



F.I.T.P. - Federazione Italiana Tradizioni Popolari

Sede Legale: Segreteria del Presidente - Vicolo Curvo, 4 - 71013 San Giovanni Rotondo (FG) - Tel. 0882.441108



# 2021



C A L E N D A R I O

Federazione Italiana Tradizioni Popolari

*“I dolci tradizionali”*

Territorio e Folklore



Federazione Italiana Tradizioni Popolari

# “I dolci tradizionali”

Supplemento alla rivista “Il Folklore d’Italia”

N°6 - Novembre / Dicembre - ISSN 2532-2036

Direttore Responsabile

**VINCENZO COCCA**

Direttore Editoriale

**BENITO RIPOLI**

Consulenza scientifica

**VINCENZO VINICIO ALLIEGRO**

**MARIO ATZORI**

Coordinamento editoriale

**GERARDO BONIFATI**

Coordinamento Organizzativo

**FRANCO MEGNA**

Grafica e Illustrazioni

**CLAUDIO REGINA**

Stampa

**GLF CASTROVILLARI**

## CONTATTI F.I.T.P.

Segreteria del Presidente:

Vicolo Curvo, 4

71013 San Giovanni Rotondo (FG)

Tel./Fax: **+39.0882.441108**

e-mail: **benitoripoli@tiscali.it**

**www.fitp.org**

## GRUPPI FOLKLORICI PARTECIPANTI

MOLISE

**G.F. Agnone - Isernia**

LOMBARDIA

**G.F. Ol Giopi e la Margi de l'Associazione Culturale Ducato di Piazza Pontida - Bergamo**

PUGLIA

**G.F. Sannicandrese di Sannicandro - Bari**

CALABRIA

**G.F. I Curtalisi di Cortale - Catanzaro**

**G.F. dei Due Mari - Catanzaro**

TRENTINO ALTO ADIGE

**G.F. Zampagnaro Lagaro di Pomarolo - Trento**

MARCHE

**G.F. Ortensia di Ortezzano - Fermo**

SICILIA

**G.F. Trinacria di Agira - Enna**

BASILICATA

**G.F. Viggianese Lu Chicchirichi, Viggiano - Potenza**

SARDEGNA

**G.F. Aggius - Sassari**

LAZIO

**G.F. "I Paggetti" e Associazione Folklorica di Minturno - Latina**



## “ I dolci tradizionali ” dal Nord al Sud, dal mare alla montagna



La tradizione della pasticceria italiana è una realtà determinata da una complessa combinazione di fattori ambientali e storici: da Nord a Sud alle isole, dal mare alla montagna, dall'antica Grecia al Medioevo fino alla società globale. E' appassionante interpretare il territorio in chiave dolciaria, considerate le particolari valenze che entrano in gioco.

Dovendo catalogare le grandi aree d'influenza possiamo così suddividerle:

- il Nord continentale, il Centro latino, il Sud mediterraneo;
- l'arco alpino, con il passaggio da influenze francesi a quelle tedesche e balcaniche;
- i due versanti dell'Appennino, con influssi connessi alle rotte tirreniche spagnole e a quelle adriatiche verso Grecia e Medio Oriente;
- le grandi isole, con la commistione delle maggiori civiltà del bacino mediterraneo.

Le linee di fondo della tradizione dolciaria regionale sono dettate da fasce climatiche e altitudini. Tracciare delle linee di demarcazione precise è impossibile perché la nostra penisola è un mosaico di ambienti in cui mare e montagna, laghi e colline si combinano in modo sorprendentemente vario. Alcuni ingredienti come frutta secca, miele e uvetta passita sono onnipresenti, seppur con toni differenti.

Al Nord prevale negli impasti e nelle creme l'uso di latte, panna e burro, l'impiego di mele e frutti di bosco, di nocciole e castagne, di mais e riso, di grano saraceno e segale in ambito alpino. Al Centro sono grandi protagonisti la ricotta e il mosto, il grano e l'olio d'oliva, le pesche e le castagne. Al Sud oltre al frumento e all'olio non possono mancare mandorle e fichi, pistacchi e frutta candita.

Desidero, con queste poche righe, ringraziare, a nome del Presidente Benito Ripoli, del Segretario Generale Franco Megna e di tutta la Dirigenza Nazionale, i Gruppi che hanno partecipato alla realizzazione del calendario FITP 2021.

Grazie al loro contributo, offerto nonostante le serie difficoltà del momento, la F.I.T.P. ha voluto e saputo garantire la continuità di un progetto, divenuto, negli anni, uno dei più importanti prodotti editoriali della nostra Federazione.

"Territorio e Folklore" è una iniziativa annuale che sta, infatti, dando importanti stimoli per una seria ricerca, sul campo, di un settore importante della tradizione Italiana: L'ENO-gastronomia tipica delle diverse regioni d'Italia.

Queste ricerche stanno stimolando una attiva partecipazione dei dirigenti e dei componenti dei nostri gruppi folklorici che studiano, in modo scrupoloso i temi scelti, interpretando poi, in scena, con adeguati processi di rielaborazione spettacolare, l'antico mondo agro-pastorale italiano.

