

I menu di Natale

Uno sguardo alle ghiottonerie dei romani
La tradizione e i piatti tipici regionali
I ricordi della sora Lella Fabrizi: le ricette della mamma
e i manicaretti moderni per il tour de force natalizio



Tutti a tavola

Vigilia sarda Carta da musica crostacei e «su pane saba»

I sardi? Tollo il «porceddu» che non si addice alla tradizione «di magro», per la vigilia arrivano in tavola aragoste, spigole e crostacei di ogni tipo... oltre ovviamente alla «carta da musica» e ai dolci tipici. Il viaggio nella gastronomia isolana lo facciamo insieme a Eugenio, del ristorante tipico «il Sarchiapone», in viale Regina Margherita. Iniziamo dall'antipasto: *bottariga e musciamme*, entrambe specialità di pesce, poi il delizioso *prattu pilau*, a base di fregola sarda, una pasta simile al cuscus di semola di grano duro, fino a giungere ai *crostacei al gratè*, aragosta alla griglia con aglio, olio, prezzemolo e un pizzico di cipolla tritata finissima. Non è ancora finita: *spigola alla vernaccia*, verdura cruda di stagione e il dolce: su pane saba, a base di pane, vino cotto e uva passa.

«Il sarchiapone» Prattu pilau con l'aragosta e la fregola

Volete investire in un gran piatto cucinato alla sarda? Allora non esitate a prepararvi questo splendido *prattu pilau*.
INGREDIENTI PER 4 PERSONE: mezzo chilo di fregola sarda 4 etti di aragosta a pezzettini 3 etti di pomodori pelati aglio, olio e un odore appena di peperoncino.
PREPARAZIONE: fate soffriggere appena, con l'aglio, l'olio e il peperoncino i pezzettini di aragosta. Poi versate il pomodoro: deve uscire un sughetto non troppo tirato. Quando il tutto sta per bollire, si versa un goccio d'acqua e la fregola. L'acqua deve servire a non addensare troppo il sugo. Si fa cuocere a fuoco medio per 8-9 minuti e si mangia ben calda. Al «Sarchiapone» consigliano di pasteggiare con un buon «Torbado» bianco.



Un 25 ligure Caviale e salmone, pesce, borragine, trenette al pesto

I liguri a Roma non sono poi moltissimi, ma ci sono. E sono tra i più legati alle tradizioni della loro regione. E quindi a suggerir loro un pranzo di Natale doc c'è solo da rischiare di essere colti in castagna, per qualche errore o dimenticanza. Ma tant'è. Ci siamo fatti aiutare da un esperto. Il signor Antonio, proprietario (con altri soci) del ristorante «Er moccoletto».
Dopo un antipasto libero (vanno bene le tartine di salmone e caviale, ma anche gli affettati), si passa ai piatti tipici. Tra i primi si possono scegliere i panzerotti alla salsa di noci, i ravioli di pesce (con spigola e borragine), le classiche trenette al pesto (importante che il basilico per il pesto sia quello a foglie piccole, particolarmente aromatico), i passatelli in brodo (piatto di confine ligure-romagnolo). Nulla vieta, naturalmente, di cucinarli tutti quanti. Secondi piatti: una cima alla genovese, il tacchino (o il cappono) alle noci con le castagne, lo stinco di vitello al forno (d'importazione piemontese), i bolliti, frittelle di bianchetti. Per dolce un panettone ripieno di crema e il castagnaccio. Vini forti. Brunello e Amarone per i rossi, bianchi delle cinque terre.

