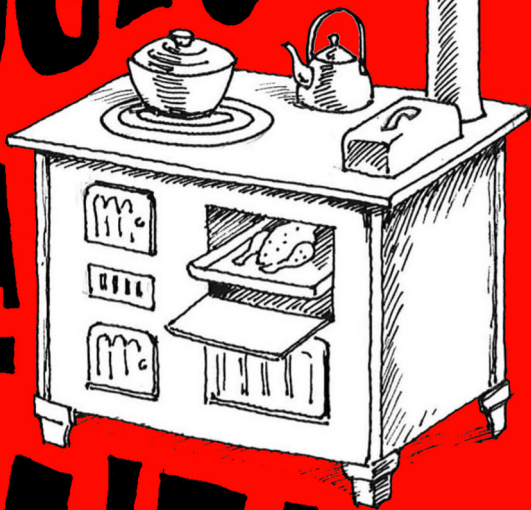


Elda Zoragi  
Klement Zoragi

# ELOGIO DELLA STUFA



le STRADE BIANCHE  
di STAMPA ALTERNATIVA

le **STRADE BIANCHE**  
di STAMPA ALTERNATIVA

Direttore editoriale  
**Marcello Baraghini**

Redazione  
**Marcello Baraghini**  
**Anna Baraghini**  
**Claudio Scaia**  
**Serena Luciani**

editing e correzione  
**Anna Baraghini**

disegno di copertina e illustrazioni  
**Klement Zoraqi**

grafica di copertina e impaginazione  
**Claudio Scaia**

**LE STRADE BIANCHE DI STAMPA ALTERNATIVA**

Via Zuccarelli, 25 Pitigliano (GR)

0564615317

[stradebianchelibri@gmail.com](mailto:stradebianchelibri@gmail.com)

[www.stradebianchelibri.com](http://www.stradebianchelibri.com)

## **IL PROFUMO DELLA TRADIZIONE**

“...e al centro della casa pulsa il cuore caldo della stufa... attorno a questa stufa vediamo raccogliersi i Turbin e i loro amici...”.

Dalla prefazione a *La guardia bianca*  
di M.A. Bulgakov

*C'era penuria di cibo a Tirana nel 1988.*

*Noi stranieri che vivevamo e lavoravamo lì avevamo un negozio di viveri solo per noi.*

*C'erano poche cose, ma tra queste, per me indimenticabili, latte e burro di un sapore che solo nelle nostre Alpi avevo potuto gustare da bambina.*

*C'era il pane nero, per gli albanesi simbolo di miseria, ma era integrale, buonissimo come quello che paradossalmente oggi da noi costa di più.*

*Ogni domenica si potevano vedere gli uomini della famiglia portare al forno la tepsi (teglia) con il byrek fatto a mano (5 più 5 strati di sfoglia sottile ripieni di diversi ingredienti) da cuocere. Dondolavano queste teglie, come in una danza gioiosa, sulle teste dei capifamiglia e ne usciva un profumo delizioso, che poi dal forno sarebbe riemerso aumentato.*

*Lo yogurt era saporito come tutti i latticini, grazie anche alle erbe aromatiche dei pascoli liberi.*

*Solo dopo il 1991 potei gustare la cucina familiare*

*presso le case dei miei amici un tempo proibite agli stranieri.*

*Nel gustoso libricino dei fratelli Zoraqi, Elda e Klement, si riconoscono alcune ricette comuni a tutto il Mediterraneo, ma anche e soprattutto curiosità a noi sconosciute.*

*Elda ha ereditato la bravura della mamma e la applica anche nelle ricette più semplici, come le zucchine fritte con lo yogurt: una gioia per il palato, fresche e leggere.*

*Oggi in strada non vedrete più la danza delle teglie, ma potrete sentire il profumo dei triangoli di byrek e fare uno spuntino delizioso. Street food di alto livello. Negli incontri ufficiali con le autorità culturali albanesi mi offrivano, in quanto donna, un liquore di chiodi di garofano o di rose, profumatissimo e fatto in casa. Ma talvolta, di prima mattina, raki a 45 gradi!*

*Ormai da anni in ogni ristorante di Tirana si cucina con maestria sia alla moda italiana che secondo le tradizioni di zone diverse dell'Albania. Piccola, ma variegata.*

*C'è addirittura verso le montagne, bellissime (le uniche Alpi fuori di Italia, come formazione) un ristorante slow food, Mrizi i zanave, "L'ombra delle fate". Tanto è diffusa ormai la cucina italiana da aver spinto un geniale giovanotto a proteggere la cucina locale. In realtà le zane non sono proprio delle fate, ma una figura mitica di donne molto audaci e indipendenti.*

*L'Elogio della stufa anche per noi bambini degli anni '50 è comprensibile e gradito, perché intorno ad essa, nel luogo centrale della vita familiare, la cucina, si svolgevano i lavori per il cibo, ma insieme i racconti della giornata di figli e genitori, le domande, le rassicurazioni, i sogni.*

*Questo libricino contribuisce a non disperdere un patrimonio familiare, facendo sentire il profumo della tradizione e i ricordi felici di una infanzia povera ma di grande umanità.*

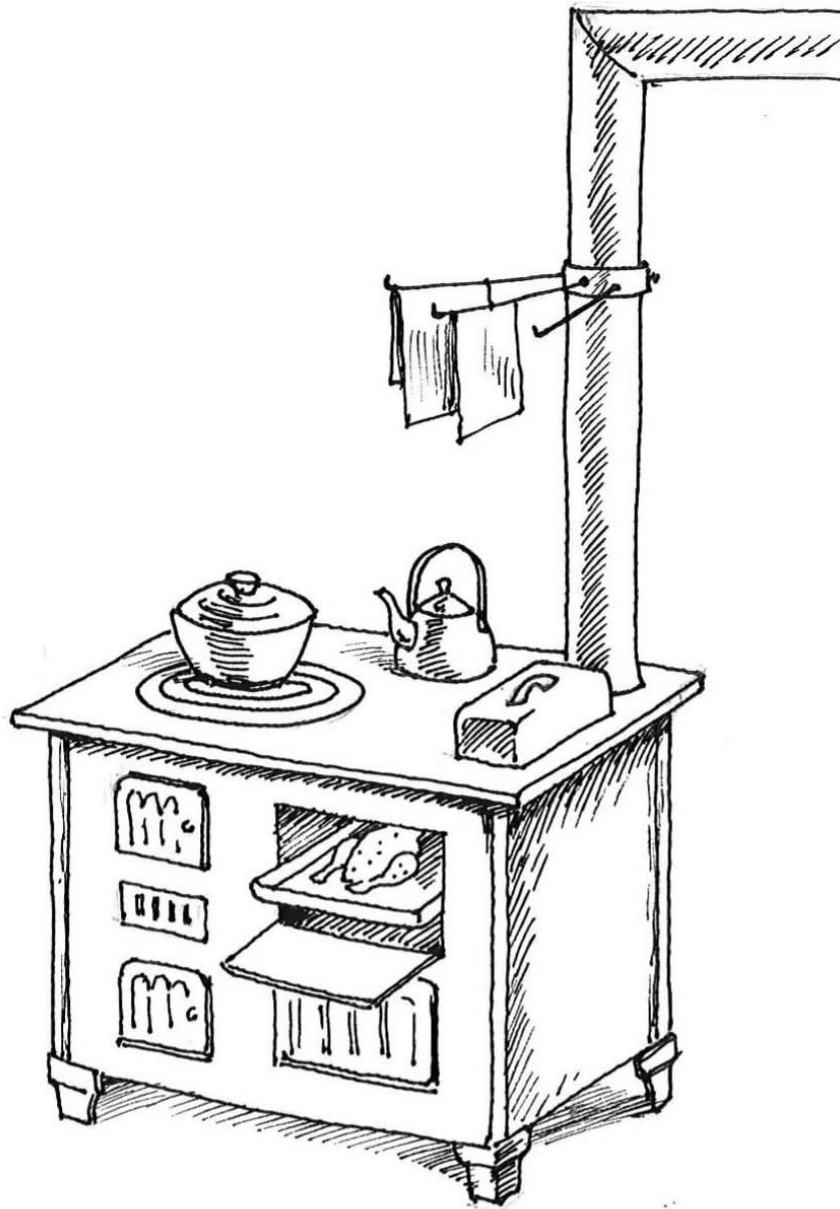
Serena Luciani

Al la memoria Madre  
della nostra

A decorative flourish consisting of a horizontal line that curves downwards on the left and upwards on the right, ending in a small heart-like shape.

