

# Viva l'Italia!

*Alunni della scuola primaria di Niella Belbo*



## **Valle d'Aosta - Valdostana**

### **Valdostana**

Valdostana, vieni con me,  
lascia la tua casetta,  
che ti porterò lontano!

Lei scende dai suoi monti ogni mattina,  
la Valdostana bella e bionda come voi,  
lei scende per raggiungere il suo amor  
che già l'aspetta nella valle tutta in fior;

correndo allegra canta una canzone

un rito allegro che dice così:

viene a me mio dolce amor,  
ti darò tutto il cuor!

Valdostana , vieni con me

lascia la tua casetta,

che ti porterò lontano;

monti e valli

noi salutiam,

dai un addio per sempre,

che mai più ritornerà!

# Valle d'Aosta - Le tegole

## Le Tegole

Image not found  
[https://www.epubeditor.it/uploaded10/ebook\\_130894/blogthumb.jpg](https://www.epubeditor.it/uploaded10/ebook_130894/blogthumb.jpg)



La storia delle tegole valdostane si lega a quella della famiglia Boch, i pasticceri che le inventarono negli anni '30 circa.

Il nome deriva dalla forma ondulata che i biscotti assumevano quando venivano messi ad asciugare dopo la cottura

### **INGREDIENTI**

- 200g di zucchero
- 80g di mandorle bianche
- 60g di burro

- 60g di farina bianca tipo 00
- 1 bustina di vanillina
- 4 albumi d'uovo
- 80 g di nocciole

### **PROCEDIMENTO**

Si parte frullando le mandorle e le nocciole insieme allo zucchero, poi si aggiungono gli albumi, il burro (temperatura ambiente) e la farina. Si stende l'impasto e si formano i biscotti con uno stampino rotondo. Per cuocerli serve pochissimo tempo, massimo 10 minuti a 180 gradi.

I valdostani usano mangiare questi biscotti a colazione o a merenda, intingendoli nel tè, ma sono ottimi anche da soli, magari farciti con un velo di marmellata.

## Piemonte - Medley di canti tradizionali

### Cantè Mag'

Mag', mag, mag', anduma a cantè Mag',  
io sono maggio e sono il più bello  
fiorellin d'amore che porto sul cappello  
e l'uccellino che canta sulla rama  
sciura padruna, padruna del pulè,  
c'an daga j euvi freschi, e a j altri i lasa stè

### Piemontesina

Non ti potrò scordare Piemontesina bella,  
sarai la sola stella che brillerà per me.  
Ricordi quelle sere passate al Valentino,  
col biondo studentino che ti stringeva sul cuor.

### Se Chanta

Devant de ma fenèstra i a un auselon  
Tota la nuèch chanta, chanta sa chançon.

Se chanta, que chante chanta pas per ieu  
Chanta per ma mia qu'es al luènh de ieu

### Marjeme vouej marjeme

Marieme veui marieme, veui deme na mariulà  
C'a custa l'un c'a custa, c'a custa l'un c'a custa  
Marieme veui marieme, veui deme na mariulà  
c'a custa l'un c'a custa basta mach c'aj sia marià!

Oi madama ca ciapa ca pia ca porta mac via ca fasa attensiun

caje'lcivican's al cantun, caje'lcivican's al cantun

Oi madama ca ciapaca pia ca porta mac via ca fasa attensiun

caje'lcivican's al cantun, caij fa la cuntravensiun!

# Piemonte - La bagna cauda

## La bagna cauda

La bagna cauda è un piatto tipico del Piemonte. Oltre che un piatto, la bagna cauda è anche una scusa per mangiare e stare tutti insieme in compagnia. È un piatto tipico autunnale e invernale. La bagna cauda viene portata in tavola in un contenitore di terracotta chiamato "dian".

### INGREDIENTI

- aglio
- olio d'oliva
- burro
- latte
- acciughe

### PROCEDIMENTO

Mettere mezzo bicchiere d'olio nel "dian" e scaldare sulla stufa a fuoco basso, l'olio non deve mai friggere. Aggiungere le acciughe e mescolare con un cucchiaino di legno fino a farle sciogliere completamente. A questo punto mettere l'aglio, mescolare bene, e schiacciare gli spicchi con il cucchiaino fino a quando tutto diventa cremoso. Unire l'olio, il burro, il latte e continuare la cottura per 20/30 minuti. La bagna cauda viene portata in tavola nel *dian*. Si consuma intingendovi vari tipi di verdure di stagione solitamente divise tra crude e cotte: specialmente cardi, cipolle cotte al forno, peperoni crudi o abbrustoliti, foglie di cavolo crude, cavolfiore, topinambur, barbabietole, patate cotte a vapore, ravanelli, rape....

Può essere accompagnata da alcuni vini rossi: dolcetto, barbera, nebbiolo o barbaresco.

## **Lombardia - Oh, mia bela Madunina**

### **Oh mia bela Madunina**

Oh mia bela Madunina  
che te brilet de lontan,  
tuta dora e piscinina  
ti te dominet Milan.

Sota ti se viv la vita,  
se sta mai cuj man in man.

Canten tüti "Lontan de Napoli se moeur"  
ma po vegnen chi a Milan.

Oh mia bela Madunina  
che te brilet de lontan,  
tuta dora e piscinina  
ti te dominet Milan.

Si, vegnii senza paura,  
num ve slungaremm la man.

