



Ricette di Natale

“Paese che vai, Natale che trovi!”



Ricette di Natale

Da un'idea di Katia Terreni.

Autrici

Valentina Valvo - Svizzera, Silvia Versano - Francia,
Valentina Bioschi - Sudamerica, Samanta Berruti - Germania,
Daniela Gallucci - Olanda, Catia Camillini - Singapore,
Giovanna Tinti - Oman, Federica Pesci - Turchia,
Imelde Genito - Guatemala, Elena Bertocco - Inghilterra,
Cinzia Gallastroni - Bali.

Testi

Correzione bozze di Giovanna Tinti

Editing e revisione generale dei testi di Agnese Tortosa

Layout e Impaginazione Grafica

Catia Camillini

Indice

<i>Introduzione</i> di Samanta Berruti, Germania	p. 7
<i>Zimtsterne alla Cannella o Stelle alla Cannella</i> di Valentina Valvo, Svizzera	p. 8
<i>Galette des Rois con Frangipane alla Crema al Burro e Mandorle</i> di Silvia Versano, Francia	p. 10
<i>Roscón de Reyes o Corona dei Re Magi</i> di Valentina Bioschi, Sudamerica	p. 12
<i>Lebkuchen</i> di Samanta Berruti, Germania	p. 14
<i>Pepernoten e Kruidnoten</i> di Daniela Gallucci, Olanda	p. 16
<i>Almond Sugee Cake o Dolce di Semolino</i> di Catia Camillini, Singapore	p. 18
<i>Omani Halwa</i> di Giovanna Tinti, Oman	p. 20
<i>Sütlac</i> di Federica Pesci, Turchia	p. 22
<i>Ponche de Frutas</i> di Imelde Guatemala	p. 24
<i>Dolce di Mirtilli, Arancia e Noci</i> di Elena Bertocco, Inghilterra	p. 26
<i>Gula Merah Kelapa</i> di Cinzia Gallastroni, Bali	p. 28

*“Paese che vai,
Natale che trovi!”*

Ecco a voi una piccola raccolta di ricette a tema natalizio,
tipiche dei paesi che ospitano le nostre
Donne che emigrano all'estero.

Sfogliatelo, fatevi incantare dai profumi delle spezie e
dalle diverse suggestioni che le immagini vi regaleranno.
Preparate, assaggiate, scoprite sapori nuovi e inaspettati.

Buona lettura e buon Natale

Le Donne che Emigrano all'Estero

Zimtsterne alla Cannella o Stelle alla Cannella

Valentina - Svizzera

Ecco per voi un dolce che ho considerato il più tipico per il periodo di Natale qui in Svizzera Italiana.

Si tratta di un dolce tradizionale che invade ogni casa, market e pasticceria durante le festività natalizie. Viene spesso regalato in segno di buon augurio, impacchettato in deliziosi sacchetti di cellophane.

Si tratta dei famosi *Zimsterne*, ovvero Stelle alla Cannella. Questi deliziosi biscottini a forma di stella, decorati con glassa bianca, sono assai rinomati nella tradizione culinaria svizzera, ma anche in quella tedesca e austriaca.

Io li ho fatti subito miei e, nel periodo di Natale, mi diverto a prepararli in casa con i miei bambini e poi a regalarli impacchettati in piccole confezioni di cellophane tutte infiocchettate.

Chissà, se sarete tra i miei amici più affezionati, potreste avere la fortuna di riceverne una confezione sotto l'albero di Natale quest'anno!

Ingredienti

- 2 Limoni
- 250gr di Zucchero a Velo
- 400gr di Farina di Mandorle
- 2 cucchiaini di Cannella in polvere
- 2 Uova

Ingredienti per la Glassa al Limone

- 125gr di Zucchero a Velo
- 1 e 1/2 cucchiaino di Succo di Limone

Procedimento

Preriscaldare il forno a 200°C.

Amalgamare in una ciotola zucchero a velo, scorza di limone, farina di mandorle e cannella.

Separare i bianchi dai tuorli delle uova e montare a neve gli albumi, quindi incorporarli delicatamente all'interno della ciotola insieme al composto di zucchero, scorza di limone, farina di mandorle e cannella, sino ad ottenere un impasto consistente.

Stendere l'impasto ottenuto con il matterello e, con uno stampino a forma di STELLA, "ritagliare" i biscotti tradizionali.

Infornare per circa 7-10 minuti a 180°C e, dopo aver fatto raffreddare sopra una gratella, decorare con la glassa bianca che nel frattempo avrete preparato, mescolando gli ingredienti in un frullatore per pochi minuti.

Infine guarnire i biscottini tradizionali con un "ricciolino di scorza di limone".



Galette des Rois con Frangipane alla Crema al Burro e Mandorle

Silvia - Francia

Era il mio primo 6 gennaio a Parigi; sono entrata in ufficio stringendo in mano la calza - che mi ero preparata da sola - traboccante di cioccolatini e caramelle e esultando ho gridato: "è arrivata la Befana!" ...a quel punto mi sono accorta che tutti i miei colleghi mi guardavano con una faccia tra l'interrogativo e il "ma stai bene?!"

Io, ignara di tutto, ho tentato di spiegare chi fosse la Befana, cercando di trovare una traduzione francese. Ho provato di tutto: con la traduzione sorcière (letteralmente: strega), ho mostrato loro le foto su Google e ho raccontato la storiella del piatto con la cena per la nonna che viene lasciato in cambio dei dolcetti nella calza appesa al caminetto.

Non potete capire cosa non è venuto fuori, tra risate e curiosità "ma quella con le streghe è la festa di Halloween!" oppure "ma non siete voi quelli che festeggiate tutte le ricorrenze religiose", non sapevo più dove appigliarmi. Allora ho cercato di ribadire che sì, anche per noi arrivano i Re Magi a far visita a Gesù Bambino, ma a noi i doni - o il carbone se non siamo stati buoni - li porta una vecchietta che viaggia sulla scopa, dopo aver mangiato un mandarino e bevuto un bicchiere di vino lasciati vicino al caminetto.