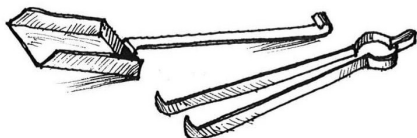
# ELOGIO DELLA STUFA







## LA STUFA A LEGNA, AL CENTRO DELLA CUCINA



Quando mi perdo nei ricordi mi viene il desiderio di ringraziare la nostra vecchia stufa che ci ha servito così tanto e ha regalato così tante gioie alla nostra infanzia. Gli aromi della legna bruciata, del pane tostato, delle bucce di frutta, anche l'odore della vernice bruciata dei tubi dipinti, sono adesso parte del patrimonio che teniamo dentro di noi. Se potessi, creerei un profumo unendo tutti questi aromi e lo chiamerei "I profumi della vecchia casa".

A casa nostra la stufa era molto importante, concentrando le attività fondamentali: il riscaldamento e la cucina.

Tutti ce ne prendevamo cura. Papà dipingeva spesso i tubi con vernice bianca e la superficie esterna con vernice a olio bianca, processi nei quali venivamo coinvolti anche noi bambini. Invece mamma puliva continuamente la superficie di ghisa con una pezza a olio. Ogni mattina, dopo aver eliminato la fuliggine prodotta dalla combustione della legna il giorno precedente, si procedeva ad accendere un nuovo fuoco. Allora era l'unico mezzo per assicurare il riscaldamento in casa.

La stufa era molto amata da noi bambini. Lì si cucinava il cibo in pentola o nelle teglie, e gli aromi del cibo caldo riempivano la casa.

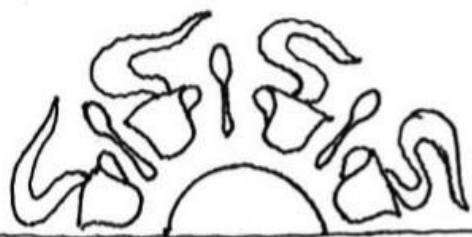
Sulla superficie di ghisa c'era un'apertura a forma di cerchio composta da altri cerchi all'interno che si aprivano (in base alla grandezza della pentola e all'intensità del fuoco) con una pinza in ferro, utilizzata anche per controllare il fuoco dentro la stufa.

In un angolo stava la teiera, sempre piena di tè caldo. Un ruolo importante aveva il forno, dove mettevamo a cuocere il *byrek* e le teglie di carne o pesce.

Però la stufa aveva altre funzioni utili: al livello superiore c'era un contenitore metallico di forma rettangolare, una parte del quale si trovava all'interno, da dove prendeva il calore per scaldare l'acqua. Così la casa aveva sempre un po' d'acqua calda. Anche il tubo veniva sfruttato. Lì era stato montato uno stendipanni metallico, dove si mettevano ad asciugare i panni.

Sulla stufa venivano tostati il pane e le castagne, e quando mangiavamo mele e arance mettevamo le bucce sopra e la casa si riempiva del loro profumo. Quindi aromatizzava anche l'ambiente.

Non posso dimenticare la paletta, utilizzata per togliere la cenere. Insieme alla pinza da camino, era una componente indispensabile.



*Buongiorno!*

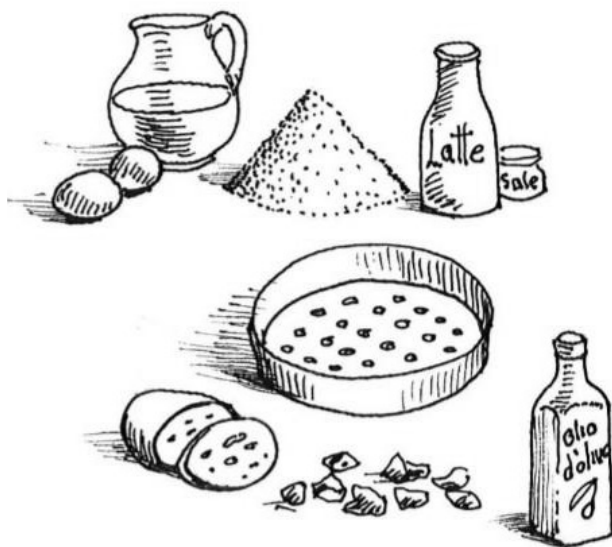
Quando arrivava il nuovo mattino la prima parola che si pronunciava incontrandosi in cucina era 'buongiorno', e subito dopo cominciava la preparazione della colazione, quasi sempre in fretta, ma mai in modo disordinato, benché tutti noi fossimo attivi.

La colazione doveva essere nutriente, con tante calorie, per affrontare le fatiche della giornata, sia per i ragazzi che andavano a scuola che per i genitori che lavoravano entrambi.

## Trahana

La *trahana* in Albania è un alimento molto popolare, specialmente nelle zone del sud e sud ovest, sia in città che in campagna.

In ogni casa si preparava durante l'estate, per averla poi in forma di impasto granulato come *zahire* (conserva) per l'inverno.



È un piatto caldo per la stagione fredda, diffuso anche in altre zone dell'Albania, al punto di passare dalla produzione casalinga a quella industriale.

Durante la mia infanzia la *trahana* ce la preparava

una signora anziana, nostra vicina di casa, originaria di Korça, insieme ad altre ricette tipo cavolo sottaceto, melanzane ripiene sottaceto ecc, insegnando anche a nostra madre a prepararle in casa.

Avevamo fatto fare su commissione da un orefice un setaccio, una specie di teglia metallica col fondo costellato di grossi buchi (e bordi duri come quelli di una grattugia). Dopo aver mescolato la farina di grano con uova, latte o yogurt e sale, l'impasto si metteva nel grande setaccio e si strofinava facendo sì che ne fuoriuscissero piccole masse grandi 2-3 millimetri, che dopo si lasciavano essiccare al sole. Così si otteneva la *trahana* artigianale: quando al posto del latte veniva utilizzato lo yogurt, il prodotto finale aveva un sapore un po' aspro.

Alcune famiglie lo consumavano a cena. Dato che i miei genitori andavano a lavorare al mattino presto, a casa nostra è diventata una tradizione consumare la *trahana* solo la domenica mattina, da quando fa un po' più freddo fino a primavera.

Alla sua preparazione era legato anche l'utilizzo del pane avanzato, ormai indurito e che non si poteva consumare più come tale. Il pane indurito veniva raccolto ogni giorno in un'apposita busta per la *trahana* della domenica.

La domenica iniziava con il rito dello spezzettamento del pane con le mani da parte dei bambini radunati

intorno al tavolo, intanto che al fuoco bolliva l'acqua. Mentre la mamma preparava il pasto noi apparecchiavamo la tavola dove non dovevano mancare formaggio bianco, pepe nero e *cigaridhet* (piccoli pezzetti di grasso fritti fino alla croccantezza).

Appena i piatti si riempivano correavamo ad assaporare le prime cucchiariate, dato che si doveva consumare caldo. Per non bruciarci la lingua ci consigliavano di mangiare dai bordi del piatto.

Quando si mangia la *trahana* dà un senso di sazietà, però si digerisce in fretta e per questa ragione esiste il detto *Trahana moj trahana der tek dera nuk të mba*, in italiano "Trahana, trahana, mi sostieni fino alla porta".

