Newsletter 34 – 2020

SOMMARIO

- **Tradizioni e ricette**

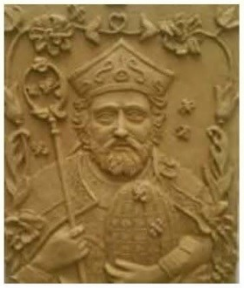
IL NATALE SI AVVICINA...

Abbiamo pensato ad un approfondimento
sulle festività che precedono il S. Natale.
Storia, tradizioni ma anche uno sguardo alle ricette tipiche ed alcune curiosità.

SANT'AMBROGIO, IMMACOLATA E SANTA LUCIA

Sant'Ambrogio

Il 7 Dicembre si festeggia **Sant'Ambrogio, patrono di tutti i milanesi**. La storia è legata alla vita di Aurelio Ambrogio nato nel 339 a.C a Treviri (Germania) da un'importante famiglia cristiana. All'età di circa 30 anni si trasferì a Milano. Fu un personaggio di spicco: magistrato, diplomatico e infine acclamato all'unanimità come **Vescovo di Milano** (il 7 Dicembre del 374 a.C) dopo la morte del suo predecessore Aussenzio. Morì nel 394 all'età di 58 anni. Fu una delle figure più importanti della cristianità. La sua storia è ricca di miti e leggende. Tra le più famose vi è la leggenda che da bambino, ancora in fasce, mentre dormiva dentro la culla con la bocca aperta fu avvolto da uno sciame d'api senza essere punto.



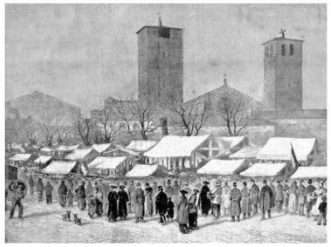
Sant'Ambrogio è rappresentato con le api come simbolo del buon lavoro e organizzazione. È infatti protettore delle api e degli apicultori. Oltre le api sono presenti: il bastone pastorale a simboleggiare la cura e il raduno del gregge; lo staffile e la frusta su cui vi sono vari racconti e che rappresentano la forza e la profondità delle omelie che il Santo predicava al popolo; il Gabbiano, che nella simbologia cristiana, rappresenta, come la Colomba, la discesa dello Spirito Santo.

Un'altra leggenda vuole che si scontrò con Satana in persona, il quale cercò di dissuaderlo dal suo incarico da Vescovo. Sant'Ambrogio lo affrontò e nel tentativo di colpirlo fece cadere Satana che conficcò le sue corna dentro la colonna ribattezzata Colonna del Diavolo che si trova ancora oggi all'esterno della Basilica che porta il suo nome.
Ancora oggi è possibile vedere i due buchi nella colonna. Sembra che Satana si dissolse in quel punto e ancora oggi pare si riesca a percepire l'odore di zolfo a lui associato.

Colonna del Diavolo

Basilica di Sant'Ambrogio.

È una delle chiese di età paleocristiana e romanica più antiche di Milano dopo il Duomo.
Si trova in Piazza Sant'Ambrogio e nel suo interno sono presenti le spoglia del Santo.
Copre un ruolo fondamentale nella storia milanese e nella Chiesa Ambrosiana. Fu edificata tra il 379 e 386 per volere dello stesso Ambrogio.



Curiosità legata alla festività. Tra gli eventi più acclamati, dal 7 al 10 Dicembre è la fiera degli Oh Bej Oh Bej. Il nome deriva dalla frase 'Oh belli! Oh belli!' come esclamazione dei bambini quando nel 1510 l'inviato del Papa portò loro dolci e leccornie. La tradizione nasce nel 1288 e ancora oggi è uno degli eventi più attesi dell'anno. In passato la fiera veniva allestita proprio in zona Sant'Ambrogio, da qualche anno i mercatini vengono allestiti intorno all'area che circonda il Castello Sforzesco (fermata M1 Cairoli). Si può trovare di tutto: dall'oggetto di antiquariato all'abbigliamento e dolci.

