Gennaio 2010

lun	mar	mer	giov	ven	sab	dom
				1	2	3
4	5	6	7	8	9	10
11	12	13	14	15	16	17
18	19	20	21	22	23	24
25	26	27	28	29	30	31

1 Capodanno: segna l'inizio del nuovo anno in quasi tutti i paesi del mondo
10 Dichiarazione dei diritti umani
27 Giorno della memoria
1 Maria S.S. Madre di Dio
6 Epifania: visita dei magi a Gesù Bambino
7 Natale ortodosso
14 Capodanno ortodosso
19 Teofania:festa della consacrazione dell'acqua

Srozhdestvom

In Ucraina per la sera del Natale si preparano 12 piatti come i 12 apostoli.
"Il **primo** piatto obbligatorio è la **Kutia,** piatto tradizionale che risale forse anche a prima di Cristo. Si fa bollire il grano per due ore piano piano, fino a quando i chicchi si aprono un po', si aggiungono semi di papavero, pestato in un mortaio di argilla e pestello obbligatoriamente di legno. È una mansione destinata agli uomini perché ci vuole forza. Mi ricordo che lo faceva mio padre. Si aggiunge zucchero, poi miele, nocciole e uvetta, infine si mescola tutto.

Ravioli con patate crauti ecc. Ravioli particolari chiusi come i vostri cappelletti ripieni di funghi.
L'impasto è fatto di farina, acqua e sale senza uova perché la notte di Natale non si mangiano uova e carne. Mia mamma li preparava anche con latte.

Borsh:piatto ucraino che conoscono tutti. Il borsh di Natale è una zuppa di barbabietola senza carne.
Pesce: di acqua dolce, fritto, affumicato o marinato, preparato in casa, consumato come antipasto, o servito con le patate

Involtini a base di foglie di cavolo, farcite con riso o grano saraceno, patate e verdure
Sugo di funghi: si mangia con altre pietanze o da solo.
Pampushi: una specie di panzerotti dolci, farciti con semi di papavero, zucchero e marmellata.
Strudel: farcito con semi di papavero, mele in parte cotte, marmellata, formaggio, miele.
Bevande. La vigilia di Natale non si beve nessuna bevanda alcolica. Solo qualcuno beve un po' di vino dopo che il Natale è ufficialmente cominciato. La bevanda più diffusa si prepara con frutta secca essiccata durante l'autunno".

Febbraio 2010

lun	mar	mer	giov	ven	sab	dom
1	2	3	4	5	6	7
8	9	10	11	12	13	14
15	16	**17**	18	19	20	21
22	23	24	25	26	**27**	28

17 Mercoledì delle Ceneri: inizio della Quaresima

27 Mevlid o Mavlid al-nabi: anniversario della nascita di Maometto

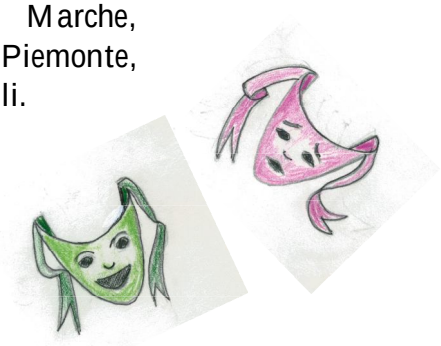
Carnevale vecchio e pazzo
s'è venduto il materasso
per comprare pane e vino
tarallucci e cotechino.
E mangiando a crepapelle
la montagna di frittelle
gli è cresciuto un gran pancione
che somiglia a un pallone …

G.D'Annunzio

A Carnevale ogni dolce vale

Cicerchiata: palline di pasta fritta, passate nel miele. Diffusa soprattutto nelle regioni del centro Italia (Marche, Umbria, Abruzzo e Lazio), ma presente anche in Calabria con il nome di "pignolata" o in Campania con il più noto nome di "struffoli".

Chiacchiere: pasta a base di farina lievito acqua zucchero e liquore, tagliata a striscioline sottili, larghe circa 2-3 cm., fritta e cosparsa di zucchero a velo. È il dolce che accomuna maggiormente le regioni italiane con piccole varianti, prendendo in ciascuna un nome diverso: "cenci" (Toscana), "sfrappole" in Emilia, "frappe" nelle Marche, "bugie" in Piemonte, "grosoli" in Friuli.