## **COLAZIONE**

### **Le uova fresche**

Oltre il vasto utilizzo in cucina, l'uovo è uno degli alimenti base della colazione delle famiglie, specialmente dei bambini.

Mamma ordinava a una contadina di portarci ogni mattina le uova delle sue galline.

Si potevano bere, ossia bucarle con un ago in una delle estremità e succhiarne tutto il contenuto, l'albume e il tuorlo insieme. Per noi bambini non era molto gradevole, però ci dicevano che faceva bene alla salute, e le bevevamo.

### **Il pane avanzato**

Il pane fritto con l'uovo non è solo un ricordo d'infanzia, lo consumiamo anche oggi, perché spesso avanzano le fette del giorno precedente, indurite. Immergendolo in un piatto, dove prima abbiamo sbattuto due uova, il pane si bagna e poi si mette a friggere in olio bollente, fino a quando la superficie diventa croccante. L'ideale è accompagnarlo con formaggio bianco. Così non se ne butta nemmeno un pezzetto.



## Çaji i malit (Tè di montagna)

Il consumo del tè di montagna è parte della tradizione autoctona balcanica.



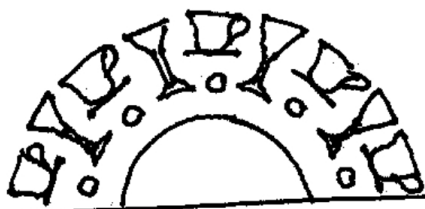
Il tè di montagna (presso gli *arberesh* d'Italia conosciuto con il nome *skutina* e *Shën Marisë* – Santa Maria), appartiene alla famiglia delle Lamiaceae. Nei Balcani e nel Mediterraneo cresce la specie *sideritis syriaca*, mentre in Albania abbiamo la specie *sideritis raeseri*, che si trova a più di 1.000 m di altitudine, e viene raccolta a luglio in piena fioritura.

Il tè di montagna aiuta la digestione e rafforza il sistema immunitario. Ha principi anti-microbici, anti-infiammatori e anti-ossidanti.

Dopo essere stato pulito, si mette in un contenitore con acqua bollente, coperto, per qualche minuto.

Quando viene servito si può aggiungere miele e limone.

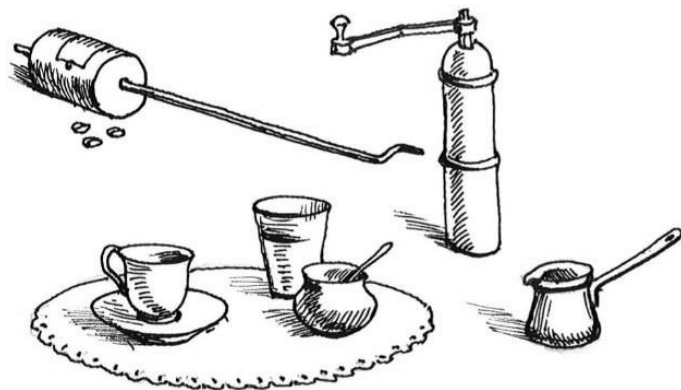
La combinazione ideale era con pane tostato e formaggio bianco.



L'ospitalità

## Rito del caffè

Durante la nostra infanzia venivamo coinvolti nel “rito del caffè”. Compravamo il caffè sfuso, non tostato. Lo tostavamo in casa, mettendolo in un contenitore chiamato *qebap i pjekjes*, un cilindro di latta con un piccolo sportello che si apriva e chiudeva, e un lungo asse di ferro. A quei tempi utilizzavamo un fornello a cherosene per cucinare, oltre alla stufa a legna. Una volta messo sul fuoco, il tosta caffè si doveva girare



continuamente per tostarlo in modo uniforme. Ogni volta si apriva lo sportellino per verificare il grado di tostatura. La cucina profumava di caffè. Poi veniva tirato fuori dalla tostatrice ancora caldo e si metteva in una scatola di latta per conservarlo.

Invece la maggior parte era macinato e messo da

parte per riempire il mulino da caffè, che per i bambini era un oggetto sofisticato: dentro a un cilindro di bronzo si trovava il meccanismo che macinava il caffè, anche la maniglia si toglieva, veniva piegata e si metteva dentro il cilindro, che finiva alla sua estremità con un coperchio a forma di cupola.

Anche se noi bambini non bevevamo il caffè, partecipavamo con molto piacere alla sua preparazione, fino al punto di diventare esperti nella macinazione. Quando uno si stancava, passava il mulino all'altro.

Il metodo di preparazione e della assunzione del caffè era uguale in ogni casa, così come i mezzi utili allo scopo: il bollitore metallico e la tazzina di porcellana. "Caffè turco" si chiamava il caffè preparato in casa: nel bollitore (che poteva essere per due o tre persone) si versava acqua e si metteva al fuoco fino alla bollitura. Una volta che l'acqua bolliva si aggiungeva un cucchiaino di caffè per ogni persona e lo zucchero. Si mescolava leggermente, lasciandolo per alcuni secondi a bollire, fino a creare la schiuma. Poi si toglieva dal fuoco e così bollente si versava. Quando il caffè riposava nella tazzina, le polveri precipitavano in fondo e si beveva solo il liquido.

Quanto restava in fondo alla tazza era un terreno ricco per la fantasia di quelli che si consideravano indovini del destino tramite la lettura dei 'fondi'. Quasi esclusivamente erano donne, alle quali veniva rico-

nosciuto il dono della 'lettura' dei simboli formatisi rovesciando i fondi sul piattino. Attraverso tale lettura veniva interpretato il fato e il futuro della persona che aveva bevuto il caffè. Questo rito era praticato solo in casa e mai in pubblico.

Durante la visita di parenti o amici di famiglia, il caffè era sempre presente alla fine della consumazione dei dolci: dopo averlo bevuto, l'ospite doveva restare ancora un po', poi alzarsi e andarsene. Il caffè segnava la conclusione della visita o della cerimonia.

## Qerasjet (Dolcetti, cioccolatini, caramelle ecc)



All'ospite veniva offerto inizialmente qualcosa di dolce: caramelle, un cioccolato accompagnato da un bicchiere di liquore. Per gli uomini si preferiva il *raki*, distillato ottenuto dall'uva; però in alcune zone si utilizzava anche la prugna o la bacca nera. Invece per le donne qualche liquore o cognac, sempre in piccoli bicchieri. Molte volte a casa nostra si trovava il *gliko*, frutta scioppata servita in occasioni speciali o per ospiti speciali, sempre accompagnata da un bicchiere d'acqua. Il *gliko* lo preparava nostra madre come tutte le brave casalinghe, sfruttando verdure e frutta di stagione, per esempio la scorza dell'anguria, prugne, mele cotogne e fichi. Ma c'erano anche dei *gliko* un po' particolari, come quelli con le prime noci di stagione, o con le piccole melanzane appena formate come frutto, che preparavano le donne di Përmet, molto note in questo campo. Il *gliko* consisteva nel

bollire la frutta e immergerla nello sciroppo (ottenuto dalla bollitura dell'acqua con lo zucchero). Particolare era la procedura dell'immersione del frutto nella calce spenta dopo la cottura, per dargli croccantezza. Il *gliko* si conservava a lungo e si consumava in occasioni speciali.

### **Gliko di fico**

1 kg di fichi

2 kg di zucchero

noci e alcune foglie di malvarosa

*Sbuciamo i fichi e mettiamoli in acqua e calce spenta (diluata in 2 litri d'acqua) e li lasciamo per mezz'ora. Poi li tiriamo fuori e li risciacquiamo in acqua corrente. In una pentola mettiamo dell'acqua a bollire, aggiungiamo i fichi facendoli cuocere per 5 minuti. Una volta tirati fuori dalla pentola, li sciacquiamo di nuovo con acqua fredda.*

*Dopo averli scolati, mettiamo dentro ciascuno uno spicchio di noce. Da un'altra parte prepariamo lo sciroppo: in 1 litro d'acqua bollente versiamo lo zucchero e lo mescoliamo per 10 minuti. Aggiungiamo i fichi, abbassiamo il fuoco e lascia-*



*mo evaporare l'acqua fino a creare lo sciroppo. Nell'ultimo passaggio mettiamo le foglie di malvarosa e spegniamo il fuoco. Va servito freddo.*

Nelle visite abituali si passava dall'assunzione della bevanda alcolica al caffè accompagnato da biscotti, per i quali nostra madre era una specialista. Le ricette dei biscotti se le segnava in un apposito quaderno, dopo averle scambiate con le amiche. Le più gradite in ambito familiare erano le lunette. Lei diceva che la ricetta era di origini bulgare, e l'aveva imparata a casa di un'amica.

