



Cilento, il Dolce grano preparato dalla nonna

Giovanna Voria dell'agriturismo Corbella ricetta di tradizione presentata in modo nuovo

Novella Talamo

Un dolce antichissimo, la cui sapienza si è tramandata nel corso dei secoli da una generazione all'altra. Ce lo racconta Giovanna Voria che nel suo agriturismo Corbella, a Cicerale, coltiva da sempre le grandi tradizioni della cultura cilentana.

Una cultura povera, poverissima, nella quale il grano era un lusso da riservare ai giorni di festa mentre negli altri a tavola arrivava solo pane nero. Un alimento di cui oggi si sono scoperte tutte le proprietà e che costituisce l'elemento base della dieta mediterranea.

Giovanna Voria gioca tra i ricordi di quando era bambina e le presentazioni moderne

dei piatti. Ne esce fuori così una idea per la vostra Pasqua molto facile da ripetere a casa se avete voglia di nuove presentazioni, più giovanili e allegre.

Ingredienti per 4 persone

1 barattolo di grano già lesato, 6 uova intere, 1 bustina di lievito vanigliato, 300 g di zucchero, 50 g di burro, cannella, acqua di fior d'arancio, 1 pizzico di sale, 2 cucchiaini di cacao amaro, 1 limone grattugiato, 50 g di mandorle sgusciate, 200 g di ricotta

Procedimento

Versate il barattolo di grano in una pentola con lo zucchero e il burro e lasciatelo cuocere dolcemente per 5 minuti.

In una terrina versate le uova, il sale, il limone grattugiato, l'acqua di fior d'arancio,

Vegetariani

Qui nasce la dieta mediterranea

Ancora pochi lo sanno, ma è qui, nel Cilento, che è nata l'espressione Dieta Mediterranea.

A coniarla fu il nutrizionista americano Ancel Keys che soggiornò per quarant'anni a Pioppi, una frazione di Pollica, il paese del sindaco Angelo Vassallo



Dolce Cilento L'antica pastiera contadina in versione moderna

la cannella, il lievito, la ricotta setacciata, unire insieme al grano raffreddato e mescolare il tutto, lasciando qualche cucchiaino di grano cotto da parte.

Dividete l'impasto a metà e in uno versare il cacao e mescolare accuratamente. Fate delle crostatine una bianca e una scura cospargete infi-

ne di mandorle sgusciate.

Infornate a 160° per 20 minuti.

Sfornate le tortine e sistematele su di un piatto, la tortina bianca e la nera, in un bicchiere versate il resto del grano servite con un rosolio di rose.