Zeppole:dolce molto diffuso in Italia, presente sulla tavola di molte regioni italiane, in varie ricorrenze, per ognuna delle quali la zeppola ha una ricetta particolare: con le patate, con molte uova tipo bigné, semplice con acqua farina e lievito. Ciò che le accomuna tutte è la frittura dorata, la forma più o meno circolare con o senza il buco in mezzo, e soprattutto un gusto buonissimo soprattutto se consumate calde.

Castagnole: dalla forma arrotondata, di una grandezza che oscilla tra quella della castagna e quella della pallina da pig-pong, anche questo dolce, originario dell'Emilia Romagna, è diffuso in molte regioni italiane con nomi diversi (in qualche regione corrispondono alle zeppole). Gli ingredienti di base sono farina, acqua, lievito, zucchero, un sorso di anice o di strega, ma le varianti prevedono che siano vuote o piene (crema, ricotta, mele).

Marzo 2010

lun	mar	mer	giov	ven	sab	dom
1	2	3	4	5	6	7
8	9	10	11	12	13	14
15	16	17	18	19	20	21
22	23	24	25	26	27	28
29	30	31				

8 Giornata internazionale della donna

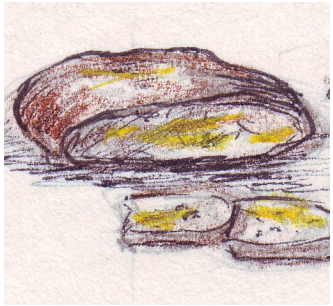
25 Giornata internazionale per l'eliminazione della discriminazione razziale

28 Domenica dellePalme:inizio della Settimana Santa.

29/30/31 Pesach: Pasqua ebraica

"L'anno venturo in Israele, liberi".

Ai divieti alimentari previsti dal casherut (vietato cucinare insieme la carne e il latte o i suoi derivati, mangiare la carne che non sia di quadrupede con zoccolo "fesso" e ruminante oppure il pesce che non abbia squame e pinne), durante il periodo pasquale si aggiunge il divieto di qualsiasi cibo lievitato. Durante i giorni che precedono la Pasqua, si ripuliscono la casa e le stoviglie che in qualche modo abbiano avuto contatto con paste lievitate. Vengono lasciati solo in qualche angolo dei pezzetti di pane lievitato che i bambini cercheranno con attenzione, in cambio di un premio. È un periodo di allegria a cui i bambini partecipano da protagonisti.



La cerimonia più significativa è il Sèder (ordine), la rituale cena pasquale, all'inizio della quale un bambino domanda il significato della Pasqua e il commensale più anziano o più autorevole spiega, attraverso le scritture, la storia del popolo ebraico, di cui la Pasqua ricorda l'uscita dall'Egitto verso la Terra promessa e la libertà.

Il sèder prevede:

Il Karpàs, verdura di stagione intinta nell'aceto o nell'acqua e sale.

Tre pani azimi per i quali anche il grano è stato preservato da ogni contaminazione con il lievito;

Il maròr, l'erba amara che ricorda l'amarezza della schiavitù;

Il charòset, una specie di marmellata a base di frutta secca con l'aggiunta di vino rosso, in ricordo della malta usata nel deserto per preparare i mattoni;

La zampa d'agnello arrostita;

L'uovo sodo che ricorda il lutto per la distruzione del tempio di Gerusalemme.

Durante il sèder c'è l'obbligo di bere quattro bicchieri di vino in ricordo delle quattro espressioni di redenzione che preannunciano la libertà.

Aprile 2010

lun	mar	mer	giov	ven	sab	dom
			1	2	3	4
5	6	7	8	9	10	11
12	13	14	15	16	17	18
19	20	21	22	23	24	25
26	27	28	29	30		

1 Giovedì Santo : Ultima cena di Gesù con i discepoli.

2 Venerdì Santo: Crocefissione di Gesù Cristo

3 Sabato Santo: Veglia pasquale

4 Pasqua: Resurrezione di Cristo.

4 Pasqua Ortodossa

5 /6 Pesach: Pasqua ebraica.

