



# L'Arena di Pola



Mensile del Libero Comune di Pola in Esilio  
Esce dal 1945

Registrazione del Tribunale di Trieste n.1061 del 21.12.2002

Iniziativa  
realizzata con  
il contributo del  
Governo Italiano  
ai sensi della  
Legge 72/2001



SILVIA EDITRICE

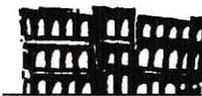
Supplemento  
al mensile **L'Arena di Pola**



## *Ricette Istriane*

Proposte da

**Gaetano (Nuccio) La Perna**



*I Quaderni  
dell'Arena di Pola*

IL PROF. GAETANO LA PERNA, AUTORE DEL RICETTARIO,  
E' AUTORE DEL LIBRO STORICO DI ALTO VALORE QUI  
PRESENTATO :

GAETANO  
LA PERNA

# POLA ISTRIA FIUME

1943 - 1945

L'agonia di un lembo d'Italia  
e la tragedia delle foibe

MURSAIA



I Quaderni  
dell'Arena di Pola

Presentano:

## *Ricette Istrianne*

Proposte da  
**Gaetano (Nuccio) La Perna**

---

*Questo "Quaderno dell'Arena di Pola"  
è stato ideato da Piero Tarticchio  
che ne ha curato anche  
la veste grafica e l'impaginazione  
Stampa  
Arti Grafiche Torri - Cologno Monzese (MI)*

---

© 2005, I Quaderni dell'ARENA DI POLA  
tutti i diritti riservati a norma di legge  
© 2005, Silvia Editrice - Via Mozart, 45 - 20093 Cologno Monzese (MI)

## Indice

5	<b>Schinco de vedel</b>
6-7	<b>Orzo e fasoi</b>
8-9	<b>Iota</b>
10	<b>Minestra de bisì spacai</b>
11	<b>Schinkenflecken</b>
12-13	<b>Gulasch</b>
14	<b>Gnochi de susini</b>
15	<b>Patate in tecia</b>
16	<b>Melanzane inpanade</b>
17	<b>Fasoi in tecia con asedo</b>
18	<b>Gnochi de pan</b>
19	<b>Capuzi garbi</b>
20	<b>Scampi e canoce alla busara</b>
21	<b>Brodeto</b>
22-23	<b>Sardoni in savor</b>
24-25	<b>Fritole</b>
26-27	<b>Strudel</b>
28-29	<b>Palacinche - Amlet</b>
30-31	<b>Pinze</b>
32	<b>Koch de risi</b>

Con testi a cura di

Buon appetito!!!

Mucchio

## Storia & Gastronomia

Presentazione di **Piero Tarticchio**

**N**on è raro trovare personaggi famosi per le loro opere di grande spessore didattico e scoprire che in *pectore* nascondano una vocazione totalmente distante dai loro impegni di studiosi.

Forse è il desiderio di evasione da un mondo troppo austero a spingerli ad esibirsi in cimenti insospettabili. Questo è il caso di Gaetano La Perna che si è distinto come un ricercatore storico tra i più scrupolosi del XX secolo e, nella nostra memoria, è rimasto come colui che ha tentato di fare chiarezza, nel dedalo dell'archivio di stato di Belgrado e dei servizi segreti jugoslavi, per dare una spiegazione in merito ai complessi avvenimenti storici e politici, che si sono consumati nelle nostre terre dall'armistizio fino all'esodo.

Oggi lo proponiamo in una veste totalmente diversa, oseremo dire frivola, rispetto alla serietà dei suoi studi, ma non meno importante da punto di vista della preservazione di un patrimonio cul-

turale dissipato dal tempo e dagli eventi e ora in grave pericolo di estinzione.

La gastronomia istriana, come avviene generalmente nelle terre di frontiera, è nata dalla fusione di culture diverse, che affondano nei secoli la loro identità, e si ispira alle tradizioni della cucina veneta,



austriaca, ungherese e slava. Solitamente i prodotti della terra e del mare assumono un ruolo determinante nella preparazione di piatti tipici locali, da noi faceva eccezione lo stoccafisso (*dall'inglese stock-fish*), detto anche *baccalà*. Gli istriani lo apprezzavano particolarmente e lo preparavano ben pestato, bollito, poi mantecato in bianco e servito con la polenta. Non possiamo sostenere che la nostra cucina sia particolarmente ricca come quella emiliana o romagnola; tuttavia in quanto a eccellenza di sapori non è seconda a nessuna. Mi sarebbe piaciuto trovare in questo ricettario altri piatti che riportassero alla mente la mia infanzia come: *el brodo brustolà*, *i gnocheti de gries in*

*brodo, i crostoli, la minestra de bobici, le papriche ripiene, i datoli saltadi in tecia con aio, oio, prezemolo e pangratà, i kipfel de patate* e tante altre pietanze che sarebbe troppo lungo elencare, ma, in ossequio alla memoria del caro amico scomparso qualche anno fa, ho promesso a me stesso di non aggiungere una virgola al suo prezioso lavoro.

