

Le noci

La frutta secca (dalle noci, nocciole, mandorle, arachidi, pistacchi, fino ai meno noti anacardi) gode da sempre, tra i nutrizionisti, di una reputazione che nella migliore delle ipotesi potremmo definire “dubbia”. Il suo elevato apporto di calorie, conseguenza di un contenuto importante di composti oleosi, la fa infatti guardare con sospetto, specie in relazione ai tanti soggetti attenti alla bilancia e ai suoi responsi. Si tratta di un giudizio ormai superato. **In realtà, la frutta secca, e la noce in particolare, ha invece carte importanti da giocare in un'alimentazione attenta alla salute, alla ricerca ed al mantenimento del benessere.**

La quota lipidica della frutta secca, di tipo oleoso, è ricca di **grassi insaturi** preziosi per il nostro organismo; le sue proteine contengono in abbondanza un composto di notevole importanza preventiva (**l'arginina**), quantità non trascurabili di **fibra alimentare** e di componenti minori (**vitamine e sali minerali**) completano il ricco profilo nutrizionale di questi alimenti. Ma iniziamo dalla componente lipidica. Nelle noci è particolarmente contenuto l'**acido alfa-linoleico**, della famiglia degli ormai ben noti acidi grassi **omega-3**: si tratta di composti poco presenti sia nel regno vegetale che in quello animale (ne contengono in abbondanza solo i pesci e gli altri animali marini), in grado di svolgere un'importante azione di controllo dei livelli dei trigliceridi (uno dei due grassi che circolano nel sangue, e che se in eccesso può creare problemi alla salute delle nostre arterie), di prevenzione delle irregolarità del battito cardiaco, di miglioramento del tono dell'umore. Questi effetti favorevoli sono ben documentati dai risultati di alcuni importanti studi epidemiologici, che hanno mostrato come il consumo di frutta secca si associ ad una riduzione del tasso di colesterolo nel sangue, ad un minor rischio di diventare diabetici, ad un'importante riduzione della probabilità di morte improvvisa.

Ma anche le proteine della frutta secca sono importanti ed interessanti. Tra gli **aminoacidi** che le compongono (e che possiamo immaginare come le “perle”, di differenti forme e colori, che costituiscono, tutte in fila, la “collana” delle proteine) troviamo quantità significative (**dal 2 al 4%**) di arginina, un aminoacido essenziale per la salute delle nostre arterie. Dall'arginina le cellule della parete delle arterie ottengono infatti il **nitrossido**, una sostanza in grado di prevenire e contrastare i fenomeni dell'arteriosclerosi.

E' importante ricordare che questi meccanismi di difesa tendono a essere più compromessi in coloro che hanno il colesterolo alto, la pressio-

Il consumo delle noci, indicato da tutti come nocivo per la salute, può avere anche dei risvolti positivi per il miglioramento della qualità della vita.



ne arteriosa elevata o che fumano: in tutte queste persone, quindi, l'apporto alimentare di arginina è particolarmente importante. Gli effetti dei componenti lipidici e proteici della frutta secca si sommano a quelli di altri componenti minori, ma non privi di interesse. La **vitamina E** (dotata di un'**interessante azione antiossidante**, in grado cioè di controllare gli effetti sfavorevoli dei temuti “radicali liberi”), l'**acido folico** (che permette di controllare la concentrazione nel sangue di uno dei nuovi fattori di rischio coronarico, e cioè l'**omocisteina**), il **magnesio**, la fibra alimentare.

Anche l'elevato contenuto energetico della frutta secca, che ne suggerisce un uso moderato in tutti coloro che hanno problemi di sovrappeso, può essere invece interessante per qualcun altro. Per tutti coloro che svolgono un'**attività sportiva**, per esempio, il contenuto calorico di un alimento descrive la sua capacità di fungere da “carburante”, essenziale per qualunque sforzo fisico. Per lo sportivo – professionista o della domenica, indifferentemente – è interessante anche la capacità dell'arginina, prima ricordata, di dilatare i vasi sanguigni, che portano il sangue ricco di sostanze energetiche e di ossigeno ai muscoli, migliorandone così la prestazione fisica.

Consumata con criterio e saggezza, la frutta secca merita quindi una piena riabilitazione. Può contribuire a fare della nostra alimentazione una fonte di benessere e a prevenire molte delle malattie più tipiche della nostra società, in particolare quelle cardiovascolari.

FONTE:

<http://www.kwsalute.kataweb.it/Notizia/0,1044,4997,00.html>

Le cime di rapa

Le rape hanno costituito per millenni una delle fonti di sopravvivenza per l'uomo agricoltore, poiché, potendosi conservare fino al raccolto successivo, hanno consentito l'accumulo di scorte per i mesi in cui la terra non produceva. Le rape vere e proprie sono radici ingrossate della *Brassica campestris* varietà rapa.

