



# SAPORI D'EUROPA

viaggio nella gastronomia alla ricerca dell'identità europea

### **Cos'è Europe Direct Emilia-Romagna:**

è uno dei 500 centri della rete informativa generalista della Direzione Generale Comunicazione della Commissione europea dislocati in tutti i 28 paesi membri.

In Italia sono presenti 50 Centri, coordinati dalla Rappresentanza in Italia della Commissione europea ed ospitati presso enti pubblici o privati.

“Europe Direct Emilia-Romagna” è ospitato dalla Regione Emilia-Romagna.

#### Attività:

- Siamo aperti al pubblico ed offriamo ai cittadini informazioni, consulenza e risposte a domande sulle istituzioni, la legislazione, le politiche, i programmi e le possibilità di finanziamento dell'UE.
- Promuoviamo a livello locale e regionale il dibattito pubblico e l'interesse dei media sull'UE e le sue politiche, collegando i bisogni del territorio con le priorità comunicative delle istituzioni attraverso l'organizzazione di iniziative pubbliche e progetti vari condotti in networking con soggetti del territorio (associazioni, enti, università, scuole...)
- Svolgiamo attività di formazione con studenti e adulti su tematiche specifiche quali i diritti di cittadinanza, le politiche europee, i programmi di finanziamento europei
- Svolgiamo attività di comunicazione, editoriale e redazionale su argomenti di interesse europeo e regionale
- Forniamo servizi specializzati per l'orientamento e l'accompagnamento alla mobilità transazionale
- Forniamo un servizio di feed back alle istituzioni europee circa le opinioni dei cittadini del nostro territorio



Cofinanziato  
dall'UE



L'autore si assume ogni responsabilità circa il contenuto della pubblicazione.  
La Commissione europea declina ogni responsabilità circa l'uso che può essere fatto delle informazioni ivi contenute.

# **SAPORI D'EUROPA**

viaggio nella gastronomia alla ricerca dell'identità europea

Come spesso succede quando vogliamo capire chi siamo, dobbiamo fare lo sforzo di allontanare lo sguardo da noi stessi. Guardandoci dentro troviamo tutte le nostre contraddizioni, ma se ci sforziamo di capire come ci vedono gli altri, allora tutto cambia.

Quando vogliamo definire in cosa consiste l'identità europea, siamo tutti maestri nel trovare le differenze fra gli Stati, ma quando ci allontaniamo dai nostri confini esterni e guardiamo l'Europa da lontano, allora i tratti comuni ci appaiono più netti e profondi.

Così accade anche con la cucina europea, che del resto costituisce un tratto molto interessante dell'identità europea.

Tutti i paesi europei hanno una propria cucina, più o meno ricca, più o meno elaborata o raffinata. Anzi, spesso la gastronomia ha sfumature regionali piuttosto marcate e prodotti tipici locali di grande rilievo. Ma se ci allontaniamo, allora possiamo notare quanto la cucina europea ed occidentale si identifichi, per esempio, per differenza con le cucine asiatiche.

In definitiva, per quanto diverse possano essere le cucine occidentali, possiamo dire che vi è una maggiore presenza di carni, cucinate con una varietà di tecniche molto variegata e con tagli più grandi rispetto alla cucina asiatica. L'uso di salse e spezie è presente in entrambe le cucine, ma naturalmente si tratta di spezie diverse.

L'uso del burro al nord e dell'olio d'oliva nelle aree mediterranee, come della farina di frumento per la preparazione di una varietà enorme di pani e di pasta sono altre caratteristiche comuni nella cucina occidentale. E infine le patate che dopo la colonizzazione europea delle Americhe hanno preso nelle tavole europee un posto di primo piano.

Con il magazine online "L'Europa che verrà" abbiamo deciso nel 2013 di iniziare un viaggio nella gastronomia europea cercando di cogliere le abitudini alimentari, i prodotti, le usanze, qualche piccola curiosità, ma anche le ricette di

alcuni piatti tipici dei 28 paesi che costituiscono l'Unione europea.

Su questo magazine mi sono occupata della rubrica "Sapori d'Europa" ed è un piacere condividerne, attraverso questo numero de "Il filo d'Europa" i primi articoli, corredati dalle ricette dei piatti dei paesi europei fin qui esplorati. Non mancano però anche sezioni per così dire "miste", dove ho raccolto insieme le pietanze che in diversi paesi europei vengono portate in tavola in momenti particolari quali, per esempio, il Natale. Così come ho raccolto alcune semplici ricette che possono essere utilizzate per momenti informali e conviviali con gli amici, e che ho proposto prima delle elezioni europee del maggio 2014.

Diverse ricette le ho proposte perché già da me sperimentate, altre le ho provate dopo averle raccolte in questi articoli, alcune invece sono nella mia lista personale dei piatti che certamente realizzerò in futuro.

In ogni caso, questo è un viaggio alla ricerca dell'identità europea attraverso la gastronomia appena iniziato e che certamente continuerà attraverso il lavoro di informazione e divulgazione europea di Europe Direct Emilia-Romagna.

Stefania Fenati  
Responsabile  
Europe Direct Emilia-Romagna

*"Non si sa di nessuno che sia riuscito a sedurre con ciò che aveva offerto da mangiare, ma esiste un lungo elenco di coloro che hanno sedotto spiegando quello che si stava per mangiare"*

*(Manuel Vázquez Montalbán – scrittore e gastronomo spagnolo)*

## INDICE

L'Austria	p. 4
Il Portogallo	p. 11
Il Belgio	p. 17
L'Irlanda	p. 21
La Grecia	p. 27
L'Ungheria	p. 35
I Finger food	p. 41
Le ricette di Natale	p. 45

## L'AUSTRIA



Un viaggio in Austria non può ignorare la gastronomia, fatta di piatti semplici e sostanziosi tipici della zona alpina ma anche di piatti elaborati e raffinati propri della gastronomia austro-ungarica, influenzata da sapori e aromi boemi, ungheresi, italiani e turchi.

Spesso è possibile quindi trovare accostamenti fantasiosi ed ogni regione ha la sua specialità, ciò nonostante vi sono alcuni piatti che si trovano in tutta l'Austria.

Un pasto austriaco inizia sempre con una zuppa, con una crema di verdure o con gnocchetti in brodo. I Knodel (grossi gnocchi di pane, generalmente allo speck) sono apprezzati ovunque, pur essendo una specialità tirolese e ne esistono infinite varianti, anche dolci. La seconda portata è quasi sempre di carne. Il Gulash è certamente il piatto più conosciuto. Si tratta di uno spezzatino di carne di manzo o vitello fatto stufare con cipolle, pomodoro, cumino, paprika e patate. Ma esistono anche in questo caso molte varianti dello spezzatino di carne, come il Kalbsrahmgulasch, con canederli e pane. Abbiamo infine la famosa cotoletta viennese (la Wiener schnitzel), una variante della nostra cotoletta alla milanese arrivata in terra d'Austria grazie a Josef Radetzky, governatore del Lombardo-Veneto.

Il pesce invece è sempre di fiume o di lago. Troviamo quindi trote, lavarelli e carpe.

Sulla tavola austriaca non mancano mai le patate preparate in mille modi, ma spesso troviamo anche i crauti (cavolo cappuccio salato e fermentato).

Tra i dolci la mitica Sachertorte, favolosa torta al cioccolato con confettura d'albicocca, inventata nel luglio 1832 dal giovane pasticciere Franz Sacher per Klemens von Metternich e infine l'Apfelstrudel (Strudel di mele), irresistibile se servito tiepido e accompagnato da soffice panna montata.

Intorno all'inizio del XIX secolo, un circolo di autori è passato alla storia dando vita al fenomeno dei caffè letterari: in questi luoghi non solo si scambiavano idee, ma alcuni tra loro elessero i caffè a propria residenza.

Molti famosi artisti, scienziati e politici del periodo, come Arthur Schnitzler, Stefan Zweig, Egon Schiele, Gustav Klimt, Adolf Loos, Theodor Herzl, Alfred Adler e anche Leon Trotsky furono costanti clienti del caffè viennese.

Del resto, pare che a Vienna si possano avere ben 10 tipi di caffè diversi: lo Schwarzer (o Mokka), il caffè nero che può essere corto (kleiner) o lungo (großer). Il Brauner, praticamente un Mokka però macchiato. Molto richiesto il Melange, il classico caffelatte viennese servito in infinite varianti fino alla versione imperiale con tuorlo d'uovo, miele e brandy o cognac. C'è poi il Kapuziner, un caffè con l'aggiunta di poche gocce di panna, che gli fanno assumere il colore del saio dei frati cappuccini. Il Fiaker (carrozzella) è invece lungo, con poco zucchero e un goccio di acquavite di prugna oppure rum. Si chiama così perché servito in bicchieri che si possono reggere con una sola mano, dovendo tenere l'altra per guidare la carrozza.

L'Intermezzo non è italiano come potrebbe sembrare dal nome, ma un caffè corto con cioccolata calda, crema di cacao e panna, servito con cioccolatino e chicco di caffè. Il caffè più antico è il Türkischer o caffè turco. È servito con il deposito di polvere di caffè sul fondo della tazza e a volte è accompagnato dal Lokum, un caratteristico pasticcino turco.

Il caffè corretto con liquore all'arancia prende il nome dall'imperatrice austriaca Maria Theresia che lo preferiva. Dalla Frisia settentrionale il caffè Pharisäer, caffè con rum, panna e una spolverata di cacao. Infine il caffè dei cosacchi, il Kosakenkaffee, servito in bicchiere, con zucchero liquido, vino rosso e vodka.

## LE RICETTE

### KNODEL

Sono un primo piatto tipico della cucina austriaca ma anche tedesca sudorientale, ceca, slovacca, polacca, trentina e altoatesina. Si tratta di grossi gnocchi composti di un impasto di pane raffermo, con l'aggiunta di altri ingredienti. Possono essere serviti in brodo o asciutti ed avere dimensioni molto diverse.

**Ingredienti:** 400 gr di mollica di pane raffermo, 25 cl latte tiepido, 4 uova, 100 gr di speck o pancetta tritata, 50 gr burro, 1 cucchiaio prezzemolo tritato, 1 pizzico noce moscata, 50 gr farina, 1 pizzico sale.

**Procedimento:** Ammollare 400 g di mollica di pane raffermo in 25 cl di latte tiepido. Unirvi 4 uova, 100 g di speck o pancetta tritata e soffritta con 50 g di burro, un cucchiaio di prezzemolo tritato, un pizzico di noce moscata, 50 g di farina e un pizzico di sale. Amalgamare bene e realizzare dal composto tante palline di 5-6 cm di diametro che saranno cotte per 15 minuti in acqua bollente, scolare con un mestolo forato e lasciare asciugare su un canovaccio di cotone. I knodel si servono in brodo di carne o asciutti, conditi con burro fuso o sugo di arrosto.

### COTOLETTA ALLA VIENNESE

*La Wiener Schnitzel è una specialità della cucina viennese. E sempre viva la disputa fra Milano - che la considera una variante della cotoletta alla milanese portata in patria da Josef Radetzky quando ritornò dalla sua lunga residenza nel Lombardo-Veneto - e la cucina austriaca, secondo cui il piatto meneghino sarebbe solo una versione della Wiener Schnitzel.*

**Ingredienti:** 4 Fettine di vitello di 100 gr ognuna, 2 uova sbattute, pangrattato, 100 gr burro, 2 spicchi aglio schiacciato

**Procedimento:** Salare 4 fettine di vitello di 100 g di peso ognuna. Passarle nella farina, poi in 2 uova sbattute e subito nel pangrattato setacciato. Friggerle in 100 g di burro fumante, insaporito con 2 spicchi d'aglio schiacciati. Quando le cotolette sono cotte e ben dorate estrarle dal burro e passarle per un minuto su carta assorbente. Servirle immediatamente.

### SACHER TORTE

*È la torta al cioccolato per antonomasia e sicuramente la più conosciuta e apprezzata al mondo. La ricetta originale è segreta. Due Hotel di Vienna, l'Hotel Imperial e l'Hotel Regina, si contendono il primato di preparare l'originale Sacher torte.*

**Ingredienti:** per la pasta: 200 g di burro; 120 g di farina; 280 g di cioccolato fondente di qualità; 200 g di zucchero; 8 uova + 2 albumi; per il ripieno; marmellata di albicocche; per la glassa: 200 g di zucchero; 200 g di cioccolato fondente di qualità; 2 dl di acqua.

**Procedimento:** Scaldare il cioccolato in una casseruola a bagnomaria in modo di ammorbidirlo. Lavorare in una ciotola il burro insieme con 100 g di zucchero. Quando è diventato cremoso, unirvi i tuorli e mescolare bene.

Aggiungere con delicatezza gli albumi montati a neve, la farina e infine la ciocco-

lata ammorbidita precedentemente, con lo zucchero rimanente.

Versare il composto in una teglia imburrata e infarinata e fare cuocere in forno preriscaldato a 180 gradi. Dopo circa 40-50 minuti controllare con uno stecchino se il dolce è cotto, in questo caso lo stecchino sarà asciutto. Togliere la torta dal forno e lasciarla raffreddare anche una notte.

Adagiarla sopra un piatto, tagliarla a metà in modo da poterla farcire con la marmellata. Riunire in una piccola casseruola gli ingredienti della glassa e fonderli a bagnomaria. Lasciare intiepidire quindi, servendosi di una spatola, spalmare la glassa di cioccolato sopra la torta. La torta Sacher viene servita a una temperatura di 16-18 gradi, tradizionalmente accompagnata con panna montata non dolce e una tazza di caffè o tè.

### **APFELSTRUDEL**

*E' il famoso strudel di mele, secondo la ricetta originale della pasticceria imperiale, diffusissimo - con molte varianti - in tutto il territorio dell'ex impero austro-ungarico.*

*Ingredienti:* per la pasta sfoglia: 250 gr. farina, 1 uovo, 1 pizzico sale, 2 cucchiaini olio d'oliva, 1/2 bicchiere acqua, 100 gr burro fuso (per pennellare lo strudel).

Per il ripieno: 2000 gr mele, 150 gr pangrattato, 150 gr burro, 100 gr zucchero, 50 gr uvetta sultanina, 50 gr pinoli, cannella, scorza di limone.

*Procedimento:* Setacciare bene la farina, aggiungere l'uovo, il sale e l'olio, versando poco per volta l'acqua. Mescolare fino a quando l'impasto non sarà della giusta consistenza, liscio ed elastico. Pennellare con un po' di olio e lasciare riposare per mezz'ora circa. Sbucciare le mele, togliere il torsolo e tagliarle a fettine sottili. Rosolare il pangrattato nel burro. Usando un canovaccio infarinato, stendere la pasta dapprima con un matterello e poi tirarla delicatamente.

La pasta deve essere finissima. Pennellare con il burro fuso. Cospargerla poi di pangrattato, unire le mele e gli altri ingredienti. Arrotolare la sfoglia. Infornare in una teglia imburrata, pennellare ancora con il burro fuso lo strudel e cuocere a 200 gradi per circa mezz'ora.

Servire tiepido con panna montata appena zuccherata.