### **Le lunette**

un bicchiere di vino bianco  
un bicchiere d'olio  
un cucchiaino di bicarbonato  
farina per fare l'impasto dei biscotti  
noci  
marmellata di fichi  
polvere di cannella  
200 gr di zucchero a velo

*Si scalda l'olio fino a quando diventa tiepido, si aggiunge il vino e si mescola fino a quando di-*

*venta una massa compatta, poi si aggiunge il bicarbonato, la farina e si lavora l'impasto con il mattarello, usando un bicchiere, per ottenere diversi biscotti di forma rotonda. In ciascun pezzo mettiamo l'impasto con noci, marmellata e cannella preparato prima in una ciotola.*

*Le chiudiamo a forma di lunetta e le mettiamo in una teglia unta di burro, poi le inforniamo a 180-200 gradi. Quando le togliamo vanno cosparse di zucchero a velo.*





*Le Feste*

Ogni volta che si avvicinano le feste di fine anno anche se le città iniziano a vestirsi di colori e luci, la nostalgia percorre gli anni passati... Le vetrine dei negozi e i bar brillano degli addobbi spettacolari, però la felicità infantile delle feste non può essere rimpiazzata. Quella sensazione ormai appartiene ai ricordi... Da quando ho memoria, da noi si festeggiava solo l'Anno Nuovo, ossia la sera del 31 dicembre e anche il primo giorno dell'anno nuovo. Dal 1967 il Governo albanese aveva obbligato la popolazione a disertare i riti religiosi in generale e quelli del Natale in particolare. Dato che il giorno di Natale non si doveva festeggiare, l'attenzione si concentrava sulla festa di fine anno, adattando tutti gli elementi della festività del Natale alla nuova nozione laica della festa: Babbo Natale portava i regali, l'albero di pino con una stella in cima non annunciava la nascita di Gesù ma la stella del comunismo a 5 punte. Molte volte Babbo Natale si chiamava il vecchietto dell'anno vecchio e consegnava la staffetta a un ragazzo (con lo stesso costume rosso) che impersonava l'Anno Nuovo. Così veniva rappresentato nei poster e nelle illustrazioni dei libri. Questa laicizzazione del rito cristiano del Natale ha fatto sì che la festa di Capodanno si diffondesse in tutta l'Albania anche tra le famiglie di origini islamiche, e che fosse l'unica festa grande per tutti. Prima di questa trasformazione, i fedeli di religione islamica

non festeggiavano il Capodanno, ma solo la loro festa religiosa, il *Bajram*.

Le istituzioni religiose sono state chiuse, ma nel nucleo familiare si è conservato lo spirito fiabesco, mistico del divino. Anche se non dichiarato, si sentiva in ogni cosa: dall'addobbo dell'albero di Natale in casa, fino alla preparazione dei dolci particolari per il giorno tanto atteso, dall'acquisto dei regali ai festeggiamenti organizzati nelle scuole e nei posti di lavoro. Però per i bambini era una gioia particolare la mattina del 1° gennaio, quando si svegliavano e trovavano vicino al letto il regalo portato da Babbo Natale la notte dell'ultimo dell'anno. Non ricordo per quanto tempo ho continuato a credere che era Babbo Natale a venire a casa per portare i regali.

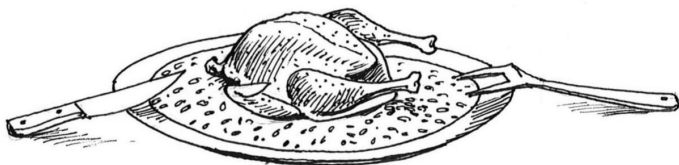
Quando la TV è entrata nelle nostre case, la festa di Capodanno ha avuto una grande trasformazione: non ci riunivamo più in diverse famiglie imparentate passando tutta la notte a mangiare, giocare e cantare. Adesso tutti rimanevano davanti allo schermo, a seguire gli spettacoli di varietà che la tv statale organizzava per l'evento.

Contemporaneamente avevano iniziato a organizzare le feste per l'Anno Nuovo anche i ristoranti degli alberghi più noti della capitale. Però in nessun caso hanno sostituito il calore familiare della festa in casa.

## IL CENONE DI CAPODANNO

### Il tacchino con riso

Un piatto tipico del cenone di Capodanno era il tacchino cotto al forno, accompagnato da *pilaf* (riso



bollito e poi messo al forno insieme alla carne). In alcune zone dell'Albania si preparava il tacchino con il *pershes*, che consiste nello spezzare una grande pagnotta o focaccia in piccoli bocconcini bagnati da burro fuso e brodo di tacchino. Invece, nella zona di Korça, veniva usata una vecchia ricetta che si chiamava *Miske me arme*. Qui il tacchino era accompagnato da cavolo sottaceto (una specialità del posto).

### **Qeshqeku**

Solo una volta abbiamo mangiato *qeshqek*: richiedendo molto impegno nella preparazione, se ne era occupato mio padre, perché conosceva la ricetta ereditata dalla sua famiglia, di origini arumene (valacchi).

Il grano bollito si metteva in un grande contenitore e si aggiungeva sale, pepe e carne bollita dalla parte del collo del montone, molto grasso. Con un grande



cucchiaio di legno veniva mescolato con energia e a lungo, fino a ottenere una massa omogenea che si attaccava al cucchiaio. Si serviva freddo.

## Vilita

Ogni mattina del 1° Gennaio, a casa nostra si faceva la *vilita* (una esclusiva specialità arumena). Anche se ci svegliavamo tardi, si doveva comunque cucinare la *vilita*, un rito che continuiamo a osservare tuttora. Dentro a una massa d'impasto veniva messa una mo-

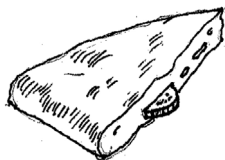


neta metallica. Dopo la cottura al forno, la mamma divideva questa focaccia in parti uguali, per quante persone erano in casa, più una parte per la casa stessa.

Immediatamente noi bambini ci lanciavamo a prendere il nostro pezzo di *vilita* per trovare la moneta.



Chi la trovava avrebbe avuto fortuna per tutto l'anno. La moneta veniva conservata in un posto preciso. A volte succedeva che si trovasse tra due pezzi, allora la fortuna toccava a entrambe le persone. Quando la moneta veniva ritrovata nella porzione della casa, la fortuna era di tutti.



- 4 uova
- 1 kg di farina
- 2 bicchieri di brodo di gallina
- 2 cucchiari di burro
- 200 gr di formaggio bianco
- sale
- 1 moneta

*In una ciotola grande mettiamo la farina, le uova e il brodo di gallina, il burro, il formaggio fatto a pezzi e la moneta. Mescoliamo tutti gli ingredienti e l'impasto ottenuto lo stendiamo in una teglia cosparsa di burro. Si cuoce in forno a 180 gradi per 35 minuti, fino a quando si crea una crosta marrone.*

## I DOLCI DI CAPODANNO

La *baklava* e il *kadaif* erano e continuano a essere i dolci tipici di Capodanno. La loro origine era turca, in Albania erano entrati nella tradizione senza distinzione di tipo regionale o religiosa.

