



Touring Club Italiano



**IL RICETTARIO
DEL BORGO
BANDIERA ARANCIONE**

VOLUME II



COS'È LA BANDIERA ARANCIONE

La Bandiera arancione, ideata nel 1998, è il **marchio di qualità Touring** che seleziona e certifica le piccole località dell'entroterra in base a rigorosi parametri turistici e ambientali. È stata pensata dal punto di vista del viaggiatore e della sua esperienza di visita: viene assegnata alle località che non solo godono di un **patrimonio storico, culturale e ambientale** di pregio, ma sanno offrire al turista un'**accoglienza di qualità**.

La Bandiera arancione affonda le sue radici nella cultura turistica tradizionalmente sostenuta dal Touring Club Italiano, della quale questo marchio si fa al contempo espressione e strumento di promozione. Si sviluppa in completa coerenza con la storia del Touring, in linea con tutte le sue iniziative volte a promuovere uno **sviluppo turistico sostenibile**, dove la chiave di lettura è la **tutela del territorio e del patrimonio**, connessa all'**autenticità dell'esperienza di viaggio**.

PERCHÉ UN RICETTARIO

In occasione dei **20 anni dell'iniziativa Bandiere arancioni**, Touring propone una selezione di ricette tipiche dei borghi certificati con il marchio di qualità. Da nord a sud, attraverso varie portate e sapori, questo viaggio nel gusto offrirà la possibilità di conoscere e gustare le tipicità di tanti territori d'Italia, uniti da una caratteristica comune:

l'eccellenza! Per ogni ricetta, oltre alle modalità di preparazione, troverete **una curiosità** che evidenzia il **forte legame esistente tra i piatti proposti e i territori**, a dimostrazione di quanto anche la cucina sia fortemente influenzata da elementi storici e culturali. In particolar modo nell'Anno del Cibo italiano, vogliamo ribadire come gli aspetti enogastronomici e culinari siano parte del nostro patrimonio, che va fortemente tutelato e valorizzato, come TCI da sempre sostiene. Questo secondo volume completa la panoramica delle regioni italiane, il ricettario completo è scaricabile dal sito www.bandierearancioni.it.



PRIMI

Acqua cotta, Santa Fiora (GR)

Ceciata, Barberino Val d'Elsa (FI)

Gnocchi ossolani, Vogogna (VB)

Riso al profumo di autunno, Candelo (BI)

Tortelloni in crema di Noci, Castelvetro di Modena (MO)

Basotti, Bagno di Romagna (FC)





SANTA FIORA (GR)



ACQUA COTTA

Ingredienti (4 pers.)

- Cipolla 300 gr.
- Carota 100 gr.
- Sedano 200 gr.
- Bietole 200 gr.
- Spinaci 200 gr.
- Pomodori pelati 400 gr.
- Uova 4
- Sale q.b.
- Olio q.b.
- Pepe q.b.
- Peperoncino q.b.
- Pane di qualche giorno 4 fette

Procedimento

Tagliare il sedano a rondelle sottili. Affettare finemente le cipolle e tagliare le bietole a piccoli pezzi. Soffriggere nell'olio la cipolla, le carote e il sedano. Aggiungere sale, pepe, peperoncino, spinaci e pomodori pelati e lasciar cuocere a fuoco medio per 20 minuti. A cottura ultimata aggiungere le uova, intere o rotte. A parte affettare il pane raffermo e posizionarlo su un vassoio. Quando la minestra è ben calda rompere ad una ad una le 4 uova dentro la casseruola e versare un mestolo generoso di acqua cotta. Servire l'acqua cotta accompagnata con le fette di pane.

LO SAPEVI?

L'origine di questo piatto è da ricercarsi nella tradizione contadina della Maremma più povera: si tratta di una zuppa con molta acqua calda per sfamarsi e riscaldarsi. Era il pranzo tipico dei butteri, i pastori a cavallo di questa zona, quando in aperta campagna si trovavano al seguito delle mandrie. Da quelle umili origini sono nate tante varianti che preservano la ricetta tradizionale ma prevedono un piatto più ricco nel suo complesso.



BARBERINO VAL D'ELSA (FI)

CECIATA

Ingredienti (8 pers.)

- Ceci 500 gr.
- Rosmarino 2 rametti
- Aglio 4 spicchi
- Olio extravergine di oliva q.b.
- Sale q.b.
- Passata di pomodoro 3 cucchiari
- Peperoncino q.b.
- Fette di pane (meglio se toscano) abbrustolite

Procedimento

Lessare i ceci, passarli aggiungendo acqua di cottura e rimetterli poi sul fuoco. Nel frattempo far soffriggere l'aglio e il rosmarino nell'olio extravergine di oliva. Aggiungere poi il soffritto, eliminando aglio e rosmarino alla passata di ceci.