A quanto pare, in Francia la Befana non viene festeggiata. Loro festeggiano l'arrivo dei Magi con una torta tipica della tradizione francese: una *Galette* a base di pasta sfoglia e crema al burro e mandorle. Nella torta, inoltre, vi è nascosta una *fève* (fava, oggi sostituita con un pupazzetto di plastica).

Dopo aver tagliato la torta in parti più o meno uguali, a fine pasto il più giovane della famiglia si accovaccia sotto il tavolo e decide in che ordine vanno distribuite le fette: la prima fetta va alla mamma, la seconda a *Justine* e così via, fino a che tutti hanno avuto la loro porzione di *Galette*.

Non dimentichiamoci che in una di queste fette si trova la sorpresa! E chi la trova (stando attento a non spaccarsi i denti o a non ingoiarla), diventa il Re o la Regina della festa e viene incoronato/a con una bellissima corona di cartoncino, ornata dalla "*Galette des Rois*". Oggi, se acquistiamo la torta in pasticceria, la corona viene regalata dal pasticcere stesso. Per l'occasione, ho chiesto alla mia nonna adottiva francese, *mamie Geneviève*, di fornirmi la sua ricetta della "*Galette des Rois*". Lei è stata molto gentile e me l'ha inviata tramite sua figlia, facendo la foto direttamente al suo libro di ricette scritto a mano.

Ingredienti

- 2 porzioni di Pasta Sfoglia: uno per il fondo della teglia e uno per coprire la torta

Ingredienti per la Crema

- 125gr di Burro
- 250gr di T.P.T.*: miscela in parti uguali di zucchero e mandorle, 125gr di Zucchero e 125gr di Mandorle morbide, da non confondere con le mandorle in polvere
- 2 Uova
- 35gr di Farina
- aroma di Rum
- estratto di Mandorle Amare

Procedimento

Unire al burro morbido le uova. Poi aggiungere il T.P.T. e mescolare. Infine aggiungere la farina e gli aromi.

Stendere in una teglia dal diametro di 24-25cm il primo strato di pasta sfoglia. Versare la crema. Spennellare i bordi con un uovo sbattuto. Poi ricoprire il tutto con il secondo strato di pasta sfoglia e farlo ben aderire ai bordi.

Fare una decorazione a piacere sul coperchio di pasta sfoglia con un coltello appuntito: un fiore, un motivo a zig-zag, ecc.

Cuocere in forno a 180°C per 40-45 minuti.

Bonne Dégustation!

*Tant pour Tant: in parti uguali



Roscón de Reyes o Corona dei Re Magi

Il Roscón de Reyes è un dolce natalizio che si prepara in tutto il Sudamerica, se ne fa menzione anche nel libro "Dolce come il cioccolato" di Laura Esquivel, ve lo ricordate?

La sua origine però è europea e rappresenta la versione "spagnola" del più antico dolce francese: il Galette des Rois.

Si mangia il 6 gennaio e i due ingredienti imprescindibili - ma non commestibili - sono la "Fava Secca" e la "Statuina" raffigurante il Re Magio. Chi trova la statuina verrà eletto il Re della festa e indosserà la corona di cartone che accompagna il dolce.

Sembra che questo dolce abbia origini antichissime: già i Romani mangiavano una ciambella simile per le celebrazioni pagane di fine dicembre. In quel periodo dell'anno, infatti, si festeggiava la fine dei lavori in campagna, gli schiavi potevano ritenersi liberi e si commemorava un nuovo periodo di luce, il solstizio d'inverno. Il dolce, arricchito con fichi, datteri e miele, conteneva la fava secca come simbolo di prosperità.

La ricetta di questo dolce viaggia nel tempo e nello spazio arrivando così alla corte francese dei Borboni. La fava viene sostituita da una moneta. Fu Filippo V di Borbone, vissuto alla corte francese, ad introdurre il dolce nella tradizione pasticceria spagnola e fu proprio lui a riportare in auge l'inserimento di una fava secca come simbolo del nuovo anno e di rinnovamento della vita.

Quando, nel 1800, la moneta viene sostituita dalla statuina, la fava prende una connotazione negativa e da quel momento in poi chi la trova deve pagare una penitenza: il prezzo del dolce!

Valentina - Sudamerica

Ingredienti per Brioche

- 500gr di Farina forte da W280 a W350*
- 75gr di Zucchero
- 75gr di Burro, morbido
- 10.5gr di Lievito per Dolci, miglioratore della panificazione
- 3 e 1/2 Uova, il 1/2 per spennellare il Roscón
- 45gr di Lievito fresco
- 55gr di Latte o Acqua, a temperatura ambiente
- 8.5gr di Sale
- 1 Limone o 1 Arancia secondo le preferenze, scorza
- 5.5gr di Anice in polvere
- 2 gr di Polvere 5 Spezie

Ingredienti per Marzapane e per Decorare

- 250gr di Farina di Mandorle
- 250gr di Zucchero a Velo
- Acqua q.b.
- Limone, scorza q.b.
- Frutta Candita e Mandorle, a piacere
- Granella di Zucchero o Zucchero a Velo, secondo le preferenze

Procedimento

Sciogliere il lievito nel latte, o nell'acqua, e mettere da parte. Montare lo zucchero e le uova fino ad ottenere un composto spumoso. Aggiungere al composto metà del burro a pomata, la farina, il sale e il lievito. Mescolare e impastare per circa 20 minuti fino ad ottenere un impasto elastico e omogeneo. Aggiungere le spezie, la scorza di limone o di arancia grattugiata e la parte restante del burro a pomata impastando nuovamente.

Formare una palla e ungerla con un filo di olio. Coprirla con la pellicola trasparente e lasciarla riposare in un luogo caldo fino a quando l'impasto raddoppia di volume, circa 2 ore.