Sacher torte

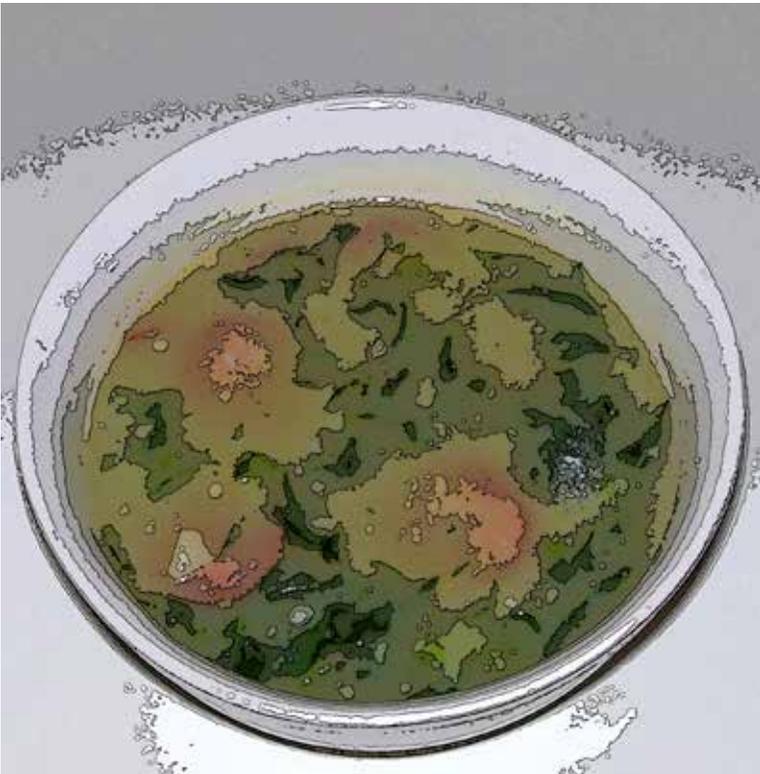


Knodel

## IL PORTOGALLO



Pastelinhos de bacalhau



Caldo verde

La cucina portoghese è una cucina “contaminata” da culture e tradizioni diverse: è il frutto di una lunga storia e di ciò che i tanti popoli che hanno vissuto in quel paese hanno lasciato. I celti, che occuparono il Portogallo nel 600 a.c. intensificarono l’uso dei pascoli, dell’allevamento ma anche dell’agricoltura. Con l’arrivo dei romani, che come loro usanza portarono con loro la costruzione di nuove ed efficienti strade di collegamento, nuovi alimenti iniziarono a diffondersi velocemente: grano, olive, cipolla e aglio e cambiarono l’alimentazione dei popoli portoghesi.

Un’altra influenza importantissima la notiamo ancora oggi. Gli arabi, che si insediarono nella parte meridionale del paese nell’ottavo secolo d.c, oltre ad influenzare le tecniche di coltivazione e di preparazione del cibo, inserirono nuovi alimenti e nuovi gusti. Le nuove tecniche di irrigazione consentirono nuove colture tipiche delle zone più lussureggianti del mediterraneo, fra le quali mandorle, fichi ed agrumi. Ma la cosa più importante è l’introduzione dell’uso delle spezie dal lontano Oriente. Infine, come per altri paesi europei, dal Nuovo Mondo arrivarono la patata, il pomodoro, il peperone e il tacchino, considerato per molto tempo un alimento di lusso.

Non possiamo però dimenticare che la cultura gastronomica portoghese è stata influenzata da quella ebraica: diversi tipi di pane azzimo, ed alcuni dolci ebraici come l’Arrufadas de Coimbra, vengono ormai prodotti in tutto il Portogallo.

La colazione portoghese non è tanto diversa da quella italiana: pane fresco burro, formaggi, prosciutto o marmellata insieme a latte, caffè, tè, yogurt o cioccolata calda.

Tra i primi piatti le zuppe la fanno da padrone. La più famosa è senz’altro il Caldo verde con patate e cavolo portoghese, contenente una fetta di Salpicão o Chouriço (salciccia). Deliziosa anche la “Sopa de mariscos” che è una vellutata ai frutti di mare. La Caldeirada de lulas à Madeirense è una zuppa di frutti di mare, insaporita da zenzero e curry, mentre la Canja de galinha, è un brodo di pollo.

L’oceano Atlantico bagna gran parte del paese ed è quindi una delle principali

fonti di approvvigionamento di cibo per i portoghesi. Il paese infatti occupa il primo posto in Europa per il più alto consumo di pesce pro capite, ed è tra i primi quattro nel mondo. In Portogallo c'è un'enorme varietà di pescato: baccalà, tonno, pesce spada, sardine, aragoste, gamberetti, granchi, polipi, anguille, naselli, branzino, molti crostacei e molluschi, tra cui le vongole, le cozze, le ostriche e le cape sante. Il pesce viene cucinato in svariati modi, fritto, alla griglia, bollito, in umido (in una pentola d'argilla cotta) o arrosto. Due delle pietanze a base di pesce più conosciute sono le Sardinhas Assadas, un piatto composto da sardine fresche cucinate alla griglia, e la Caldeirada, uno stufato di varietà di frutti di mare e molluschi accompagnato da patate, pomodori e cipolla.

Ma il baccalà è sicuramente il pesce più consumato in Portogallo, tanto da essere divenuto il cibo tipico del paese. Due piatti a base di baccalà sono particolarmente noti: il Bacalhau à Gomes da Sà, che consiste essenzialmente in una casseruola con del baccalà, patate, cipolla e uova sode, ed il Bacalhau à Brás, che consiste in uova strapazzate, baccalà, patate e cipolle. Una pietanza originale sono le Pastéis de bacalhau, delle crocchette di baccalà, che sono diventate un antipasto popolare.

Nella cucina portoghese si usa sia carne rossa, sia carne bianca. Una particolarità della cucina di alcune zone del Portogallo è la mescolanza di carne e pesce. Alcuni piatti sono un insieme di carne e di pesce. Senz'altro il più curioso piatto della cucina portoghese è il Porco à Alentejana, composto da carne di maiale e vongole stufate. Tra i secondi di carne il maiale è senz'altro il più popolare ma, soprattutto nell'interno, è facile trovare coniglio o carni bianche.

I dolci sono soprattutto a base di crema di uova come il Tacinho de ceu oppure le Ovos moles di Alveiro (piccole formelle di ostia ripiene di crema alle uova) oppure di derivazione araba al sud con l'uso di mandorle, miele e frutta.

I vini portoghesi non hanno bisogno di presentazioni; celeberrimi quelli del nord come i vinho verde (Mateus), meno conosciuti e più corposi quelli del sud (Borba, Mouro). Una voce a parte meritano i Porto (Graham's, Sandeman, Ferreira, Warre's...).

Se vi recate al ristorante in Portogallo dovete sapere che il "coperto" è più interessante di quello che troviamo nei nostri ristoranti. Infatti appena seduti a tavola vi verrà portato un antipasto fatto di gustosi stuzzichini (generalmente pane e burro accompagnato da paté di tonno e di sardina o assortimenti di

salumi, formaggi morbidi o ricotta, gamberetti, olive...) se non volete il "coperto" occorre avvisare subito il cameriere. Anche le successive "sorprese" possono essere piacevoli, dalla dimensione delle porzioni, enorme per i nostri standard, fino al conto finale che generalmente è piuttosto abbordabile.

## LE RICETTE

### CALDO VERDE

*E' la zuppa più famosa. E' costituita da un passato di patate a cui è aggiunto del cavolo. Il cavolo portoghese è un cavolo di forma allungata, privo di torsolo e con foglie verde scure. Se vogliamo preparare il caldo verde in Italia possiamo sostituire il cavolo portoghese. Possiamo anche utilizzare del salame piccante, come quello calabrese, per sostituire il chorizo.*

*Ingredienti: 1 e 3/4 di acqua, 250 gr. di cavolo, 750 gr. di patate farinose, 1 cipolla grande, 2 spicchi d'aglio, 1 scatola di tonno naturale, 5 cucchiaini di olio d'oliva, chorizo (salsiccia piccante), sale*

*Preparazione: Per preparare il "caldo verde" occorre mettere a stufare in un tegame di terracotta acqua, cipolla, aglio e le patate tagliate in pezzi grossolani. Il tutto deve essere cotto per circa mezz'ora finché non diventa di una consistenza morbida tanto che possa essere facilmente ridotta in un purè fine. Al passato di verdure bisogna aggiungere un filo d'olio a crudo e il cavolo portoghese tagliato a listarelle sottili; tutto deve essere cotto nuovamente per circa un'ora a fuoco moderato. Il "caldo verde", come dice lo stesso nome, deve essere servito molto caldo accompagnato da crostini di pane e fette di chorizo piccante.*

### PASTELINHOS DE BACALHAU

*Le pastelinhos de bacalhau sono delle "polpettine" che possono essere consumate sia fredde come antipasto, che calde come piatto principale.*

*Ingredienti: 400 gr. di baccalà, 250 gr. di patate, 1 cipolla, un mazzetto di prezzemolo, 4 uova, pepe, noce moscata, olio d'oliva per friggere.*

*Preparazione: Prima di essere cotto il baccalà deve essere messo a mollo per circa ventiquattro ore in acqua fredda. Una volta pronto il baccalà viene messo in una casseruola con le patate a cuocere per circa mezz'ora. Una volta cotto*

pulire bene il pesce dalle lisce e dalle pellicine e pelare le patate. Sminuzzare gli ingredienti per ottenere una purea. Al composto ottenuto deve essere aggiunta la cipolla tagliata finemente e il prezzemolo tritato. Aggiungere poi una per volta le uova e mescolare energicamente per ottenere un impasto omogeneo e senza grumi. Infine aggiungere del pepe macinato e una spruzzata di noce moscata a piacimento. Con questo impasto si formano delle polpettine allungate. Le polpettine devono quindi essere fritte nell'olio d'oliva e poi messe ad asciugare su carta assorbente per eliminare l'olio in eccesso. Servire fredde o calde...sono sempre buonissime.

## ARROZ DE PATO

*Il riso è usatissimo nella cucina portoghese e, in questo caso, è unito all'anatra e all'immane chorizo. È un piatto molto diffuso e realizzato, con alcune varianti, in diverse zone del Portogallo.*

*Ingredienti:* 1 anatra; 2 cipolle; 1 spicchio; 1 cucchiaio di burro; 400g di riso; 1 l di brodo d'anatra; 1 salsiccia affettata (chorizo); formaggio grattugiato, sale

*Procedimento:* pulire e rimuovere la pelle dell'anatra. Cuocere in una pentola a pressione in acqua condita con sale, cipolla e chiodi di garofano per 40 minuti.

Una volta cotta, rimuovere le ossa e sminuzzare l'anatra conservando il brodo. Tritare la cipolla e soffriggerla in una padella con il burro, aggiungere il riso e mescolare fino a quando il riso comincia a diventare trasparente. Irrorare con un litro di brodo d'anatra caldo e cuocere a fuoco lento per 10 minuti. Versare la metà del riso in una pentola per la cottura, cospargere l'anatra tritata. Coprire con il restante riso e guarnire con fette di chorizo e formaggio grattugiato. Cuocere in forno, per terminare la cottura e rosolare un po'.

## TOUCINHO DE CEU

*Questo è un dolce veramente sostanzioso diffuso anche nella vicina Andalusia. Il nome significa pancetta di cielo.*

*Ingredienti:* 150 gr. di mandorle sgusciate, 600 gr. di zucchero, 100 gr. di farina, 4 uova, 4 tuorli, 1 albume, 2 bicchieri d'acqua, zucchero al velo.

*Preparazione:* Cuocere lo zucchero con l'acqua fino ad ottenere uno sciroppo denso. Tostare e tritare finemente le mandorle. Aggiungere allo sciroppo le mandorle e le uova sbattute con la farina. Lasciare raffreddare la pastella, quindi

versarla in uno stampo imburato e infarinato. Infornare a fuoco forte fino a cottura. Lasciare raffreddare quindi stendere sulla superficie una glassa composta da albume e zucchero al velo.

## ARRUFADAS DE COIMBRA

*Le arrufadas sono dei dolci lievitati tipici del menù pasquale portoghese*

*Ingredienti:* farina g 500, zucchero g 125, latte g 80, burro g 60, lievito di birra g 13, 4 uova, una bustina di vanillina, qualche pizzico di scorza di limone grattugiata, sale

*Preparazione:* Mettete la farina sulla spianatoia e sbriciolatevi il lievito di birra. Rompete 3 delle uova e impastate insieme al burro fuso, lo zucchero e alla vanillina. Aggiungete anche qualche pizzico di scorza di limone grattugiata, il latte e un pizzico di sale. Impastate fino a che non avrete un impasto liscio e omogeneo. Mettetelo in una ciotola, copritelo con un telo umido e lasciatelo lievitare per 2 ore, ovvero fino a che il suo volume non sarà triplicato. Impastatelo e ricavate 16 parti, lasciando da parte una parte della pasta. Modellate ciascuna porzione a pallina e decoratela poi con un ricciolino ricavato dalla pasta messa da parte. Mettete i dolci sulla placca foderata di carta da forno, spennellatele con l'uovo rimasto leggermente sbattuto e lasciatele ancora lievitare fino a che il loro volume non sarà raddoppiato. Cuocetele in forno a 180° per un quarto d'ora e servite questo dolce con uova di cioccolato e mandorle colorate.

## PASTEIS DE NATA

*Si narra che la ricetta dei pasteis de nata sia nata tra le mura di un antico monastero portoghese, il monastero di Belém vicino a Lisbona. Da allora i pasteis de nata si diffusero in tutto il paese e ancora oggi si possono gustare nei caffè e nelle pasticcerie portoghesi a tutte le ore.*

*Ingredienti:* 1 rotolo di pasta sfoglia surgelata; panna liquida 500 ml; 9 tuorli d'uovo; zucchero 160 gr.

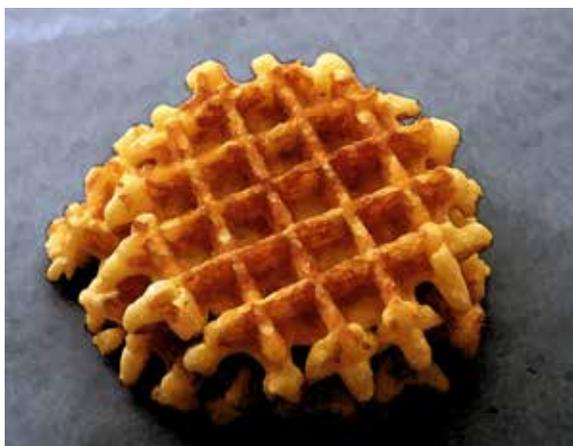
*Preparazione:* mettete sul fuoco una pentola con acqua fredda e ponete sopra una bastardella per la cottura a bagnomaria, versate all'interno della bastardella i tuorli e lo zucchero semolato. Mescolate con una frusta, versate la panna fresca e accendete il fuoco, cuocete a fuoco basso continuando a mescolare e portando il composto a 80°, è importante che il composto non superi questa

temperatura. Per questa operazione è utile usare un termometro per alimenti. Non appena avrà raggiunto la temperatura indicata toglie immediatamente dal fuoco la crema e versatela in una ciotola per farla raffreddare, ponendo sotto un'altra ciotola colma di ghiaccio, mescolate per abbattere la temperatura e mantenere la consistenza della crema.

Foderate con la pasta sfoglia 12 stampi per muffin e riempieteli fino al bordo con la crema. Cuocete in forno preriscaldato statico a 250 ° per 20 minuti e poi cuocete per 3 minuti sotto il grill del forno. Quando la superficie risulterà bruna e caramellata, potrete sfornare i dolcetti. Si consumano freddi.



Moules frites



Gauffres

I belgi consumano un pranzo veloce e leggero e lasciano alla cena il cosiddetto "piatto forte", per questo motivo i piatti in cui meglio si esprime la tradizione culinaria belga sono quelli "unici". A pranzo, o come piatto di ingresso nelle cene, i belgi mangiano spesso minestre e zuppe calde (generalmente passate di verdure).

Sono consumate frequentemente anche le tipiche torte salate, il cui ingrediente base sono le verdure. Una verdura molto conosciuta sono i cavolini di Bruxelles, che vengono lessati, al burro o al gratin. Molto apprezzata è anche l'indivia al gratin.

Il Belgio, grazie alla sua posizione, ha un'ottima tradizione sia nella preparazione del pesce pescato nel Mare del Nord, sia nel campo della carne proveniente dalle fertili pianure del Brabante, ma anche nella selvaggina o negli affettati e insaccati, come il boudin (salsiccia di maiale composta con pane, uova e spezie) ed i paté, quest'ultimi provenienti dalla zona delle Ardenne.

La vicinanza del mare ha incentivato l'elaborazione di tantissime pietanze a base di pesce e crostacei, come la croquettes crevettes, crocchette contenenti i gamberetti grigi del Mare del Nord. Molto comune è il consumo di frutti di mare. I più amati e diffusi sono sicuramente le cozze (Moules) preparate in mille modi, dal pomodoro, al vino, alla birra, fino alla crema di latte e spesso accompagnati da patate fritte. Altri prodotti tradizionali sono l'Anguilles au vert, un'anguilla stufata nel vino bianco con salsa verde, ed i jefke, filetti di aringa marinati con scalogno e fagioli bianchi e serviti con olio, aceto, limone, maionese.

