L'ARCA

Pubblicazione periodica rivolta a tutti gli ospiti e loro amici

emessa dalla redazione dell'"Istituto per Anziani "

" Casa De Battisti " di Cerea Verona

Gennaio /Febbraio 2025

Redazione : Educatori Professionali Animatori

Leda Scarmagnani ed Alberto Ferrarini ,

Ospiti e Personale della Struttura

-Volontari-Amici- Simpatizzanti

Alcuni momenti dei nostri
NUOVI PROGETTI ALLA DE BATTISTI:

BRODO CALDO PER L'ANIMA
LE TISANE DEL CUORE

…racconti che fanno bene al cuore e che innescano la voglia di raccontare fatti o momenti vissuti della loro vita

...CLUB DEGLI ARTISTI...

i nostri ospiti si esprimono attraverso la scelta dei colori , l'utilizzo di strumenti creati con fantasia o semplicemente utilizzando materiale di uso comune Sperimentare l'essere creativi ,con mascherine e stencil fai da te…

Musicoterapia nei Reparti con Roberto

La musica riesce a far rivivere momenti felici del passato , aiuta a ristrutturare la nozione del tempo, grazie all'uso di canzoni e musiche " riconosciute" che stimolano i loro ricordi.

https://blog.giallozafferano.it/allacciateilgrembiule/focaccine-di-patate-veloci-in-padella/

RICETTE EPIFANIA

Ricette epifania una raccolta di ricette facili e veloci che sono perfette per festeggiare questa festa. Epifania tutte le feste si porta via, così mi dicevano quando ero piccola e mi ricordo che in montagna venivano in albergo un gruppetto di persone vestite con costumi locali e ci regalavano tante caramelle….e anche il carbone ad essere onesti. E' una festa bellissima ma un pochino triste perchè sappiamo tutti che dopo l'Epifania ci tocca tornare a lavorare e chi ne ha voglia….ma non pensiamoci per adesso, andiamo a cucinare ancora per oggi e da domani…tutti a dieta!
E ora…
Beh, **allacciate il grembiule**…!
Lulu'

SEMIFREDDO DI PANDORO

Semifreddo di pandoro un dolce facilissimo, senza cottura, velocissimo e molto scengrafico. Perfetto per Natale o Capodanno e perché no…anche per riutilizzare il pandoro avanzato se non è più freschissimo. Potete tenerlo in frigo o in freezer, cambia poco, se volete tenerlo in frigo vi consiglio di mangiarlo in fretta altrimenti aggiungete qualche foglio di gelatina e non avrete problemi.

Preparazione:**15 Minuti**
Cottura:**0 Minuti**
Difficoltà:**Molto facile**
Porzioni:**8 persone**
Costo:**Economico**

Ingredienti

per uno stampo da 20/22

- 1 **Pandoro**
- 400 ml **Panna fresca liquida**
- 200 g **Mascarpone**
- 4 cucchiai **Crema al whisky**
- 4 cucchiai **Zucchero**

per decorare:

- 150 g **Cioccolato fondente**
- 50 ml **Panna fresca liquida**

Preparazione

Tagliate il **pandoro a fette** e tenetene due da parte, il resto sbriciolatelo con le mani.

Mettete nel **frullatore o nel mixer il pandoro** sbriciolato insieme al **mascarpone e a 100 ml di panna presa dal totale, allo zucchero e alla crema al whisky.**

Frullate fino ad ottenere una **crema omogenea.**

Montate la restante **panna a neve**

Incorporate la **panna montata delicatamente** e con movimenti dal basso verso l'alto per non smontare il composto.

Rivestite uno **stampo da plumcake** con pellicola trasparente e mettete metà della crema livellando la superficie.

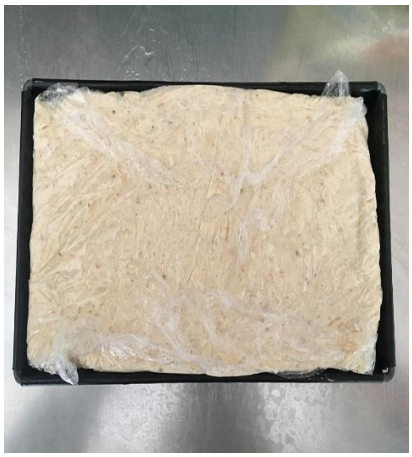
Mettete le **due fette di pandoro** in modo da coprire interamente la superficie della crema.

Versate la restante crema sulle fette di pandoro e **livellate la superficie.**

Chiudete con pellicola trasparente e mettete **in freezer per almeno 30 minuti.**

Trascorso il tempo in freezer tirate fuori **il semifreddo di pandoro** e sformatelo su un piatto da portata.

Fate **sciogliere il cioccolato con la panna** a bagno maria o nel microonde per **3 minuti a 650 watt** e colatelo sopra al semifreddo di pandoro.



Servite, se volete, **decorato con pezzetti di pandoro.**

VERSIONE DA FRIGO

Se volete conservare il **semifreddo di pandoro in frigo** invece che in freezer aggiungete **2 fogli di gelatina ammollati**, strizzati e sciolti in un cucchiaio di latte caldo.

VARIANTI E CONSIGLI

Il **semifreddo di pandoro in freezer** e non ghiaccerà per la **presenza del liquore.**

Potete **spolverizzare con cacao amaro** invece che **coprire con cioccolato.**

Potete sostituire il **mascarpone**
con ricotta o philadelphia o non metterlo.