Lei il Natale lo passerà a base di semolino, ma le sue ricette fanno venire l'acquolina solo a sentirle raccontare. La sora Lella, titolare di una delle più famose trattorie romanesche, all'Isola Tiberina, è costretta a una rigida dieta, acciaccata da un diabete un po' troppo alto. Ma lo spirito è sempre lo stesso, e gli occhi le sorridono a ricordare le leccornie natalizie «povere» che le preparava la mamma e i menu «moderni», rigorosamente a base di pesce.
Cominciamo dalla vigilia, con la *cena di magro*. «Da piccoli c'erano poca roba e pochi soldi - racconta la sora Lella -. La mamma aveva un banco a Campo de' Fiori, tirava avanti come poteva, senza marito e con sei figli. Ma le feste erano le feste. Che si mangiava? Prima le *linguine al tonno*, poi i *broccoli accorniti* con l'anguilla marinata. Infine veniva tutta la *slizza* dei fritti: broccoli, carciofi, patate, cipolle. Eravamo poveri e quando ci scappava, mamma ci preparava una pizza di casa e un torrone». E oggi, cosa mangia la sera del 24 la sora Lella? «Beh, i tempi sono cambiati - sorride -. Si comincia con l'*antipasto di mare* per passare a una *lasagna di pesce* che prepara mio figlio. È una vera specialità: si mette uno strato di pasta, poi sugo e pesce, poi un altro strato di pasta e crema di latte, per ammorbidire e amalgamare bene i sapori. È speciale - sottolinea con accento verace la sora Lella -, te magneresi pure

er piatto!». Ma la Vigilia è lunga, e nonostante la cena sia di magro, le portate non sono certo finite. «Dopo le lasagne c'è *pasta e broccoli* e *pasta e ceci con le vongole veraci* - continua l'elenco delle sue fantastiche ricette -. Poi viene l'*anguilla coi piselli in umido*, gli *spiedini di mazzancolle* e, per finire in armonia con la tradizione della mamma, arriva tutta la sfilata dei fritti. Senza dimenticare i *broccolotti all'agro* con l'anguilla marinata: è un piatto a cui tengo moltissimo. Per finire ci sono i dolci, il *pan giallo*, il panettone, il pandoro, il torrone e la frutta secca».
Il *tour de force* culinario è ancora lontano da finire, e arriva il «pranzo forte» del Natale, il 25. «Quando eravamo poveri facevamo il menu tipico romanesco quello della gente povera - racconta la sora Lella, contenta di rievocare le tavolate dell'infanzia -. Si faceva il *cappono bollito*, poi si cucinavano *cappelletti e riso in brodo*, tutt'insieme, e le *fettucine al sugo*, con un po' di carne trita. Per secondo si mangiava il cappono o, se non c'era, il pollo lessa, e tutti gli avanzati della sera prima». Oggi il pranzo di Natale in casa Fabrizi è ben più ricco e grasso. «L'antipasto non lo mangiamo, sennò si rovina il pasto - dice -, e iniziamo con la ricetta della mamma, *cappelletti e riso in bro-*

do, poi passiamo ai *tortelloni al sugo di carne trita con funghi secchi*. Non può mancare l'*abbacchio al forno con le patate* e il *cappono lessa*, che si può mangiare semplice o con maionese e insalata. Dopo c'è un assaggio di *costolette d'abbacchio sfilate, fritte dorate* e poi... basta, ché sennò se schiatta! Ma per le feste mi piace non farmi mancare proprio niente, magari si fa un assaggio di tutto, ma a tavola deve esserci tutto».
Certo, il Natale di una volta era più «risicato», ma i divertimenti non mancavano davvero. «Era tutta una risata, quando cominciavamo a giocare a tombola, intorno alla tavola. Tiravamo i numeri io e Aldo, mio fratello, e io li chiamavo con tutti soprannomi... vincevo sempre, anche perché molti soprannomi li inventavo e gli altri non li conoscevano».
Ma un piccolo segreto, di quelli che danno un pizzico di gusto in più al classico piatto natalizio, la sora Lella non ce l'ha? «Beh, è difficile - risponde con un pizzico di malizia -. Parliamo d'agnello. L'abbacchio al forno, per venire bene, deve essere ben pilotato, con aglio, rosmarino, sale e pepe. E poi, con l'olio che resta nella teglia, si prepara una specie di crema. Si filtra l'olio, poi si aggiunge lentamente un po' di farina e un goccio di vino. Si mescola per bene e si spalma sull'abbacchio ben caldo. È un successo garantito».



