

LA MERENDA DI NATALE

*Ricette per una merenda golosa e
consigli di viaggio in Friuli Venezia Giulia*



LA RICETTA DI ANNALISA

www.mancailsale.it

Annalisa è affascinata da tutto ciò che è “culinaria”: libri e film sull’argomento, ristoranti e trattorie, preparati e composti, vini e pozioni... qualsiasi cosa purché entri nel suo mondo preferito. Non si considera una cuoca, né ha velleità di esserlo! Prende spunti, rielabora, riassume e... quando cucina, non si accorge del tempo che passa, non ha più pensieri né preoccupazioni, perché lo stare davanti ai fornelli è per lei totale e puro relax!



CANTUCCI

I cantucci, o biscotti di Prato, sono piuttosto semplici da preparare. Unica accortezza: tagliarli quando si saranno raffreddati.

Ingredienti per circa 30 biscotti

- 2 uova medie
- un pizzico di sale
- la scorza di 1 limone
- 260 g di farina (tipo 0 o 00)
- 6 g di lievito per dolci
- 150 g di zucchero di canna
- 80 g di burro freddo
- 150 g di mandorle con la pelle

Rompete le uova in una ciotola, aggiungete un pizzico di sale, la scorza del limone e mescolate con una forchetta. Aggiungete a cucchiaiate la farina setacciata con il lievito, lo zucchero, il burro a pezzetti e mescolate fino ad ottenere un composto sabbioso. Aggiungete le mandorle e amalgamate fino ad ottenere un panetto. Tagliatelo in due parti uguali e modellate due filoncini lunghi circa 15 cm e larghi circa 3 cm. Trasferiteli sulla teglia coperta con carta forno e cuocete nel forno già caldo a 200°C per 30 minuti. Sfornate e lasciate raffreddare. Con un coltello affilato tagliate i cantucci ad un spessore di circa 1,5 – 2 cm. Infornateli nuovamente circa 10 minuti per biscottarli.



Se provate la ricetta di Annalisa, taggatela su Instagram o su Facebook: [@mancailsale](#)

LE RICETTE DI CHIARA

www.blogthatsamore.it

Follemente innamorata della Francia, Chiara ha una grandissima passione per la cucina e, in particolare, per la pasticceria.

Sposata e mamma di 2 bambini, sempre positiva e sorridente, adora viaggiare e sfogliare libri e riviste di cucina. Sono questi gli ingredienti di una vita, la sua, che considera una meravigliosa combinazione di pasta e magia.



MOUSSE AL DULCE DE LECHE

Il *dulce de leche* è una crema a base di latte e zucchero con un gusto simile alle caramelle mou, molto diffusa in America del Sud. La trovate nei supermercati vicino alle creme spalmabili.

Ingredienti per 12 bicchieri

Per il crumble:

- 30 g di burro
- 30 g di zucchero semolato
- 20 g di farina per dolci
- 10 g di cacao amaro
- 30 g di farina di mandorle
- un pizzico di sale

Per la mousse:

- 380 g di *dulce de leche*
- 400 ml di panna fresca

Preparate il crumble mescolando tutti gli ingredienti con le dita fino ad ottenere un composto sabbioso. Stendetelo sulla teglia del forno ricoperta di carta forno e cuocete 20 minuti circa a 175°C.

Nel frattempo, montate il *dulce de leche* e la panna con le fruste elettriche.

Trasferite la mousse in una tasca da pasticciere e riempiete i bicchieri. Lasciateli riposare in frigo per almeno un'oretta. Suddividete il crumble sulle mousse e servite!



