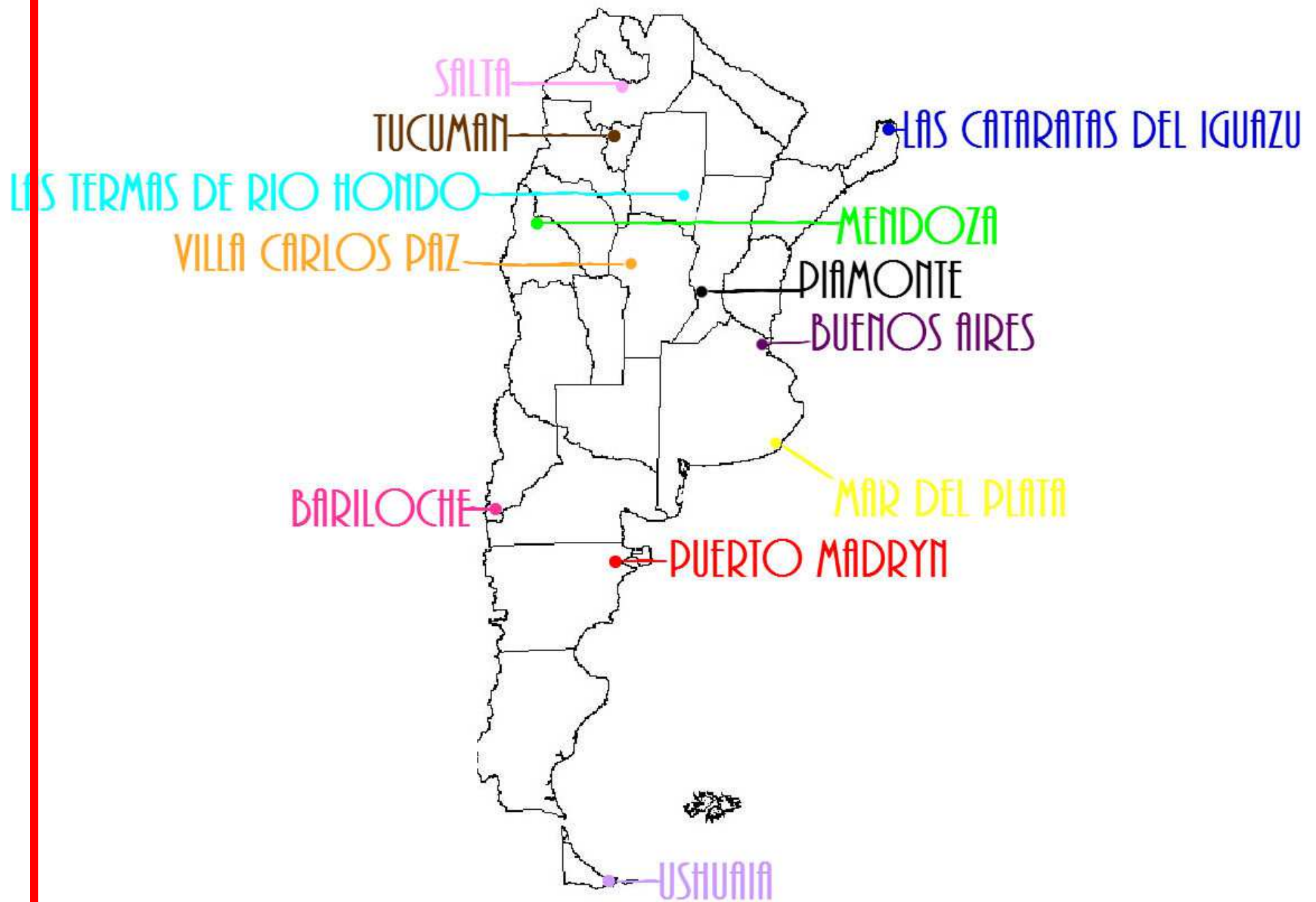


# CALENDARIO ITALIA-ARGENTINA





# GENNAIO

# MAR DEL PLATA

*Mar del Plata è una città dell'Argentina centro-orientale, nella provincia di Buenos Aires, situata sulla costa dell'oceano Atlantico. La città ha 920.857 abitanti.*

*Fondata il 10 febbraio 1874, Mar del Plata è una città importante per la pesca e il turismo: la sua popolazione si triplica nell'alta stagione quando i turisti di tutto il paese confluiscono nella città.*

*È chiamata "la ciudad feliz" (La città felice) o semplicemente "la feliz" (La felice).*

*Le principali attività sono la pesca e il turismo, anche l'industria tessile, degli ortaggi, dell'edilizia e metalmeccanica sono importanti.*

*Il clima di Mar del Plata è mite oceanico, con piogge abbondanti durante tutto l'anno e temperature fresche. Le estati sono miti e gli inverni freschi.*

*La città è uno dei principali centri turistici del paese e riceve ogni estate tra 2 e 3 milioni di visitatori.*

*Per lo svago notturno ci sono bar, discoteche, ristoranti, il Casinò Centrale e tanti teatri.*

*Se si parla di mangiare, Mar del Plata, è il posto ideale. Qui la gastronomia è accessibile per tutti i gusti e possibilità.*