Aggiungere 3 cucchiari di passata di pomodoro e dopo aggiustare con un po' di sale. Nel frattempo abbrustolire il pane, per poi tagliarlo a dadini. Togliere dal fuoco la passata di ceci, che a questo punto si presenterà cremosa, per poi aggiungere il pane e, se si vuole, un po' di pepe e di peperoncino.

LO SAPEVI?

I pellegrini diretti alla Città Santa, che nel XIV secolo si affacciavano alle porte di Barberino Val d'Elsa, avevano di che sollevarsi dalle loro fatiche. Il Paese, allungato sulla via Cassia, disponeva di uno "spedale", dove riposare, di molte locande e di chiese dove ristorare oltre al corpo anche lo spirito.



VOGOGNA (VB)

GNOCCHI OSSOLANI

Ingredienti (8 pers.)

- Farina 200 gr.
- Polpa di zucca 800 gr.
- Tuorli d'uovo 2
- Panna 4 dl
- Burro 100 gr.
- Sale q.b.
- Pepe q.b.
- Noce moscata
- Patate 600 gr.
- Farina di castagne 200 gr.
- Olio d'oliva 2 cucchiari
- Funghi 200 gr.
- Formaggio d'Alpe 200 gr.
- Aglio 1 spicchio

Procedimento

Lessare le patate con la buccia in una pentola con acqua fredda e far cuocere per 20 minuti dal momento dell'ebollizione. Togliere la buccia alla zucca, tagliarla a pezzetti e metterla in forno a 180° per 20 minuti. Una volta cotte, passare al setaccio le patate e la zucca. Disporre su un piano di lavoro i due tipi di farina. Aggiungere la purea di patate e la zucca, i tuorli, un pizzico di sale, pepe e la noce moscata. Ricavare gli gnocchi e metterli in un vassoio lievemente infarinato. In una padella mettere il burro a sciogliere. Lessare gli gnocchi in acqua bollente salata e scolarli dopo un minuto. Condire con il sugo a base di funghi tagliati a fettine e fatti trifolare con burro, prezzemolo, aglio e panna. Spolverare con il formaggio d'Alpe grattato fine.

LO SAPEVI?

Questo piatto è conosciuto come specialità tipica della Valdossola, ed è attestato in antichi ricettari, oltre ad essere nominato anche nella "Guida Gastronomica d'Italia" del Touring Club risalente al 1931. Dobbiamo però attendere il 1985 per una sua riscoperta: lo chef Sergio Bartolucci ebbe infatti l'idea di rilanciare questa specialità, unendo ai classici gnocchi ossolani sia la zucca che la castagna, ottenendo così la moderna versione degli gnocchi all'ossolana.



CANDELO (BI)



RISO AL PROFUMO DI AUTUNNO

Ingredienti (4 pers.)

- Riso 9/10 pugni
- Cipolla bianca 1 (non troppo grande)
- Noce 4 gherigli
- Porcino fresco 1
- Mela 1
- Vino bianco secco 1 bicchiere
- Brodo di carne sgrassato
- Parmigiano reggiano q.b.
- Sale q.b.
- Olio extravergine di oliva q.b.
- Burro q.b.

Procedimento

In una risottiera lasciare appassire nel condimento la cipolla tritata, le noci pestate, i funghi tagliuzzati e la mela affettata; aggiungere il riso, bagnarlo con il vino e lasciarlo asciugare.

Versare poco alla volta il brodo bollente e cuocere a fuoco lento per 16-18 minuti.

A fine cottura mantecare con il formaggio e servire ben caldo.

LO SAPEVI?

Questa ricetta è legata ad uno dei prodotti simbolo del biellese, il riso; un alimento coltivato in Piemonte già dal VIII/IX secolo. Inizialmente i pastori transumanti iniziarono a coltivare il riso nelle paludi, gettandolo ad aprile e raccogliendolo ad ottobre, al momento del loro ritorno; furono però i monaci benedettini che capirono che una buona parte del Biellese ed il Vercellese erano perfetti per la coltivazione di questo alimento e crearono così delle vasche ad hoc in cui far scorrere l'acqua: le risaie.



CASTELVETRO DI MODENA (MO)



TORTELLONI IN CREMA DI NOCI

Ingredienti (4 pers.)

- **per il ripieno:**
- Ricotta 200 gr.
- Spinaci 40 gr.
- Parmigiano Reggiano 100 gr.
- Sale q.b.
- **per la pasta:**
- Uova 4
- Farina 400 gr.
- **per la crema:**
- Noci tritate
- Parmigiano Reggiano
- Panna da cucina
- Prezzemolo q.b.

