



**Francesca Ghezzi**  
Giornalista e conduttrice televisiva,  
amante della buona cucina e di viaggi



# *i dolci della tradizione*

**L'**Italia è il Paese delle tradizioni regionali: in questo periodo dell'anno ogni territorio rispolvera le ricette della tradizione, quelle che si tramandano di nonne in nipoti... soprattutto in fatto di dolci. Abbiamo fatto un giro per le case del Nord, del Sud e del Centro e vi proponiamo in queste pagine i dolci della tradizione che rivivono durante le festività Natalizie. Se è infatti vero che Pandoro e Panettone mettono gli italiani tutti d'accordo durante il Natale, è innegabile che è sempre bello scoprire nuove ricette e nuove tradizioni... lasciatevi quindi ispirare dalle nostre ricette dolci!

## Zelten (trentino alto adige)



**INGREDIENTI**  
 400 g di farina • 250 g di zucchero • 3 uova  
 150 g di burro • Mezzo bicchiere di acqua  
 100 g di noci • 100 g di fichi • 100 g di pinoli  
 100 g di mandorle • 100 g di cedro • 100 g di uva  
 sultanina • 2 polveri Gallo • Rum q.b. • Olio q.b.

**ESECUZIONE**  
**T**ritare le noci, i fichi, i pinoli, le mandorle, il cedro e l'uva sultanina e lasciarli riposare dalla sera prima in quattro o cinque cucchiaini di rum. Il giorno dopo, sbattere con cura i tuorli con lo zucchero e il burro sciolto, allungato con mezzo bicchiere d'acqua tiepida. Far riposare il composto per circa 30 minuti, poi unire e

mescolare la farina e tutti gli altri ingredienti tritati e lasciarli riposare nel rum. Aggiungere gli albumi montati a neve. Separare la pasta in due parti e in ogni parte unire una polvere Gallo. Stendere la pasta in due tortiere unte con un po' d'olio e leggermente infarinate e far cuocere in forno per 30 minuti alla temperatura di 220 gradi. ♦

## Bisciola (lombardia)

**V**ersare in una ciotola zucchero, latte, uova e burro a temperatura ambiente, mescolare e man mano aggiungere la farina unita al lievito e ad un pizzico di sale. Grattugiare la scorza di un limone e aggiungerla all'impasto. Unire anche la frutta secca. Mescolare il tutto fino ad ottenere un composto omo-

geneo, poi lavorarlo su un piano da lavoro. Imburrare una teglia da forno, disporvi l'impasto dandogli una forma allungata, inciderlo longitudinalmente e spennellarlo con l'uovo sbattuto. Infornare per circa 30/40 minuti ad una temperatura di 160°/180°. Una volta cotto, sfornarlo e lasciarlo raffreddare prima di servire. ♦

**INGREDIENTI**  
 2 uova • 40 g di burro • 40 g di zucchero • 200 g di  
 farina bianca • 100 g di latte intero • 1/2 bustina  
 di lievito • 1 pizzico di sale • Scorza grattugiata  
 di un limone • 100 g di uva sultanina • 60 g di  
 nocciole • 150 g di fichi secchi • 100 g di noci  
 20 g di pinoli • Burro per imburrare la teglia q.b.  
 1 uovo sbattuto per spennellare



## Panforte (toscana)

**A** dagiare nella teglia l'ostia e foderare i bordi con della carta da forno. In una ciotola, versare la farina, la cannella, i canditi e le mandorle. Mettere da parte. Mescolare bene il tutto con le mani. Mettere in una casseruola il miele e lo zucchero a velo e fare caramellare i due ingredienti. Unire mezza tazzina di acqua e mescolare. Togliere dal fuoco e versare nel

miele caramellato gli ingredienti nella ciotola messa da parte. Amalgamare il tutto con un mestolo di legno e versare il contenuto nella teglia, livellando la superficie. Infornare in forno già caldo a 250 gradi per 5 minuti, poi abbassare a 200 gradi e continuare a cuocere per un quarto d'ora. Far raffreddare e cospargere con ulteriore zucchero a velo prima di servire. ♦

### INGREDIENTI

150 g zucchero a velo • 150 g miele d'acacia  
150 g di farina "00" • 1 cucchiaino di cannella  
250 g di mandorle con buccia • 300/350 g di frutta candita • 1 ostia • Mezza tazzina di acqua  
Zucchero a velo per decorare q.b.