Tut el mund a l'è paes, a semm d'accord,  
ma Milan l'è un gran Milan!

# Lombardia - i pizzoccheri della Valtellina

## I pizzoccheri della Valtellina



I pizzoccheri sono il piatto simbolo della cucina tradizionale Valtellinese, conosciuti un po' ovunque e molto apprezzati soprattutto nei mesi freddi.

Il nome "pizzoccheri" sembra derivare da "pezzetto" o dalla parola "pinzare"

Altre ipotesi farebbero risalire la parola pizzoccheri alla lingua dei longobardi. Il nome del piatto e i suoi ingredienti rimandano al tardo Medioevo. Per difendere questa specialità, a Teglio, esiste un'Accademia dove possiamo trovare notizie interessanti e la ricetta originale dei pizzoccheri fatti a mano.

### INGREDIENTI

- Patate a pezzi
- Verza
- Valtellina Casera
- Burro
- Aglio
- Salvia
- farina di grano saraceno
- Farina 00

**PROCEDIMENTO**

Dopo aver soffritto l'aglio e la salvia nel burro, il tutto viene steso a strati in una teglia, i pizzoccheri vengono scolati, poi si aggiunge il pepe nero alla cottura, il tutto deve avvenire a caldo.

A questo link trovate una videoricetta

## Liguria - Ma se ghe penso

### Ma se ghe penso

Ma se ghe penso alloa mi veddo o mâ,  
veddo i mæ monti e a ciassa da Nonsiâ,  
riveddo o Righi e me s'astrenze o chêu,  
veddo a lanterna, a cava, lazzû o mêu.

Riveddo a séia Zena illûminâ,  
veddo là a foxe e sento franze o mâ  
e alloa mi penso ancon de ritornâ  
a pösâ e osse dov'è a mæ madonnâ.

## Liguria - Il pesto alla genovese

### Il pesto alla genovese



Le prime salse a base di basilico risalgono all'epoca romana ma la prima ricetta del pesto alla genovese viene fatta risalire all'Ottocento.

### **INGREDIENTI**

- foglie di basilico
- olio extravergine d'oliva
- pinoli
- parmigiano reggiano invecchiato almeno 30 mesi
- fiore sardo (pecorino DOP)
- aglio
- sale marino grosso

E' importante che gli ingredienti vengano pestati e non tritati.

Il *Pesto alla genovese* è inserito tra i prodotti agroalimentari tradizionali liguri riconosciuti dal Ministero delle Politiche Agricole, Alimentari e Forestali.

Il piatto più famoso fatto con il pesto alla genovese sono le trofie al pesto

## **Trentino Alto Adige - La villanella**

### **La villanella**

Varda che passa la Villanella,  
Osc'è che bella, la fa innamorar!

Ma come balli bene bella bimba,  
bella bimba, bella bimba.

Ma come balli bene bella bimba,  
bella bimba balli ben!

Balli bene bene

Balli bene bene ben!

# Trentino Alto Adige - Lo strudel di mele

## Lo strudel di mele

Lo **strudel** (dal tedesco *Strudel*, "vortice") è un dolce a pasta arrotolata o ripiena che può essere dolce o salata, ma nella sua versione più conosciuta è dolce a base di mele, pinoli, uvetta e cannella.

Lo strudel è una ricetta antica, le sue origini risalgono all' VIII secolo a.C., ovvero al tempo degli Assiri; simili dolci si trovano anche nell'Antica Grecia.

Lo strudel è un dolce tradizionale della Val di Non, in Trentino, in questo luogo sono presenti molte coltivazioni di mele.

## INGREDIENTI

### Per il ripieno

- 4 mele
- 80 gr zucchero semolato
- 1 cucchiaino di cannella
- 1 pizzico di chiodi di garofano in polvere
- 50 gr pinoli
- 100 gr di uvetta lavata e strizza

### Per la pasta

- 1 albume
- 150 gr farina 00
- 2 cucchiai di olio e.v.o.
- 1 pizzico di sale
- 5 cucchiai di acqua tiepida

## PROCEDIMENTO

Il procedimento è piuttosto complicato, potete seguire le indicazioni di questa videoricetta: [videoricetta strudel](#)

## **Friuli Venezia Giulia - La Mula De Parenzo**

### **LA MULA DE PARENZO**

La mula de Parenzo ga messo su botega;  
de tuto la vendeva, de tuto la vendeva...

La mula de Parenzo ga messo su botega;  
de tuto la vendeva, fora che 'l bacalà!

Perché non m'ami più?

Me piasi i bigoli co' le luganighe

Marieta damele sul canapè,

Marieta damele sul canapè,

Marieta damele sul canapè...

Me piasi i bigoli co' le luganighe,

Marieta damele sul canapè,

Marieta damele per carità, per carità!...

Tutti mi chiamano "bionda" ma bionda io non sono:

porto i capelli neri, porto i capelli neri...

Tutti mi chiamano "bionda" ma bionda io non sono:

porto i capelli neri, sinceri nell'amor.

Perché non m'ami più?

Me piasi i bigoli co' le luganighe...

Se el mar fussi de tocio e i monti de polenta

oi mama che tociade, oi mama che tociade...

Se el mar fussi de tocio e i monti de polenta

oi mama che tociade, polenta e bacalà!

Perché non m'ami più?

Me piasi i bigoli co' le luganighe...