Cena romanesca Il «timballo di pesce» della sora Lella

INGREDIENTI PER 15 PERSONE: 1 chilo e mezzo di vongole 1 chilo e mezzo di cozze 1 chilo di calamari 600 grammi di gamberi 1 chilo e mezzo di pomodoro 200 grammi di groviera tritata 2 litri di latte 800 grammi di foglie di pasta fresca all'uovo Parmigiano grattugiato, prezzemolo tritato, aglio, olio, peperoncino, un goccio di vino.
PREPARAZIONE: si prepara un sugo tradizionale alla pescatora: si fa il soffritto con i calamari a pezzetti, aglio, olio, prezzemolo e peperoncino. Poi, quando i calamari sono quasi cotti, si aggiungono vongole, cozze e gamberi a pezzettini, senza dimenticare l'acqua dei molluschi, il pomodoro e un goccio di vino. Il sugo deve venire ben tirato, e alla fine si aggiunge un bicchiere di panna liquida. Si sbollentano i fogli di pasta e inizia la preparazione a strati, così composti: sugo di pesce, mozzarella, groviera, prezzemolo e una spolverata di parmigiano. L'ultimo strato deve essere ricoperto di mozzarella, groviera e prezzemolo e si inforna per 40 minuti. Prima di tagliare, far riposare una ventina di minuti.

«Er moccoletto» Panzerotti con la salsa di noci

Per i liguri affetti da «saudades» e per i non liguri impazienti di provare un piatto con i focchi, consigliamo i panzerotti con la salsa di noci.
INGREDIENTI PER LA SALSA PER 6 PERSONE: un chilo di noci, mezzo etto di amaretti, panna da cucina, cognac, un po' di burro, sale, pepe bianco.
INGREDIENTI PER I PANZEROTTI PER 6 PERSONE: 6 uova (tre intere e tre tuorli) farina quanto basta, un chilo e 300 grammi di borragine, 700 grammi di scarola, 800 grammi di spinaci, due manciate di parmigiano, uno spicchio d'aglio, un pizzico di maggiorana.
PREPARAZIONE DEI PANZEROTTI: fate un normale impasto di uova e farina e tagliate la sfoglia a forme di mezzaluna. Riempletele poi con l'impasto ottenuto dalla cottura delle verdure mescolate con il parmigiano e amalgamate dai tuorli d'uovo. Per la salsa: sbucciate e frullate le noci con gli amaretti e fatele rosolare al burro, aggiungendo panna da cucina e cognac. Al momento di condire la pasta aggiungete un pochino di burro fuso. Cuocete la pasta e conditela con la salsa. Coraggio, non è difficile.

Calabria - menu Sapori forti «pesce povero» e dolcetti

Calabria, terra di sapori forti e genuini. Per Natale, la più ricca e tipica è la cena della vigilia, ovviamente a base di «pesce povero». Si inizia con gli *spaghetti al tonno o alle alici*, in bianco o con pomodoro, poi c'è il *baccalà in umido con olive nere*, tipico di Calanzano, e la *ghiotta di Natale*, a base di stoccafisso.
Calabria. Non mancano anguilla e capitone fritti. Per contorno si passa dai broccoli all'agro, ai finocchi e cavolfiori dorati e fritti. Tipiche sono anche le *zeppole*, sia salate che dolci: le prime ripiene di alici, le seconde ricoperte di miele. La frutta: noci, castagne, lupini, melograni, fichi d'India, arance. E arriviamo ai dolcetti: *pinognoia*, pezzetti finissimi di pasta lievitata, fritti e tenuti insieme dal miele, a formare una ciambella; *torrone di casa*, con zucchero e mandorle; *crocette*, fichi secchi farciti con noci, scorze di mandarino e ammorbiditi al forno; *turbilli*, gnocchi di pasta con vino cotto e miele. Per i vini, si va dal Bianco di Sant'Anna, al Cirò rosso classico e, per i dolci, allo zibibbo naturale o passito.

Calabria - ricetta Stoccafisso per la «Ghiotta di Natale»

Facciamo un tuffo nella provincia di Reggio Calabria, ad assaggiare la «Ghiotta di Natale»: un piatto saporito e di gusto, da accompagnare con un Sant'Anna bianco o con un Pellaro rosso.
INGREDIENTI PER 7 PERSONE: 500 grammi di stoccafisso già bagnato 500 grammi di cavolfiore lessato 1 cipolla 400 grammi di pomodori 100 grammi di olive bianche 100 grammi di capperi 100 grammi di uvetta 100 grammi di pinoli olio di oliva e sale.
PREPARAZIONE: si fa un sugo di pomodoro con abbondante olio d'oliva. A cottura avanzata si aggiungono tutti gli ingredienti, gradualmente, e per ultimi lo stoccafisso e i cavolfiori. Si fa cuocere ancora finché il pesce diventa ben morbido, ed è pronto.



