

Il pranzo della domenica?

Un'usanza intramontabile per oltre 30 milioni d'italiani.

Una consuetudine di un italiano su 2. Molto radicato al sud quasi l'80%

Per noi il cibo è un piacere da condividere con gli altri. siamo sicuramente un popolo che per quanto riguarda l'alimentazione siamo tradizionalisti.

Ed ecco che molte famiglie si ritrovano per il pranzo della domenica che come consuetudine è più ricco e sostanzioso.

Per la Domenica si preparano piatti tipici e tradizionali della regione o della città di appartenenza alla riscoperta dei sapori che hanno segnato l'infanzia di tutti noi.

Per la famiglia, era l'evento "clou" della settimana!

Una cucina casalinga che si esprimeva al meglio nel pranzo della domenica, con la famiglia raccolta attorno alla tavola imbandita.

Pareva che con il cambiare dei tempi e delle abitudini, fosse finita la tradizione del pranzo della domenica invece torna di moda la pasta fatta in casa, tagliolini, tortelloni, lasagne, agnolotti. Sapori che, riscoperti sarebbero un grande successo e la felicità dei nostri palati.

Antipasto di salumi misti, pasta asciutta o ripiena, arrosto, patate e torta di mele.

Questo era il pranzo della nonna perché questi sono i piatti, schietti e sinceri, che si mangiavano da piccoli, nelle buone occasioni.

A Roma nelle famiglie per le nonne, era usanza al pranzo della Domenica, preparare un sugo di carne, che chiamavano le "spuntature"

Non sono altro che la carne del maiale, (quella intorno alle costole), una carne non pregiata ma sicuramente molto grassa.

Un sugo facile da preparare che veniva usato sia per la pasta che per la polenta con a volte l'aggiunta della salsiccia.

La ricetta:

... soffriggere cipolla, sedano e carota con la carne, a doratura, aggiungere un bicchiere di vino bianco e lasciare evaporare.

Aggiungere la salsa di pomodoro, il sale e il pepe e far bollire fino a cottura ultimata e al restringimento del sugo...

NB. La cipolla deve essere in quantità superiore rispetto a quella degli altri due ortaggi.

Riportiamo qui una ricetta base anche se le nostre nonne non usavano né pesi né misure ma andavano ad...occhio!

Ingredienti per 4 persone:

400 gr. spuntature di maiale

1 Kg polpa di pomodoro

2 spicchi d'aglio

1 cipolla

1 gambo di sedano

1 carota

sale - pepe - peperoncino qb.

1/2 bicchiere di vino bianco secco

1 cucchiaio di concentrato di pomodoro

Il Menu Nazionale del pranzo della Domenica:

Antipasti:	Salumi misti, Crostini vari, Formaggi
Primi:	Pasta asciutta, Tortelli, Lasagne al forno, Risotto
Secondi:	Arrosti (vitello, maiale), Pollo, Pesce
Contorni:	Patate arrosto, Insalata, Verdure cotte
Dolci:	Torta (di mele), Crostata, Gelato

In Sardegna la Panada è il piatto della domenica, delle feste comandate.

Una pasta farcita di carne, una tortina ripiena di volta in volta di maiale, di agnello, di vitella, di anguilla, sapientemente chiusa a mano con una cucitura ornamentale.

I pasticcini della domenica (pastarelle)

Quando eravamo piccolini alla Domenica era usanza di andare a comprare le paste dolci per mangiarle a fine pranzo. E' un peccato che oggi si stiano perdendo queste tradizioni.

La domenica era un motivo per festeggiare tutti insieme mangiando i pasticcini.

I dolci più quotati:

Il **babà** o **babbà** dolce tipico per eccellenza della pasticceria napoletana.

Inventato casualmente (così narra la storia) da Stanislao Leszczinski, re di Polonia dal 1704 al 1735.

Per il nome il Re non ebbe dubbi! amante delle novelle di Le Mille e una Notte decise, di chiamarlo come uno dei protagonisti di quei racconti: Ali Babà, ed ecco il nome appunto, Babà.