Potete aggiungere **gocce di cioccolato** alla crema.Potete fare il **semifreddo di pandoro** anche con il panettone.

Conservazione

Il s**emifreddo di pandoro** si conserva **in freezer per 1 mese** ma tiratelo fuori almeno **20 minuti prima.** Se lo terrete in frigo conservatelo per due giorni circa.

https://blog.giallozafferano.it/allacciateilgrembiule/speciale-di-san-valentino/

SPECIALE DI SAN VALENTINO

TORTA FRAGOLE E BISCOTTI SENZA COTTURA

Torta fragole e biscotti senza cottura una torta davvero facilissima, veloce e stracremosa che io ho preparato con i pavesini al cacao ma che potete preparare con qualsiasi frollino al cacao oppure anche normale a seconda dei vostri gusti. Si prepara davvero in un baleno e vi assicuro che farete un figurone con i vostri ospiti, se poi pensate che in questo periodo le fragole costano davvero pochissimo e le abbiamo davvero tutti in casa sono certa che potrete prepararla anche se non andate appositamente a fare la spesa. Il bello di questa ricetta è che potete farla con tutta la frutta che preferite, dovreste provare che buona è con le ciliegie o con i frutti di bosco. Insomma è una torta davvero versatile e

perfetta per ogni occasione. Volete provarla anche voi? Allora forza, iniziamo subito ad elencare gli ingredienti

Preparazione:**15 Minuti**
Cottura:**0 Minuti**
Difficoltà:**Molto facile**
Porzioni:**una teglia da 22 cm**
Costo:**Molto economico**

Ingredienti

Per la base e la copertura

100 g **pavesini al cacao**

Latte

per il ripieno

500 ml **Panna fresca liquida**

250 g **Fragole**

250 g **Ricotta**

70 g **Zucchero a velo**

Preparazione

Mettete la **ricotta a scolare in un colino** in modo da eliminare il siero in eccesso.

Iniziate preparando la base.

Rivestite una teglia con cerniera da 22 cm con la pellicola trasparente.

Potete scegliere come me i **pavesini al cacao** oppure anche i pavesini normali o qualsiasi altro tipo di biscotto al cacao o classico.

Mettete in una ciotola il **latte** a temperatura ambiente, pucciate velocemente i biscotti e fate una base sul fondo della tortiera. Con altri biscotti inzuppati di latte fate anche il **perimetro della tortiera.** Ora dedicatevi al ripieno.

Prendete la ricotta ben scolata dal siero e **unite lo zucchero a velo** poi mescolate con una spatola o un cucchiaio. Montate la panna a neve fermissima

Lavate le fragole, asciugatele e togliete il picciolo

Tagliate le **fragole** a pezzetti.

Unite le fragole a pezzetti alla **ricotta zuccherata** e mescolate.

Unite la **panna montata** al resto degli ingredienti con movimenti delicati e dal basso verso l'alto in modo da non smontare eccessivamente il composto.

Quando il ripieno per la torta fragole e biscotti sarà pronto mettetelo sulla base di biscotti inzuppati nella tortiera e livellate la superficie.

Terminate la **torta biscotti e fragole** con biscotti sbriciolati grossolanamente in superficie.

Mettete la torta in frigo per **30 minuti** circa oppure in freezer per **10 minuti** prima di servirla.

VARIANTI E CONSIGLI

Potete sostituire le fragole con **ciliegie** o altro tipo di frutta.

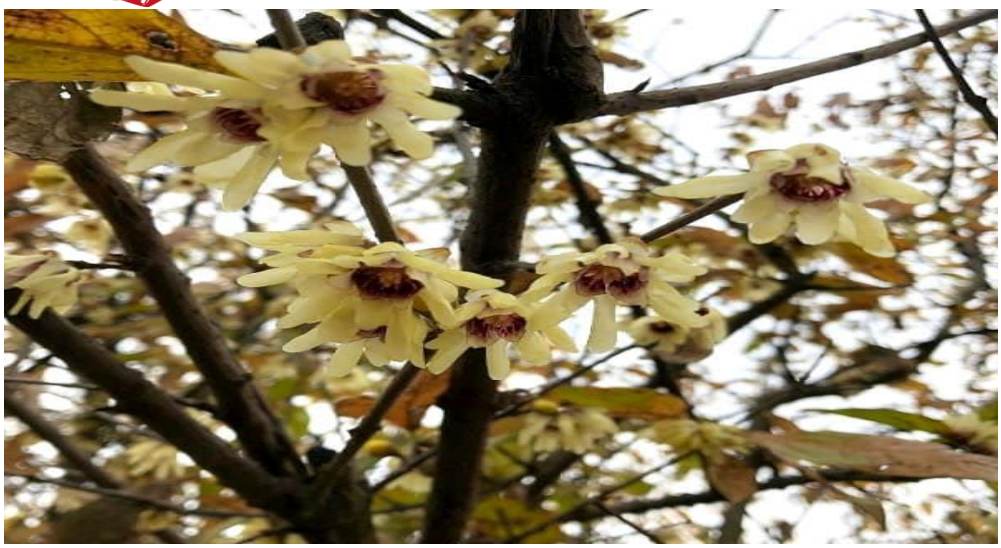
Potete aromatizzare la ricotta con l'interno di un baccello di vaniglia. Potete sostituire i **pavesini al cacao** con altro tipo di biscotti.