25 Festa della liberazione

"Gli occhi dischiuse il vecchio al giorno
non si guardò neppure intorno
ma versò il vino e spezzò il pane
per chi diceva ho sete e ho fame ..."
F. De Andrè

Menù pasquale italiano

Antipasto: affettati (a Napoli "fellata") ricotta salata (possibilmente sarda), uova sode
Primi: brodo di gallina; pasta al forno (lasagna, timballo ...)
Secondi: agnello o capretto (al forno, alla griglia)
Contorni: verdure di stagione che cambiano a seconda della data in cui cade la Pasqua (per mettere in tavola il rifiorire della primavera)
Frutta: frutta di stagione
Dolci: cioccolata (uova piccole o grandi confezionate nelle tipiche carte coloratissime, campana, ecc.), la pastiera, la colomba .....

Menù pasquale ucraino:

Il pranzo pasquale nella tradizione ucraina è quello che si porta a benedire in chiesa. Nel cesto pasquale ciò che assolutamente non può mancare è **il Paska,** pane a forma del nostro panettone, ma meno dolce, con o senza uva passa, che sarà consumato insieme alla carne; un pezzetto va conservato per la domenica successiva.
Si portano a benedire anche:il **burro**, le **uova sode bianche o variamente colorate** che appartengono alla tradizione ucraina. Le più belle si possono ammirare in un museo etnografico.
A casa poi questi alimenti vengono consumati insieme alla carne di maiale marinata. L'uovo sodo in particolare viene tagliato in tanti pezzetti quanti sono i commensali.

Maggio 2010

lun	mar	mer	giov	ven	sab	dom
					1	2
3	4	5	6	7	8	9
10	11	12	13	14	15	16
17	18	19	20	21	22	23
24	25	26	27	28	29	30
31						

1 Festa dei lavoratori

16 Ascensione: 40 giorni dopo Pasqua ascesa di Gesù al cielo.

23 Pentecoste: 50 giorni dopo Pasqua discesa dello Spirito Santo su Maria

19 /20 Shavuot: ricorda il dono della Torah offerta da Dio a Israele

"Io … a tutto rinuncerei tranne a questa tazzina di caffè, ….. la nuova generazione ha perduto queste abitudini che, secondo me, sotto un certo punto di vista, sono la poesia della vita"

(De Filippo da "Questi fantasmi")

Oltre ai napoletani, molti popoli conservano intorno al caffè un vero e proprio rito, custodito spesso con orgoglio e antica sapienza. Ecco la testimonianza che abbiamo raccolto nella conversazione con alcune signore della regione del Corno d'Africa.

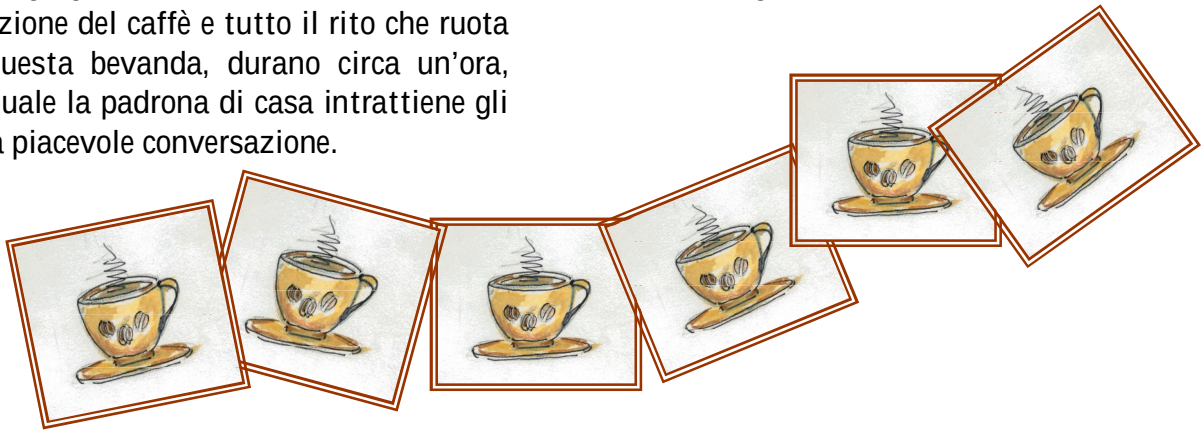
"Il rito del caffè è molto interessante. Spesso è accompagnato da popcorn e datteri e in Somalia è arricchito con ginger."