L'Immacolata

Mentre Sant'Ambrogio è una festa solo dei Milanesi, l'**ImmacolataConcezione**che si festeggia il giorno **8 Dicembre**, è festa nazionale. La storia risale al 1854 quando fu proclamato il dogma da Pio IX nel 1854 con la bolla «Ineffabilis Deus» e sancisce come la Vergine Maria sia stata preservata immune dal peccato originale fin dal primo istante del suo concepimento.

La colonna dell'Immacolata

La colonna dell'Immacolata è un monumento di Roma dedicato al dogma dell'Immacolata Concezione, situato in piazza Mignanelli, accanto a piazza di Spagna, progettato dall'architetto Luigi Poletti. La statua è opera di Giuseppe Obici, mentre la colonna proviene dagli scavi romani.
Il monumento fu inaugurato l'8 dicembre 1857 grazie al lavoro di 220 vigili del fuoco. All'inaugurazione e consacrazione della colonna intervenne lo stesso Pio IX con gran parte della corte pontificia, tanto che per accogliere tutti davanti alla facciata dell'ambasciata di Spagna fu montata una falsa facciata. Da 1923 ogni anno i pompieri di Roma offrono nell'occasione della festa dell'Immacolata, una corona di fiori alla Madonna della colonna.
Dal 1958 il Papa presenzia regolarmente a questa cerimonia.

Il giorno dell'Immacolata cosi come il giorno di Sant'Ambrogio per i milanesi, sanciscono l'inizio delle festività natalizie e iniziano i preparativi per il Natale, non a caso è il giorno in cui viene fatto dell'albero di Natale e il presepe.

Curiosità sull'albero di Natale. Si pensa l'origine sia in ambito pagano: poiché l'abete è una pianta sempreverde, i sacerdoti celti fecero di quest'albero un simbolo di vita e lo onoravano in varie cerimonie.
L'idea dell'abete come rappresentazione della vita eterna venne, poi, ripreso dai cristiani, che ne fecero il simbolo di Cristo stesso oppure, secondo altre leggende, dell'albero della vita di cui parla la Bibbia o di quello del bene e del male, che crescevano nell'Eden.

Nei secoli poi si sono sviluppate moltissime altre leggende e teorie attorno all'albero di Natale. Secondo alcuni studiosi, per esempio, l'abete fu scelto dai Cristiani fra tutti gli alberi sempreverdi per la sua forma triangolare, che rappresenterebbe la Santa Trinità.

Curiosità sul presepe. Il presepe, un altro elemento tipico della tradizione natalizia di molti paesi, invece, è stato inventato proprio da un famosissimo italiano: **San Francesco d'Assisi.**
Durante la notte di Natale del 1223, a Greccio (Lazio), il santo rievocò la nascita di Gesù attraverso la prima vera rappresentazione vivente dell'evento.
In più, celebrò la Santa Messa e tenne una famosa predica in modo da rendere comprensibile la vicenda a cui stavano assistendo anche a coloro che non sapevano leggere le Sacre Scritture.

Santa Lucia

Il13 Dicembre si festeggia **Santa Lucia**, festa religiosa particolarmente sentita in diverse città italiane (Bergamo, Brescia, Mantova, Lodi, Pavia, Siracusa) ma anche nel Nord Europa. Considerata protettrice della vista e dei ciechi, dal nome di origine latina Lux che significa appunto luce e che coincideva col solstizio d'inverno.
La sua storia è molto curiosa: Lucia era una bambina cristiana di origine siciliana che visse tra III e l'inizio del IV secolo e che fu promessa sposa ad un pagano; durante un'apparizione divina, le venne rivelato il suo destino e così decise di non sposarsi e di affidarsi a Dio. Il promesso sposo, furioso, decise di perseguitarla facendola condannare dal tribunale della città e la ragazza fu martirizzata proprio il 13 Dicembre del 304. In molte città italiane Santa Lucia anticipa proprio il Natale ed è la festività durante la quale si scartano proprio i doni ricevuti. Rappresenta infatti un personaggio mitico che porta doni ai bambini, al pari di Babbo Natale o della Befana.