Come la *baklava*, preparata con tanti strati di pasta sfoglia, anche il *kadaif* era composto da molti fili sottili di pasta. Avevano in comune lo 'sciropo', zucchero sciolto in acqua bollente, versato sull'impasto dopo la cottura in forno. Altrettanto in comune avevano il burro fuso e le noci, posizionati in alcuni strati di mezzo.

Poche famiglie preparavano la *baklava* in casa, in quanto richiedeva molta maestria nella creazione



della pasta sfoglia con il mattarello. Invece il *kadaif* si comprava pronto: lo producevano solo gli artigiani che utilizzavano una tecnologia particolare.

## ALTRI DOLCI FESTIVI

Un'altra famiglia di dolci di origine orientale aveva ormai preso posto da tempo nella tradizione della cucina albanese: *hashurja*, *hasudja*, *hallva*, *sultjashi*... Erano legati generalmente alla cultura religiosa islamica per le feste, come *hashurja*, che i *Bektashi* (confraternita islamica di derivazione sufi) preparavano per la festa di *Nuvruz*.

Questi dolci laicizzati si preparavano in famiglia anche nei periodi in cui erano proibiti i riti religiosi e mia madre ha continuato a farli dopo il ripristino della libertà confessionale. Non solo perché erano squisiti, ma perché Dio è uno per tutti, come diceva lei.

## Hashure

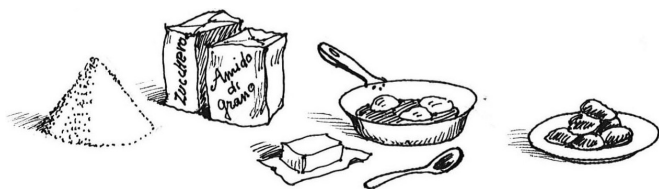


500 gr di grano  
250 gr di zucchero  
3 cucchiaini di amido di mais  
250 gr di noci  
100 gr di uvetta  
un po' di sale  
un po' di cannella  
1 litro d'acqua

*Sciacquiamo il grano e lo mettiamo a cuocere in una pentola con 1 litro d'acqua, fino a quando diventa soffice. Aggiungiamo lo zucchero e lo mescoliamo bene. Lo lasciamo cuocere per altri 15 minuti. Mettiamo l'amido di mais in un altro contenitore e lo diluiamo con un po' d'acqua. Aggiungiamo l'amido diluito nella pentola con il grano e lo lasciamo cuocere fino a quando il composto non diventa denso. Poi lo versiamo in piccole coppe.*

*Cospargiamo di noci, uvetta e cannella. La lasciamo raffreddare, così l'hashure è pronta da mangiare.*

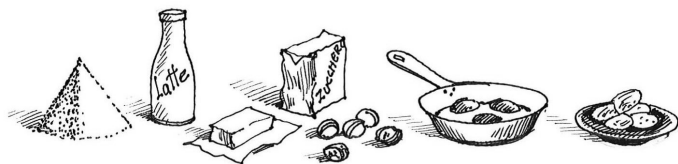
## Hasude



1 bicchiere d'amido di mais  
100 gr di burro  
1 bicchiere di zucchero  
2 bicchieri d'acqua  
un po' di cannella  
(con queste dosi si preparavano circa 10 porzioni di *hasude*)

*In una pentola diluiamo in acqua l'amido di mais mescolando bene. In un'altra pentola mettiamo a fondere il burro. Sul burro bollente aggiungiamo l'amido diluito e lo zucchero. Lo mescoliamo in continuazione fino a quando inizia a diventare denso. Una volta raggiunta la densità desiderata, lo togliamo dal fuoco e lo lasciamo riposare per 2-3 minuti, a indurirsi. Poi con l'aiuto di un cucchiaino lo dividiamo in porzioni. Lo spolveriamo con un po' di cannella e lo serviamo freddo.*

## Hallva



- 125 gr di burro
- 1 bicchiere e  $\frac{1}{2}$  di latte
- 1 bicchiere di zucchero
- 1 bicchiere di farina
- 1 bicchiere di noci

*Fondiamo il burro in un tegame e poi aggiungiamo la farina facendola cuocere. Di seguito versiamo poco a poco il latte caldo, infine lo zucchero, mescolando continuamente fino a ottenere un composto solido. Le noci le aggiungiamo dentro o sopra, dopo averlo diviso nelle forme desiderate.*

## Sultjashi



200 gr di riso  
100 gr di zucchero  
1 litro di latte  
1 litro d'acqua  
polvere di cannella

*Mettiamo a cuocere il riso in un litro d'acqua. A metà cottura aggiungiamo il litro di latte e lo zucchero. Lasciamo cuocere per 30 minuti circa, mescolando ininterrottamente con un cucchiaio di legno fino a ottenere una massa cremosa. Versiamo il sultjash nelle ciotole o coppe e le spolveriamo di cannella. Si servono fredde.*

## **KOLENDRAT**

Le *kolendre* sono canti festivi della tradizione cristiana ortodossa che celebrano la nascita di Cristo. Vengono cantate dai bambini di porta in porta la vigilia del 24 dicembre. I familiari aprono la porta e regalano loro frutta, dolci e un tipo di biscotto speciale che ha preso il nome di *kolendra*.

Queste storie le raccontavano i nostri genitori, perché noi assaggiavamo solo i biscotti di *kolendra* scampati alla censura.

Le *kolendre* continuavano a farle le famiglie ortodosse.

A casa nostra, quel pomeriggio, venivamo coinvolti anche noi bambini che restavamo vicino alla stufa, sopra il *minder* (sorta di divano), seguendo il processo di realizzazione come fosse uno spettacolo. Di sicuro anche per gustarle finalmente calde, appena sfornate.

Mia madre, molto concentrata, non voleva che le parlassimo mentre lavorava, specialmente quando era il momento di tagliare l'impasto steso sul tavolo. Lei doveva disegnare e tagliare le figure simboliche, il ragazzo e la ragazza (Adamo ed Eva), l'infinito e l'alfa, utilizzando il coltello e la forchetta. Quando la maggior parte del lavoro era fatto, ci dava gli avanzi dell'impasto, così noi bambini iniziavamo a dare for-



ma alle nostre *kolendre*. Una volta riempita la teglia e messa al forno, eravamo impazienti di assaggiarle. Però quelle più belle (poiché non tutte dopo l'infortuna conservavano la forma originaria), le mettevamo da parte per regalarle a chi ci faceva visita il giorno della festa. D'altra parte, quando andavamo in visita dai parenti ci regalavano le loro *kolendre*. Gli altri facevano solo l'alfa e l'infinito, invece noi facevamo anche la ragazza e il ragazzo, forse perché nostra madre aveva ereditato un senso del disegno e una fantasia speciali.

1 uovo

2 tazzine di zucchero

1 tazzina di olio

2 tazzine di amido di mais

1 cucchiaino di aceto

½ cucchiaino di bicarbonato

½ bicchiere di yogurt

scorza di limone grattugiata

farina fino a creare l'impasto per il biscotto

*Mescoliamo l'uovo con lo zucchero e l'olio. Nello yogurt diluiamo il bicarbonato e aggiungiamo la scorza di limone grattugiata. Poi aggiungiamo l'amido di mais e la farina fino a quando l'impasto non raggiunge lo spessore di 1 cm. Da questo*

*impasto vengono ritagliate le figure simboliche della festa. Altrettanto, con l'impasto possiamo formare stringhe cilindriche con le quali si formano altre figure. Inforniamo a 180 gradi fino a quando non ottengono il colore di cottura.*



## IL RITO ORTODOSSO DELLE UOVA ROSSE

In casa nostra come in quelle dei parenti, le uova di Pasqua si dipingevano di rosso, per simboleggiare il sangue di Cristo, e ciò anche quando i riti religiosi erano proibiti.

Era una gioia speciale il momento in cui ogni bambino prendeva il proprio uovo sodo e lo sbatteva contro l'uovo dell'altro. Chi riusciva a rompere l'uovo dell'altro nelle due estremità guadagnava quello dello sconfitto. Era un gioco che coinvolgeva tutti.

