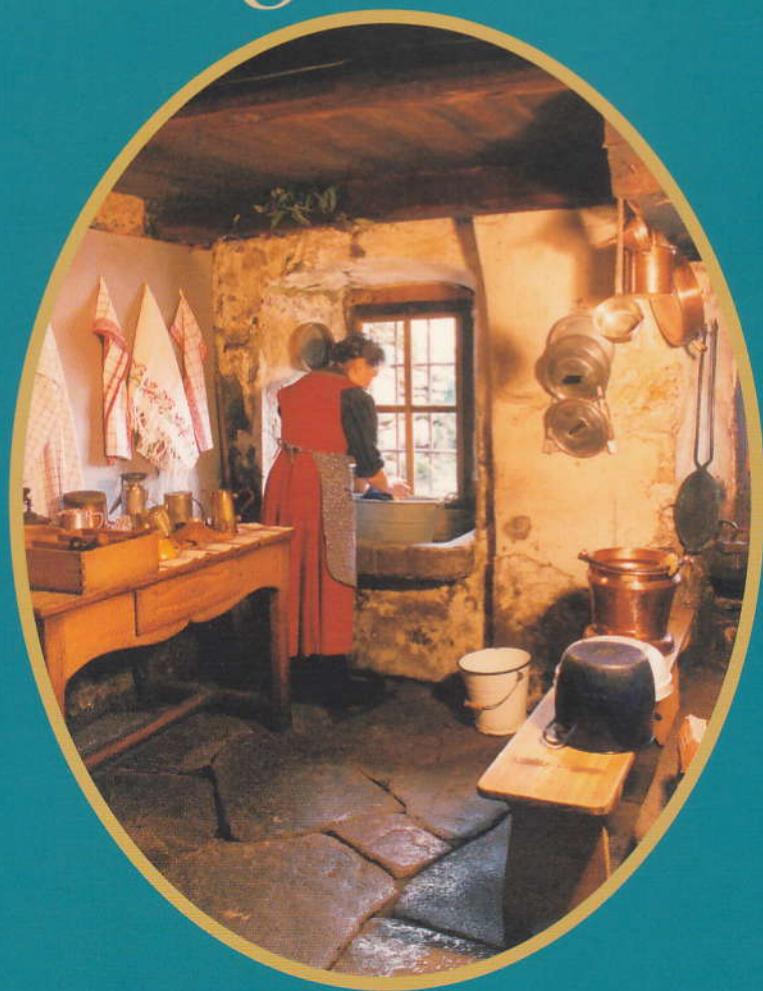


CENTRO STUDI E CULTURA WALSER  
WALSER KULTURZENTRUM

Cultura a Gressoney  
dell'alimentazione  
Essgewohnheiten  
in Gressoney



TIPOGRAFIA VALDOSTANA - AOSTA



# Dolci

## *Bugie di Seppel*

Ricetta portata dalla Germania dalla signora Seppel Zumstein ed a noi consegnata dal signor Bruno Favre.

Mettere sulla spianatoia un mucchietto di farina bianca (non sono state tramandate dosi più precise), un pizzico di sale, una decina di uova intere, un etto e mezzo di burro, un bicchiere di vino bianco secco e due bicchierini di grappa. Amalgamare tutti gli ingredienti lavorandoli molto, aggiungendo acqua per impastare e parecchio burro appena sciolto. Lasciare riposare l'impasto per alcune ore, spianarlo (a quei tempi con il mattarello, oggi con la macchina per fare la pasta) e con l'apposita rotellina tagliarne dei quadrati regolari non troppo piccoli. Nella padella di ferro scaldare l'olio e friggere le frittelle (in tempi addietro si usava lo strutto, oggi molti usano l'olio d'oliva oppure l'olio di semi), saranno più o meno dorate a seconda dei gusti. Si mettono a sgocciolare e vengono cosparse di zucchero, anche vanigliato.

## *Bugie di Alys*

Occorrono: tre uova, un etto e mezzo di zucchero, due etti di burro, una presa di sale, il succo e la scorza grattugiata di mezzo limone (se il limone è piccolo lo si utilizza intero), due o tre cucchiari di panna naturale oppure latte diluito con acqua tiepida, un bicchierino di grappa e un chilo circa di farina che viene amalgamata e lavorata con gli altri ingredienti sino ad ottenere un impasto alquanto denso che, posato sull'asse e lavorato ancora con altra farina, diventa liscio e compatto; dargli poi la forma di un pane e metterlo in una terrina, lasciarlo riposare per due o tre ore a temperatura ambiente, infine si procede come nelle precedenti ricette.