DESSERT ALLE NOCCIOLE E VANIGLIA

www.blogthatsamore.it



Ingredienti per un quadro in inox di 23.5 × 16 cm

Per la base alla cannella:

- 1 uovo medio
- 70 g di zucchero muscovado
- 30 g di miele mille fiori
- 85 g di farina per dolci
- 4 g di lievito per dolci
- un pizzico di sale e di cannella
- 90 g di burro fuso tiepido

Per il crumble:

- 20 g di burro
- 20 g di zucchero di canna
- 20 g di farina per dolci
- 10 g di farina di mandorle
- 10 g di farina di nocciole
- un pizzico di sale

Per la mousse vaniglia-nocciole:

- 3 g di gelatina
- 140 g di cioccolato bianco
- 300 g di panna fresca
- 65 g di acqua
- 20 g di zucchero muscovado
- 1/2 baccello di vaniglia
- 50 g di nocciole tostate tiepide
- 20 g di burro fuso

Preparate la base, mescolando con una frusta in una ciotola lo zucchero, l'uovo e il miele. Aggiungete la farina setacciata con il lievito e la cannella, poi il sale. Sbattete per un paio di minuti, poi incorporate il burro fuso. Mescolate e versate il composto nello stampo. Cuocete per circa 15 minuti, nel forno caldo a 180°C.

Mescolate tutti gli ingredienti del crumble in una ciotola con la punta delle dita, fino ad ottenere un composto sabbioso. Stendetelo sulla teglia del forno ricoperta di carta forno e cuocete 20 minuti circa a 175°C. Conservatelo in un contenitore a chiusura ermetica.

Mettete in ammollo la gelatina in acqua fredda. Tritate finemente il cioccolato bianco. Montate la panna e conservatela in frigorifero. In un pentolino, portate a bollire l'acqua, lo zucchero e la vaniglia tagliata a metà nel senso della lunghezza, poi versate il tutto sul cioccolato bianco.

Aggiungete la gelatina strizzata con la sua acqua, mescolate bene poi eliminate la vaniglia. Trasferite il tutto nel frullatore, aggiungete le nocciole tostate e tritate grossolanamente, poi il burro fuso. Frullate finché le nocciole non saranno ridotte a pezzettini e ben amalgamate al resto degli ingredienti. Versate il composto in una ciotola capiente e incorporate in 3 tempi la panna montata, mescolando delicatamente con una spatola. Versate la crema nello stampo, sopra la base alla cannella. Mettete in congelatore per 4 ore. Eliminate lo stampo e lasciatelo scongelare in frigorifero per tutta la notte.

Prima di servire, ricoprite la superficie del dolce con il crumble e spolverate con lo zucchero a velo. Tagliatelo in porzioni o lasciatelo intero.

Se provate le ricette di Chiara, taggatela su Instagram o su Facebook:
[@blogthatsamore](#)

LA RICETTA DI ELISA

www.lacucinadieli.com

Elisa, se non la trovate in cucina cercatela in mezzo alla Natura. Mamma di due bimbi, si destreggia tra lavoro e famiglia, ma si rigenera in mezzo al verde. Porta la Natura nella sua vita e soprattutto sulla sua tavola. Ricerca la genuinità, il km 0, va alla ricerca di orti e realtà agricole territoriali... il tutto per vivere una vita più green.



BISCOTTI AL CACAO OVIS MOLLIS

I biscotti *ovis mollis* sono davvero golosissimi! La pasta frolla con cui sono preparati ha un ingrediente speciale che la rende morbida e friabile: il tuorlo sodo.

Ingredienti

- 130 g di farina
- 20 g di cacao amaro
- 150 g di burro freddo a cubetti
- 80 g di zucchero a velo
- 3 tuorli sodi
- la scorza grattugiata di 1 arancia biologica
- 1 pizzico di sale

Schiacciate i tuorli sodi in un piatto con un cucchiaino di acqua fredda fino a creare una crema. Trasferiteli in un mixer con le lame assieme al burro e frullate. Aggiungete lo zucchero a velo e frullate di nuovo. Infine, incorporate la scorza d'arancia, la farina, il cacao e il pizzico di sale e frullate fino ad ottenere un panetto compatto e omogeneo. Avvolgetelo nella pellicola e mettete in frigo a riposare per circa 2 ore.

Stendete la frolla con il mattarello, ritagliate i biscotti, trasferiteli sulla teglia con carta forno e cuocete a 160°C per 10/12 minuti. Lasciateli raffreddare.

Per la decorazione: potete intingere i biscotti nel cioccolato fondente sciolto a bagnomaria, oppure realizzare delle righe col cucchiaino. Si può aggiungere anche della granella di pistacchio.