*Da una colazione con i classici cornetti "marplatenses" fino ai piatti internazionali più elaborati.*

*La carne argentina gode di prestigio mondiale.*

*Il Centro Comercial e Gastronomico offre molte alternative di piatti a base di pesce e frutti di mare.*

*Tipico e classico è l'"alfajor", due biscotti uniti con dulce de leche o marmellata di frutta, ricoperti da cioccolato o vaniglia.*



# PIEMONTE - Bôunet



## Ingredienti:

500 gr. di Latte  
4 uova  
6 cucchiaini di Zucchero  
2 cucchiaini di Cacao amaro in polvere  
50 gr. di Amaretti  
30 ml di Rum

Sbattete le uova con 4 cucchiaini di zucchero. Aggiungete il cacao in polvere e un bicchierino di rum. Unite gli amaretti sbriciolati e il latte versato a poco a poco. Amalgamate bene tutti gli ingredienti mescolando delicatamente con un mestolo di legno. Preparate un caramello riscaldando due cucchiaini di zucchero in un pentolino. Quando diventa color nocciola, aggiungete un po' d'acqua e mescolate fino a che non raggiunge la consistenza giusta. Versate subito il caramello negli stampi facendolo colare lungo i lati. Versate il composto del bonet e cuocete a bagnomaria in forno già caldo a 180 gradi per circa 30 minuti. Fate raffreddare gli stampi prima di capovolgerli e di servirli.





# FEBBRAIO

## CARLOS PAZ

Villa Carlos Paz, è più conosciuta come Carlos Paz, è una città della provincia di Córdoba, nella regione delle Sierras di Córdoba, Argentina. Si trova situata nel valle di Punilla insieme al lago San Roque. Ha 56.407 abitanti. È il centro turistico più importante della provincia e uno dei più importanti del paese. Conosciuta per le sue attrazioni turistiche e i suoi paesaggi. Villa Carlos Paz è un punto chiave come ritrovo di diversi eventi durante tutto l'anno..Ha un clima gradevole, atrattivi paesaggi, e molteplici posti per poter godere i giorni mediterranei e fare diversi sport acquatici come windsurf, jet ski, canotaggio.

I cibi tipici sono:

**Empanadas:** piatto squisito, cucito al forno, ripieno con carne di mucca o di pollo e diverse verdure.

**Capretto serrano:** delizioso piatto a base di capretto fritto accompagnato con diverse verdure e condito con erbe aromatiche.

**Pollo al disco:** tipico piatto che si prepara con pollo e vegetali cucito in una pentola speciale, a forma di disco.

**Locro Tradizionale:** piatto a base di patate, fagioli, mais e zucca.

**Colación:** popolare dolce tipico della regione, simile a un "alfajor", ripieno con "dulce de leche", coperto con glassa.



# LIGURIA – Caciucco



## **Ingredienti:**

2,5 kg pesce da zuppa

½ kg di pomodori maturi

aglio, olio, peperoncino

vino bianco, salvia

un pizzico di concentrato di pomodoro.

Il procedimento prevede di soffriggere l'aglio in poco olio d'oliva con peperoncino e salvia. quando questo imbiondisce aggiungere il vino, lasciare restringere un po' e versarvi i pomodori pestati. Dopo circa 15 minuti di cottura aggiungere a intervalli di 10 minuti circa i pesci ben squamati e tagliati, lasciando per ultimi quelli da zuppa. Controllare frequentemente che la cottura sia uniforme ed eventualmente togliere dal recipiente i pesci che potrebbero cuocere eccessivamente per unirli alla fine. Un suggerimento gustoso è quello di preparare con le teste dei pesci che vanno fatte cuocere a parte e setacciate, un fumetto che insaporirà ulteriormente il Caciucco.

Tradizione vuole di versare il Caciucco nei piatti dove sono stati posti precedentemente dei crostoni di pane tostato.





# MARZO

# BUENOS AIRES

La Ciudad de Buenos Aires o Ciudad Autónoma de Buenos Aires - chiamata anche Capital Federal, per essere la sede del governo federale, è la capitale della Repubblica Argentina. È situata nella regione centro-est del paese, sulla riva occidentale del Río de la Plata, nella pianura pampeana. Ha una popolazione di 2890151 abitanti. La città di Buenos Aires si trova tra le città con maggior qualità di vita di America Latina. È la città più visitata di America del Sud.

La Città di Buenos Aires è il principale centro educativo del paese e un importante centro di attività artistica e intellettuale. Il clima della città è umido. In estate le piogge sono più intense, e ci sono a volte tempeste molto forti. Le temperature medie a gennaio sono di 24,5°C. L'umidità è molto alta, e fa sì che il tempo sia soffocante. Gli inverni sono soavi, con temperature medie a luglio di 11°C.

Il principale settore economico di Buenos Aires è il settore dei servizi, come immobiliare, informatico, professionista finanziario, e dell'edilizia.

La gastronomia "porteña" è tanto diversa come il resto della sua cultura. Include "carni rosse", pesce, paste e empanadas.

L'influenza italiana, molto diffusa per le correnti migratorie provenienti da quel paese agli inizi del secolo XX, si vedono nella pas:

Il Teatro Colón è uno dei più importanti del mondo per la sua misura e storia, e uno dei cinque migliori teatri per la sua acustica.