Potete utilizzare **panna vegetale** al posto di quella vaccina o **mascarpone al posto della ricotta.**

Conservazione

La torta biscotti e fragole senza cottura si conserva in frigo per due giorni oppure in freezer ma tiratela fuori almeno 40 minuti prima di servirla.

https://www.ilcuoreveneto.it/la-leggenda-del-calicanto/



By Alberta Bellussi

LA LEGGENDA DEL CALICANTO

Quando camminiamo per la campagna nelle gelide giornate d'inverno accade che veniamo travolti da folate di un profumo intenso quasi dal sapore antico.

Non c'è ombre di dubbio è proprio lui il fiore di Calicanto.

Se ne avete uno in giardino la sua fragranza inebria la sua area circostante.

La piante è proveniente dalla Cina ed è stato importato in Europa nella seconda metà del XVIII secolo; è un arbusto molto particolare, dai rami spogli sottili ed intricati che quando fioriscono, in inverno, si coprono di piccoli e

profumatissimi fiori dalla struttura cerosa mentre negli altri mesi dell'anno è ricoperta di foglie.

Generalmente i fiori che sbocciano sono di colore bianco o giallo e ricoprono tutta la pianta dall'alto al basso, con l'interno rosso purpureo.

Il suo nome Calicanto o Calicantus deriva dal greco *Chimonanthus*, che significa "fiore d'inverno" e secondo le tradizioni è una pianta che risveglia lo spirito

ed il corpo; un'eccezione visto che la maggior parte della natura riposa nei mesi più freddi: era di buon auspicio sfregarsi e profumarsi polsi e caviglie al fine di rinforzare

e rinvigorire corpo e spirito.

Un'antica leggenda racconta che, in una fredda giornata d'inverno, un pettirosso, stanco e infreddolito, vagava cercando riparo in un ramo per potersi riposare e proteggere dal freddo. Accadde, però, che tutti gli alberi che incontrava durante il volo si rifiutavano di dargli ospitalità finché stremato giunse nei pressi di un calicanto il quale, alla vista del piccolo uccellino, decise di dargli riparo e con le sue ultime foglie ingiallite provò a scaldarlo.

Il Signore, che aveva visto il bel gesto, volle ricompensare la pianta di calicanto, facendo cadere sull'albero una pioggia di stelle brillanti e profumate.

Fu così che da quel momento il calicanto è fiorito solo in inverno.

Alberta Bellussi

L’OROLOGIO PIU’ ANTICO DEL MONDO SI TROVA IN VENETO

By Alberta Bellussi

Lo sai dove si trova il contributo più antico del mondo?

Si trova sul campanile della chiesa di **Sant’Andrea di Chioggia** e segna l’ora esatta da **630 anni**.
L’orologio di Chioggia fu ritrovato nel 1997 da un carpentiere, Gianni Lanza, che era stato incaricato di sistemare le vecchie scale in legno che portavano alla cella campanaria. Quell’antico marchingegno era

stato accantonato in un angolo dopo l'elettrificazione dell'orologio; i pesi furono ritrovati al piano terra della torre, cosicchè l'esemplare può dirsi completo in ogni sua parte. Per fortuna il parroco comprese che si poteva trattare di un reperto meritevole di attenzione e non lo fece smaltire si preoccupò invece di capirne le origini.

Uno studioso locale, Aldo Bullo, esperto di orologeria antica, vedendo l'arcaico manufatto lo collegò a quello della cattedrale di Salisbury, considerato fino a quel momento il più antico al mondo menzionano a partire dal 1386. Il meccanismo di Chioggia venne sottoposto al giudizio del prof. Ettore Pennestri (università Tor Vergata di Roma e membro del Registro Italiano Orologi da Torre) e alla d.ssa Marisa Addomine, collega del Registro. Gli studiosi intrapresero insieme un'approfondita ricerca, sia sul reperto che d'archivio, dalla quale emerse anzitutto il documento sovrano sulla sua datazione, in cui si legge :
Quod ponatur in exitu per massarios ad quod restat ad expensam orologi et quod teneat in ordine et acconcio – Si metta a disposizione degli economi del Comune la somma per saldare le spese dell'orologio e per tenerlo in ordine e funzionante. die XXVI february (26 febbraio 1386). Anche per l'esemplare chioggiotto si deve quindi ritornare al 1386: che battaglia per il primato con Salisbury.

In questo documento, per la verità, si parla già dell'esistenza dell'orologio, ma è la carta più antica di cui si disponga poiché l'archivio precedente venne

distrutto durante la Guerra di Chioggia (1379-’80)
Gli studiosi sono riusciti a ricostruire l’intera storia del vetusto meccanismo, e hanno pure ricostruito virtualmente l’orologio; infatti grazie a tecniche di reverse engineering e di modellazione tridimensionale, presso la cattedra di Meccanica Applicata alle Macchine del Dipartimento di Ingegneria Meccanica dell’Università di Roma “Tor Vergata”, è stato possibile eseguire lo studio cinematico dell’orologio.
Oggi l’originale è custodito all’interno della torre, che ospita un Museo verticale, dislocato su cinque livelli, fino a raggiungere la cella campanaria, dalla quale si gode un panorama mozzafiato.

By Alberta Bellussi

LA TRADIZIONE DELLA RENGA..

Il mercoledì delle ceneri, che è anche il primo giorno di Quaresima, **la tradizione veneta vuole che si mangi la *renga*…** e come tutte le buoni tradizioni anche questa viene portata avanti e tenuta viva.

Infatti con la cena della *renga* si saluta il Carnevale e si va verso la Pasqua.

Ma cos'è la *renga*?