Su una superficie unta d'olio modellare la palla e creare un buco all'interno, inserendo un coppapasta circolare o usando uno stampo per ciambella o anche usando un recipiente rotondo che possa essere messo in forno. Seguendo la tradizione spagnola, questo è il momento di inserire la statuina del Re Magio e la Fava Secca. Lasciare riposare l'impasto fino a quando il volume non sarà raddoppiato, circa 2 ore.

Prima di infornare, spennellare la ciambella con l'uovo sbattuto e decorate con frutta candita e mandorle a piacere. Cuocere a 190°C per un 15 minuti fino a quando la superficie del Roscón de Reyes non sarà dorata. Una volta sfornato lasciarlo raffreddare e prima di servire cospargerlo di zucchero a velo.

* Misurazione del valore proteico e della resistenza della farina alla lavorazione



Lebkuchen

Samanta - Germania

Natale è sinonimo di dolci, dolcetti, biscotti, pani speziati e tante altre leccornie.

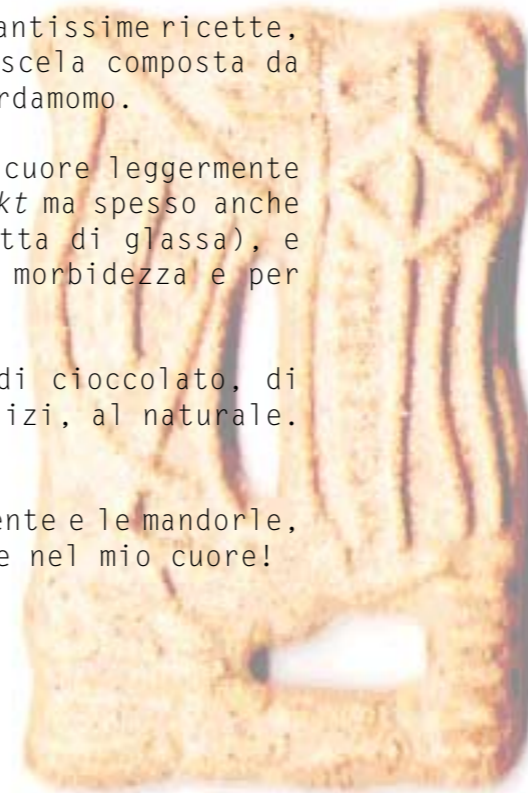
Una delle prelibatezze che preferisco da quando vivo qui in Germania si chiama *Spekulatius*.

E' un biscotto molto speziato, del quale esistono tantissime ricette, ma la componente principale rimane sempre la miscela composta da cannella, chiodi di garofano, noce moscata e cardamomo.

Lebkuchen: si tratta di biscotti morbidi, dal cuore leggermente pastoso, che si possono trovare al *Weihnachtsmarkt* ma spesso anche all'*Oktoberfest* (con una scritta irriverente fatta di glassa), e si differenziano dagli *Spekulatius* per la loro morbidezza e per il gusto leggermente più deciso e meno rotondo.

Sono disponibili in tante versioni: ricoperti di cioccolato, di cioccolato e mandorle, decorati con motivi natalizi, al naturale. Lo spazio alla fantasia non manca.

Personalmente amo la versione col cioccolato fondente e le mandorle, ma anche quelli glassati hanno un posto speciale nel mio cuore!



Ingredienti

- 200gr di Burro oppure Margarina
- 250gr di Zucchero
- 500gr di Miele
- 1 cucchiaino di Cannella
- ½ cucchiaino di Cardamomo
- ½ cucchiaino di Chiodi di Garofano
- 1 punta di cucchiaino di Noce Moscata
- 4 cucchiaini di Cacao
- 2 Uova
- 1Kg di Farina
- ½ bustina di Lievito, non vanigliato
- 1 pizzico di Sale

Procedimento

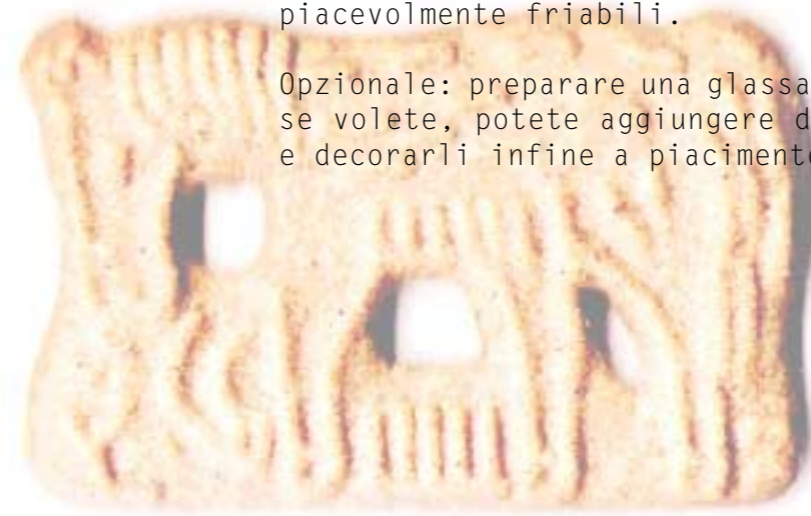
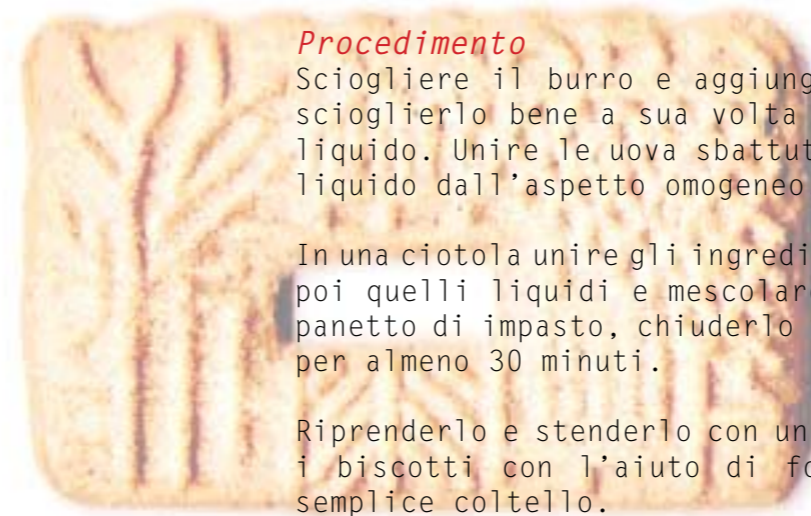
Sciogliere il burro e aggiungete il miele, facendo attenzione a scioglierlo bene a sua volta e ottenendo un composto abbastanza liquido. Unire le uova sbattute e mescolare ottenendo un composto liquido dall'aspetto omogeneo.

