgelata). Stendere 6 sfoglie il più sottili possibile con un mattarello, perché questo piatto tradizionale ligure è tanto più buono quanto più sottili sono le sfoglie di pasta. Pulire la bietta, lavarla e cuocerla in una casseruola con poco sale, senz'altro. Cuocere a fuoco basso, e con il coperchio, per 6 minuti. Appena cotta strizzarla bene, tritarla finemente e metterla in una ciotola grande. Aggiungere la ricotta sbriciolata (o il latte cagliato), 2 uova intere, il parmigiano grattugiato, metà pecorino e la maggiorana: se l'impasto è troppo solido, ammorbidire con il latte. Foderare con una sfoglia uno stampo apribile, unto d'olio, ungere la sfoglia con un pennello intinto nell'olio e sovrapporne a

una a una, le altre due, ungendole sempre con l'olio tranne l'ultima. Disporre il ripieno e con un cucchiaino scavare 4 incavature in cui si porranno le uova intere, crude. Salare e cospargere con il resto del pecorino. Chiudere con una sfoglia di pasta e sovrapporvi le altre due, sempre ungendero con il pennello da cucina la superficie tra una e l'altra. Sigillare con i ritagli di pasta formando un cordone tutt'intorno al bordo. Ungere la superficie con un po' d'olio e perché risulti più dorata, con parte di un uovo intero battuto; bucare la superficie con uno stuzzicadenti, facendo attenzione a non rompere le uova e infornare in forno già caldo, a 200°C, per 40 minuti. Si può servire tiepida, ma anche fredda, durante il pranzo del lunedì di Pasqua.

Alcune ricette regionali



Abruzzo

CAPRA ALLA NERETESE

Ingredienti

1,500 kg di capra, 1 kg di pomodori, 1 kg di peperoni rossi, 1 bicchiere di olio d'oliva, 1 cipolla, 1 sedano, 2 chiodi di garofano, buccia di limone, acqua quanto basta

Preparazione

Tagliare a media grandezza la carne di capra e lavarla.

Metterla a cuocere a fuoco medio in una pentola abbastanza larga, in cui si saranno già fatti rosolare la cipolla, l'olio, i chiodi di garofano e la buccia di

mezzo limone, aggiungendo acqua perché la carne arrivi a metà cottura dopo circa un'ora e mezza. Ritirati l'acqua, far rosolare la carne e mettere i pomodori spezzati e altra acqua.

Lasciar cuocere per un'altra ora e mezza e, a cottura quasi ultimata, mettere i peperoni già fritti a parte e lasciare insaporire per 2-3 minuti.

Fiadoni

Ingredienti

Per la sfoglia: 800gr di farina, 6 uova, 1 bicchiere e mezzo di latte, 1 bicchiere e mezzo di olio, 1 pizzico di sale

Per il ripieno: 20 uova, 4 bustine di lievito, 350-400gr di farina, 400 gr di grana grattugiato, 400 gr di rigatino grattugiato, 400 gr di fior di monte (pecorino) grattugiato

Preparazione

Mettete la farina a fontana e aggiungete le uova, il latte, l'olio e il sale, impastate bene e poi con il mattarello fate la sfoglia abbastanza sottile, circa mezzo centimetro.

Preparate il ripieno mettendo in una ciotola 19 uova, la farina, il lievito e i formaggi grattugiati che devono essere a pasta semi dura, mescolate bene con un cucchiaio di legno.

Adesso procedete come quando fate i ravioli, dalla sfoglia formate tanti cerchi, mettete al centro un po' di ripieno e sigillate i bordi con la forchetta. Spennellate con l'uovo sbattuto tutti i fialoni e poi fate una piccola incisione al centro in modo da avere la lacrimuccia di formaggio.

Cuoceteli in forno caldo e sfornateli quando saranno morbidi e fragranti e ovviamente profumatissimi!

Calabria

PITTE CON NIEPITA

Ingredienti

Per la pasta: 500 gr di farina, 100 gr di strutto, 150 gr di zucchero

Per il ripieno: 500 gr di marmellata d'uva, 50 gr di cannella, 200 gr di zucchero, 250 gr di noci sgusciate e pestate, 2 bicchieri di liquore, 200 gr di cacao

Preparazione

Questi dolci sono tradizionali delle feste pasquali calabresi.

Per poterli realizzare è necessario innanzitutto preparare la pasta esterna, mescolando i vari ingredienti, lavorare la pasta ottenuta, e stenderla fino a raggiungere uno spessore di circa 3 millimetri, poi con un bicchiere ritagliare tanti dischetti quanta è la pasta.

Mescolare a parte i vari ingredienti del ripieno, e quando sono ben amalgamati, metterne due cucchiaini su ogni dischetto di pasta, ripiegare la pasta in modo da dargli una forma di mezzaluna, premere bene sui bordi, con le dita inumidite, in modo che i dolcetti non si aprano durante la cottura.

Posizionare le "pitte" sulla lastra del forno infarinata, ed infornare.

Si possono mangiare sia calde che fredde.

La cuzzupa Calabrese

Ingredienti: 6 uova, 500 gr zucchero, 125 ml di latte, 250 ml d'olio, 1 kg di farina circa 2 e 1/2 bustine di lievito, 2 scorze di limone grattugiate

Preparazione

Impastate le uova con lo zucchero in una ciotola, poi aggiungete la scorza di limone grattugiata il latte e l'olio.