Le cime di rapa, invece, sono i racemi ancora non fioriti della *Brassica campestris* varietà cymosa. La Rapa è un ortaggio consumato soprattutto nel periodo invernale. Viene utilizzata la radice carnosa e anche le foglie come verdura cotta. In alcune regioni viene impiegata anche per l'alimentazione del bestiame. La Cima di rapa (nota anche come Broccoletto di rapa) viene coltivata per l'utilizzo delle infiorescenze e della parte tenera del fusto con le foglie, come verdura cotta. È una produzione tipicamente mediterranea assai ricercata nel periodo autunno-invernale. Le regioni di maggiore diffusione sono il Lazio, la Puglia e la Campania.

coltivazione:

La rapa si adatta bene ai climi temperati umidi e resiste bene al freddo, fino a -10°C. Normalmente la induzione a fiore avviene in condizioni di giorno lungo dopo la formazione della radice, quindi in primavera. Si adatta ai diversi tipi di terreno, ma predilige quelli profondi, freschi e ben drenati, con pH compreso tra 6,5 e 7,5 e con bassa salinità. Le esigenze nutritive sono medio basse, mentre sono elevate quelle idriche. Coltivata soprattutto per la produzione autunno-invernale, viene in genere impiantata da luglio a settembre dopo una coltura primaverile-estiva.

STAGIONE

gennaio, febbraio, marzo, ottobre, novembre, dicembre.

MESE MIGLIORE

Tutto l'anno

PROPRIETÀ NUTRITIVE

Le cime di rapa sono ricche di calcio, ferro, fosforo, vitamina C, A, B2. Hanno anche un buon contenuto proteico.

Come sempre un prodotto tipico della stagione con le curiosità sui metodi di coltivazione e di consumo.



Sono un naturale disintossicante per l'organismo.

CALORIE

27 Kcal per 100 g di prodotto

COME SCEGLIERE

Le infiorescenze delle cime di rapa devono essere chiuse e compatte, senza parti gialle. Le foglie devono essere consistenti al tatto, di un bel colore verde brillante.

COME CONSERVARE

Conservare le cime di rapa in frigorifero nello scomparto della frutta e verdura. Si mantengono per 2-3 giorni. Cotte si conservano per 2 giorni, in frigorifero, accuratamente coperte.

COME PULIRE

Selezionare le cimette e le foglie più tenere. Lavare abbondantemente sotto acqua fresca corrente, facendo molta attenzione a che non restino frammenti di terra. Sono, di solito, abbastanza sporche, un po' come gli spinaci.

PRINCIPALI METODI DI COTTURA

- Bollitura: bollire in abbondante acqua salata (4 litri per 1 Kg di verdura) per 15 minuti.
- In padella: se le foglie e le infiorescenze sono piccole e tenere, metterle in una capace pentola senza altra acqua che non quella che resta sulle foglie dopo il lavaggio. Portare sul fuoco e far bollire a fuoco moderato per 15 minuti. Salare a metà cottura.

FONTE: <http://www.lospicchiodaglio.it/index.php?pscz=materie&azione=scheda&elemento=232>



le tradizioni napoletane

Lo zampognaro o U' Ciarameddharo

Quello dello zampognaro non era un vero e proprio mestiere. Era una missione. Per lungo tempo scomparsi ora stanno tornando grazie al rinnovato interesse per la cultura e le tradizioni popolari.

Gli zampognari si muovevano in coppia: uno suonava la zampogna, strumento simile ad una cornamusa, l'altro la ciaramella, strumento a fiato fatto di canne. Indossavano un giubbotto senza maniche di montone ed un cappello guarnito di nastri.

Gli zampognari scendevano dai monti e dai paesini, verso le città, per rimanervi per la durata della novena (15-23 dicembre). La città offrivano loro la possibilità di guadagno ed esercitavano un fascino particolare in tutti i sensi. Molti pastori apprendevano, con impegno, a suonare la zampogna o la ciaramella, aspettando l'età per poter seguire il "rito" sulle orme paterne. Essi sentivano parlare tanto di quelle città, delle sue luci, delle donne, dei soldi guadagnati tanto da rivivere tutto, in sogno, per anni.

Finalmente veniva il loro turno. Con i cappelli a cono invellutati, le "zaricchie" ai piedi, il nero mantello, lo strumento sotto braccio, e, via, verso la "mecca" tanto sognata.

Giravano per le vie suonando, fermandosi qua e là e raccogliendo le offerte occasionali o stipulavano accordi con le famiglie che allestivano i presepi, per suonare davanti a quella "sacra raffigurazione" ogni sera, all'ora della novena. Poi, a divertirsi.

Quelle settimane modulate dai suoni dolci delle nenie natalizie, e tutto il resto diveniva, poi, oggetto di racconto per un anno. Ai cittadini non restava che una lunga attesa, per risentire quelle melodie, che fanno tanto Natale.

Nei paesi, invece, pastori e contadini scendevano dai monti, con le loro zampogne solo il 24 a sera. Andavano in giro per le case di amici e conoscenti a suonare davanti al presepe. Le padrone di casa offrivano vino e frittture, per cui è immaginabile quale fosse alla fine il loro stato di ebbrezza.