Adesso che ci è chiaro il senso simbolico, li conserviamo secondo il rito ortodosso in un posto speciale durante tutto l'anno fino alla Pasqua successiva.



## IL GRANO

### Il rito ortodosso in memoria di chi non c'è più



- 2.5 kg di grano
- 4 tazze di noci schiacciate
- 2 tazze da tè con zucchero
- 4 cucchiaini di cannella
- 1 tazza di uvetta
- 2 tazze di biscotti sbriciolati

*Mettiamo il grano in un contenitore con acqua e lo lasciamo lì per una notte. La mattina dopo lo mettiamo scolato in una pentola con acqua fresca a bollire per 4 ore, fino a quando non diventa soffice, mescolandolo con un cucchiaio di legno. Poi lo scoliamo e lo mettiamo in una grande pezza per togliere l'umidità. Mescoliamo tutti gli ingredienti: grano, uvetta, cannella, zucchero, noci e biscotti. Poi mettiamo il composto in un piatto e lo cospargiamo di zucchero a velo.*



*Le Ricette della Mamma*

Le ricette della tradizione familiare della cucina albanese e balcanica sono frutto di una fusione secolare tra influenze orientali, territoriali e della tradizione occidentale europea, conservando sempre il carattere di cucina casalinga, con l'uso di tanta verdura, yogurt e ricotta, riso e poca carne. Una cucina che rispetta le stagioni, usando i prodotti corrispondenti: leggera d'estate e nutriente per l'inverno. Le ricette si intendono per 4 o 5 persone.

## Teglia di polpette e cipolle

350 gr di carne tritata

½ tazza da tè di farina

1 kg di cipolle

2 fettine di pane

¾ di tazza da tè di olio d'oliva (o di semi)

1 uovo

2 cucchiaini di salsa di pomodoro

origano

1 aglio intero

prezzemolo

2 foglie d'alloro

sale

1 tazza da caffè di aceto

pepe

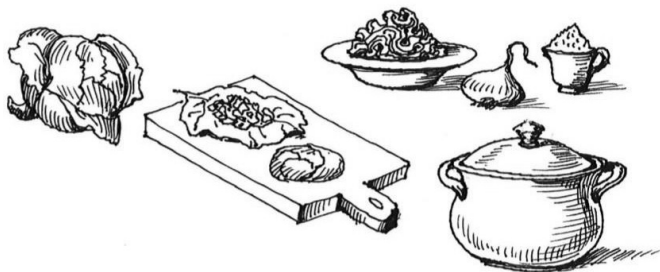


*In una grande padella versiamo l'olio e le cipolle già affettate finemente, poi aceto, alloro, sale e pepe, e alla fine poca acqua, e le lasciamo per pochi minuti sul fuoco a rosolare.*

*Intanto abbiamo preparato le polpette mescolando bene la carne tritata, la farina, il pane bagnato prima e poi strizzato, l'aglio, le uova, l'origano, sale e pepe e poco olio. Una volta data la forma alle polpette, le mettiamo in una teglia, poi versiamo le cipolle già preparate e mettiamo la teglia in forno già riscaldato per 15 minuti.*



## Involtini di cavolo



1 cavolo bianco  
250 gr di carne tritata  
1 cipolla  
1 tazza da caffè di riso  
2-3 cucchiari d'olio d'oliva  
sale e pepe

*Una volta lavate, le foglie di cavolo bianco si mettono in una pentola con acqua e sale e si lasciano sul fuoco per 10-15 minuti.*

*Prepariamo il ripieno mescolando carne tritata, cipolla tritata, 2-3 cucchiari d'olio, sale e pepe.*

*Sulle foglie già bollite mettiamo una porzione del ripieno e le arrotoliamo, creando degli involtini. Li mettiamo infine a bollire per 15-20 minuti in acqua sufficiente per coprirli appena. Si condiscono con un po' di pepe e succo di limone.*

## Teglia di yogurt e pollo

1 pollo  
1 tazza da caffè riempita di riso  
3-4 uova  
50 gr di burro  
1 kg di yogurt  
sale e pepe

*Il pollo si mette a bollire con poca acqua insieme al riso.*

*Mettiamo le uova nello yogurt, insieme con burro, sale e pepe, in una teglia. Prendiamo il brodo del pollo e il riso bollito e li mescoliamo con la miscela di yogurt. Versiamo l'impasto in una teglia unta prima con un po' di burro sul fondo. Mettiamo dentro i pezzi di pollo in forno preriscaldato a 180° per 30-35 minuti, finché non si crea una crosta rossastra.*



## **Japarak con foglie di vite**

50 foglie di vite nuove, tenere  
cipolle  
menta  
basilico  
prezzemolo  
aneto  
1 tazzina da caffè con riso  
4 cucchiaini di olio d'oliva  
sale  
pepe

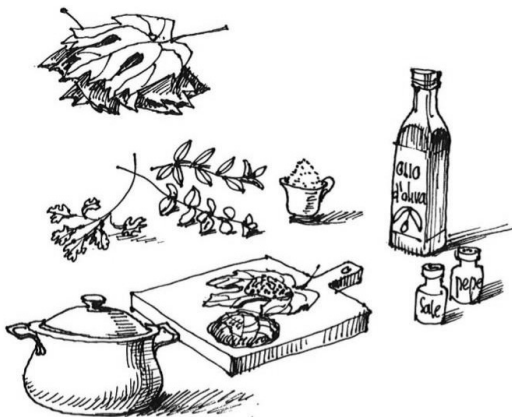
*Una volta lavate, mettiamo le foglie di vite dentro una pentola con acqua e le lasciamo sul fuoco per 10 minuti.*

*In una bacinella laviamo bene tutte le verdure e le tagliamo fini. Poi le mischiamo con il riso, l'olio, il sale e il pepe, creando un composto omogeneo.*

*Prendiamo le foglie di vite già lessate, le stendiamo e poi ci mettiamo un po' del composto preparato. Arrotoliamo le foglie creando così un japarak (tipo involtino).*

*Li mettiamo in una pentola, aggiungendo 1-2 bicchieri d'acqua. Poi, li copriamo con un piatto che un poco li comprime e mettiamo la pentola*

*sul fuoco per 30 minuti, finché tutta l'acqua evapora. Così sono pronti da servire. Da consumarsi non caldi, accompagnandoli con yogurt.*



## Melanzane ripiene di ricotta

8 melanzane  
½ kg di ricotta  
2 uova  
4 cucchiaini di olio d'oliva  
un mazzetto di prezzemolo  
sale  
pepe

*Tagliamo lo stelo e la buccia delle melanzane a strisce alterne, poi le lasciamo in acqua fredda con un po' di sale per 10 minuti. Le mettiamo poi a bollire in una pentola per 15-20 minuti.*



*Con un cucchiaino togliamo l'interno delle melanzane già lessate da una delle parti senza buccia. Mescoliamo bene con la ricotta, le uova, l'olio d'oliva, il prezzemolo, sale e pepe. Con questo impasto riempiamo le melanzane.*

*Una volta ripiene, le mettiamo in una teglia unta con un po' d'olio, in forno già riscaldato, a 180° per 20 minuti. Si possono servire anche tiepide.*

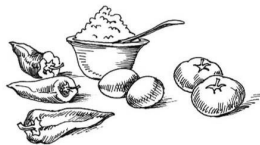
## **Fergese con peperoni**

- ½ kg di peperoni
- 4 cucchiaini di olio d'oliva
- 1 cucchiaino di farina
- 250 gr di ricotta
- 1 aglio intero
- 1 uovo
- 2 pomodori maturi
- sale
- pepe (o peperoncino rosso)

*In una padella mettiamo l'olio a scaldare sul fuoco. Si aggiunge la farina e si rosola nell'olio. Poi*



*aggiungiamo la ricotta e un po' d'acqua, mescolando in continuazione. Aggiungiamo i pomodori tritati, aglio, sale e pepe e un pezzetto di peperoncino.*