La creazione delle scene rispettano, anch'esse, allo stesso modo, gli ambienti e gli abiti di un tempo, compresi gli accessori, mettendo in pratica, conseguentemente, le conoscenze acquisite sul campo e lo studio approfondito delle immagini, per come richiedono e suggeriscono gli studi di antropologia visuale.

Ci auguriamo, pertanto, che questo prodotto editoriale, oltre a contribuire alla conoscenza dei saperi e dei sapori della tradizione italiana, sia da stimolo - per tutta la società contemporanea - a conservare e rivitalizzare valori e patrimoni che tendono ad essere fagocitati da una globalizzazione che vuole annullare le differenti identità locali.

Grazie e Buon Natale e Buon Anno a tutti.

Gerardo Bonifati

Responsabile editoriale "Territorio e Folklore"



# Molise



GRUPPO FOLKLORICO "AGNONE" - ISERNIA



### I DOLCI MOLISANI

La Regione del Molise si presenta come uno scrigno di scenari e sapori incontaminati. Cucina contadina e nobile, tradotta per le feste in dolci i cui ingredienti principali sono ricotta, miele e mandorle. Simboli del Molise: fiadone e cicerchiata. Quest'ultima è così chiamata non perché sia fatta con la cicerchia, coltura tipica d'antica memoria, ma perché in qualche modo la ricorda per la sua struttura granulosa. La cicerchiata è il dolce che non manca mai sulle tavole delle feste o dei grandi eventi.

### LE OSTIE DI AGNONE

Sembra quasi si riaccendano i colori e i suoni che accompagnavano la lunga preparazione delle famose ostie di Agnone, ad ogni assaggio di questa prelibatezza molisana. A ciascun morso, rivivono i colori del camino acceso e le tonalità invernali, il dolce riecheggiare delle zampogne e del vociare dei bambini che partecipavano attivamente alla realizzazione della farcitura. Inebriati dagli aromi e allietati dal clima dominante di serenità misto ad attesa per il Natale.



# Gennaio

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10  
V S D L M M G V S D

11 12 13 14 15 16 17 18 19 20 21 22 23 24 25 26 27 28 29 30 31  
L M M G V S D L M M G V S D



GRUPPO FOLKLORICO OL GIOPÌ E LA MARGÌ DE L'ASSOCIAZIONE CULTURALE "DUCATO DI PIAZZA PONTIDA" - BERGAMO



### I DOLCI LOMBARDI

Milano è la città del panettone, Pavia della colomba, Cremona della mostarda e del torrone. In Lombardia l'arte bianca spazia dalla montagna alla pianura. In Valtellina resiste il grano saraceno, nell'alto bergamasco e nel bresciano prevale la farina di mais, mentre ingredienti comuni sono latte e panna, noci e nocciole, castagne e mele. Nella Bassa tra Lodi e Mantova, si assiste alla curiosa commistione tra cucina contadina e sapori nobili come nella torta sbrisolona, che abbina la farina gialla a mandorle e vaniglia, retaggio delle antiche corti principesche.

### IL PANETTONE

Sembra che esistesse già nel '200, come un primo pane arricchito di lievito, miele, uva secca e zucca. Nel '600 aveva la forma di una rozza focaccia, fatta di farina di grano e chicchi d'uva. Nell'800 il panettone era una specie di pane di farina di grano arricchito con uova, zucchero, uva passa. Ci sono varie leggende legate all'alchimia

del panettone. A fine '400, narra di Ughetto figlio del condottiero Giacometto degli Atellani, che si innamorò della bella e giovane Adalgisa. Per star vicino alla sua amata egli s'improvvisò pasticcere, creando un pane ricco, aggiungendo alla farina e al lievito, burro, uova, zucchero, cedro e aranci canditi. Erano i tempi di Ludovico il Moro, e la moglie duchessa Beatrice. Il dolce divenne un successo senza precedenti, e la gente venne da ogni contrada per comprare e gustare il "Pan del Ton".





Puglia



GRUPPO FOLKLORICO " SANNICANDRESE " SANNICANDRO - BARI

Marzo

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10  
L M M G V S D L M M



### I DOLCI PUGLIESI

La tradizione dolciaria regionale, eminentemente contadina, nasce entro le mura delle masserie. Terra di colonizzazione greca, linea d'arrivo della Via Appia, porto d'imbarco per la Terrasanta, hanno storicamente fatto della Puglia uno dei ponti d'eccellenza con la cultura del Levante. Le diverse matrici culturali, interpretate con gli elementi più caratteristici del paesaggio come grano, vite e olivo hanno creato dolci arricchiti: da mandorle e fichi nella costa adriatica, da miele e ricotta nell'entroterra. Il prodotto simbolo della regione è il tarallo, salato o dolce, quotidiano o festivo.

