

Tradizioni popolari e culinarie nelle regioni d'Italia

PIEMONTE

Il Natale in Piemonte viene spesso celebrato attraverso sacre rappresentazioni, presepi scultorei, che per l'occasione vengono esposti al pubblico e presepi viventi.

I Pastour, i Pastori, è la messa in scena dell'adorazione popolare del Bambino Gesù, diffusa in tutto il Piemonte. Personaggio tipico è "Gelindo", che nella notte di Natale guida i pastori verso la chiesa dove i figuranti porgeranno le loro offerte al Salvatore. Tradizionale del Piemonte è anche il vischio, che cresce spontaneo in molte aree ed è simbolo di buon augurio sotto le feste natalizie.

Sulle tavole natalizie piemontesi non possono mancare, Insalata di carne cruda all'albese; Peperoni in bagna cauda (salsa a base di olio, aglio e acciughe); Acciughe al verde; Flan del cardo; Tortino al porro; Agnolotti al plin, con sugo d'arrosto; Risotto con radicchio o al barolo; Arrosto di cappone; Misto di bollito con salse, carote e patate al forno; tra i dolci torta gianduia e zabaione e torrone d'Alba.

VALLE D'AOSTA

Il Natale valdostano è all'insegna della tradizione, ai piedi del Monte Bianco i simboli della festa si rifanno alla cultura e ai valori tipici della gente di montagna: ospitalità, amicizia, semplicità e gusto della tradizione. In tutte le parrocchie della regione il Natale è celebrato con la Messa di mezzanotte. La consuetudine vuole che al termine della funzione vengano distribuiti dolci, panettone, cioccolata calda e vin brulé. In tavola troverete: Mocetta in crostini al miele; Lardo con Castagne cotte e caramellate con miele; Crostini con Fonduta e Tartufo; Zuppa alla Valpellinentze (con cavolo, verza, fette di pane raffermo, fontina, brodo, cannella e noce moscata); Salsiccia con Patate; Carbonata Valdostana con Polenta (sottili striscie di carne macerate nel vino rosso con aromi).

Per dolce Pere a sciroppo servite con crema di cioccolato e panna montata (pere cotte con zucchero, vaniglia, chiodi di garofano, acqua e vino rosso, ridotte a sciroppo); Caffè Mandolà molto robusto alle mandorle tritate, con le tegole (pasticcini secchi).

LOMBARDIA

In Lombardia, soprattutto a Milano, il Natale è sinonimo di Panettone.

Pare che esso prenda il nome da un certo Toni, garzone di fornaio, che decise di arricchire il semplice pane di tutti i giorni con ingredienti costosi e pregiati: burro, uova, zucchero, uvette e frutta candita, forse per far piacere ad una bella golosa.

Sulle tavole lombarde a Natale non possono mancare: Consommè di cappone in gelatina; Tortellini o casoncelli in brodo; Cappone ripieno (con tritato di uova grana e mortadella) accompagnato da mostarda di Cremona; Stecchini (spiedini di pollo e vitello) con insalata;

Come dolci: torrone, panettone o sbrisolona.

Le paste ripiene sono tra i primi piatti canonici delle feste nella tradizione italiana: di magro per la cena della Vigilia, grasse e ricche per il pranzo di Natale. In Lombardia, tra Bergamo e Brescia, si usano i casoncelli (casoncei), mezzelune ripiene di carne e pasta di salame cotte nel brodo di cappone; tra Mantova e Cremona ci sono invece i tortelli di zucca, conditi con burro, salvia e parmigiano.

LIGURIA

La Liguria è una delle regioni che mantiene viva la tradizione del ceppo di Natale. Anticamente a Genova, il ceppo natalizio veniva offerto al Doge dalle genti della montagna in una pittoresca cerimonia pubblica chiamata col bellissimo nome di confuoco; il Doge poi, ricevuto il dono, versava sul tronco del vino e dei confetti tra la gioia dei presenti.

Una vera e propria peculiarità del levante resta invece quella del Natale subacqueo, che accomuna La Spezia, Porto Venere, Lerici e Tellaro con processioni in acqua, spettacoli pirotecnici e giochi di luce, nonché la nascita del Bambino adagiato in una conchiglia.