Nel Viale "Corrientes", dove si trovano i tradizionali caffè e bar, evolse il tango agli inizi e metà del secolo XX, è il posto dove si trovano alcuni dei teatri più importanti della città.



# LOMBARDIA

## Risotto allo zafferano



### Ingredienti:

100 grammi di riso  
3 litri di brodo di carne  
una cipollina  
mezzo bicchiere di latte o panna o un panetto di burro  
crudo una bustina di zafferano  
parmigiano reggiano grattugiato  
facoltativi funghi porcini

Disporre in una casseruola il burro, cipolla a fettine in abbondanza, lasciare cuocere con fuoco basso per indorare il composto, mescolando dolcemente con un cucchiaino di legno. Quando la cipolla risulta ben dorata aggiungere il riso avendo cura di alzare la fiamma a livello medio, contemporaneamente iniziare a versare mestoli di brodo di carne precedentemente preparato. Continuare a cuocere aggiungendo di nuovo brodo non appena il livello scende per evaporazione e assorbimento, la cottura del riso dovrà avvenire entro e non oltre i 15 minuti, cioè ben al dente. Una volta arrivati a questo punto aggiungere la bustina di zafferano. Opzionalmente a questo punto si potranno unire al nostro riso dei funghi porcini essiccati. A questo punto ci siamo e ci stiamo già pregustando il nostro risotto, ma manca l'ingrediente fondamentale: il burro. Abbassare la fiamma e aggiungere un panetto di burro da 50 grammi di ottima qualità (meglio se fresco), lasciare sciogliere fino a creare un intingolo cremoso. Servire con abbondantissimo parmigiano.





# APRILE

# PIAMONTE

*Piamonte è un comune del dipartimento San Martín, al centro della provincia di Santa Fe, distando 239 km. del capoluogo Santa Fe.*

*La sua principale attività economica è l'agricoltura, i cereali più importanti sono la soia, il mais e il frumento. La produzione di latte e carne, due attività importanti nel passato, sono state sostituite dalla produzione dei cereali.*

*Piamonte è un esempio di paese di pianura: urbanisticamente compatto, di ottimi spazi verdi, come la Piazza Principale, con grandi alberi centenari. La circondano il Palazzo Comunale, la Chiesa, la Scuola Elementare, il Centro Culturale Comunale e il Teatro. Un altro esempio è il Parco Comunale, con specie del posto di gran misura e posti per godere del giorno e per fare un campeggio, si trova in sviluppo un oratorio all'ingresso.*

*Sebbene il nostro paese è piccolo ma ci piacerebbe che voi lo possiate conoscere. Vi raccontiamo che la maggioranza dei cittadini sono discendenti di italiani, i nostri nonni ancora dicono qualche parola in piemontese, e certamente la nostra cucina si assomiglia molto a quella italiana, mangiamo la pizza, la bagna càuda, gli spaghetti. Inoltre si mangia "el asado" (carne alla griglia) con insalata, "empanadas", sfoglia ripiena con carne macinata, uova, olive, uva passa e "el locro" che si prepara con mais, fagioli e carne di maiale.*

*Vi aspettiamo!!!! Così potrete conoscere noi e Piamonte.*



# VENETO

## Baccalà alla Veneziana



### Ingredienti:

Baccalà (stoccafisso) 1 kg

- Cipolle 450 g, 3 spicchi d'aglio
- Farina q.b.
- Prezzemolo q.b.
- Olio d'oliva q.b.
- 4 acciughe
- Latte 500 ml
- Parmigiano q.b. - Sale q.b. - Pepe q.b.

Lasciare in ammollo in acqua per 2 o 3 giorni il baccalà, asciugarlo, tagliarlo a metà per il lungo. Rimuovere con cautela le lische e rimuovere anche le pinne. Affettare finemente le cipolle e metterle in una casseruola con olio d'oliva e spicchi d'aglio schiacciati. Lasciateli cuocere a fuoco lento, in modo che non prendono il colore e, infine, aggiungere il prezzemolo tritato e le acciughe lavate e deliscate. Togliere gli spicchi d'aglio. Con la punta della forchetta schiacciare le sardine fino a disintegrarle completamente. Cospargete i due pezzi di baccalà con un pò di farina, parmigiano e poi il composto di cipolle ben scolato dall'olio di cottura, che viene tenuto da parte. Ricomporre il pesce, legare con un filo bianco e tagliatelo a pezzi di 5-6 cm di lunghezza. Versare l'olio in una casseruola, friggere e mettere gli involtini di pesce che avete cosparsi di farina. Disponli in modo che non ci sia troppo spazio tra l'uno e l'altro, cospargere con abbondante olio e coprire con mezzo litro di latte tiepido. Salare leggermente, cospargere con pepe e continuare la cottura per almeno tre ore, senza mai mescolare, a fuoco lento. Il merluzzo così preparato acquista la bontà se servito il giorno dopo la cottura con polenta, preparata con 350 gr. farina in 1,25 litri di acqua salata, che i commensali si servono con un grosso cucchiaino.