FONTE:

http://www.calabriaonline.com/col/tradizione_folclore/antichi_mestieri/zampognaro.php



Nell'exkursus tra gli antichi mestieri non poteva, nel periodo di Natale, mancare la descrizione dello zampognaro e dello strumento da lui utilizzato.

Lo zampogna

La zampogna è un aerofano a sacco (cioè l'aria immessa nella sacca consente di far suonare contemporaneamente più canne) ad ancia doppia. Il termine zampogna deriverebbe da un etimo greco "sympohonia" che identifica un insieme di suoni. Infatti il suono della zampogna (popolarmente detto "tuono") è proprio fornito dall'insieme dei suoni prodotti contemporaneamente da ciascuna delle varie canne di cui si compone lo strumento. **In Campania sono presenti (almeno) sei tipi di zampogna con caratteristiche proprie per ciascun tipo.** Infatti, si parte dalla due palmi e mezzo, per proseguire con la tre palmi, tre palmi e mezzo, quattro palmi, cinque palmi, sei palmi. Il "palmo" è un'antica unità di misura in uso nel Regno delle Due Sicilie, quindi in epoca borbonica, e corrisponde all'incirca a 25 centimetri. Ciascuna ha una caratteristica: la piccola due palmi e mezzo è adatta per danze veloci, (le tarantelle), è molto acuta nel suono e leggera nel peso. **La tre palmi e mezzo è la più indicata per le novene.** La tre palmi si accoppia bene con la sei palmi, dal suono molto grave e solenne. Infatti "il concertino" si compone delle zampogne a sei e a tre palmi, due ciaramelle e - ove disponibile - la doppia ciaramella. **Caratteristiche comuni dei sei tipi sono:** una canna più lunga (la c.d. manca) dotata di quattro fori, di cui uno munito di chiave; una canna più corta (la c.d. ritta) con cinque fori, di cui quello più basso composto da due forellini affiancati, (la c.d. croce), che si raggiunge con il mignolo della mano destra; due canne senza fori a nota fissa, i c.d. bordoni; ceppo a tronco di cono, che raccorda le canne all'otre, negli appositi condotti; otre di pelle di capra, o più raramente di pecora; cannello di insufflazione, generalmente provvisto di valvola. Accessori, in comune, sono quelli usati per l'accordatura: cera d'api, un pò attaccata sul ceppo, di pronto impiego, per chiudere o restringere i fori delle canne; ossi, corni e bastoncini appuntiti, attaccati ad una catenella che pende da una delle canne, per aprire i fori, liberandoli dalla cera in più; tappi, (di legno o di sughero) appesi a ciascun bordonone, per chiuderne l'estremità, quando vengono intonate le canne munite di fori. Due canne per il canto, denominati anche chanter, più due bordoni. Le canne, che sono divergenti, hanno un profilo interno leggermente conico e terminano con una caratteristica svasatura. I bordoni (le canne senza fori che emettono una nota fissa) sono sempre composti di due elementi, che si infilano l'uno nell'altro, regolabili in lunghezza per l'intonazione. I legni principali usati per le canne sono: acero, gelso, noce, ulivo, mandorlo. L'otre è la pelle, intera, rivoltata di una capra. **Viene sfilata dall'animale attraverso una zampa; poi subisce un trattamento a base di sale per la concia, che la rende morbida e bianca, oppure con il verde rame.**

FONTE:

<http://www.promemorianews.org/band/111208.html>

le tradizioni napoletane

La storia del presepe

«"Ma a te...te piace 'o presepe??" "No. Nun me piace. Voglio 'a zuppa 'e latte!"»

(Luca Cupiello, rivolgendosi al figlio Tommasino che non vuole alzarsi dal letto la mattina della vigilia di Natale, in *Natale in casa Cupiello*, di Eduardo de Filippo)

*Il presepe napoletano è una delle tradizioni natalizie più consolidate e seguite che si è mantenuta inalterata per secoli. Il termine **presepe** (o **presepio**) deriva dal latino *praesepe* (o *praesepio* o ancora *praesepium*) che vuol dire mangiatoia.*

•Le origini

Il primo presepio a Napoli viene menzionato in un documento che parla di un presepio nella Chiesa di S. Maria del presepe nel 1025. Ad Amalfi, secondo varie fonti, già nel 1324 esisteva una "cappella del presepe di casa d'Alagni". Nel 1340 la regina Sancia d'Aragona (moglie di Roberto d'Angiò) regalò alle Clarisse un presepe per la loro nuova chiesa, di cui oggi è rimasta la statua della Madonna nel museo di San Martino. Altri esempi risalgono al 1478, con un presepe di Pietro e Giovanni Alemanno di cui ci sono giunte dodici statue, e il presepe di marmo del 1475 di Antonio Rossellino, visibile a Sant'Anna dei Lombardi. Nel XV secolo si hanno i primi veri e propri scultori di figure. Tra questi sono da menzionare in particolare i fratelli Giovanni e Pietro Alemanno che nel 1470 crearono le sculture lignee per la rappresentazione della Natività. Nel 1507 il lombardo Pietro Belverte scolpì a Napoli 28 statue per i frati di San Domenico Maggiore. Per la prima volta il presepio fu ambientato in una grotta di pietre vere, forse venute dalla Palestina, ed arricchito con una taverna. Nel 1532 si registrarono delle novità: Domenico Impicciati fu probabilmente il primo a realizzare delle statuine in terracotta ad uso privato. Nel 1534 arrivò a Napoli San Gaetano da Thiene che aveva già dato prova di grande amore per il presepio in Santa Maria Maggiore a Roma. Si deve ai sacerdoti scolopi, nel primo ventennio del Seicento, il presepio barocco. Le statuine furono sostituite da manichini snodabili di legno, rivestiti di stoffe o di abiti. I primissimi manichini napoletani erano a grandezza umana per poi ridursi attorno ai