Sulle tavole liguri a Natale non possono mancare: Maccheroni in brodo; Ravioli alla genovese (con ripieno di vitello, animelle, uova, erbe, pangrattato e parmigiano); Stecchi fritti (spiedini di rigaglie di pollo con funghi freschi, besciamella e parmigiano); Cappone lesso; Salicce e spinaci; Faraona al forno con carciofi; Tra i dolci, il pandolce (impasto di farina, uvetta, zucca candita a pezzetti essenza di fiori d'arancio i pinoli pistacchi semi di finocchio latte e marsala), canditi, torrone, uva, fichi secchi e noci inaffiati da un buon Rossese di Dolceaqua.

VENETO

Intorno alla ricorrenza di Santa Lucia, che risale addirittura al Medioevo, vi sono varie manifestazioni che culminano con i tradizionali banchetti de Santa Lussia, in piazza Bra a Verona.

A Venezia invece tornano i mercatini di Natale in Laguna, che con i numerosi eventi che faranno da sfondo a tutta la manifestazione, diventeranno un vero e proprio luogo d'incontro e di recupero della tradizione.

Sulle tavole venete a Natale non possono mancare: Soppressa all'aceto; Ravioli in brodo di cappone; lesso di cappone o lesso di manzo "al cren" (salsa di rafano) con contorno di Purè di patate e insalata di radicchio rosso. Per dolce il pandoro, i torroni di mandorle ed i biscotti secchi accompagnati dal Recioto

FRIULI VENEZIA GIULIA

Il Friuli Venezia Giulia vanta antichissime tradizioni natalizie che si manifestano nelle rappresentazioni sacre dei presepi e in quelle, più profane ma non meno magiche, dei mercatini d'Avvento. Tra i mercatini delle città del Friuli Venezia Giulia: il più antico e sentito è la Fiera di San Nicolò, il vecchio santo con la lunga barba bianca che porta i doni ai bambini buoni la notte del 6 dicembre.

Sulle tavole friulane a Natale non possono mancare: Brovada e muset (zuppa di rape e cotechino) con polenta; Trippa con sugo e formaggio; Cappone; per dolce la gubana (impasto di noci, mandorle, uvetta, miele, vino e rhum, avvolto in fragrante sfoglia) o le castagnole.

TRENTINO ALTO ADIGE

In Trentino i centri storici si animano con le luci, i colori, i profumi e le melodie dei mercatini di Natale e delle loro caratteristiche bancarelle. In queste zone è usanza per i bambini possedere un calendario speciale per il mese di dicembre; ogni giorno i bambini al mattino aprono una delle finestrelle del calendario, che si trovano nelle forme più svariate. Un tempo, in Alto Adige, la notte della Vigilia di Natale ci si recava a messa la sera tardi per festeggiare la Natività. Ancora oggi questo rito si ripete in tutte le parrocchie con funzioni religiose molto intense, chiamata "Christmette". In molte località alla fine delle messe ha luogo un concerto di strumenti a fiato particolare, poiché i suonatori si recano sui campanili delle chiese e da lì i suoni delle melodie natalizie si diffondono nella notte.

Sulle tavole trentine a Natale troviamo: Canederli; Strangolapreti conditi con burro, salvia e parmigiano; Capriolo o Capretto al forno con patate; come dolce lo Strüdel e lo Zelten.

EMILIA ROMAGNA

In Emilia Romagna il Natale è per tradizione l'albero decorato e il presepe, con i Re Magi che partono di lontano e seguendo una stella cometa di giorno in giorno si avvicinano alla grotta col Gesù bambino, con il loro carico di doni. Sulle tavole dell'Emilia Romagna a Natale troveremo: Soppresa all'aceto; Coppa piacentina; Tortellini (ripieni di prosciutto, mortadella di Bologna, Parmigiano, maiale e uova) in brodo di cappone; Bollito misto con fagioli, puré e mostarda; Formaggio di fossa con la Saba (mosto cotto e aromi naturali); per dolce il Panone di Natale di Bologna (a base di farina, mostarda di mele cotogne, miele, cacao, cioccolata fondente e fichi secchi).