# MAGGIO

## LAS TERMAS DE RIO HONDO

*Termas de Río Hondo è una delle città del nord dell'Argentina, nella provincia di Santiago del Estero. Si trova in riva al Fiume Dolce. Ha 27.838 abitanti.*

*La città è il principale centro termale del paese e di America del Sud, dato che si trova su una grande terma che copre 12 km. Le acque si indicano specialmente toniche per la pressione del sangue e per il reumatismo. La città possiede un'infrastruttura alberghiera molto importante, e inoltre ci sono numerosi campeggi.*

*Gli hotel hanno dei servizi più variati, da grandi piscine termali, vasche nelle camere, idromassaggi e negli spa trattamenti di fangoterapia, sauna, ecc. I bagni non devono durare più di 15 minuti e si raccomanda lo stesso tempo di riposo.*

*Cosa mangiare alle Terme?*

*La Humita de Santiago del Estero: si gratta il grano del mais, si aggiunge un sugo fritto, fatto con cipolla, sale, peperone, si aggiunge brodo o latte e si cuoce lentamente fino a che diventi solido.*

*La mazamorra è un cibo "criollo" composto da farina di mais con zucchero e miele. La sua preparazione consiste in fare bollire in acqua durante parecchie ore il mais. Quando comincia a bollire si aggiunge un pizzico di bicarbonato. Una variante molto saportia è la mazamorra mescolata con latte e zucchero, dolce gradevole e molto nutritivo, si può anche mangiare accompagnato la carne.*





# EMILIA ROMAGNA

## Cappelletti in brodo



### **Ingredienti:**

400g di farina,  
300g di formaggio Parmigiano Reggiano  
200g di polpa di maiale  
200g di prosciutto crudo San Daniele  
100g di Petto di Pollo  
Brodo  
50g di burro, 5 uova, olio d'oliva, pepe, noce moscata,  
scorza di limone grattugiata, sale.

Unire in un tegame la polpa di maiale e il petto di pollo finemente tritati, dopo aver fuso una noce di burro. Aggiungere la scorza di limone grattugiata. Cuocere per circa quindici minuti poi aggiungere il prosciutto crudo sminuzzato. Lasciare sul fuoco ancora per qualche minuto, poi togliere e far raffreddare. Incorporare all'impasto ottenuto il Parmigiano e un uovo, poi mescolare sino ad ottenere una buona consistenza morbida, aggiungendo sale e un pizzico di noce moscata (non troppa!). Dopo aver fatto la sfoglia con la farina, il sale, l'olio d'oliva e le rimanenti uova, lasciarla riposare sotto un canovaccio per circa 30 minuti. Tirare una sfoglia piuttosto sottile, e tagliarla a strisce prima orizzontali e poi verticali, in modo da ottenere dei quadrati di 3 - 4 cm. di lato. Porre al centro del quadrato una piccola presa di ripieno e piegare la sfoglia a triangolo facendo aderire bene tutti gli orli. Dopo aver stretto tra il pollice e l'indice di entrambi le mani i due lati del triangolo ruotare con la destra i cappelletti intorno alla punta dell'indice sinistro e sovrapporre i due angoli comprimendoli finchè non restano perfettamente uniti. I cappelletti devono riposare e rassodare per almeno 24 ore, poi cuocere nel brodo di cappone per alcuni minuti.. Servire con abbondante brodo e aggiungere Parmigiano a volontà.



# GIUGNO

# SALTA

Salta è il capoluogo della provincia omonima, si trova nel Nord Est Argentino.

È situata all'est della "cordillera de los Andes", nella fertile Valle de Lerma a 1187 sul livello del mare, in ambedue rive del fiume Arenales, che separa la città in centro-nord e sud.

Famosa per la sua architettura coloniale e antica, possiede importanti costruzioni, come il Duomo, il Cabildo, la Chiesa di San Francesco e il Convento di San Bernardo, e dagli anni '90 è molto importante per il turismo che riceve, è una delle città più importanti del Nord Est Argentino

Secondo il censimento del 2010 Salta ha 535.303 abitanti.

**Cerro San Bernardo**

Dalla cima del colle che si trova a 200 m. sul livello della città, c'è una magnifica vista della città e della Valle di Lerma, si può ascendere e scendere di tre maniere. Durante il giorno è molto usato per gli sportivi, e di sera è un posto ideale per passeggiare.

**Treno alle nuvole "Tren a las Nubes"**

Questo treno turistico comincia nella città di Salta, il percorso passa per la zona della Puna, un altopiano quasi desertico, con grandi differenze nel suo percorso man mano che si ascendono "los Andes". Il destino finale è il paese di San Antonio de los Cobres. Ascende a 4220 m. sul livello del mare, percorre 434 km. di andata e ritorno in 15 ore, attraversando 29 ponti, 21 trafori, 13 dighe e 2 zig zag.

Salta si trova in una zona tropicale, possiede un clima caldo, ma per le differenze del suo rilievo troviamo variazioni ben segnate nelle sue diverse regioni.