In una ciotola a parte setacciate insieme il lievito e la farina e gradualmente incorporateli agli altri ingredienti, si procede in questo modo per far venire il composto morbido ma non duro, se il composto richiede più farina potete aggiungerla tranquillamente, ovviamente la resa della farina e delle uova non è mai universale quindi bisogna adattarsi un po'.

A questo punto secondo la tradizione calabrese si prepara una cuzzuppa per ogni membro della famiglia e la dimensione cresce con l'aumentare dell'età quindi la più grande per papà, poi mamma e via via per i figli.

Fate dei filoncini di impasto e sigillate le estremità, poi mettete un uovo fermandolo con striscioline sottili di impasto. Spennellate con l'uovo sbattuto con un po' di zucchero e infornate a 200°C per 35 minuti.

Oltre alla forma classica a ciambella si usa farne altre come ad esempio bambola, cuore, uccellino, farfalla o i cuculi che sono dei filoncini in cui si mette un solo uovo.

Anche il numero delle uova ha un significato ben preciso in alcuni casi infatti secondo la tradizione la suocera la regala al genero e se mette 7 uova vuol dire che dal fidanzamento si è prossimi al matrimonio, se invece ne mette 9 la promessa di fidanzamento era rinnovata, ovvero "Cu' nova rinnova, cu' setta s'assetta" cioè "Con 9 (uova) si rinnova con 7 ci si siede" siede sta per accasarsi cioè sposarsi!

Campania

Il Tortano

Per la pasta: 1kg di farina, 2 cubetti di lievito di birra, 100gr di sugna (strutto), 100gr di formaggio grattugiato, sale, pepe

Per il ripieno:400gr di formaggi misti (provolone, pecorino, fontina, ecc),
300gr di salame, 2/3 uova sode, 100gr di ciccioli di maiale

Preparazione

Stemperate il lievito in una ciotolina con un pò d'acqua calda. Su di una spianatoia sistemate circa 100gr della farina a fontana ed aggiungete il lievito. Impastate fino ad ottenere un piccolo panetto. Copritelo con un canovaccio e fatelo lievitare per circa 30 minuti. Trascorso il tempo sistemate la rimanente farina a fontana sulla spianatoia e al centro sistemate il panetto, lo strutto, 3-4 pizzichi di sale e il formaggio grattugiato.

Impastate bene il tutto fino ad ottenere una pasta morbida. Fatela lievitare coperta da un canovaccio in un luogo caldo per circa 2 ore e fino a quando si sarà raddoppiata. Tagliuzzare tutti gli ingredienti. Trascorso il tempo di lievitazione stendete la pasta e sistemate il ripieno in modo omogeneo.

Arrotolate delicatamente assicurandovi che il ripieno sia ben distribuito. Ungete lo stampo (deve essere rotondo con il buco centrale classico per le ciambelle) con un pò di sugna e disponete il "ciambellone" ben stretto. Fatelo riposare ancora per 2 ore sempre coperto. Trascorso il tempo infornatelo nel forno già caldo e fate cuocere per 15/20 minuti a 160 gradi e poi per circa un'ora a 180 gradi. E' ottimo sia freddo che caldo.

Emilia Romagna

LASAGNE VERDI ALLA BOLOGNESE

Ingredienti

Per il sugo:200 g di manzo macinato,150 g di carne di maiale macinata,100 gr di fegatini di pollo,½ cipolla,1 carota,1 gambo di sedano,200 g di passata di pomodoro,30 g di burro,sale,pepe

Per le lasagne:400 g di farina bianca,2 uova,250 g di spinaci,5 dl di besciamella,60 g di parmigiano,60 g di burro,1 cucchiaio d'olio extravergine d'oliva,sale

Preparazione

Per preparare il ragù, spellare, lavare e tritare insieme la cipolla, la carota e il sedano e soffriggerli in un pentolino con il burro. Aggiungere le carni macinate ed i fegatini puliti e tritati.

Quando tutto sarà ben rosolato, aggiungere la passata di pomodoro. Salare, pepare e cuocere a fuoco bassissimo con il coperchio per 1 ora e 30 minuti, mescolando di tanto.

Pulire gli spinaci e lavarli a lungo sotto l'acqua corrente, lessarli in poca acqua salata e scolarli ben bene. Strizzarli a fondo e sminuzzarli a pezzettini. Impastare la farina con le uova e gli spinaci, tritare la sfoglia molto sottile e tagliarla in rettangoli uguali.

Cuocere le lasagne in acqua salata bollente, condita con un cucchiaio d'olio, in modo che le lasagne non si attacchino tra loro. Scolarle e stenderle ad asciugare una accanto all'altra su un canovaccio. Imburrare una teglia e riempirla con strati alternati di lasagne, ragù, formaggio grattugiato e besciamella.

Sull'ultimo strato versare un po' di besciamella e del burro in noci. Cuocere il tutto in forno a 160° per circa mezz'ora, finché la superficie sia ben abbrustolita. Servire caldo.

Friuli Venezia Giulia

PINZA PASQUALE ALLA TRIESTINA

Ingredienti 1 kg di farina,6 uova e 2 albumi,350 g di zucchero,250 g di burro,100 g di lievito di birra,1/2 litro di latte,Rhum,vaniglia

Preparazione

Impastare il lievito con un po' di latte tiepido e di farina, lavorare con un cucchiaio di legno finché la pastella sia della giusta consistenza e lasciare lievitare in un luogo tiepido.

Nel frattempo, preparare sulla tavola gli altri ingredienti, farina, uova, un pizzico di sale stemperato in acqua appena calda, lo zucchero ammorbidito in un po' di latte tiepido, ed il burro sciolto.