Procedimento

Preparare la pasta all'uovo e lasciarla riposare. In una terrina mescolare insieme la ricotta, gli spinaci tritati, il Parmigiano e il sale. Stendere la sfoglia e formare i tortelloni.

Portare a bollire la panna, unire le noci tritate ed in ultimo, per pochi minuti, aggiungere il Parmigiano Reggiano ed il prezzemolo. Cuocere i tortelloni in acqua bollente e salata, condire caldi con la crema di noci.

LO SAPEVI?

Questo piatto si abbina perfettamente con il Lambrusco Grasparossa di Castelvetro DOP. In autunno il vitigno da cui si produce si tinge di rosso, non solo sulle foglie ma anche sui raspi e pedicelli. Inoltre matura relativamente tardi tanto che un tempo si vendemmiava fino a S. Martino o ancora più avanti.



BAGNO DI ROMAGNA (FC)



BASOTTI

Ingredienti (4 pers.)

- Uova 4
- Farina 400 gr.
- Formaggio pecorino o grana grattugiato q.b.
- Pangrattato q.b.
- Strutto q.b.

Procedimento

Mentre si prepara una sfoglia e la si taglia in tagliolini sottili, mettere sul fuoco il brodo preparato o con zampetto, coda e altre ossa umili di maiale, come prevedeva la ricetta originaria, oppure di pollo o manzo. Ungere con strutto o burro una teglia, spolverizzandola con pangrattato. Stendere un primo strato di tagliolini, condire con un po' di strutto e spolverizzate con formaggio grattugiato, proseguendo poi in questo modo con altri strati. Versare con un ramaiolo il brodo nella teglia, fino a ricoprire il tutto e infornare a 150° C per 30-35 minuti e comunque fino a quando non si sarà formata una crosticina dorata e il brodo completamente evaporato. Servire infine i basotti caldissimi nei piatti, a quadrotti.

LO SAPEVI?

L'autoconsumo, vitale per l'economia dell'alta Valle del Savio, ha originato una cucina semplice e sobria, strettamente legata alle stagioni, ai prodotti della terra e della stalla. Costretta ad ottenere il meglio da quanto aveva a disposizione, ha imparato dalla lunga dominazione toscana a sfruttare in modo raffinato ogni prodotto, anche il più umile e povero.



SECONDI

Capuzza e mugliatiedd, Rocchetta Sant'Antonio (FG)

Filetti di pesce Persico, Cannero Riviera (VB)

Pane frattau, Oliena (NU)

Pitina, polenta e ricotta affumicata, Maniago (PN)

Tiana di funghi e patate, Taverna (CZ)





ROCCHETTA SANT'ANTONIO (FG)

CAPUZZA E MUGLIATIEDD

Ingredienti (4 pers.)

- **Per l'involtino (mugliatiedd):**
- Animelle 500 gr.
- Prezzemolo q.b.
- Pecorino grattugiato q.b.
- Pepe q.b.
- Aglio q.b.
- **Per il resto:**
- Testa di agnello
- Petti di agnello 2
- Patate 500 gr.
- Lampascioni q.b.
- Olio extravergine d'oliva q.b.
- Sale q.b.
- Pepe q.b.
- Aglio q.b.
- Prezzemolo q.b.

Procedimento

Dopo aver realizzato i mugliatiedd (involtino) con gli ingredienti indicati affettare a spicchio le patate; mescolare quindi patate, pecorino, pepe, olio e prezzemolo e distribuire in una teglia le patate condite. A questo punto inserire nella teglia le parti dell'agnello (petti e testina), con i mugliatiedd e i lampascioni. Condire il tutto con sale, olio, aglio, formaggio, pepe e acqua. Inserire in un forno preriscaldato a 200/220 gradi circa per un'ora.

LO SAPEVI?

Le origini di questo piatto sono fatte risalire ai tempi del latifondo, quando ai ricchi mezzadri erano lasciate le parti più nobili e pregiate degli animali macellati, mentre ai contadini spettavano gli scarti e le interiora, le animelle, impiegate in vari piatti, fra cui questa tipologia di involtini. Ancora oggi a questo particolare prodotto sono dedicate moltissime sagre, specialmente in Puglia e in Basilicata.



CANNERO RIVIERA (VB)



FILETTI DI PESCE PERSICO

Ingredienti (4 pers.)

- Filetti di pesce persico
- Uova 2
- Limone 1
- Pangrattato q.b.
- Burro q.b.
- Prezzemolo q.b.
- Sale q.b.

Procedimento

Sbattere le uova con un pizzico di sale, immergere i filetti, passarli nel pangrattato premendo bene con le mani per farlo aderire.