In un'epoca in cui i *fast-food* tendono ad uniformare e globalizzare i gusti delle masse, gli enti locali italiani si stanno attivando per preservare le proprie tradizioni gastronomiche, attraverso pubblicazioni e manifestazioni folcloristiche. I mezzi d'informazione - in particolare quelli televisivi - propongono la riscoperta di vini e pietanze conosciute e apprezzate in tutto il mondo.

Purtroppo l'Istria risulta emarginata da questi messaggi mediatici, essendo al di là del confine e i suoi figli dispersi in tutto il mondo a causa di una diaspora epocale. La nostra terra sta perdendo inevitabilmente ogni retaggio che le viene dalla sua storia millenaria. Le ultime generazioni non hanno fatto propri gli insegnamenti dei padri e si stanno integrando in realtà locali, assai diverse dalle nostre origini.

A nostri figli è mancata "la terra", quale veicolo formativo per l'acquisizione dei profumi e dei sapori. Altrettanto vale per i "rimasti"

che hanno subito l'influenza della cultura di nuove etnie subentrate al vuoto lasciato dagli esuli.

Pertanto possiamo affermare, senza ombra di smentita, che il "ricettario" di Nuccio La Perna, fattomi pervenire, al pari di una reliquia, da Nadia Casalino e dal suo compianto marito Etto - che per questo dono ringrazio di cuore - potrebbe diventare fra pochi anni la testimonianza di una gastronomia a rischio di scomparsa.

Ai lettori de L'Arena di Pola, insieme agli auguri postumi di buon appetito lasciati da Nuccio La Perna, e a quelli della redazione del nostro giornale, aggiungo i miei personali. **P.T.**

**Gaetano (Nuccio) La Perna** è nato a Pola nel 1929, dove ha portato a termine gli studi medio superiori. Il 14 febbraio 1947, in seguito all'entrata in vigore del Trattato di Pace, prese la via dell'esilio per stabilirsi definitivamente, nel 1949, a Modena, dove è mancato nel 2000. Laureatosi presso l'Università degli Studi di Urbino con una tesi in storia moderna sulla Resistenza, ha concluso la sua lunga carriera scolastica tutta dedicata all'insegnamento e al delicato ufficio di capo di istituto. È stato un valido collaboratore dell'Arena di Pola.

## Schincio de vedel

**NOTA** - Questa è da considerarsi una delle ricette più classiche della tradizione istriana.

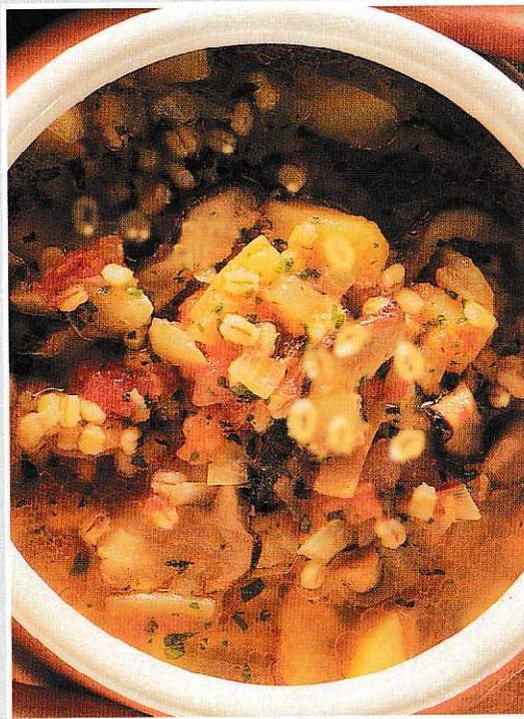
### Ingredienti

uno stinco di circa 750 grammi;  
una cipolla;  
una carota;  
una costa di sedano;  
aglio, rosmarino, timo;  
vino bianco;  
olio, sale e pepe q.b.

### Preparazione

Dopo aver lavato lo stinco, mettetelo nella casseruola, bagnatelo con l'olio, cospargetelo di sale e pepe e cuocetelo nel forno caldo per un'ora e mezza. Togliete lo stinco dal forno; triturate verdure ed aromi e rosolate il tutto.

Rimettete lo stinco nella casseruola ed infornatelo nuovamente per un'altra ora bagnandolo di tanto in tanto con il vino e il fondo di cottura.



*Orzo e fasoi*

## Orzo e fasoi

**NOTA** - Questa ricetta è stata tratta dal volume edito dalla Lint di Trieste, intitolato: "Ricette antiche e moderne di Trieste, dell'Istria, della Dalmazia". Faccio osservare che nella ricetta di mia madre, nel battuto di lardo, cipolla e prezzemolo, c'era anche l'aglio, mentre non era previsto il cucchiaino di aceto a fine cottura.

### Ingredienti

orzo perlato;  
fagioli borlotti;  
lardo;  
salsicce, cotiche o il fondo di un prosciutto;  
cipolla;  
aglio;  
prezzemolo;  
un pizzico di farina;  
un cucchiaio d'olio e uno di aceto;  
sale e pepe macinato q.b.

### Preparazione

Si cuociono nell'acqua senza sale l'orzo e i fagioli (quelli secchi vanno messi a bagno la sera prima); si fa poi un soffritto di lardo, cipolla, prezzemolo e farina e lo si versa nell'acqua di cottura della minestra; si fanno bollire insieme delle salsicce o delle cotiche o un fondo di prosciutto.