In una ciotola unire gli ingredienti secchi e mescolare, incorporando poi quelli liquidi e mescolare nuovamente. Una volta ottenuto un panetto di impasto, chiuderlo nella pellicola e lasciarlo riposare per almeno 30 minuti.

Riprenderlo e stenderlo con un matterello, poi procedere tagliando i biscotti con l'aiuto di formine, di un coppa pasta o di un semplice coltello.

Infornare a 180°C per almeno 15 minuti e - a cottura ultimata - lasciarli raffreddare su una griglia in modo da farli diventare piacevolmente friabili.

Opzionale: preparare una glassa a base di acqua, zucchero a velo e, se volete, potete aggiungere dell'eventuale colorante alimentare e decorarli infine a piacimento.



Pepernoten e Kruidnoten

Daniela - Olanda

Arriva la stagione fredda, le notti si fanno sempre più lunghe e buie, il vento gelido arriva dal nord, si indossano sciarpe e cappelli senza i quali diventa quasi impossibile affrontare le fredde mattine in bicicletta.

Ma qui in Olanda il clima natalizio si respira già da metà Novembre quando, con una barca a vapore e con i suoi aiutanti, arriva *Sinterklaas*.

Sinterklaas, o San Nicola, qui al nord viene decisamente festeggiato molto di più rispetto al nostro Babbo Natale.

Il Santo arriva ogni anno verso metà Novembre e in tutta l'Olanda è gran festa non solo per i più piccoli ma anche per gli adulti, che intonano le canzoni tradizionali, si mascherano da *zwarte piet* (gli aiutanti, molto dibattuti in questi ultimi anni, di *Sinterklaas*) e mangiano tonnellate di Pepernoten e Kruidnoten.

I Pepernoten, e la loro variante dei Kruidnoten, sono biscottini speziati di piccole dimensioni che vengono solitamente distribuiti e lanciati proprio dagli *zwarte piet*: se vi capita di vederli in giro, non potrete fare a meno di ritrovarvi questi biscottini nelle mani o, se incontrate qualche Piet particolarmente giocherellone, nel cappuccio della vostra giacca.

I Pepernoten si trovano ovunque in questo periodo in Olanda, non esiste un solo negozio che non li venda o che non abbia accanto alla cassa un piattino di biscotti da offrire e, prima o poi, se siete da queste parti, cadrete nella tentazione di provarli.

Pepernoten e Kruidnoten si distinguono per la loro consistenza e per il sapore: mentre i Pepernoten sono a forma di "pepita" ed hanno una consistenza soffice e spugnosa (decisamente qualcosa a cui i nostri palati non sono abituati) i Kruidnoten sono biscottini tondi, più scuri e croccanti che spesso vengono anche ricoperti di cioccolato bianco o nero.

Durante una fredda serata d'inverno, se deciderete di voler provare anche voi i sapori del nord e vivere la leggenda di *Sinterklaas*, cimentatevi con la ricetta facilissima per realizzare i Pepernoten nella versione dei Kruidnoten a casa vostra.

Ingredienti

- 250gr di Farina autolievitante
- 125gr di Zucchero di Canna
- 100gr di Burro, a temperatura ambiente
- 50ml di Latte
- 1 e 1/2 cucchiaino di mix di Spezie "Speculaaskruiden"
- 1 pizzico di Sale

Ingredienti per il mix di Spezie "Speculaaskruiden"

- 4 cucchiaini di Cannella, in polvere
- 1 cucchiaino di Noce Moscata, in polvere
- 1 cucchiaino di Chiodi di Garofano, in polvere
- 1/2 cucchiaino di Zenzero, in polvere
- 1/2 cucchiaino di Cardamomo, in polvere
- 1/2 cucchiaino di Pepe Bianco macinato

Procedimento

Riscaldare il forno a 170°C.

Far ammorbidire il burro in una ciotola. Aggiungere la farina, le spezie, lo zucchero, il sale e il latte e mescolare bene finché il composto non diventa piuttosto omogeneo.

Stendere la carta da forno e preparare con l'impasto delle palline di circa 2 centimetri, adagiarle sulla taglia e premere leggermente nel centro per conferire la classica forma del Pepernoten.

Cucinare i Kruidnoten per circa 15 minuti e servire a temperatura ambiente.

Una volta pronti potrete gustarli in ogni momento della giornata, ma ricordate: uno tira l'altro!

Almond Sugee Cake o Dolce di Semolino

La bellissima città di Singapore è molto attenta alle festività di tutte le comunità che la vivono.

Durante il periodo natalizio la città si colora di luci e decorazioni sfarzose che brillano fino a notte fonda, ed è coccolata da musiche a tema che si susseguono ovunque si passeggi. Nelle case, però, e nell'intimità familiare, non tutti festeggiano: il Natale è una festività che appartiene alla religione cristiana e alla cultura occidentale. Tutti pranzano assieme, ma al massimo a fine pasto servono un Tronchetto di Natale comprato in qualche bella pasticceria del centro.

Tutti, tranne la comunità Eurasiatica.