# Friuli Venezia Giulia - Chifeletti

## Chifeletti

I chifeletti sono un primo piatto originario del Friuli Venezia Giulia, in particolar modo della zona di Trieste. Il termine chifeletto rimanda alla parola Kipfel che in tedesco significa lunetta, cornetto. Sono perfetti come accompagnamento di carni arrosto con succulenti fondi di cottura o serviti assieme a salumi.

### INGREDIENTI

- 1 kg patate
- 250 g fari
- 30 g burro
- 2 tuorli di uovo
- q.b. sale
- q.b. (opzionale) zucchero
- q.b. olio per friggere

### PROCEDIMENTO

Lessate le patate in acqua salata, sbucciatele e passatele mentre sono ancora calde. Quando il composto si sarà intiepidito, unite il burro fuso a bagnomaria, i tuorli ed una presa di sale; quindi formate con la farina un impasto morbido da cui ricavare dei bigoli lunghi quanto un dito e curvati a forma di U.

Friggeteli in olio abbondante e ben caldo fino a che si siano gonfiati e dorati, sistemate su un tovagliolo di carta per eliminare l'eccesso di olio, distribuitevi lo zucchero e servite tiepidi o freddi. Avendo un sapore essenzialmente neutro, i chifeletti possono anche essere serviti salati.

## **Veneto - Me Compare Giacometo**

### **Me compare Giacometo**

Me compare Giacometo  
el gaveva un bel galetto  
quando el canta el verze el beco  
ch'el fa proprio inamorar.

Ma un bel giorno la parona  
per far festa agli invitati  
la ghe tira el colo al galo  
e lo mete a cucinar.

Le galine tute mate  
per la perdita del galo  
le ga roto anca el ponaro  
da la rabia che le ga.

# Veneto - Baccalà alla Vicentina

## Baccalà alla Vicentina



Per la preparazione del baccalà alla vicentina si utilizza il merluzzo essiccato e non quello conservato sotto sale, anche se il nome potrebbe trarre in inganno. Questo vale per tutte le ricette a base di merluzzo tipiche della zona nord-est dell'Italia.

Il baccalà, o stoccafisso, che acquistiamo oggi nei mercati e supermercati viene venduto quasi sempre pronto all'uso. Tradizionalmente, invece, era necessario batterlo con forza per sfibrarlo, prima di lasciarlo in ammollo in acqua per almeno 3-4 giorni per eliminare tutto il sale di conservazione.

### INGREDIENTI

- 600 g di stoccafisso ammollato
- 100 g di farina
- 250 g di cipolla
- 2 sarde
- 250 ml di latte
- 250 ml di olio
- 30 g di formaggio parmigiano grattato
- 1 mazzetto di prezzemolo
- sale
- pepe

### PROCEDIMENTO

Preparate tutti gli ingredienti del baccalà alla vicentina sul piano di lavoro.

Tagliate la cipolla a fette e porzionate lo stoccafisso, eliminando le lische e la pelle. Fate rosolare circa 100 grammi di cipolla in un pentolino con un filo di olio d'oliva.

Aggiungete le sarde e il prezzemolo e fate rosolare per qualche minuto. Nel frattempo, infarinate i pezzi di stoccafisso.

Ponete lo stoccafisso impanato nel pentolino e rosolatelo per circa 5 minuti. Aggiungete poi la cipolla restante. Aggiungete il latte, il parmigiano, ancora un poco di olio, pepe e sale e coprite con un coperchio.

Cuocete per 3 ore a fuoco lento. Servite il baccalà alla vicentina insieme a della polenta grigliata.

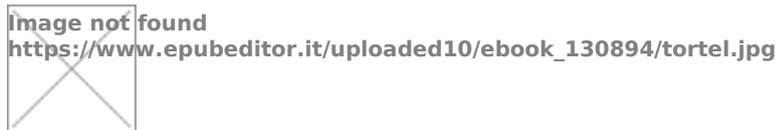
## **Emilia Romagna - Romagna Mia**

### **Romagna mia**

Sento la nostalgia d'un passato,  
dove la mamma mia ho lasciato.  
Non ti potrò scordar casetta mia,  
in questa notte stellata  
la mia serenata io canto per te.  
Romagna mia, Romagna in fiore,  
tu sei la stella, tu sei l'amore.  
Quando ti penso, vorrei tornare  
dalla mia bella al casolare.  
Romagna, Romagna mia,  
lontan da te non si può star!

# Emilia Romagna - Tortellini in brodo

## Tortellini in brodo



Sull'origine di questo piatto esistono diverse leggende. Una tra queste ha come protagonista il proprietario della Locanda Corona di Modena. Egli sbirciando dal buco della serratura della stanza di una nobildonna sua ospite, rimase colpito dalla bellezza del suo ombelico e volle riprodurlo in una preparazione culinaria.

### INGREDIENTI PER L'IMPASTO

- 3 uova
- 150 grammi di semola rimacinata di grano duro
- 150 grammi di farina bianca

## **INGREDIENTI PER IL RIPIENO**

- 50 gr di polpa di vitello
- 50 gr di lonza di maiale
- 50 gr di petto di pollo
- 50 gr di mortadella
- 50 gr di prosciutto crudo
- 80 gr di formaggio grattugiato
- 1 uovo
- sale
- pepe
- noce moscata

## **PROCEDIMENTO**

Seguire il procedimento su:

## Toscana - Il Trescone

### Il trescone

Svegliatevi dal sonno dormiglioni.