Mescolare con un po' di vaniglia ed un bicchierino di Rhum. Quando il panetto di lievito sarà cresciuto abbastanza, unirlo al resto, e mano a mano che si lavora la pasta, aggiungere se serve, del latte.

Quando la pasta è pronta, farla lievitare nuovamente, e poi passare al forno caldo.

Lazio

ARROSTO D'AGNELLO CON LA CORATELLA

Ingredienti 1 carré d'agnello,150 g di coratella d'agnello,un misto di salvia, rosmarino, timo, maggiorana, aglio,rete di agnello (o di maiale),1 sedano,1 carota,1 cipolla,6 spicchi d'aglio,vino bianco secco,olio d'oliva,sale,pepe nero a granelli

Preparazione

Tagliare la coratella a fette sottili e tenerla per 30 minuti sotto l'acqua corrente.

Spolpare il carré d'agnello, salarlo e dividerlo in due pezzi uguali e sistemare tutta la coratella su una parte, cospargerla con il misto di odori, sale, pepe macinato, il tutto in grande abbondanza, e quindi appoggiarvi sopra l'altro

pezzo di polpa, formando una specie di polpettone da avvolgere poi con la rete.

Legarlo con lo spago bianco da cucina, metterlo in una pentola insieme alle ossa spolpate, condire il tutto con olio, sale, pepe e infornare a 200°, per 30 minuti, fino a quando la carne sia ben colorita. Scolare quindi tutto il grasso che si sarà formato, e mettere nella teglia una coda di sedano, una carotina, una cipolla media, il tutto a tocchi, poi gli spicchi d'aglio non sbucciati, e bagnare con un dito di vino.

Proseguire la cottura in forno ancora per un'ora circa. Al momento di servire, liberare l'arrosto di agnello dallo spago, tagliarlo a fette, irrorarlo con il sugo filtrato.

Guarnire il piatto a piacere e servire immediatamente in tavola.

Liguria

TORTA PASQUALINA

Ingredienti

Per la pasta: 400 g di farina bianca, 2 cucchiaini d'olio extravergine d'oliva, sale, acqua

Per il ripieno: 500 g di bietta, 200 g di ricotta (o di latte cagliato), 50 g di burro fuso, 6 uova, 1 cucchiaino di maggiorana fresca (1 cucchiaino se essiccata), 4 cucchiaini di parmigiano grattugiato, 4 cucchiaini di pecorino grattugiato, 1 bicchiere di latte, 1 bicchiere d'olio, sale e pepe

Preparazione

Impastare la farina con l'olio e il sale; aggiungere man mano tanta acqua tiepida quanto basta per ottenere un impasto consistente e morbido;

lavorarla finché si formino delle bollicine d'aria. Coprire con un tovagliolo umido e far riposare (chi lo volesse può usare pasta sfoglia surgelata).

Stendere 6 sfoglie il più sottili possibile con un mattarello, perché questo piatto tradizionale ligure è tanto più buono quanto più sottili sono le sfoglie di pasta.

Pulire la bieta, lavarla e cuocerla in una casseruola con poco sale, senz'altro. Cuocere a fuoco basso, e con il coperchio, per 6 minuti. Appena cotta strizzarla bene, tritarla finemente e metterla in una ciotola grande.

Aggiungere la ricotta sbriciolata (o il latte cagliato), 2 uova intere, il parmigiano grattugiato, metà pecorino e la maggiorana: se l'impasto è troppo solido, ammorbidire con il latte.

Foderare con una sfoglia uno stampo apribile, unto d'olio, ungerla la sfoglia con un pennello intinto nell'olio e sovrapporne a una a una, le altre due, ungendole sempre con l'olio tranne l'ultima.

Disporre il ripieno e con un cucchiaio scavare 4 incavature in cui si porranno le uova intere, crude. Salare e cospargere con il resto del pecorino. Chiudere con una sfoglia di pasta e sovrapporvi le altre due, sempre ungendero con il pennello da cucina la superficie tra una e l'altra.

Sigillare con i ritagli di pasta formando un cordone tutt'intorno al bordo. Ungere la superficie con un po' d'olio e perché risulti più dorata, con parte di un uovo intero battuto; bucare la superficie con uno stuzzicadenti, facendo attenzione a non rompere le uova e infornare in forno già caldo, a 200°C, per 40 minuti. Si può servire tiepida, ma anche fredda, durante il pranzo del lunedì di Pasqua.

Lombardia

TORTA SALATA DI PASQUA

Ingredienti 1 pollo da Kg 1,500,700 g di pasta sfoglia surgelata,1 fetta di prosciutto di Praga per 250 g,200 g di asparagi lessi,3 scalogni,un uovo,prezzemolo,timo,parmigiano,estratto di carne, burro,brodo vegetale,vino bianco,olio d'oliva,sale,pepe

Preparazione

Scongela la pasta sfoglia. Disossare il pollo, ridurre a bocconcini la polpa ottenuta e rosolarla in padella, a fuoco vivo, con burro e olio caldi e gli scalogni a spicchi; stemperare con un dito di vino, salare, pepare e portare a cottura, coperto, senza aggiungere alcun liquido. Cuocere per circa 25' e, alla fine, togliere la carne dal sugo (che va conservato), farla raffreddare poi mescolarla con il prosciutto a cubetti, gli asparagi sminuzzati, di timo e prezzemolo tritati e 2 cucchiari di parmigiano grattugiato. Stendete la pasta sfoglia a mm 3 di spessore poi, con una parte, rivestire uno stampo a guscio d'uovo lasciando la pasta debordare abbondantemente. Versare nello stampo il misto di pollo e prosciutto, chiudere ripiegandovi sopra la pasta debordante, quindi sformare la torta a forma d'uovo, su una placca coperta da carta da forno; pennellarla con uovo sbattuto, guarnirla con un nastro di pasta, pennellare tutto ancora una volta e, infine, infornare a 200° per 40' circa. Servire la torta accompagnata dal sugo di pollo, precedentemente allungato con un mestolo di brodo, e insaporito con un punta di estratto di carne e fatto ridurre a salsina.