La comunità Eurasiatica di Singapore nasce intorno al 1500 quando, dopo una prima invasione dei portoghesi, che già avevano colonizzato parte dell'India, viene occupato anche Malacca, uno strategico porto nel sud della Malesia che apre la via d'accesso al territorio asiatico. Gli altri popoli che si susseguirono nell'occupazione del continente furono gli olandesi e infine gli inglesi.

Gli individui nati dalle unioni tra gli europei e gli asiatici, a seguito della colonizzazione, hanno preso il nome di Eurasiatici, dando origine a individui e famiglie che hanno assimilato e integrato la cultura di due o più paesi. Oltre al linguaggio, gli usi, i costumi e le tradizioni, anche la cucina ha subito miscellanee e metamorfosi per accontentare i gusti di tutti. La cucina Eurasiatica si realizza attingendo ad un mix di prodotti e ricette di matrice sia europea sia asiatica.

Con molto orgoglio, ancora oggi, gli Eurasiatici che da tantissimi anni risiedono anche a Singapore, vivono sentitamente il periodo natalizio grazie alle radici europee, e siedono a tavola in famiglia offrendo pietanze che hanno alle spalle una lunga storia di spezie asiatiche.

Catia - Singapore

Ingredienti

- 250gr di Burro, a pomata
- 250gr di Semolino, a grani fini
- 7 Uova, tuorli e albumi separati
- 250gr di Zucchero, a grani fini
- 1 cucchiaino di Zucchero
- 1/2 cucchiaino di Noce Moscata
- 1/2 cucchiaino di Cannella in polvere
- 1 cucchiaino di essenza di Vaniglia
- 1/2 cucchiaino di essenza di Rose
- 2 cucchiaini di Cognac o Brandy
- 250gr di Mandorle o farina di Mandorle
- 125gr di Farina

Procedimento

Lasciar ammolare il semolino nel burro morbido per almeno quattro ore, se possibile una notte intera, avendo cura di coprire la ciotola con una pellicola e di porla in frigorifero.

Tagliare al coltello le mandorle spellate.

Una volta preparati il semolino e le mandorle, scaldare il forno a 150°C e imburrare una teglia da dolci con i bordi non troppo alti.

Sbattere leggermente i tuorli con lo zucchero. In un'altra ciotola montare a neve i bianchi con il cucchiaino di zucchero.

Unire gentilmente tutti gli ingredienti alla crema di semolino e burro, versare il Cognac o Brandy, e per ultimi gli albumi montati.

Versare il composto nella teglia imburrata e cuocere per circa un'ora, fino a che la torta non si presenta bella imbrunita in superficie. Se la torta dovesse imbrunire troppo velocemente coprirla con un foglio di alluminio per proteggerla ma, se possibile, cercare di non aprire il forno per tutta la durata della cottura. Quando i lati della torta si distaccheranno dalla teglia significa che è pronta.

Lasciare intiepidire e servire.

Il mio Natale è fatto di piccole grandi cose. Gesti affettuosi, accoglienza, condivisione. Per questo motivo cerco sempre di preparare i doni con le mie mani. Cerco di metterci un po' di me, un po' del mio tempo, tutto il mio amore.

Ogni anno mi preparo in grande anticipo. Un po' perché nel cuore sono rimasta bambina e dopo le vacanze estive, per me viene già Natale; un po' perché le cose da fare sono sempre tante e il tempo mi scappa via dalle mani.

Da due anni vivo in Oman e questo sarà il mio secondo Natale a Muscat. Questo è un paese musulmano ma il nostro Natale viene civilmente rispettato. Proprio qua, ho trovato ancora radicati e forti molti valori che nel nostro frenetico mondo occidentale si stanno ahimè perdendo. Quello omanita è un popolo affabile e generoso, che proviene dal deserto. Il senso di allegra convivialità e condivisione è uno dei pilastri della sua antica cultura. Le cucine delle case omanite sono molto operose. Le preparazioni sono minuziosamente controllate. I metodi e i tempi di cottura sono molto lunghi. Come del resto, ogni cosa in questo paese.

Questo dolce speziato a base di zucchero e acqua di rose prodotta nella zona montuosa di *Jebel Akhdhar*, dalla consistenza gommosa simile al mou, è il simbolo per eccellenza dell'ospitalità omanita.

Halwa, significa "Dolce".

Viene cotto per ore in grandi paioli di rame. E' offerto agli ospiti e viene portato agli amici quando si riceve un invito. E' un dono molto apprezzato, proprio perché fatto in casa. Come per molti dolci della tradizione italiana, anche in Oman ogni famiglia conserva gelosamente la propria versione dell'Halwa e la combinazione segreta delle sue spezie.

Potrete servire il vostro Halwa agli amici con caffè profumato al Cardamomo (Qahwa). Oppure, come me, potete farne vasetti per inusuali doni di Natale. L'Halwa si conserva per oltre un mese anche fuori dal frigorifero.

Ingredienti

- 4 tazze di Zucchero
- 4 tazze di Acqua
- 2 cucchiaini di Acqua di Rose
- 2 tazze di Amido di Tapioca sciolto in ½ tazza di Acqua tiepida o l'equivalente di Farina di Mais
- ½ tazza di Ghee (burro chiarificato) o Margarina
- ½ cucchiaino di Cardamomo in polvere
- ½ cucchiaino di Noce Moscata in polvere
- ½ cucchiaino di Colorante per alimenti rosso
- 1 cucchiaino di Semi di Sesamo tostati
- 20 Anacardi
- 20 Mandorle
- 20 Pistacchi a scaglie
- pochi filamenti di Zafferano

Procedimento

Sciogliere l'amido di tapioca in acqua tiepida e mescolare bene per evitare che si creino grumi. Tostare semi di sesamo, mandorle e anacardi tritati grossolanamente. Scaldare il ghee in una padella antiaderente. Aggiungere la frutta secca tritata e tostata e fare insaporire per pochi minuti.

Togliere la padella dal fuoco, mettere da parte la frutta secca e conservare il ghee. Un paiolo di rame elettrico sarebbe perfetto per la cottura dell'Halwa, altrimenti usare una capiente casseruola. Fare uno sciroppo con lo zucchero e l'acqua facendo bollire fino a quando lo zucchero non è completamente sciolto.