Santa Lucia è considerata la protettrice degli occhi, dei ciechi, degli oculisti e di elettricisti. Viene invocata per le malattie degli occhi, è patrona della vista e di tutti coloro che ne soffrono come non vedenti, miopi, astigmatici. La Santa viene raffigurata mentre porta i propri occhi su un vassoio, su un libro, una conchiglia o con un calice nella mano sinistra, mentre con la destra regge una palma. Gli attributi iconografici caratteristici sono: due occhi su un piatto o all'estremità di un cero che in origine facevano riferimento al legame del suo nome con la luce successivamente agli occhi che le sarebbero stati strappati durante il martirio; la palma, simbolo della vittoria cristiana sulla morte; la corona, simbolo del martirio, fatta tradizionalmente d'oro o con fiori o ghirlande

Curiosità sulla tradizione di portare i doni il giorno di Santa Lucia.
La tradizione è probabilmente dovuta anche al tentativo di separare la data della consegna dei regali ai più piccoli (il 13 dicembre) da quella della Nascita del Salvatore che riesce così a rappresentare, anche per i bambini, la festa per il compleanno di Gesù e non quella dello "spacchettamento". Ancora oggi l'attesa della Santa è circondata da un atmosfera magica e la festa è accompagnata da una serie di rituali che vengono rispettati fedelmente e cominciano all'inizio di dicembre con i bimbi più grandi o i parenti che suonano campanelli per le vie delle città e fuori dalle finestre per "avvisare" che la Santa sta girando sul suo asinello per controllare la buona condotta dei suoi piccoli "clienti". Spesso il suono del campanello lascia anche una traccia di caramelle, soprattutto di quelle di zucchero incartate in carte rosse e verdi. A seconda della provincia le tradizioni possono essere diverse: nelle provincie di Bergamo e di Brescia i bambini scrivono una letterina a Santa Lucia, chiedendo dei regali. La leggenda vuole che la fanciulla, in groppa ad un asinello, passi casa per casa a distribuire i doni ai bambini buoni. Al suo seguito, il cocchiere Castaldo

TRADIZIONE CULINARIA LOMBARDA

La tradizione culinaria lombarda è molto antica ed apprezzata in tutto il Paese; seppur composta da piatti poveri non manca di certo il gusto, infatti alcune pietanze vengono utilizzate nella quotidianità della cucina italiana. Le pietanze sono spesso diverse a seconda della provincia, di seguito saranno descritti alcuni dei piatti che in genere si possono assaporare nel periodo natalizio o che precedono il Natale

Antipasti

I **Gnervitt** sono i nervetti del tendine e dello stinco bovino, dopo essere stati fatti lessare per qualche ora vengono conditi con aceto e sottaceti.

Valore calorico circa 90 kcal/100 grammi

I **Mondeghili** sono polpette dalla forma allungata ottenute dagli avanzi dei pasti precedenti (in genere bolliti e brasati) a cui vengono aggiunti altri ingredienti come: mortadella, pane raffermo inzuppato,salsiccia, uovo e pangrattato da friggere.

Valore calorico circa 284 Kcal/porzione

La **Mostarda** è piatto lombardo molto antico, le sue origini risalgono al 1600, la più famosa è sicuramente quella di Cremona; la mostarda è un condimento preparato con frutta (spesso pere, albicocche, mandarini, aggiunta sulla base del grado di sapore che si vuole ottenere. Sapore forte e piccante, viene usata in accompagnamento ai formaggi stagionati come antipasto oppure per i bolliti di carne e arrosti.

Valore calorico/100 grammi circa 66 Kcal

Primo piatto

Risotto alla milanese

Tra i primi piatti più celebri, c'è il famoso risotto alla milanese o 'riso del zafran'.

L'origine del piatto deriva dal fatto che nel 1500 un aiutante di un maestro vetraio usava lo zafferano per riprodurre il colore oro. Il giorno del matrimonio della figlia del maestro vetraio consiglio di aggiungere lo zafferano come ingrediente per dorare il piatto per simboleggiare la ricchezza del matrimonio.

Da quel giorno è diventato famoso non solo a Milano.

Oltre la versione semplice, esiste nella versione con l'ossobuco (utilizzato come piatto unico).