## *Bugie di Irene (dalla ricetta di Anna Bonda Binder)*

Occorrono: otto uova (sei intere più due tuorli), un chilo e mezzo di farina, quattro etti di burro, tre etti di zucchero, un pizzico di sale, una bustina di vanillina, la scorza grattugiata di un limone, un bicchierino di grappa, mezza bustina di lievito per dolci, un bicchiere di latte ed un bicchiere di acqua.

Lavorare bene le uova con lo zucchero, unire il latte diluito con l'acqua e con l'aggiunta del burro, il tutto tiepido; incorporare la farina, impastare con il cucchiaino di legno, continuare ad aggiungere farina fino ad ottenere un impasto morbido. Si raccomanda di lavorare molto la pasta con le mani, tirandola e sbattendola per circa venti minuti, riporla poi in una zuppiera, coprirla con una tela bianca e lasciarla riposare per quattro ore a temperatura ambiente; spianarla poi con il matterello e tagliarla a quadri che vanno tirati ancora sino a divenire quasi trasparenti.

Questo è il sistema antico oggi sostituito dalla macchina per fare la pasta. Friggere nel condimento (olio di semi e un po' di strutto a piacere), indorare a seconda dei gusti personali, scolare bene i dolci, zuccherarli e riporli in un cesto senza coprirli, possibilmente al fresco.

## *Bugie di Mercedes*

Occorrono: un chilo di farina, otto uova (quattro intere e quattro tuorli), un etto e mezzo di burro, due etti di zucchero, la scorza grattugiata di un limone, una bustina scarsa di vanillina (non necessariamente), mezzo bicchiere di grappa, circa due bicchieri di latte, una presa di sale. Sciogliere il burro e lo zucchero nel latte caldo e lasciare raffreddare, sulla spianatoia mescolare la farina, le uova, il latte, il burro, la grappa, lavorare bene il tutto sino ad ottenere un impasto morbido ma sodo che va messo in una terrina e coperto da un asciugamano da cucina bianco, seguendo la tradizione, lasciato riposare per circa due ore a temperatura ambiente. Si procede poi come nella ricetta precedente, in modo uguale per tutte le famiglie.

## *Cialde di Adelanna*

Due cucchiaini di olio d'oliva, una noce di burro, un cucchiaino di zucchero, la scorza grattugiata di mezzo limone, un bicchiere di latte, un pizzico di sale, un bicchierino di grappa, un uovo intero, un cucchiaino di bicarbonato, farina quanto basta per una pastella semidensa.

Si segue la stessa procedura della ricetta precedente.

## *Cialde di Lateltin Paolina*

Mezzo litro di panna, due uova intere più un tuorlo, tre cucchiaini di zucchero, un pizzico di sale, un bicchierino di grappa, tre etti di farina.

Sbattere le uova con lo zucchero ed il sale, aggiungere poco a poco la farina e la grappa ed in ultimo la panna, amalgamare bene questi ingredienti fino ad ottenere una pastella di una certa consistenza. Usare l'apposito ferro a forma di pinza con due piastre tonde o quadrate unte di burro; versare una cucchiaiata di pastella su una delle piastre e chiuderle entrambe, sostenere il ferro sulla fiamma del focolare e voltarlo prima da una parte e poi dall'altra.

Ai nostri tempi vengono usati degli apparecchi funzionanti elettricamente con i quali si ottengono quattro cialde per volta.

## *Cialde di Mery*

Due etti e mezzo di farina, mezzo etto di burro, quattro cucchiaini di zucchero, un bicchiere e mezzo di latte, un cucchiaino di olio d'oliva, un bicchierino di grappa, la scorza grattugiata di un limone, un bicchiere e mezzo di acqua molto calda.

Unire tutti gli ingredienti miscelandoli bene sino ad ottenere una pastella semidensa e procedere come nelle ricette precedenti.

## *Cuscinetti di Enrica Mefr*

Cinque uova, un etto di zucchero, un etto di burro, un bicchierino di grappa, la scorza grattugiata di un limone, farina quanto basta e dieci grammi di lievito. Si lavorano gli ingredienti sino ad ottenere un impasto morbido che va tirato non tanto sottile e ritagliato in piccoli rettangoli che friggendo si gonfiano e diventano cuscinetti dorati. Si sciolano e si spolverano di zucchero.