L'aringa è un pesce lungo circa 30 cm, che vive in banchi enormi nelle acque fredde dell'Atlantico settentrionale e dell'Oceano Artico. E' l'esemplare femmina, mentre il maschio, lo *scopeton*, e' meno pregiato e ricercato. L'aringa partita dai Mari del Nord, passando da Venezia, arrivò nell'entroterra prendendo il nome in dialetto *"renga*". Questo pesce semplice si è subito rivelata adatta alle esigenze delle tavole contadine venete , soprattutto in tempo di Quaresima: era un cibo povero ma nutriente e facile da conservare anche senza gli odierni mezzi di refrigerazione.

Questo pesce ebbe enorme importanza economica nelle aree dell'Europa settentrionale, nel Medioevo e fino a tutto il '500, perché la sua cattura rappresentava una fonte di cibo proteico quando allevamento, agricoltura e commercio erano insufficienti a nutrire le popolazioni.

La conservazione era fatta sotto sale o essiccata. La sua sistemazione nel sale doveva avvenire entro poche ore dalla cattura praticamente in mare. Questa

pratica portò lo svilupparsi di un impressionante commercio di sale tra le citta' della Lega Anseatica e l'Europa centromeridionale che saliva verso nord e della *"renga"* in barili che scendeva verso sud e che aveva come principale tramite mediterraneo la città di Venezia.

***La renga di Parona, cittadina in Provincia di Verona è molto famosa esiste ancora la bottega della Renga*.**

La storia raccontata dai nostri avi dice che fino alla fine dell'800, quando il fiume Adige era ancora navigabile, la piccola località di Parona era un importante scalo fluviale dove risiedevano attività commerciali e una dozzina di osterie. Essendo la navigazione in città vietata nei fine settimana, i marinai-commercianti conduttori di imbarcazioni e chiatte di legname che discendevano l'Adige, attraccavano e sostavano nel porticciolo di Parona. Ristorandosi quindi nelle locande spesso il pagamento alle "parona" delle medesime avveniva offrendo in cambio mercé dal loro carico, tra qui i barili di arringhe affumicate sotto sale. Fu così che le parone impararono a cucinare la renga e quindi a riproporre in tavola questo pesce proveniente dai lontani mari del nord Europa unito ai sapori tipici della cucina veneta come la polenta.

L' imperativo dei giorni di Quaresima era mangiare di magro e la lista delle cose da portare in tavola non dava grandi possibilità di

scelta: pesce fresco o salato, affumicato e marinato.

Vero 'companasego' della povera gente, emblema della povertà del periodo, era l'umilissima aringa; arida e secca, ma forte di sapore e di odore, stuzzicante, stringata, economica; una sola bastava per tutta la famiglia e nelle occasioni speciali si usava arricchirla con la polenta un solo pezzettino, infatti, bastava ad insaporirne una grande quantità.

L'usanza di un tempo nelle zone povere del Veneto e del Friuli era quella di sbattere un'aringa affumicata sopra delle fette di pane per profumare il pane. Addirittura, si racconta, che nelle case più povere la tenevano appesa penzoloni ai legni del soffitto o ai bordi del fogolar, ad altezza d'uomo, per sfregarla sopra il pane per l'appunto.

L'usanza di mangiare questo pesce era così forte e sentita che i giorni di Quaresima venivano chiamati anche "i giorni della renga".

Alberta Bellussi

---

https://www.veronasera.it/social/storia-carnevale-verona.html

La storia del Carnevale di Verona, perché si chiama 'Bacanal del Gnoco'

Da quasi 500 anni si festeggia il venerdì, in testa alla sfilata il Papà del Gnoco

Le origini si perdono nella notte dei tempi. Può essere considerato sicuramente il carnevale più antico d'Europa arrivato ai giorni nostri, e coinvolge in maniera appassionata e viva tutta la popolazione veronese. Il Carnevale di Verona (il nome originale e Bacanàl del Gnoco) affonda le sue radici nel tardo medioevo, ai tempi di Tomaso Vico, medico, che lasciò nel suo legato testamentario l'obbligo di distribuire annualmente alla popolazione del quartiere di San Zeno viveri ed alimenti.

La tradizione del Carnevale di Verona sembra risalire al 1531, anno in cui vi fu una grave carestia e inondazioni devastanti dell'Adige.

La carestia provocò un aumento del prezzo della farina tale da portare i fornai a bloccare la produzione e la vendita di pane. Ne seguirono disordini a cui

parteciparono prevalentemente gli abitanti del quartiere di San Zeno (dove si trova l'omonima Basilica). La rivolta popolare fu scongiurata con la nomina di una commissione di cittadini facoltosi che provvide all'acquisto ed alla distribuzione di grano e farina. Di questa commissione si narra facesse parte anche Tommaso da Vico, facoltoso medico cittadino, tradizionalmente indicato come il padre del Carnevale veronese. Alla sua morte avvenuta nel 1531, Tommaso da Vico lasciò nel testamento l'indicazione che una quantità del suo denaro venisse destinato per distribuire ogni anno agli abitanti del quartiere di San Zeno pane, vino, burro, formaggio e farina per preparare gli gnocchi nel giorno del venerdì grasso.

Preparare e mangiare gli gnocchi in questa giornata dell'anno è diventata una tradizione per le famiglie veronesi, tanto che ancora oggi **l'ultimo venerdì prima della Quaresima è chiamato Venerdì Gnocolàr.**

Il Carnevale di Verona si è nel tempo diffuso, coinvolgendo i diversi quartieri, ognuno dei quali ha un comitato e le sue maschere tradizionali, inventate o ispirate ad un personaggio storico o ad un mestiere.