MARCHE

Già alla fine di novembre le piazze e i vicoli dei centri storici marchigiani iniziano ad animarsi e abbellirsi in vista del Natale e, anche se il freddo si fa più pungente, le luci e le musiche invitano ad uscire.

Contrariamente a quanto accade in altre regioni le Marche anche sotto il profilo gastronomico sono una terra al plurale dove ogni territorio ha la sua specialità, la sua tipicità. Sulle tavole marchigiane a Natale non possono mancare: Cappelletti in brodo; Vincisgrassi; Cappone arrosto tartufato;

Come dolce, la Pizza de Nata' (pasta di pane con frutta secca, uvetta, cioccolato in polvere, limone e arancio grattugiati, fichi e zucchero).

TOSCANA

Tra le varie manifestazioni natalizie toscane, quella di Lucignano vanta una notevole tradizione nel campo del folclore, legata in qualche modo alla sua condizione di borgo agricolo. Il suo centro storico, ospita a dicembre questa antica manifestazione per l'acquisto dei regali di Natale: la Fiera del Ceppo, conosciuta anticamente anche come Fiera del Cappone, si svolge ogni anno il sabato e la domenica antecedenti il Natale. La sera della Vigilia di Natale invece, ad Abbazia San Salvatore, il calore del fuoco delle fiaccole e i canti natalizi, l'origine delle "fiaccole" si fa risalire al tempo in cui gli abitanti dei villaggi sparsi intorno all'Abbazia del S.S. Salvatore, venuti in città, accendevano questi fuochi per riscaldarsi nella veglia di Natale, in attesa della Messa di mezzanotte. Sulle tavole Toscane a Natale troviamo: Crostini di fegatini; Antipasti al tartufo; Brodo di cappone in tazza o cappelletti in brodo; Arrosto di faraona, anatra, fegatelli e tordi con insalata di campo;

Tacchina o cappone ripieni e sformato di gobbi. Come dolci: i cavallucci, il panforte e i ricciarelli.

LAZIO

Già a partire dalla settimana di Natale e per tutte le festività natalizie, a Roma sarà possibile visitare i vari mercatini natalizi nelle piazze, con le offerte dei fuochi d'artificio e dei cibi tipici destinati al veglione di Capodanno. In ogni caso la tradizione più attesa in questa regione è sicuramente quella della Befana è lei che durante gli ultimi due secoli ha portato giochi e dolci ai bambini buoni e carbone a quelli cattivi.

Sulle tavole laziali a Natale troviamo: Bruschetta; Filetti di baccalà e broccoli fritti; Zuppa di arzilla con broccoli e vongole; Tacchino ripieno con castagne e salsiccia; tra i dolci il pangiallo (impasto di frutta secca e canditi con farina, miele e cioccolato).

ABRUZZO

L'Abruzzo è una delle regioni che mantiene la tradizione del ceppo natalizio da ardere.

A Palena, infatti, è ancora usanza ardere tredici piccoli legni, in memoria di Cristo e degli apostoli. Non solo, in Abruzzo si possono trovare tante altre manifestazioni folcloristiche nel periodo natalizio, come per

esempio quella della TOMBA DI NATALE, un grande falò nella piazza delle chiese, che ha luogo la notte del 24 dicembre. Famosissima è anche la FIACCOLATA DI FINE ANNO, che si fa la notte di San Silvestro, lungo la discesa della pista direttissima di Pescasseroli, curata per tradizione dai maestri di sci.

Sulle tavole abruzzesi a Natale troviamo: Minestra di cardì; Lu rintrocilio (pasta con sugo di castrato, maiale, peperoncino e pecorino grattugiato); Tacchinella in brodo; per dolce: calgionetti fritti (panzerottini dolci con marmellata d'uva nera detta scurchjata, maritata con noci tritate, mandorle triturate, mosto e cacao) e scrippedde.