### "I PUPURAT" OVVERO "I PEPERATI"

Tipico dolce di San Nicandro Garganico, 'u pupurat', ovvero il 'peperato', diffuso particolarmente nel periodo di Carnevale, durante il quale veniva offerto agli ospiti. Date le ristrettezze economiche del passato, esso era costituito da molto pepe e poco zucchero, anche per questo veniva chiamato 'peperat'.

A Carnevale si girava per le vie del paese e le case degli amici, con un asta forcuta sulle spalle, o un bastone dove venivano infilati i peperati.



11 12 13 14 15 16 17 18 19 20 21 22 23 24 25 26 27 28 29 30 31  
G V S D L M M G V S D L M M G V S D L M M



# Calabria



GRUPPO FOLKLORICO "I CURTALISI" CORTALE - CATANZARO

# 2021



GRUPPO FOLKLORICO DEI "DUE MARI" CITTA' DI CATANZARO



## I DOLCI CALABRESI

La Calabria è una terra a sviluppo verticale, nella quale in breve tempo si passa dalla macchia mediterranea ai boschi di montagna. Qui si hanno le colture della liquirizia, del cedro e del bergamotto. Fichi, mandorle e uva passa, assieme a castagne, miele, noci e nocchie formano il repertorio dei frutti dell'area.

Alla matrice ambientale va unita quella storica, incuneata fra tradizione campana (panzarotti dolci o cioccolato) e siciliana (cassate o gelati). Tra le specialità calabresi: fichi chini, pitta 'mpigliata e nepitelle.

## LA CUZZUPA

Dal greco volgare koutsoupon, cerchio o ciambella, è un dolce legato alla tradizione pasquale in Calabria. Esso simboleggia la fine del digiuno quaresimale, mentre l'uovo rappresenta la rinascita. La tradizione vuole che il dolce venga regalato dalla suocera al genero, comunicando determinati messaggi. Se la cuzzupa ha 7 uova il matrimonio è vicino; se le uova sono 9 viene rinnovata la promessa di fidanzamento. Da qui il famoso detto "Cu' nova rinnova, cu' setta s'assetta".

## NEPITELLE E CASSATE

Le nepitelle hanno origini molto antiche e prendono il nome dal termine latino "nipideum" che significa palpebra degli occhi, la loro forma, infatti, ricorda quella di un occhio chiuso. Le cassate hanno la forma di mezza luna e il lumirichiu ha una forma circolare simile ad un lume. Possono essere ripiene di mostarda e noci o ricotta, uova e zucchero.



# Aprile

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10  
G V S D L M M G V S

11 12 13 14 15 16 17 18 19 20 21 22 23 24 25 26 27 28 29 30  
D L M M G V S D L M M G V S



# Trentino



GRUPPO FOLKLORICO " ZAMPAGNARO LAGARO " - POMAROLO - TRENTO

# Maggio

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10  
S D L M M G V S D L



## I DOLCI TARENTINI

Seppure modulata in accenti montani, dall'altra quella di matrice austriaca, ulteriormente sdoppiata nella cucina contadina e nelle raffinate preparazioni di casa Asburgo.

Le materie prime sono in molti casi analoghe: il latte e la panna, le castagne e le mele, le prugne e le albicocche, le noci e i frutti di bosco.

L'elemento di più evidente distinzione geografica è per motivi climatici la farina, che in Trentino è bianca o gialla e in Alto Adige è soprattutto scura, di segale. Da Bolzano a Bressanone sono di casa schertorte e krapfen. A Trento e Rovereto, assieme allo strudel e allo zelten si trova il gelato.

## STRUDEL

Lo Strudel di mele è un dolce classico tipico della tradizione sudtirolese realizzato con una pasta sottilissima arrotolata che avvolge un ripieno di mele, uvetta e pinoli aromatizzato alla cannella. Un dolce profumatissimo e squi-



sito che ha storia antica! Pensate che lo strudel sembra sia una variante dell'antica "Baklava", un dolce turco arrotolato realizzato con pasta phllo. In seguito alle conquiste dei Turchi, il dolce arrivò in Ungheria nel XVII, dove venne trasformato in "strudel" con l'introduzione delle mele nel rotolo. Si diffuse in Austria e con le dominazioni austriache nel territorio italiano, lo strudel arrivò in Trentino Alto Adige dove raggiunse il massimo successo.