Che giunta l'è per noi la gran

cuccagna

S'ha da mangiar de' polli e de'

piccioni

E ber del vin che vien dalla

campagna

E la Menica con il cembalo,

la frullana la suonerà (2volte)

Addio Carola - Carola addio

Sarà de nostri anche Beppin del

noce

E detto gli ho che porti l'organino

N'ha compro giusto uno a sette voce

Lo fa cantar che sembra un cardellino

Gli è un tremoto gli è un accidente

tutti i versi li sa far (2volte)

Addio Carola - Carola addio

# Toscana - La Fiorentina

## La Fiorentina Toscana



Non esiste fiorentina senza chianina.

Una grande, elegante e potente razza bovina è il segreto di questa prelibatezza toscana.

Quando si parla di fiorentina esistono regole ferree da rispettare, è necessario che la bistecca risponda a precisi dettami per forma, spessore e sapore.

Per meritare questo nome, la carne deve derivare dal taglio della lombata, una bistecca di almeno 4 centimetri di spessore e 800 grammi di peso sarà

di certo una vera fiorentina.

### **ISTRUZIONI PER LA COTTURA**

La fiorentina si fa alla brace. Questa dev'essere ad altissima temperatura. Prima di mettere la carne sulla griglia, aspettate che la fiamma si sia smorzata completamente. La carne così cuocerà ad una temperatura giusta e costante, e non si rischierà di bruciarla lasciandola ad arrostitire sulla fiamma viva.

È importante non bucare ne condire la bistecca

La salatura dovrà essere fatta in tavola.

La cottura dev'essere di almeno 4 minuti per lato, o almeno fino a che non affiorino in superficie delle goccioline di sangue, segnale di una cottura perfetta. Solo a quel punto la bistecca si potrà girare, e cuocere sul lato opposto per lo stesso tempo, girare la bistecca una volta soltanto.

Ecco il "passaggio segreto": dopo averla cotta sui lati, la fiorentina andrà messa dritta sull'osso per almeno due minuti, così da cuocere anche la parte meno scaldata dalla brace.

## Marche - L'anatra

### L'anatra

Ti se' magnato la testa, la testa dell'anatra

E me l'ho magnata io, testa tu e testa io, testa con testa facciamo una festa

Cara mia bella, passa di qua, viva la testa dell'anatra!

ti sei magnato il collo, il collo dell'anatra

E me l'ho magnato io, collo tu e collo io, collo con collo mettiamolo al collo,

testa con testa facciamo una festa,

Cara mia bella, passa di qua, viva la testa dell'anatra!

Ti sei magnato il petto, il petto dell'anatra

E me l'ho magnato io, petto tu e petto io, petto con petto mettiamolo a letto,

collo con collo mettiamolo al collo,

testa con testa facciamo una festa,

Cara mia bella, passa di qua, viva la testa dell'anatra!

Ti sei magnato la panza, la panza dell'anatra

E me l'ho magnata io, panza tu e panza io, panza con panza la sora Costanza

petto con petto mettiamolo a letto,

collo con collo mettiamolo al collo,

testa con testa facciamo una festa,

Cara mia bella, passa di qua, viva la testa dell'anatra!



Un buon **tortino salato**, da preparare in casa con ingredienti freschi e genuini, rappresenta senza alcun dubbio la pietanza perfetta per un pranzo fresco, un aperitivo gustoso

## INGREDIENTI

- 200 g di Tagliatelle all'uovo de La Pasta di Camerino
- 2 zucchine
- 6 uova
- pangrattato q.b.
- 50 g di parmigiano grattugiato
- 3 cucchiaini di cipolla sott'olio
- 4 - 6 fette di formaggio di pasta filante a fette
- pepe q.b.
- sale q.b.

## PROCEDIMENTO

Mettiamo sul fuoco una pentola con l'acqua in cui faremo cuocere la pasta. Nel frattempo laviamo e spuntiamo le zucchine. Grattugiamole con una grattugia a fori larghi. Poggiamole in una ciotola e teniamole da parte. In una coppa mescoliamo con una forchetta le uova, il formaggio, un pizzico di sale e di pepe. Scaldiamo l'acqua per la cottura della pasta, la facciamo cuocere pochissimi minuti e la togliamo bene al dente. Passiamola sotto l'acqua fredda di lavandino e inseriamola nel composto di uova preparato precedentemente. Aggiungiamo anche le zucchine sempre mescolando. Sistemiamo la carta da forno in una teglia antiaderente o una semplice pirofila da forno e versiamo il composto. Inforniamo in forno già caldo a 180 gradi per circa 20 minuti. Non appena sarà trascorso il tempo stabilito, togliamo la frittata di pasta dal forno, la lasciamo intiepidire e la poggiamo su un tagliere. Con un coppapasta tagliamo tanti dischi quanto sarà possibile realizzarne. Alterniamo ai due dischi di pasta frittata la fetta di formaggio. Poggiamo su ogni disco la cipolla sottolio caramellata. Serviamo i dischi tiepidi.