Alla fine si aggiungono sale e pepe, badando che la minestra resti densa; poi, via dal fuoco, si uniscono un cucchiaio di olio d'oliva crudo e uno di aceto.

# Iota

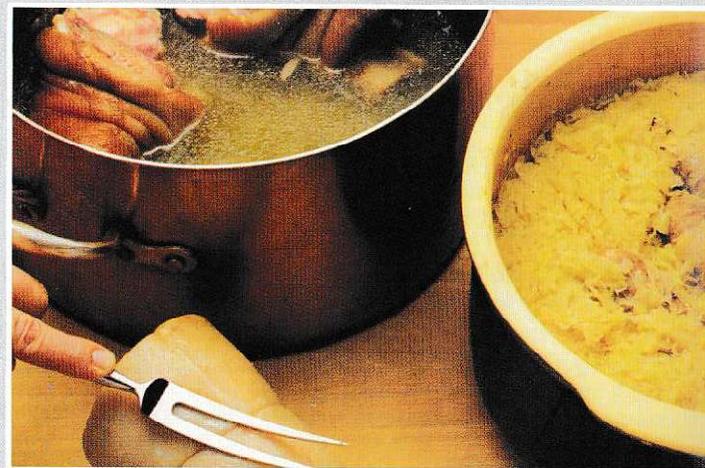
**NOTA** - E' forse il piatto istriano più noto, ma compare con qualche variante anche nella cucina triestina e carnica, tanto che infinite discussioni ha innescato la ricerca delle sue esatte origini. La ricetta proposta è quella della più semplice e classica iota istriana (con crauti e fagioli e qualche volta anche con la farina di polenta, tipica usanza friulana e con l'orzo).

## Ingredienti

250 grammi di patate;  
200 grammi di fagioli borlotti;  
250 grammi di crauti;  
foglie di alloro;  
2 cucchiaini di farina;  
olio, aglio, sale, pepe, cumino q.b.;  
pancetta e costine di maiale affumicate, cotiche e/o  
osso di prosciutto.

## Preparazione

La iota prevede di cuocere gli ingredienti in tre tegami separati. Mettete a bagno i fagioli per circa 2 ore e cuoceteli con le foglie di alloro. Lessate le patate e, separatamente, fate sobbollire i crauti coperti con acqua, alloro e semi di cumino, fino all'evaporazione del liquido di cottura. A piacere si possono aggiungere costine di maiale affumicate, pancetta affumicata, cotiche bagnando con aceto o vino bianco secco. Preparate un soffritto con olio, aglio e farina e unitelo ai crauti, mescolando bene. Passate le patate e una parte dei fagioli, aggiustate di sale e pepe, unite tutti gli ingredienti finora fatti cuocere separatamente e fate sobbollire per 20 minuti. Un'altra versione prevede di far bollire le costine, l'osso di prosciutto o le cotiche assieme ai fagioli e di aggiungere il soffritto quando tutti gli ingredienti vengono mescolati insieme. *(Se lasciata riposare per un giorno o due, la iota migliora di sapore.)*



*Iota - fasi di cottura*

## Minestra de bisi spacai

**NOTA** - Minestra saporita, tipicamente invernale, di semplice realizzazione, una volta molto comune.

### Ingredienti

250 grammi di piselli secchi;  
una patata (facoltativa);  
50 grammi di pancetta o 2 salsicce di Cragno;  
5 cucchiaini di olio;  
3 cucchiaini di farina;  
prezzemolo, sale e pepe q.b.;  
crostini.

### Preparazione

Mettete i piselli a bagno per 2 ore nell'acqua calda. Cuoceteli in due litri d'acqua calda assieme alla pancetta (o alle salsicce) e alla patata. Fate un soffritto con olio e farina e unitelo ai piselli con pepe e sale; passate il tutto. Prima di servire la minestra con crostini caldi, cospargetela di prezzemolo tritato.

## Schinkenflecken

**NOTA** - Piatto tipicamente austriaco, che si ritrova però anche in Istria. Noto come pasta strazada, veniva preparato nelle grandi occasioni. Oggi è praticamente scomparso dalle nostre tavole ed è un vero peccato.

### Ingredienti

125 grammi di farina;  
1 uovo, parmigiano.

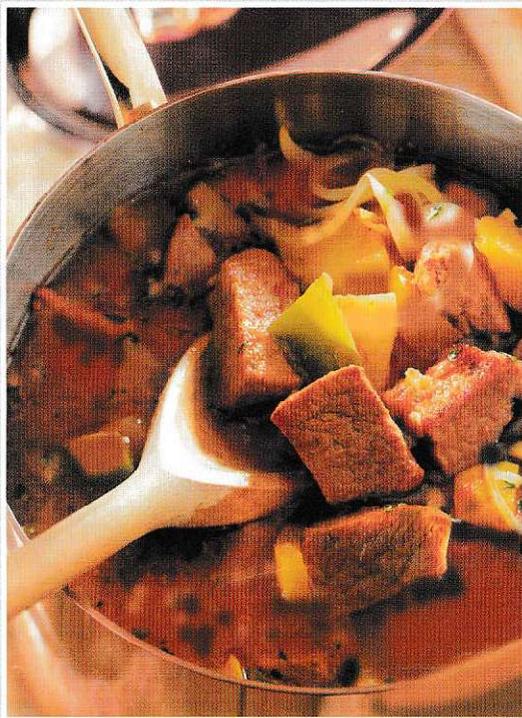
### Preparazione

Fate la pasta, stendetela e ricavate delle losanghe con il lato di circa 6 cm. Cuocetele nell'acqua bollente salata, aggiungete un po' d'olio perché non si attacchino, scolatele e conditele con prosciutto cotto e besciamella oppure sugo di arrosto.