In un tegame fare soffriggere il burro, unire i filetti di pesce e cuocere a fuoco lento, dorandoli da ambedue le parti. Servirli su un piatto di portata guarnendoli con fettine di limone e foglioline di prezzemolo.

LO SAPEVI?

Situato su un piccolo promontorio del Lago Maggiore, Cannero Riviera è una vivace località dal clima mite in ogni stagione e con una ricca vegetazione mediterranea. Tipici della località sono gli ottimi agrumi coltivati da secoli e ai quali è dedicata la mostra "Gli agrumi di Cannero", nata per rivitalizzare l'antica tradizione.



OLIENA (NU)



PANE FRATTAU

Ingredienti (4 pers.)

- Sfoglie di pane carasau 12 fogli
- Sugo di pomodoro 500 gr.
- Pecorino grattugiato q.b.
- Uova 4

Procedimento

Portare ad ebollizione l'acqua salata in una pentola bassa ed immergere le sfoglie di pane carasau per poi scolarle e stenderle a strati su un piatto fondo. A questo punto condire ogni strato con del sugo e con abbondante pecorino grattugiato. Spaccare l'uovo e cuocerlo nel tegame dell'acqua bollente per pochi minuti; aggiungere alle sfoglie già condite e servire.

LO SAPEVI?

"Frattau" in sardo significa "grattugiato", "a pezzi". La preparazione di questo piatto è molto antica e sicuramente, almeno alle origini, il Pane Frattau era considerato un piatto "povero", per le persone meno abbienti; i contadini infatti utilizzavano i pochi ingredienti che avevano a disposizione e, a seconda della zona della Sardegna, preparavano un particolare tipo di piatto (in Barbagia, oltre agli ingredienti sopra indicati, venivano utilizzate anche le erbe aromatiche). Era un sistema utile per consumare tutti i resti del pane: quello che restava a piccoli pezzi lo si metteva nell'acqua bollente salata e poi lo si disponeva a strati sul piatto ricoprendolo con il formaggio pecorino grattugiato e con il sugo (quando questo era disponibile).



MANIAGO (PN)



PITINA, POLENTA E RICOTTA AFFUMICATA

Ingredienti (2 pers.)

Polenta 2 fette
Pitina 4 fette
Ricotta affumicata q.b.

Procedimento

Arrostire la polenta fino a renderla croccante.
Affettare la pitina, adagiarla sulla polenta calda e
grattugiare la ricotta affumicata

LO SAPEVI?

Un po' salame, un po' polpetta, la pitina friulana è un prodotto molto particolare. E' un alimento di origini contadine e nasce per soddisfare l'esigenza di conservare la carne nei mesi autunnali e invernali, in zone tradizionalmente povere, come quelle delle valli a nord di Pordenone. L'animale veniva quindi disossato e la carne tritata. Con la carne macinata, a cui erano in genere aggiunti sale, aglio e pepe, si formavano piccole polpette, si passavano nella farina di mais e si facevano affumicare. La pitina, questo il nome con cui la polpetta veniva ribattezzata, col passare del tempo, si asciugava e per essere mangiata in genere veniva ammorbidita nel brodo. Oggi la pitina è ingentilita da una parte di carne di maiale (lardo o capocollo) che smorza il sapore intenso e un po' selvatico della carne di capriolo, capra o pecora. L'affumicatura si realizza con diversi legni aromatici, a volte mescolati tra loro, con la prevalenza del faggio.



TAVERNA (CZ)



TIANA DI FUNGHI E PATATE

Ingredienti (4 pers.)

- Patate silane 600 gr.
- Funghi rositi 300 gr.
- Pangrattato 60 gr.
- Pecorino 40 gr.
- Olio d'oliva 1 dl.
- Acqua q.b.
- Aglio 1 spicchio
- Prezzemolo q.b.
- Sale q.b.

Procedimento

In una ciotola preparare un composto con aglio spezzettato, pangrattato, prezzemolo tritato, pecorino e sale. Affettare le patate e i funghi per poi disporre in una teglia da forno uno strato di patate, uno strato di funghi rositi e un po di sale; poi spargerci sopra una manciata di composto. Aggiungere due dita d'acqua, irrorare con l'olio e infornare.

Infornare a 180 gradi per 45 minuti.

LO SAPEVI?

Come anche altri piatti della tradizione la tiana prende il nome dal contenitore in cui era cotta e servita, un recipiente in terracotta chiamato appunto tiana. Alimento fondamentale nella cucina di Taverna è la Patata della Sila, dal 2010 prodotto IGP, la cui produzione è attestata già nel 1811 in documenti del Regno di Napoli, e la cui coltivazione trova nei terreni dell'altopiano un ambiente particolarmente favorevole. Questa descritta è una versione della tiana in cui a farla da padrone sono i funghi e le patate. Un'altra celebre versione della tiana è quella realizzata con l'agnello, detta catanzarese, e consumata in genere durante il pranzo di Pasqua.