## Panpepato (umbria)



**M**ettere in ammollo l'uvetta in una ciotola con l'acqua e tritare la cioccolata. Tostare le nocchie, le mandorle, i pinoli e unirli alla cioccolata tritata, al cedro candito sminuzzato e all'uvetta strizzata, mescolando il tutto. Unire anche le noci sgusciate e il cacao amaro. In un pentolino a parte, far sciogliere per 2 minuti il miele con il brandy, il caffè, il mosto cotto e le spezie. Unire quindi i due composti e mescolare velocemente con un cucchiaino di legno tutti gli ingredienti. Aggiungere la farina setacciata per far compattare il tutto e con le mani infarinate prelevare delle piccole quantità, lavorandole per formare delle pal-

line. Trasferirle poi su una teglia ricoperta da carta forno. Cuocere i panpepato in forno caldo a 180 gradi per circa 15-20 minuti e farli raffreddare prima di servire. ♦

### INGREDIENTI

2 etti di farina 00 • 1 etto e mezzo di uvetta  
400 g di cioccolato fondente • 300 g di pinoli  
250 g di miele • 400 g di noci sgusciate  
700 g di mandorle pelate • 700 g di nocchie  
700 g di cedro candito • 3 cucchiaini di cacao amaro • 1 cucchiaino di cannella • 1 cucchiaino di noce moscata • 1 cucchiaino di pepe • Mezza tazza di mosto cotto • 2 tazzine di caffè • 1 bicchierino di brandy • Acqua q.b.

## *Struffoli* (campania)

ESECUZIONE

**I**mpastare la farina con lo zucchero, le uova, i tuorli, il burro fuso, la buccia grattugiata del limone e un pizzico di sale. Amalgamare bene tutti gli ingredienti e lasciare riposare il composto per 2 ore. Trascorso il tempo, prelevarne delle parti e formare dei bastoncini spessi mezzo centimetro, da tagliare a dadini. Infarinare gli struffoli ottenuti e friggerli un po' alla volta in abbondante

olio bollente, a fuoco basso. Una volta dorati, disporli su carta assorbente e far bollire in un tegame capiente il miele, due cucchiaini di zucchero e 4 cucchiaini di acqua. Versare gli struffoli fritti nello sciroppo, insieme ad una parte dei canditi, e mescolare il tutto con un cucchiaino di legno, a fiamma dolce. Disporli su un piatto da dolce e decorare con la frutta candita e i confettini ♦



### INGREDIENTI

400 g di farina - 3 uova - 2 tuorli - Scorza di 1 limone  
40 g di burro - 1 litro di olio di arachidi - 150 g di zucchero  
+ 2 cucchiaini per il miele - 50 g di cedro candito  
50 g di arancia candita - 1 pizzico di sale - 300 g di miele  
150 g di zucca candita - Confettini colorati d'argento q.b.

## *Buccellato* (sicilia)

ESECUZIONE

**S**ciogliere l'ammoniaca per dolci in un po' di latte e amalgamarla con lo zucchero e il burro. Continuare a lavorare l'impasto e unire le uova. Formare una palla, avvolgerla nella pellicola, trasferirla in frigorifero e farla riposare per un'ora. Nel frattempo, preparare il ripieno tritando i fichi secchi e unendoli ad un poco di Marsala. Unire l'uovo rimanente, l'uva sultanina, la cannella, le noci e le mandorle tritate a pezzetti non troppo piccoli, la zuccata, i chiodi di garofano e il restante Marsala. Mescolare bene tutti gli ingredienti e mettere sul fuoco per circa dieci minuti. Togliere dal fuoco e aggiungere tre cucchiaini di marmellata e il cioccolato fondente; mescolare e mettere da parte a raffreddare. A questo punto, stendere la soglia e formare un rettangolo sul quale adagiare il ripieno. Chiudere il rettangolo piegandolo su se stesso in modo da ottenere una ciambella. Adagiare il buccellato su una teglia foderata con carta da forno e incidere la superficie. Cuocere in forno già caldo per circa qua-



rantacinque minuti. Trascorso il tempo, sfornarlo e spennellarlo con un cucchiaino di marmellata d'arance sciolta nell'acqua. Versare a pioggia i pistacchi tritati e rimettere in forno per altri dieci/quindici minuti. Una volta cotto, decorare con ciliegie e bucce d'arance candite. ♦

### INGREDIENTI

1 kg di farina 00 - 200 g di zucchero - 300 g di burro  
3 uova + 1 per il ripieno - 1 dl di latte - 10 g di ammoniaca  
per dolci - 150 g di gherigli di noce - 300 g di fichi secchi  
60 g di pistacchi - 100 g uva sultanina - 50 g di cioccolato  
fondente a gocce - 150 g di mandorle tostate tritate  
5 chiodi di garofano polverizzati - 250 g di zuccata tagliata  
a dadini - Cannella in polvere q.b. - Marmellata d'arancia  
q.b. - Ciliegie e bucce d'arance candite q.b. - Mezzo  
bicchiere di Marsala