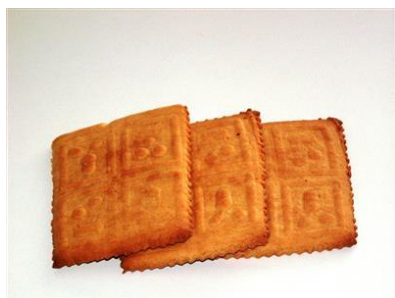


Calendario d'avvento – 16 dicembre

Se state facendo i biscotti di Natale, sappiate che questa è un'usanza importata dalla Svizzera tedesca. Fino a 50-60 anni fa in Ticino non si facevano milanesini, biscottini al cocco, stelline al cioccolato, bastoncini di nocciole, ecc. per Natale. In verità non si facevano e quindi non si mangiavano neppure molto, i biscotti e i dolci in genere. Si riteneva infatti che i dolci (*i bombón*) facessero venire i vermi, mentre i cibi amari li facessero scomparire: *i tròpp bombón, i castegn secch, i frütt bròcc i fa vigní i verman*, i troppi dolci, le castagne secche, la frutta acerba fanno venire i vermi. Così, per ingannare i ragazzi che volevano dolci, i nostri bisnonni recitavano la filastrocca: *quést chí l'è nóst, e migna dal prevóst; al gh'a già ul ciculatt, e al saréss da matt da dagh biscòtt a vòtt a vòtt*, questo è nostro, e non è del prevosto; ha già il cioccolato, e sarebbe fuori luogo dargli ancora biscotti.

Il dolce per eccellenza in Ticino è la torta di pane, chiamata anche *tórta da cá, tórta dala Madona, tórta di Sant*, che si faceva in occasione delle sagre del santo patrono della chiesa del paese, anche per sfruttare il pane raffermo e la frutta secca che si poteva trovare a chilometro zero. Altri dolci tradizionali erano preparati per carnevale: tortelli e ravioli ripieni, fritti nell'olio, erano il finale ideale del pranzo del giovedì o del martedì grasso. A Quinto, un tipo di tortelli carnevaleschi fritti erano a strisce, fatti di pasta sfoglia casalinga, e si mangiavano con la panna montata.



Crèfli



panspezi



raviöö

In Leventina, anche questi importati dalla vicina *Züconia* (Svizzera tedesca) si infornavano nel periodo prenatalizio i *crèfli*, un tipo di biscotti a base di farina, burro, latte, miele e, eventualmente, anisetta o sambuca. Soprattutto in passato, l'impasto veniva cotto in stampi di legno alti da due a quattro centimetri a in forma di pesce, cuore (*crèfli fècc a cör*), o altro. Sempre in Leventina, si preparavano i *panspézzi*, dolci con un ripieno di noci, miele, spezie e liquori, infornati in stampi decorati con motivi natalizi. Questi si potevano conservare fino a Pasqua, quindi si preparavano in quantità importanti.

Più diffusa la tradizione di preparare per Natale dei pani dolci; quando tutti cuocevano il pane in casa, per i bambini si infornavano dei piccoli panini, con i quali si controllava anche se il calore del forno era sufficiente per cuocere le pagnotte grandi. Questi panini si addolcivano con le uvette: ad Airolo si chiamano *rin*, nel Sottoceneri *büscèla, büscelín* (panino addolcito con nocciole o noci), nel Mendrisiotto, a Stabio, sopra la pasta si mettevano delle prugne secche o degli acini di uva appassita. Per la forma, questi panini si potevano anche chiamare *navizell* (navicelle, nel Bellinzonese), oppure *canestrei* (cestini), tipici di Brissago, fatti con farina di frumento, burro, vino bianco, zucchero grasso, noce moscata e scorza di limone.

L'uva appassita era un dessert molto in uso per il pranzo natalizio, *al bagiöö d'üga passida, tegnüd via par pelücall pròpi par Natál*, il grappolo di uva appassita, conservato per piluccarlo proprio per Natale.

E il panettone? Se i biscotti ci vengono da nord, il panettone arriva da sud, più precisamente da Milano. Dalla caratteristica forma, è a base di di farina, lievito, burro, zucchero, frutta candita, uva sultanina, tuorli d'uovo ed è difficile da fare in casa, quindi si compra al supermercato o in pasticceria. E' talmente legato al Natale, che ha generato anche diversi detti, riferiti soprattutto agli allenatori di calcio o di hockey, spesso del Lugano: *quél lí al riva mía a mangiá l panetón*, non durerà a lungo sulla panchina della squadra.

E gli orientisti? Sono tutti notoriamente molto golosi di dolci; alcuni li mangiano a vagonate, altri invece li hanno del tutto esclusi dalla loro dieta. Daniel Hubmann non ne mangia nei due mesi precedenti le competizioni importanti, Elena Roos non li tocca nel periodo fra le gare di selezione e i campionati europei o campionati mondiali, e dice che ci si abitua facilmente a stare senza.



Di diverso parere e abitudini alimentari gli agetini Oleg e Thomas, che pure non sono gli ultimi arrivati, in quanto entrambi hanno fatto parte di squadre nazionali e hanno ottenuto il titolo di campione mondiale master. Loro ritengono che i dolci aiutano a mantenere lucido il cervello e pensano che Daniel e Elena sbagliano a non mangiarne prima delle gare importanti. Come in ogni cosa, bisogna trovare il giusto equilibrio.... E voi cosa fate? Mantenete lucido il cervello o vedete solo il luccichío della carta del cioccolato?

Se volete saperne di più sui dolci ticinesi: <https://www.patrimoineculinaire.ch/>

Buona giornata dolce.

Lidia