Il Waterzooi è un piatto tipico delle Fiandre. Si tratta di un tipo di stufato, o zuppa, generalmente a base di pesce, sebbene possa essere realizzato anche con il pollo.

La carne fa anch'essa la sua parte nella gastronomia belga, con piatti classici o dedicati alla selvaggina. Carni diffuse sono il bue, il maiale e il coniglio alla birra o alle prugne. Le bistecche di carne bovina sono spesso accompagnate da salse e mostarde. Tipici della tradizione del paese sono i dolci fritti e alla piastra, spesso consumati per strada.

Oltre alle classiche frittelle, troviamo le gauffres (o wafels), morbide cialde guarnite con panna, cioccolato fuso, marmellata o semplice zucchero. Anche le crêpes, servite con zucchero scuro, cioccolato fuso, gelato o marmellata, sono considerate un piatto nazionale.

Non si può parlare della gastronomia belga senza fare riferimento al cioccolato ed alla birra. Assieme alla Svizzera, il Belgio è la nazione con la più solida tradizione cioccolatiera al mondo; nel paese sono presenti oltre 2000 negozi specializzati nella vendita di questo prodotto con molte marche conosciute in tutto il mondo. La birra è in Belgio la bevanda alcolica più diffusa (ve ne sono 600 differenti tipi). Oltre ad essere buonissima, spesso è impiegata nella preparazione di molte ricette a base di carne e pesce.

## LE RICETTE

### INDIVIA AL GRATIN

*Si racconta che attorno al 1850 un agricoltore della regione di Bruxelles scoprì casualmente delle radici di cicoria selvatica, rimaste al buio in una cantina, che avevano prodotto dei germogli biancastri; avendoli assaggiati e scoperto che erano piacevoli, iniziò a coltivarli e a venderli. Nel 1879 l'indivia belga fu posta in vendita alle Halles di Parigi con successo sempre crescente.*

**Ingredienti:** per 6 persone: 6 indivie, 500 ml di salsa Béchamel, 100 g di emmenthal grattugiato, 50 g di burro.

**Preparazione:** cuocete l'indivia in abbondante acqua salata. Dopo averla scolata, adagiatela in una pirofila imburrata. Preparate la salsa Béchamel e aggiungetevi 50 g di emmenthal. Mescolate per qualche minuto per permettere al formaggio di fondersi bene e versate questa salsa sull'indivia in modo da ricoprirle bene.

Cospargetevi il formaggio avanzato e fate dorare in forno a 180 gradi per circa 15 minuti.

### WATERZOOI DI POLLO

*Il waterzooi è un piatto tipico delle Fiandre. Si tratta di un tipo di stufato, o zuppa, a base di pesce (viszooitje) o di pollo (kippenwaterzooi).*

**Ingredienti:** 350 gr di patate, 1/2 di sedano rapa, 1 carota (grande), 1 porro, 1 succo di mezzo limone, 1/2 di dado (preferibilmente di pollo), 300 gr di petto di pollo, 200 ml di panna da cucina, 2 gambi di sedano (tagliati a pezzi), pepe.

**Preparazione:** Cuocere le patate, scolarle e lasciarle raffreddare. Intanto pelare il sedano rapa, tagliarlo a pezzetti sottili come fiammiferi. Tagliare porro e carota in pezzi come il sedano rapa. Far bollire le verdure in 750 ml d'acqua insieme al succo di limone aggiungendo il dado. Tagliare il petto di pollo. Facendo cuocere a fuoco basso, aggiungere la panna da cucina e il pollo al brodo facendo cuocere il tutto per circa 5 minuti. Aggiungere le patate e le verdure e cuocere per altri 3 minuti a fuoco basso. Aggiungere a piacere pepe, servire in piatti fondi e cospargere con il sedano.

P.S. Il pollo può essere sostituito sia con pesci di mare che di acqua dolce, alcune specie comunemente usate per preparare la pietanza sono l'anguilla, la spigola, il merluzzo e la carpa.

### ANGUILLES AU VERT

*L'anguilles au vert è un piatto tradizionale fiammingo, prevalentemente primaverile o estivo, realizzato con un'anguilla giovane, stufata nel vino bianco con una salsa composta da diverse erbe aromatiche.*

**Ingredienti:** anguilla, cipolla, prezzemolo, acetosa, rosmarino, cerfoglio, 2 dl vino bianco, burro, tuorlo d'uovo, fecola, limone, sale e pepe

**Preparazione:** Pulire le anguille, tagliarle a pezzi e farle soffriggere nel burro. Mettere pepe e sale. A parte, tritare finemente del prezzemolo, dell'acetosa, del cerfoglio, della cipolla, un po' di rosmarino. Mettere in una casseruola un grosso pezzo di burro e i legumi tritati e mischiati. Lasciar cuocere a fuoco dolce cinque minuti. Aggiungere due decilitri di vino bianco secco e incorporare alla miscela le anguille passate al burro. Far cuocere 3 o 4 minuti. Legare la salsa con tuorlo, fecola e succo di limone.

## MOULES A LA CREME

*Di ritorno da Bruxelles non si può fare a meno di ripensare alle buonissime moules (cozze) che vengono proposte in svariati modi. Le più conosciute sono le moules frites, semplici cozze aperte in padella con un contorno di patatine fritte. Ma in qualsiasi ristorante possiamo trovare una miriade di varianti, dalle moules à la bière fino a quelle che proponiamo ora, con la crema di latte.*

**Ingredienti:** 60 g Burro, 2 Cipolle, 2 kg Cozze, 4 dl Panna liquida, qb Pepe, qb Sale.

**Preparazione:** Lavare e spazzolate accuratamente le cozze. Affettare molto finemente le 2 cipolle e farle appassire con il burro a fuoco particolarmente dolce in una pentola abbastanza capiente. Rovesciare le cozze nella pentola con le cipolle e chiudere con il coperchio e fate aprire i molluschi a fuoco dolce. Versare anche la panna, salare e mescolare energicamente perché il sugo si distribuisca in modo uniforme. Alla fine in ogni cozza aperta dovrà essere presente un po' di salsa cremosa. Spolverizzare con il pepe e servire in tavola.

## GAUFFRES O WAFELS

*E' una cialda croccante fuori e morbida dentro, cotta su doppie piastre roventi che gli conferisce il caratteristico aspetto goffrato: cioè una superficie a grata. E' tipico del nord Europa, anche se è considerato il dolce tipico del Belgio.*

**Ingredienti:** per 8 gaufre: 250 gr. di farina 00, 4 uova, 50 gr. di zucchero, 20 gr. di lievito chimico per dolci, 80 gr. di burro più quello che serve per imburrare le piastre, 3,5 ml di latte fresco, 4 gr. di sale (se si usa il burro dolce)

**Preparazione:** Impastare gli ingredienti, aggiungendo per ultimo gli albumi montati a neve, usando la spatola. Mettere due cucchiaini di impasto nella macchina o tra i due ferri. Staccare e servire con crema di nocciole o marmellata. Ottime anche servite con la panna montata e fragole fresche

## L'IRLANDA

La cucina irlandese è molto semplice e gli ingredienti principali sono i prodotti di questa terra, ricca di pascoli, zone costiere e corsi d'acqua.

Se vi capita di andare in Irlanda aspettatevi di iniziare la giornata alla grande. La colazione è infatti il pasto principale. Uova e pancetta, accompagnate da fagioli, salsicce, pane tostato e una tazza di latte o caffelatte, talvolta anche birra, permettono di gestire la fame per buona parte della giornata. Alcune varianti, come l'Ulster Fry che potrete trovare in Irlanda del Nord, prevedono in più un tortino di patate, focaccine d'avena, black pudding (un dolce di sanguinaccio) e frutta.

Il pranzo è solitamente consumato velocemente al lavoro o presso qualche chiosco. Ovunque è possibile trovare Fish and chips: merluzzo impanato e patate fritte, serviti caldi nel cartoccio di carta gialla.

La cena invece è più sostanziosa con carni, stufati, spezzatino e zuppe. Anche il pesce è molto consumato, sia di acqua dolce o di mare. In Irlanda potrete gustare una grande varietà di pesce fresco e di crostacei, delle ottime ostriche e dell'eccellente salmone servito ad un prezzo più che ragionevole, spesso con cipolla cruda a fette. Molto conosciuti e apprezzati dai buongustai sono gli scampi della baia di Dublino e le ostriche di Galway.

Per quanto riguarda la carne invece, i verdi pascoli irlandesi offrono degli ottimi tagli di agnello, manzo e maiale. La maggior parte dei piatti Irlandesi non è particolarmente speziato, ma è insaporito quasi certamente con il pepe.

La cucina irlandese è conosciuta anche per una solida tradizione di panificazione domestica. Il pane e i dolci hanno infatti un ruolo importante nella cultura culinaria irlandese. Il famoso soda bread, un pane dalla crosta croccante fatto con farina e latticello, è un tipico prodotto irlandese assolutamente da provare.

Tra le bevande troviamo l'Irish Coffee, caffè con whiskey e panna, il whiskey (con la "e" per non confonderlo con lo scotch scozzese), sia di single malt che di blended. I più bevuti dagli irlandesi sono il Paddy's e il Jameson.

Ma la bevanda irlandese più conosciuta è la birra scura. La più famosa di queste è senza dubbio la Guinness, birra secca a bassa gradazione alcolica dal colore scuro e uno spesso strato di schiuma. Chi la vuole addolcire, aggiunge Blackcurrants (Ribes Nero).

Naturalmente non esistono solo birre scure in Irlanda, anche se sono le più bevute. Si possono trovare anche birre chiare o rosse. Fra queste possiamo segnalare la Harp, la Smithwick's e la Kilkenny.

Diffusissimo anche il cider (sidro), che nei supermercati è venduto in lattine o bottiglioni da 2 litri.

## LE RICETTE

### TURNIP AND BACON SOUP

*Il bacon la fa da padrone in moltissimi piatti della tradizione irlandese. Non manca neppure in questa zuppa invernale semplice e gustosa.*

**Ingredienti:** 3 cipolle pelate e tagliate; 250 g di pancetta senza cotica tagliata a cubetti; 2 patate di media grandezza tagliate a cubetti; 750 g di rape pelate e tagliate a fette sottili; 6 tazze di brodo di pollo; pepe, noce moscata; prezzemolo tritato per guarnire.

**Preparazione:** Stufare le cipolle in padella. Aggiungere la pancetta e continuare la cottura per 10 minuti finché la pancetta non diventa croccante. Aggiungere le patate e le rape, mescolare, abbassare il fuoco e cuocere lentamente per 10 minuti coprendo con un coperchio. Aggiungere il brodo di pollo. Portare a ebollizione tenendo la padella scoperta, abbassare il fuoco e lasciar bollire per 1 ora. Condire con pepe e noce moscata. Guarnire con del prezzemolo.

### BROWN SODA BREAD (O WHITE SODA BREAD)

*Il pane fatto in casa è davvero una tradizione molto consolidata in Irlanda. Il pane tradizionale è molto semplice perché realizzato con farina di grano tenero e bicarbonato di sodio come fattore lievitante (da qui il nome di "pane soda", il classico pane di casa). Naturalmente le varianti sono numerose. Questa è la vera ricetta del soda bread, che prevede l'aggiunta di latticello in quanto potenziatore della lievitazione attivata dal bicarbonato.*

**Ingredienti:** 450 gr di farina integrale di frumento; 175 gr di farina bianca (per il white Soda Bread utilizzare solo farina bianca); 1 cucchiaino raso di bicarbonato di sodio; 1 cucchiaino di sale; circa 450 ml di latticello o buttermilk o, se non li trovate al supermercato, la stessa quantità di yogurt o panna acida. In alternativa aggiungere a due tazze di latte un cucchiaino di aceto o succo di limone, ed attendere quindici minuti prima di utilizzarlo.

**Preparazione:** Mescolare le farine, il bicarbonato e il sale in una terrina capiente. Aggiungere il latticello (o i suoi sostituti) per realizzare un impasto soffice. Lavorare l'impasto in modo leggero e rapido fino a quando non diventa liscio. Dare la forma di un cerchio alto circa 4 cm. Prendere un coltello affilato, infarinare la lama e praticare una profonda incisione a croce sulla superficie. Posizionare l'impasto su una teglia da forno e cuocere per 40/45 minuti in forno a 200 gradi. Per assicurarsi che il pane sia cotto al punto giusto, battetelo leggermente sul fondo e accertatevi che risuoni cavo e non troppo pesante. E' ottimo consumato appena uscito dal forno!

### FILETTI DI SALMONE IN SALSA CHAMP

*Il salmone non può mancare in un menù irlandese ed è assolutamente valorizzato dall'accostamento con questa salsa vellutata. E' questo un piatto che potrete trovare in tutta l'isola.*

#### Preparazione della salsa champ

**Ingredienti:** 300 gr di patate pelate e tagliate a cubetti; 1/2 cipolla piccola tritata; 175/200 ml di panna da montare; sale e pepe bianco; 4/6 cucchiari di erba cipollina sminuzzata per la guarnizione.

**Preparazione:** Coprire le patate e la cipolla con acqua fredda salata in una casseruola piccola e portate a ebollizione a fuoco medio fino a quando le patate non diventano molto morbide. Scolare e aggiungere la panna alle patate e portare a ebollizione. Spegnerne il fuoco e frullare il tutto con un mixer. Condire a piacere e tenere in caldo.

#### Preparazione del salmone

**Ingredienti:** 8 filetti di salmone spellati; 2 cucchiari d'olio; sale e pepe bianco;

qualche foglia di insalata per guarnizione; 3/4 cucchiaini di salsa vinaigrette

*Preparazione:* Preparare i filetti di salmone e condirli con sale e pepe. Riscaldare una padella ampia a fuoco vivace e aggiungere l'olio. Friggerli velocemente per circa 2 minuti da ciascun lato. Aggiungere l'erba cipollina alla purea di patate e versarla generosamente sui piatti caldi. Posizionare i filetti di salmone sulla salsa e aggiungere qualche foglia di insalata immersa in un pò di salsa vinaigrette.

## **BOXTY (FRITTELLE DI PATATE)**

*Il Boxy è un piatto tradizionale a base di patate, nato in periodo di carestia, per poter utilizzare le patate che sempre più di frequente erano di scarsa qualità e quindi acquose e non adatte ad essere bollite, a causa dello sfruttamento intensivo dei terreni.*

*Ingredienti:* 3-4 patate grandi; 3/4 tazza di latte intero; un pizzico di sale fino; un pizzico di pepe nero; 1 uovo grande; 1/3 tazza di farina; 1-2 cucchiaini di burro tagliato in piccoli pezzi.

*Preparazione:* Tritate la metà delle patate a cubetti grandi e mettetele all'interno di una casseruola, aggiungete il sale e coprite con acqua fredda. Portate ad ebollizione. Una volta raggiunta l'ebollizione, riducete il fuoco al minimo e lasciate cuocere le patate senza coperchio per circa 8 minuti finché non diventano tenere. Nel frattempo, da parte, grattugiate le patate "rimaste" con una grattugia dai fori grossi e agitatele aggiungendo nuovamente sale fino. Scolate le patate lessate e rimettetele in pentola, aggiungete la metà del latte e schiacciatele fino a quando diventano lisce. Con una spatola premere le patate grattugiate contro i lati del recipiente fino a rimuovere ogni liquido, se serve utilizzate un colino. Aggiungete le patate grattugiate per il purè di patate insieme a quelle lisce in pentola, ma senza mescolare. Ora in una ciotola grande, mettete l'uovo, la parte restante di latte, la farina, il pepe, sale e sbattete il tutto fino a farlo diventare 'liquido'. Aggiungete tutte le patate e mescolate fino a quando il contenuto sia uniformemente "integrato". Scaldare quindi una grande padella antiaderente a fuoco medio. Quando la padella è pronta aggiungere il burro a sufficienza per ricoprire leggermente il fondo e quando sciolto potete prendere la pastella di patate e cuocerla fino a quando il fondo delle frittelle raggiungerà la doratura, circa 4 o 5 minuti. Capovolgere e cuocere l'altro lato sempre per circa 4 o 5 minuti. Servirle ben calde. Questo piatto è servito in tutti i pub irlandesi ed è spesso presente nelle ricche colazioni.