# TOSCANA – Ribollita



## Ingredienti:

- pane senza sale
- fagioli cannellini lessati
- cavolo nero riccio di Toscana
- bietola, patate, carote, sedano, zucchine, porro
- cipolla, poca passata di pomodoro
- olio extravergine di oliva
- pepe nero - sale
- brodo vegetale

Prima di tutto occorre passare metà dei cannellini lessati al passaverdure, diluendo la purea con la loro acqua di cottura. Preparare poi un soffritto con cipolla e porro in abbondante olio (utilizzare una pentola capiente a bordi alti) e, quando le verdure si saranno imbrionite, coprirle con poca passata di pomodoro: lasciare insaporire per qualche minuto e aggiungere quindi cavolo nero, patate, sedano, carote, zucchine, il tutto tagliato grossolanamente e lasciare stufare dolcemente, con un po' di brodo. Coprire e far sobbollire per almeno un'ora. Versare i fagioli cotti, sia quelli interi che quelli passati: questo facilita l'addensarsi della zuppa. Prima del termine aggiungere il pepe nero, il sale e due o tre cucchiari di passata di pomodoro. Portare a fine cottura.

Per completare il piatto, disporre delle fette di pane in una zuppiera alternandole con mestoli di zuppa, fino ad assorbire bene tutto il pane. Far riposare per un giorno intero.

Per poterla gustare, togliere dal tegame la quantità desiderata e metterla nuovamente a riscaldare, o meglio a '*ribollire*', come abbiamo visto sopra.





# LUGLIO



# MENDOZA

Mendoza si trova nel centro-ovest dell'Argentina e forma parte della Regione di Cuyo, confina a nord con San Juan, a est con San Luis e a sud con La Pampa e Neuquén, e a ovest con Cile. Si trova ai piedi della Cordillera de los Andes. Ha 114.822 abitanti.

Mendoza ha un clima arido e secco, le temperature presentano un'importante oscillazione annuale e le piogge sono scarse. L'estate è calda e umida, è l'epoca più piovosa e le temperature superano i 25° C. L'inverno è freddo e secco, con temperature medie sotto gli 8° C.

Il settore industriale di Mendoza si basa nell'industria di alimenti, come l'elaborazione del vino, di frutta e ortaggi, Altre attività di notevole importanza sono la produzione del petrolio, l'industria metalmeccanica, l'allevamento bovino e il turismo. L'Aconcagua, la cima più alta dell'emisferio occidentale, domina questa tranquilla città. Attrae molti turisti in cerca di avventura, dove ci sono possibilità di fare alpinismo.

**Gli imprescindibili**

**Locro:** delizioso piatto tipico, che si prepara con mais, fagioli e carne di maiale.

**Matambre:** tradizionale piatto che si prepara con carne di mucca ripiena e arrotolata con uovo sodo e vegetali.

**Tomatican:** tipico piatto che si prepara con pomodoro, cipolla e uovo. Si può mangiare con riso o patate.



# UMBRIA

## Dolci al cioccolato e cocco



### Ingredienti:

180 gr di farina di cocco (cocco grattugiato)  
50 gr di farina 00  
100 gr di zucchero semolato  
1/2 fialetta di aroma vaniglia  
2 uova  
2 cucchiaini e 1/2 di caffè freddo zuccherato  
cioccolato fondente in tavoletta  
zucchero a velo

Accendete il forno a 180°C e rivestite la placca con carta forno. Tagliate a coltello 10 pezzetti di cioccolato delle dimensioni di una nocciola.

In una ciotola unite farina di cocco, farina 00, zucchero, uova, aroma vaniglia e il caffè. Mescolate bene con una forchetta amalgamando tutto in modo da ottenere un impasto morbido ma appiccicoso. Inumidite leggermente le mani sotto l'acqua del rubinetto e iniziate a formare una sorta di polpettine. Tenete ogni polpettina nel palmo della mano e con un dito, praticate un incavo nel quale metterete un pezzetto di cioccolato. Richiudete bene la "polpettina" lavorandola con le mani sempre leggermente inumidite e disponete sulla placca del forno rivestita. Procedete così fino a terminare tutto l'impasto. Una volta allineati tutti i dolcetti sulla placca, infornate per circa 15 minuti. Controllate la cottura e appena inizieranno a crearsi delle spaccature in superficie, spegnete e sfornate. Lasciate intiepidire, nel frattempo sciogliete un po' di cioccolato a bagnomaria. Spolverizzate i dolcetti di zucchero a velo, e con un cucchiaino "sporcate" la superficie di ognuno con il cioccolato fuso.





*San Miguel de Tucumán è il capoluogo della provincia di Tucumán, si trova nel Nord Est della Repubblica Argentina. È conosciuta come “Il Giardino della Repubblica” ed è la quinta città più grande dell’Argentina dopo Buenos Aires, Córdoba, Rosario e Mendoza. La sua importanza storica è tra altre cose, perché lì si è prodotta la Dichiarazione dell’Indipendenza della Repubblica Argentina, il 9 luglio 1816.*

*Il clima è subtropicale, con una stagione invernale fresca, le estati sono calde, nonostante moderate per l’altitudine e per il vento “pampero” proveniente dall’Antartida. L’economia della città è basata sul commercio, i servizi e l’amministrazione pubblica. A San Miguel de Tucumán si trovano varie banche provinciali, nazionali e internazionali. Il turismo è anche un’attività che ha cresciuto negli ultimi anni.*