Abbassare la fiamma, aggiungere l'amido di tapioca sciolto e, continuando a mescolare, aggiungere noce moscata, cardamomo e zafferano. Continuare a cuocere senza mai smettere di girare, finché l'Halwa non si rapprende iniziando a staccarsi dalle pareti del tegame. Aggiungere il ghee conservato precedentemente poco alla volta e mescolare con forza - sarà piuttosto faticoso!

A questo punto versare nel composto l'acqua di rose e il colorante. Dopo pochi minuti, aggiungere semi di sesamo, anacardi e mandorle amalgamando bene. Versare l'Halwa, finché il composto è ancora caldo, in ciotole o vasetti e decorare la superficie con scaglie di pistacchio.

Si può anche ungere un vassoio di metallo con un po' di ghee e versarvi l'Halwa, livellandolo con una spatola bagnata, farlo raffreddare e tagliarlo come fossero cioccolatini. Decorare con pistacchi e semi di sesamo.



Sütlaç

Federica - Turchia

Il Natale, per quanto conosciuto, in Turchia non è festeggiato essendo un paese a religione musulmana.

Ho deciso dunque che vi parlerò di uno dei dolci più diffusi in Turchia, sicuramente idoneo anche per le nostre festività natalizie. Un dolce molto semplice: il *Sütlaç*.

Leggerissimo, non troppo calorico, molto facile e veloce da preparare. Alla portata di tutti insomma. Ma non solo: è anche economico e di bell'aspetto.

Il *Sütlaç* nasce negli anni dell'Impero Ottomano (1300 - 1923) e posso raccontarvi come si dice abbia iniziato a diffondersi.

Nei territori dell'Asia Centrale un ricco uomo di prestigio soffriva di acidità e bruciore di stomaco. Dopo un lungo periodo di dolori e fastidi iniziò a cercare un medico che lo potesse curare. La voce arrivò ad un abitante di un paese vicino. Pur non essendo un medico, sapeva per esperienza che il riso riequilibrava l'acidità dello stomaco e ne guariva i disturbi più comuni.

Così egli si presentò alla casa del ricco e prestigioso uomo dicendo di avere una medicina in grado di curare il malessere. Il malato, ormai stufo del fastidio, decise di sottoporsi alla cura: almeno una volta al giorno doveva mangiare una porzione di *Sütlaç*. Forse per un fattore psicologico, o per il fatto che il *Sütlaç* sia un dolce semplicissimo a base di riso, il malato iniziò a sentirsi bene già dopo un paio di giorni. In seguito scoprì che di fatto era stato curato con un dolce e non con un farmaco, come invece credeva. La proprietà curativa del *Sütlaç* iniziò a diffondersi ed il dolce divenne in questo modo popolare. In seguito, le varie famiglie, trasferendosi dall'Asia centrale all'attuale Turchia, portarono con sé la tradizione del *Sütlaç*.

Oggi è un dolce presente praticamente in ogni ristorante o pasticceria, proprio per la sua leggerezza e per la sua semplicità. Il nome deriva dalle parole "Sütlü as" il cui significato è: pietanza di latte.

Tradotto anche come Budino di Riso è uno dei dolci tipici della tradizione Turca riconoscibile per l'utilizzo del riso sia per la spolverata di cannella finale, che ci ricorda le tanto amate spezie turche. Può essere cucinato ai fornelli, oppure, come vorrebbe la tradizione, al forno, per conferirgli un colorito più bruciacchiato, da cui il nome "*Firin Sütlaç*".

Ingredienti per 4 porzioni

- 40gr di Riso di grano piccolo
- ½ Litro di Latte
- 125gr di Zucchero
- 25gr di Amido di Mais
- ½ stecca di Vaniglia o 1 bustina di Vanillina

Procedimento

Cuocere il riso in una pentola colma d'acqua, facendolo bollire a lungo. Quando il riso sarà un po' scotto spegnete la fiamma e fatelo riposare per una decina di minuti.

Nel frattempo, in un'altra pentola bollire il latte. A parte mescolare l'amido di mais con mezzo bicchiere scarso di acqua fredda e aggiungere la vanillina. Incorporare quindi il composto al latte bollito e mescolare con cura.

A questo punto aggiungere il riso stracotto al miscuglio ottenuto con il latte e far cuocere ancora per qualche minuto, avendo cura di aggiungere lo zucchero durante questa fase della cottura.

Quando il composto otterrà le sembianze di un budino, durante la cottura, spegnere la fiamma. Se dovesse essere troppo denso aggiungete dell'altro latte bollente e fate cuocere ancora per qualche minuto.

A cottura terminata versare il composto nelle ciotole e, seguendo la ricetta originale, mettere in forno per 3 o 4 minuti affinché la superficie si dori leggermente.

Lasciare riposare per qualche ora a temperatura ambiente e in seguito riporre in frigorifero per un paio d'ore.

Il dolce andrà servito freddo con un pizzico di cannella spolverata sulla superficie, a completare l'opera!

Buon Appetito!



Ponche de Frutas

Imelde - Guatemala

Questo sarà il secondo Natale che passerò lontano dal Guatemala, quindi per raccontarvi questa ricetta dovrò ricorrere alla memoria.

Se penso al Natale in Guatemala mi entra subito nelle narici l'odore della segatura umida - perché in Guatemala si decorano i presepi con la segatura colorata - e mi appaiono delle mele di qualità minuscola e dal colore giallognolo-arancione con le quali si creano delle collane lunghissime da avvolgere all'albero di Natale o da appoggiare sul "rancho", che funge da capanna per il Bambin Gesù.

Infine mi sovviene l'odore del "Ponche de Frutas", accompagnato dalle cantilene dei gruppi di persone che, durante il periodo natalizio, vanno di casa in casa a chiedere "Posada".