CURIOSITA'

Lo Zafferano definito l'oro rosso, è tra le spezie più preziose.

Si ottiene dal Crocus sativus, una pianta della famiglia delle Iridacee. Oltre il 90% della produzione mondiale di zafferano proviene dall'Iran; ma viene prodotta anche in Grecia, Marocco, India, Spagna. In Italia soprattutto in Sardegna, Toscana, Abruzzo, Umbria e Marche. Particolare per il suo colore rosso porpora e per sapore forte e intenso. Il suo colore è dato dalla presenza di due carotenoidi, crocetina e crocina. Ricco di minerali ha diverse proprietà benefiche come antiossidante, antitumorale, potenzia la memoria e aiuta nei disturbi dell'umore, in particolar modo depressione. È importante aggiungere lo zafferano verso la fine della cottura, per evitare che temperature troppo elevate possano alterarne le caratteristiche organolettiche.

Valore calorico/100 grammi circa 300 Kcal

Polenta

La polenta è un piatto tipico della tradizione lombarda a base di farina di mais: viene fatta versando in acqua bollente della farina di mais a grana grossa e cucinandola per circa un'ora. La polenta viene servita accompagnata da formaggio, in particolare Gorgonzola oppure con uova, salsiccia, funghi, uova, brasato o spezzatino.

La polenta taragna deve il suo nome al tarai, il bastone con cui si mescolava; oltre la farina di mais viene aggiunta farina di grano saraceno, che conferisce al piatto finale maggior sapore e rusticità e un colore più scuro. Il formaggio, in questo caso, viene incorporato in cottura.

Valori nutrizionali/100 grammi circa 362 Kcal
(le calorie aumentano in base al tipo di condimento utilizzato)

Tortelli/ravioli in brodo di carne

Tradizione lombarda è preparare la pasta fresca all'uovo da servire con il brodo di cappone in genere o di gallina. La pasta fresca fatta rigorosamente a mano, ha denominazioni diverse a seconda del posto in cui viene preparata e dalla sua forma (dal tortellino, al raviolo al cappelletto o casoncello); in genere ripieni di carne.

Valori nutrizionali/100 grammi circa 362 Kcal
(le calorie aumentano in base al tipo di condimento utilizzato)

Secondo piatto

Cotoletta alla milanese

È il secondo piatto più famoso della cucina meneghina che appassiona tutti. La vera cotoletta è fatta con carne di vitello e dalla doppia panatura arricchita con burro.

Valore calorico/100 grammi circa 387 Kcal

Cassoeula

Piatto tipico invernale molto elaborato, si utilizzano le frattaglie, il maiale e laverza. Il suo nome deriva dalla casseruola, tegame dentro il quale viene preparata. Estremamente calorico per il tipo di carne utilizzato e il suo contenuto di grassi.

Valore calorico/porzione circa 400 Kcal

Lesso di carne

Nutriente e molto gustoso, per preparare un buon lesso la carne deve essere immersa in acqua fredda e poi essere portata a ebollizione, diversamente dal bollito la cui carne deve essere messa in pentola quando l'acqua bolle. La ricetta prevede una cotture lenta e l'utilizzo di diversi tagli di carne: punta di petto, biancostato e reale sono i tagli del manzo più indicati il tutto accompagnato da verdure (cipolle, carote, porri, sedano) e gli aromi (prezzemolo, alloro e pepe nero in grani) e servito insieme a delle salse.

Valore calorico/100 grammi circa 165 Kcal

Dolci

Il panettone

Il dolce più famoso della tradizione milanese e natalizia è certamente il panettone, diventato poi il dolce natalizio per eccellenza in tutta Italia.

La sua storia ha origini molto antiche, infatti si narra che fu inventato a seguito di un incidente alla corte di Ludovico il Moro. In occasione del pranzo di Natale, il suo cuoco dimenticò il dolce che aveva preparato nel forno, così un suo servitore accorse in suo aiuto e improvvisò il dolce presentando una pagnotta fatta con farina, uovo, lievito, burro e canditi.

Valore calorico/100 grammi circa Kcal 337

www.bm-association.it

Scarica il PDF