"La preparazione del caffè e tutto il rito che ruota intorno a questa bevanda, durano circa un'ora, durante la quale la padrona di casa intrattiene gli ospiti in una piacevole conversazione.

Già prima che arrivino, la donna che è la protagonista di questa cerimonia, ha cura di preparare dei comodi sgabelli bassi, in un ambiente accogliente con un diffuso profumo d'incenso.

Quando sono arrivati tutti, alla loro presenza, fa tostare il caffè e poi ne fa sentire l'intenso aroma a ciascuno di essi. Provvede poi a macinare i chicchi e mette la polvere così ottenuta nella jevenà, aspettando che la polvere si depositi piano piano.

La bevanda va offerta tre volte e per gli ospiti sarebbe un gesto di scortesia, non accettarla".



Giugno 2010

lun	mar	mer	giov	ven	sab	dom
	1	2	3	4	5	6
7	8	9	10	11	12	13
14	15	16	17	18	19	20
21	22	23	24	25	26	27
28	29	30				

2 Festa della Repubblica

6 Corpus Domini

6 Tutti i Santi per la Chiesa Ortodossa

S'io facessi il fornaio
vorrei cuocere un pane
così grande
da sfamare tutta la
gente
che non ha da mangiare

(G. Rodari)

Il pane è "il" cibo per antonomasia per tutti i popoli della terra, ed è carico di significati nella cultura e nella memoria individuale e collettiva.

Pane arabo. Noto anche come **pita,** usato frequentemente per sandwich di kebab, falafel o come base per piatti di carne, è diffuso in tutta .l'area del Nordafrica e dei Balcani. A base di farina bianca e integrale, lievito di birra e sale, dopo un'attenta lavorazione, una giusta lievitazione, una sapiente cottura al forno, la pita si presenta come un soffice pane tondo, soffice, gonfio, ma vuoto all'interno, ottimo per per essere farcito! Se avrete la fortuna come noi, d'incontrare amiche egiziane capaci di preparare in casa questo tipo di pane farcito con falafel (polpette di fave), ritenetevi fortunati: una vera delizia per il vostro palato!

'Ngerà: pane tipico eritreo, ma molto diffuso in tutti i Paesi del Corno d'Africa, con qualche variazione soprattutto nei tempi di lievitazione che dipendono anche dalle condizioni climatiche. Ognuno sostiene che quella del suo paese è la migliore. Noi abbiamo mangiato quella eritrea e vi garantiamo che è squisitissima. Morbida, soffice e sottile, a tavola ha la funzione di pane, piatto e posata.

Lasciare lievitare la farina (la ricetta originale prevede farina di teff, ma si usa anche quella di grano o di miglio) per tre o quattro giorni. La lievitazione è completa quando sulla pasta compaiono delle bollicine. Versare un po' dell'impasto in una padella calda appena unta, in modo da formare uno strato sottile come una piadina

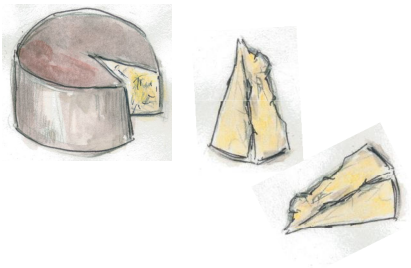
Luglio 2010

lun	mar	mer	giov	ven	sab	dom
			1	2	3	4
5	6	7	8	9	10	11
12	13	14	15	16	17	18
19	**20**	21	22	23	24	25
26	27	28	29	30	31	

20 Tishah be-Av: digiuno per la distruzione del tempio

.... Come si può governare un paese che ha duecentoquarantasei varietà differenti di formaggio?....