## **IRISH STEW (STUFATO IRLANDESE)**

*E' sicuramente uno dei piatti irlandesi più conosciuti (stobhach in gaelico). Come spesso accade per le ricette fondamentali di un paese, i puristi si dividono sugli ingredienti, ritenendo non ammissibile l'aggiunta di carote o rape o orzo perlato. Questa è la ricetta tradizionale.*

*Ingredienti:* 6 patate; 4 cipolle; 1,5 Kg di spalla di agnello senza osso, tagliata a pezzi; Timo; Sale; Pepe

*Preparazione:* pelate e affettate le patate e sistematele in una casseruola capiente. Ricoprite le patate con almeno la metà delle le cipolle affettate. Sistemate sopra la carne e finite aggiungendo le restanti patate e cipolle. Spolverizzate con un cucchiaino abbondante di timo, aggiustate con un po' di sale e pepe e coprite con acqua fredda fino a coprire tutto. Portate ad ebollizione e poi abbassate la fiamma e coprite la pentola con il coperchio. Fate cuocere per circa 1 ora e mezza a fuoco basso, facendo attenzione ad aggiungere altra acqua calda se il composto dovesse asciugarsi.

## **TORTA NERA ALLA GUINNESS**

*In Irlanda si possono trovare i dolci della tradizione inglese e americana: Muffins and cupcakes, Cheesecake, Crumble, Carrot cake e torte al cioccolato. Quella che proponiamo nasce dal genio stellato di Gary Rhodes, famoso telechef britannico, sotto il nome di "Chocolate Guinness cake". Non sarà tradizionale nell'esecuzione, ma lo è sicuramente negli ingredienti.*

*Ingredienti:* 330 gr. di zucchero bruno di canna; 4 uova; 110 gr. di cacao; 400 ml. di birra Guinness; 225 gr. di farina; 1 cucchiaino di lievito; 2 cucchiaini di bicarbonato.

*Preparazione:* In una terrina preparare 4 uova sbattute alle quali aggiungerete il burro che avrete lavorato separatamente con lo zucchero bruno. In una terrina unire il cacao con la birra scura e amalgamare il tutto. Unire poco alla volta la farina alla quale avrete aggiunto il lievito e il bicarbonato e la birra con il cacao nel composto precedente.

.Mettere il composto in una teglia da 24 cm. Cucinare in forno a 180 gradi per un'ora e un quarto. Consumata con un'aggiunta di panna montata è davvero squisita.



Guinness beer

## LA GRECIA

In Grecia l'arte culinaria è di antichissima tradizione ed ha influenzato la cultura gastronomica di tutto il bacino del mediterraneo. Nella Grecia di oltre 2000 anni fa, per potersi fregiare del titolo di "cuoco" occorreva frequentare due anni di accademia. Timachida di Rodi (I-II sec. a.C.), letterato, poeta e studioso di arte culinaria legata al banchetto, scrisse undici volumi su "diverse sorte di banchetti". I cuochi greci erano molto richiesti ed apprezzati dai ricchi romani e pagati tantissimo per avere i loro servizi. Altra curiosità, pare che il famoso berretto bianco da cuoco attualmente ancora utilizzato, sia nato nei monasteri greci, dove i cuochi lo usavano per differenziarsi dai monaci che portavano alti copricapi neri. Greca fu tutta la cucina dell'Impero bizantino che si ramificò in Italia ed in Europa, ed influenzò la gastronomia di Italiani e Francesi che, come sappiamo, hanno sviluppato culture gastronomiche ricchissime ed apprezzate in tutto il mondo.

La cucina greca si avvale dei prodotti tipici del mediterraneo quali pesce, verdure, carne di agnello e, immancabile, l'olio di oliva. Sulle tavole greche, il derby tra carne e pesce finisce sostanzialmente in parità. Un vero greco non potrebbe mai rinunciare alla carne di pecora arrostita, ma neppure a tutti i frutti delle pescose coste elleniche, dai pesci ai molluschi ai crostacei.

In Grecia non viene servito il primo piatto, come in Italia. Il pasto si apre dunque con una serie di antipasti detti mezédés oppure orektiká. Gli antipasti possono essere composti semplicemente da sottaceti, sottoli e olive nere, oppure possono essere piatti ricchi e complessi, distinguibili dalle pietanze vere e proprie solo per le dimensioni in cui vengono presentati. I mezédés possono essere accompagnati da bicchierini di oúzo (liquore d'anice, servito allungato con acqua o ghiaccio). Segue un piatto principale che può essere a base di carne o pesce, spesso cucinati alla griglia o alla piastra, oppure un'insalata e formaggi.

Note preparazioni di carne sono i souvlákia, spiedini cotti ai ferri e infilzati successivamente e lo giouvétsi, agnello arrostito dentro un involucro di pasta. Il gyros è forse il piatto più famoso e tradisce la sua chiara influenza turco-araba.

E' infatti una sorta di kebab, ma di solito fatto con il vitello. Lo si trova facilmente agli angoli delle strade servito in piccoli chioschi.

Il gýros viene servito come píta gýros, cioè carne condita con tzatzíki, pomodoro e cipolla, arrotolata all'interno di una píta.

Anche in Grecia, come da noi, si mangiano le polpette. Le soutzoukákia sono polpettine di carne al sugo di pomodoro, in realtà non molto diverse da quelle che possiamo mangiare a casa nostra. I keftédes sono polpettine fritte di carne o di legumi. Le polpette più conosciute però sono i dolmádes, polpettine di carne tritata o di riso avvolte nelle foglie di vite, a volte accompagnate con salsa di uova e limone.

Non possiamo però dimenticare uno dei piatti più famosi che sfrutta una delle verdure più amate dai greci (e forse anche dagli italiani), la melanzana: il mousakà, uno sformato di melanzane, patate, ragù e besciamella.

Sulla tavola greca troviamo salse saporite che spesso accompagnano gli antipasti e le verdure fresche. La più famosa è a base di yogurt, cetriolo e aglio e si chiama tzatziki, ma possiamo citare anche la taramosaláta, a base di uova di pesce o la melitzanosaláta, a base di melanzane.

In Grecia si trova una offerta ricchissima di insalate realizzate con le tante verdure locali. La più famosa è senza dubbio la khoriátiki saláta, l'insalata greca, con fette di cetriolo, pomodoro e condita con olio extravergine, origano, olive, peperoni, cipolle fresche a fette, e pezzetti di formaggio feta.

E infine i dolci, che sono davvero molto dolci! Miele, semi di sesamo, mandorle e noci sono gli ingredienti principali dei dolci greci. Tipici sono i dolci a base di pasta sfoglia o pasta fillo, che si possono trovare in diverse varianti anche nei paesi vicini, sono generalmente ripieni di frutta secca e spesso imbevuti di miele.

Tra questi abbastanza conosciuto è il kataifi, sfoglia filettata ripiena con mandorle tritate e bagnata con sciroppo di zucchero e miele. Semplici e gustosi i kourabiedes, i classici dolcetti di natale.

Diversi sono gli elementi, anche di carattere culturale, che accomunano greci ed italiani di fronte al cibo.

Il pasto è un momento di socialità per i greci come per gli italiani. Sulla tavola greca non manca il pane. Quello più conosciuto si chiama pita ed è un pane semplice e veloce da preparare, ottimo anche per essere farcito.

Un'altra curiosità: i fornai greci furono i primi a preparare il pane di notte, in modo che i clienti potessero trovarlo fresco e fragrante la mattina.

Il vino più popolare greco, soprattutto in estate è il Retsina. Si ottiene aggiungendo resina di pino ai vini bianchi locali durante la fermentazione. Il Mavrodaphne è un vino rosso, corposo e dolce, famoso in Grecia e all'estero. Cefalonia produce il Robola mentre il vino Moscato di Samos è famoso in tutto il mondo.

Una tavolata di greci che mangiano chiacchierando e divertendosi è molto simile a quella italiana: sulla tavola pane, olio di oliva e vino buono!

## LE RICETTE

### HORIATIKI (INSALATA GRECA)

*L'insalata greca non esiste, o meglio, esiste fuori dalla Grecia. I greci la chiamano horiatiki, che significa "del villaggio". È una tipica insalata estiva che unisce pomodori maturati dal sole, cetrioli ben freddi e croccanti, cipolle, olive, feta, l'aroma dell'origano selvatico di montagna e l'olio extravergine di oliva. A seconda delle specificità del territorio possono essere aggiunti crostini di segale, capperi o peperoni verdi piccanti.*

*Ingredienti:* 3-4 pomodori, 1 cipolla, una fetta di feta, 1 cetriolo, 1 peperone verde medio, olio d'oliva, sale, olive nere, origano.

*Preparazione:* Pulire e tagliare i pomodori maturi e succosi a pezzi più o meno grandi. Unire il resto degli ingredienti: cipolle a fette, cetriolo a rondelle e le fettine di peperone. Condire l'insalata greca con olio di oliva, sale e origano. A questo punto unire la feta e le olive (si consigliano le olive Kalamata). A piacere la feta può essere aggiunta a pezzettoni o ponendo una fetta per ciascuna porzioni di insalata.

### TZATZIKI

*E' un antipasto diffuso in tutti i Balcani meridionali ma è considerato uno dei piatti greci più famosi. La base comune è lo yogurt, al quale vengono aggiunti cetrioli, aglio e olio di oliva.*

*Nelle diverse varianti possiamo trovare erbe e cipolla.*

**Ingredienti:** 400 gr di yogurt intero (meglio usare quello greco che si trova comunemente nei supermercati ed è più consistente del nostro), metà di un cetriolo, sbucciato e grattugiato, 4 spicchi d'aglio finemente tritati, succo di mezzo limone, 2 cucchiari di olio extravergine di oliva, sale q.b.

**Preparazione:** Preparate tutti gli ingredienti in anticipo. Unite in una scodella l'olio e il succo di limone, quindi aggiungervi lentamente lo yogurt, avendo cura di unirlo completamente con il mix di olio. Aggiungete l'aglio e il cetriolo grattugiato, continuando a mescolare finché tutto sia amalgamato. Per avere uno tzatzichi perfetto è preferibile togliere i semi dal cetriolo, nel caso fossero troppo grandi e stringere la polpa ottenuta con la grattugia in un tovagliolo, in modo da eliminare l'acqua in eccesso.

Per far insaporire bene la salsa è consigliato tenerla almeno qualche ora in frigorifero.

## **PITA**

*La pita è un tipo di pane piatto lievitato, rotondo, a base di farina di grano. La pita, insieme ad altri tipi di pane, è un cibo tradizionale delle cucine del Medio Oriente e del Mediterraneo, dal Nord Africa all'Afghanistan. È il pane più diffuso anche in Grecia ed accompagna tantissimi piatti.*

**Ingredienti:** per 8 pita: Farina 00 250 gr, Farina manitoba 250 gr, Acqua 300 ml, Olio di oliva extravergine 30 gr, Sale 12 gr, Zucchero 1 cucchiaino, Lievito di birra (fresco 12gr, se secco 4 gr).

**Preparazione:** Versate il lievito di birra in una ciotola con poca acqua tiepida e lo zucchero. Mescolare bene e attendere che faccia un po' di schiuma. Unire il composto alle due farine setacciate. Impastare. Nella restante acqua tiepida sciogliete il sale e unire l'olio. Versare l'acqua con il sale e l'olio a filo sulla farina e impastare fino ad ottenere un composto ben amalgamato. Più si lavorerà l'impasto e meglio verranno i pani.

Fare lievitare l'impasto delle pita in una ciotola oliata ricoperta con pellicola trasparente. Per accelerare la lievitazione si può mettere a lievitare nel forno spento ma con la luce accesa, per due ore. Quando l'impasto avrà raddoppiato di volume dividerlo in 8 parti della forma di una pallina. Stendere con un matterello fino ad ottenere delle sfoglie leggermente ovali di circa 2 mm di spessore e 20 cm di diametro. Sistemare le pita su una leccarda, foderata con carta

forno, in modo che non siano attaccate tra loro e spennellarle leggermente con un'emulsione di olio e acqua. Lasciarle lievitare coperte con della pellicola per almeno 40 minuti, ancora in forno spento ma con la luce accesa. Terminata la lievitazione, spruzzatele ancora con dell'acqua e infornare le pita per 5 minuti, il tempo che si dorino nella parte inferiore e restino bianche in quella superiore e conservatele immediatamente impilate sotto una campana di vetro o sotto un canovaccio se non le usate subito.

## **MOUSSAKA'**

*Il moussakà è un piatto tipico della cucina greca, balcanica e medio-orientale, che ricorda la parmigiana di melanzane siciliana. La versione greca della moussakà è però la più nota. Si tratta di uno sformato a base di melanzane e carne tritata, da cuocere in forno, guarnito con una spessa copertura di besciamella gratinata, ma ne esistono numerose varianti basate su zucchine, patate ed altre verdure, aromatizzate con spezie a piacimento.*

**Ingredienti:** 1 kg di melanzane, 160 ml di olio vegetale, una cipolla grande tritata finemente, 450 gr di carne macinata di manzo, un bicchiere di vino bianco, besciamella, 1 kg di pomodori, sale, pepe, origano, cannella, prezzemolo, 25 g di formaggio grattugiato.

**Preparazione:** La Moussaka va cotta nel forno in una teglia rettangolare. Soffriggere le cipolle tritate in due cucchiari d'olio fino a farle imbrunire. Aggiungere quindi la carne e cuocere tutto insieme fino a che la carne comincia a cambiare colore. A questo punto aggiungere il vino, i pomodori tagliati sottili, le spezie, il sale e il pepe. Coprire e cuocere per 20 minuti fino a che l'acqua di cottura della carne si sarà assorbita completamente. Aggiungere infine prezzemolo e formaggio grattugiato. La carne può essere preparata il giorno prima e conservata in frigorifero. Tagliare le melanzane con la buccia a fettine sottile nel senso della lunghezza. Immergerle in acqua salata per 30 minuti, quindi strizzarle con delicatezza, sciacquarle e strizzarle di nuovo, per poi lasciarle scolare su uno scolapasta. Questa operazione serve per togliere l'amaro e l'acqua in eccesso. Friggetele in olio di semi e a fuoco basso finché diventeranno leggermente dorate da entrambe i lati, quindi lasciarle scolare dall'olio su della carta assorbente. Per alleggerire la preparazione le melanzane si possono anche cucinare alla piastra o al forno. Avremo una mussaka più leggera ma certamente meno saporita. A qualcuno piace aggiungere anche le patate, in questo caso occorre tagliarle

a rondelle sottili e pre-cucinarle in padella. A questo punto si può cominciare ad assemblare la moussaka. Il primo strato (se previsto dalla ricetta) va formato con le patate. Poi va formato un secondo strato con metà delle fettine di melanzane. Quindi si ricopre con il composto di carne macinata e di nuovo uno strato di melanzane. L'ultimo strato va fatto con la besciamella precedentemente preparata. Infine si cosparge il tutto di formaggio e, se piace più croccante, pane grattugiato.

Cuocere in forno preriscaldando a 180° per circa un'ora, finché sulla superficie della moussaka si sarà formata una crosticina scura. Lasciar raffreddare almeno 10 minuti prima di servire per solidificare tutto ed evitare che le fette di moussaka si sfaldino nel piatto.

## **SOUVLAKI**

*I Souvlaki sono degli spiedini tipici della cucina greca e rappresentano un piatto semplicissimo da preparare, molto gustoso e che piace a tutti.*

*Ingredienti:* 800 gr. di carne di agnello, 1 mazzetto di origano, 1 mazzetto di rosmarino, Olio extravergine d'oliva, Sale, Pepe, Limoni.

*Preparazione:* Tagliare la carne a cubetti e raccoglierla in una terrina. In una ciotola filtrare il succo dei limoni, aggiungete una pari quantità di olio, origano e rosmarino spezzettati, sale e pepe. Emulsionate per bene e versate il condimento sulla carne. Lasciare marinare per mezz'ora. Infilzare i tocchi di carne sugli spiedini e cuocerli sulla griglia per circa 15 minuti, rigirandoli spesso. I pezzetti di carne possono essere intervallati con pezzetti di verdura (cipolla, peperone, zucchine...)