Se provate la ricetta di Elisa, taggatela su Instagram o su Facebook: [@lacucinadieli](https://www.instagram.com/lacucinadieli)

LA RICETTA DI GIULIA

www.julietsbelly.com

Giulia ha fatto i primi passi nel mondo del web nel 2011 aprendo un blog di cucina. Da quel momento ha sempre cercato di perfezionare la sua passione per lo storytelling attraverso immagini e testi accattivanti. Nel 2013 viene nominata tra le più famose blogger friulane (cit. Messaggero Veneto) e da allora sono iniziate le sue collaborazioni con riviste nazionali del settore gastronomico nei panni di Home Economist, come attiva Food Reporter e scrittrice.



PANINETTI FARCITI

Si chiamano Snittsidan Bullar e provengono dalla Svezia. Snittsidan significa infatti tagliato: la particolarità di questi panini preparati con la farina di segale o di sorgo è proprio l'incisione che viene fatta prima di esser infornati.

Potete "tagliare" la farina tipo "0" con il 50% di farina integrale oppure di farro. Se non avete la farina di segale o di sorgo, potete sostituirla con quella di grano saraceno oppure di quinoa.

Ingredienti per circa 10 panini

- 250 g di farina tipo "0" ideale per pane
- 50 g di farina di sorgo o di segale
- 3 g di lievito di birra secco
- 220 g di acqua tiepida
- 1 cucchiaino di miele
- 6 g di sale

Il pomeriggio del giorno prima pesate le farine di tipo "0" e di sorgo e setacciatele in una ciotola. Aggiungete il lievito di birra, il miele, l'acqua e iniziate a impastare. Lavorate l'impasto per una decina di minuti aggiungendo il sale per ultimo. Potete procedere con l'esecuzione dell'impasto servendovi anche di una planetaria munita dell'apposito gancio. Se l'impasto dovesse risultare troppo appiccicoso, unite un cucchiaio extra di farina di segale.



Risvoltate su un piano di lavoro infarinato l'impasto e lavoratelo ripiegandolo a 3 a portafoglio per dargli forza. Riponetelo in una ciotola infarinata e lasciatelo lievitare 1 ora. Riprendete quindi l'impasto, ripiegatelo in 3, formate una palla e riponetelo di nuovo a lievitare per un'altra ora. Coprite la ciotola con la pellicola e riponete l'impasto nel frigorifero per una notte a lievitare.

La mattina seguente estraete l'impasto dal frigorifero. Lasciatelo riposare a temperatura ambiente per 1 ora.

Infarinare il piano di lavoro, risvoltate il composto lievitato. Dividetelo in 10 panini dal peso di circa 50 - 55 g l'uno. Formate delle palline e disponetele ben distanziate su una teglia forno. Copritela con un telo da cucina e lasciate lievitare i panini per 2 ore in un angolo tiepido della cucina.

Scaldare il forno a 230° C in modalità statico. Con un coltello affilato, incidete a metà i panini. Infornateli una volta che il forno avrà raggiunto la giusta temperatura e cuoceteli per 20 minuti fino a quando non risulteranno dorati. Fateli raffreddare bene prima di farcirli.



Tagliate i paninetti a metà e farciteli con questi ingredienti:

- coppa, robiola, radicchio di Treviso e aceto balsamico
- tacchino arrosto, senape al miele e fettine di mela
- salame, emmenthal e senape

Se provate la ricetta di Giulia, taggatela su Instagram [@giuliagodeassi](#) o su Facebook: [@julietsbelly](#)

CIASPOLATA ASSIEME A LISA E DANIELE

www.somewherefvg.it

Il Friuli Venezia Giulia è una terra tanto meravigliosa quanto sconosciuta, anche dai friulani stessi.

Somewhere FVG nasce e cresce con l'impegno di mostrare e dimostrare questo: *Qualunque cosa tu stia cercando, in Friuli Venezia Giulia c'è.*



Lisa Zamparo è workaholic, shoppingaholic, instagramaholic e friulaholic. Una cosmopolita nata sui 3 confini, udinese d'adozione ma cittadina del web. Si è laureata in Scienze e Tecniche del Turismo Culturale, e si occupa di Digital & Social Media Marketing in un'azienda di consulenza.