Ogni anno si svolge una sfilata che si apre con la maschera che rappresenta il quartiere di San Zeno, il Papà del Gnoco, seguito da altre maschere come ad esempio il Simeon de l'Isolo (quartiere di Veronetta), il Duca de la Pignata e il Dio de l'Oro (quartiere di Santo

Stefano), il Principe Reboano de la Concordia (quartiere Filippini), il Sior de la Spianà (quartiere Stadio), il Duca de la Pearà (quartiere Indipendenza – Santa Lucia) e tante altre ancora, che animano le vie cittadine l'ultimo venerdì di Carnevale, insieme a carri allegorici, figuranti, bande musicali e majorettes.

PROGRAMMA CARNEVALE DI VERONA

Il calendario prevede i consueti appuntamenti tra i quali la tradizionale Gnoccolada, la cavalcata storica, l'evento clou è il Venardi Gnocolar, con la sfilata del corteo di carri e maschere del Bacanal del Gnoco.

https://www.brododicoccole.com/raccolte/ricette-di-carnevale-dolci-salate/

RICETTE DI CARNEVALE DOLCI E SALATE

È una delle feste italiana con la tradizione culinaria più ampia e variegata e il leitmotiv delle ricette di Carnevale, da nord a sud, è **sicuramente il fritto**, che rende in special modo i dolci di questa ricorrenza golosissimi e amati da grandi e piccini. **Ogni regione ha le sue specialità**: si va dai tortelli dolci valdostani alla pignolata siciliana passando per gli arancini marchigiani, dolcetti fritti tipici dell'anconetano che nulla hanno in comune con quelli di riso, che conosciamo bene.

Ovunque troviamo una versione delle chiacchiere (in Campania si chiamano così) e in questo modo continuo ad appellarle, sebbene lungo lo stivale siano conosciute con una moltitudine di nomi diversi e

divertenti: crostoli, bugie, cenci, galani, frappe, fiocchetti e lattughe. E poi ci sono castagnole, frittelle, bignè, graffe e biscotti farciti. Senza scordarci, infine, di torte e dolci più ricchi come il migliaccio, tipico napoletano, o la schiacciata fiorentina. Menzione d'onore per il sanguinaccio, salsa tipica del sud Italia che anticamente veniva arricchita con il sangue di maiale – da qui il nome – e che oggi resta una deliziosa salsa al cioccolato con cui accompagnare i dolcetti fritti.

UNO SGUARDO ALLE TRADIZIONI

La tradizione salata di questa festa è forse meno ricca dal punto di vista della varietà ma certo non dal punto di vista dei sapori. **Il principe del Carnevale è il maiale** e così trippa, fagioli grassi, braciole e polpette la fanno da padroni. Nel napoletano la regina della tavola è la lasagna di Carnevale, ma anche i cannelloni sono una proposta assai gradita. In Salento troviamo la fucazza di Carnevale, un pasticcio di maiale in crosta e nell'Irpino il pastiere , un pasticcio di pasta con formaggi e salumi tipici delizioso.

L’occasione è, insomma, più che ghiotta e non a caso i giorni di questa festa si definiscono “grassi”. Il Carnevale è oggi **una festa cattolica che precede i riti della Quaresima** ma deriva direttamente dai festeggiamenti dei Saturnali romani e dalle feste dionisiache del periodo greco. Si trattava di riti legati

alla fertilità e all’abbondanza, che venivano festeggiati in maschera così da rendersi invisibili agli spiriti maligni e scacciarli via. Il suo nome deriva da “*carnem levare*“, poiché precede il periodo di restrizioni e di magro che anticipa la Pasqua.

Oggi si tratta di nel **Carnevale tipico di alcune città e paesi**. Pensiamo al Carnevale di Rio de Janeiro, con i suoi colori e le sue musiche, a quello di Venezia, che si contraddistingue per l’eleganza delle maschere e a quello di Viareggio, ricordato per i suoi carri allegorici curatissimi. Si tratta, in ogni caso di **un’occasione di leggerezza** – *semel in anno licet insanire*, come dicevano i romani – che potremmo cogliere tutti per affrontare il futuro incerto con animo più fresco e bendisposto ad accettare quel che ne verrà.una festa sentita per lo più dai bambini anche se, tracce di quell’antico rito si possono trovare

https://www.brododicoccole.com/frittelle-di-mele-al-forno-senza-burro-e-senza-olio/

FRITTELLE DI MELE AL FORNO
(SENZA BURRO E SENZA OLIO)

Irrinunciabili, a ogni Carnevale, le frittelle di mele, una delizia che ci fa tornare tutti un po’ bambini. Ci tenevo a prepararle anche per questa festa ma ho davvero fritto troppo in questi giorni e bisognava darsi una regolata. Pur di non rinunciare, quindi, ho deciso di fare una versione un pochino più leggera, cotta al forno.La resa non è identica ma devo ammettere che, nonostante tutto, si tratta di frittelle morbidissime, profumate e golose, perfettamente godibili anche senza burro e senza olio, ideali per concedersi un dolcetto sfizioso senza troppi sensi di colpa.Si conservano, una volta cotte, per un paio di giorni in frigorifero, quindi sono ideali anche da preparare in anticipo e poi scaldare per una merenda o una festicciola tra bambini. Sono più buone tiepide o calde con aggiunta di una generosa spolverata di zucchero a velo.

