



L'Angolo della Nutrizionista

In un tempo non troppo lontano, a Carnevale, la cucina delle nonne e delle mamme diventava una vera officina laboriosa di succulenti profumi, dove il cibo per eccellenza era rappresentato da un trionfo di dolci fritti. Questo modo di cucinare tali prelibatezze piuttosto caloriche deriva probabilmente dal fatto che in gennaio e febbraio le pratiche agricole prevedevano la macellazione dei suini con la conseguente abbondanza di grasso di maiale o strutto seguendo la regola "del maiale non si butta niente", ecco quindi il loro utilizzo per friggere i dolci; inoltre, in tempi remoti, durante i festeggiamenti, erano in genere presenti molte persone, e per preparare dolci in modo veloce e a basso costo, l'unico metodo di cottura poteva essere il fritto. Ogni donna di famiglia, armata di mattarello, farina, uova e pochi altri ingredienti, seguendo la tradizione familiare e la memoria popolare, riusciva a riempire la tavola di prelibatezze rigorosamente tutte da provare! Ecco quindi pronte in tutte le varianti le Castagnole, palline della grandezza di una castagna (da cui appunto il nome) di pasta la cui forma cam-

bia a seconda della zona di preparazione, così nell'ascolano sono tondeggianti, mentre in provincia di Pesaro assumono una forma più allungata. Vanno ovviamente fritte e, prima di servirle, la tradizione vuole che siano cosparse di zucchero, di miele o bagnate con l'Alchermes (un liquore italiano utilizzato anche per la preparazione delle peschette dolci e nella zuppa inglese). Come ogni ricetta della tradizione, esistono anche qui una serie di varianti, in base ai gusti e alle varie zone (un esempio: castagnole ripiene, che prevedono la farcitura con crema pasticcera).

Seguono quindi le immancabili frappe o sfrappe o chiacchiere o cenci o bugie... che cambiano nome a seconda della zona a con fermare ancora una volta che le Marche sono una regione eterogenea. Pare siano di origine romana e derivino dalle frittelle, dolci fritti nel grasso preparati nel periodo che oggi coincide col Carnevale. A seconda del luogo di produzione vengono aromatizzate con Marsala, acquavite, acqua di fiori d'arancio oltre che con zucchero a velo ma anche ricoperte da miele o bagnate con alchermes. La

A Carnevale... ogni dolce vale!

forma è quella di una striscia che può essere anche annodata per formare dei piccoli fiocchi. Sono caratteristiche per la presenza di "bolle" come conseguenza della frittura.

Cosa dire poi dei ravioli dolci, variante di quelli di carne, il cui impasto per il ripieno è un carnevale di sapori con la ricotta freschissima, uova, zucchero, cannella, scorza di limone, rum, pane grattugiato, sale e latte! I ravioli di castagne sono una vera e propria ghiottoneria che nasconde al suo interno un "cuore" di marroni dei Sibillini o della Laga. La ricetta, che si tramanda di generazione in generazione, è una ricetta che le donne di un tempo preparavano senza dosare gli ingredienti, ma facendo "ad occhio".

In questo periodo ma anche a Pasqua, compare sulle nostre tavole la cicerchiata dolce carnevalesco tipico italiano, riconosciuto come prodotto agro alimentare tradizionale per l'Abruzzo, le Marche ed il Molise, ma diffuso anche in Umbria e, tramite l'immigrazione interna da

queste regioni, a Roma. È simile agli struffoli napoletani, dolce natalizio dalle palline un po' più grandi rispetto alla cicerchiata.

È composto da tante palline fritte o al forno, mescolate con miele bollente, mandorle tritate e abbrustolite, pinoli o noccioline. La cicerchiata può assumere diverse forme: la tradizionale, a ciambella, ma anche a filoncino o a cupola ed il suo colore è tradizionalmente dorato anche se in alcune zone delle Marche si trova anche la versione al cioccolato.

Il suo nome deriva da "cicerchia" il famoso legume delle Marche. Va servita fredda, tagliata a fette e si conserva per diversi giorni.

Potrei continuare parlando di zeppole, ciambelline e chi più ne ha più ne metta ma vorrei lasciarvi con qualcosa che affascina più di ogni nome, di ogni ricetta, di ogni ingrediente segreto, di ogni variante, di ogni rito preparatorio:

l'immagine di una nonna o di una mamma davanti al fornello a creare la magia alimentare della memoria perché anche nella leggerezza di un dolce si nasconde l'anima del nostro territorio.

Dott.ssa Maria Lucia Gaetani