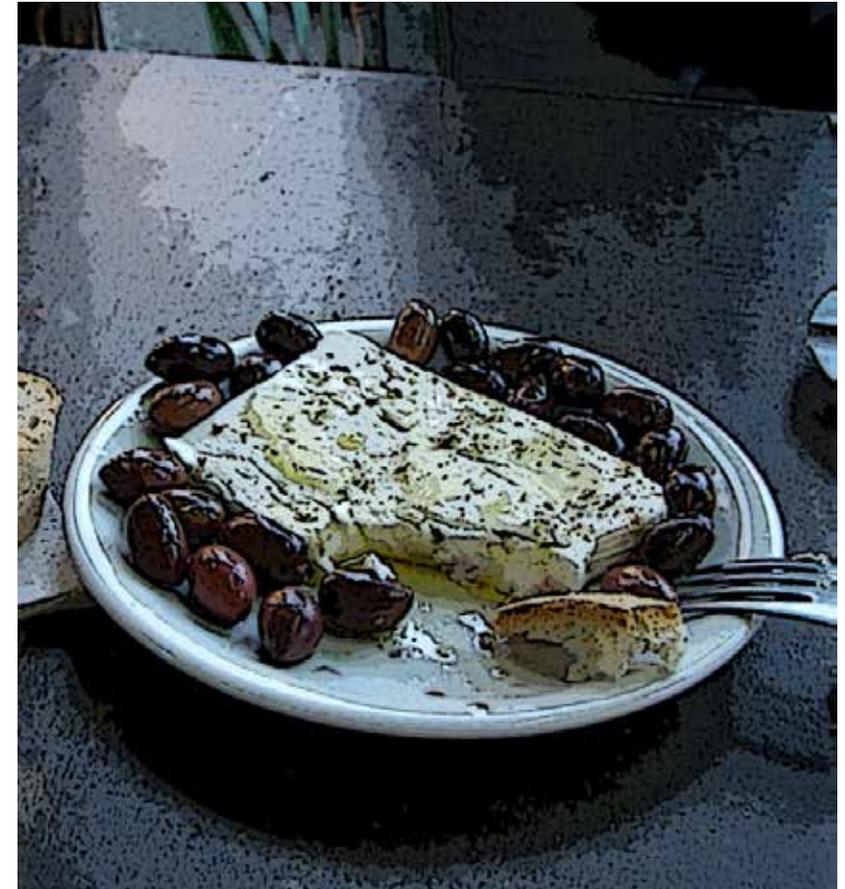
## **KOURABUEDES**

*I kourabiedes o kourabiethes sono dei biscotti tipici della Grecia realizzati con una pasta frolla leggera, tipicamente a base di mandorle. Sono tipici del periodo natalizio anche se li possiamo trovare anche in altri periodi dell'anno.*

*Ingredienti:* 2 tuorli d'uovo, 150 gr di farina 00, 250 gr di burro, 75 gr di zucchero semolato, una manciata di mandorle tostate, pelate e tritate grossolanamente, 20 gr di ouzo (o altro liquore all'anice) acqua q.b., ½ bustina di lievito per dolci, zucchero a velo q.b., acqua di rose o acqua di fiori d'arancio a piacere.

*Preparazione:* Lavorare il burro a pomata, aggiungere lo zucchero semolato e

tutti gli altri ingredienti fino a ricavare una pasta della consistenza della pasta frolla. Lasciare riposare in luogo fresco. Dividere la pasta in pezzetti piccoli e dare la forma della mezzaluna. Infornarli su una leccarda coperta con la carta forno a 170 gradi per circa 25 minuti. Sfornare i biscotti e lasciarli raffreddare. Spruzzarli con l'acqua di fiori d'arancio e passarli nello zucchero a velo vanigliato.



Feta con pane e olive Kalamata



Gulash



Zuppa fredda di amarene

La cucina ungherese è espressione del gruppo etnico prevalente, il magiaro. Convivono però sapori e consuetudini stratificatesi nel corso del tempo, derivanti dalla cucina mediterranea, acquisiti dalla tradizione italiana, e soprattutto da quella turca, dovuti al lungo dominio degli ottomani. Risalgono al periodo della monarchia austro-ungarica alcune influenze tipiche della cucina francese, tedesca e di quella inglese.

Le specialità della gastronomia ungherese sono piuttosto sostanziose, spesso aromatizzate con cipolla, paprika, pepe, panna acida e pomodoro. Questa cucina è infatti famosa in tutto il mondo per i suoi sapori speziati e agrodolci. La paprika, sia dolce (csemege) che piccante (csipos), e il pepe sono sempre presenti nelle ricette, non solo della cucina tradizionale ma anche nella moderna gastronomia ungherese.

Le pietanze più comuni sono a base di carne, soprattutto maiale e manzo, o di pesce di acqua dolce, talvolta accompagnati da piccole porzioni di sottaceti. La specialità più raffinata è il fegato d'oca, quella più famosa il Gulasch (Gulyas), una zuppa gustosa con spezzatino di manzo che viene spesso accompagnata con Gnocchetti di pasta.

I primi piatti in Ungheria sono quindi le zuppe, le quali sono un pilastro della gastronomia ungherese: zuppa di funghi e di patate, che in alcuni ristoranti si può gustare con fettine di mele tostate ma anche zuppa di cavolo, la zuppa di pesce gatto e, nel periodo estivo, quella di amarene. Le zuppe di carne, di verdura o di pesce sono i primi piatti ungheresi, e spesso variano da regione a regione.

Altri piatti caratteristici sono lo spezzatino di carne, con cipolla e cumino (por-kolt), spesso scambiato con il gulasch, la zuppa di pesce (halaszle), i cavoli ripieni di carne e riso (toltottkàposzta) e una sorta di frittata farcita di carne con salsa a base di panna (hortobagyí palacsinta) e la Paprikàs, che può essere realizzata con diversi tipi di carne o pesce.

In Ungheria ci sono ottimi vini (il passito Tokaj, il Monaco grigio ed il celebre Sangue di Toro, per citare solo i più noti). La birra ungherese è meno nota ma è di ottima qualità.

Sono piuttosto famose anche le acquaviti aromatizzate alla frutta (quella di albicocche è la più famosa), spesso utilizzate come aperitivi, ed infine il brandy (pálinka') dall'alta gradazione alcolica. Spesso la pálinka si accompagna con gli antipasti: il patè di fegato d'oca, il korozott, tartine con crema di ricotta e cipolline speziate, e le pogacs, focacce al forno condite. L'amaro ungherese più famoso è l'Unicum, appartenente alla tradizione magiara.

Gli ungheresi amano le torte. Infatti fra i dolci, è d'obbligo citare la torta Dobos, inventata dal pasticciere ungherese József C. Dobos (1847 - 1924) nell'anno 1884. È composta di sei strati di pan di Spagna, su cui è spalmata una crema di cioccolato e burro, mentre sulla cima della torta è presente uno strato sottile di caramello.

Tra le torte più comuni sono facili da trovare la torta Esterházy (biscotto alle mandorle, con farcitura di crema alla vaniglia, ricoperto da glassa allo zucchero), la Oroszkrem ('crema russa': pan di Spagna, crema pasticcera, rum, uvetta) e la classica Zserbòszelet, "fetta Gerbaud", anch'essa a strati, farcita con marmellata di albicocche e noci e glassata al cioccolato, oppure la più semplice Fatias ungherese, una sorta di torta di rose lievitata.

## LE RICETTE

### GULASCH UNGHERESE

*Sembra che questa famosa ricetta derivi dallo spezzatino di carne preparato dai mandriani ungheresi (gulyás), che trasportavano i pregiati manzi grigi dalla pianura della Puszta ai mercati di Moravia, Vienna, Norimberga e Venezia. La caratteristica principale del gulasch ungherese è naturalmente la paprika, spezia usatissima nella cucina ungherese.*

**Ingredienti:** Brodo di carne 1 lt; Cipolle 400 g; Paprika dolce in polvere 50 gr; Patate 500 g; Strutto 50 g; Carne bovina polpa di spalla 800 gr; Aglio 1 spicchio; Cumino in polvere 1 cucchiaino raso; 2 peperoni verdi medi; 1 carota; Sale q.b.; Pomodori ramati medi.

**Preparazione:** Mondate e tagliare le cipolle grossolanamente. Mettete in un tegame capiente lo strutto (o se preferite l'olio di oliva) e fatevi appassire le cipolle a fuoco basso per circa 15-20 minuti senza fargli prendere colore. Unite anche l'aglio schiacciato e il cumino.

Nel frattempo tagliate la carne a cubetti del lato di circa 3 cm e versatela sulle cipolle; fate rosolare qualche minuto, mescolando di continuo per non bruciare la cipolla.

Unite la paprika salate, mescolate per bene e lasciate cuocere a fuoco bassissimo per circa 1 ora e mezza coprendo con un coperchio e mescolando di tanto in tanto. Se la carne dovesse asciugarsi troppo, unite un mestolo di brodo. Nel frattempo pulite il peperone e tagliatelo a cubetti, sbucciate le patate e tagliatele a cubetti grossi quanto i pezzi di carne, private il pomodoro dei semi e tagliatelo a cubetti. Unite quindi alla carne i peperoni e il brodo. Mescolate e fate cuocere per un'altra ora sempre a fuoco basso coprendo con il coperchio ma lasciando un piccolo sfiato. Alla fine unite le patate, quindi lasciate cuocere ancora per un'altra mezzora mescolando ogni tanto. A fine cottura dovrete ottenere uno spezzatino piuttosto denso e consistente. Il gulasch ungherese può essere anche accompagnato con i tipici gnocchetti di pasta.

### GNOCCHETTI DI PASTA

Pur presentandosi assai simili agli spätzle, gli gnocchetti ungheresi, detti nokedli o galuska, si differenziano da essi per la caratteristica forma a goccia, ottenuta tramite un apposito utensile. Questo piatto, con le differenti varianti regionali, è molto diffuso nella cucina ungherese, così come in tutta l'area sud-tedesca austriaca, nel Tirolo e in Alto Adige.

**Ingredienti:** Uova medie 3; Acqua 120-150 ml circa; Sale q.b.; Farina di grano tenero 250 gr; Noce; moscata; 1 pizzico; Olio extravergine d'oliva. Erba cipollina.

**Preparazione:** setacciate la farina in una ciotola capiente, aggiungete al centro le uova intere, il sale e il pepe. Grattugiate la noce moscata, aggiungete un cucchiaio di olio e infine versate l'acqua a temperatura ambiente.

A questo punto con l'aiuto di una frusta, amalgamate bene il composto fino ad ottenere un impasto liscio e omogeneo. La consistenza della pastella deve essere tale da cadere a grosse gocce dal cucchiaio. Tritate l'erba cipollina a coltello e tenetela da parte.

Quando l'impasto è pronto, prendete l'apposito attrezzo per spätzle, oppure un semplice schiacciapastate, posizionate sopra una pentola di acqua in ebollizione, riempitelo di impasto e fate fuoriuscire i gnocchetti.

Intanto riscaldate il burro in una padella e quando i gnocchetti riaffioreranno sulla superficie dell'acqua scolateli e versateli direttamente nella padella con il burro fuso. Per finire una spolverata di erba cipollina.

## **PAPRIKÀS DI POLLO, AGNELLO OVITELLO**

*Il "Paprikàs" si può fare con diversi ingredienti, non può però certamente mancare la paprika. Al posto della carne proposta in questa ricetta si possono utilizzare i filetti di lucioperca o di altri pesci, ma anche i funghi.*

*Ingredienti:* 100 g. di strutto, 120 g. di cipolle, 12 g. di paprica in polvere, 2100 g. di carne di agnello con ossa, o 1000 g. di carne di vitello senza ossa, sale, 160 g. di peperoni verdi, 80 g. di pomodori freschi, 3 dl. di panna acida, un po' di farina.

*Preparazione:* Tagliate la carne a pezzetti, sbucciate la cipolla e tagliatela finemente. Sistemate la carne con la cipolla, la paprika e lo strutto in una padella. Quando sarà rosolata aggiungete i peperoni e i pomodori. Quando la carne è cotta mescolate la panna acida con un po' di farina e aggiungetela allo spezzatino, che deve essere abbastanza ricco di liquido e farla bollire qualche minuto.

Il contorno ideale consiste negli gnocchetti di farina, ma si può servire anche con riso oppure con patate cotte o purea fatta rompendo le patate solo con la forchetta.

## **PATATE ALL'UNGHERESE**

*Insieme al gulash questo è uno dei piatti più conosciuti della cucina ungherese. Sicuramente l'abbiamo assaggiato in un buffet, sia caldo che freddo.*

*Ingredienti:* 500 g di patate; 1 cucchiaio scarso di paprika dolce; 1 cipolla finemente affettata; 70 g di burro; 200 g di pomodori pelati e passati al passaverdure; 1 dl e 1/2 di brodo; 1 cucchiaio di prezzemolo tritato finemente; sale e pepe.

*Preparazione:* Sbucciate e tagliate a fettine rotonde le patate emettetele a mano a mano nell'acqua fredda. Ponete il burro in una capace pirofila, fatelo scaldare a fuoco moderato, quindi unite la cipolla e fatela imbiondire. Scolate e asciugate le patate e aggiungetele alla cipolla. Condite con poco sale, un pizzico di pepe e la paprika. Rigidate le patate con la paletta, copritele con il brodo e il passato di pomodori. Incoperchiate e mettete la pirofila in forno a calore moderato per quaranta minuti circa. Al momento di presentarle in tavola cospargetele con il prezzemolo tritato.

## **ZUPPA FREDDA DI AMARENE**

*E' questa una zuppa molto invitante soprattutto d'estate, perché va servita ghiacciata.*

*Ingredienti:* 400 g di amarene snocciolate, 80 g di zucchero, 1 pizzico di sale, 1 pizzico di cannella, 3 chiodi di garofano, scorza di limone, 2 cucchiari di farina, 40 cl di panna, 10 cl di vino rosso.

*Preparazione:* Far bollire la panna fino a ridurla a metà, lasciarla raffreddare e sciogliervi la farina. Portare a ebollizione 80 cl d'acqua con le spezie e lo zucchero (di preferenza in un sacchettino di garza), gettarvi le amarene snocciolate, attendere 5 minuti dalla ripresa dell'ebollizione, aggiungere poco a poco la panna con la farina, dare un bollore, aggiungere il vino rosso e spegnere. Far raffreddare, estrarre le spezie e la scorza di limone e servire ghiacciato.

## **FATIAS UNGHERESE**

*E' una torta realizzata con il lievito di birra e somiglia alla nostra torta di rose, ma con l'aggiunta di cocco e frutta candita.*

*Ingredienti:* 2 compresse di lievito; 1 tazza di latte tiepido; 3 cucchiari di zucchero; 4 tuorli d'uovo; 2 cucchiari di burro abbondanti; 1 lattina di latte condensato; Farina di frumento. Per il ripieno: zucchero 1 tazza; 3 cucchiari di burro; 100 g di cocco grattugiato; Uvetta e Frutta candita a piacere.

*Preparazione:* In una ciotola, sciogliere il lievito nel latte tiepido. Aggiungere i tuorli d'uovo, zucchero e burro. Mescolare bene e fare un impasto morbido ma omogeneo. Lasciate riposare per circa 15 minuti.

Nel frattempo, preparare il ripieno mescolando a fuoco basso il burro, lo zucchero e il cocco fino ad ottenere una crema omogenea che lascerete raffreddare. Dividete l'impasto in 3 parti e stendete la pasta con un mattarello, non troppo sottile. Spalmare il ripieno. Se vi piace mettere uvetta e frutta candita. Arrotondare e tagliare a fette di circa 2 cm. Otterrete delle rondelle che dovranno essere poste in una pirofila tonda a distanza di circa 1 cm l'una dall'altra. Lasciare lievitare per altri 15-20 minuti. Cuocere in forno a 180 gradi. Quando è quasi cotto, togliere dal forno e spennellare con il latte condensato. Tornare al forno per terminare la cottura.



Quiche Lorraine



Quarkkeulchen

## I FINGER FOOD

### RICETTE DA TUTTA EUROPA

#### PER STARE IN COMPAGNIA

Tante sono le occasioni nelle quali ci piacerebbe preparare qualche piatto veloce per stare con gli amici. Perché non mescolare piatti della tradizione europea? Qualche proposta culinaria, magari da preparare in parte il giorno prima, da accompagnare con latte, caffè, the, spremuta di arancia di Sicilia, o un buon vino e un assortimento di pasticceria italiana. Che c'è di meglio?