11 12 13 14 15 16 17 18 19 20 21 22 23 24 25 26 27 28 29 30 31  
M M G V S D L M M G V S D L



Marche



2021



GRUPPO FOLKLORICO " ORTENSIA " ORTEZZANO - FERMO

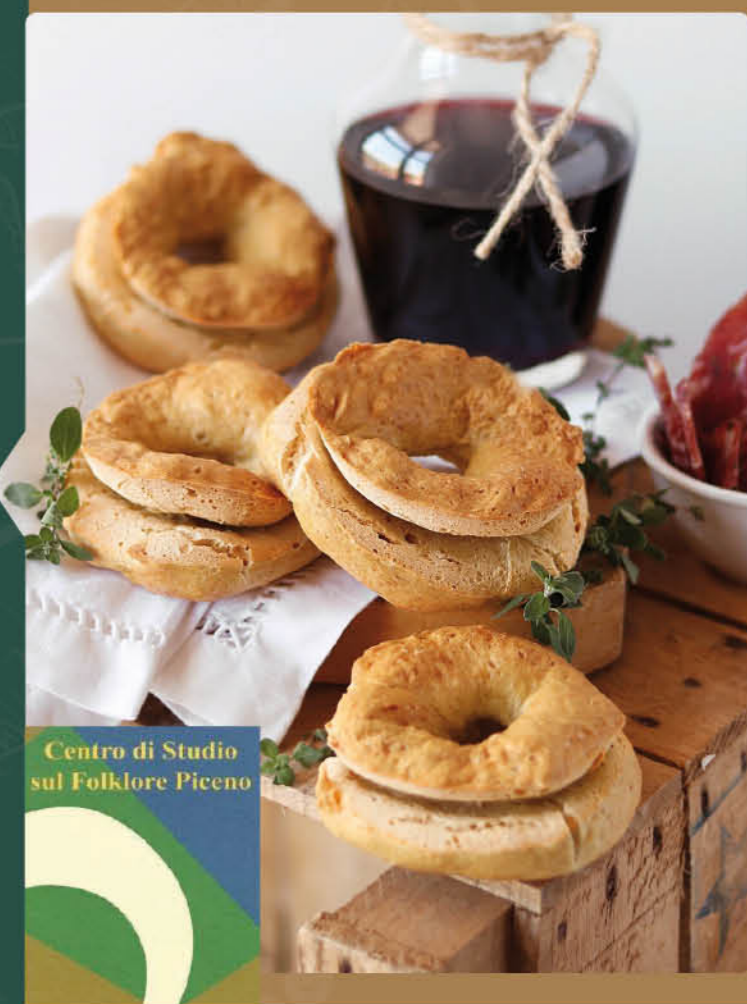


### I DOLCI MARCHIGIANI

La pasticceria marchigiana presenta due elementi distintivi: l'anice e i fichi. L'anice, raccolta sui Monti Sibillini, viene utilizzata soprattutto per la preparazione dei celebri liquori che danno l'aroma ai biscottini anicetti e ciambellone. I fichi sono l'ingrediente principale del fristingo e del torrone. Fra le golosità delle Marche c'è anche da segnalare il bostrengo e il visnir. Il primo un dolce soprannominato "pulisci credenza" per la sua ricetta variabile basata su riso e farina di castagne; il secondo un vino liquoroso di visciole già apprezzato alla corte di Federico da Montefeltro.

### LE "CIAMMELLE STROZZOSE"

Le "ciammelle strozzose" sono una preparazione dolciaria tipica del territorio marchigiano e nello specifico del piceno. Ricetta simbolo della Pasqua marchigiana della zona del fermano, la tradizione vuole che la loro preparazione inizi la notte della Passione di Cristo, cioè il Venerdì Santo o il Sabato Santo, per terminare poi con la cottura in forno la mattina della Domenica di Pasqua.



Centro di Studio sul Folklore Piceno

Giugno

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10  
M M G V S D L M M G

11 12 13 14 15 16 17 18 19 20 21 22 23 24 25 26 27 28 29 30  
V S D L M M G V S D L M M G V S D L M M



## **Abruzzo**



"Le ferratelle Abbruzzesi"

### **I DOLCI ABRUZZESI**

Qui è la cultura agropastorale a farla da padrone. Il pasto si chiude con dolci a base di mandorle e pinoli, noci e castagne.

Le farciture ricorrono frequentemente a ricotta o formaggi molli.

I prodotti di pasticceria più celebri sono confetti di Sulmona, coppiette, torroni, fiadone e parrozzo.

Da segnalare fra gli utensili tradizionali le piastre di ferro, presenti dal XVIII sec. in quasi tutte le famiglie, utilizzate per cuocere le ferratelle, immancabili sulle tavole dei banchetti nuziali.

### **LE FERRATELLE**

Si tratta di facilissime cialde di pasta da biscotto, cotte con una doppia piastra scanalata che viene scaldata sul fuoco e che conferisce a questo dolcetto anche il suo disegno caratteristico.

Si possono gustare da sole oppure accompagnate e farcite da miele, marmellata, frutta fresca, cioccolato, gelato e creme dolci.

Proprio per la loro semplicità le ferratelle abruzzesi sono uno dei dolci più antichi di tutta Italia. Tale "anzianità" coincide anche con una grande diffusione di questo dolce, specialmente nel centro Italia.

## **Campania**



"Le zeppole Campane"

### **I DOLCI CAMPANI**

Questa pasticceria reca impressi i caratteri dei popoli che hanno fatto la storia del sud Italia: greci, latini, arabi, normanni, spagnoli, austriaci e francesi.

Una tradizione molto sfaccettata basata sulla straordinaria varietà dei suoi prodotti: albicocche, susine, pesche, ciliegie, amarene, limoni, arance, noci, fichi e miele.