*Un'altra ricetta, più elaborata, prevede condimenti e cottura diversi.*

### Ingredienti e Preparazione

(pasta esclusa): 2 uova, 150 grammi di prosciutto crudo, 100 grammi di panna liquida, 70 grammi di burro. Preparate la pasta come sopra; mescolate i due rossi d'uovo con il burro, aggiungete il prosciutto a dadini, la panna e le due chiare montate a neve. Amalgamate bene. In una teglia da forno imburata alternate le losanghe di pasta e il composto fino ad esaurimento. Cuocete in forno per circa tre quarti d'ora.



*Gulasch*

## Gulasch

**NOTA** - Anche se di chiara derivazione ungherese, il gulasch istriano ha tratti peculiari assai diversi dall'originale. Non è una zuppa e nemmeno uno spezzatino: è un secondo piatto di carne di almeno due tipi (guanciale e muscolò di manzo, ma qualcuno aggiunge anche il cavallo) senza patate. Lo si accompagna con gnocchi di pane o di patate.

### Ingredienti

1/2 kg di muscolo (di manzo o misto);  
1/2 kg di cipolle;  
1 bicchiere di vino rosso;  
aglio, olio, farina, 3 cucchiaini di paprica dolce  
(o anche piccante);  
1 cucchiaio d'aceto;  
concentrato di pomodoro;  
maggiorana, cumino in polvere, sale q.b.

### Preparazione

Fate dorare uno spicchio d'aglio nell'olio e poi fatevi appassire la cipolla tritata finemente, cospargete di paprica e aggiungete la carne a tocchetti insieme alle erbe e alle spezie. Bagnate con un po' di aceto e unite la farina e il concentrato di pomodoro. Quando questa si sarà amalgamata unite il vino. Fatelo asciugare e irrorate con acqua calda per coprire la carne. Fatela cuocere a fuoco basso finché sarà tenerissima. Se necessario, aggiungere acqua.

(\*) Secondo la tradizione, la ricetta prevede tanta cipolla quanta carne. Volendo, si può usare la ricetta austriaca che prevede 300 grammi di cipolle per 800 grammi di carne.

## Gnocchi de susini

**NOTA** - Altro piatto di chiara origine austriaca, visto il gusto agrodolce. Versatile perché ha diverse destinazioni: primo piatto se servito con burro e pangrattato, secondo se accompagna la selvaggina, dolce se cosparso di zucchero e cannella.

### Ingredienti

1 kg di patate; 1 kg di prugne fresche;  
250 grammi circa di farina (a seconda dell'umidità delle patate);  
30 grammi di burro;  
un rosso d'uovo;  
sale, ed eventualmente cannella, q.b.

### Preparazione

Procedete come se doveste preparare gli gnocchi di patate; fate bollire le patate con la buccia; spellatele, passatele, salatele e lasciatele raffreddare. Incorporate l'uovo, la farina, il burro. Amalgamate bene e formate degli gnocchi piuttosto grandi. Introducervi mezza prugna con un po' zucchero al posto del nocciolo. Cuocerli nell'acqua bollente per 10-15 minuti e condirli con pangrattato rosolato nel burro. Se proposti come dolce cospargerli di zucchero e cannella in polvere.

## Patate in tecia

**NOTA** - Particolarmente gustose, sono il contorno più adatto ai piatti di carne. Da non confondere con la torta di patate, per le differenze nella preparazione.

### Ingredienti

1 kg di patate; una cipolla;  
4 cucchiari di strutto (o pari quantità di olio);  
100 grammi di pancetta.

### Preparazione

Lessate e sbucciate le patate. Soffriggete, nello strutto o nell'olio, in una padella possibilmente di ferro, la cipolla affettata e la pancetta a dadini. Schiacciate grossolanamente le patate con la forchetta e amalgamatele con il soffritto. Lasciate cuocere senza rimestare, in modo che le patate formino una crosticina da un lato e poi giratele e fatele rosolare dall'altro. Alcuni preferiscono coprire la padella con un coperchio, lasciandolo per cinque minuti, in modo che il vapore stacchi dal fondo la gustosa crosticina delle patate che verrà rimossa facilmente con un cucchiaino di legno.

## Melanzane inpanade

**NOTA** - *Gustosissime, si possono servire anche fredde, da sole o condite con salsa di pomodoro.*

### Ingredienti

melanzane rotonde (a piacere);  
uova; farina; pangrattato; olio; sale, q.b.

### Preparazione

Tagliate (e volendo pelate) le melanzane a fette non troppo sottili, cospargetele di sale e disponetele su un piatto piano e lasciatele riposare finché non perdono l'acqua; togliete il sale in eccesso, asciugatele, passatele nella farina, poi nell'uovo sbattuto e infine nel pangrattato.  
Friggete velocemente, lasciandole asciugare sulla carta assorbente.