La storia del presepe dalle origini ad oggi con riferimento alla simbologia dei personaggi e dei luoghi.

settanta centimetri. Il presepio più famoso fu realizzato nel 1627 dagli scolopi alla Duchessa. La Chiesa degli scolopi lo smontava ogni anno per rimontarlo il Natale successivo: anche questa fu un'innovazione perché fino ad allora i presepi erano fissi. Nel 1640, grazie a Michele Perrone, i manichini conservarono testa ed arti di legno, ma furono realizzati con un'anima in filo di ferro rivestito di stoppa che consentì alle statue di assumere pose più plastiche. Verso la fine del Seicento nacque la teatralità del presepio napoletano, arricchita dalla tendenza a mescolare il sacro con il profano, a rappresentare in ogni arte la quotidianità che animava piazzette, vie e vicoli. **Apparvero nel presepio statue di personaggi del popolo come i nani, le donne con il gozzo, i pezzenti, i tavernari, gli osti, i ciabattini, ovvero la rappresentazione degli umili e dei derelitti: le persone tra le quali Gesù nasce.** Particolarmente significativa fu l'aggiunta dei resti di templi greci e romani per sottolineare il trionfo del cristianesimo sorto sulle rovine delle colonne pagane. **Nel Settecento il presepio napoletano visse la sua stagione d'oro, uscì dalle chiese dove era oggetto di devozione religiosa per entrare nelle dimore dell'aristocrazia.** Nobili e ricchi borghesi gareggiarono per allestire impianti scenografici sempre più ricercati. Giuseppe Sanmartino, forse il più grande scultore napoletano del Settecento, abilissimo a plasmare figure in terracotta, diede inizio ad una vera scuola di artisti del presepio. Nel Seicento il presepe allargò il suo scenario. Non venne più rappresentata la sola grotta della Natività, ma anche il mondo profano esterno: **in puro gusto barocco**, si diffusero le rappresentazioni delle taverne con ben esposte le carni fresche e i cesti di frutta e verdura e le scene divennero sfarzose e particolareggiate (Michele Perrone fu tra gli artisti principali in questo campo), mentre i personaggi si fecero più piccoli: manichini in legno o in cartapesta saranno preferiti anche nel Settecento. **Il secolo d'oro del presepe napoletano è il Settecento, quando regnò Carlo III di Borbone.** Per merito della fioritura artistica e culturale in quel periodo anche i pastori cambiarono il loro sembiante. I committenti non erano più solo gli ordini religiosi, ma anche i ricchi e i nobili.

•La simbologia del presepe napoletano.

Si può attribuire un significato particolare a ciascun personaggio del presepe ed addirittura ai singoli



le tradizioni napoletane

elementi che compongono l'intero quadro. I personaggi tipici del presepe napoletano:

Benino o Benito: Questa figura è un riferimento a quanto affermato nelle Sacre Scritture: "E gli angeli diedero l'annuncio ai pastori dormienti". Il risveglio è considerato inoltre come rinascita. Infine Benino, nella tradizione napoletana, è anche colui che sogna il presepe.

Il vinaio e Cicci Bacco: Il percorso del presepe napoletano è anche rappresentazione della "rivoluzione religiosa" che avverrà con la morte del Messia. Difatti il vino e il pane, saranno i doni con i quali Gesù istituirà l'Eucaristia, diffondendo il messaggio di morte e resurrezione al Regno dei Cieli. Ma contrapposto a ciò, c'è la figura di Cicci Bacco, retaggio delle antiche divinità pagane, dio del vino, che si presenta spesso davanti alla cantina con un fiasco in mano.

Il pescatore: è simbolicamente il pescatore di anime. Il pesce fu il primo simbolo dei cristiani perseguitati dall'Impero Romano. Infatti l'aniconismo, cioè il divieto di raffigurare Dio, applicato fino al III secolo, comportò la necessità di usare dei simboli per alludere alla Divinità. Tra questi c'era il pesce, il cui nome greco (ikthys) era acronimo di "Iesùs Kristhòs Theòu Yiòs Sotèr" (Gesù Cristo Figlio di Dio e Salvatore).