La tradizione della Posada prevede che ci si organizzi tra i vicini di quartiere, giorno dopo giorno, durante le ultime settimane dell'avvento. Una famiglia alla volta ospiterà la Sacra Famiglia, rappresentata da due statue. Il resto delle persone passerà di porta in porta a bussare, portando le statue, e a chiedere cantando un rifugio (posada, appunto) per la Madonna che deve partorire e per il suo sposo. I padroni di casa dovranno rispondere, sempre cantando, "aqui no hay posada", cioè qui non c'è posto, così come racconta abbiano fatto i locandieri a Betlemme.

Tutto questo finché non si arriverà alla casa prestabilita dove, finalmente, verranno sistemate le statue con dei doni attorno, e la famiglia ospitante rifocillerà il gruppo di viandanti con cioccolata calda, della magdalena - un semplice ciambellone alla vaniglia, *tamalitos dulces de elote*, ovvero dei piccoli timballi di mais dolce cotti al vapore dentro le foglie della pannocchia stessa e, per finire, una bella tazza di "Ponche de Frutas".

Preparando il "Ponche de Frutas" la casa si inonderà di un profumo delizioso... Se siete da sole, è l'ideale per riscaldarvi in un pomeriggio invernale un po' uggioso... Munitevi di una coperta e di un libro e sedetevi a sorseggiare il vostro Ponche sul divano!

Ingredienti per 4 porzioni circa sei tazze di Ponche de Frutas

- 1 grosso Ananas maturo
- 2 o 3 di Mele succose (tipo Annurca)
- 2 stecche di Cannella intere
- 1 pugno di Uvette
- 20 Prugne Secche denocciolate
- 1 tazza di Zucchero di Canna grezzo
- 8 chiodi di Garofano
- 8 grani di Pepe Nero
- 1 pizzico di Sale

Procedimento

Affettare l'ananas, sbucciarlo, tagliarlo a dadini e fare lo stesso con le mele. Cuocere la frutta a fuoco medio in un litro d'acqua, senza coperchio, facendo evaporare parte del liquido così da concentrare meglio il "succo" della frutta con le spezie: le stecche di cannella, i chiodi di garofano ed il pepe. Servirà circa una mezz'ora.

A parte, mettere lo zucchero con un cucchiaino di acqua in una padella e farlo caramellare a fuoco molto basso. Deve diventare uno sciroppo scuro, che poi si verserà nella pentola dove cuociono ananas e mele.

A questo punto aggiungere le prugne e le uvette al composto e salare. Lasciare cuocere qualche minuto e spegnere il fuoco per lasciare riposare e raffreddare il Ponche.

Togliere i grani di pepe, i chiodi di garofano e la cannella con un cucchiaino, o lasciarli, come la ricetta originale prevedrebbe.

Distribuire un mestolo di Ponche in ogni tazza (sono perfette le *mug alte*) e gustare.

Dolce di Mirtilli, Arancia e Noci

Elena - Inghilterra

Natale europeo versus Natale australe!

Lo scorso Natale 2015, dopo che avevamo vissuto anni in Australia, ci siamo trasferiti nel Regno Unito ed i miei figli hanno vissuto un *culture shock*. Come li capisco: passare dal Natale australe - sole, caldo, fine della scuola - a quello europeo - freddo, giornate corte e raffreddore non è stato *easy peasy*, per niente.

Il cambio climatico, assieme alle abitudini che avevamo preso down under, ci hanno costretto a rivoluzionare il nostro stile di vita.

Ho sempre pensato che la bellezza di questa festa avrebbe acquistato un significato diverso se i preparativi fossero stati fatti per tempo.

Così a casa nostra, ovunque questa sia in quel determinato momento, si aprono i festeggiamenti il primo dicembre! Nella lista delle cose da fare al primo posto c'è l'albero, sempre lo stesso. Anche lui ha girato il mondo con noi. Le decorazioni invece aumentano di anno in anno, assemblandosi e creando uno stile vintage! Il nostro albero di Natale è un *albero* dei ricordi.

E' successo che un pomeriggio freddo e piovoso ho proposto ai miei figli di cucinare un dolce tradizionale inglese. Loro, impigriti sul divano, di primo acchito non hanno mostrato entusiasmo. Dopo averli rassicurati che si trattava di un dolce speciale hanno deciso di avvicinarsi, leggono la ricetta, confabulano tra loro e alla fine accettano di collaborare alla realizzazione del nostro dolce. Non ci posso credere: non ho neanche insistito più di tanto!

Ma ad una condizione, mi dicono: facciamo una cooking competition! Aiuto! No. L'ultima volta il mio mestolo preferito l'ho ritrovato nella spazzatura bruciato. *Well*, occasioni come queste capitano una volta nella vita, così non esito molto a dire *On your marks, get set, cook*.

Urla di gioia, farina, succo d'arancia, noci, mirtilli: ecco gli ingredienti di questo dolce che ha reso il nostro primo Natale europeo unico!

Ingredienti

- 1 Arancia
- 100gr di Mirtilli secchi, possibilmente dolci
- 85gr di Burro
- 150g-175gr di Banane mature (circa due Banane medie)
- 140gr di Zucchero
- 2 Uova
- 1/2 tazza di Succo d'Arancia
- 250gr di Farina per dolci
- 1 cucchiaino di Lievito per Dolci
- 1 cucchiaino di Bicarbonato di Soda
- 50gr di Noci, tagliate a pezzetti
- 1 Stampo rettangolare di circa 900gr

Procedimento

Preparare il forno a 180°C. Preparare lo stampo con la carta forno.

Grattugiare l'arancia dentro una terrina. Spremere il succo dell'arancia dentro una piccola padellina, aggiungere i mirtilli e far bollire fino a che il succo non evapora del tutto e i mirtilli si sono ammorbiditi (circa quattro minuti). Mescolare bene. Lasciare raffreddare.

Nella stessa padellina far sciogliere il burro. Lasciare raffreddare.