## Fasoi in tecia con asedo

**NOTA** - *Tipico e gustoso piatto della cucina povera.*

### Ingredienti

1 kg di fagioli borlotti;  
3 cucchiaini d'olio;  
100 grammi di lardo papricato;  
alloro; farina; aceto; sale e pepe, q.b.

### Preparazione

Lasciate a mollo i fagioli per un'intera notte. Bolliteli in acqua con una foglia di alloro fino a che non siano teneri. Fate un battuto con il lardo e fatelo soffriggere nell'olio con la farina. Scolate i fagioli e uniteli al soffritto, bagnandoli con un bicchiere di aceto di vino e lasciando evaporare. Aggiungete dell'acqua calda, meglio quella di cottura dei fagioli, se risultano troppo asciutti. Si possono servire con fette di polenta.

## Gnochi de pan

**NOTA** - Di origine austriaca, si servono asciutti e non in brodo come nell'Alto Adige e differiscono nell'impasto e nelle dimensioni sia dai knödel dell'Ampezzano che da quelli austriaci. Come primo piatto si servono insieme al gulasch, oppure conditi con sugo d'arrosto o burro fuso e pangrattato. Possono accompagnare i secondi di carne, brasati o arrosti.

### Ingredienti

2 uova;  
400 grammi di pane raffermo (pane di tipo francese);  
230 grammi di farina;  
2 o 3 cucchiaini di parmigiano;  
150 grammi di pancetta affumicata, mortadella,  
prosciutto, speck;  
prezzemolo;  
sale e pepe q.b.

### Preparazione

Sbattete le uova, amalgamandole con il pane precedentemente ammorbidito nel latte (preferibilmente dalla sera prima) e ben strizzato; aggiungete all'impasto il sale, il parmigiano, i dadini dei salumi, il prezzemolo tritato e un po' di farina per legare il tutto. Sulla tavola spargete della farina e formate con l'impasto degli gnocchi tondi di 5/6 cm. Infarinateli uno alla volta e gettateli nell'acqua bollente salata. Quando vengono a galla, levateli e scolateli. Condirli con sugo di pomodoro, ragù di carne, sugo di arrosto; gulasch, ecc.

## Capuzi garbi

**NOTA** - Contorno indispensabile per qualsiasi pietanza di maiale.

### Ingredienti

1 kg di crauti in scatola o acquistati sfusi,  
già bagnati con l'aceto;  
100 grammi di pancetta affumicata;  
2 cucchiaini di farina;  
2 spicchi d'aglio;  
una foglia di alloro;  
cumino; olio; sale e pepe, q.b.

### Preparazione

Mettete in una pentola i crauti ben strizzati; se volete che il gusto sia più delicato potete anche sciacquarli velocemente. Copriteli d'acqua fredda e lasciateli bollire per mezz'ora. Rosolate la pancetta e la farina con un po' d'olio e l'aglio. Aggiungete i crauti con la loro acqua, i semi di cumino e l'alloro, salate e pepate. Stufate per un paio d'ore.

## Scampi e canoce alla busara

**NOTA** - La busara è l'intingolo particolare nel quale vengono cotti alcuni tra i più saporiti crostacei, come gli scampi e le canoce (cicale di mare) insieme ad aglio, prezzemolo, pangrattato e vino bianco. Per gli scampi, si aggiunge anche pomodoro fresco, in scatola o in conserva). La busara sembra fosse la pentola con il manico (secondo alcuni di coccio e secondo altri di ferro) nella quale i pescatori cucinavano il pasto di bordo.

### Version co' le canoce

#### Ingredienti

1 kg di canoce tagliate sul dorso nel senso della lunghezza; vino bianco; aglio; prezzemolo, pangrattato; olio; sale, pepe q.b.

#### Preparazione

Disponete a strati le canoce in una pentola cospargendole con prezzemolo e aglio tritati, pangrattato, sale e pepe. Bagnate con un bicchiere di vino bianco e qualche cucchiaio d'olio. Cuocete per 10 minuti.

### Version co' i scampi

#### Ingredienti

1 kg di scampi interi, tagliati sul dorso nel senso della lunghezza; 2 spicchi d'aglio; una cipolla; una scatola di pomodori pelati (o conserva di pomodoro); vino bianco; pangrattato; olio; peperoncino; sale q.b.

#### Preparazione

Soffriggete l'aglio (che poi toglierete) e il peperoncino e fate imbiondire la cipolla tritata in olio d'oliva, gettatevi gli scampi, bagnateli con il vino. Aggiungete i pomodori o la conserva, spolverate di prezzemolo e pangrattato, coprite la pentola col coperchio. Fate cuocere per circa 20 minuti, fino alla giusta consistenza del sugo.