I due compari: i due compari, zi' Vicenzo e zi' Pascale, sono la personificazione del Carnevale e della Morte. Infatti al cimitero delle Fontanelle in Napoli si mostrava un cranio indicato come "A Capa 'e zi' Pascale" al quale si attribuivano poteri profetici, tanto che le persone lo interpellavano per chiedere consigli sui numeri da giocare al lotto.

I re magi: Rappresentano il viaggio notturno della stella cometa che si congiunge con la nascita del nuovo "sole-bambino". In questo senso va interpretata la tradizione cristiana secondo la quale essi si mossero da oriente, che è il punto di partenza del sole, come è chiaro anche dall'immagine del crepuscolo che si scorge tra le volte degli edifici arabi. In



origine rappresentati in groppa a tre diversi animali, il cavallo, il dromedario e l'elefante che rappresentano rispettivamente l'Europa, l'Africa e l'Asia. La parola magi è il plurale di mago, ma per evitare ambiguità si usa dire magio. Si trattava di sapienti con poteri regali e sacerdotali. Il Vangelo non parla del loro numero, che la tradizione ha fissato a tre, in base ai loro doni, oro, incenso, mirra, cui è stato poi assegnato un significato simbolico. Le soluzioni estetiche adottate per il posizionamento dei Magi sulla scena sono molteplici, spesso originali ma tutte artisticamente valide.

•I luoghi

Il mercato: Nel presepe napoletano del '700 le varie attività lavorative rappresentano come in un'istantanea i principali commerci che si svolgono lungo tutto l'anno. Quindi è possibile interpretare arti e mestieri come personificazioni dei mesi seguendo questo schema:

Gennaio: macellaio o salumiere Febbraio: venditore di ricotta e formaggio Marzo: pollivendolo Aprile: venditore di uova Maggio: una donna che vende ciliegie Giugno: panettiere Luglio: venditore di pomodori Agosto: venditore di cocomeri Settembre: contadino o seminatore Ottobre: vinaio Novembre: venditore di castagne Dicembre: pescivendolo

Il ponte: chiaro simbolo di passaggio ed è collegato alla magia. Alcune favole napoletane raccontano di tre bambini uccisi e seppelliti nelle fondamenta del ponte allo scopo di tenere magicamente salde le arcate. Rappresenta quindi un passaggio tra il mondo dei vivi e quello dei morti.

Il forno: evidente richiamo alla nuova dottrina cristiana che vede nel pane e nel vino i propri fondamenti, nel momento dell'Eucarestia, oltre a rappresentare un mestiere tipicamente popolare.

Chiesa, crocifisso: La presenza di una chiesa, come anche del crocifisso, testimonia l'anacronisticità del presepe napoletano che è ambientato nel '700.

Il monaco: viene letto in chiave dissacrante, come simbolo di un'unione tra sacro e profano che si realizza nel presepe napoletano

La zingara: è una giovane donna, con vesti rotte ma appariscenti. La zingara è un personaggio tradizionalmente in grado di predire il futuro. In questo caso la sua presenza è simbolo del dramma di Cristo poiché porta con sé un cesto di arnesi di ferro, metallo usato per forgiare i chiodi della crocifissione.



le tradizioni napoletane

Stefania: È una giovane vergine che, quando nacque il Redentore, si incamminò verso la Natività per adorarlo. Bloccata dagli angeli che vietavano alle donne non sposate di visitare la Madonna, Stefania prese una pietra, l'avvolse nelle fasce, si finse madre e, ingannando gli angeli, riuscì ad arrivare al cospetto di Gesù il giorno successivo. Alla presenza di Maria, si compì un miracoloso prodigio: la pietra starnutì e divenne bambino, Santo Stefano, il cui compleanno si festeggia il 26 dicembre.

L'osteria: Riconduce, in primo luogo, ai rischi del viaggiare. Di contrasto, proprio perché i Vangeli narrano del rifiuto delle osterie e delle locande di dare ospitalità alla Sacra Famiglia, il dissacrante banchetto che in esse vi si svolge è simbolo delle cattiverie del mondo che la nascita di Gesù viene ad illuminare.

La meretrice: Simbolo erotico per eccellenza, contrapposto alla purezza della Vergine, si colloca nelle vicinanze dell'osteria, in contrapposizione alla Natività che è alle spalle.

Il fiume: L'acqua che scorre è un simbolo presente in tutte le mitologie legate alla morte e alla nascita divina. Nel caso della religione cristiana, essa richiama al liquido del feto materno ma, allo stesso tempo, all'Acheronte, il fiume degli inferi su cui vengono traghettati i dannati.

Il pozzo: collegamento tra la superficie e le acque sotterranee, la sua storia è ricca di aneddoti e superstizioni, che ne fanno un luogo di paura. Una su tutte, quella per la quale un tempo ci si guardava bene dall'attingere acqua nella notte di Natale: si credeva che quell'acqua contenesse spiriti diabolici capaci di possedere la persona che l'avesse bevuta.