(Charles de Gaulle)



Qualche curiosità sul latte e i suoi derivati

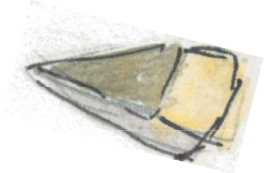
Panna acida ucraina: si ottiene dalla scrematura del latte con un particolare procedimento di lavorazione e viene utilizzata spessissimo, sia per cibi salati che per cibi dolci.

Burro somalo: aromatizzato alle erbe e fritto con qualche grano di caffè leggermente tostato, viene usato come condimento sul mais bianco con fagioli rossi.

Il latte di cammella che alcune signore da noi intervistate lricordano come uno dei sapori della loro infanzia associato soprattutto alla polenta, è stato molto rivalutato oggi, sia dagli africani sia dagli occidentali per il suo alto valore nutritivo, molto più ricco di vitamina C, potassio e ferro del latte di mucca, ma più povero di grassi.

Chi non conosce, tra **i formaggi tipici italiani** il parmigiano, la mozzarella di bufala campana, il pecorino toscano o sardo, il primo sale siciliano o il caciocavallo podalico?

Meno noti sono forse i formaggi canestrati del sud, come quello lucano di latte di pecora e di capra.



Ancora meno noti sono i formaggi di latte di capra.

In Basilicata il "casieddu", è presentato in rami di felce intrecciati con aroma di nepeta che oltre ad essere gradevolmente profumata, ha anche virtù antibatteriche. Se volete averne almeno una vaga idea, provate a spolverare un po' di nepitella secca su un buon formaggio caprino non aromatizzato, circa un'ora prima di consumarlo.

Agosto 2010

lun	mar	mer	giov	ven	sab	dom
						1
2	3	4	5	6	7	8
9	10	11	12	13	14	15
16	17	18	19	20	21	22
23	24	25	26	27	28	29
30	31					

11 Inizio del mese di Ramadan

15 Assunzione della Vergine Maria

15 Dormizione della SS. Madre di Dio e sempre Vergine Maria

كل عام و أنتم بخير

Un anno di benessere per tutti voi

"Pensando alla mia terra ed ai suoi profumi, io penso ai profumi del mese del Ramadan : fritture, banane cotte…" "Dall'ora del tramonto all'alba del giorno dopo, si mangia tre volte. La prima cosa che mettiamo in bocca dopo il tramonto, è il dattero sia perché è bene rompere il digiuno con qualcosa di dolce, sia perché il dattero è ciò che mangiava Maometto dopo il digiuno. Alle 20.30 si mangia **il riso** cucinato con tutti gli aromi per accompagnare **l'agnello.**

Più tardi, si fa la **zuppa di cereali** cotti prima nell'acqua e poi nel latte e infine conditi con olio.

Seguono i **sambusi**: panzerotti somali con pasta non lievitata, ripieni di carne macinata o di tonno.

E infine la **ciambella**, schiacciata con poco sale e poco zucchero, da friggere con l'olio. A tavola mettiamo la frutta come banane, cocomero, mango… Prima che sorga il sole, verso le 4 del mattino, la mamma cucina una cosa semplice, la polenta condita con latte di mucca o di cammella o con il sugo, o il riso o la pasta, preferita dai giovani.

Alla fine del mese del digiuno ci sono tre giorni di festa, ("Festa piccola") che quest'anno cominciano il 10 di settembre, durante i quali, oltre ai piatti a base di carne e di riso, ci sono un po' tutte le pietanze di cui si è parlato prima. La tavola è arricchita da vari dolci".

Settembre 2010

lun	mar	mer	giov	ven	sab	dom
		1	2	3	4	5
6	7	8	**9**	**10.**	11	12
13	14	15	16	**17**	**18**	19
20	21	22	**23**	**24**	25	26
27	28	**29**	**30**			

10 Id al-Fitr : festa con cui si conclude il mese di Ramadan.

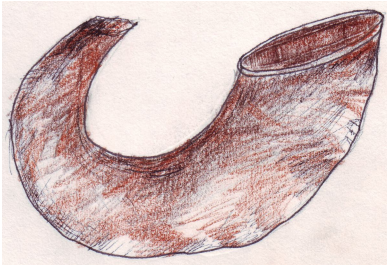
9/10 Rosh ha-Shanah: Capodanno ebraico

17/18 Yom Kippur : Vigilia e digiuno di espiazione.