## Brodeto

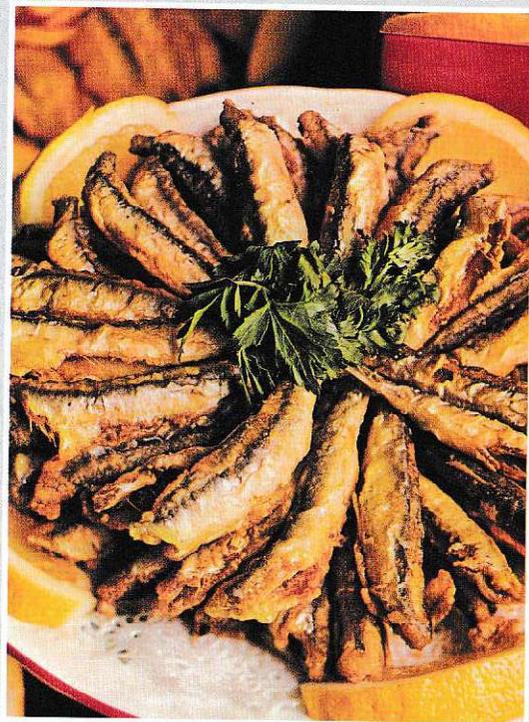
**NOTA** - E' un piatto che accomuna tutte le città di mare e ognuna ha la sua variante. Lo si può fare con diversi tipi di pesce ma gli intenditori dicono che non possono assolutamente mancare lo scorfano e il pesce Sanpietro.

#### Ingredienti

circa 750 grammi di pesce (scorfano, Sanpietro, triglia, asià, coda di rospo, calamaro, cicala di mare, seppia); cozze e vongole a piacere; una cipolla; due o tre cucchiai di concentrato di pomodoro; olio, aglio, prezzemolo, vino bianco, sale, pepe q.b.

#### Preparazione

Pulite e lavate il pesce, asciugatelo e salatelo. Tagliate a pezzi quelli grandi, infarinate e frigate rapidamente in olio bollente, facendo asciugare su carta assorbente. Fate appassire l'aglio e la cipolla tritata nell'olio, aggiungete il concentrato di pomodoro appena diluito e il prezzemolo. Fate sobbollire e quando il sughetto è pronto metteteci il pesce già fritto; bagnate con il vino; aggiustate di sale e pepe. Volendo, spolverizzate con una puntina di zafferano (ricetta dei cuochi di bordo). Proseguite a cottura lenta per circa un'ora e mezza, aggiungendo i molluschi verso la fine. Se il brodetto risultasse troppo liquido, togliete il pesce e restringete il sugo a fiamma viva.



*Sardoni fritti da meter in saor*

## *Sardoni in saor*

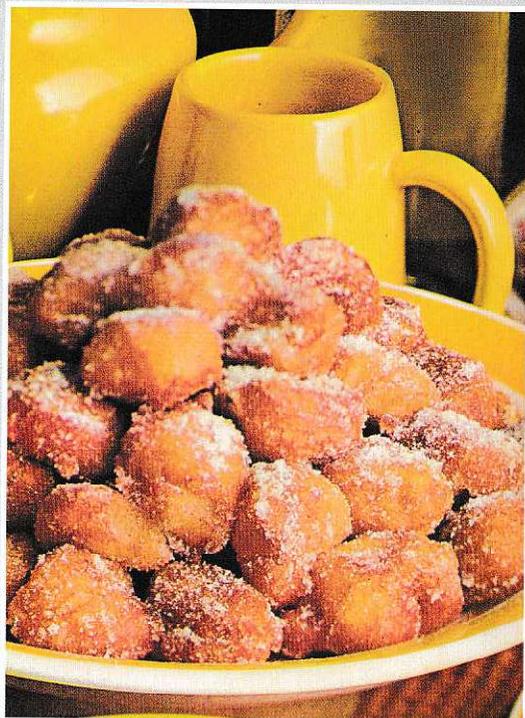
*NOTA - Nel "saor" veneziano tra gli ingredienti si usano anche i pinoli, l'uvetta e lo zucchero.*

### **Ingredienti**

circa 500 grammi di sardoni (alici);  
2 cipolle; un bicchiere di aceto;  
1/4 di litro di vino bianco secco;  
1/4 di acqua;  
100 grammi di farina; sale e pepe q.b.;  
3 cucchiaini di olio (più quello della frittura);  
qualche foglia di alloro e rosmarino.

### **Preparazione**

Friggete i sardoni precedentemente infarinati e fateli asciugare su fogli di carta; in una padella fate imbiondire nell'olio la cipolla finemente affettata, aggiungete le erbe, l'aceto, l'acqua, il vino, aggiustate di sale e pepe. Fate sobbollire per circa un'ora. Sistemate i sardoni in una pirofila e versateci sopra la marinata. Lasciate raffreddare e servite.



*Fritole*

## *Fritole*

**NOTA** - E' il dolce più popolare in Istria le cui varianti possono essere, con la zucca, con le mele e con il cioccolato.