I gioielli partenopei sono rappresentati dalla triade pastiera-sfogliatella-babà.

Le eccellenze regionali, che nascono soprattutto dalla tradizione agropastorale, s'identificano con ciambelle rustiche, taralli, mostaccioli, torroni e zeppole fritte.

### **LE ZEPPOLE CAMPANE**

Sono un dolce tipico della Campania, più precisamente di Napoli. Come da tradizione si preparano nel periodo di Carnevale ma solitamente vengono anche preparate in occasione del 19 Marzo, giorno in cui si festeggia San Giuseppe e la Festa del Papà. Si tratta di soffici ciambelle fritte cosparse di zucchero.

Una tentazione a cui è difficile resistere.

## **Emilia Romagna**



"La torta di riso"

### **I DOLCI EMILIANI E ROMAGNOLI**

L'elemento distintivo della pasticceria di quest'area trova riscontro nella demarcazione storica tra l'Emilia e la Romagna. La prima, terra di insediamenti longobardi e poi di stati autonomi, in contatto con le potenze europee. La seconda, passata dai Bizantini allo Stato della Chiesa nel permanere della tradizione latina.

Nella dolciaria i capoluoghi della regione mantengono viva la tradizione delle corti medievali. Nei centri minori risalta invece la cultura contadina.

In pianura le ciambelle lievitate e la torta di riso, in montagna i dolci preparati con la farina di castagne e la ricotta.

### **LA TORTA DI RISO**

È un dolce tipico emiliano, conosciuto anche con il nome di torta degli addobbi, che veniva preparato durante il mese di maggio per le celebrazioni del Corpus Domini. In quest'occasione i balconi e le finestre venivano addobbati a festa, con drappi colorati, e si offriva questo dolce ad amici e parenti. Di questa torta esistono tante versioni, ogni famiglia custodisce una propria ricetta tradizionale, c'è chi aggiunge cedro e canditi, le spezie, chi l'uvetta e i pinoli, e chi invece prepara una torta di riso semplice, senza aggiunte particolari.

## **Friuli Venezia Giulia**



"La gubana"

### **I DOLCI FRIULANI**

E' una regione per più motivi composita.

Si comincia dai vari elementi geografici: pianure, montagne e colline, senza dimenticare il mare.

Si continua con le influenze culturali provenienti dal Levante, dalla dominazione asburgica a da quella austroungarica, che fece di Trieste il proprio principale sbocco sul Mediterraneo.

La tradizione regionale vive nella contrapposizione tra dolci contadini e nobili, tra influssi padani-veneti e mitteleuropei. La gubana, portabandiera della pasticceria regionale, nacque povera con quel che la campagna offriva per poi arricchirsi di spezie e frutta secca.

Nelle valli montane si fa festa con la polenta frita, i dolci di patate e frutti di bosco, le torte di mele e ricotta.

### **LA GUBANA**

Il suo nome deriva dallo sloveno "guba", ovvero piega, in quanto questo dolce nacque proprio nelle Valli del Natisone, al confine con la Slovenia. Tipico dolce friulano dei periodi di grande festa, Natale, Pasqua, matrimoni e sagre paesane. E' un dolce a base di pasta lievitata con un ripieno di biscotti secchi e frutta secca, il tutto impreziosito da grappa o rum.



# Liguria



*Pan dei morti*

*Gli amaretti di Sassello*



### I DOLCI LIGURI

La realtà dolciaria ligure viene riassunta a Genova che rappresenta un caso unico in Italia. In nessun altro punto della penisola si trovano spesso riuniti in un solo sguardo mare e costa ripida, fattori che hanno favorito l'interscambio fra i commerci marittimi e quelli dell'entroterra. Delineato lo scenario meritano attenzione due peculiarità: la tradizione della confetteria e della frutta candita, che deriva dalla precoce disponibilità di zucchero di provenienza araba; l'antica passione per il cioccolato, passata dalla corte di Spagna a quella piemontese e da lì discesa in Liguria. Fra i dolci liguri segnaliamo: il pandolce genovese e gli amaretti di Sassello.

### PAN DEI MORTI

Nulla di macabro e tenebroso ma semplicemente due buonissimi dolci preparati nel savonese per la ricorrenza dei defunti. Probabilmente di antica tradizione, molto diffusi in Val Bormida e a Calizzano, questi tipici dolci che arricchiscono le tavole in autunno e in particolar modo tra la notte di Ognissanti e il giorno dei morti. Risalgono a una cultura con-

tadina, legata al rituale di offrire cibo ai morti. Secondo credenze popolari si riteneva che nel giorno della commemorazione dei defunti, i cari estinti si ripresentassero nelle loro case abbandonando temporaneamente l'oltretomba.