Per 3-4 porzioni

INGREDIENTI

- 2 mele (io ho utilizzato mele renette)
- 1 uovo
- 50 g di zucchero (io ho utilizzato dello zucchero di canna)
- 150 gr di farina
- 20 g di amido di mais
- 120 ml di latte
- 2 cucchiaini di lievito per dolci
- 1 cucchiaino di estratto di vaniglia
- La buccia di un limone
- Zucchero a velo q.b.

PROCEDIMENTO

Monta uovo e zucchero fino a ottenere un composto gonfio, chiaro e spumoso. **Unisci il latte**, l'estratto di vaniglia e la buccia di limone. **Aggiungi** quindi la farina setacciata insieme all'amido di mais e al lievito per dolci e lavora velocemente con le fruste fino a ottenere un composto liscio e senza grumi.**Sbuccia le mele** ed elimina il torsolo (con un levatorsoli o aiutandoti con un coltellino appuntito) quindi affettale ricavando degli anelli spessi 4-5 mm. **Tampona le fette** di mela con della carta da cucina o con un panno pulito in modo da eliminare l'umidità in eccesso.**Intingi le fette** di mela nella pastella in modo da coprirle completamente e adagiale su una teglia ricoperta di carta forno. **Inforna in forno** statico già caldo a 170°C per 20 minuti, fino a che le fritelle non appariranno leggermente dorate in superficie.

Servile calde o tiepide aggiungendo una spolverata di zucchero a velo o colando una glassa di zucchero a velo e acqua per decorarle.

https://www.supratutto.it/14100-2/

Ricorrenze ed usi di Gennaio e Febbraio

Giuseppe Bruzzone –

Gennaio e Febbraio sono due mesi ricchi di ricorrenze e feste legate alla natura e all' agricoltura, oltre alla festa di san Antonio Abate, ci sono diverse date e rituali da ricordare. Uno è un rito chiamato *Calende* che faceva mio nonno *Giacumu,* agricoltore della piana Podestà, usava marcare il tempo dei primi dodici giorni di gennaio per avere una predizione del tempo che farà nei mesi dell'anno e mi diceva per esempio "*Se u trei*

de zenà u le bellu, anche marsu u saià bellu", era un uso di previsioni empiriche tramandato dal mondo contadino A fine Gennaio il 29-30-31 sono"*i giorni della merla"*, ritenuti nella memoria collettiva i più freddi dell' anno.Secondo la leggenda, il mese di Gennaio era invidioso della bella merla dal becco giallo e con le piume bianche. Gennaio era di 28 giorni, quando la merla usciva dal suo nido le scatenava contro il brutto tempo per disturbarla. L'anno dopo la merla rimase con una grande riserva di cibo per i 28 giorni nel suo nido. Uscita dal suo rifugio derise Gennaio, che offeso, si fece prestare 3 giorni da Febbraio che ne aveva 31, così le scatenò tormente di neve, la merla rimasta fuori dal nido si rifugiò in un vicino camino e vi rimase per i tre giorni. Quando ne uscì, aveva le piume tutte nere,e invece Febbraio 28 giorni. Da quel momento gli ultimi 3 giorni di Gennaio furono i più freddi. E' uso dire, che se i giorni della merla sono freddi, la primavera sarà mite; se invece sono caldi, la primavera arriverà in ritardo. All' inizio di Febbraio abbiamo un'altra data caposaldo: la *Candelora* che cade il 2 del mese. E' una ricorrenza della Roma antica. Il mese in questione era il periodo di passaggio dall'anno vecchio a quello nuovo in cui venivano celebrati riti di purificazione per propiziare la primavera. In latino *februare* significa, purificare, espiare, da cui il nome del mese. Le antiche donne romane celebravano la festa di notte con grandi fiaccolate per le vie della città,un rito propiziatorio di fecondità e fertilità per il lavoro dei campi. La liturgia cristiana fece

sua questa festa, ricordando la presentazione di Gesù al tempio. Secondo la legge ebraica, la presentazione del primogenito al tempio e la purificazione della madre dovevano avvenire quaranta giorni dopo il parto. E il 2 febbraio sono proprio 40 giorni dal Natale. Per questo in alcune regioni le madri venivano benedette all'ingresso della chiesa dal sacerdote, per poter presenziare al rito del battesimo del figlio. Successivamente, venne aggiunto così la festa della Purificazione di Maria. La presentazione di Gesù al Tempio chiude il periodo natalizio e apre quello della Quaresima e le festività Pasquali. Si smontano così i presepi. In ricordo delle antiche fiaccolate è usanza portare le candele colorate in chiesa per farle benedire. Mia nonna *Beppa* lo faceva andando alla chiesa dell'Assunta. Le candele benedette le conservava in casa e le accendeva in occasione particolari. Esse avevano anche la proprietà di allontanare il maltempo. Diceva con il nonno *Giacumu:* "*Se a Candeloa ciove e tia ventu, da l' invernu semmu foa. Candeloa cun u su e u ventu, in invernu semmu dentru"* Dopo le feste natalizie si inizia a vedere la fine dell'inverno e l'arrivo della primavera: così la Candelora è un giorno simbolico, in quanto si trova a metà strada tra il solstizio d'inverno e l'equinozio di primavera, e i suoi proverbi sono come un *meteo* tradizionale per le settimane successive.