## Umbria - Sant'Antonio a lu desertu

### Sant'Antonio a lu desertu

Buona sera cari amici tutte quante le cristiane  
questa sera v'aggiu a dice della festa de dimane  
che dimane è Sant'Antonio lu nemice de lu dimonio  
Sant'Antonio Sant'Antonio lu nemice de lu dimonio.  
Li parenti e Sant'Antonio una moglie gli vogliono dare  
ma lui non ne vuol sapere, nel diserte si fa mandare  
pe n'avè la sicatura de sta a fà una criatura  
Sant'Antonio Sant'Antonio lu nemice de lu dimonie.  
Sant'Antonio allu diserte s'appicciava 'na sicarette  
Satanasse pe' dispiette glie fregchette l'allumette  
Sant'Antonio nun se la prende cun lu prospere se l'accende  
Sant'Antonio Sant'Antonio lu nemice dellu dimonie.

## Umbria - Strangozzi

### STRANGOZZI



Prodotto "povero" che viene realizzato a mano stendendo una sfoglia, spessa circa 2 mm, di pasta di farina di grano duro acqua ed eventualmente sale. La sfoglia è poi tagliata a strisce di circa 3/4 mm di larghezza e la lunghezza di circa 30 cm.

#### **INGREDIENTI**

- Farina "00" 170 g
- Semola di grano duro 80 g
- Acqua 125 g
- Aglio 1 spicchio
- Olio extravergine di oliva 40 g

#### **PROCEDIMENTO**

Mettere la farina 00 e la farina di semola su un piano, formare la classica fontana con il buco al centro, aggiungere l'acqua, poca alla volta, e cominciare ad impastare.

Quando gli ingredienti cominceranno ad amalgamarsi, unire l'olio e continuare ad impastare fino ad ottenere un composto molto liscio e morbido, a cui si dà la forma di una palla.

Avvolgere ora l'impasto con la pellicola e lasciatelo riposare per 10-15 minuti, mettere a bollire abbondante acqua salata in una pentola capiente e, nel frattempo, lavorare la pasta su un piano leggermente infarinato. Con un mattarello stendete una sfoglia dello spessore di 2 mm, infarinatela un poco in superficie, e arrotolatela su se stessa.

Tagliate il rotolo così ottenuto a fettine spesse circa 1cm, che aprirete e separerete ricavandone dei lunghi "spaghettoni appiattiti".

Cuocere in padella circa 5 minuti.

Possono essere conditi in vari modi: con la salciccia, al pomodoro e al tartufo.

## Lazio - La società dei magnaccioni

### LA SOCIETA' DEI MAGNACCIONI

Fatece largo che passamo noi

Sti giovanotti de sta Roma bella!

Semo ragazzi fatti cor pennello

E le ragazze famo 'nnammorà!

E le ragazze famo 'nnammorà!

Ma che ce frega

Ma che c'emporta

Se l'oste ar vino

C'ha messo l'acqua!

E noi je dimo

E noi je famo

C'hai messo l'acqua

E nun te pagamo

Mapperò

Noi semo quelli

Che j'arisponnemo in coro

E' mejo er vino

De li castelli

Che questa zozza società!

## Lazio - Spaghetti alla carbonara

### SPAGHETTI ALLA CARBONARA



Le origini del piatto sono tuttora incerte e al riguardo esistono diverse ipotesi, la più accreditata riconduce la sua comparsa ad un'origine laziale.

#### INGREDIENTI

- guanciale
- Spaghetti
- uova
- sale solo per la cottura della pasta
- panna

#### PROCEDIMENTO

Prendere una scodella e 2/3 uova e separare l'albume dal tuorlo.

Mettere il tuorlo nella scodella e aggiungere un pacchetto di panna, amalgamare il tutto.

Tagliare il guanciale a piccoli quadratini e farlo rosolare in una padella.  
Cuocete la pasta in acqua salata, scolatela e mettetela nella padella.

Versare i tuorli e la panna sulla pasta, mischiare e servire.

## Molise - U battellucce

### U battellucce

Te vojje fa 'na case tante lundane

vecine a li cunfine dell'amor

T'aspette a vraccia aperte

dind 'a 'stu battellucce

vecine a 'stu corucce

te vojje a 'rescallà.

T'aspette a vraccia aperte

dind 'a 'stu battellucce

vecine a 'stu corucce

te vojje a 'rescallà.

Voga voga voga e va'

voga voga voga e va'.

## Molise - Gnocchi alla Molisana

### GNOCCHI ALLA MOLISANA



Gli gnocchi si diffusero a partire dalla seconda metà del settecento. La loro storia ha inizio quando vennero importate in Europa le prime patate provenienti dal continente Americano. Gli altri tipi di gnocchi comparvero dapprima nei banchetti rinascimentali della Lombardia. Solitamente vengono conditi con sugo di carne o al ragù, ma anche in bianco con burro fuso e formaggio, con l'aggiunta di aromi come la salvia, o spezie come la noce moscata o la cannella.

#### INGREDIENTI

- 2 kg di patate
- 400 g di farina

- 5 dl di passata di pomodoro
- 50 g di burro
- 120 g di parmigiano
- q.b. sale

### **PROCEDIMENTO**

Pelare le patate e farle bollire, lasciarle raffreddare e poi schiacciarle con lo schiacciapatate.

Unire le patate all'impasto e impastare per un po' di tempo, fare dei salamini e tagliarli a pezzetti possibilmente uguali, fare delle palline.

Infine passare le palline con una forchetta e metterle a cuocere per circa 20 minuti.

# Campania - Funiculì Funiculà

## Funiculì Funiculà

Aissèra, Nanninè, me ne sagliette

Tu saie addò? Tu saie addò?