•Il presepe oggi

La vera portata e il lascito culturale del presepe napoletano risiedono nel realismo delle sue rappresentazioni. Non è più solo un simbolo religioso, ma uno strumento descrittivo, identificativo e unificante della comunità di appartenenza, nella sua dettagliata composizione. **Si potrebbe forse dire che il presepe napoletano è stato e rimane un veicolo di identificazione della "gens napoletana" e l'antesignano di quel realismo che**



ha caratterizzato le rappresentazioni teatrali e le produzioni cinematografiche napoletane.

Oggi alcuni pastori producono anche pastori che rispecchiano le personalità dei nostri tempi, quindi non c'è da meravigliarsi se si trovano personalità conosciute nelle vetrine della caratteristica via San Gregorio Armeno, nel centro storico di Napoli, che è famosa in tutto il mondo per la produzione artigianale di presepi. Sono presenti mostre permanenti e negozi artigiani, che permettono di comprare e quindi costruire il presepe personale a proprio piacimento. Inoltre maestri artigiani costruiscono, oltre alle classiche statuette, pastori raffiguranti personaggi moderni, come ad esempio Totò, Pulcinella o... Berlusconi, Prodi, Obama!

In molti luoghi della Campania ci sono associazioni e gruppi di persone che ogni anno ripetono il rituale: agli inizi di Novembre danno l'avvio alla costruzione di presepi all'aperto che invitano a visitarli durante una passeggiata. Esistono anche esposizioni che vengono allestite proprio in quel periodo.

Inoltre, al giorno d'oggi, il presepe "classico" partenopeo si è evoluto: sono sempre più frequenti le notizie di nuovi e giovani artisti che hanno modernizzato l'arte presepiale, creando presepi sempre nuovi ed originali, presepi in miniatura, presepi all'interno di lampadine, presepi all'interno di una cozza, di una rosa essiccata e addirittura all'interno di una lenticchia e su una testa di spillo realizzando così il presepe più piccolo al mondo.

Tratto da: www.wikipedia.org

Foto tratte da: www.scenografiepresepiali.com



le tradizioni napoletane

Il cenone di Natale

La cena della vigilia è caratterizzata da:

- Spaghetti con le vongole
- Baccalà alla napoletana
- Capitone fritto
- Spigola al vapore
- Insalata di rinforzo
- Roccocò
- Struffoli

Mentre si aspetta la mezzanotte non possono mancare sulla tavola dei napoletani: **frutta di stagione e noccioline.**

→ Spaghetti alle vongole veraci

Ingredienti: 400 gr. di spaghetti - 1 kg. di vongole veraci - 3 cucchiai d'olio extravergine - 1 ciuffo di prezzemolo - 1 spicchio d'aglio - sale

Preparazione: Mettere a spurgare le vongole in acqua fredda e salata per 4 - 5 ore; scolarle facendo attenzione ad eliminare tutta la sabbia e porle in una padella larga con l'olio, l'aglio ed il prezzemolo tritato. Cuocere a fuoco vivo, tenendo la padella coperta e rimestando di tanto in tanto; quando le vongole saranno tutte aperte, spegnere il fuoco, sgusciare una parte delle vongole, lasciando le altre intere per guarnire i piatti. Cuocere gli spaghetti al dente. Filtrare il liquido delle vongole e rimetterlo in padella insieme a quelle sgusciate e agli spaghetti. Mettere sul fuoco per 2 minuti per far insaporire e servire in un grande piatto di portata, decorando con le vongole non sgusciate. Se le preferite macchiate, prima di unire spaghetti vongole e sugherito, fate scottare in padella con un pò d'olio, qualche pomodoro tondo e maturo, e proseguite poi come sopra.



→ Baccalà alla Napoletana

Ingredienti: 1 kg. di baccalà già ammollato - 500 gr. di pomodori freschi - ½ dl. di olio extra vergine di oliva - 150 gr. di olive di Gaeta - 30 gr. di capperi - un pizzico di origano - prezzemolo tritato - sale - pepe.

Preparazione: Risciacquate il baccalà, tagliandolo a pezzi, infarinatelo e friggetelo in olio bollente. In una teglia soffriggete l'aglio nell'olio, aggiungetevi il pomodoro e metà prezzemolo, le olive di Gaeta snocciolate e i capperi. Fate cuocere per una ventina di minuti la salsetta, poi allineate nella teglia i pezzi di baccalà fritto, ricopriteli con la salsa e fate stufare in forno a calore medio per una decina di minuti. Al momento di servire, spruzzate il baccalà con il rimanente prezzemolo.

→ Capitone fritto alla napoletana

Ingredienti: 1,200 kg di capitone, qualche foglia di alloro, Farina, Sale, 1 padella piena di olio per friggere.

Preparazione: Pulite i capitoni dalla loro lima con uno straccio, sviscerateli sciacquateli e tagliateli a pezzetti di circa dieci centimetri. Infarinate e friggete i capitoni in olio caldo a fuoco moderato finché diventerà biondo e croccante. Poggiatele su carta assorbente e salatelo mescolandolo con foglioline di alloro.



Questo mese la nostra rubrica su "La tradizione napoletana" si arricchisce.