Si chiude col il 3 febbraio: ***San Biagio*****, il protettore della gola.** Era un medico di origine armena del IV secolo, cristiano, divenne vescovo, prima del martirio salvò la vita ad un ragazzo con una lisca di pesce incastrata in gola e da allora è il santo protettore della gola. Durante la celebrazione liturgica il sacerdote tocca la gola del fedele con due candele incrociate. Biagio è anche il protettore dei otorinolaringoiatri, dei cardatori di lana, degli animali e delle attività agricole. Io da piccolo soffrivo di mal di gola, era un tormento,

così la deglutizione; sciarpa, “Formitrol” e miele erano d’ordinanza, mia madre e la nonna *Beppa* mi portavano in chiesa alla benedizione, inoltre la nonna teneva una fetta di panduse apposta per me e io come tradizione lo mangiavo, oramai secco! Crescendo il mal di gola mi passò, il panduse e le benedizioni di San Biagio alla fine a qualcosa sono servite. Oggi tutte queste tradizioni sono quasi del tutto perdute, rimangono nei racconti dei più anziani e ne sono la memoria storica. Ah, una curiosità: il giorno della **Candelora** quest’ anno (02- 02- 2020) è una data palindroma; si legge indifferentemente da sinistra a destra e viceversa.

https://www.chiarapassion.com/2020/02/quiche-lorraine-veloce.html

Quiche Lorraine veloce

La **Quiche Lorraine** è la classica torta salata francese, oggi vi propongo la mia versione sciuè sciuè preferita.
Amo la quiche Lorraine classica con pasta brisèe ma impazzisco per la **versione veloce con pasta sfoglia pronta** e ripieno classico a base di panna, uova, pancetta affumicata e formaggio gruviera.
Il guscio sfogliato e croccante ben si sposa con il ripieno cremoso e saporito, se poi la farete a forma di cuore come la mia il successo sarà raddoppiato dall'effetto Wow!
Provate subito questo cuore di pasta sfoglia e sarà amore al primo morso.

INGREDIENTI

Stampo 20-22 cm

- 1 rotolo di pasta sfoglia pronto

Ripieno

- 2 uova
- 150 ml di panna fresca
- 100 g di pancetta dolce
- 60 g di formaggio Gruyère o Emmenthal
- sale
- pepe

PREPARAZIONE

In una padella senza aggiungere condimento fate rosolare la pancetta per pochi minuti, fate raffreddare. In una ciotola sbattete con una frusta a mano le uova, con la panna, un pizzico di sale e pepe. Rivestite uno stampo da 20 cm con la pasta sfoglia utilizzando la carta forno. Se volete farla a cuore, ritagliate la forma della base tracciando il perimetro usando lo stampo a cuore. Per i bordi ritagliate dalla pasta sfoglia delle strisce alte quanto i bordi dello stampo.

Rivestite con carta forno lo stampo e posizionate la base ed i bordi. Dalla sfoglia avanzata ricavate dei cuori con un taglia biscotti e metteteli su di una teglia ricoperta con carta forno. Fate cuocere i cuoricini per circa 10-12 minuti in forno caldo a 180° fino a quando sono dorati. Potete usarli per decorare la torta salata o come salatini. Bucherellate il fondo del cuore di pasta sfoglia, mettete la pancetta tenendone un po' da parte, coprite con il formaggio grattugiato, aggiungete il composto di panna e uova e aggiungete anche la pancetta tenuta da parte. Fate cuocere in forno preriscaldato a 180° statico, per circa 35 minuti fino a quando la sfoglia è bella dorata. Servite tiepida, è buonissima!!!

Io ho realizzato un cuore piccolo da 20 cm perfetto per 2 persone. Se volete fare una torta salata più grande usando stampo da 26 cm dovete usare queste dosi: 250 ml di panna fresca, 3 uova, 100 g di formaggio, 150/200 g di pancetta.

Se preparate la quiche in anticipo vi consiglio di riscaldarla in forno caldo per qualche minuto prima di servirla oppure in microonde con funzione crisp.

Potete sostituire la pasta sfoglia con la **pasta brisèe.**

https://www.nonnonanni.it/consiglio-dai-nonni/lorigine-le-storie-delle-maschere-regionali-carnevale/

L’origine e le storie delle maschere regionali di Carnevale

Carnevale è una delle feste più allegre e divertenti dell’anno, tanto per i bambini quanto per gli adulti.

Il Carnevale si festeggia in tutte le città: si sfila per le strade con addosso **maschere** e **costumi** di ogni tipo, si allestiscono carri e l’aria si carica di atmosfera. **Piccoli scherzi**, **canti** e **balli** sono parte integrante delle celebrazioni di ogni luogo e assumono forme diverse grazie alla contaminazione con le **credenze locali**.
Emblema della cultura popolare, le **maschere tradizionali**. A ogni regione d’Italia, infatti, viene associato un personaggio: una vera e propria **caricatura** enfatizzata al massimo dei suoi cittadini, con tutti i loro pregi e difetti. Arlecchino, Pulcinella, Stenterello, Colombina e tutti gli altri: ognuna di queste maschere è immancabile a Carnevale, da tempo immemore.

Ma quando nasce la tradizione di mascherarsi a Carnevale?

Il Carnevale ha di per sé **origini molto antiche**: alcune testimonianze parlano di celebrazioni dedicate al divertimento e ai mascheramenti addirittura ai tempi di Greci e Romani. A quell’epoca, le **maschere** e i travestimenti venivano indossati dal popolo per celare

la propria identità e incarnarne un'altra del tutto diversa: il Carnevale, infatti, era l'occasione per **sovvertire l'ordine gerarchico della società** e sentirsi liberi di essere chi si voleva, anche se per poco.
Le maschere hanno avuto questo ruolo per molto tempo: durante il **Medioevo, per esempio,** i travestimenti venivano indossati durante i **carnevali urbani** per prendere in giro i personaggi dei ranghi più alti della società.

