

GIOCO “CUDDURA in QUARANTENA”. PER TUTTI.

Con il gioco “**CUDDURA in QUARANTENA**”, oltre a unire divertimento e tradizione (e a ben impiegare il nostro tempo a casa), e a invitare TUTTI a partecipare, vorrei riuscire a dare visibilità al dolce pasquale siciliano per eccellenza: “**Cuddura cu l’ova**” o “**culture**”. Del gioco, infatti, ne parleranno alcune testate locali, e non solo! Sui miei canali social, pubblicherò anche le foto e i video dei partecipanti (previa autorizzazione naturalmente!).

Il “gioco” si svolge naturalmente in cucina e gli atleti saranno mamma e/o papà con i figli. La “**cuddura con l’uovo**”, secondo la ricetta tradizionale della mia famiglia che condivido SOLTANTO con chi partecipa (mi raccomando, deve rimanere segreta), è preparata con ingredienti sani e salutarissimi ed è di buon auspicio prepararla con i propri cari. Il suo significato è infatti connesso alla **Resurrezione di Cristo**, il quale esce vittorioso dal “guscio della morte”.

La tradizione vorrebbe forme pasquali (uccellini, conigli, ciambelle, nidi) ma, per questo gioco, i partecipanti dovranno riprodurre, oltre alle tradizionali, anche una *Cuddura* a forma di **megafono** con la scritta #RESTIAMOACASA.



COSA SERVE PER L'IMPASTO

250 g Farina Grano duro + 500 g Farina Grano tenero + 187,5 g Strutto* + 225 g Zucchero + 3 uova + 125 g d'Acqua + 5 g Ammoniaca per dolci + 2,5 g Sale + Vaniglia in polvere (facoltativo) + Cannella in polvere + Buccia di 1 Limone. *se non lo avete sostituite a pari peso, con buon Olio di uliveto

PER FARCIRE: 9 uova Sode - **per spennellare:** 3 uova sbattute - **per decorare:**

Codette colorate, Chicchi di Caffè interi, Confettini colorati, Fantasia, ecc..

CONSIGLI:

- progettate le forme prima di realizzarle, specie quelle complicate;
- fate delle forme con poco impasto, poiché durante la cottura, esso lievita e i “disegni” si sformano;
- realizzate dei piccoli cordoncini da avvolgere sulle uova, magari pizzicandoli con le forbici per i particolari.
- vedi su YouTube: [watch?v=S92Yxj6p4Yk](https://www.youtube.com/watch?v=S92Yxj6p4Yk), [watch?v=o3QVdQj4-5A](https://www.youtube.com/watch?v=o3QVdQj4-5A), [watch?v=E9Mh1cGv3Hg](https://www.youtube.com/watch?v=E9Mh1cGv3Hg)

E allora prepariamoci all'**esperienza**

1. Scrivi in grande la **ricetta** elencando gli ingredienti e tienila in bella vista durante la preparazione.
2. Leggi la preparazione delle *collure* almeno tre volte, dall'inizio alla fine per evitare brutte sorprese.
3. Pulisci perfettamente il piano di lavoro su cui impasterete con le mani poiché sono vietati i macchinari: è il calore e l'amore che trasmettete all'impasto con le vostre mani che renderà il dolce davvero speciale.
4. Levatevi anelli e bracciali, tira su le maniche, legati i capelli (se sono lunghi) e lavatevi per bene le mani.
5. Pulisci e prepara tutti gli attrezzi che serviranno alla realizzazione della ricetta.
6. Pesa a uno a uno gli ingredienti, e ponili dentro contenitori separati.

Siete pronti? Via!

Impastate tutti gli ingredienti a lungo fino a ottenere un impasto liscio e omogeneo; aggiustate di farina o di acqua se l'impasto è troppo morbido o troppo duro. Avvolgetelo in una pellicola trasparente e ponetelo in frigo per almeno 30 minuti. Riprendete l'impasto e iniziate a formare le *cuddure*, inserite uno o più uova sode (farcitura) e, infine, disponetele su una teglia da forno imburrata e infarinata oppure ricoperta di carta da forno. Spennellate le forme con le uova sbattute e decorate la superficie a vostro piacere. Preriscaldare il forno a 220°C e cuocete le vostre "creazioni" per circa 10-20 minuti, a seconda del tipo di forno e dalla grandezza della *cuddura*. Quando la superficie delle *cuddure* è lucida e dorata potrete estrarle. Lasciate raffreddare. Non dimenticate di realizzare soprattutto la *Cuddura* a forma di **megafono con la scritta #restiamoacasa**

Speditemi via email, su WhatsApp o Messenger (Facebook) i vostri commenti, le foto e i video.

Dr Giuseppe Geraci - Nutrizionista esperto

Consulenze anche online

Mobile +39 338.7555840

www.geracanutrizionista.it

info@geracanutrizionista.it

www.facebook.com/geracanutrizionista

Twitter @geracanutrizion

Instagram geracanutrizionista

Youtube Giuseppe Geraci "A tavola con Geraci"

#GeraciNutrizionista.

N° ONB: AA_044941 - Cod. ENPAB 145306