*Lasciamo sul fuoco per 10-15 minuti, eventualmente aggiungendo di nuovo un po' d'acqua.*

*Alla fine aggiungiamo l'uovo e lasciamo ancora 2 minuti prima di togliere dal fuoco. Così abbiamo il fergese.*

*Prendiamo dei peperoni da friggere. Una volta lavati togliamo la parte dello stelo e i semi. In una teglia mettiamo i peperoni in forno con un po' di sale e un filo d'olio per 10-15 minuti. Uniamo i peperoni già cotti al fergese. Così è pronto da servire.*

## Zucchine con yogurt

1 kg zucchine  
1 kg yogurt  
olio d'oliva  
1 aglio intero  
sale  
pepe

*Laviamo le zucchine e le tagliamo a fette rotonde. Nel frattempo abbiamo messo sul fuoco la padella con l'olio e le zucchine friggendole leggermente.*



*In una teglia abbiamo già messo lo yogurt, sale e pepe e aglio (tagliato fine o pestato), mescolando bene.*



*Versiamo le zucchine fritte sopra lo yogurt già preparato. Alla fine, condiamo con due cucchiaini di olio d'oliva.*

*Sono pronte da servire, specialmente dopo che saranno state in frigo per un po'. Adatte per l'estate.*



## Peperoni ripieni

250 gr di carne tritata  
1 tazza da tè di riso  
1 kg di peperoni (adatti a essere riempiti)  
1 uovo  
1 cipolla  
2 pomodori  
4 cucchiari di olio d'oliva  
1 mazzetto di prezzemolo  
sale  
pepe

*In una pentola mettiamo l'olio e la cipolla tritata, con un po' di sale e pepe sul fuoco finché la cipolla si rosola. Poi, aggiungiamo un pomodoro a pezzetti e lasciamo sul fuoco per 5 minuti.*



*Prendiamo i peperoni, togliamo la parte dello stelo, creando l'apertura per riempirli. Mescoliamo carne tritata, l'uovo, riso, pomodoro a pezzetti, pepe, sale e prezzemolo insieme alla cipolla arrostita.*

*Riempiamo i peperoni con l'impasto e li mettiamo in una pentola, aggiungendo una quantità d'acqua fino a coprirli. Si mette sul fuoco per 25 minuti finché l'acqua evapora lasciando un intingolo sul fondo.*

*Pronti da servire caldi.*

## ***Pispili con verdure***

le parti verdi di un mazzo di cipolle fresche  
2 tazze da tè di farina di mais  
2 mazzi di aneto  
1 tazza da tè di farina di grano  
prezzemolo  
1 tazza da tè di yogurt  
2 uova  
sale e pepe  
olio d'oliva  
burro

*Tagliamo a pezzetti le parti verdi delle cipolle, prezzemolo e aneto e amalgamiamo il tutto con*

*un po' di sale. Poi mescoliamo con le uova, lo yogurt, l'olio d'oliva e i due tipi di farina. Facciamo così una pasta non molto consistente che verteremo dentro una teglia già unta con un po' d'olio. Sopra spargiamo un po' di burro.*



*La teglia si mette nel forno già riscaldato per 30 minuti, finché avrà una crosta dorata.*

## Zuppa di fagioli



2 tazze da tè di fagioli secchi  
1 cipolla  
2 cucchiaini di salsa di pomodoro  
4 cucchiaini di olio d'oliva  
sale  
pepe  
peperoncino rosso  
origano

*Mettiamo i fagioli secchi in ammollo in una pentola per tutta la notte. Al mattino li risciacquiamo. Poi li versiamo in una pentola coprendoli con acqua. Dentro aggiungiamo una cipolla spezzata in quattro. Mettiamo la pentola su fuoco lento per 1 ora e mezza (secondo la varietà dei fagioli), controllando in continuazione che l'acqua non manchi.*

*Quando i fagioli sono ben bolliti aggiungiamo l'olio, la salsa di pomodoro, sale, pepe, peperoncino e origano e sul fuoco mescoliamo ancora per un paio di minuti, affinché prendano sapore. Pronta da servire calda con un filo d'olio.*

## Comlek (Carne con cipolline)



- 1 kg di carne di maiale
- 1 kg di cipolline
- 2 cucchiaini di salsa di pomodoro
- 1 cucchiaio di aceto
- olio d'oliva
- sale
- pepe
- foglie di alloro

*Mettiamo le cipolline in una ciotola di acqua dopo averle pulite e le lasciamo per 15 minuti. In una pentola versiamo un po' d'olio e mettiamo dentro i pezzi di carne, 3 cipolline tritate, sale, pepe e foglie d'alloro sul fuoco. Quando la cipolla è rosolata aggiungiamo la salsa mescolando. Alla fine, aggiungiamo l'acqua fino a coprire i pezzi di carne. Poi cuociamo per 30 minuti.*

*Versiamo dentro la pentola le cipolline intere crude, aggiungiamo un cucchiaio d'aceto e lasciamo sul fuoco fino a cottura.*

## **Byrek con cipolle e pomodoro**

1 kg di farina  
acqua  
sale  
olio di semi

*Preparazione della pasta: mescoliamo la farina con l'acqua e un po' di sale in una grande teglia e la lavoriamo bene con le mani finché diventa una massa omogenea, di una certa solidità. Poi la copriamo con un telo e la lasciamo riposare per un po'.*

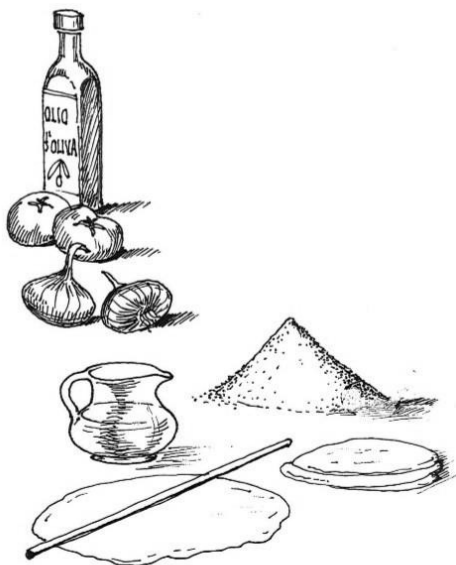
3-4 pomodori maturi  
3-4 cipolle  
sale e pepe  
olio di semi

*Per la salsa, in una grande padella mettiamo l'olio e le cipolle tagliate in pezzetti. Quando le cipolle saranno arrostate aggiungiamo i pomodori tagliati a pezzetti mescolando con un po' di sale e pepe e un po' d'acqua. Lasciamo bollire per 6-8 minuti.*

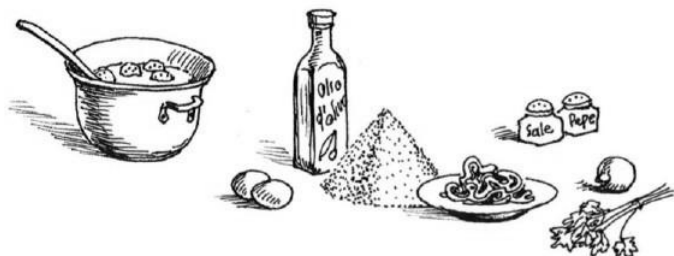
*La massa della pasta si divide in 10 porzioni. Ogni porzione si lavora con un mattarello finché*

*diventa una sfoglia rotonda del diametro di 30 centimetri.*

*Le mettiamo una sopra l'altra con un po' d'olio tra gli strati. Sistemiamo 5 sfoglie da una parte e 5 dall'altra, corrispondenti ai due strati principali del byrek. I primi 5 vanno lavorati di nuovo con il mattarello finché diventano una sfoglia da mettere sul fondo della teglia e che fuoriesce anche dai lati. Versiamo la salsa e poi copriamo con un altro strato di pasta. Con la parte della pasta fuori dai bordi della teglia facciamo un rotolo che forma una bordura. Mettiamo in forno a 180 gradi, fino a prendere un colore dorato.*