MOLISE

Il Molise è terra di zampogne e di zampognari simbolo etnico, un emblema presente in vari aspetti della storia e della cultura. Per novena, in senso lato, si intende un rituale religioso che dura nove giorni, ma Novena è anche il nome che si dà al brano musicale, tipico del periodo natalizio, eseguito dagli zampognari (il brano è detto anche Pastorale o Pastorella). Sulle tavole molisane a Natale troviamo: Zuppa di cardì; Pizza di Franz in brodo caldo (pezzettini di pizza a base di uova parmigiano grattugiato e prezzemolo al forno); Maccarun ch'i hiucc; Baccalà arraccanato (mollica di pane aglio prezzemolo origano uva passa pinoli e noci); Baccalà al forno con verza, prezzemolo, mollica di pane, uvetta e gherigli di noci; Per dolce: i Calciuni (a base di farina, vino, castagne lessate, rhum, cioccolato, miele, mandorle, cedro candito, cannella, uova e vaniglia).

UMBRIA

Nel mese di Dicembre si assiste a tutto un fiorire di alberi di Natale, presepi ad altezza naturale, presepi viventi, tutte opere realizzate grazie al contributo volontario di tante persone.

In occasione del Natale, tutte le chiese dell'Umbria celebrano solenni liturgie, mentre quasi tutti i luoghi di culto sono allietati da concerti di musica sacra e cori natalizi. Sulle tavole umbre a Natale non possono mancare: Cappelletti ripieni di cappone e piccione; Contorno di cardì umbri; Cappone bollito;

Come dolce il panpepato (farina, noci, cioccolato fondente, mandorle, scorza di arancia candita, uva passa, miele, pinoli, nocciole, pepe macinato e vino rosso), le pinoccate (fatte di zucchero e pinoli) e il torciglione (serpentello di pasta dolce con mandorle).

PUGLIA

La tradizione natalizia pugliese è legata ai presepi. La diffusione a livello popolare del presepe si realizza pienamente nel '800, quando ogni famiglia in occasione del Natale costruiva un presepe in casa riproducendo la Natività secondo i canoni tradizionali con materiali - statue in gesso o terracotta, carta pesta e altro forniti da un fiorente artigianato. Sulle tavole pugliesi a Natale troviamo: Lasagne al forno; Baccalà in umido con lambascioni; Focaccia pugliese; Agnello e salsiccia alla griglia con cime di rapa; e per dolce le carteddate (frittelle a forma di rosa e guarnite con miele o mosto) e i porcedduzzi (gnocchetti disposti a piramide con miele e zuccherini colorati).

CAMPANIA

A Napoli e in tutta la Campania non mancano certo i presepi, le zampogne e i mercatini natalizi, tradizioni arrivate da nord che però arricchiscono e rendono ancora più magiche le feste di Natale campane.

Sulle tavole campane a Natale non possono mancare: Minestra maritata di cicoria scarole e "borraccia in brodo di cappone con aggiunta facoltativa di uova sbattute con peperoncino e carne di vitello; Spaghetti alle vongole; Totani e patate; Cappone imbottito; Insalata di rinforzo (cavolfiore, sottaceti misti, peperoni detti papacelle olive di Gaeta e acciughe salate) accompagnata dalle immancabili friselle (crostini di pane circolari) e dai broccoli con aglio e peperoncino. Come dolci: Struffoli, Roccocò e frutta secca.

BASILICATA

L'unica festa religiosa che, per eccellenza, riesce a mantenere sempre vivi riti e modi di fare che si trasmettono di padre in figlio, in questa giornata si riscopre il piacere di una tavola imbandita e di riassaporare i gusti di una volta e che appartengono alla propria tradizione culinaria. Non mancano però commemorazioni di altro genere, come per esempio a Matera, dove anche la natura offre il suo contributo natalizio: i Sassi vengono illuminati nella loro parte più suggestiva (la rupe dell'Idris e le case sottostanti) da una gigantesca cometa luminosa, per ricreare lo splendore di un presepe naturale, scavato nel tufo.