*I Piatti tipici di Tucumán*

*Se stai preparando un viaggio a Tucumán, ti domanderai come ti sorprenderebbe questa provincia del Nord Est argentino nei suoi cibi tipici. La cucina tucumana, è un misto tra la cucina spagnola e indigena. Per quello abbondano i piatti a base di mais (ingrediente nativo) e condimenti forti come la paprica e il peperoncino.*

*Uno dei principali cibi tipi sono “las empanadas tucumanas”, sono sempre presente come antipasto, si preparano con una sfoglia ripiena di carne, cipollina, uva passa e uovo sodo. Si cucinano nel forno di fango o si friggono, , la sfoglia è salata, preparata con farina e grasso.*

*“Los tamales”, si preparano con farina di mais e il ripieno è di carne di testa di maiale, uva passa e uova, fortemente conditi, dopo si coprono con una “chala”, e si legano. Una variante di questo cibo è “La Humita”, si fa con mais fresco e formaggio, e si può cucinare in una “chala” o in un recipiente, e si chiama “humita en olla” (humita in pentola). Non andar via da Tucumán senza assaggiare i formaggi, il miglior posto per assaggiarli è Tafí del Valle.*





# LAZIO – Bucatini all'Amatriciana



## Ingredienti:

500 gr di bucatini  
200 gr di salsiccia a nastro  
2 peperoni (uno giallo e uno rosso)  
50 gr di burro  
1/2 bicchiere di vino bianco  
1 bicchiere di brodo  
4-5 cucchiaini di grana grattugiato  
sale  
pepe

Infilate i peperoni, uno alla volta, sui rebbi di una forchetta, fateli abbrustolire sulla fiamma e quando la pellicola esterna sarà scura, passateLi sotto L'acqua corrente e spellateli. Quindi eliminate il picciuolo e tagliateli a striscioline sottili, scartando semi e filamenti. Mettete sul fuoco una pentola con abbondante acqua salata e quando prenderà bollore buttatevi la pasta e cuocetela al dente. Intanto spellate, spezzettate la salsiccia e fatela rosolare in una casseruola con il burro. Quando sarà ben dorata, spruzzatela col vino e, non appena questo sarà evaporato, versate il brodo, coprite e fate sobbollire per 15 minuti. Unite quindi i peperoni e fate insaporire ancora per 3-4 minuti, mescolando con un cucchiaino di legno. Scolate la pasta, mettetela in una terrina in precedenza riscaldata, conditela con la salsa preparata e 4 cucchiaini dell'acqua di cottura, profumatela con una macinata di pepe fresco, spolverizzatela col grana e servite



# SETTEMBRE

## CATARATAS DEL IGUAZU

Le Cascate dell'Iguazu si trovano nella provincia di Misiones, nel Parco Nazionale Iguazu, Argentina, e nel Parco Nacional do Iguacu, Brasile. Vicino alle cascate si trova il confine tra Paraguay e Argentina. L'11 novembre 2011, le Cascate dell'Iguazu sono state scelte come una delle Sette Meraviglie Naturali del Mondo. Queste cascate sono formate da 275 salti di fino a 80 m di altezza, dei quali l'80% si trovano nella parte argentina, alimentati dal caudale del fiume Iguazu. Si possono fare passeggii in piccoli vaporette sotto i salti e camminare per i sentieri osservando alcuni animali della selva semitropicale. Uno spettacolo meraviglioso è il salto di maggiore caudale e anche il più alto: la Garganta del Diavolo, dal quale si può godere dai soli 50 m, percorrendo i sentieri che partono da Puerto Canoas, al quale si arriva utilizzando dei treni ecologici. Iguazu si caratterizza da temperature di 15° in inverno e di 30° in estate. Il Parco ha un clima molto umido, la media dell'umidità è dell'80%.

Le cascate sono il principale centro turistico del nord est dell'Argentina e uno dei principali di tutto il paese.

La gastronomia dell'Iguazu è molto variata, dato che lì troviamo l'influenza dei cibi dei tre paesi che formano la regione.

Alcuni dei piatti più famosi sono quelli elaborati con pesce della zona, come il surubi, il pacu. La forma più comune di preparazione dei pesci è alla griglia, al forno o alla milanese.

Chipá è un pane fatto di farina di mandioca e formaggio che ha la sua origine nella gastronomia del Paraguay e della zona del litorale dell'Argentina.

Il mate è un'infusione fatta con yerba mate, originaria della zona confinante dell'Argentina e del Paraguay.





# CAMPANIA - Pizza



## Ingredienti:

500 grammi di farina 00  
25 grammi di lievito di birra  
mezzo bicchierino di olio rigorosamente extravergine d'oliva  
un pizzico di sale  
acqua tiepida a necessità

Su di un piano disponete la farina a fontana facendo un buco al centro, ricreate una sorta di vulcano, al centro metteteci l'olio e il lievito precedentemente sciolto in un pò d'acqua tiepida e un pizzico di sale.

Impastate gli ingredienti amalgamando assolutamente a mano e aggiungendo altra acqua a necessità. Realizzate con la pasta una palla, questa dovrà essere asciutta, soda e non dovrà filare troppo. Copritela con un canovaccio asciutto e fatela riposare un paio di ore in un luogo caldo: potrebbe andar bene anche il forno precedentemente acceso per stemperare quindi rimuovendo eventuale umidità presente all'interno. Tagliate la pasta in 6 parti e lasciatela riposare ancora un'oretta.