## ***Pasha qofte (Polpette del pascià)***



- ½ kg di carne macinata
- 2 uova
- 1 cucchiaio di farina
- 1 tazza di riso
- 1 tazza di yogurt
- 1 cucchiaio di olio di oliva
- 1 cucchiaio di pangrattato
- sale e pepe
- prezzemolo e limone

*Prendiamo la carne macinata e la mescoliamo con il riso, l'olio, il sale, il pepe, il prezzemolo, le uova e il pangrattato e lavoriamo il tutto con le mani per fare un impasto omogeneo. Dall'impasto traiamo piccole palline di 3-4 cm.*

*In una pentola mettiamo a bollire dell'acqua. Quando bolle, aggiungiamo le polpette e le la-*



*sciamo cuocere per 10-15 minuti. A fine cottura prendiamo una ciotola e uniamo lo yogurt con l'uovo e il cucchiaino di farina, poi aggiungiamo il composto alle polpette. Le lasciamo cuocere insieme per 5 minuti. Aggiungiamo il succo di un limone e la minestra con le polpette è pronta.*

## **Burani me veze**

1 kg di spinaci  
4 uova  
2 tazzine di riso  
1 tazzina di olio di oliva  
sale e pepe  
prezzemolo

*Per prima cosa cuociamo il riso in una pentola. In un'altra pentola cuociamo gli spinaci (dopo averli puliti prima). Poi aggiungiamo l'olio di oliva, sale, pepe, il prezzemolo e mettiamo il tutto in una teglia. Sopra aggiungiamo le 4 uova intere. Mettiamo in forno a 180 gradi per 10 minuti. Quando le uova sono coagulate è pronto da servire.*



## Cervish



3 cucchiari di farina  
3 cucchiari di burro  
3 cucchiari di olio  
spicchi d'aglio tritati  
1 cucchiaino di salsa di pomodoro  
sale

*In un tegame mettiamo il burro e l'olio, aggiungiamo la farina e la mescoliamo fino a quando prende un colore rosato. Poi uniamo un po' d'acqua, un po' di sale, la salsa di pomodoro e gli spicchi d'aglio tritati. Dopo che il composto ha iniziato a bollire, aggiungiamo di nuovo acqua e lo lasciamo cuocere fino a quando non diventa una massa densa e omogenea. Lo togliamo dal fuoco e il cervish è pronto da servire. Si può consumare per accompagnare le polpette o la carne di pollo.*

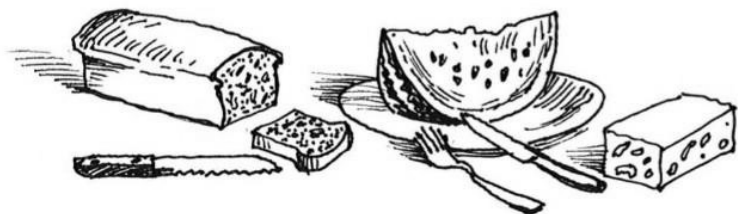
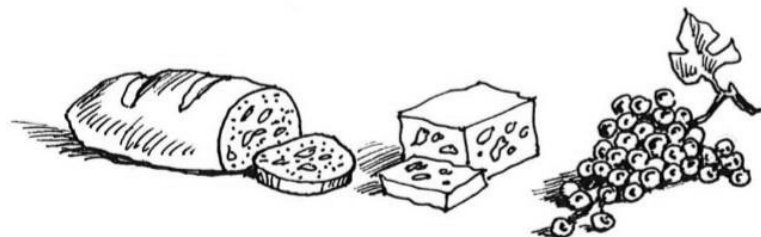
## Tarator



- ½ litro di yogurt
- 1 cetriolo
- 1 bicchiere d'acqua
- 1 tazza di olio di oliva
- 3-4 spicchi d'aglio
- sale e pepe

*In un grande contenitore mettiamo lo yogurt, un po' di sale e un bicchiere d'acqua. Li mescoliamo fino a ottenere una massa omogenea. Grattugiamo il cetriolo, e schiacciamo gli spicchi d'aglio con un po' di sale nel mortaio e li aggiungiamo allo yogurt. Aggiungiamo l'olio di oliva, che permarrà sulla superficie insieme al pepe nero. Così il tarator è pronto. Lo mettiamo in frigo e lo serviamo freddo.*

# *I gusti dell'infanzia*



Gusti perfetti formati dalla combinazione del pane di grano con formaggio e frutta come uva, fichi e anguria. Questa semplicità forma l'essenza di un ricordo. Li mangiavamo spesso a merenda. Combinazioni affermatesi nell'esperienza popolare. Gusti dimenticati.

Però, quando li mangiamo adesso, sembra di assaggiare un pezzo della nostra infanzia, la sua freschezza, come quella della frutta di stagione.

# INDICE

|   |    |
|---|----|
| <b>IL PROFUMO DELLA TRADIZIONE</b> di Serena Luciani    | 3  |
| <b>ELOGIO DELLA STUFA</b>                               | 7  |
| <b>LA STUFA A LEGNA, AL CENTRO DELLA CUCINA</b>         | 9  |
| <b>BUONGIORNO</b>                                       | 11 |
| <i>Trahana</i>  | 13 |
| COLAZIONE   | 16 |
| <i>Çaji i malit</i> (Tè di montagna)                    | 17 |
| <b>L'OSPITALITÀ</b>                                     | 19 |
| Rito del caffè  | 20 |
| <i>Qerasjet</i> (Dolcetti, cioccolatini, caramelle ecc) | 23 |
| <i>Gliko</i> di fico                                    | 24 |
| Le lunette  | 25 |
| <b>LE FESTE</b>   | 27 |
| <b>IL CENONE DI CAPODANNO</b>                           | 30 |
| Il tacchino con riso                                    | 30 |
| <i>Qeshqeku</i>   | 30 |
| <i>Vilita</i>   | 32 |
| <b>I DOLCI DI CAPODANNO</b>                             | 34 |
| <b>ALTRI DOLCI FESTIVI</b>                              | 35 |
| <i>Hashure</i>  | 36 |

|  |    |
|--|----|
| <i>Hasude</i>                            | 37 |
| <i>Hallva</i>                            | 38 |
| <i>Sultjashi</i>                         | 39 |
| <i>Kolendrat</i>                         | 40 |
| IL RITO ORTODOSSO DELLE UOVA ROSSE       | 43 |
| Il grano                                 | 44 |
| <b>LE RICETTE DELLA MAMMA</b>            | 45 |
| Teglia di polpette e cipolle             | 47 |
| Involtini di cavolo                      | 49 |
| Teglia di yogurt e pollo                 | 50 |
| <i>Japarak</i> con foglie di vite        | 51 |
| Melanzane ripiene di ricotta             | 53 |
| <i>Fergese</i> con peperoni              | 54 |
| Zucchine con yogurt                      | 56 |
| Peperoni ripieni                         | 57 |
| <i>Pispili</i> con verdure               | 59 |
| Zuppa di fagioli                         | 60 |
| <i>Comlek</i> (carne con cipolline)      | 61 |
| <i>Byrek</i> con cipolle e pomodoro      | 62 |
| <i>Pasha qofte</i> (Polpette del pascià) | 64 |
| <i>Burani me veze</i>                    | 66 |
| <i>Cervish</i>                           | 67 |
| <i>Tarator</i>                           | 68 |
| <b>I GUSTI DELL'INFANZIA</b>             | 69 |



Intorno alla stufa, cuore della vita familiare, si preparavano i pasti e si condividevano i fatti della giornata, le rassicurazioni, i sogni...

Così fino agli anni '50, in tutto il Mediterraneo...

I racconti della famiglia Zoraqi evocheranno la nostra infanzia, mentre le loro ricette faranno conoscere – per la prima volta in Italia – la cucina albanese.

**NO**  
amazon

almeno 5 euro

**NC**

*Sconfinati*