*Ricetta originale. "In una scudela se prepara el levà con 5 deca de feza, poca farina, sal e late tiepido. Intanto che se leva, in una piadina se impasta 3 ovi, 10 deca de suchero, 40 deca le farina, 10 deca de ùa passa, una scorsa de limon gratada e un bicerin de grapa istriana o de rhum. Meter insieme el levà, missiar ben e po' lassar levar al caldo, coverto con un tovaio. Co' el paston, xe levo, friser a cuciarade in oio ben caldo, spolverar de suchero e po'... bon apetito!"*

### **Ingredienti**

*NB. - Nelle ricette istriane le quantità sono espresse spesso in deca (decagrammi) per cui:*

*5 deca de feza pari a 50 grammi di lievito;*

*10 deca de suchero pari a 100 grammi di zucchero;*

*40 deca de farina pari a 400 grammi farina;*

*10 deca de ùa passa pari a 100 grammi di uva passita.*

### **Preparazione**

In una tazza far lievitare 50 gr di lievito con poca farina, sale e latte tiepido. Mescolate intanto in un recipiente adatto 3 uova, un etto di zucchero, 4 etti di farina, un etto di uva passita, scorza di limone grattugiata, un bicchierino di grappa o di rhum. Al momento giusto, unire la farina lievitata, mescolare bene e lasciare ulteriormente lievitare al caldo. Quando l'impasto sarà lievitato bene, friggerlo a cucchiariate in olio ben caldo, cospargendo le fritole con zucchero a velo.

Il dolce è tipicamente natalizio, ma si prepara anche per le feste di Carnevale.



*Strudel*

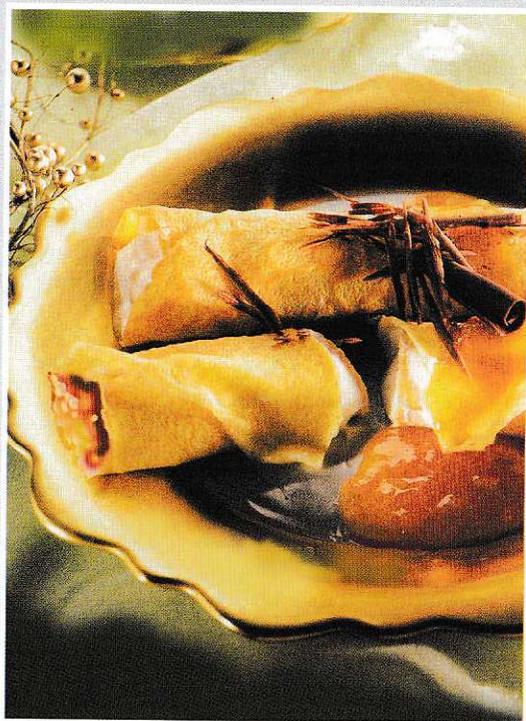
## *Strudel*

### **Ingredienti**

250 grammi di farina; 2 cucchiai di olio d'oliva; sale q.b.; circa 3 -4 Kg di mele di qualità brusca (Stayman); 100 grammi di uvetta; 50 grammi di pinoli; 100 grammi di burro; 250 grammi di pane grattugiato; cannella in polvere; 1 bustina di vaniglia; buccia di limone grattugiato; 100 grammi di zucchero; zucchero a velo

### **Preparazione**

Impastare la farina con l'olio, il sale e acqua tiepida. Lavorare la pasta e lasciarla poi riposare, per una buona mezz'ora in ambiente caldo, avvolta in un panno. Preparare le mele sbucciandole e tagliandole a fettine. Mettere il burro in un tegame con il pane grattugiato e farlo tostare a fuoco lento, mescolando spesso. Stendere la pasta in sfoglia molto sottile. Avvolgere la sfoglia sul matterello e porre sul tavolo di lavoro un tagliarino sottile (cs. compensato cm. 60 x 60) sul quale si stenderà una tovaglia. Sulla tovaglia svolgere la sfoglia dal matterello. Distribuire sulla sfoglia gli ingredienti precedentemente mescolati in una terrina (mele - uvetta - pinoli - pane grattugiato tostato - cannella - vaniglia - buccia di limone grattugiato - zucchero) aggiungendovi fiocchetti di burro qua e là. Prendere un bordo della tovaglia e sollevarlo in modo che la sfoglia con il suo contenuto si arrotoli. Conclusa l'operazione, chiudere le estremità del rotolo e, sempre usando la tovaglia, disporre il rotolo a forma circolare o di "U". Imburrare e cospargere di pane grattugiato un adeguato stampo da forno. Coprire il rotolo appoggiandovi sopra lo stampo. Porre una mano sullo stampo capovolto che copre il rotolo e con l'altra mano sollevare il tagliarino, capovolgendo il tutto. Se l'operazione sarà stata ben eseguita il rotolo verrà a trovarsi, intatto, dentro lo stampo. Disporre sul rotolo altri fiocchetti di burro ed infornare per circa 30 minuti in forno caldo. A cottura ultimata il rotolo va tagliato a fette che si disporranno sul piatto di portata cospargendole di zucchero a velo. Questa operazione va fatta con lo strudel ben freddo e riesce meglio se eseguita dopo molte ore dalla cottura.