Marche

BRODETTO IN BIANCO DI PORTORECANATI

Ingredienti 2 kg di pesce assortito per zuppa (triglie, sogliole, merluzzi, seppie, palombo, pescatrice, pannocchie),1 cipolla,1 bicchiere d'olio extra vergine d'oliva,2 bustine di zafferano,2 bicchieri di vino bianco secco,alcune fette di pane casereccio,brodo di pesce,sale,pepe

Preparazione

Pulire i pesci e tagliare a pezzi i più grossi. In una pentola soffriggere nell'olio la cipolla tagliata a velo. Aggiungere le seppie tagliate a pezzettini e coprire con un filo di brodo di pesce (o acqua), in cui sarà stato sciolto lo zafferano. Salare, pepare e aggiungere gli altri pesci, in ordine di cottura (prima quelli che cuociono di più). Bagnare con il vino e cuocere per 15 minuti, muovendo di tanto in tanto la pentola, salare e pepare. Servire il brodetto su fette di pane abbrustolite, caldissime.

Molise

INSALATA BUONA PASQUA

Ingredienti 1/2 cespo di lattuga romana,1 mango,3 pomodori rossi e ben sodi,150 g di fagiolini,6 ovetti di quaglia,basilico,limone,olio extravergine d'oliva,sale,pepe

Preparazione

Tuffate i fagiolini, mondati, in acqua bollente salata e lessateli per circa 5'. Rassodate le uova (per quelle di quaglia occorrono 4 o 5'). Mondate intanto la lattuga, lavatela e sgocciolatela bene, quindi tagliatene le foglie a pezzi non troppo sottili. Sbucciate il mango, eliminate il nocciolo centrale e tagliate il

frutto a dadi. Mondate e fate a spicchi i pomodori. Scolate e raffreddate i fagiolini, quindi mescolate in una ciotola la verdura e la frutta. Unite qualche foglia di basilico spezzettata a mano. Guarnite con le uova di quaglia sode, sbucciate e dimezzate. Servite l'insalata condita con una salsa citronnette preparata battendo quattro cucchiaini di olio, con il succo filtrato del limone, sale e pepe.

Piemonte

BRASATO AL BAROLO

Ingredienti 800 g di carne magra della coscia di manzo, 50 g di pancetta, 50 g di burro, una spruzzatina di brandy, farina,

Per la marinatura: 1 bottiglia di Barolo non molto invecchiato, 2 o 3 carote, 2 costole di sedano, 1 cipolla, le foglie di un rametto di rosmarino, 3 chiodi di garofano, 1 pizzico di timo, 1 spicchio d'aglio, 1 foglia di alloro, 1 pezzetto di cannella, 3 grani di pepe raccolti in un sacchettino di garza

Preparazione

Steccate la carne con qualche listarella di pancetta, mettetela in una terrina con le verdure tagliate a pezzetti e il sacchettino con gli aromi e le spezie; versate il barolo, coprite con un piatto e lasciate marinare (circa un giorno), coperto, in luogo fresco (non in frigo), rimescolando qualche volta.

In una casseruola soffriggete nel burro la rimanente pancetta tritata, poi rosolate la carne scolata e leggermente infarinata, versate quindi tutta la marinata e portate a bollore; dopo una decina di minuti togliere il sacchettino degli aromi, salate, coprite e portate a cottura a fuoco basso.

Togliete quindi la carne e tenetela al caldo, passate il sugo nel passaverdure, rimettetelo sul fuoco, addensatelo, regolatelo di sale e spruzzatelo col brandy.

Dopo qualche minuto di bollore versatelo sulla carne affettata e servite con polenta o purè.

Puglia

LE SCARCELLE

"... i taralli e le scarcelle sono i dolci tradizionali di Pasqua. Esistono due tipi di scarcella: quella semplice e quella che una volta era destinata ai bambini più ricchi, in mostra dai pasticceri. E' la prima che sarà riportata poiché è quella tramandata negli anni della tradizione popolare pugliese".

Ingredienti 300 g di farina doppio zero,2 uova,2 cucchiaini di olio,100 g di zucchero,latte,sale,buccia di limone grattugiata

Preparazione

Prendere la farina, ed impastarla con le uova, i due cucchiaini di olio, lo zucchero, un po' di latte, pochissimo sale e la buccia di limone grattugiata.

Quando l'impasto sarà pronto, spianare la pasta riducendola a mezzo centimetro di altezza e ritagliare tre ovali, conservando i ritagli.

Poggiare su una delle estremità un uovo col guscio, fissarlo con i ritagli, cospargerle di zucchero e di confettini colorati e metterle in forno dopo averle sistemate su una teglia appena unta. Controllare la cottura, lasciare raffreddare e mangiare.