DOLCI

Amaretti di **Sassello**, Sassello (SV)

Cantarelle, Longiano (FC)

Ciambella di **Pasqua**, Cantiano (PU)

Cucchie, Petralia Sottana (PA)

Mazza frissa, Aggius (SS)

Rufioi di **Costeggiola**, Soave (VR)

Sas Origliettas, Galtelli (NU)

Torta coi **becchi**, Collodi fraz. di Pescia (PT)

Torta di **fregolòti**, Caderzone Terme (TN)





SASSELLO (SV)



AMARETTI DI SASSELLO

Ingredienti

- Zucchero 200 gr.
- Mandorle di albicocca (armelline) 150 gr.
- Mandorle 50 gr.
- Albumi d'uovo 2
- Zucchero a velo

Procedimento

Tritare le mandorle e montare a neve gli albumi d'uovo. Incorporare al composto le mandorle e lo zucchero finchè non si saranno sciolti tutti i grumi. L'impasto non deve essere liquido.

Dopo aver steso su un piano da lavoro lo zucchero a velo creare con le mani la tipica forma degli amaretti. Scaldare il forno ed infornare a 160 gradi per circa 20 minuti.

LO SAPEVI?

Uno degli amaretti più famosi è quello prodotto a Sassello, dove la produzione di questo dolce ebbe inizio a metà dell'Ottocento. Molti contadini della zona erano soliti piantare i mandorli per raccoglierne i frutti, ma soprattutto per abbellire i propri poderi. L'abbondanza di mandorle spinse allora i contadini di Sassello a creare dei prodotti dolci di pasticceria a base di mandorle. Sul finire del XIX secolo alcune famiglie sassellesi provarono a portare la produzione di amaretti fuori dalle loro case vendendoli. L'amaretto di Sassello riscosse successo e ottenne anche un prestigioso riconoscimento in occasione dell'Esposizione Internazionale di Genova del 1892. A partire dagli anni '60 la tradizione artigianale si è dovuta adeguare alle crescenti richieste del mercato e la produzione dell'amaretto ha cominciato ad essere impostata su scala industriale, facendo conoscere questo prodotto anche fuori dalla Liguria.



LONGIANO (FC)



CANTARELLE

Ingredienti

- Acqua 500 ml.
- Farina gialla 250 gr.
- Farina bianca 250 gr.
- Olio e.v.o. 3 cucchiari
- Sale un pizzico
- Bicarbonato un pizzico
- Zucchero semolato q.b.

Procedimento

Riempire una ciotola d'acqua e scioglietevi il sale ed il bicarbonato. Aggiungere l'olio e la farina gialla, poi aggiungere un poco alla volta la farina bianca, facendo attenzione a non creare grumi. Una volta che il composto è fluido e denso, scaldare una teglia (o una padella antiaderente) sul fuoco. Versare utilizzando un piccolo mestolo la pastella sulla teglia in modo da creare un disco di 10/15 cm di diametro. La cantarella va cotta da entrambi i lati.

Mettere le cantarelle su un vassoio, condirle con olio extravergine di oliva e spolverarle con zucchero semolato. Recenti varianti prevedono cannella, uvetta, o aggiunte di marmellata, miele o nutella.

LO SAPEVI?

Le canterelle (in dialetto cantarèli) sono un antico dolce della Romagna contadina, povero all'origine. Negli anni le varianti nella preparazione, negli ingredienti, nella farcitura e nell'accompagnamento si sono moltiplicate ma la ricetta base resta più o meno questa.



CANTIANO (PU)

CIAMBELLA DI PASQUA

Ingredienti

- Farina tipo 00 200 gr.
- Uova 2
- Zucchero 2 cucchiari
- Mistrà 3/4 cucchiari
- Anici 50 gr.
- Olio evo 2 cucchiari

Procedimento

Con tutti gli ingredienti fare una pasta omogenea e di consistenza piuttosto duretta. Preparare dei grossi "bigoli" saldati alle due estremità in modo da formare un anello del diametro di circa 15 cm. Fare sull'esterno delle incisioni creando così dei "becchi di clarino". Bollire in acqua le ciambelle per 8-10 minuti e quindi, dopo averle fatte asciugare sopra una tovaglia, infornare a fuoco moderato per 20-30 minuti. Quando i "becchi di clarino" incominciano a scurirsi, le ciambelle sono cotte.

LO SAPEVI?