Addò 'stu core 'ngrato cchiù dispietto

Farme nun pò! Farme nun pò

Addò lo fu oco coce, ma si fuie

Te lassa sta! Te lassa sta

E nun te corre appriesso, nun te struie

Sulo a guardà, sulo a guardà

Jamme, jamme 'ncoppa, jamme jà (x2)

Funiculì, funiculà! (x2)

Ncoppa jamme ja funiculi funicula!

Nè jamme da la terra a la montagna

No passo nc'è! No passo nc'è

Se vede Francia, Proceta e la Spagna

E io veco a tte! E io veco a tte

Tirato co li ffune, ditto 'nfatto

'Ncielo se va, 'ncielo se va

Se va comm' 'à lu viento a l'intrasatto

Guè, saglie sà! Guè, saglie sà

Jamme, jamme 'ncoppa, jamme jà (x2)

Funiculì, funiculà! (x2)

Ncoppa jamme ja funiculi funicula!

## Campania - Pizza

### LA PIZZA



In antichità focacce lievitate e non lievitate, erano diffuse presso gli Egizi, i Greci e i Romani.

La pizza ha avuto origine a Napoli da Raffaele Esposito.

La pizza è anche molto diffusa negli Stati Uniti.

### INGREDIENTI PER L'IMPASTO

- farina
- lievito
- acqua
- sale

## **PER IL CONDIMENTO**

- passata di pomodoro
- mozzarella
- foglia di basilico

**Per il procedimento seguire questo video:**

## **Abruzzo - Quant' è bellu lu primmo ammore**

### **Quant'è bellu lu primmo ammore**

Quant'è bello lu primmo ammore

Lu secondo è cchiù bello ancor

A lu balcone mio ce sta' le rose

A la fenestra tua li corn' appese

Quant'è bello lu primmo ammore

Lu secondo è cchiù bello ancor

E si' le corna tue fossero bandiere

Sarebbe tutti i giorni festa nazionale

Quant'è bello lu primmo ammore

Lu secondo è cchiù bello ancor

Lu pi lu pi lu picca mo se ne vene

Co' 'a sigaretta 'n bocca va facendo 'o scemo

Quant'è bello lu primmo ammore

Lu secondo è cchiù bello ancor

Quant'è bello lu primmo ammore

Lu secondo è cchiù bello ancor

## Abruzzo - Bocconotti Abruzzesi

### BOCCONOTTI ABRUZZESI



Si tratta di una ricetta che si contendono un po' di regioni, esistono infatti i bocconotti calabresi, così come quelli salentini, molisani, lucani e pugliesi. Insomma il bocconotto è molto diffuso in diverse regioni d'Italia.

#### **INGREDIENTI:**

##### **PER PASTA FROLLA**

- 500g di farina 00
- 200g di zucchero
- 3 uova
- 150g di strutto (o sugna )

- 1 bustina di vanillina
- 1 bustina di lievito per dolci

### **PER FARCIRE**

- q.b. di confettura o nutella

### **PER SPOLVERIZZARE**

- q.b. di zucchero a velo

### **PROCEDIMENTO**

Per preparare i bocconotti iniziate a preparare la pasta frolla:

unite in una ciotola la farina, lo zucchero, la vanillina, il lievito e le uova. Iniziate a lavorare gli ingredienti con una forchetta, poi aggiungete lo strutto a temperatura ambiente e lavorate ancora. Trasferite l'impasto su un piano da lavoro e lavoratelo fino ad ottenere un panetto liscio ed omogeneo.

Avvolgete il panetto nella pellicola per alimenti e fatelo refrigerare per 10-15 minuti, poi riprendetelo e stendetelo su un piano da lavoro infarinato, aiutandovi con un matterello, in una sfoglia di 3mm di spessore.

Prendete gli stampini per le tartellette, imburrateli o ungeteli con un olio secco, ritagliate dei pezzi di pasta un po' più grandi delle formine e sistemategli negli stampi, tagliando la pasta che fuoriesce. Farcite l'interno del bocconotto con la confettura del gusto che preferite. Ricoprite il bocconotto con un altro pezzo di pasta frolla, sigillando bene i bordi e tagliando le eccedenze.

Infornate i bocconotti in forno preriscaldato a 180° per 20 minuti circa, o fin quando non li vedrete ben dorati, quindi sfornateli e lasciateli raffreddare.

I vostri bocconotti sono pronti, spolverizzateli con dello zucchero a velo prima di servirli.

## Puglia - Cozze Piccine

### Cozze Piccinne

Cozze ci tene cozze, cozze piccinne,  
nu spigu de cicora, nu spigu de cicora  
Cozze ci tene cozze, cozze piccinne,  
nu spigu de cicora, se lu mangiane le fimmine.  
Poi se ritira a casa mbriacu e 'ccisu,  
apri muiere mia, apri muiere mia,  
poi se ritira a casa mbriacu e ccisu,  
apri muiere mia, apri cu trasu.  
Cozze ci tene cozze, cozze piccinne...  
No no no te apru ca stau stizzata,  
se prima nu me dici, se prima nu me dici  
No no no te apru ca stau stizzata,  
se prima no me dici addhu si statu.  
Su statu alla cantina ca aggu sciucatu,  
lu mieru me n'ha ccotu, lu mieru me n'ha ccotu  
Su statu alla cantina ca aggu sciucatu,  
lu mieru me n'ha ccotu m'aggu mbriacatu  
Cozze ci tene cozze, cozze piccinne...

