



## I dolci natalizi dei Monti Lepini

La tradizione Ogni territorio italiano ha una o più specialità tipiche delle festività. Diverse quelle dei paesi montani della provincia di Latina

### A TAVOLA

Alti, bassi, morbidi e duri. A Natale sulle tavole degli italiani i dolci se le danno di santa ragione. Una vera e propria battaglia, che però finisce sempre in parità. Nel senso che ogni dolce riesce a mantenere lo spazio che tradizionalmente occupa. Alla famiglia dei dolci alti appartengono tutti i pani lievitati, come per esempio il panettone, il pandoro, il pandolce genovese o il nadalin veronese. Ed essendo per l'appunto lievitati, sono morbidi. I dolci bassi invece sono perlopiù duri, come il torrone, il panpepato, il panforte o la gubana friulana. Oltre a tutti questi e tanti altri dolci che l'industria sforna nel periodo natalizio, in questa battaglia poi «combattono» anche le prelibatezze locali, tutte quelle specialità che non hanno mai superato i confini dei rispettivi territori d'origine. Ogni territorio italiano ha uno o più dolci tipici natalizi. Ecco quelli dei Monti Lepini: la ciammella cresciuta, la pizza dolce, le zippole, le crespelle, le pizze fritte, il ciambellone, i mulati, il pangiallo e la copeta. Partiamo dai dolci alti. La ciammella cresciuta è una specialità di Priverno e Roccasecca dei Volsci. Dalla caratteristica forma di chiocciola, è chiamata così perché una volta lievitata diventa una pagnottella. Anche la pizza dolce è un dolce privernate. Non è nient'altro che pan di Spagna



ricoperto di cioccolato e guarnito con panna e perline di zucchero. In passato i giovani del posto usavano regalarla alla ragazza di cui erano innamorati. Pure le zippole e le crespelle sono dolci lievitati. Le prime sono di Sezze, le seconde di Maenza. Solo la forma le differenzia: le crespelle sono lunghe e intrecciate, mentre le zippole sono ovali e irregolari. Si preparano entrambe il 31 dicembre, giorno di San Silvestro. Un'usanza che si perde nella notte dei tempi, un modo per festeggiare la fine dell'anno e l'arrivo del nuovo. Con

gli stessi ingredienti poi a Rocca-gorga preparano le pizze fritte e a Prossedi i mulati. La forma delle pizze fritte è identica a quella delle zippole, mentre i mulati sono dei bastoncini. Circa i dolci bassi e duri, è il pangiallo di Carpineto romano, Montelanico e Priverno a spadroneggiare. In particolare, a Carpineto senza questo dolce non è Natale. Se fino a qualche anno fa erano solo le massaie a prepararlo, ora si trova in tutti i forni del posto. Questi gli ingredienti: mandorle, noci, nocciole, pinoli, uva passa, farina, miele, cioccolato grat-

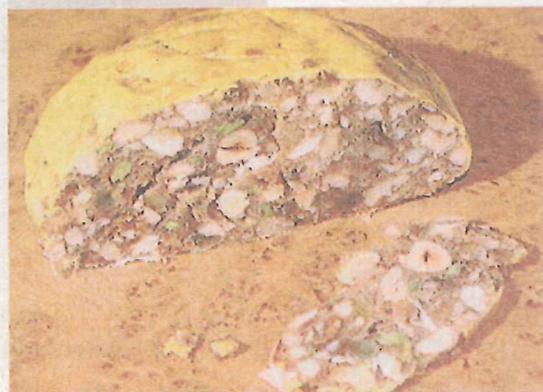
**F**

**LA RICETTA**  
**LE ZIPPOLE DI SEZZE**

● **Ingredienti**  
1 kg di farina  
100 gr di uva passa  
50 gr di pinoli  
3 uova  
1 cubetto di lievito di birra  
3 cucchiaini di zucchero  
1 cucchiaino di liquore  
un pizzico di sale

**Storia**  
e preparazione  
del pangiallo  
romano

pagina a cura di  
**ROBERTO CAMPAGNA**



Dopo aver sciolto il lievito di birra con un po' di acqua calda, mettere in una terrina lo stesso lievito e tutti gli altri ingredienti e impastare. Lasciare quindi lievitare l'impasto in un ambiente caldo e quando la pasta ha raddoppiato il volume, formare delle piccole palle e friggerle in abbondante olio extravergine d'oliva. Una volta fritte, farle sgocciolare per bene prima di spolverarle con lo zucchero. Più o meno con gli stessi ingredienti e con lo stesso procedimento in altre zone della provincia di Latina, compresi alcuni paesi dei Monti Lepini, preparano le «zeppole» il giorno di San Giuseppe.



A differenza del pangiallo di Carpineto e di Montelanico che è una variante del pangiallo romano, quello di Priverno è proprio come quest'ultimo, che ha la sua origine nell'antica Roma, precisamente nell'età imperiale. In quel periodo, veniva offerto, insieme ad altri dolci dorati, in occasione della festa del solstizio per favorire il ritorno del sole. Pur cambiando, nel tempo, più volte (all'inizio si presentava come un impasto morbido), il suo sapore è rimasto sempre intatto. Ora, è un dolce duro. Dalla forma tondeggiante o a cupola, dal colore ambrato. In passato si faceva con un impasto di frutta secca, miele e cedro candito, e dopo la cottura veniva ricoperto con una pastella d'uovo. Invece adesso c'è ancora chi utilizza anche noccioli di prugne e albicocche secche al posto delle mandorle e delle nocciole. Si chiama così perché in passato il suo impasto veniva «avvolto» nell'acqua di zafferano che gli conferiva il caratteristico colore giallastro. Questi gli ingredienti con cui si prepara oggi: farina, lievito, noci e mandorle, zibibbo, olio extravergine d'oliva, cannella, chiodi di garofano e noce moscata. La sua più antica ricetta si trova in un manoscritto del Settecento conservato presso l'Archivio di Stato di Viterbo. Dopo aver descritto il procedimento, un anonimo cuoco precisa che il suo nome deriva per l'appunto dall'uso dello zafferano e non dalla farina di mais come pensava la maggior parte della gente. Nella sua preparazione, sottolinea infine, era importante l'utilizzo del pepe come prevedeva l'antica tradizione dolciaria dell'Italia centrale. ●