## *Girelle. Una ricetta svizzera*

Occorrono: tre etti e mezzo di farina, un bicchierone di latte, mezzo etto di burro, tre uova, una presa di sale, un etto circa di zucchero. Setacciare la farina in una terrina, aggiungere quasi tutto il latte previamente scaldato e gli altri ingredienti, in ultimo unire il latte rimasto, sempre caldo. La pasta deve avere una consistenza che le permetta di fuoriuscire attraverso un imbuto. Si fa colare con questo la pasta in una padella con l'olio caldo, ruotando l'imbuto si ottengono le «girelle» che vanno scolate e ben zuccherate. Si consiglia di preparare la pasta un'ora prima del suo utilizzo.

## *Gonfiotti di Welf Tersilla*

Occorrono: tre uova, un bicchierino di grappa, sei cucchiaini di zucchero, la scorza grattugiata di un limone, tre bicchieri di latte, una presa di sale, un pezzo di burro (non è noto il peso), la farina; oggi qualcuno aggiunge alla pastella un cucchiaino di bicarbonato, un pizzico di lievito e la vanillina. Mescolare le uova con lo zucchero, aggiungere la grappa, il bicarbonato, il sale, la scorza di limone e mescolare bene questi ingredienti come qualsiasi pastella per dolci ed infine aggiungere il latte tiepido e la farina necessaria. I gonfiotti si friggono a cucchiaiate nell'olio caldo finché diventano di un bel colore dorato, certi li preferiscono più scuri. Questi dolci non sono molto facili a farsi, da qualche «cucina» è filtrato un segreto: pare che i gonfiotti debbano essere fritti in una pentola fonda e non nella padella di ferro usata per friggere le bugie.

## *Gonfiotti*

*da una ricetta di Anna Bonda Binder, riportata da Irene*

Due uova (uno intero ed un tuorlo), un pizzico di sale, circa dieci cucchiaini di zucchero, la scorza grattugiata di un limone, farina bianca quanto basta, un bicchierino di rhum o di grappa, un po' di latte annacquato, un bicchierino di birra al posto del lievito.

Sbattere le uova con il sale, il rhum e lo zucchero, lavorare il tutto affinché diventi spumoso, aggiungere a poco a poco la farina setacciata, in ultimo unire il latte diluito con acqua onde ottenere un impasto piuttosto denso (se occorre aggiungere ancora farina). Riscaldare in una pentola a bordo alto abbondante olio e friggervi a cucchiaini la pastella. Si otterranno tante palline rotonde se la pasta avrà avuto la consistenza giusta, spolverarle con zucchero dopo averle riposte su carta assorbente.

N.B. Si possono fare anche i gonfiotti con le mele aggiungendole a fettine agli ingredienti di questa ricetta.

## «*Sigari*» di cannella

Tre etti di farina, due uova, un etto abbondante di zucchero, altrettanto burro, la scorza grattugiata di un limone, mezza bustina di lievito, un bicchierino di grappa, una presa di sale, un etto di cannella in polvere.

Sbattere le uova con lo zucchero, il sale e la scorza del limone, aggiungere il burro fuso, la cannella, la grappa e unire poco alla volta la farina setacciata con il lievito, lavorare la pasta e poi lasciarla riposare in luogo temperato per circa mezz'ora, spianarla ad uno spessore di alcuni millimetri e ritagliarne dei quadratini che poi vanno arrotolati a forma di sigaro e fritti nell'olio bollente. Scolare bene questi dolci e zuccherarli.

## *Sigari*

Occorrono: tre etti di farina, due uova, un etto circa di zucchero, altrettanto burro, alcune nocciole o mandorle finemente tritate, mezza scorza di limone grattugiata, mezza bustina di lievito oppure due cucchiaini di kirsch, una piccola presa di sale. Sbattere le uova con lo zucchero, il sale, la scorza del limone e il burro sciolto, aggiungere le mandorle o le nocciole ed il kirsch, mescolare molto bene questi ingredienti, unire lentamente la farina setacciata con il lievito e rimestare ancora. Lasciare riposare un momento la pasta al fresco e poi tagliarne delle striscioline e dar loro, arrotolandole, la forma di sigari della lunghezza di 6-8 cm. Friggerli in abbondante olio caldo a fuoco lento sino a farli diventare scuri, infine scolarli e zuccherarli.