*Palacincine - amlet o omlet*

## *Palacincine - amlet*

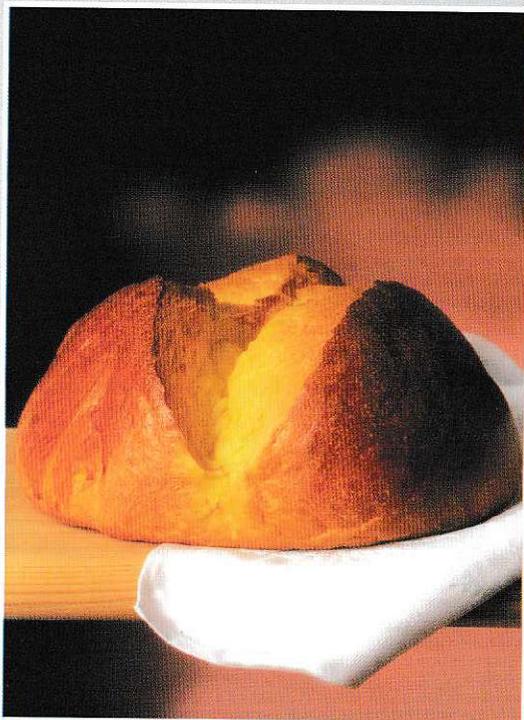
**NOTA** - Derivano dalla grande pasticceria ungherese e non dalle crepes o dalle omelette francesi (anche se in dialetto si usa chiamarle **omlet** o **amlet**). Una "contaminazione" moderna prevede la Nutella al posto della marmellata.

### **Ingredienti**

125 grammi di farina;  
1/4 di latte;  
2 uova;  
1 tuorlo;  
50 grammi di burro o olio;  
un pizzico di sale.

### **Preparazione**

Con gli ingredienti (il burro deve essere fuso) preparate una pastella abbastanza liquida. Potete diminuire la quantità di latte e sostituirla con altrettanta acqua minerale frizzante: la palacincina sarà più leggera. Riscaldare bene la padella, meglio se di ferro, e farvi sciogliere pochissimo burro o preferibilmente olio. Versatevi mezzo mestolo del composto stendendolo bene, in modo che copra uniformemente il fondo. Appena avrà preso colore girate la crespella aiutandovi con una spatola e fatela dorare. Togliete dal fuoco e continuate fino ad esaurimento della pastella. Farcite le palacincine con marmellata di frutta di amarene, albicocche o arance amare e arrotolatele cospargendole di zucchero. Possono essere servite anche fredde: ma sono migliori calde.



*Pinza (dolce pasquale)*

## Pinze

**NOTA** - Ricetta originale. *Far el levà con 10 deca de feza, poca farina e latte tiepido. Intanto che se leva misiar in piadina 10 rossi de ovo, 30 deca de suchero, una presa de sal, 15 deca de butiro squaià, una scorza de limon e de naranza gratade, una bustina de vanilia, un bicer de rhum e un chilo de farina. Unir el levà, lavorar ben e far levar covertu. Co xe lavorà ben: la pasta devi esser lissa e no tacar! Far do pinze, farle levar, coverzerle col rosso de ovo sbatù, taiarle de sora a crose e infonar per 50 minuti de forno medio.*

### Ingredienti

100 grammi di lievito, poca farina e un po' di latte tiepido per l'impasto da lievitare;  
un chilo de farina;  
10 rossi d'uovo;  
300 grammi di zucchero;  
150 grammi di burro;  
un limone e un'arancia; una bustina di vaniglia;  
un bicchierino di rhum;

### Preparazione

Far lievitare 100 gr di lievito impastato con poca farina e latte tiepido. Mescolare intanto in una terrina 10 tuorli d'uovo, 300 gr di zucchero, una presa di sale, 150 gr di burro sciolto a bagnomaria, una buccia di limone e d'arancia grattugiate, una bustina di vaniglia, un bicchierino di rhum ed un chilogrammo di farina. Unire la pasta lievitata e lavorare molto bene il tutto. Lasciare poi riposare e lievitare l'impasto ben coperto. A lievitazione avvenuta, lavorare ancora la pasta che deve risultare liscia e non aderire al tagliere. Preparare due panettoni e lasciarli coperti a lievitare. Prima di metterli in forno medio per 50 minuti, spennellarli con tuorlo d'uovo ed inciderli a forma di croce.

# Koch de risi

**NOTA** - *L'etimologia rivela anche in questo caso radici tedesche (da "kochengekocht": cotto). È un dolce desueto ma ottimo, che ricorda il budino di riso. Si può fare anche con il semolino, il pane, le patate, le ciliege, ecc.*

## Ingredienti

150 grammi di riso; 1/2 litro di latte;  
50 grammi di burro; 80 grammi di zucchero;  
50 grammi di uva sultanina,  
30 grammi di cedro candito;  
3 uova intere; 1 bicchierino di rhum; pangrattato;  
buccia d'arancia grattugiata.

## Preparazione

Lessate il riso in acqua salata per un paio di minuti, scolatelo e mettetelo a cuocere nel latte caldo, a fuoco lento, fino a che il liquido sarà stato assorbito completamente. Lasciatelo raffreddare e amalgamatevi il burro ammorbidito e a tocchetti, il rhum, la buccia d'arancia, l'uvetta e il cedro. Sbattete un uovo intero e due tuorli, tenendo da parte gli albumi. Incorporate il tutto al riso. Infine unite delicatamente gli albumi montati a neve e versate il composto così ottenuto in uno stampo imburato e spolverizzato di pangrattato. Cucinate possibilmente a bagnomaria o in forno moderato (avendo l'accortezza di mettervi dentro una bacinella con dell'acqua per aumentare l'umidità) per 3/4 d'ora.