### GLI AMARETTI DI SASSELLO

Nati nel 1860 dall'inventiva di Gertrude Damia, una donna siciliana trapiantata in Liguria, questi dolcetti furono un'innovazione per gusto e forma. Il loro sapore particolare, dovuto a quel tipico retrogusto amarognolo da cui deriva il suo nome, non era un sapore frequente nel nord Italia di quel secolo: le influenze sicane, in cui le mandorle venivano usate normalmente nell'arte della pasticceria, saranno le fondamenta di un prodotto che ancora oggi è ampiamente amato e richiesto. Per la sua creazione, vennero utilizzati prodotti facilmente reperibili nella zona del sassellese, come le mandorle e le armelline, i cui alberi erano caratterizzanti del territorio.

# Luglio

1 2 3 **4** 5 6 7 8 9 10  
G V S **D** L M M G V S

**11** 12 13 14 15 16 17 **18** 19 20 21 22 23 24 **25** 26 27 28 29 30 31  
**D** L M M G V S **D** L M M G V S **D** L M M G V S



# Sicilia



## I DOLCI SICILIANI

Crocevia del Mediterraneo è la regione che più ha trattenuto e rielaborato i segni dei popoli che ne hanno fatto la storia. Dal punto di vista gastronomico questo vale soprattutto per gli Arabi e gli Spagnoli. Dall'Oriente giunsero arancio, limone, cedro, pesco, albicocco, pistacchio, carrubo, gelso-mino, sesamo, zucchero di canna e spezie.

D'oltreoceano, con le caravelle spagnole, giunse il cacao che nell'isola viene ancor oggi lavorato secondo l'antica ricetta azteca. Le due culture non si sovrapposero ma si completarono, per giungere alle splendide interpretazioni dolciarie dell'Ottocento.

Questa è la regione di cannolo, cassata, torrone, frutta di Martorana e gelato.

## LA "CASSATELLA" DI AGIRA

È un dolce di origini molto antiche e sembra che la civiltà di maggiore influenza sulla sua nascita sia quella Spagnola. Un dolce di pasta frolla a forma di mezzaluna che avvolge un morbidissimo ripieno a base di cacao e man-

dorle, arricchito da un'equilibrata miscela di aromi naturali, quali cannella, scorza di limone e vaniglia.

Apprezzatissime anche le nuove varianti al pistacchio di Bronte, alla nocciola dei Nebrodi, agli agrumi di Sicilia, alla mandorla di Avola, solo per citarne alcune.



BOTTEGA delle CASSATELLE  
La Sicilia dentro

# 2021



GRUPPO FOLKLORICO "TRINACRIA" AGIRA - ENNA

# Agosto

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10  
D L M M G V S D L M

11 12 13 14 15 16 17 18 19 20 21 22 23 24 25 26 27 28 29 30 31  
M G V S D L M M G V S D L M M G V S D L M



Veneto



I Crostoli di Carnevale

La Fugassa Veneta



### I DOLCI VENETI

Grazie al ruolo storico interpretato per secoli dalla Serenissima, quest'area ha una parte di grande rilievo nell'arte bianca italiana. Siamo in bilico tra pasticceria nobile e tradizione contadina, tra sapore d'oltremare e di terraferma. Eloquente sia la biscotteria sia dolci come pandoro, tiramisù o nadalin. La variegata ricchezza del territorio, dalle Dolomiti al Delta del Po, offre ingredienti che spaziano dalle castagne alla farina gialla, dalle mele alle giuggiole. In tutta la regione, definita "la dolce", è forte l'attaccamento alla tradizione come dimostrano fugassa, crostoli e fritole.

### PANDORO

Sull'origine del pandoro si hanno diverse ipotesi. C'è chi sostiene che sia l'erede di un dolce veneto del '500, il pan de oro. I tempi in cui la Serenissima era nel pieno del suo splendore il pan de oro, un dolce rivestito con sottili foglie di oro zecchino, simboleggiava l'abbondanza sulle tavole dei signori veneziani.

Qualcun altro trova nel Nadalin, un dolce carat-

teristico della Verona scaligera, l'antenato del pandoro. Nel '200 alcuni cuochi della corte scaligera inventarono questo dolce per celebrare il primo natale della famiglia della Scala a Verona. Il Nadalin era piuttosto simile al nostro pandoro: soffice, glassato, meno lievitato ma con le caratteristiche otto punte.

Infine c'è chi sia convinto che il pandoro tragga le proprie radici nell'800 dall'austriaco Pane di Vienna. Una torta ricca di burro, molto apprezzata durante l'impero asburgico, la cui lavorazione ricorda quella delle brioche francesi.

### FUGASSA VENETA

L'origine di questo dolce è antichissima, risale alle feste cristiane in onore della Resurrezione di Gesù.

Nasceva come dolce pasquale dei poveri che, arricchivano l'impasto base del pane con uova, burro e zucchero, e lo cucinavano nel forno a legna. Si narra anche che questa "fugassa" venisse preparata in occasione dei fidanzamenti e donati alla famiglia della futura sposa con dentro l'anello.