## **Puglia - Orecchiette con cime di rapa**

### **ORECCHIETTE CON CIME DI RAPA**



Le orecchiette con cime di rapa sono un primo piatto tipico della cucina pugliese, fatto di ingredienti genuini.

Questa ricetta semplice della tradizione, conosce numerose varianti, nella

versione che vi proponiamo c'è il piccante del peperoncino e la sapidità dell'acciuga.

## **INGREDIENTI**

### **PER LA PASTA**

- 200g di semola di grano duro
- 400 g di farina

### **PER CONDIRE**

- 1 kg di cime di rapa
- 4-5 filetti di acciughe
- 2 spicchi d'aglio
- 1 dl d'olio
- peperoncino
- sale
- pepe

## **PROCEDIMENTO**

Se volete preparare le orecchiette con cime di rapa a partire dalla pasta fatta in casa,

mescolate le due farine, disponetele a fontana, al centro mettete un pizzico di sale e

acqua tiepida sufficiente per ottenere una massa liscia e consistente.

Ricavatene dei rotolini spessi un dito e tagliateli a dischetti sottili della dimensione

di una moneta da 2 euro. Con la punta di un coltello schiacciateli sulla tavola infarinata,

poi rivoltate ciascun dischetto sul pollice dandogli la forma di una piccola orecchia concava,

fino a esaurimento della pasta.

Lasciate asciugare le orecchiette, lessatele per circa 15 minuti, sgocciolatele e tenetele da parte.

Pulite le cime di rapa eliminando i gambi più duri e le foglie più grandi (potete invece tenere i fiori). Sbollentate per 1 minuto in acqua salata le foglie più tenere e le cimette delle cime di rapa, sgocciolatele e, per alcuni istanti, fatele saltare in padella con un filo d'olio, regolate sale e pepe. In una padella scaldate l'olio con mezzo peperoncino, fatevi dorare l'aglio e poi eliminatelo, unite le acciughe e lasciatele sciogliere.

Quindi spadellate le orecchiette insieme alle cime di rapa, mescolate, passate sul piatto da portata e servite le orecchiette con cime di rapa ancora calde.

## Calabria - Calabrisella

### CALABRISELLA

T'HAI VISTU A 'LLA FUNTANA CHI LAVAVI,  
CALABRISELLA MIA ROSA D'AMURI.  
QUANNU A 'LLU MURU I PANNI TU SPANNIVI  
T'AGGHIU ARRUBBETU 'MEGGHIU MACCATURI.

CALABRISELLA MIA,

CALABRISELLA MIA,

CALABRISELLA MIA,

SCIURI' D'AMURI.

TIRULLALERU, LALLERU, LA LA ,  
STA CALABRISELLA MURIRI MI FA.

TIRULLALERU, LALLERU, LA LA ,  
STA CALABRISELLA MURIRI MI FA.

## Calabria - Zeppole

### LE ZEPPOLE



Le Zeppole Calabresi salate sono una preparazione tipica del periodo natalizio, diffusa non solo in tutta la provincia di Reggio Calabria, ma anche di quelle di Catanzaro e di Vibo Valentia.

### INGREDIENTI

- 250 g di farina
- 20 g di semolino
- 150 g di zucchero 4 tuorli
- 1 bicchiere di Marsala
- zucchero vanigliato
- sale
- alloro
- olio

## **PROCEDIMENTO**

In un largo tegame versate mezzo litro d'acqua, aggiungete lo zucchero, due cucchiari d'olio, una foglia di alloro, un pizzico di sale. Ponete sul fuoco, portate a bollore, allontanate per un momento il recipiente dal fuoco e buttatevi in un sol colpo la farina ben mescolata con il semolino. Ponete di nuovo sul fuoco e con un mestolo girate il composto continuamente per circa 8 minuti. Quando l'impasto è diventato una polentina di consistenza compatta e senza grumi ritirate il recipiente, eliminate la foglia di alloro, lasciate intiepidire. Quindi amalgamate alla polentina un tuorlo alla volta e, sempre mescolando, il Marsala.

Versate il composto in un grande piatto o meglio sul piano di un tavolo di marmo ben spennellato d'olio. Appiattitelo bene, ritagliatevi delle ciambelline e friggetele nello strutto oppure nell'olio bollente punzecchiandole di tanto in tanto. Sgocciolatele quando sono gonfie e dorate, asciugatele su carta assorbente da cucina, spolverizzatele con lo zucchero vanigliato, disponetele sul piatto da portata. Servitele calde, ma sono buone anche tiepide.

## **Basilicata - Com' si fatta rossa**

### **COM' SI FATTA ROSSA**

Ue' com' si fatta rossa,

m' par' 'na cirasa.

T'aggia schiaffa' 'nu vas' addov' piac' a me!

T'aggia schiaffa' 'nu vas' addov' piac' a me.

Ue', ue', ue', lassa mammata

e vien' ch' me!

Ue', ue', ue', lassa mammata

e vien' ch' me!

Ue' com' si fatta 'janga,

siembr' la nev' r' la mundagna;

li capidd' a la mascagna tu m'a'i fatt' 'nnammurà.

li capidd' a la mascagna tu m'a'i fatt' 'nnammurà.

Ue', ue', ue', lassa mammata

e vien' ch' me!

Ue', ue', ue', lassa mammata

e vien' ch' me!

## Basilicata - Ragù

### RAGU'



Il ragù lucano è un condimento particolarmente saporito tipico della cucina tradizionale della Basilicata.