Inutile dire che questi piatti, se preparati in dimensioni e quantità maggiori, possono diventare un piatto principale.

#### MINI QUICHE LORRAINE (FRANCIA)

*Ingredienti:* 1 rotolo di pasta sfoglia (meglio se rettangolare); 200 gr di pancetta affumicata; 150 gr di emmentaler (o altro formaggio simile); 3 uova; 1 cucchiaio di olio (extravergine d'oliva); 0,5 dl di panna; sale; pepe in grani

*Preparazione:* Tagliate la pancetta a dadini e fatela rosolare in una padella antiaderente senza aggiungere grassi, finché sarà leggermente dorata; grattugiate l'emmentaler; sbattete le uova con un pizzico di sale e un po' di pepe, incorporate la panna, l'emmentaler e la pancetta, e mescolate per amalgamare tutti gli ingredienti (alcuni aggiungono qualche dadino di zuccina saltata in padella e magari anche un po' di porri); ungete 6 stampini con la pasta; riempite gli stampini con il composto facendo attenzione a lasciare i bordi un po' alti per non far fuoriuscire il composto. Fate cuocere in forno preriscaldato a 180°C per 15-20 minuti (fino a che la Quiche non diventerà ben dorata).

#### QUARKKEULCHEN (GERMANIA)

*Ingredienti:* 500 gr di patate (farinose); 250 gr di ricotta; 65 gr di farina; 50 gr di zucchero; 1 uovo intero; 1 bustina di vaniglia o le bacche di una stecca; 1 scorza di limone; 100 gr di uvetta; 100 gr di burro; 1/2 cucchiaino di cannella; zucchero a velo; sale.

*Preparazione:* Dopo aver cotto le patate, pelarle e schiacciarle; grattuggiare la scorza di limone; creare un impasto con le patate mescolandole assieme alla farina, la cannella, lo zucchero, l'uovo, la ricotta, la vaniglia e la scorza di limone. Far gonfiare l'uovo in acqua calda e aggiungerla all'impasto. Creare dall'impasto delle tartine di forma ovale. Friggere le tartine da ambo i lati finchè non diventano dorate. Spolverizzarle con lo zucchero a velo finchè sono ancora calde.

### **POLPETTINE DI PANE (GRECIA)**

*Ingredienti:* 4 fette di pan carrè; 1 petto di pollo intero; q.b. di pane grattato; q.b. di farina; qualche cucchiaino di panna; qualche goccia di tabasco; q.b. di burro; 1 uovo; q.b. di sale

*Preparazione:* Sbriciolare le fette di pane in un contenitore; bagnarle con qualche cucchiaino di panna, mescolare bene affinché si impregnino bene e lasciarle ammorbidire. Mondare e tritare finemente il petto di pollo. Metterlo in un recipiente ed incorporare il pane strizzato, l'uovo, qualche goccia di tabasco ed una presa di sale. Amalgamare bene il composto ed aggiungere qualche cucchiaino di farina. Formare delle palline piccole, passarle nel pangrattato e farle dorare in abbondante burro fuso.

Possono essere servite accanto ad un ciotola contenente una salsa di pomodoro aromatizzata con aglio e basilico per intingere le polpettine.

### **PATATAS BRAVAS (SPAGNA)**

*Ingredienti:* 700 gr di patate (a pasta gialla); q.b. di olio di semi; 200 ml di passata (di pomodoro); 1 cucchiaino di aceto (di mele); 1 spicchio grande di cipolla; 1 cucchiaino di paprica (dolce); q.b. di olio di oliva (extravergine); q.b. di sale; q.b. di pepe.

*Preparazione:* Iniziare a preparare una salsina riscaldando un filo d'olio extravergine di oliva con uno spicchio di cipolla. Aggiungere la passata di pomodoro e far cuocere la salsa circa 5 minuti, quindi togliere la cipolla ed aggiungere un pizzico di sale, un pizzico di pepe ed un cucchiaino di paprica dolce (o piccante, a seconda dei gusti). Mescolare bene e dopo altri 2-3 minuti spegnere il fuoco e lasciar raffreddare la salsina. Pelare le patate e tagliarle a tocchetti e sbollentarle una decina di minuti. Scolarle bene e riscaldare abbondante olio di semi. Quando l'olio è pronto friggere le patatine, girandole ogni tanto, facendo atten-

zione a non spappolarle. Man mano che le patatine sono pronte metterle in una terrina con della carta da cucina, per assorbire l'olio in eccesso. Quando sono tutte pronte, togliere la carta e salarle. Disporre le patatine in scodelline e servirle ben calde accompagnandole con la salsina precedentemente preparata.

### **UOVA AL BACON (UNITED KINGDOM)**

*Ingredienti:* 4 uova (intere); 50 ml di latte; 1 vasetto di yogurt (cremoso bianco); 50 gr di pancetta (in fette); 25 gr di burro; q.b. di sale.

*Preparazione:* Riscaldare il burro in una padella antiaderente. Non appena è caldo cuocervi le uova. A metà cottura (quando l'albume inizia a colorarsi) salare le uova ed aggiungere il latte e lo yogurt precedentemente mescolati tra di loro. Quindi aggiungere delle fettine di pancetta su ogni uova. Alzare la fiamma e lasciar cuocere per qualche altro minuto. Le uova con bacon possono essere estratte via via dalla padella e posizionate su un vassoio in modo che i commensali possano metterle nei loro piatti.

### **KANELBULLAR – BRIOSCINE ALLA CANNELLA (SVEZIA)**

*Ingredienti per 20 Kanelbullar:* 250 ml di latte; 25 gr di lievito di birra; 75 gr di burro; 650 gr di farina; 100 gr di zucchero; 1/2 cucchiaino di sale. *Ingredienti per il ripieno:* 100 gr di burro; 50 gr di zucchero; 1 cucchiaino di cannella; 1 uovo per pennellare la superficie; granella di zucchero.

*Preparazione:* Far sciogliere il cubetto di lievito nel latte tiepido. A parte far sciogliere il burro. In una terrina molto capiente disporre la farina insieme allo zucchero e un pizzico di sale e versarvi al centro il burro fuso. Aggiungere ora il latte tiepido con all'interno disciolto il lievito e iniziare a lavorare l'impasto. Lavorare l'impasto fino a formare un panetto liscio ed elastico. Far crescere l'impasto per un'ora al coperto. Quando l'impasto sarà raddoppiato di volume, riprenderlo e stenderlo con un mattarello su un piano infarinato formando un rettangolo di pasta alto circa 3mm. Spennellare il rettangolo di pasta con il burro intiepidito e cospargerlo con lo zucchero e la cannella. Arrotolare l'impasto a mò di salame e tagliarlo a fette larghe 1/2 cm circa. Disporre i kanelbullar con la parte arrotolata verso l'alto su una teglia da forno ricoperta di carta oleata e lasciarli lievitare al caldo ancora per 1 ora. Spennellare i kanelbullar con un pò di latte o un tuorlo d'uovo, cospargerle con la granella di zucchero e infornare le brioscine alla cannella a 200° e cuocere per 15 minuti.



Passatelli romagnoli



Icre nigre

## LE RICETTE DI NATALE NELLE CASE D'EUROPA

Ovunque in Europa il Natale si festeggia a tavola con le migliori ricette della tradizione.

Per regalarci a Natale un viaggio sulle tavole europee ecco una selezione di piatti tipici natalizi di diversi paesi europei.

Diverse ricette con la carne, il pesce o le verdure, dall'antipasto al dolce.

Ricette del nord e del sud Europa. Buon appetito e Buon Natale!

### ANTIPASTI

#### PORTOGALLO - SARDINHAS ASSADAS CON PIMENTOS

*Ingredienti:* Sardine: 2 kg (dimensioni medie o grandi); - Peperoni rossi: (o verdi);  
1 Cipolla; Sale (grosso) q.b.; Olio (extra vergine d'oliva) q.b.; Aceto (bianco) q.b.

*Preparazione:* Squamate le sardine senza svuotarle dalle interiora, lavatele in acqua salata e cospargetele di sale grosso; lasciatele riposare almeno due ore. Dopo di che levate loro il sale e spennellate con l'olio extra vergine d'oliva.

Lavate i peperoni, togliete i semi e tagliateli a strisce. Oliateli leggermente e saltateli. Grigliate da entrambi i lati sia il pesce, sia i peperoni. Sbucciate la cipolla e tagliatela ad anelli.

Disponete le sardine su piatti preriscaldati e guarnitele con gli anelli di cipolla e i peperoni grigliati. Condite con olio extra vergine d'oliva e aceto. Si mangiano solitamente accompagnate da patate lesse in insalata.

## BULGARIA - BANITSA

*Ingredienti:* 400 g Pasta sfoglia; 400 g Formaggio bulgaro (o feta); 3 cucchiai Burro; 150 ml Latte; 4 Uova

*Preparazione:* Mescolate il formaggio sbriciolato, il latte e le uova insieme ma non amalgamate in quanto il composto al formaggio deve risultare grumoso. Sciogliete il burro in una casseruola e ungete il fondo di una teglia. Prendete un foglio di pasta sfoglia e spennellatelo con il burro, poi riempite con il composto al formaggio e ricoprite con un altro foglio di pasta sfoglia e così via fino a formare un tortino di 3-4 strati sovrapposti. Spennellate la faccia superiore con il burro e infornate lasciando cuocere per trenta minuti a 220° C. Servite la banitsa calda dopo averla tagliata a riquadri

## UNGHERIA - LANGOS (PANE FRITTO)

*Ingredienti:* 250 g di patate farinose; 20 g di lievito; 0,5 dl di latte, caldo; 1 presa di zucchero; 500 g di farina bianca; 1 cucchiaino di sale; 2,3 dl d'acqua; 3,5 dl d'olio per friggere (resistente al calore); 2 spicchi d'aglio 1 cucchiaino di paprica in polvere, dolce o piccante.

*Preparazione:* Lessate le patate con la buccia. Pelatele e schiacciatele con una forchetta. Mescolate il lievito con il latte e lo zucchero finché il lievito si è sciolto. Lasciate riposare per circa 10 minuti. In una scodella mescolate la farina con il sale. Formate al centro un incavo e versatevi alternando il latte con il lievito, le patate schiacciate, l'acqua e impastate il tutto fino a ottenere una massa omogenea. Lasciate lievitare per ca. 40 minuti. Scaldate l'olio in un tegame a ca. 160 °C. Dividete l'impasto in 8 parti. Appiattite la pasta su poca farina in un disco alto ca. 5 mm e tiratelo un poco per il lungo. Dorate i lángos nell'olio da entrambi i lati per ca. 3 minuti. Estraele le focacce con una schiumarola e fatele sgocciolare su carta da cucina. Dimezzate gli spicchi d'aglio e sfregateli sulle focacce ancora calde. Cospargete di paprica e servite. Possono essere conditi con il salato (formaggio, cipolle o salumi) oppure con il dolce (cacao, miele, marmellata).

## ZUPPE E PRIMI

### AUSTRIA - LEBERKNOEDEL (GNOCCHI DI FEGATO)

*Ingredienti:* 1 Uovo; 1 Cipolla; Aglio; 1 spicchio; Maggiorana; 1 cucchiaino; Prezzemolo (tritato); 1 manciata; Olio (extra vergine d'oliva); 1 cucchiaio; Sale: q.b.; Erba cipollina: qualche filo; Farina (bianca): (eventualmente da aggiungere all'impasto); Burro: fuso per condire; Pane (raffermo, tagliato a dadini): 300 gr; Limone (scorza grattugiata): mezzo; Fegato di Manzo: 200 gr

*Preparazione:* Tritate col tritatutto il fegato e riducetelo in poltiglia insieme con l'olio, il prezzemolo e la cipolla. Mettete in una capace terrina il pane ed aggiungete il composto con il fegato. Aggiungete la maggiorana, poco sale la scorza di limone grattugiata. Mischiare il tutto molto bene. Nel caso fosse troppo fluido aggiungere poca farina. Con le mani bagnate nell'acqua formate delle "palle" di ca 6/8 cm di diametro e fatele cuocere in acqua salata già in ebollizione per 15/20 min ca. Consiglio: cuocetene prima uno solo. Nel caso si sfaldasse: aggiungere un po' di farina. Nel brodo mettete dell'erba cipollina fresca tagliuzzata. Scolate e condite con burro fuso.

### POLONIA - PIEROGI RUSKIE (RAVIOLI)

*Ingredienti per l'impasto:* (dose per 4 persone): 2 bicchieri di farina; un pizzico di sale; 1 uovo; circa un bicchiere d'acqua calda; un cucchiaio di olio d'oliva; *Ingredienti per il ripieno:* 500 grammi di patate; 250 grammi di formaggio fresco tipo ricotta salata; 1 cipolla media tritata; sale, pepe; burro oppure olio d'oliva per rosolare.

*Preparazione:* Mentre si fanno bollire le patate, impastate la farina con il sale, l'uovo e l'olio, aggiungendo un poco alla volta l'acqua calda e fino ad ottenete una pasta morbida. Quando le patate sono cotte e si sono freddate, sbucciatele e schiacciatele con lo schiaccia patate. Rosolate la cipolla tritata finemente e unitela con le patate. Aggiungete il sale, il pepe e il formaggio fresco e mescolate bene tutti gli ingredienti. Stendete la pasta fino ad ottenere uno spessore di circa 4 mm, con un bicchiere oppure con le forme per fare i ravioli tagliate dei cerchi. Mettete al centro di ognuno dei cerchi circa un cucchiaio di ripieno e chiudete bene i bordi in modo che non si aprano durante la cottura. Cuocete i

pierogi in abbondante acqua salata per circa 5 minuti (devono galleggiare), scolateli e serviteli caldi con il condimento a vostra scelta

### **ITALIA - PASSATELLI ROMAGNOLI IN BRODO**

*Ingredienti:* Per i passatelli 350 gr. di parmigiano reggiano; 150 gr di pane grattugiato; Uova q.b. (4-5 dovrebbero bastare); noce moscata grattugiata. Per il brodo: carne di manzo adatta per il brodo (doppione, muscolo copertina, reale...) carne di cappone o faraona (il cappone dà un brodo più ricco e grasso, la faraona un brodo più saporito e magro); ossa di manzo; carota, sedano e sale; acqua.

*Preparazione:* preparare il brodo mettendo in acqua fredda gli ingredienti e facendoli bollire a fuoco lento per almeno tre ore. E' importante sapere che per ottenere un buon brodo è meglio usare acqua fredda. Per ottenere un bollito tenero occorre far bollire l'acqua e poi tuffare i pezzi di carne. In questo caso ci serve un buon brodo e quindi partiremo dall'acqua fredda

Preparare i passatelli impastando i vari ingredienti con le mani e aggiungendo infine una manciata generosa di noce moscata grattugiata. Qualcuno preferisce aggiungere anche scorza di limone grattugiata. Una volta ottenuto un impasto piuttosto consistente, occorre far passare un po' per volta l'impasto nello schiacciapate e, con l'aiuto della lama di un coltello far cadere mano a mano i passatelli su un piano coperto con uno strofinaccio pulito. In Romagna si utilizza un apposito ferro, che non è però possibile acquistare altrove. Qualcuno aumenta la quantità di pane grattugiato o aggiunge farina, al fine di preparare passatelli più facili da trattare anche se meno buoni da mangiare perché più duri. A mio parere si può fare solo per preparare passatelli da utilizzare con sughi asciutti, mai con il brodo. e comunque con una certa moderazione.

Tuffare tutti i passatelli nel brodo bollente. Mescolarli solo quando affiorano, pena il loro sfaldamento. Quando tutti sono affiorati, quindi in pochissimo tempo, mescolare delicatamente e servirli con il loro brodo fumante.

## **CONTORNI E SALSE**

### **GERMANIA - KARTOFFELPUFFER (GALLETTE DI PATATE E CIPOLLE)**

*Ingredienti:* 1 kg Patate; 2Uova; 1 Cipolla; 2 cucchiaini di Farina; Sale: q.b.; Olio q.b.