Sardegna

PILLUS

Ingredienti 500 gr di semolino, uova quanto bastano,olio,1 cipolla,1 carota,300 g di carne,brodo,vino bianco,100 g di prosciutto,prezzemolo,50 g di burro,salsa di pomodoro

Preparazione

Prendere il semolino ed aggiungere tante uova quante ne assorbe, e lavorare la pasta finché diventi uniforme e vellutata. Lasciare riposare per più di un'ora e intanto far rosolare una cipolla tritata in olio abbondante, appena diventa dorata, aggiungere la carne tagliata a dadini, la carota tagliuzzata fine e far cuocere lentamente versandovi, di tanto in tanto, il brodo. Quando la carne è cotta, aggiungere il prosciutto tagliato a pezzetti, un po' di prezzemolo tritato, il burro, un cucchiaino di concentrato di pomodoro sciolto in poca acqua tiepida, sale, ed infine aggiungere il vino bianco secco. Lasciare cuocere ancora, lentamente, poi prendere una casseruola, riempirla d'acqua salata e far bollire forte.

Nel frattempo stendere la pasta col mattarello e farne delle sfoglie sottilissime, tagliarle a dischi della dimensione di un piatto. Far cuocere i dischi di pasta nell'acqua bollente, uno alla volta, e quando sono al dente scolarli con un mestolo forato, facendo attenzione che non si rompano.

Preparare una teglia alta con dentro il sugo, il formaggio dolce grattugiato e disporre a strati i dischi di pasta, il sugo, il formaggio, fino alla fine degli ingredienti. Condire l'ultimo strato di pasta con sugo, formaggio e fiocchetti di burro. Cuocere nel forno da campagna elettrico o a gas, lasciare dorare un poco la superficie e poi servire direttamente nel recipiente, possibilmente di pirofila.

Sicilia

ZUCCOTTO PASQUALE

Ingredienti

Per lo zuccotto: 1 pan di Spagna da cm 24 di diametro, 400 g di panna fresca, 40 g di cioccolato fondente, 40 g di canditi misti a dadini, acqua di fior d'arancio, Grand Marnier

Per la glassa e per completare: 300 g di cioccolato fondente, pasta di mandorle (marzapane): 200 g gialla, 200 g verde

Preparazione

Tagliate tutto il pan di Spagna in fette rettangolari di circa cm 1 di spessore, quindi dividete ogni fetta a metà, cioè in due triangoli. Pennellate di Grand Marnier uno stampo a forma d'uovo, e, successivamente, rivestitelo con le fette di pan di Spagna, sistemandole, una di seguito all'altra, con le punte convergenti rivolte al centro dello stampo. Spruzzatele quindi con una bagna preparata con acqua e Grand Marnier in parti uguali. Per la farcia, montate la panna, aromatizzatela con un cucchiaino di acqua di fior d'arancio quindi mescolatela con i dadini di canditi e con il cioccolato fondente sminuzzato a mano. Versate la farcia nello stampo preparato, coprite con altre fette di pan di Spagna, pennellate anche queste di bagna, quindi passate in frigo almeno per 4 ore e, intanto, temperate il cioccolato: riscaldatelo a bagnomaria fino a 45° poi, mescolandolo, raffreddatelo fino a 27° e, infine, riportatelo a 30°. Con un filo di cioccolato temperato, fatto uscire da un cornetto per decorare, guarnite con un disegno a griglia il dolce appena sformato. Spruzzate poche gocce di acqua fredda nel cioccolato rimasto, poi lavoratelo con una frusta per renderlo denso e cremoso; raccoglietelo in una tasca con bocchetta spezzata e decorate il centro dell'uovo con un nastro spesso, che chiuderete con il fiocco di marzapane verde.

Gli agnellini di MarzaPane

Ingredienti

Per gli agnellini: 750 gr di mandorle, 325 gr zucchero a velo, qualche goccia di essenza di mandorle, acqua quando basta, stampo per fare l'agnello,

Per il ripieno: 150 gr di farina di mandorle, 100 gr di farina di pistacchi, qualche goccia di colorante verde, 250 gr di zucchero a velo, 0,5 dl di acqua, Per le decorazioni:

Ovetti colorati

Colombine di zucchero, Pulcini (quelli piccolini e gialli per i lavoretti dei bambini), Un cestino verde con il recinto o un vassoietto dorato, Una campanellina dorata, Stendardo rosso, coloranti alimentari

Preparazione

Tritate le mandorle nel mixer fino a farle diventare una farina sottilissima, prima di tritarle vi consiglio di tenerle in frigorifero per 15 minuti in modo che non perdano liquidi.

In una spianatoia mescolate la farina di mandorle, lo zucchero a velo, l'essenza di mandorle e l'acqua in modo da avere un panetto morbido e omogeneo.

Gli agnelli si possono preparare o interamente di marzapane o con un ripieno che varia da zona a zona, solitamente gli agnelli ripieni sono tipici dei paesi più interni, dove le tradizioni sono molto ben radicate. Il ripieno che vi propongo è a base di pistacchi, ma in alcune zone lo fanno anche a base di ricotta o di conserva di cedro, noi lo prepareremo al pistacchio, che è semplice e delizioso.

Fate uno sciroppo con acqua e zucchero, poi aggiungete la farina di mandorle e la farina di pistacchi e qualche goccia di colorante verde, lavorate bene gli ingredienti fino ad avere un composto morbido e liscio.

Procuratevi uno stampo per fare l'agnello, cospargetelo di zucchero a velo e fate uno strato con il marzapane, poi mettete un po' di ripieno e completate con un altro strato di marzapane. Fate riposare una mezz'oretta e poi sformate gli agnelli.