Daniele Cozzi è un po' dandy, un po' geek, home made molecular chef ed early adopter (tanto che si è preso Lisa appena l'ha vista). Si definisce nato al mare, ma è Udinese da generazioni. Laureato in Scienze Internazionali e Diplomatiche, lavora in un'agenzia di comunicazione di Udine come Project Manager.



Ciaspolata al Rifugio Eimblateribn

Ciaspolata al Rifugio Eimblateribn da Sauris di Sotto: un sentiero adatto a tutti, tenuto benissimo.



Sauris, *Zahre* in dialetto locale, è una piccola perla montana delle Dolomiti Friulane, in Carnia. Un lago dall'azzurro intenso dà il benvenuto nella vallata, caratterizzata da natura incontaminata, malghe e un'architettura estremamente particolare.

Sauris ha infatti una storia molto antica. I primi abitanti giunsero da qualche valle al confine tra la Carinzia e il Tirolo attorno alla metà del 1200: la leggenda narra che furono due soldati in cerca di rifugio. Per questo qui si parla un dialetto tedesco, appartenente al gruppo linguistico del bavarese meridionale: il saurano.

IL SENTIERO

www.somewherefv.it

Il sentiero per arrivare al Rifugio Eimblateribn parte nei pressi del Prosciuttificio Wolf a Sauris di Sotto (quota 1.212 m). Si lascia il prosciuttificio sulla destra e si prosegue a piedi lungo la strada asfaltata, verso località Raitrn seguendo le indicazioni per il Rifugio che ritroverete lungo tutto il sentiero. Terminate le abitazioni si procede verso destra seguendo i cartelli in legno “Rifugio Eimblateribn” che troverete di frequente lungo la strada: impossibile sbagliare!

Inizialmente il sentiero è asfaltato e costeggia la pista da sci: da qui si può godere di uno stupendo panorama sul borgo di Sauris di Sotto. Successivamente, la strada diventa sterrata e la camminata procede con saliscendi in mezzo al bosco.



Qui potete decidere di indossare le ciaspole oppure proseguire a piedi (se avete delle buone scarpe da trekking!). Vi consigliamo di chiedere informazioni all’Infopoint di Sauris di Sotto (che si trova di fronte alle piste da sci): loro vi sapranno dire se il sentiero è stato battuto (e quindi è possibile percorrerlo a piedi) oppure se vi è tanta neve fresca e quindi sono consigliate le ciaspole.

Noi abbiamo deciso di percorrerlo un po’ a piedi e un po’ con le ciaspole, anche perché così potevamo fare qualche metro “fuori pista”. Inoltre, in salita, la tenuta è sicuramente migliore! Se decidete di fare questo sentiero in un periodo particolarmente freddo, vi consigliamo di portare con voi dei ramponcini per evitare di scivolare sul ghiaccio, soprattutto al ritorno in discesa!

Il sentiero è molto bello e quasi tutto immerso nel bosco, ma allo stesso tempo ci sono diverse radure e spazi soleggiati. All’arrivo ci si può riposare mangiando dell’ottimo frico annaffiato da Birra Zahre al Rifugio Eimblateribn, uno dei pochi aperti anche in inverno! Il rientro avviene lungo lo stesso percorso dell’andata, oppure se volete camminare ancora potete proseguire lungo il sentiero 2B Hinterdolbe che arriva fino a Lateis.



Usate l’hashtag **#SOMEWHEREFVG** su Instagram e scoprite la community su Facebook: **@somewherefv**

SUGLI SCI CON SARA

www.torzeando.com

In friulano, *torzeâ* significa girovagare, vagabondare ed essere *a torzeon* vuol dire “essere in giro”. Da qui Sara ha pensato di italianizzare il termine e così è nato Torzeando!

Sara, infatti, ha avuto la fortuna di seguire i suoi genitori in innumerevoli viaggi e gite, facendo crescere in lei una vera e propria passione per la scoperta di luoghi nuovi, culture differenti, tradizioni e arti d'Italia e di altri paesi.