Abruzzo - menu Salumi, anguilla agnello, maialino cardi e fritti

Per cominciare, una delizia: le *scurpelle 'nboss*, ovvero particolari crepes in brodo... da leccarsi le dita. Il menu abruzzese della vigilia ce lo ha dato Antonio, il titolare del ristorante «Aquila d'Abruzzo», in via Acosta. Dopo le scurpelle, arriva il *timballo di crepes al sugo*, e poi arriva l'immane sfilata dei fritti: cardi, cavolfiori, mele e anguilla o capitone. Niente dolce? Ma certo sì: una tipica *torta di ricotta* e il *parozzo*, un pan di Spagna amaro, con noci, mandorle e cacao.
Ma passiamo al 25. Cosa mangiano a Natale gli abruzzesi? Per iniziare una cartellata di *salumi* tipici, poi i *maccheroni alla chitarra* fatti in casa, con un bel sugo di abbacchio o castrato. Per secondo in tavola non mancheranno certo l'*abbacchio al forno e sulla griglia*, le *costolette d'agnello fritte dorate*, la *coratella aromatizzata alla menta*. Già finito? Neanche per sogno... ecco un bel *maialino al forno con patate*, *broccoli ripassati in padella*, *cardi alla parmigiana col pecorino*. Il ristorante di Antonio resterà chiuso, la sera del 24, ma le sue specialità possono essere degustate anche nei giorni normali, e sicuramente non ve ne pentirete.
Per concludere, ad innaffiare il pranzo ci sono i vini tipici abruzzesi: Montepulciano rosso, Trebbiano bianco, Cerasuolo rosato.



Abruzzo - ricetta «Scurpelle 'nboss» e Trebbiano

Antonio, «All'Aquila d'Abruzzo», consiglia: le *«Scurpelle 'nboss»*.
INGREDIENTI PER 10 PERSONE: 5 uova mezzo chilo di farina sale e un pizzico di pepe mezzo chilo di carne di maialino, pecorino a volontà.
PREPARAZIONE: si fa un impasto con le uova e la farina, allungandolo con acqua, fino a far diventare l'impasto leggermente cremoso, non troppo liquido, né troppo denso. Si prende una padellina numero 22, si unge con un filo d'olio. Quando la padellina è bollente, si versa un mestolino d'impasto, e si prepara la scurpella, come una crepe. Finite le scurpelle, si fanno raffreddare per bene. Poi si cospargono di pecorino e pepe e si arrotolano strette, come cannelloni. Si mettono in un tegame di cocchio e si aggiunge il brodo di gallina e carne, ben denso e saporito: un mestolo per persona. Si mette sul fuoco per un minuto, il tempo di far filtrare il brodo nelle scurpelle, e si serve in tavola.



Pranzo esotico Fiori di pesce e nido di pollo alla «Hua-li»

L'esotico a Natale? Perché no... ma dimenticate la cena di magro. Per i cinesi, queste feste sono l'occasione per fare una cartellata delle loro specialità, e non è sbagliato, rompendo con la tradizione, fare un salto nella gastronomia cinese. Noi l'abbiamo fatto, nel ristorante «Hua-Li» (Bellezza), in via dei Taurini. Cosa si mangia? *Nido di pollo*, un canestrino di patate fritte ripieno di pollo in dadini, *Quattro tesori profumati e croccanti*, pane a cubetti fritto, carne, piselli, bambù e funghi cinesi. Poi arriva l'immane *agrodolce*: *lychees con pesce stufato*, frutta cinese che accompagna il pesce, *fiori di pesce*, merluzzo tagliato a fette come fiori, fritto e ripassato in salsa agrodolce. Non mancano certo il riso, bianco e alla cantonese, e le zuppe, *agro piccanti*, al *mais con pollo* e al *funghi con pollo*. Per finire il dolce: la *torta di soia* e i *dolcetti di cocco*. Certo, ben poco a che vedere con la tradizionale cena della vigilia, ma perché non provare i sapori d'Oriente, in queste feste?