Sulle tavole della Basilicata a Natale troviamo: Minestra di scarole, verze e cardì; Baccalà lessato con peperoni cruschi; Strascinari al ragù di carne mista; Picciliatiedd, pane con le mandorle; Pettole (pasta lievitata fritta con alici). Come dolci i calzocelli (panzerotti fritti ripieni di salsa di ceci o castagne lesse) o i dolcetti di Natale.

CALABRIA

L'odore aspro dell'olio fritto, misto a quello della cannella, che si spande per le strade e i vicoli dei centri storici della Calabria, avverte che il Natale è alle porte. Fare i cullurielli, ciambelle fritte ricoperte di zucchero, è uno dei tanti modi tradizionali di festeggiare la venuta del Messia; secondo l'usanza, solo alle famiglie povere e a quelle a "lutto" non è consentito tale lusso.

A Corigliano sono da segnalare nel menu le tridici così: tredici varietà di frutta, fra le quali non dovevano mancare lupini, corbezzoli e mirtili. Per l'occasione si spillava il vino nuovo.

Sulle tavole calabresi a Natale non possono mancare: Minestra in brodo di cappone; Pasta china (lasagne o grossi maccheroni rigati al forno farciti con polpettine di vitello, salame piccante, provola dolce, caciocavallo e pecorino); Stoccafisso con la 'ghiotta (sughetto di olio, cipolla, pomodori, olive, capperi e uvetta); Capretto e Vrùocculi nivuri ammullicàti (broccoli conditi con pepe nero, alloro, aglio e pan grattato). Come dolci: i Quazunielli (calzoncini ripieni di uva passa, noci, mosto cotto e cannella) o Cullurielli e Pitta 'mpigliata.

SICILIA

Con canti, musiche strumentali e azioni drammatiche si torna ogni anno a celebrare la Natività. Il periodo preparatorio è la Novena di Natale, che in Sicilia viene allietata dai ciaramiddari (suonatori di cennamella, una specie di oboe, anticamente usato dai pastori). Durante il periodo natalizio in Piazza del Popolo viene allestito sulla scenografica facciata barocca della Basilica di S. Sebastiano l'Albero di Natale più alto di Sicilia, e i presepi artistici degli "Iblei". Nel centro storico si sussegue un circuito di presepi, ed il Presepe Vivente.

Sulle tavole sicule a Natale non possono mancare: Brodo di gallina; Sformato di anellini al forno con ricotta; Pasta con le sarde; Sarde a beccafico (ripiene di mollica, pinoli, bucce di arance, foglie di alloro e uva passa);

Insalata di aringhe e arance; Carne con pancetta coppata con contorno di sparacceddi e caponata;

Per dolce: i mustazzoli (a base di mandorle, cannella e chiodi di garofano), dolci di carne (vitello tritato finemente, mandorle abbrustolite, cioccolato fondente, cannella e chiare d'uovo) e cubbàita (torrone di miele con nocciole e mandorle o pistacchi) gustati con vini siciliani come Zibibbo, Passito di Pantelleria e Malvasia delle Lipari.

SARDEGNA

Nell'entroterra si tramandano tradizioni natalizie dense di antiche atmosfere e sapori genuini. A Gergei e Desulo vicoli, stradine in pietra, archi, cantine, granai e stalle del centro storico si animano per ospitare l'evento e fanno da sfondo alla Palestina di duemila anni fa, qui rappresentata dai personaggi in costume d'epoca, dalla ricostruzione delle ambientazioni e dai magici giochi di luce delle torce e delle fiaccole. Infine, tutta la comunità si riunisce intorno ad un grande falò per scambiarsi gli auguri e consumare bevande calde e pietanze tipiche del Natale. Sulle tavole sarde a Natale non possono mancare: Salumi, salsicce e olive con finocchio selvatico; Culigones de casu (ravioli ripieni di pecorino fresco, bietola, noce moscata e zafferano) conditi con sugo di pomodoro e pecorino grattugiato; Gnocchetti al ragù d'agnello; Agnello o capretto arrosto con verdure; Gueffus (panini lievitati con noci, pinoli e cannella assieme a mosto zuccherino) con patate;

Come dolce le pabassinis (noci e mandorle tritate, uvetta, buccia d'arancia, semi di anice e sapa, mosto cotto).