Trascorso anche questo tempo, prendete ogni singola pagnotta e stendetela senza mattarello, dando la forma rotonda. Aggiungete il sugo di pomodoro ed il sale e mettetela a cuocere. Dopo circa 20 minuti di cottura a 250 gradi aggiungete la mozzarella e l'olio, solo quando la mozzarella sarà diventata filante aggiungete il basilico.

Sfornate dopo qualche minuto e servite il piatto caldo e... Buon appetito!



# OTTOBRE

## PUERTO MADRYN

*La città di Puerto Madryn si trova nella regione nord est della provincia di Chubut, in riva del Golfo Nuevo.*

*Città sviluppata e molto importante del sud argentino, costituisce un centro turistico importante, offrendo attrazioni per il turista*

*Più di 30 km. di spiagge di acque trasparenti e di splendido colore, brindano ai visitatori un paesaggio bellissimo.*

*Puerto Madryn è il centro nazionale più importante di subacqueo. Inoltre la città da molti anni è il centro di molteplici attività come tornei di pesca, snorkelling, jet ski, sci acquatico, mountain bike e windsurf per quelli che piace sfidare i venti della Patagonia.*

*A maggio cominciano a arrivare i primi animali e da giugno, quando si apre la stagione, si possono "avistar" vedere perfettamente, dato che i balenieri le hanno ben situate, ed è anche possibile vedere le balene dalla costa.*

*Durante il mese di agosto ce ne già una grande quantità, e fino ad ottobre possono vedersi gruppi di fronte a Madryn.*

*Tra settembre e novembre si osserva il picco massimo di animali nella zona e anche dei turisti. Anche sono arrivati i pinguini.*

*A dicembre il clima è più estivo e i pinguini hanno avuto già i loro "figli", che sono molto simpatici.*

*I cibi tipici:*

*Cucina di mare con ingredienti di prima qualità.*

*Indimenticabile le bibite nella serata di Madryn*

*Gelati artigianali, un classico in tutte le stagioni.*

*La pizza ha vinto un posto importante nella cucina argentina.*

*Mousse di cioccolato. per finire un buon pasto. un tè accompagnato da un buon dolce.*





# CALABRIA - Cuzzupa



## Ingredienti x4 cuzzupe

6 uova  
500 gr zucchero  
125 ml di latte  
250 ml d'olio  
1 kg di farina circa  
2 e 1/2 bustine di lievito  
2 scorze di limone grattugiate

Impastate le **uova** con lo **zucchero** in una ciotola, poi aggiungete la scorza di **limone** grattugiata il latte e l'**olio**.

In una ciotola a parte setacciate insieme il **lievito** e la **farina** e gradualmente incorporateli agli altri ingredienti, si procede in questo modo per far venire il composto morbido ma non duro, se il composto richiede più farina potete aggiungerla tranquillamente, ovviamente la resa della farina e delle uova non è mai universale quindi bisogna adattarsi un po'.

A questo punto secondo la tradizione calabrese si prepara una **cuzzuppa** per ogni membro della famiglia e la dimensione cresce con l'aumentare dell'età quindi la più grande per papà, poi mamma e via via per i figli.

Fate dei filoncini di impasto e sigillate le estremità, poi mettete un **uovo** fermandolo con striscioline sottili di impasto. Spennellate con l'uovo sbattuto con un po' di zucchero e infornate a 200°C per 35 minuti.

Oltre alla forma classica a ciambella si usa farne altre come ad esempio **bambola**, **cuore**, **uccellino**, **farfalla** o i **cuculi** che sono dei filoncini in cui si mette un solo uovo.



# NOVEMBRE

## BARILOCHE

*San Carlos de Bariloche, o semplicemente Bariloche, si trova nella regione di Río Negro. È il destino turistico più visitato di tutta la Patagonia (sud dell'Argentina), la città argentina più popolata de los Andes Patagónicos, confina con il Parque Nacional Nahuel Huapi, al sud ovest, insieme alla Cordilera de los Andes, nella riva sud del Lago Nahuel Huapi.*

*Le sue riserve naturali, includono laghi, boschi e montagne, il suo stile architettonico europeo, e i centri da sci, sono il principale attrattivo turistico e risorsa economica della città.*

*Il clima di Bariloche è di alta montagna, con piogge invernali abbondanti e temperature fresche. Nonostante in estate le temperature possono arrivare a 30°C e in inverno fino a -13°C. L'estate è secca e nell'inverno si concentrano le precipitazioni che sono frequentemente in forma di neve.*

*Il turismo è la principale attività economica della città. Per le sue caratteristiche geografiche, esistono attività che si sviluppano durante i mesi d'estate e altre proprie d'inverno. Riceve annualmente turismo nazionale e internazionale. In centro da sci più importante dell'Argentina è il "Cerro Cathedral".*

*Gli imprescindibili*

*Curanto, delizioso piatto, a base di frutti di mare e pesce con vegetali, che si cucina in pietre calde sulla terra.*

*Agnello patagónico, agnello alla griglia, accompagnato con una squisita salsa di "chimichirri" e verdure.*