Sempre in occasione della Pasqua a Cantiano viene inscenata la Turba, sacra rappresentazione del Venerdì Santo dove religione, teatro e tradizione si amalgamano in una enorme scena all'aperto.



PETRALIA SOTTANA (PA)



CUCCHIE

Ingredienti

Per la pasta:

- Farina di tipo 00 1Kg
- Zucchero 400 gr.
- Strutto 250 gr.
- Ammoniaca per dolci 15 gr.
- Tuorli d'uovo 4
- Limone (scorza grattugiata e succo)
- Arancia (scorza grattugiata e succo)
- Vino corposo 1 bicchiere
- Cannella q.b.

Per il ripieno (non ci sono dosi fisse, ogni famiglia varia):

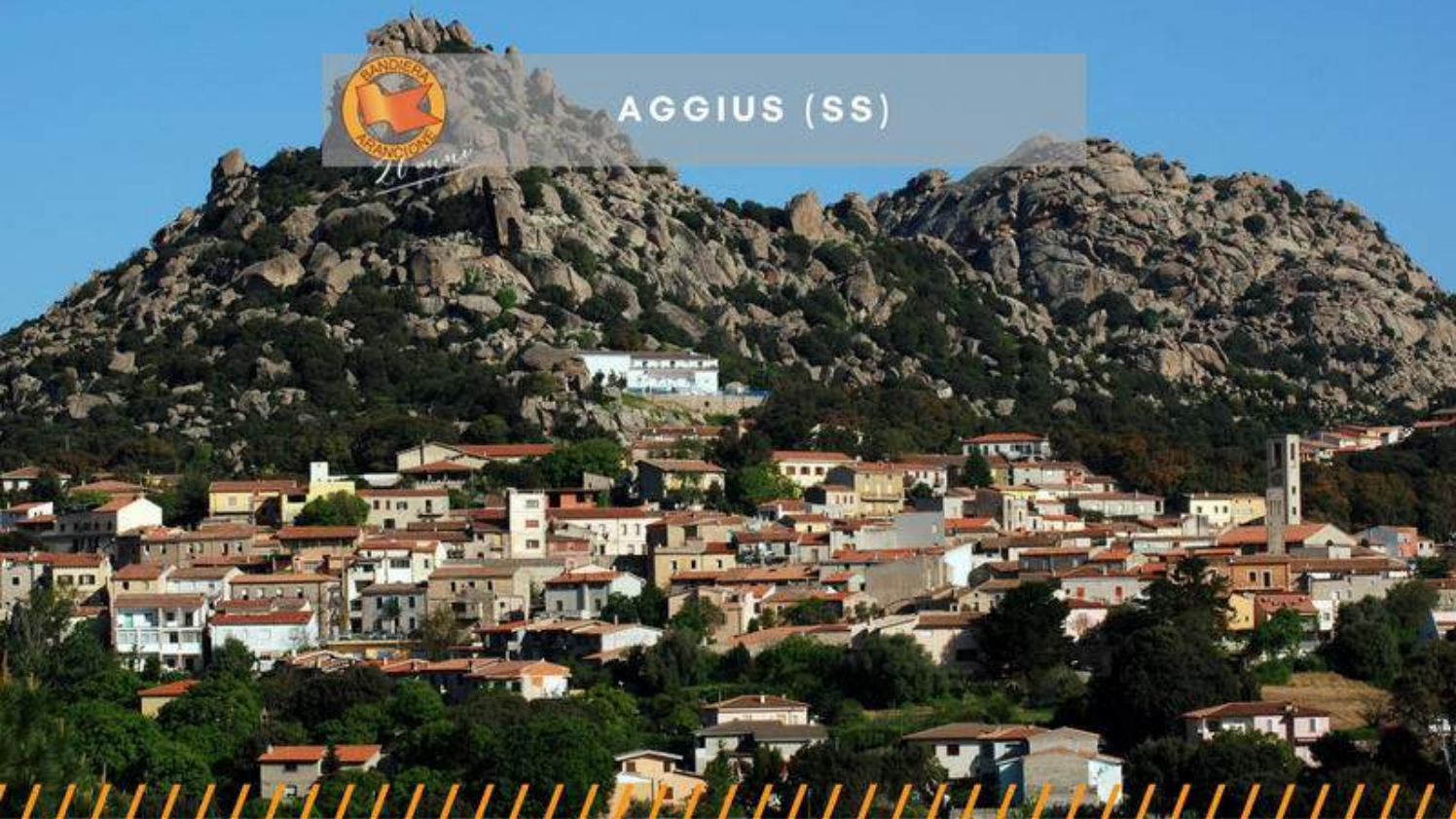
- Marmellata di pere o di zucca
- Fichi tritati
- Mandorle pelate tostate e tritate
- Uva passa
- Cannella
- Scorza grattugiata di limone e arancia
- Cioccolato a scaglie

LO SAPEVI?