Mettete gli agnellini in un cestino e decorate con gli ovetti, le colombine e i pulcini, poi con lo stuzzicadenti e i coloranti alimentari fate gli occhi e la bocca all'agnellino, mettete la campanella e lo stendardo.

Toscana

UOVA CON LE UOVA

Ingredienti 6 uova, 1 cipolla piccola, 2 foglie di salvia, 20 gr di burro, ½ bicchiere di latte, ½ bicchiere di panna fresca, 1 ciuffo di prezzemolo, 2 cucchiaini di grana padano grattugiato, 1 pizzico di cannella

Preparazione

Rassodare 4 uova. Far fondere il burro in un tegame e soffriggerci la cipolla sbucciata e tritata insieme alla salvia. Quando la cipolla diviene trasparente, versare il latte e la panna.

Disporre nel tegame le uova sode, tagliare a metà, e far restringere la salsa. Dopo pochi minuti, versare i tuorli delle uova rimaste, frullati con il prezzemolo, il formaggio grattugiato e la cannella.

Cuocere le uova, strapazzandole con un cucchiaio di legno facendo attenzione a non rompere quelle sode.

Servire caldo.

Trentino

POLPETTINE PASQUALI

Ingredienti 600 g di polpa di agnello macinata,1 scalogno,rosmarino,prezzemolo,rete di maiale,aceto balsamico,vino bianco,brodo di dado,olio d'oliva,sale,pepe

Preparazione

Amalgamare la polpa macinata di agnello con un trito di prezzemolo, rosmarino, uno scalogno, sale, pepe. Preparare con il composto 8 polpettine. Allargate la rete di maiale, dividetela in 8 pezzi uguali e, in ciascuno, avvolgete una polpettina schiacciandola leggermente. Rosolate le 8 polpettine in un velo d'olio caldo e, quando saranno colorite, passatele nel forno a 200° per 10'. Sfornatele, toglietele dal fondo di cottura, sgrassate questo ultimo, riportatelo sul fuoco, aggiungete un cucchiaio di aceto, g 60 di vino e un mestolino di brodo. Fate ridurre la salsina poi versatela sulle polpettine e servitele: noi le abbiamo accompagnate con una teglia di patate fritte.

Umbria

AGNELLO TARTUFATO

Ingredienti ½ kg di agnello tagliato a pezzetti,3 cucchiaini d'olio extravergine d'oliva,1 spicchio d'aglio,1 rametto di rosmarino,5 dl di vino bianco secco,150 g di tartufo nero,sale e pepe

Preparazione

Soffriggere l'aglio intero e il rosmarino, tritato grossolanamente, in una padella di ferro con l'olio, mettere la carne, salare e pepare.

Quando la carne sarà ben rosolata, bagnare con il vino bianco e cuocere a fuoco basso per 1 ora, con il coperchio. Trasferire l'agnello sul piatto da portata, aggiungere il tartufo tagliato a lamelle sottili, mescolare e lasciare riposare al caldo, coperto, per qualche minuto prima di servire.

Valle D'Aosta

CRESCIA DI PASQUA

Ingredienti 820 g di farina bianca,200 g di olio d'oliva,200 g di parmigiano grattugiato,90 g di lievito di birra,50 g di pecorino grattugiato,6 uova,sale,pepe nero in grani,burro,farina per lo stampo

Preparazione

In una ciotola, con g 20 di lievito, g 50 di farina e g 100 di acqua tiepida, preparare una pastella e lasciare lievitare per 30' coperto da un tovagliolo. Montare a neve gli albumi con la frusta rotonda, poi unire i tuorli e, sempre lavorando, aggiungere l'olio, il pecorino, il parmigiano, il pastello lievitato, sale e una generosa macinata di pepe (a questo punto il composto diventerà

così liquido che l'aver montato inizialmente gli albumi, potrebbe sembrare un'operazione superflua; invece è necessaria per dare una maggior morbidezza all'impasto finale).

Sostituire la frusta rotonda con quella a gancio e, sempre lavorando, aggiungere g 400 di farina, g 70 di lievito sbriciolato e, poco per volta, la farina rimasta (g 400), proseguendo la lavorazione finché la pasta risulterà morbida, omogenea, molto elastica e sulla superficie compariranno delle bollicine d'aria. Imburrare e infarinare abbondantemente uno stampo a chiusura mobile di cm 32 di diametro e trasferitevi la pasta che non dovrà riempirlo per più di due terzi.

Tenere in luogo tiepido, coperto da un tovagliolo, finché la pasta lievitando colmerà lo stampo; allora passare nel forno già a 180° per un'ora e 30' circa, coprendo la crescita a metà cottura con un foglio di alluminio, per evitare che diventi troppo scura in superficie. Prima di sfornare, provare la cottura con uno stecchino che, infilzato nella parte più alta della focaccia, dovrà uscire perfettamente asciutto.