23/24 29/30 Sukkot : Festa delle capanne.

Shanà tovà! Buon anno!

Rosh haShana è la festa del capodanno ebraico che viene celebrato in due giorni. La cena della prima sera di Rosh haShana è detta *Seder di Rosh haShanà*: si mangiano piatti dolci di buon augurio, come la mela intinta nel miele, fichi, datteri, zucca, bietola, porri, melagrana, pesce. I vari cibi sono preceduti da una preghiera che ne sottolinea il valore simbolico. Gli altri piatti cambiano a seconda delle varie tradizioni locali, ma ciò che accomuna tutte le tradizioni del capodanno ebraico è il suono dello shofar (corno generalmente di montone o di altro animale kasher ad eccezione dei bovini). Con la Rosh haShana comincia un periodo di riflessione e di valutazione delle azioni compiute, che dura fino alla festa del Kippur.



Yom Kippur o festa dell'espiazione è caratterizzato da un rigoroso digiuno di 25 ore, che viene rotto con un caffè o the, focaccine e biscotti, a cui segue una cena leggera. Anche la liturgia di questa festa, dedicata alla riflessione e al pentimento, termina con il suono dello shofar.

La festa del **Sukkot** (o delle capanne) è legata al viaggio del popolo ebraico attraverso il deserto del Sinai, durante il quale Dio ordinò di vivere per sette giorni sotto le capanne, ma è anche il simbolo della precarietà della vita. Quattro sono le piante simboliche di questa festa: il cedro, i germogli di palma, il mirto ed il salice. Ogni famiglia costruisce una capanna nel giardino o intorno alla sua casa, dove si raccoglie e mangia. Chi non ha la possibilità di farlo, utilizza la capanna della comunità.

Ottobre 2010

lun	mar	mer	giov	ven	sab	dom
				1	2	3
4	5	6	7	8	9	10
11	12	13	14	15	16	17
18	19	20	21	22	23	24
25	26	27	28	29	30	31

1 Simchat Torah: Festa della Legge.

Chi ben beve ben dorme,
chi ben dorme mal no pensa,
chi mal no pensa mal no fa,
chi mal no fa in Paradiso va.
Ora ben bevè che el Paradiso avarè…

(brindisi veneziano del XIV sec.)

Tutti sanno che gli uomini politici amano la buona tavola e il buon vino, ma forse non tutti sanno che alcuni famosi vini e vitigni italiani devono la paternità ad uomini politici della nostra storia.

Camillo Benso conte di Cavour, all'epoca in cui era sindaco di Grinzane, con la consulenza di Louis Oudart, migliorò il vino delle langhe fino a renderlo simile ai più noti e più gustosi vini francesi. Il nuovo barolo, che aveva perso il sapore dolciastro originario, si avviava a diventare il re dei vini italiani. Carlo Alberto, noto anche come il *"re tentenna"*, di fronte al barolo, si dimostrò, invece, molto "*deciso"* a fare investimenti per quel buon vino.

E in Toscana fu Bettino Ricasoli, statista, ma anche accurato agricoltore, a regolamentare in modo rigoroso, la mescolanza dei vini per ottenere il Chianti: 7/10 di Sangiovese, 2/10 di Canaiolo e 1/10 di Malvasia o Trebbiano.

Una curiosità: il vino cotto che è mosto, cotto fino a ridursi di 2/3, ottimo per alleviare la tosse, è impiegato in alcune ricette dolci come *Surgoi* (budino di mosto)-Veneto, *Composta di sanguinaccio* – Abruzzo, *Cartellate* - Basilicata

E se volete provare un sapore insolito, assaggiate *la polenta con il vin cotto.*

Novembre 2010

lun	mar	mer	giov	ven	sab	dom
1	2	3	4	5	6	7
8	9	10	11	12	13	14
15	16	17	18	19	20	21
22	23	24	25	26	27	28
29	30					