Diplomatico. E' di origini antiche; il suo nome "Diplomatica" proviene da una torta simile che venne mandata in dono da un diplomatico del ducato di Parma nel 1454.

La diplomatica è formata da uno strato di pasta sfoglia, uno di pan di Spagna e un altro di pasta sfoglia.

Tra uno strato e l'altro la crema diplomatica che è formata da crema pasticcera e crema chantilly.

I bignè nascono in Francia e si preparano con una pasta speciale detta " choux".

In francese il termine "choux" significa "**cavoletto**".

"La pate à choux" o "pasta per bigné", è nata nel XVI° secolo. Nel 1540, un pasticcere Italiano, "Popellini," preparò due dolci chiamati Popelin. Erano confezionati con una pasta "essicata" che si chiamava "la pate à chaud"(pasta al caldo). Poi prese il nome di nome di "pate à choux"

Infatti la forma dei bignè somiglia a quella dei cavoletti di Bruxelles.

A Roma il 19 marzo, per la festa del papà, è usanza preparare il bigné fritto il dolce tipico della ricorrenza chiamato anche il "Bigné di S. Giuseppe".

Pasta Choux:

100 gr di burro

250 ml di acqua

150 gr di farina 00

1 pizzico di sale

1 cucchiaino di zucchero

4 uova

In una casseruola, far bollire l'acqua con il burro e un pizzico sale.

Quando l'acqua bolle, togliere dal fuoco e aggiungere la farina e lo zucchero.

Mescolare con un cucchiaio di legno fino a che il composto sia omogeneo.

Rimettere sul fuoco e continuare a mescolare finché il composto non si stacchi dalle pareti.

Togliere dal fuoco, lasciar intiepidire il composto qualche minuto e aggiungere le uova una per volta facendo incorporare bene ogni uovo prima di aggiungere quello successivo.

Continuare a mescolare finché la pasta non diventi corposa e non cada dal cucchiaino se agitato.

Note: a piacimento potete usare 125 gr di acqua e 125 gr di latte.

Da non perdere come antica ricetta.....

Vitello "Conciato" o Tonnato all'antica

1 Kg girello o magatello di vitello

50 cl aceto di vino bianco

1 cipolla

6 chiodi di garofano

5 - 6 grani pepe nero

1 pezzetto di cannella

2-3 foglie di alloro

sale qb

10 acciughe sotto sale (dissalate e diliscate)

30 gr burro

3 tuorli d'uovo sodo

10 - 15 capperi sotto sale

Mettere il pezzo di carne in una terrina e coprirlo con aceto ed acqua (mezzo litro di aceto bianco dovrebbe bastare), aggiungere la cipolla affettata grossolanamente, i chiodi di garofano, il pepe, la cannella, l'alloro e il sale. Lasciare la carne a macerare nella marinata almeno 12 ore.

Sciogliere in una casseruola il burro e poi disporre la carne ben sgocciolata. farla rosolare da ambo le parti fino alla formazione di una sottile crosta. Aggiungere le acciughe le acciughe e farle sciogliere nel burro, quindi versare nell'intingolo il tuorlo d'uovo sodo sbriciolato. Rimestare e aggiungere subito la marinata. Fate cuocere a casseruola scoperta fino a quando il sugo si è ben ristretto. La cottura, comunque, non deve essere troppo prolungata, altrimenti la carne, quando sarà servita fredda e a fette, apparirà asciutta e prosciugata dei suoi umori. Togliete la carne e affettatela non troppo sottilmente, versate sopra le fette il fondo di cottura dopo averlo passato al setaccio e guarnito coi capperi precedentemente lavati sotto l'acqua corrente. Il vitello tonnato va servito freddo. Questo piatto, come avrete notato, nulla ha a che spartire col vitello tonnato odierno, vivanda nobilissima a base di carne di vitello lessa, tagliata e ricoperta con una salsa ottenuta da maionese, tonno e capperi e una spruzzata di succo di limone. Il francesismo tonnè (ovvero tannè) starebbe per conciato, ossia accomodato,