Veneto

INSALATA PASQUALINA

Ingredienti 1 kg di asparagi, 250 g di code di gamberetti già lessate e sgusciate, 120 g di olio extra vergine d'oliva, 16 uova di quaglia, 1 uovo sodo, 1 cuore di lattuga, olive verdi snocciolate, prezzemolo, maggiorana, aceto, vino bianco secco, sale, pepe nero in grani

Preparazione

Pelare gli asparagi raschiando i gambi ed eliminando la parte più legnosa. Lavarli, raccogliarli a mazzetto, lessarli in poca acqua bollente salata, scolarli al dente, quindi tagliare le punte con un pezzetto di. Far rassodare le uova di quaglia, inizialmente in acqua fredda e lasciandole cuocere per 4 minuti

dall'inizio del bollire; passarli subito dopo a raffreddare e sgusciateli. Lavate e sgocciate molto bene il cuore di lattuga, tagliatelo a striscette sottili, che disporrete in un mucchietto al centro di un piatto da portata ovale, piuttosto capiente. Sopra mettete le code di gamberetti e rondelle di uova (saranno sufficienti 4); intorno al piatto disponete le punte d'asparago tagliate per il lungo a fettine con un coltellino affilatissimo con lama molto sottile. Tra gli asparagi e l'insieme al centro del piatto, mettete gli ovetti rimasti, tagliati a metà, sistemandoli tutti in giro. Al momento di servire, preparate una salsina frullando il tuorlo dell'uovo sodo insieme con l'olio, una decina di olive verdi, una cucchiata d'aceto, una di vino, tre di acqua fredda, sale e una generosa macinata di pepe. Aromatizzate la salsina con un trito di prezzemolo e maggiorana quindi versatela a filo sull'insalata che porterete immediatamente in tavola, mescolandola in presenza dei commensali.

Le Culumbelle

Ingredienti 50 gr di lievito di birra, 80 gr di acqua, 130 gr di burro, 600 gr di farina 00, 50 gr di zucchero a granelli, 8 uova, Sale, 1 bustina di vaniglia, 1 arancia, alcune mandorle, alcuni canditi, 100 gr di zucchero

Preparazione

Mettete il lievito di birra in una ciotola con un po' di acqua tiepida, poi aggiungete 150 gr di farina e un cucchiaino di zucchero, mescolate per far sciogliere il lievito e non fa formare i grumi, coprite con un panno umido e fate lievitare fino a quando non si formeranno le bollicine, ci vorrà circa un'ora.

Mettete 200 gr di farina su una spianatoia e aggiungete 80 gr di burro tagliato a pezzettini, un uovo, un po' di sale e il panetto lievitato, lavorate bene tutti gli ingredienti fino ad avere un composto morbido ed elastico, poi coprite con un panno umido e fate lievitare fino a quando sarà diventato di dimensioni doppie.

A questo punto aggiungete al composto un uovo, un tuorlo, 50 gr di burro, 250 gr di farina, 100 gr di zucchero, la bustina di vaniglia e il succo di un'arancia grande e succosa, in caso usatene due. Lavorate il composto e poi fatelo lievitare dinuovo.

Poi dividete il composto in 4 pagnottelle tenendo da parte un po' di pasta, date la forma di una colomba e mettete al centro nella pancia un uovo che fermerete con un po' di impasto fatto a striscette incrociate al centro. Con una mandorla intera fate il becco e per gli occhi usate duecanditi.

Mettete le colombelle su una teglia imburrata e spennellate con l'uovo sbattuto, cospargete con lozucchero a granelli , fate riposare per una mezz'oretta e poi ponete il forno preriscaldato a 180°C per circa 40 minuti.

Controllate la cottura con uno stecchino, sfornatele e fatele raffreddare, poi mettetele in un piatto da portata.



Per decorare la tavola

Uno dei simboli della pasqua è l'uovo

Per i **pagani** l'uovo è il simbolo della fertilità: l'eterno ritorno alla vita. I **Greci**, i **Cinesi** ed i **Persiani** se li scambiavano come dono per le feste Primaverili. Per i **filosofi egiziani** l'uovo era il fulcro dei quattro elementi. Per gli **israeliti** un dono da portare agli amici o lo regalavano a chi festeggiava un compleanno. Gli **antichi romani** usavano dire: "Omne vivum ex ovo". I Romani erano soliti sotterrare nei campi un uovo dipinto di rosso, simbolo di fecondità e quindi propizio per il raccolto. Ed è proprio con il significato di vita che l'uovo entrò a far parte della tradizione cristiana, richiamando alla vita eterna. Nella cultura cristiana questa usanza risale al 1176, quando il capo dell'Abbazia di St. Germain-des-Près donò a re Luigi VII, appena rientrato a Parigi dalla II crociata, prodotti delle sue terre, incluse uova in gran quantità. L'uso di regalare uova è collegato al fatto che la Pasqua è festa della primavera, dunque anche della fecondità e del rifiorire della natura. L'uovo è appunto simbolo della vita che si rinnova ed auspicio di fecondità. Dipingere e decorare le uova durante il periodo pasquale risale a quest'ultimo periodo: donarne uno colorato era sinonimo di auguri e buoni auspici



Nel Medioevo le uova venivano regalate ai bambini ed alla servitù per festeggiare la Resurrezione. Ancora oggi, in Germania e in Francia, vengono nascoste le uova nei giardini per poi invitare i bambini a trovarle. Nei Paesi Scandinavi le uova sono oggetto di giochi d'abilità ed assumono valenze particolari (andare in chiesa con in tasca un uovo nato il Giovedì Santo aiuterebbe a smascherare le streghe). In occasione della ricorrenza dei morti, celebrata il venerdì successivo al giorno di Pasqua, gli ortodossi usano ancora colorare le uova di rosso e metterle sopra le tombe, quale augurio per la vita ultraterrena. Pare che questa tradizione sia legata ad una leggenda su Maria. Si narra che la Madonna facesse giocare Gesù Bambino con delle uova colorate e che il giorno di Pasqua, tornata sul sepolcro del Figlio, vi trovasse alcune uova rosse sul ciglio. Si racconta, anche, che Maria Maddalena si presentasse all'imperatore Tiberio per regalargli un uovo dal guscio rosso, testimonianza della Resurrezione di Gesù e che Maria, Madre del Cristo, portasse in omaggio a Ponzio Pilato un cesto dorato pieno di uova per implorare la liberazione del Figlio. Già nei libri contabili di Edoardo I di Inghilterra si fa menzione di una spesa di 18p. per 450 uova rivestite d'oro e decorate, da donare come regalo di Pasqua. Tra le più celebri uova sono sicuramente quelle che il maestro orafo Peter Carl Fabergè ricevette nel 1883 dallo zar Alessandro, commissione per la creazione di un dono speciale per la zarina Maria.