E le maschere regionali della tradizione italiana?

Fu nel **Cinquecento** che iniziarono a fare la loro comparsa tutte le più famose maschere legate alla tradizione regionale italiana. In particolare, fu tra le rappresentazioni rientranti nel genere della **Commedia dell'Arte** che apparvero personaggi come **Arlecchino**, **Pulcinella**, **Pantalone** e **Dottor B alanzone**, le più antiche tra le maschere italiane che ancora oggi consociamo, a cui si aggiunsero man mano tutte le altre.
La Commedia dell'Arte fu in voga, infatti, per molto tempo, addirittura **fino alla metà del Settecento**. Non si trattava di un vero e proprio genere teatrale, poiché questo si distaccava molto dalle rappresentazioni canoniche e portò molti elementi di novità all'interno degli spettacoli.
Nessun testo scritto, ma solo un **canovaccio**, ovvero una traccia della trama dell'opera, interpretata di volta in volta dagli attori della compagnia teatrale.
L'**improvvisazione** era dunque un elemento fondamentale in tutti gli spettacoli, che ben presto

divennero celebri anche all'estero come Commedia italiana. Altro elemento innovativo di questo tipo di rappresentazioni fu l'**introduzione delle donne** all'interno delle compagnie teatrali: prima di allora anche i personaggi femminili erano interpretati dagli uomini.

Le Maschere della Commedia dell'Arte

Nella Commedia dell'Arte il termine "**maschere**" indicava i personaggi che salivano sul palcoscenico. Questi, naturalmente, indossavano sempre delle maschere e dei costumi che aiutavano a rappresentare le caratteristiche tipiche del personaggio interpretato.

Tutte le maschere regionali italiane nate tra le scenette della Commedia dell'Arte non sono altro che personaggi stilizzati, delle caricature enfatizzate di un certo tipo di persona. **Arlecchino**, una delle maschere più famose, è per esempio un servo: sembra sciocco, ma è sempre pronto a ingannare e a far dispetti ai suoi padroni, combinandone però di tutti i colori. **Pulcinella** rappresenta invece l'anti-eroe: libero, ribelle, irriverente e vitale, che grazie a queste caratteristiche sopravvive alle sciagure della quotidianità. Il **dottor Balanzone**, spesso chiamato anche solo "Il Dottore" rappresenta lo stereotipo del personaggio serioso, che sbandiera ai quattro venti una cultura che in realtà non possiede.

https://www.google.com/search?q=Frittatine+alle+verdure+con+Robiola+Nonno+Nanni+senza+lattosio+e+prosciutto+cotto

Frittatine alle verdure con Robiola Nonno Nanni senza lattosio e prosciutto cotto

Ingredienti per 4 persone
5 Uova
1 Zucchina
½ Peperone giallo
½ Peperone rosso
1 Spicchio di aglio
80 g di prosciutto cotto
1 Confezione di **Robiola Senza Lattosio**
sale
pepe
olio extravergine di oliva

Procedimento

Lavare e mondare la zucchina e i peperoni.

Tagliare le verdure sottilmente oppure tritare su un cutter da cucina.

Scaldare un filo di olio in padella con l'aglio in camicia. Aggiungere le verdure e far cuocere scoperte per 5 minuti. Regolare di sale e pepe e tenere da parte per far raffreddare.
Accendere il forno a 200 gradi.
Rompere le uova in una ciotola, salare e aggiungere le verdure. Mescolare bene.
Versare un filo di olio in una teglia da forno 24x30, aggiungere le uova e cuocere in forno per 30 minuti.
Togliere e far raffreddare completamente.
Trasferire la frittata su un tagliere.
Coppare con un coppapasta da 6-8 cm e formare 8 frittattine.
Farcire le frittatine con la **Robiola** e il prosciutto cotto e servire.

Involtini di verza con Robiola Senza Lattosio Nonno Nanni

Ingredienti per 2 persone

4 foglie di verza
200 g di Robiola senza lattosio Nonno Nanni
1 cipolla rossa
2 cucchiai di olio extravergine di oliva
sale, pepe q.b.
1 cucchiaino di zucchero
2 cucchiai di aceto di mele

Procedimento

Con un coltello eliminate la parte centrale più dura e larga alle foglie di verza. Lavatele sotto l'acqua corrente e scottatele per 3 minuti in acqua bollente. Scolatele e adagiatele in una ciotola colma di acqua fredda ghiacciata in modo da conservarne il colore verde brillante. Scolatele e disponetele su un canovaccio asciutto e pulito, tamponatele delicatamente con della carta assorbente.
Tritate la cipolla rossa, dopo aver eliminato l'anima centrale.
In una padellina scaldate due cucchiai di olio e fate rosolare la cipolla per pochi minuti, unite lo zucchero, l'aceto e proseguite la cottura per 5 minuti bagnando con poca acqua di cottura della verza se necessario.
In una terrina lavorate la Robiola senza lattosio con il sale e il pepe, unite la cipolla fredda e mescolate delicatamente per amalgamare. Versate un cucchiaio di composto all'interno delle foglie di verza asciutte, arrotolate e nascondete le estremità ripiegandole al di sotto.
Servite gli involtini