



Lu Campanò

GIORNALE DEL CIRCOLO DEI SAMBENEDETTESI

BIMESTRALE: febbraio - aprile - giugno - agosto - ottobre - dicembre

Redazione e Amministrazione Via M. Bragadin, 1 - 63074 S. Benedetto del Tronto

Aperto **Lunedì, mercoledì, venerdì dalle ore 17,00 alle ore 19,00** - Tel. 0735 585707

Poste Italiane S.p.A. - Spedizione in abbonamento postale - 70 % - DCB Ascoli Piceno - Distribuzione gratuita

ANNO 48° FONDAZIONE CIRCOLO - GENNAIO/FEBBRAIO 2019 - N. 1

LA QUOTA ASSOCIATIVA È DI € 25,00 - C.C. POSTALE: 1 4243 638

www.circolodeisambenedettesi.eu sambenedettesi@alice.it



IL CIRCOLO DEI SAMBENEDETTESI È SU www.facebook.com/circolo.deisambenedettesi

L'Angolo della Nutrizionista

A Carnevale si ingrassa?... tutte "chiacchiere"!!!



Se l'origine del nome Carnevale è piuttosto dibattuta (secondo alcuni il termine deriverebbe da *Carnalia*, un'antica festa romana dedicata a Saturno; secondo altri da *carnem levare*, cioè eliminare dal menù del periodo la carne in segno di penitenza), di certo non ci sono dubbi sull'importante introito calorico dovuto ai numerosissimi dolci che caratterizzano questa festa e sull'apporto alcolico dei vini che spesso li accompagnano. Il Carnevale è per antonomasia il periodo degli eccessi e buona parte di questi riguardano da sempre il cibo; grande protagonista era il maiale macellato da poco: nella Bologna medievale per esempio, in occasione della "Festa della porchetta" si lanciavano pezzi di carne alla folla mentre, nella Roma rinascimentale, quando nacque il carnevale romano, durante la festa chiamata la *Cuccagna del porco*, piovevano da palazzo Colonna sul popolo numerosi bocconi di cibo.

C'erano, per finire, i famosi *carri dell'abbondanza* che avevano cibi come ornamento.

Avete mai fatto caso che i piatti tipici del Carnevale nelle varie regioni italiane sono quasi tutti dolci e fritti? Il motivo risale all'epoca romana in cui essi venivano realizzati a base di uova e farina (i cosiddetti "frictilia"): dolci fritti nel grasso di maiale e preparati dalle donne per festeggiare i Saturnali (la festività che corrisponde al nostro Carnevale). Poiché ai festeggiamenti erano presenti moltissime persone e dovevano essere sfamate con dolci veloci e a basso costo, i "frictilia", predecessori delle nostre "chiacchiere", erano la soluzione ideale.

Ogni regione, con le sue ricette tipiche, fa in questi giorni bella mostra sulle proprie tavole di cenci, castagnole, chiacchiere, ciambelle, frappe, cicerchiata, e chi più ne ha più ne metta! Se da una parte l'origine del nome chiacchiere può essere dibattuta (la più ovvia mi fa pensare che derivi dal rumore che fanno quando di addentano), dall'altra non ci sono dubbi che, poiché una tira l'altra, c'è da fare molta attenzione alla quantità introdotta sia dal punto di vista calorico sia perché "pesante" per il fegato.

Le chiacchiere :

INGREDIENTI PER 6-8 PERSONE

- 500 gr di farina 00
- 140 gr di zucchero a velo
- 3 uova (intere)
- 1 albume d'uovo
- 4 cucchiaini di olio di semi
- 1 bustina di vanillina
- sale
- 1 arancia (o limone, la scorza grattugiata)
- 1 bicchierino di grappa o rum o altro liquore

Per Friggere: q.b. di olio di semi

Per Decorare: q.b. di zucchero a velo

Versa la farina insieme allo zucchero a velo, un pizzico di sale e la buccia grattugiata dell'arancia in una ciotola, poi unisci le uova, l'olio ed il liquore e lavora il tutto. Aggiungi l'albume a neve ed incorporalo agli altri ingredienti impastando bene, forma un panetto, avvolgilo nella pellicola e lascialo riposare a temperatura ambiente per mezz'ora. Riprendi la pasta, staccane un pezzo ed inizia a schiacciarla un po' a mano, poi stendi in una sfoglia molto sottile, infarina leggermente la sfoglia, piegala su se stessa e stendi ancora. Per questa operazione è preferibile utilizzare una sfogliatrice, così da ottenere delle sfoglie molto sottili. Friggi in abbondante olio bollente. Man mano che sono pronte trasferiscile su un piatto ricoperto con un foglio di carta assorbente e lascia raffreddare. Le chiacchiere di Carnevale sono pronte, servile con una spolverizzata di zucchero a velo!

Maria Lucia Gaetani