1 La festa di Ognissanti

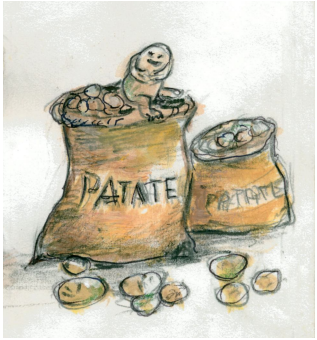
2 Commemorazione dei defunti

17 Id al-Adha: festa del sacrificio.

20 Giornata internazionale dei diritti dei bambini

Ma dove ve ne andate,
povere foglie gialle
come farfalle spensierate?
Venite da lontano o da vicino
da un bosco o da un giardino?.....

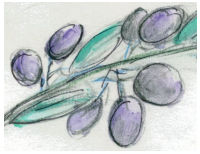
Trilussa



Per la festa del Sacrificio o "festa grande", presso i musulmani tutto si rinnova, si comprano abiti nuovi, si tinteggia o si pulisce a fondo la casa, ci si scambiano i regali, si fanno doni ai bambini proprio come in occasione del Natale cristiano.La durata dipende dai luoghi e dai gruppi etnici; per alcuni dura fino ad una settimana, per altri tre giorni. "È una festa molto bella che a me piace molto. Ci si riunisce con amici e parenti per mangiare tutti insieme l'agnello, a volte se ne ammazzano anche due o tre. L'agnello, ammazzato la mattina dello stesso giorno in cui si consuma, viene diviso in tre parti: una si consuma subito, una si conserva per i giorni successivi, la terza si dona ai più poveri. Si può cucinarlo in brodo o con le patate, o al sugo per accompagnare la polenta.

In Italia il mese di novembre è legato alla raccolta delle olive e alla produzione del nostro prezioso "oro da tavola", l'olio extravergine.

Curiosità storiche: secondo Ippocrate, basterebbero otto olive al giorno per assicurare la sopravvivenza di un essere umano; il succo di olive fresche curerebbe disturbi mentali; gli impacchi di olive macerate allevierebbero il dolore provocato dalle ulcere.



Curiosità contemporanee: le olive al forno di Ferrandina (MT), è uno dei presidi slow food della Basilicata; secondo la tradizione si aromatizzano con finocchietto selvatico come al tempo dei romani e/o con bucce di arance.

Dicembre 2010

lun	mar	mer	giov	ven	sab	dom
		1	2	3	4	5
6	7	8	9	10	11	12
13	14	15	16	17	18	19
20	21	22	23	24	25	26
27	28	29	30	31		

3 Giornata europea del disabile

8 Immacolata Concezione

25 Natale: nascita di Gesù Cristo

26 Santo Stefano

7 Muharram: : ca[illegible]nno islamico

17 Ashura

A Natale,un giorno
gli uomini andranno
d 'accordo in tutto il
mondo...
... Allora tutti si diranno
"Buon Natale!"
a Natale, un giorno.

(Hirokazu Ogura)

Menu interregionale per la vigilia di Natale:

Antipasto: scarola farcita con capperi e acciuga

Primo: spaghetti alle vongole, alla pescatora, risotto ai gamberi ecc.

Secondi: la classica frittura mista, o pesce al forno, capitone o anguilla baccalà cucinato nelle maniere più svariate

Contorni: frittura di verdure miste (particolarmente gradito il cavolfiore, ma anche carciofi, zucchine ecc.), patatine fritte, verdura lessata all'insalata (in Campania sono tipici i broccoletti di Natale)

Dolci: Oltre ai classici panettone e pandoro, presentati in varie forme, artigianali o industriali, guarniti o non, sulla tavola della vigilia troviamo: panforte, struffoli (detti anche in qualche regione cicerata o cicerchiata), calzoncelli (farciti con crema di castagne o con confetture varie o con impasto di frutta secca miele o vin cotto), roccocò, mostaccioli (con varianti regionali: mostazzoli in calabria e in Sicilia), crespelle (dette in qualche regione cartellate) condite con miele o vin cotto, e potremmo continuare all'infinito con il piacevole risultato di una una magnifica scorpacciata di acquolina in bocca ....