Settembre

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10  
M G V S D L M M G V

11 12 13 14 15 16 17 18 19 20 21 22 23 24 25 26 27 28 29 30  
S D L M M G V S D L M M G V S D L M M G



Basilicata



2021



GRUPPO FOLKLORICO VIGGIANESE " LU CHICCHIRICHI " VIGGIANO - POTENZA



### I DOLCI LUCANI

La matrice gastronomica dell'area è scritta nella sua collocazione geografica. Greci, Latini, Arabi, Bizantini, Normanni e Spagnoli, hanno forgiato un "codice" al quale va aggiunta la singolare nota balcanica apportata dalle antiche comunità albanesi del Vulture, dal Medioevo a fine '700.

In tema di dolci sono presenti tutte le specialità del Meridione, reinterperate nella forma e con ingredienti di provenienza sia mediterranea che appenninica: mandorle e noci, fichi e castagne, ceci e ricotta, agrumi e miele.

Alcuni esempi tipici: grano cotto, mostaccioli e calzoncini.

### CALZONCELLI DI CASTAGNE "BUCHINOT"

I calzoncelli sono dei dolcetti natalizi tipici del sud. Si tratta di un dolce preparato con sfoglia a base di farina, uova, zucchero e strutto e con un ripieno di castagne. Hanno una forma quadrata molto simile a un fagottino. I calzoncelli si servono solitamente con una spolverata di zucchero a velo o con del miele.



Ottobre

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10  
V S D L M M G V S D

11 12 13 14 15 16 17 18 19 20 21 22 23 24 25 26 27 28 29 30 31  
L M M G V S D L M M G V S D



# Sardegna



# 2021



GRUPPO FOLK  
AGGIUS

GRUPPO FOLKIORICO AGGIUS - SASSARI



## I DOLCI SARDI

La matrice dolciaria isolana è molto compatta nella sua aderenza alla tradizione rurale. I dolci a base di farina e uova sono essenzialmente arricchiti da una terna di ingredienti: mandorle, miele e ricotta di pecora. Le combinazioni possono chiamare in causa arance, limoni, uva passa o vino cotto. Fra le specialità segnaliamo: seadas o sebadas, copulettas o copuleta, sos pinos (dolcetti fritti preparati in occasione delle nozze), e una delle ricette più antiche i suspiros (pasticcini rotondi molto piccoli glassati in superficie, contenenti mandorle, miele, limone).

## PAPASSINI, CUZZULEDDI, PANI E SABA

In Sardegna, in particolare ad Aggius in Gallura, sono molti i dolci che tradizionalmente si preparano per le festività di Ognissanti e dei defunti. I bambini, al pomeriggio del 2 novembre, erano soliti andare di casa in casa a chiedere doni, ricevendo frutta secca o dolci preparati per l'occasione. Fra questi: li papassini, li cuzzuleddi e meli/saba e pani e saba. La preparazione si basa su 7 ingredienti principali: saba, frutta secca assortita (noci, mandorle e uva sultanina), scorza

d'arancia, lievito madre, uova, farina e zucchero. La saba è uno sciroppo d'uva che si ottiene dal mosto appena pronto di uva rossa in seguito a prolungata bollitura a fuoco basso. Il termine saba deriva dalla parola sàpa, che ha diretta affinità con il termine latino sàpor. Era, assieme al miele e agli altri possibili succhi di frutta ridotti tramite cottura, il tipico dolcificante dei nostri antenati, perché lo zucchero di canna o di barbabietola era allora sconosciuto. E' un prodotto analcolico, denso, dal sapore fruttato e dolce.



# Novembre

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
L	M	M	G	V	S	D	L	M	M	G	V	S	D	L	M	M	G	V	S	D	L	M	M	G	V	S	D	L	M



Lazio



2021



GRUPPO FOLKLORICO " I PAGGETTI" E ASSOCIAZIONE FOLKLORICA DI MINTURNO - LATINA



### I DOLCI LAZIALI

Il Lazio è una regione dalla doppia personalità gastronomica: in primo piano c'è Roma con la sua incredibile stratificazione storica, sullo sfondo le province con scenario la tradizione contadina e pastorale.

I dolci capitolini per antonomasia sono maritozzi e crostata di ricotta. Fuori porta si è nel solco dell'arte bianca dell'Italia Centrale con focacce, biscotti profumati all'anice, ciambelle al mosto, ravioli dolci, frittelle di mele, pizza al formaggio, pupazza frascatana e pangiallo.

### LE CREPPELE MINTURNESI

In un menù tipico laziale, a Natale, le crespelle semplici fritte nell'olio bollente, con uvetta e pinoli sono una tradizione irrinunciabile.

Si tratta di un dolce un po' povero, fatto con ingredienti semplici, e diciamo anche d'altri tempi, che rimanda alla tradizione più antica della tavola. Farina, lievito, poco altro e nelle campagne, anche nelle cascine più umili, il dolce di Natale era assicurato. Le crespelle laziali sono semplicemente delle frittelle dolci che una volta cotte, sono passate nello zucchero e servite calde. Difficilmente le crespelle laziali arrivano al giorno dopo, proprio perché si mangiano appena tolte dall'olio bollente della frittura e rotolate per bene nello zucchero.