Tradizionalmente con il ragù lucano si condiscono i ferricelli o fusilli lucani, un tipo di pasta fatta in casa al ferretto, tipica di questa regione. A piacere si può aggiungere alla pasta una grattatina di rafano fresco o di peperoncino.

### INGREDIENTI

- 600 di polpa di maiale (1 fetta ben battuta)
- 60 di pancetta stesa affettata
- 50 di lardo battuto (o 5 cucchiaini di olio d'oliva)
- 300 di pomodori pelati
- 30 di pecorino tagliato a dadini

- 30 di pecorino grattugiato
- spicchi d'aglio
- 1/2 bicchiere di vino rosso
- 1 pizzico di cannella in polvere
- 1 ciuffo di prezzemolo
- peperoncino (facoltativo)
- sale
- pepe

## **PROCEDIMENTO**

Condite la carne: tritate 2 spicchi d'aglio con il prezzemolo e cospargete, con questo trito, la fetta di carne, aggiungete un pizzico di pepe, stendete la fetta di carne e adagiatevi sopra la pancetta, il pecorino grattugiato, il pecorino tagliato a dadini e la cannella, arrotolate la carne e legatela con spago da cucina alle estremità e al centro.

In una casseruola fate soffriggere nel lardo o nell'olio uno spicchio d'aglio spellato e, quando sarà dorato da ambo le parti, toglietelo e unite la carne, voltatela più volte con un cucchiaino di legno e fatela rosolare, bagnatela con il vino e, quando sarà evaporato completamente, regolate di sale e di pepe e unite i pomodori precedentemente passati nel passa verdure, o tagliati grossolanamente, ed un mestolino di acqua calda.

Portate a cottura a fuoco basso con il coperchio e fate cuocere per almeno 1 ora aggiungendo, se necessario, poca acqua calda alla volta.

Prima di spegnere il fuoco aggiungete a piacere del peperoncino piccante. Togliete la carne che potrete utilizzare in altro modo e con il sugo condite la pasta.

## Sicilia - Vitti na crozza

### Vitti na crozza

Vitti na crozza supra nu cannuni  
fui curiusu e ci vosi spiari  
idda m'arrispunnìu cu gran duluri  
murivu senza toccu di campani.  
Si nni jeru, si nni jeru li mè anni  
si nni jeru si nni jeru e un sacciu unni  
ora ca sugnu vecchiu di cent'anni  
chiamu la vita e morti m'arrispunni.

## Sicilia - Arancini Siciliani

### ARANCINI SICILIANI



L'arancino è una specialità della cucina siciliana. Si tratta di una palla o di un cono di riso impanato e fritto.

Il nome deriva dalla forma originale e dal colore dorato tipico, che ricordano un'arancia.

### INGREDIENTI

- Riso 500 g
- Mozzarella 200 g
- Uova 3
- Pangrattato
- Sale q.b.
- Olio per friggere

**INGREDIENTI PER IL RAGU'**

- Sedano
- Carota
- Cipolla 1/2
- Manzo 500 g
- Maiale 100 g
- Pomodori 500 g
- Piselli 150 g

**PROCEDIMENTO**

Iniziate con il cuocere il riso in acqua salata e fate poi riposare per 3 ore.

Per il ragù, fate soffriggere sedano, carota e cipolla, aggiungete la carne e, dopo 10 minuti, i pomodori. Fate cuocere per 2 ore, poi aggiungete i piselli.

Ora prendete una pallina di riso, fate un incavo, metteteci dentro un cucchiaino

di ragù e un dadino di mozzarella.

Chiudete la palla, passatela nell'uovo e nel pane grattugiato e friggete fino a quando

non è dorata: ora gli arancini siciliani sono pronti per essere serviti.

## **Sardegna - Su patriotu Sardu a sos feudatarios**

### **Su patriotu Sardu a sos feudatarios**

Procurade e moderare,

Baaaaaaaarooooooooones, sa tirannia,

Chi si no, pro vida mia,

Toooooooooorraaaaaaaaaades a pe' in terra!

Declarada est già sa gherra

Cooooooooontraaaaaaaaa de sa prepotenzia,

E cominzat sa passienza

liiiiiiiiiin su pooooooooo bulu a mancari

# Sardegna - Capretto alla Sarda

## CAPRETTO ALLA SARDA



### INGREDIENTI

- 1 capretto da 1 kg e 800 g
- 2 bicchieri d'aceto
- 40 g di burro
- 1 cucchiaio di sale grosso
- 10 bacche di ginepro
- 2 rametti di rosmarino
- 2 rametti di salvia
- 6 foglie d'alloro
- olio
- pepe nero in grani

### PROCEDIMENTO

Lavate il capretto in acqua e aceto, asciugatelo, spennellatelo d'olio e lasciatelo marinare per almeno dieci ore. Tritate ginepro, rosmarino, salvia e alloro, schiacciate il pepe e mescolate tutto con il sale grosso. Fate delle incisioni profonde nelle parti più carnose e inseritevi il composto. Sistemate il capretto in una teglia che lo contenga stretto, spennellatelo con abbondante olio, cospargetelo di fiocchetti di burro. Cuocete in forno caldo a 200° per un'ora, bagnando ogni tanto la carne con il sugo di cottura. Ritirate, fate riposare cinque minuti, tagliate il capretto a pezzi regolari e servitelo ben caldo.