Con una forchetta schiacciate le banane nella terrina. Aggiungete zucchero, uova, burro raffreddato, succo d'arancia e mescolate bene.

A questo punto aggiungete farina, lievito, bicarbonato, banane e mescolate bene, ma non con eccessivo vigore. L'impasto deve risultare non troppo liquido. Aggiungete ora mirtilli e noci.

Versate l'impasto nello stampo. Lasciatelo cuocere per 40 minuti. Regolate la cottura inserendo uno stuzzicadenti nel mezzo, se uscirà asciutto il dolce è pronto.

Rimuovere il dolce dallo stampo quando si sarà raffreddato.

Gula Merah Kelapa in indonesiano significa “zucchero rosso del cocco”: questa non è una ricetta, ma una storia commovente di un prodotto strepitoso. Quando sono arrivata in Indonesia, una delle cose che mi hanno colpito di più, sono state queste specie di saponette e cristalli che vedevo in vendita ovunque: ci ho messo un bel po' a capire cosa fossero. Poi un giorno l'ho finalmente scoperto: si tratta del *Gula Merah Kelapa*, lo zucchero rosso della palma da cocco.

Lo zucchero di cocco, da sempre usato in Asia, sta diventando molto popolare anche nel mondo occidentale.

Il suo successo è dovuto all'alto contenuto di sostanze nutritive e al suo indice glicemico, che è più basso rispetto a quello dello zucchero bianco, grazie ad una fibra chiamata inulina che rallenta l'assorbimento del glucosio. Si ricava dalla palma da cocco, intagliando il fiore della palma e lavorando il fluido zuccherino che circola nella pianta. Il liquido è sottoposto a una lenta lavorazione: prima viene bollito per evitare la fermentazione, poi viene fatto essiccare all'aria aperta per eliminare ogni traccia di umidità e permettere così la cristallizzazione. Non è sbiancato né raffinato come lo zucchero di uso comune: il suo colore naturale è marrone tendente al rosso ma si trova anche di colore giallo ambrato. Il sapore è aromatico, piuttosto fruttato, con note di caramello. Lo zucchero di cocco contiene minerali e vitamine, ferro, zinco, calcio e potassio, zero proteine e grassi, polifenoli e antiossidanti benefici. È inoltre una fonte di vitamine B1, B2, B3, B6 e C. È un prodotto che richiede una lavorazione semplice, non viene filtrato e non contiene conservanti. Ho iniziato a usarlo ed è diventato il mio dolcificante preferito: ne amo il sapore, mi piace l'idea della lavorazione tradizionale fatta dalle donne dei villaggi dove ancora adesso, mentre si lavora, ci si intrattiene raccontandosi l'un l'altra antiche leggende.

Ecco la leggenda indonesiana che narra come sia nata la Palma da Cocco.

Tanti anni fa, in un villaggio sperduto dell'Indonesia, viveva una famiglia felice composta da marito, moglie e due figli. Il nome del figlio era Tare Iluh e il nome della figlia era Beru Sibou. Un brutto giorno il padre si ammalò e morì. La madre iniziò a lavorare duramente per portare avanti la famiglia. Lavorò così tanto che anche lei, in breve tempo, si ammalò e morì.

Tare Iluh e Beru Sibou, rimasti soli, furono ospitati da uno zio. Gli anni passarono e i ragazzi divennero adulti.

Tare Iluh disse che voleva andare a fare fortuna in un altro villaggio e decise di partire lasciando soli la sorella e lo zio. Il ragazzo pensava di fare soldi facilmente così, in breve tempo, iniziò a giocare d'azzardo usando il denaro che lo zio gli aveva dato quando era partito. All'inizio fu fortunato e vinse tanti soldi, ma poi la fortuna lo abbandonò e perse tutto. Convinse gli abitanti del villaggio in cui era arrivato a prestargli altro denaro, certo di poter vincere di nuovo. Vinceva, rigiocava e perdeva, finché accumulò tantissimi debiti con tutti gli abitanti.

Un giorno gli abitanti gli chiesero di restituire i soldi ma lui, che aveva di nuovo perso tutto, non fu in grado di onorare i suoi debiti. Così gli abitanti, arrabbiati, lo misero in prigione. Al vecchio villaggio, Beru Sibou aspettava suo fratello. Era preoccupata perché era tanto che non aveva sue notizie. Un giorno seppe che il fratello era in carcere nel villaggio vicino e alla notizia partì subito per andare a fargli visita.

La ragazza non conosceva la strada così si perse nella giungla, dove incontrò un vecchio che conosceva la storia di suo fratello. Il vecchio suggerì alla ragazza di salire su un albero molto alto e di cantare forte una canzone in modo che il fratello la potesse sentire. Beru Sibou salì sull'albero più alto della foresta e iniziò a cantare: cantava e urlava il nome del fratello, pregava gli abitanti del villaggio di lasciarlo libero. Purtroppo nessuno ascoltò la sua canzone, così la ragazza si rivolse a Dio: “Dio, ascoltami, sono disposta a pagare io i debiti di mio fratello, pagherò con le mie lacrime, i miei capelli, e tutte le parti del mio corpo ma per favore, libera mio fratello”.

Appena finito di pregare, una forte tempesta si abbatté su di lei e lentamente trasformò la ragazza in un albero. Non un albero comune, bensì un albero le cui parti erano tutte utili. Le sue lacrime furono trasformate in un'acqua dolce ricca e nutriente da bere. I suoi capelli divennero fronde forti con cui intrecciare cestini, fare tetti per le case del villaggio e utensili di uso comune. L'albero dava frutti deliziosi con cui poter produrre lo zucchero: uno zucchero dolcissimo e nutriente.

La storia è triste e melodrammatica come ogni opera Indonesiana che si rispetti, ma la Palma da Cocco dalla quale si produce lo zucchero, non poteva che essere nata da un atto di amore dolcissimo.

Buon Natale Dolcissimo a tutto il Mondo.



Donne che Emigrano all'Estero

Natale 2016