*Dolce di "rosa mosqueta", típico dolce che si fa con "rosa mosqueta" e zucchero.*

*Dolce di cioccolato, squisiti dolci a base del famoso cioccolato Bariloche.*

*Birra, bibita ideale per accompagnare carne alla griglia "asado".*





# SICILIA - ARANCINI



## Ingredienti:

Riso 300 g.  
Piselli novelli 150 g.  
Polpa di vitello 100 g.  
Burro 70 g.  
3 Uova intere  
Formaggio grattugiato - Parmigiano grattugiato  
Cipolla media grandezza 1  
Prezzemolo - Sedano - Basilico - Zafferano in polvere  
Brodo vegetale.  
Salsa di pomodoro  
Olio E.V. d'oliva q  
Farina  
Sale e pepe

Versare in una casseruola tre cucchiainate di olio d'oliva e 20 g. di burro e farvi rosolare la cipolla sottilmente affettata. Unire poi le rigaglie di pollo, pulite e tagliate a piccoli pezzetti, la carne di vitello ed i piselli sgranati. Mescolare e aggiungere un po' di salsa di pomodoro diluita in un bicchiere di brodo caldo, un trito di prezzemolo, sedano e basilico. Salare, pepare e proseguire la cottura sino a quando la salsa si sarà molto addensata. Rassodare un uovo. Lessare il riso molto al dente in mezzo litro di acqua in ebollizione. Levare il recipiente dal fuoco e incorporare al riso 50 g. di burro, pizzico di zafferano, tre cucchiainate di formaggio grattugiato e un uovo: mescolare bene e ricavare dall'impasto le arancine a forma di tonda o leggermente allungati. Al centro di ognuno formare una cavità e riempirla con un poco del ragù preparato e l'uovo sodo tagliuzzato, richiudendola con del riso. Passare le arancine così ottenute prima nella farina, poi in un uovo sbattuto e quindi nel pane grattugiato. Friggerle in abbondante olio caldo. Scolarle ed asciugarle sulla carta da pane. Servirle calde.



# DICEMBRE

# USHUAIA

Ushuaia è il capoluogo della Provincia di Tierra del Fuego, Antártida e Islas del Atlántico Sur, si trova nelle coste del Canal Beagle, circondata dalla catena montuosa Matrial, nella baia di Ushuaia. Inoltre ad essere un centro amministrativo, è un nodo industriale, portuario e turistico. È l'unica città argentina che si trova dall'altra parte "de los Andes", vista dal resto del paese. Anche è, d'accordo alla classifica dei mari dell'Organizzazione Idrografica Internazionale, l'unica città argentina (e porto) con coste di acque che appartengono al Pacifico, sebbene questo non sia riconosciuto dallo stato argentino, che considera il Canal Beagle un passo bioceanico.

Ushuaia ha 57000 abitanti, ed è chiamata con lo slogan "la ciudad más austral del mundo" "la città più australe del mondo".

Ushuaia ha una gastronomia tipicamente australe, dove si può assaggiare la "centolla fueguina", il merluzzo nero, frutti di mare e altri pesci, come anche "el asado de cordero patagónico a la cruz" (agnello alla griglia). Tutti gli anni, in inverno, si fa il Festival Internazionale Gastronomico "Ushuaia a Fuego Lento" (Ushuaia a Fuoco Lento) è un avvenimento nel quale si includono circuiti gourmet, lezioni di cucina e assaggi. Si fanno piatti a base di agnello, merluzzo nero, trota, tra altri.

**Centri invernali**

**Complesso invernale Matrial:** Il suo ingresso è dentro della città. Situato ai piedi del ghiacciaio Matrial a 7km. del centro. Si fa lo sci alpino, snowboard discese in slitta. È il centro da sci più australe del mondo.

**"Cerro Castor" (Colle Castor):** situato a 26 km. di Ushuaia. La sua stagione è da giugno ad ottobre, è uno dei luoghi più visitati dai turisti. Ha 24 piste da sci di diversi livelli.

**"Solar del Bosque" (Solare del Bosco).** A 20 km. di Ushuaia. Si fa sci, camminate con racchette di neve, passeggi con snowcats e safari fotografici.





# SARDEGNA – Pane Carasau



## Ingredienti:

500 gr. farina

250ml acqua

7g lievito

5 g sale

Sciogliere il lievito in poca acqua dei 250 ml e il sale nella restante acqua quindi aggiungere i liquidi alla farina e impastare fino ad ottenere un composto morbido, liscio e asciutto. Ricavare dalla pasta 3 pezzi e deporre sulla spianatoia (coprendoli con un panno) lasciando lievitare per 3-4 ore. Tirare con il matterello delle sfoglie sottili del diametro di circa 40 cm e spessore 2-3 mm. Disporre le sfoglie sulla teglia leggermente infarinata con semola di grano duro. Infornare in forno caldissimo per pochi minuti fino a che i pezzi non si gonfino a forma di pallone. Sfornare rapidamente e con l'ausilio di un coltello staccare la parte superiore da quella inferiore così da ottenere due sfoglie da ogni pezzo infornato. Deporre i pezzi su teglie e infornare di nuovo in modo da essiccare i pezzi e renderli croccanti.