*Preparazione:* Lavate, sbucciate e grattugiate le patate. Togliete la maggior quantità possibile di acqua dall'impasto. Grattugiate la cipolla ed unitela alle patate con l'uovo e la farina. Salate a piacimento. Contemporaneamente alla lavorazione, fate scaldare l'olio in una padella grande. Versate nella padella due cucchiaini dell'impasto ottenuto e schiacciate fino ad ottenere un medaglione non più alto di un centimetro. Stessa operazione per il resto dell'impasto. I Kartoffelpuffer si servono caldi accompagnati solitamente da una purea di mele

### **ITALIA - INSALATA DI ARANCE E FINOCCHI**

*Ingredienti:* 3 arance; 2 finocchi; 2 cucchiaini di olio d'oliva; sale e pepe; olive nere a piacere

*Preparazione:* Pulite i finocchi, togliete le foglie esterne e tagliateli finemente. Fate marinare i finocchi in un tegame con olio, sale e pepe. Sbucciate le arance, tagliatele a pezzi e eliminate la pellicina, recuperando in un piatto il succo che fuoriesce. Servite nei piatti i finocchi con le arance, versando sopra il succo recuperato con l'olio della marinatura dei finocchi. Guarnire con olive nere

### **ROMANIA - ICRE NIGRE**

*Ingredienti:* 250 gr. di caviale; 50 gr. di pane, 2 cucchiaini di latte; 6 cucchiaini di olio d'oliva, 2 limoni, 4 uova sode, pane tostato, olive nere, vodka

*Procedimento:* ammolare la mollica di pane nel latte e strizzarla. Mescolare il caviale aggiungendo l'olio ed il succo di limone. Servire la salsa sulle uova sode tagliate a spicchi, con le olive e il pane tostato.

## REGNO UNITO - SALSA DI MIRTILLI

Questa salsa è servita in molti paesi del nord Europa in accompagnamento ad arrostiti di maiale, filetti di manzo, cacciagione ecc...

*Ingredienti:* 1 cestino di mirtilli; 1 cipollotto; 1 bicchiere di vino rosso; una noce di burro

*Procedimento:* Sulla stessa padella dove è stato cotto il filetto o l'arrosto, preparare la salsa. Se la padella risulta completamente asciutta senza liquidi, aggiungere poco burro e una volta sciolto, il cipollotto tritato. Dopo pochi minuti aggiungere i mirtilli schiacciandoli leggermente. Sfumare con il vino rosso e lasciar evaporare bene l'alcol. Per chi preferisce un sapore più dolce, basta aggiungere un poco di zucchero

## SPAGNA - GAZPACHO ANDALUSO

*Ingredienti:* 1 Kg di pomodori maturi, 2 peperoni verdi piccoli, 2 spicchi d'aglio, 100 g di pane, un cucchiaio raso di mandorle macinate, 4 cucchiaini di olio extravergine d'oliva, 1 cucchiaio di aceto di vino, Acqua, Uovo sodo, Pane e Sale

*Preparazione:* Pestare in un recipiente il pane (prima messo a bagno) e le verdure a pezzi con l'olio, l'aceto, il sale e l'acqua a piacere, a seconda se lo si vuole più o meno denso. Oggi si usa il frullatore, che ha il vantaggio di macinare meglio tutti gli ingredienti. Servire in ciotole individuali. Normalmente va accompagnato con l'uovo sodo. Generalmente si prepara una ciotola con pomodoro, cetriolo, peperone verde, cipolla, pane messa a disposizione dei commensali, che si servono a piacere.

## ITALIA - PEPERONI ALL'ACETO BALSAMICO

*Ingredienti:* 1 peperone rosso; 1 cipolla di tropea; menta fresca; olio extra vergine di oliva; aceto balsamico; sale

*Preparazione:* Tagliate la cipolla di tropea a rondelle e il peperone lavato e a julienne. Rosolate la cipolla nell'olio e aggiungete il peperone. Fate cuocere a fiamma bassa e versate un po' di aceto balsamico. Fatelo evaporare alzando la fiamma, mescolate e spegnete il fuoco quando l'aceto si sarà caramellato un pochino (occorrono circa 5 minuti). Salate, , aggiungete qualche fogliolina di menta e lasciate riposare per 15 minuti.

## PIETANZE DI CARNE

### IRLANDA - LONZA GLASSATA CON SALSA DI RIBES ROSSO

*Ingredienti:* 1 ½ kg di lonza; 1 cucchiaio di senape; 1 cucchiaio di zucchero di canna; 2 cucchiaini di porto/vino; 2 cucchiaini di ribes rossi

*Preparazione:* Adagiate la carne di lonza in una pentola capiente e ricoprite con abbondante acqua fredda. Portate a bollire, continuate la cottura a fuoco medio (calcolate 20 minuti ogni ½ chilo di carne per ottenere la giusta morbidezza). Preriscaldate il forno a 200°. Togliete la carne dalla pentola, tenendo da parte il liquido di cottura. Rimuovete la cotenna e incidete il grasso. Trasferite la carne in una teglia e cospargetela con la senape e lo zucchero di canna. Versate nella teglia 125 ml del liquido tenuto da parte (conservate il resto per preparare una zuppa). Infornate per 20 minuti. Se necessario, aggiungete altro liquido durante la cottura. Mentre la carne finisce la sua cottura versate in un pentolino il fondo di cottura. Aggiungete la gelatina di ribes rosso, il porto e i ribes rossi. Fate cuocere finché non otterrete una consistenza densa. Tagliate la carne e servite con la salsa.

### ITALIA - ZAMPONE CON LENTICCHIE

*Ingredienti:* 1.5 kg Zampone; 400gr Lenticchie; 1 Cipolla; 1 Sedano o costa; 1 Carota; 2 cucchiaini Olio extra vergine; 1 Alloro foglia; 60g Grasso di prosciutto.

*Preparazione:* Lasciate lo zampone a bagno in acqua fredda per 7-8 ore. Punzecchiatelo con un grosso ago e praticate delle incisioni fra le unghie. Avvolgetelo in un telo pulito e legatelo con uno spago. Scolatelo, mettetelo nella zamponiera, copritelo di acqua fredda e portatelo ad ebollizione continuando la cottura per almeno 3 ore, man mano che l'acqua si consuma aggiungetene altra bollente. In una casseruola fate rosolare un trito finissimo di cipolla, sedano, carota, e grasso di prosciutto tritato, aggiungete le lenticchie che avete lavato, l'alloro, sale e pepe, poi coprite con acqua calda. Fate cuocere a fuoco moderato fino a quando le lenticchie saranno cotte, ci vorranno circa 30 minuti. Appena lo zampone sarà cotto toglie il telo, tagliatelo a fette, adagiatelo su un letto di lenticchie e servite subito. La tradizione vuole anche l'abbinamento dello zampone con il puré di patate o con i fagioli in umido.

## FRANCIA - COQ AU VIN

*Ingredienti:* 1 spicchio d'aglio; 2 kg di gallo ruspante; 20 Cipolline; 4 Scalogni; 1 bicchierino di Cognac; 1 bottiglia di vino rosso; 1 Mazzetto odoroso (rosmarino, prezzemolo, salvia); 1 cucchiaino di Zucchero; 3 cucchiaini di Farina; Sale: q.b.; Pepe: q.b.; Noce moscata: q.b.; 2 cucchiaio di Prezzemolo tritato; 100 gr di funghi (se si trovano, vanno bene le Spugnone); 180 gr di Lardo.

*Preparazione:* Tagliate il lardo a pezzetti e metterlo in una pentola assieme alle cipolline intere sbucciate. Far imbiondire e togliere tutto con la schiumarola. Tagliate il gallo a pezzi, quindi doratelo nella pentola. Innaffiate con il cognac; fiammeggiate, aggiungete gli scalogni affettati, il mazzetto odoroso, l'aglio e le spugnone (ammollate nell'acqua per 1 ora e ben asciugate). Coprite e fate cuocere a fuoco lento per una ventina di minuti. Nel frattempo rimettete nella pentola i pezzi di lardo, fateli scaldare e poi bagnateli con 3/4 della bottiglia di vino rosso. Fate bollire e versate sul gallo: se i pezzi non fossero sufficientemente coperti, aggiungete altro vino. Salate, pepate, zuccherate, grattugiate un po' di noce moscata, aggiungete le cipolline, quindi coprite il tutto e lasciate soffriggere per 30 minuti a fuoco basso. Preparate un burro mantecato (schiacciandolo con una forchetta e mescolandolo accuratamente con la farina). Disponete il gallo su un piatto con il lardo e le cipolle. Legate la salsa con il burro mantecato e servite a parte. Cospargete con prezzemolo tritato e servite in tavola.

## GRECIA - AGNELLO ALLA CRETESE

*Ingredienti:* 1 kg di agnello a pezzi; 2 cipolle; 3 carote; 1 costa di sedano; 1 rapa; 2 spicchi d'aglio; 2 foglie di alloro, salvia, maggiorana; 4 pomodoro da sugo; 4 cucchiaini di farina; 1 bicchiere di vino rosè; 100 ml di brodo; farina q.b.; olio, sale, pepe; 100 g di feta greca.

*Preparazione:* Sbucciate le carote e tagliatele a fette spesse, sbucciate le rape e tagliate a pezzi, sbucciate le cipolle il sedano. In una padella, riscaldate un po' di olio e disponetevi i pezzi di agnello pepate su ogni lato. Sbucciate gli spicchi d'aglio e aggiungeteli all' agnello e fate rosolare nella casseruola. Una volta rosolato la carne di agnello, spolverizzate lo stufato con la farina e mescolare per impregnare i pezzi, bagnate con il brodo e aggiungere le verdure, odori misti, e i pomodori, tagliati a pezzi, sale e pepe. Coprire e cuocere a fuoco basso minimo 2 ore. Servite eventualmente con feta e spolverizzando con prezzemolo tritato il vostro agnello stufato è pronto essere servito caldo.

## GERMANIA - RIPIENO NATALIZIO

Per il pranzo di Natale è usanza preparare l'oca, l'anatra o il tacchino ripieno arrosto. Il segreto, naturalmente, sta nel ripieno!

*Ingredienti:* 150 gr di fegato d'oca (o qualsiasi altro fegato); 150gr di salsiccia; 90gr di molliche di pane; 1 cucchiaio di prezzemolo tritato; un pizzico di salvia e menta; 2 uova; sale e pepe; 60gr di noci; 90gr di uva passa e sultanina; 120gr di mele e pere affettate; 30gr di farina.

*Procedimento:* Mescolate il fegato e a salsiccia insieme alle molliche di pane, farina e l'uovo sbattuto. Aggiungete le noci e la frutta con il condimento. Farcite il pennuto e mettetelo in forno con i condimenti che più preferite.



Coq au vin

## PIETANZE DI PESCE



Gazpacho andaluso



Skarvens grilled stockfish

### PAESI BASSI - ZOOTJE PALING (ANGUILLA CON PATATE)

*Ingredienti:* 1 kg Anguilla; 1 kg Patate; Burro: q.b.; Aceto: q.b.; Acqua: q.b.; Pepe (nero): q.b.

*Preparazione:* Pulite le anguille, togliendo loro anche la pelle e tagliatele a tranci. In una pentola ponete degli strati successivi di patate e tranci di anguille, l'ultimo strato deve essere di patate. Aggiungete acqua fino a ricoprire appena e fate cuocere per circa mezz'ora. Eliminate l'acqua di cottura e metti il contenuto in una ciotola. Preparate una salsa semplice di burro e aceto (una parte di burro con 1/3 di aceto). Scaldate la salsa senza far bollire. Aggiungere il pepe nero

### SPAGNA - GAMBERI ALLA CATALANA

*Ingredienti:* 500 gr di gamberoni; i pomodoro maturo grosso; ½ cipolla, prezzemolo, olio d'oliva, 1 spicchio d'aglio; sale, pepe e paprika q.b.

*Preparazione:* scottare i gamberoni in acqua bollente per cinque minuti e scolarli. Mondarli dal carapace e togliere il filetto nero. In una ciotola aggiungere ai gamberoni la cipolla affettata sottile e il pomodoro a spicchi. Condire con olio, sale, pepe e paprika a piacere.

### NORVEGIA - SKARVENS GRILLED STOCKFISH

*Ingredienti:* 800 grammi di Stoccafisso già ammollato; 300 grammi di pancetta affumicata; 450 grammi di patate; 1 limone. Per lo spezzatino/stufato di carote: 300 grammi di carote; 0,4 litri di latte intero; 0,4 litri di panna; 30 grammi di burro; 1 pizzico di noce moscata; Circa 30 grammi di maizena/acido di mais; sale e pepe per condire. Per il burro all'aglio: 200 grammi di burro; 100 ml litro di olio; 4 spicchi di aglio tagliati a dadini; 1 cucchiaino di prezzemolo tritato; 1 cucchiaino di succo di limone; 1 tuorlo d'uovo; sale e pepe per condire.

*Preparazione:*

Stufato di carote: preparare una besciamella scaldando latte e panna, addensare con l'acido di mais e mescolare con acqua fredda. Condire con un pizzico di sale, pepe e noce moscata. Mettere sul fuoco e mantecare con il burro.

Sbucciare e tagliare le carote a dadini, farle bollire in acqua salata finché diventano tenere. Scolarle e mescolarle con la besciamella. Tenere al caldo fino a quando non verrà servita.

Burro all'aglio: aggiungere il burro temperato e l'olio in un'impastatrice e mescolare fino a quando il burro diventa bianco e arioso. Aggiungere gli altri ingredienti. Mettere tutto in un sac à poche e tenere a temperatura ambiente fino al momento di doverlo servire.

Bacon/Pancetta: tagliare il bacon a dadini e saltarli in padella fin quando diventano croccanti. Tenere al caldo fino a quando vengono serviti.

Patate: bollire le patate in acqua salata e tenere al caldo fin quando non vengono servite.

Stoccafisso: fare una salamoia al 10% (mescolare 100 gr di sale per ogni litro di acqua fredda, lasciar bollire per 5 minuti e far raffreddare la salamoia). Scaldare il grill del forno. Tagliare lo stoccafisso a pezzi da 60 grammi ciascuno e metterli nella salamoia per 10 minuti. Scaldare una padella e aggiungere un po' d'olio o burro. Soffriggere lo stoccafisso per circa 2-3 minuti per lato, condire con sale e pepe, decorare con un po' di burro all'aglio e metterlo al grill fino a quando il burro all'aglio diventa dorato.

Disporre tutti gli ingredienti in piatto molto caldo e decorare con delle fette di limone.

## REPUBBLICA CECA - CARPA FRITTA CON INSALATA DI PATATE

*Ingredienti per la carpa:* un trancio di carpa per ogni commensale; semolino q.b.; uovo sbattuto q.b.; pane grattugiato q.b.; olio per friggere.

*Preparazione:* salare leggermente la carpa, passare nel semolino, poi nell'uovo sbattuto e infine nel pane grattugiato per poi friggere in olio d'oliva. *Ingredienti per l'insalata di patate:* Patate bollite tagliate; Olio d'oliva; Sale e pepe; Cipolla tagliata in sottili pezzettini e scottata in padella; Cetrioli sottaceto tagliati a pezzettini; Verdura bollita tagliata a pezzettini: carote, sedano e poco prezzemolo.; Uovo sodo tagliato a pezzettini; Prosciutto di Praga tagliato; maionese mescolata a un po' di yogurt. *Preparazione:* Tagliare il tutto a pezzettini e mescolare assieme incorporando la maionese.