Dicembre

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10  
M G V S D L M M G V

11 12 13 14 15 16 17 18 19 20 21 22 23 24 25 26 27 28 29 30 31  
S D L M M G V S D L M M G V



## Piemonte



"Baci di dama"

### I DOLCI PIEMONTESI

Torino è il suo cuore dolce. Della ex capitale sabauda resta la straordinaria pasticceria che riflette i secolari contatti con le case regnanti di Francia e Spagna. Pasticcini d'ogni sorta, praline di cioccolato, pastiglie di zucchero e caramelle, violette candite. Le varie città della regione offrono un turbinio di amaretti, canestrelli e baci di dama.

Entrando in una pasticceria piemontese si scopre l'arte di nobilitare i semplici prodotti: la castagna diventa marron glacé, la nocciola tonda gentile si tramuta in crema al gianduia.

### BACI DI DAMA

Nella lunga lista dei buonissimi biscotti piemontesi, un posto d'onore lo meritano i famosi "Baci di Dama" che sin dall'Ottocento deliziano i palati dei più golosi e suscitano la fantasia di chi si chiede il perché di un nome così particolare per un biscotto. In realtà i baci di dama sono originari di Tortona, e sono composti da due parti di pasta tenute insieme dal cioccolato. I due biscotti tondi che così si uniscono sembrano romanticamente baciarsi, uniti nel romantico abbraccio da una goccia di cioccolato fondevole.



## Toscana



"Il castagnaccio"

### I DOLCI TOSCANI

In questa pasticceria si trova il riflesso di due momenti magici: il Medioevo delle grandi individualità commerciali comunali e la signoria dei Medici con i forti interscambi europei.

La prima epoca è testimoniata da panforte, ricciarelli e cavallucci fatti di miele, frutta secca e spezie. Del secondo periodo è rimasta l'eredità di cantucci, cialdoni e brigidini.

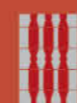
Sullo sfondo della grande storia, la tradizione popolare ha sfornato preparazioni semplici e sostanziose, prive di creme lussureggianti, fatte di pani dolci variamente arricchiti. In questo contesto si collocano il buccellato, la schiacciata con l'uva, il castagnaccio e i necci.

### IL CASTAGNACCIO

Come previsto dalla ricetta originale, prevede l'utilizzo di pochi e semplici ingredienti. La farina di castagne da utilizzare è molto fine ed ha un sapore un po' dolciastro.

Si tratta di un classico dolce dal sapore rustico, dalla consistenza morbida e dall'inebriante profumo autunnale di castagne.

La decorazione del dolce viene fatta con pinoli e uvetta, che richiamano i sapori della torta e aghi di rosmarino freschi.



## Umbria



"Zippuri alle mandorle"

### I DOLCI UMBRI

Le preparazioni dell'area rimandano soprattutto al Medioevo con panepati, focacce lievitate e dolci dai ripieni speziati e bagnati di vini passiti. In questa regione è possibile rintracciare anche delle delizie di tradizione monastica: mostaccioli, ciaramicola, rocciata (pasta sfoglia ripiena di frutta fresca e secca a forma di spirale), e torciglione (pasta di mandorle decorata con frutta secca, dalla forma di un serpente attorcigliato).

### ZIPPURI ALLE MANDORLE

Sono dei tipici biscotti alle mandorle che hanno davvero moltissimo in comune anche con la tradizione dolciaria toscana.

Gli zippuri, sono un esempio del rispetto dell'artigianalità, poiché non viene impiegato alcun macchinario e il metodo di produzione è sempre di altissimo livello. Il risultato è un biscotto croccante e soffice derivata dalla presenza di miele, come da tradizione umbra.

Questi biscotti secchi si ottengono tagliando a fette in senso diagonale un filoncino di impasto. Questa procedura viene eseguita rigorosamente quando il filoncino è ancora caldo e in un secondo momento si completa la cottura con i biscotti, tagliandoli individualmente.



## Valle d'Aosta



"Le tegole valdostane"

### I DOLCI VALDOSTANI

Le materie prime dei dolci della regione sono quelle di montagna: latte e panna, castagne e miele, mele renette e pere martin sec, con l'aggiunta di mandorle e spezie, cioccolato e caffè.

Una specialità tipica della regione sono le tegole d'Aosta, e il Mont Blanc, dolce ispirato alla forma della vetta più alta d'Europa.

### TEGOLE VALDOSTANI

Dolcetti dalla forma ondulata come le tegole di terracotta dei tetti delle baite, che fecero la loro comparsa negli anni '30. Poi col passare del tempo questi dolci sono diventati tondi ma il nome è rimasto. L'influenza transalpina è una costante in tutta la gastronomia locale.

Le tegole Valdostane vengono preparate con mandorle e nocciole e una volta pronte sono ottime per la prima colazione o con un buon tè o caffè, infatti in molti locali valdostani servono questo dolce come accompagnamento.

Oltre al tipo classico, negli ultimi anni questi biscotti, si trovano anche ricoperti di cioccolato.