Riportiamo la descrizione del "cenone della vigilia di Natale" e il "pranzo di Natale" che sono il sinonimo di una vera e propria tradizione. Su una tavola napoletana, nei giorni di Natale, sono immancabili sono il capitone fritto e l'insalata di rinforzo che sono presenti entrambi i giorni sulle tavole napoletane.

Ma ci sono anche una serie di dolci senza i quali a Napoli non sarebbe Natale che vanno preparati 4-5 giorni prima della vigilia e che fanno parte degli addobbi natalizi nelle case napoletane proprio come l'albero e il presepe. Essi sono: roccocò, struffoli.



le tradizioni napoletane

→ Spigola al vapore

Ingredienti: 5 spigole, 2 limoni, 1 patata, 1 sedano, olio.

Preparazione: La spigola va cotta in un modo molto naturale a Napoli...va cucinata al vapore, cotta sulla pesciera solo con il vapore perché non perda il suo sapore delicato. Dopo può essere condita a piacere con olio e limone, o con un cucchiaino di maionese (ovviamente fatta in casa).

Nell'acqua della pesciera vanno aggiunti limoni tagliati a metà e a metà strizzati, prezzemolo, patate, sedano e un filo d'olio per rendere il vapore odoroso e grasso.

→ Insalata di rinforzo

Ingredienti: 1 cavolfiore, olive nere, olive bianche, Sottaceti, acciughe salate, aceto, olio.

Preparazione: Scottate per qualche mn in acqua salata il cavolfiore tagliato a grossi pezzi, lasciatelo raffreddare e poi in una larga insalatiera conditelo con i sottaceti, le olive bianche e nere, i filetti di acciuga, un po' d'olio e aceto...Lasciate insaporire l'insalata per qualche ora e poi servite.



→ I roccocò



Ingredienti: gr.500 farina, gr.500 zucchero, 1/2 bicchiere d'acqua fredda, gr.250 mandorle, 12 chiodi di garofano, mezza noce moscata grattugiata, buccia grattugiata di 1 arancia e 1 limone, un cucchiaino di pepe, gr.2 carbonato di ammonio, sale, un tuorlo d'uovo.

Preparazione: Riunite sul tavolo tutti gli ingredienti, con tutti gli aromi che avete triturato in un mortaio, mentre in ultimo aggiungerete la buccia grattugiata del limone e dell'arancia. Mescolate tutti gli ingredienti a secco ed aggiungete a poco alla volta l'acqua.

Lavorate poco la pasta (la presenza dello zucchero non lo consentirà) ed in ultimo aggiungete il carbonato d'ammonio, dando ancora un'ultima lavorata all'impasto. Lasciate riposare l'impasto per tutta una notte in un luogo riparato e fresco coprendolo con un canovaccio.

A pasta riposata prendete le mandorle, pulitele con un panno e fatele tostare in forno a calore moderato per circa 15 minuti, dopo di che mescolate la pasta alle mandorle intere e formate tanti bastoncini dello spessore di un dito e la lunghezza di circa 12 cm. Riunite le estremità dei bastoncini saldando con le mani i due punti d'incontro.

Spennellate i roccocò con un tuorlo d'uovo, appena diluito con un goccio di latte, e infornateli distanziandoli l'uno dall'altro di circa 2 cm. utilizzando la teglia del forno precedentemente coperta da carta forno.

Il calore del forno, all'inizio, dovrà essere al massimo 250° per dare modo ai roccocò di gonfiarsi e consolidarsi. Dopo 7/8 minuti potrete diminuire il calore a 180°. La cottura dovrebbe essere completa dopo circa 20 minuti. Non appena tutti i roccocò saranno pronti, perché durino un certo tempo, rimetteteli in forno a biscottare a calore moderatissimo (50°) anche per qualche ora.

→ Struffoli

Ingredienti: 500 g di farina, 5 uova, 150 g di zucchero, 25 g di burro, scorza di 1/2 limone grattata, scorza di 1/2 arancia grattata, sale, olio da frittura, 1 cucchiaino di Brandy, 250 g di miele, 100 g di frutta candita, 60 g di confettini colorati.

Preparazione: Mettete sul tavolo la farina a fontana unite tutti gli ingredienti ed impastate. Lasciate riposare l'impasto per alcune ore, poi tagliatelo a pezzi e modellate dei bastoncini sottili; tagliateli a pezzetti e friggeteli nell'olio caldo. Scolateli accuratamente. In un recipiente versate il miele, lo zucchero e qualche cucchiaino d'acqua; fate bollire fino a quando il composto non apparirà di colore giallo. Mantenete il fuoco lento ed aggiungete gli struffoli insieme ai frutti canditi e mescolate bene. Sistemate poi in un piatto inumidito d'acqua e date loro la forma di ciambella. Spolverizzateli con i confettini



Il pranzo di Natale

Il pranzo di Natale è invece costituito da:

- **Insalata di rinforzo**
- **Minestra maritata**
- **Cappone ripieno**
- **Broccoli**
- **Struffoli**

L'insalata di rinforzo, gli struffoli, i dolci di Natale e le immancabili noci e le castagne del prete, già degustate nel cenone, non possono certamente mancare sulla tavola imbandita nel giorno di Natale. Tipiche portate della giornata sono:

→ Minestra maritata (o pignato grasso)

Ingredienti: Mezza gallina; 150 gr di prosciutto crudo; 500 gr di polpa di manzo; 150 gr di salsiccia secca piccante; qualche cotenna di prosciutto; carota; sedano; cipolla; prezzemolo; una piccola verza; 300 gr di scarola; 300 gr di borragine; 200 gr di cicoria; 300 gr di broccoli di Natale; sale.