Laureata in Lingue e Letterature Straniere per il Turismo Culturale, ha studiato un anno a Granada, sei mesi ad Heidelberg e nel 2014 ha lasciato un lavoro a tempo indeterminato per andare dall'altra parte del mondo in Nuova Zelanda. Tornata in Italia quindici mesi dopo, ha ritrovato un'occupazione come commerciale estero che l'ha portata a stare per un anno e mezzo a Shanghai e in altri paesi dell'Asia. Nel 2018 dopo tanto girovagare, è “tornata alla base” perché ha scoperto che non c'è luogo come casa e la sua casa è, senza dubbio, il Friuli Venezia Giulia.



Dove sciare in Friuli Venezia Giulia

Dolomiti, Alpi e Prealpi: ci sono molti luoghi dove andare a sciare in Friuli Venezia Giulia. Sara vi svela le sue destinazioni preferite.

MONTE ZONCOLAN

Ci si arriva da Ravascletto con la funivia oppure in macchina da Sutrio.

Quest'ultimo è il paese degli artigiani del legno e troverete diverse sculture tra le vie del borgo. Sullo Zoncolan il divertimento è assicurato per tutti. I bimbi vanno di slittino, imparano a sciare o vi supereranno sulle piste sfrecciando senza paura!



Gli esperti possono cimentarsi in salti acrobatici nello “snow park” o godere dei 22 km delle piste nere, blu e rosse. I pigri se ne stanno al sole e si dedicano al “baiting” ovvero all'andar per baite a mangiare piatti tipici o un bel panio con birra annessa come facciamo di solito noi!

SCI ALPINISMO INTERNAZIONALE A PIANCAVALLO

La Transcavallo Alpagò è una gara di sci alpinismo a squadre che si rinnova ogni anno dal 1984.

Se cercate qualcosa di meno impegnativo, anche questa località tra il Friuli e il Veneto, è versatile. Infatti, avrete a disposizione 25 km di piste da discesa, potrete cimentarvi nello sci di fondo o portare i bambini al “baby snow park“. E c'è anche il bob su rotaia da provare! In abbinamento a Piancavallo potreste concedervi una visita a Polcenigo, uno dei borghi più belli d'Italia.

SPIRITUALITÀ ED INCONTRO TRA TRE NAZIONI SUL MONTE LUSSARI

Nel comune di Tarvisio, in cima al cocuzzolo, c'è il paesino del Lussari che ricorda un presepe, soprattutto quando è illuminato. Potete arrivarci a piedi lungo il Sentiero del Pellegrino, oppure con la funivia partendo da Camporosso. È un luogo dove troverete pace e apprezzerete l'incontro tra tre culture: l'italiana, l'austriaca e la slovena. Il panorama poi... vi stupirà! La pista “Di Prampero” è la più conosciuta per chi fa discesa e a capodanno viene percorsa da un lungo serpente di fiaccole. Se amate di più lo sci di fondo, troverete ben 60 km di piste ad attendervi!

SAPPADA

Sappada è incastonata tra Veneto e Friuli, tra Cadore e Carnia e conserva gelosamente la sua identità e il suo essere un'enclave germanofona. Sapete che il Fiume Sacro alla Patria, il Piave, nasce proprio qui? Le montagne e il paesaggio attorno regalano emozioni. A Nevelandia la mascotte “Sappy” farà ballare sia voi che i vostri figli e non mancano le piste per lo sci di fondo o da discesa.

FORNI DI SOPRA

Siamo nel cuore delle Dolomiti Friulane, sempre nella regione montana della Carnia. Il fiume Tagliamento nasce poco più a monte e lo si può costeggiare percorrendo l'anello di Forni con una bella ciaspolata.

Potrete essere accompagnati anche dall'asinello Biagio e dai suoi conduttori, Laura e Pierino, che delizieranno voi e i vostri bambini con storie ed aneddoti sul luogo. A Forni ci sono 12,5 km di piste da discesa tra gli 800 e i 2065 metri compresa la pista più lunga della regione, quella del Varmost che parte dalla cima del monte Crusicalas.



Per altri consigli di viaggio in Friuli Venezia Giulia, seguite Sara su Instagram e su Facebook: [@torzeando](#)

CIASPOLATA ASSIEME A ELENA

www.thewritersmountainhut.com

Dal 2020 Elena è una *FVG Social Ambassador* perchè sogna un mondo in cui tutti dicono Mandi (ciao in friulano) e in cui il frico è famoso quanto la pizza.