## ITALIA – INVOLTINI DI PESCE SPADA

*Ingredienti:* 2 fette di pesce spada; 1 spicchio d'aglio; 100 gr. pane raffermo; prezzemolo; capperi; olio; sale

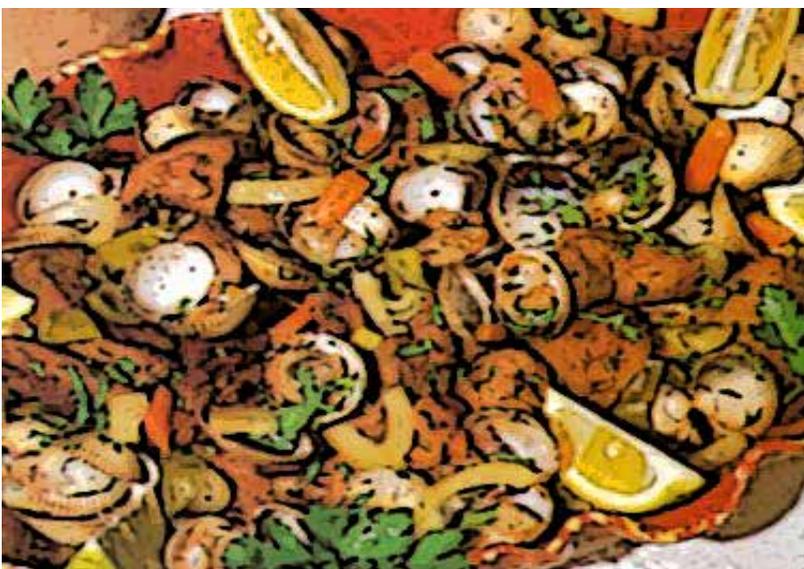
*Preparazione:* Tritare finemente l'aglio, il pane raffermo, IL prezzemolo e 2-3 cucchiaini di capperi con un poco d'olio d'oliva extravergine. Tagliare sottilmente il pesce spada e disporre il composto appena preparato sopra le fettine di pesce avendo cura di lasciarne da parte un po'. Chiudere le fette di pesce spada ad involtino aiutandosi con uno stuzzicadenti. Ungere leggermente una teglia e metterci dentro l'aglio tagliato a fettine sottili: lasciar rosolare bene a fuoco vivace. Quando gli involtini saranno ben dorati aggiungere il composto rimanente e riporli per qualche minuto sotto il grill.



Involtini di pesce spada



Paella mixta



Porco à alentejana

## PIATTI DI CARNE E PESCE MISTI

### PORCO À ALENTEJANA

Tra gli ingredienti trovate la “massa de pimentão”, una pasta di peperoni rossi cotti e messi a fermentare, una base di molte ricette della cucina del Portogallo. Non è facile trovarlo ma per i più curiosi e volenterosi è possibile procedere ad una preparazione casalinga. Gli ingredienti necessari sono dei peperoni rossi, maturi al punto giusto. Tagliare i peperoni a pezzetti grandi e cuocere in acqua salata. Lasciarli asciugare avvolti in un panno di cotone per circa due giorni, quindi poi tritarli finemente e salarli.

**Ingredienti:** 1 kg vongole, 500 gr. lonza di maiale, 1 Kg di patate piccole, 5 spicchi d'aglio, 1 cucchiaino di “massa de pimentão”, 1 foglia d'alloro, 1 cucchiaino di strutto, 1 cucchiaino di burro, 1 mazzetto di prezzemolo, succo di un limone, olio d'oliva, sale, pepe.

**Preparazione:** Ridurre la lonza di maiale in grossi dadi, insaporirla con sale e pepe, aggiungere la foglia d'alloro e la massa de pimentão e mescolare. Pelare le patate e dividere a pezzi le più grosse. Soffriggere la carne in una padella con lo strutto ed il burro fino a farle assumere una colorazione dorata. Spazzolare le vongole. Togliere la carne dalla padella; nel grasso di cottura fare soffriggere l'aglio e il prezzemolo tritati grossolanamente; aggiungere le vongole e farle aprire a caldo. Aggiungere la carne e proseguire la cottura. Friggere le patate nell'olio, scolarle e metterle nello stesso piatto con la carne e le vongole a cui si è aggiunto il succo di limone e del prezzemolo tritato. Servire caldissimo.

### PAELLA MIXTA

La Paella è sicuramente il piatto spagnolo più conosciuto nel mondo. Ne esistono infinite varianti, con la carne, con il pesce (Paella de marisco), con l'aggiunta del chorizo. Qui proponiamo una ricetta che prevede l'utilizzo sia della carne di pollo che dei gamberi di mare. I chicchi di riso nella paella devono risultare ben separati gli uni dagli altri. Oltre alla scelta della qualità del riso, può essere tenere in ammollo il riso in acqua fredda per 10 minuti, lavandolo un paio di volte prima di usarlo, in modo da eliminare l'amido in eccesso.

*Ingredienti:* 320 gr di riso; 200 gr di gamberetti freschi sguosciati; 100 gr di pisellini surgelati; 80 gr di burro; 2 petti di pollo; 1 spicchio d'aglio; 1 cipolla; 1 peperone rosso; 1 bustina di zafferano; circa 6 dl di brodo; prezzemolo; semi di coriandolo; sale; pepe.

*Preparazione:* dividete in due i petti di pollo, privandoli dell'ossicino centrale. Lavorate 40 gr di burro con un pizzico di sale e di pepe e con un cucchiaino circa di semi di coriandolo pestati, cospargete i petti di pollo poi sistemate in una pirofila. Cuoceteli in forno a 200° per circa 20 minuti. Nel frattempo preparate un riso pilaf: fate appassire la cipolla e l'aglio tritati nel restante burro, versate il riso, tostatelo, unendo anche il peperone a sottili listarelle, quindi bagnate con tutto il brodo bollente, in cui avrete diluito la bustina di zafferano e mescolate di tanto in tanto. Cinque minuti prima che il riso sia cotto, unite i gamberetti, i pisellini e il prezzemolo tritato. Alla fine il riso dovrà risultare ben asciutto e con i chicchi separati; servite col pollo cotto al forno. Le varianti di questo piatto sono moltissime; si può aggiungere altra carne, anche mista, di maiale; o salsicce o ancora altri molluschi.

**DANIMARCA - RIS-A L'AMANDE**

*Ingredienti:* Riso: 250 gr; Latte: 1 l; Zucchero: 125 gr; Panna: 125 gr; Mandorle: 75 gr; Burro: 50 gr; Cannella: 1 pizzico; Liquore: 2 cucchiaini; Ricetta e preparazione;

*Preparazione:* Mettete il latte in una pentola, aggiungete lo zucchero e riscaldate. Versateci il riso e cuocete a fuoco basso per circa 45 minuti. Nel frattempo, togliete il burro dal frigorifero e lasciate che ammolisca e montate la panna a neve. Togliete la pentola dal fuoco e lasciate che il riso si gonfi completamente e intiepidisca. Incorporate quindi la panna e le mandorle tritate. Mettete all'interno dell'impasto una mandorla intera, quindi versate il tutto in un piatto fondo riponetelo in frigorifero per circa un'ora. Togliete dal frigorifero, cospargete con il liquore e la cannella. Servire con frutti di bosco.

**FRANCIA - ILE FLOTTANT**

*Ingredienti:* 6 uova; 1 l. di latte; 1/2 bicchiere di Marsala; 1 cucchiaio e 1/2 di maizena; 12 cucchiaini di zucchero; 3 cucchiaini di mandorle tritate; il succo di 1/2 limone; 3 cucchiaini di zucchero per il caramello; una stecca di vaniglia.

*Preparazione:* Montate i tuorli con sei cucchiaini di zucchero e la maizena. Aggiungete metà del latte e mettete sul fuoco, sempre girando aggiungete il Marsala, affinché la crema rimanga piuttosto fluida. Levate la crema dal fuoco e mettetela in una coppa preferibilmente di vetro. Montate le chiare a neve con gli altri sei cucchiaini di zucchero e qualche goccia di limone. Fate scaldare il latte, con la stecca di vaniglia, fino a che sfiorerà il bollore. Ricavate le "isolette" prendendo un cucchiaino di albume montato e fatele cuocere un minuto per lato nel latte, poi scolatele e tenetele da parte su un piatto. Preparate lo zucchero caramellato, versarvi poi le mandorle tritate e, una volta raffreddato ricavatene dei frammenti. Rovesciate le isole nella coppa a galleggiare sulla crema e decorate con il caramello.

Alcune varianti possibili: al posto del caramello frutti di bosco, frutto della passione, cioccolato ecc..... Oppure niente!



Ile flottant

## **MALTA - QAHHAG TAL-GHASEL (CIAMBELLE AL MIELE)**

*Ingredienti per la pasta:* 400 g. di farina; 75 g. di semolino; 150 g. di margarina; 100 g. di zucchero. *Ingredienti per il ripieno:* 400 g. di melassa, 400 g. di zucchero, 2 cucchiaini di cacao, 1 cucchiaino di semolino, 2 cucchiaini di liquore all'anice, la buccia di un arancio, la buccia di un limone, un pizzico di chiodi di garofano macinati, 1/2 cucchiaino di cannella, 250 ml. di acqua.

*Preparazione:* prepariamo prima l'impasto: mettiamo la farina e il semolino in una ciotola, aggiungiamo la margarina, lo zucchero, lavoriamo un po' gli ingredienti e uniamo poco per volta l'acqua, fino ad ottenere un impasto liscio e facile da lavorare. Prepariamo il ripieno: mischiamo tutti gli ingredienti, tranne il semolino, in una pentola, mettiamo sul fuoco e portiamo lentamente ad ebollizione. Aggiungiamo il semolino, senza mai smettere di mescolare. Facciamo sobbollire fino a quando non si sarà addensato. Togliamo dal fuoco e facciamo raffreddare. Prendiamo la pasta e la stendiamo, formiamo 6-8 strisce larghe 8 cm e lunghe 30 cm. Mettiamo il ripieno al centro delle nostre strisce, arrotoliamo la pasta sul ripieno fino a ricoprirlo tutto formando dei salsicciotti. Uniamo le due estremità di ogni striscia, così da formare un anello. Ad intervalli di 6 cm, facciamo delle piccole incisioni sulla pasta. Accendiamo il forno e mettiamo gli anelli su un foglio di carta da forno sopra ad una placca. Inforniamo e cuociamo a temperatura moderata, fino a quando non avranno preso colore.

## **SPAGNA - POLVORONES (DOLCETTI DI NATALE ANDALUSI)**

*Ingredienti:* 250 grammi di burro; 250 grammi di zucchero; 120 grammi di mandorle tostate; 250 grammi di farina; 30 grammi di zucchero a velo; 5 grammi (1 cucchiaino da the) di cannella; 1 cucchiaino di buccia di limone tritata.

*Preparazione:* Porre il burro in una ciotola e sbattere fino a che non diventa una crema. Aggiungere lo zucchero e la scorza di limone; mescolare di nuovo. Quando la pasta è ben miscelata ed omogenea, aggiungere le mandorle e la farina e mescolare ben bene fino ad ottenere un impasto leggero. Con l'aiuto di un mattarello si spande l'impasto fino ad ottenere uno spessore di 2 centimetri. Con l'impasto, si tagliano porzioni individuali che possono essere modellate con le mani. Si mettono i Polvorones su una teglia da forno e si cuociono ad una temperatura di 180 gradi fino a che non diventano dorati. Infine, rimuovere dal forno e lasciare raffreddare a temperatura ambiente. Spolverare con zucchero a velo.

## **SLOVENIA - POTICA (PANE DOLCE DI NATALE)**

*Ingredienti:* Per la pasta lievitata: 270 gr di farina 00; poco più di mezzo cucchiaino di lievito di birra disidratato; 40 gr di zucchero; 1 dl di latte; 2 tuorli d'uovo medi; 60 gr di burro; 1 bustina di vanillina; 1/2 cucchiaino di cannella in polvere; scorza grattugiata di 1/2 limone; un pizzico di sale; Per il ripieno alle noci: 200 gr di noci tritate; 160 gr di zucchero; 100 gr di latte o crema di latte; 70 gr di burro; 1 cucchiaino di rum; 1 cucchiaino di cacao amaro; 1/2 cucchiaino di cannella in polvere; 1/2 cucchiaino di vanillina; scorza grattugiata di mezzo limone; una punta di chiodi di garofano tritati; 40 gr di uva passa rinvenuta nel rum; 2 albumi d'uovo montati a neve.

*Preparazione della pasta lievitata:* Secondo il tipo di lievito che userete (lievito di birra disidratato o fresco) dovrete scioglierlo in poco latte tiepido o versarlo direttamente nella planetaria. Vi aggiungerete poca farina, quindi il latte tiepido ed il burro fuso ormai freddo, quindi il resto della farina, tutti gli aromi e per ultimo il sale. Lavorate almeno 10 minuti fino a quando la pasta non si sarà staccata completamente dalle pareti della planetaria lasciandola pulita. Farete quindi lievitare in luogo tiepido coperta con pellicola fino al suo raddoppio.

*Preparazione del ripieno:* Alle noci tritate unirete il latte tiepido, il burro fuso anch'esso tiepido, tutti gli altri ingredienti tranne gli albumi montati a neve che unirete per ultimi mescolando delicatamente dal basso verso l'alto. A questo punto riprenderete la pasta lievitata e la stenderete col mattarello ad uno spessore di circa 5 mm su un canovaccio leggermente cosperso di farina, cercando di darle una forma rettangolare con il lato più lungo che sia della lunghezza dello stampo in cui dovrà cuocere. Versate il ripieno sulla sfoglia cospargendolo con una spatola. Iniziate ad avvolgere la pasta dal lato più lungo con le mani aiutandovi poi con il canovaccio. Adagiate quindi il rotolo nello stampo rivestito di carta da forno, spennellatelo con chiara d'uovo e fate nuovamente lievitare per 45 minuti in luogo tiepido coperto da pellicola. Una volta lievitato nuovamente farete cuocere la potica in forno già caldo a 175° per un'ora, controllando con uno stecchino la cottura (il ripieno deve rimanere morbido). T

Tolta dal forno la lascerete ancora per 10 minuti nello stampo quindi la farete raffreddare. Cospargerla di zucchero a velo.

## ITALIA - STELLE DORATE CON CREMA DI MASCARPONE

*Ingredienti:* un pandoro da kg 1; datteri freschi, g 200; zucchero a velo. Crema al mascarpone: 500 gr di mascarpone, 4 uova, 200 gr di zucchero al velo.

*Preparazione:* tagliate il pandoro a fette trasversali spesse cm 2, ricavatene delle stelle con un tagliapasta, spolverizzatele con zucchero a velo e biscottatele in forno a 200 °C per qualche minuto. Preparate la crema montando i rossi d'uovo con lo zucchero. Incorporate al mascarpone e unite i bianchi montati a neve facendo attenzione a girare dall'alto verso il basso per non smontare la crema. Servitela con le stelle dorate in forno e decorate con i datteri.

## SVEZIA E FINLANDIA - GLOGG

*Ingredienti:* 1 litro di vino rosso, 3 cucchiaini di brandy, 5 chiodi di garofano, 1 tazza di mandorle tagliate a metà, 1 tazza di uvetta, 3 bastoncini di cannella, anice stellato, buccia di arancio, 1/3 di tazza di zucchero.

*Preparazione:* Mettete tutti gli ingredienti a riscaldare sul fuoco e non appena inizia a bollire spegnete. Servite mettendo nel bicchiere anche le mandorle e l'uvetta. A secondo del gusto, prima di servire, si può aggiungere un po' di vodka.

## ITALIA - BUCCELLATINI

*Ingredienti:* 1 kg di farina doppio zero, 600 grammi di fichi secchi, 350 grammi di zucchero, 10 grammi di mandorle abbrustolite e tritate, 275 grammi di strutto, 100 grammi di uva passa, una bustina di vanillina, una manciata di cioccolato fondente, scorza di limone, di arancio e di mandarino, un cucchiaino di miele, un bicchiere di caffè e 50 grammi di confetti di zucchero.

*Preparazione:* il ripieno si prepara macinando i fichi secchi, le scorze degli agrumi e le mandorle spellate e tritate e mescolando il tutto con il miele, il caffè tiepido ed il cioccolato a pezzi. Lasciare riposare. Impastare la farina con lo strutto, lo zucchero e la vanillina. La pasta va stesa in una sfoglia e ritagliata in due sagome speculari con un motivo a scelta. Una sagoma va usata come base del dolce, che deve essere bagnata leggermente con un vino liquoroso, e la seconda come copertura. Si dispone un po' del ripieno nella base e la si ricopre con la copertura premendo nei bordi delle due sfoglie per farle aderire. Con un coltello si possono rifinire meglio le sagome dei dolci e incidere la superficie con tagli

obliqui. I dolci vanno riposti in una teglia unta d'olio e cotti al forno già caldo a 180 gradi. I buccellatini appena sfornati devono esser spennellati con albume d'uovo e cosparsi con i confetti di zucchero, lasciati raffreddare e serviti.



Glogg



Buccellatini



Il Filo d'Europa è una pubblicazione a cura di  
Europe Direct Emilia-Romagna.

Questa collana raccoglie scritti, ricerche e contributi offrendo  
ai cittadini del nostro territorio riflessioni e spunti su tematiche di interesse europeo

© Europe Direct Emilia-Romagna  
novembre 2015

Stampa : Centro Stampa Regione Emilia-Romagna