Preparazione: In una grande pentola mettere la gallina, il pezzo di carne, la salsiccia intera spelata, il prosciutto in un sol pezzo, le cotenne, carota, cipolla, sedano, prezzemolo e sale. Ricoprire d'acqua e far cuocere dolcemente come per il comune brodo. Lessare separatamente le varie verdure senza cuocerle troppo, scolarle e strizzarle in modo da eliminare tutta l'acqua possibile. Passare il brodo e immergervi le verdure cotte spezzettate, la salsiccia a fettine, il prosciutto, le cotenne, la carne e la gallina disossata, il tutto tagliato a pezzetti. Portare la minestra a bollire e lasciarla sobbollire per almeno due ore. La minestra dovrebbe riposare prima di essere consumata.



→ Cappone ripieno

Ingredienti: 1 cappone; 250 gr carne di vitello; 300 gr carne di maiale; 200 gr mortadella (in 2-3 fette); 150 gr prosciutto cotto; 150 gr prosciutto crudo; 4 uova; 150 gr di parmigiano; 1 bicchierino di Marsala; 1 cucchiaio di pistacchi spellati; 2 spicchi di aglio; 1 carota; 2 coste di sedano; 1 cipolla; burro; brodo; sale; pepe; noce moscata.



Preparazione: Un cappone piuttosto grosso, pulitelo, asportategli le ali e le cosce e disossatelo senza romperlo. Asportate anche il petto e le interiora che terrete da parte per il ripieno.

Passate al tritacarne la carne di vitello e la carne di maiale. Tagliate a dadini la mortadella, tagliate a listerelle il prosciutto cotto e il prosciutto crudo. Mescolate tutti questi ingredienti e unitevi le uova sode sminuzzate, il parmigiano grattugiato, le interiora tritate del cappone, il bicchierino di marsala, i pistacchi spellati, sale, pepe e un odore di noce moscata. Tagliate a listerelle il petto del cappone e disponetelo a strati nel ventre del cappone stesso, alternandolo a strati del ripieno preparato. Nel riempirlo cercate di restituire al cappone la sua forma, quindi cucitene l'apertura. Avvolgetelo in un panno bianco e immergetelo in abbondante acqua fredda insieme alle ali, le cosce, le verdure e il sale necessario. Dopo circa 2 ore (o più, a seconda della grossezza del cappone) estraetelo delicatamente dall'acqua e lasciatelo raffreddare. Tagliatelo quindi a fette e sistematele in un piatto coperte di gelatina. Oppure potete cuocere il cappone al forno, sistemandolo in una teglia con aglio, sale e qualche fiocco di burro. Infornatelo in forno caldo per circa 3 ore e bagnatelo di tanto in tanto con cucchiai di brodo caldo.

le tradizioni napoletane

→ le castagne del prete

Le castagne del prete (in foto) sono un prodotto tipico delle feste natalizie; anticamente venivano preparate solamente in Irpinia, nell'Avellinese, zona nota per la coltivazione castanicola, utilizzando i forni presenti nelle abitazioni rurali. **Oggi sono conosciute e consumate tipicamente nel periodo natalizio nella tradizione napoletana e sono riconosciute come prodotto agroalimentare tradizionale nella regione Campania.**



La loro tecnica di produzione è rimasta invariata: in locali detti "gratali", le castagne fresche ancora con il guscio, vengono disposte su graticci di legno, al di sotto dei quali si accendono i fuochi alimentati da legna di castagno. Il fuoco deve essere lasciato acceso per 15 giorni, in modo tale da fare seccare completamente le castagne, che dopo vanno tostate in forno per 30 minuti circa. A questo punto, per farle insaporire e reidratare, vengono immerse in cassoni di plastica pieni di acqua o di acqua e vino, diversi mesi.

Si dicono castagne "infornate" o "nvornate", quando vengono sgusciate prima di essere poste sul fuoco. Quando, invece, le castagne sono caratterizzate da un'alta percentuale di umidità, nonostante la permanenza sui graticci, rimangono "mosce" e, una volta tolte dal fuoco, vengono infilate ad uno spago, a mo di rosario ed appese in attesa di essere consumate. **Le castagne mosce o "tenerelle", nate come castagne del prete mal riuscite oggi si preparano di proposito, poiché sono assai richieste dal mercato, essendo molto saporite e zuccherine, oltre che conservabili per diversi mesi.**