Elena è nata a Udine nel 1991 sotto il segno dei Gemelli. Ha sempre amato scrivere e il suo sogno nel cassetto è vivere facendo la scrittrice, come Jessica Fletcher.



È laureata in Scienze della Comunicazione e lavora come Marketing & Communication Specialist. Si occupa di social media, comunicazione istituzionale e branding. Le due parole che mi descrivono meglio sono sognatrice e testarda. Quando non scrivo o leggo sono in giro per i monti a camminare. Oppure su una pista di legno a ballare con gli stivali da cowgirl ai piedi.



Ciaspolata in Val Gleris

Il Friuli Venezia Giulia nasconde ancora luoghi poco conosciuti che niente hanno da invidiare a quelli più blasonati. Uno di questi posti è la Val Gleris nei pressi di Pontebba: meta tattica per chi pratica sci di fondo ma adattata anche a chi vuole provare le ciaspole o, semplicemente, camminare sulla neve.

I sentieri creati per i camminatori, soprattutto quelli più giovani, sono due: il percorso dell'Orso e il percorso della Volpe.



COME RAGGIUNGERE LA VAL GLERIS E DOVE LASCIARE L'AUTO

Per raggiungere Val Gleris guidate in direzione Tarvisio. Raggiunto il paese di Pontebba, procedete in direzione Studena Alta fino al Rifugio Settepicche. Vi consiglio di lasciare l'auto qui poiché quello del rifugio è il parcheggio più comodo per entrambi gli itinerari. Se invece volete fare solo il percorso dell'Orso potete parcheggiare anche nei pressi del "Bar Biondo".

IL PERCORSO DELLA VOLPE

www.thewritersmountainhut.com

Km totali: quasi 5
Dislivello: 200 D+
Tempo totale: 1h10
Difficoltà: T

Immediatamente dietro il Rifugio Sette Picche troverete un bivio. A sinistra c'è il Percorso dell'Orso e a destra il Percorso della Volpe. Noi abbiamo iniziato con il secondo che è il più lungo.

Affiancate per un tratto la pista di fondo poi allontanatevi dal punto di partenza verso la catena montuosa delle Sette Picche. Addentratevi quindi nel bosco su di un sentiero largo e battuto seguendo le simpatiche volpi sui cartelli.

Ad un certo punto, troverete una mangiatoia al lato del percorso. Proseguite la camminata risalendo la valle e tenendo le Sette Picche sempre davanti a voi. Arrivate fino alla fine del percorso e tornate indietro sui vostri passi.



IL PERCORSO DELL'ORSO

Km totali: 3,5
Dislivello: 120 D+
Tempo: 50 minuti
Difficoltà: T

Ritornate al bivio di cui sopra e proseguite sul percorso dell'Orso. Anche in questo caso, il primo tratto si sviluppa sulla pista da fondo. Gran parte del dislivello è racchiuso nella prima metà della camminata, quindi, raggiunto il bosco potrete tirare un sospiro di sollievo.

Dopo qualche minuto, arriverete alla Casa nel Bosco, una graziosa baita in legno scuro e infissi rossi. Dalla baita una lieve discesa vi riporterà verso la strada asfaltata.

In corrispondenza di un piccolo allevamento di bovini highlander potrete attraversare la strada e proseguire il percorso sul retro alle case. Un secondo attraversamento vi riporterà sulla pista da fondo e quindi al punto di partenza.

BUONO A SAPERSI

Entrambi i percorsi vengono battuti con la motoslitta quindi raramente serviranno le ciaspole. Nel dubbio, portatele in auto. In caso di ghiaccio sul sentiero potrebbero invece far comodo i ramponcini.

Al Ristobar Sette Picche, se disponibili, consiglio di provare le zucchine fritte e le olive ascolane. Il posto è piccolino quindi vi consiglio di prenotare.

Per altri consigli di viaggio in Friuli Venezia Giulia, seguite Elena su Instagram e Facebook: [@thewritersmountainhut](https://www.instagram.com/thewritersmountainhut)

A PRESTO!