Il nome deriva da un'espressione in siciliano, 'ncuchiare, cioè unire, mettere insieme, proprio come il procedimento di questo dolce richiede. Sono uno dei piatti simbolo delle Madonie ed in particolare di Petralia Sottana, consumati di solito durante le festività natalizie.



AGGIUS (SS)



MAZZA FRISSA

Ingredienti

- Panna (meglio se leggermente acida) 500 gr.
- Semola di grano duro 50 gr.
- Sale q.b.

Procedimento

Scaldare la panna sul fuoco a calore medio, mescolando continuamente con un cucchiaino di legno, perché non bruci, fino ad ebollizione; aggiungere gradualmente la semola e un cucchiaino di sale fino. Se l'operazione è stata eseguita correttamente, si ottiene la separazione della parte proteica del latte da quella grassa. L'amalgama che si va formando elimina il grasso eccedente contenuto nella panna. Dopo circa quindici minuti dall'ebollizione si ha nella pentola una massa consistente e morbida (la Mazza frissa) e un fondo oleoso (Ozu casciu). L'olio viene raccolto in un contenitore idoneo alla conservazione. Nel tegame, nonostante l'attenzione profusa nella preparazione, rimane solitamente il fondo di cottura bruciacchiato (l'attentu o razzicu); questo è per tante persone, migliore di tutto il resto.

LO SAPEVI?

Che faccia parte della nostra tradizione gastronomica non vi sono dubbi, sono rimaste infatti alcune espressioni legate alla vita di ogni giorno e che ad essa si richiamano; si diceva infatti "sudatu come una mazza frissa" ad una persona il cui viso era imperlato di sudore; e ancora "pari una mazza frissa" a chi appariva gonfio e flaccido. Inoltre era viva fino a pochi anni fa, la tradizione di preparare la mazza frissa per il pranzo o la cena di San Giovanni.



SOAVE (VR)



RUFIOI DI COSTEGGIOLA

Ingredienti

- **Per la pasta sfoglia:**
- farina tipo 00 500 gr.
- Uova 4
- zucchero circa 4 cucchiari
- burro 80 gr.
- zucchero a velo 50 gr.
- sale un pizzico
- latte mezzo bicchiere
- grappa mezzo bicchiere
- **Per il ripieno:**
- amaretti 200 gr.
- biscotti secchi 700 gr.
- zucchero 100 gr.
- pinoli, mandorle sbucciate dolci e cedro candito 300 gr. complessivi
- mezzo bicchiere di grappa o di liquore all'anice
- marmellata di susine

Procedimento

Disporre la farina a fontana e versare al centro tutti gli ingredienti per fare della pasta sfoglia. Stendere l'impasto con un mattarello fino ad ottenere una sfoglia molto sottile. Sbriciolare i biscotti secchi e bagnarli con acqua tiepida. Aggiungere all'impasto ricavato dai biscotti ammolliati tutti gli altri ingredienti: amaretti sbriciolati, pinoli, mandorle triturate, zucchero, cedrini tagliuzzati, marmellata e mezzo bicchiere di liquore. Ricavare dalla pasta sfoglia una serie di rettangoli di circa 5/8 centimetri, al cui centro disporre un cucchiaino del ripieno preparato. Richiudere a triangolo i Rufioi, pigiando bene ai lati. Riporre i Rufioi all'interno di una pentola con dell'olio bollente e aspettare che si friggano. Una volta che avranno acquisito un aspetto dorato, estrarli ed eliminare l'olio in eccesso. Infine una bella spolverizzata con lo zucchero a velo.

LO SAPEVI?

Questo è un dolce tipico della tradizione veronese. Spesso vengono preparati durante il periodo di Carnevale. A partire dagli anni '50 del Novecento, vennero associati anche ad un'altra festività, vale a dire quella di sant'Antonio Abate, il protettore degli animali domestici che si festeggia nella giornata del 17 gennaio.



GALTELLÌ (NU)



SAS ORIGLIETTAS

Ingredienti (per 1kg. di impasto)

- Farina di semola 750 gr.
- Farina 00 250 gr.
- Uova intere 5
- Strutto 50 gr.
- Zucchero 50 gr.
- Acqua q.b.
- Buccia di un limone grattugiata 1
- Miele q.b.
- Olio di semi di girasole q.b.