Dipingere e decorare le uova durante il periodo pasquale risale a quest'ultimo periodo: donarne uno colorato era sinonimo di auguri e buoni auspici

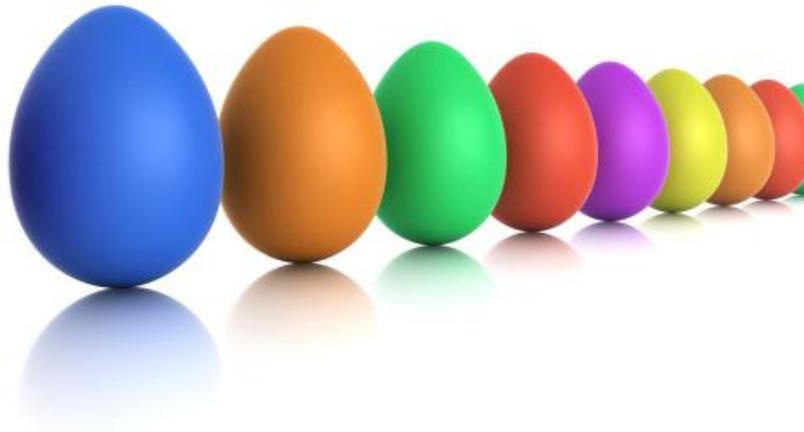
La leggenda racconta che Maria Maddalena una delle donne che erano andate al sepolcro di Gesù, ma l'aveva trovato vuoto. Allora corse alla casa nella quale erano i discepoli, entrò tutta trafelata e annunciò la straordinaria novità. Pietro, uno dei discepoli, la guardò incredulo e poi disse: "Crederò a quello che dici solo se le uova contenute in quel cestello diverranno rosse." E subito le uova si colorarono di un rosso intenso

Vediamo come si possono preparare delle uova sia da usare come centrotavola che per consumare a tavola.



Preparazione uova

Mettere le uova in una pentola coperte d'acqua. Aggiungere un cucchiaino di aceto. Aggiungere i componenti coloranti a seconda della quantità di uova (si possono usare sia i coloranti per alimenti ma è più bello usare le erbe per colorare le uova). La tonalità dipenderà dal rapporto colore/numero di uova. Far bollire le uova per circa 15 minuti a fuoco basso. Togliere le uova dalla tintura e metterle in un piatto. Se si desidera una tintura più scura, si può mettere la pentola con le uova e il colorante in frigo per una notte. Perchè risultino brillanti passare con un batuffolo di ovatta imbevuto d'olio di oliva tutte le uova e lucidarle con un panno morbido. È possibile anche usare il metodo a freddo. Dopo aver cotto le uova, le si immerge nella tintura per alimenti, assolutamente fredda. Questo evita eventuali rotture del guscio e che il colore possa penetrare all'interno dell'uovo. Il guscio d'uovo per natura non è una superficie porosa, e quindi se si vogliono consumare le uova dopo averle dipinte è meglio mangiarle nell'arco di breve tempo



Cosa usare per realizzare i coloranti naturali

Rosso pallido: barbabietole rosse fresche oppure mirtilli.

Arancio: bucce di cipolla bionda.

Giallo tenue: bucce d'arancia o limone, ciuffi di carota, radice di comino

Giallo: radice di curcuma. Bucche di cipolla bionda, bucce d'arancia o limone, ciuffi di carota

Verde chiaro: foglie di spinaci.

Verde-oro: bucce di mele verdi.

Blu: foglie di cavolo rosso.

Beige o marrone: caffè forte.

Dall'uovo della Gallina a quello di cioccolato

L'apparizione dell'uovo al cioccolato nella Pasqua risale al XVIII secolo, in sostituzione delle uova sode dipinte, che erano nascoste nelle strade e nei giardini per essere "cacciate" dai bambini.

Fu in quel periodo, in Francia, che si cominciò a svuotare le uova naturali e a riempirle. I pasticciere francesi le riempivano con cioccolato, marzapane o con una mistura dei più diversi ingredienti. E inoltre lo dipingevano artisticamente: senza dubbio una scoperta favolosa dei pasticciere francesi.

Fin dalla fine del XIX secolo le uova di Pasqua non sono più racchiuse nel guscio dell'uovo di gallina. Esse sono fatte totalmente di cioccolata e sono di diverse misure. Alcune sono molto grandi, altre sono più discrete, più piccole. Indipendentemente dalla loro misura, tutte sono la gioia di bambini e ...di adulti di tutto il mondo.

Le Fonti della Guida

Giorgio Creti- La cucina del Sud Capone Editore, 2002 - 198 pagine

John Dickie- Con gusto. Storia degli italiani a tavola Laterza, 2009 - 437 pagine

Simonetta Agnello Hornby, Maria Rosario Lazzati La cucina del buon gusto - 2012

Anthelme Brillat Savarin Fisiologia del gusto

<http://www.taccuinistorici.it>

<http://scuola.repubblica.it>

<http://www.lacucinaitaliana.it/>