Procedimento

In una spianatoia impastare le farine, lo zucchero, le uova, lo strutto e la buccia di limone fino a ottenere un impasto liscio e omogeneo, aggiungendo dell'acqua quando serve. Lasciare riposare in frigorifero per mezz'ora. Tirare delle sfoglie di pasta lunghe 50 cm con uno spessore di 1 cm. E tagliarle in strisce di circa 2 cm. utilizzando una rotella tagliapasta. Dare una forma di fiore sollevando la "tagliatella" e con le dita premendo per far attaccare i lembi. Friggere nell'olio e ultimare con il miele.

LO SAPEVI?

Questo dolce è preparato soprattutto nel periodo di Carnevale. Le persone più esperte del paese rendono l'effetto finale simile a quello dei merletti.



COLLODI FRAZ. DI PESCIA (PT)

TORTA COI BECCHI

Ingredienti

- **Per la pasta frolla:**
- Farina 250 gr.
- Burro 125 gr.
- Zucchero 100 gr.
- Uovo 1
- Limone 1 buccia grattugiata
- Lievito per dolci q.b.
- **Per il ripieno:**
- Riso 150 gr.
- Latte 700 ml
- Brandy 1 tazzina
- Vaniglia q.b.
- Cacao 50 gr

Procedimento

Preparare la frolla e mettere a riposare in frigo.
Preparare il riso lessato in acqua e latte il giorno precedente.
Stendere la frolla e rivestire una teglia imburrata.
Versare all'interno il composto di riso, mescolando alla crema di cioccolato, brandy e vaniglia, livellare e creare i "becchi" con i lembi di pasta eccedente.
Infornare a 180° per 35 minuti circa o finché i becchi non risulteranno ben dorati.

LO SAPEVI?

La torta coi "becchi" deve il suo nome ai lembi di pasta frolla che ne decorano il bordo (in toscano becchi o bischeri). Questi elementi sono ottenuti con il taglio e il ripiegamento della pasta sul bordo stesso e danno a questo dolce una forma caratteristica.

Quella che vi abbiamo presentato è una versione dolce della torta coi becchi, tipica di Collodi, frazione di Pescia, da non confondere con la versione salata, ripiena di bietole e originaria della zona di Lucca.



CADERZONE TERME (TN)

TORTA DI FREGOLÒTI

Ingredienti

- Farina bianca 250 gr.
- Zucchero 250 gr.
- Burro 250 gr.
- Mandorle 250 gr.
- Tuorlo d'uovo 1
- Latte q.b.
- Mandorle e pinoli a fettine 1
- bicchiere
- Sale q.b.

Procedimento

Mescolare sulla spianatoia la farina, il burro, lo zucchero e le mandorle macinate; ridurre poi l'impasto con le mani in fregolòti, cilindretti, palline e briciole.

Porre l'impasto di fregolòti in una bacinella e aggiungere il tuorlo, un po' di latte, lo zucchero e il sale. Mescolare il tutto con una forchetta, badando di non disfare i fregolòti.

Porre il tutto in una tortiera con carta da forno (lo spessore deve essere di 2 cm. circa) e cospargere con le mandorle e i pinoli tagliuzzati, infornando a 180 gradi per 40 minuti.

LO SAPEVI?

E' una torta che si sgrana in bocca, tanto che il termine fregolòti sta proprio ad indicare qualcosa di irregolare, che si sbriciola e forma piccoli grumi.

E' un antico dolce della tradizione trentina, menzionato già in ricette risalenti al Settecento; ogni paese ha una sua particolare variante con ingredienti che differiscono, anche solo leggermente, da quelli dei paesi vicini.



TESTI E IMMAGINI

Il Touring Club Italiano ringrazia i Comuni di Aggius, Bagno di Romagna, Barberino Val d'Elsa, Caderzone Terme, Candelo, Cannero Riviera, Cantiano, Castelvetro di Modena, Collodi (fraz.di Pescia), Galtelli, Longiano, Maniago, Oliena, Petralia Sottana, Rocchetta Sant'Antonio, Santa Fiora, Sassello, Soave, Taverna, Vogogna che hanno contribuito alla realizzazione di questa raccolta di ricette.

Testi prodotti da Touring Club Italiano e Comuni Bandiera arancione.

Tutte le immagini sono state gentilmente concesse dai Comuni Bandiera arancione e da Lorenzo Bojola, Parazzoli, Marco Amelio, Andrea Magnani, I Moretti, Leoni, Associazione CollodInsieme, Thinkstock.

L'editore non può assumersi la responsabilità per danni o inconvenienti da chiunque subiti in conseguenza di informazioni contenute nel presente testo.

Area Campagne e Programmi Territoriali

Touring Club Italiano, corso Italia 10, 20122 Milano

www.touringclub.it

www.bandierearancioni.it

© Touring Club Italiano - 2018