

Categoria: Sapori d'Italia - Trentino- Alto Adige



Informazioni Generali

- Preparazione:** 240 min
- Cottura:** 45-50 min
- Costo:** Elevato
- Difficoltà:** Molto Elevata

Lo zelten è il **pane dolce fruttato** che appartiene alla tradizione dei paesi del Sud-Tirolo in particolare al territorio sudtirolese bolzanino. L'ingrediente fondamentale dello zelten è la frutta secca, che viene tenuta assieme con un impasto lievitato a base di farina di frumento e segale. Come tutte le antiche ricette tradizionali, preparate in ogni casa, lo zelten ha moltissime varianti, ma in linea generale si possono distinguere due tipi di zelten: quello trentino, che assomiglia ad una torta morbida di frutta secca, e quello sudtirolese dalla forma schiacciata, simile a un grande biscotto formato per lo più da una grande quantità di frutta secca.

Le due versioni dello zelten sono quindi molto diverse sia nell'aspetto che per consistenza.

Il nome zelten, deriva dal tedesco "selten" che significa "a volte", proprio a indicare che il dolce viene preparato solo in occasione del Natale.

Anticamente la preparazione dello zelten coinvolgeva tutta la famiglia, in particolare le giovani donne, dal momento che era consuetudine regalare lo zelten ai promessi sposi; per questo si preparava una forma piuttosto grossa che poi veniva divisa in tante parti da regalare. Sempre la tradizione vuole che lo zelten venga preparato in prossimità del 13 dicembre, o comunque durante i giorni dell'Avvento, per poi essere mangiato a Natale, dal momento che prima di essere consumato deve riposare per almeno 10 giorni.

Oggi sono poche le famiglie che ancora preparano lo zelten in casa, ma chi ancora si dedica alla paziente lavorazione rispetta anche l'usanza di regalarlo, e per renderlo più bello viene decorato con frutta secca e frutta candita.



per 8 piccoli zelten

» Arance candite 60 gr	» Fichi secchi (ma piuttosto morbidi) 500 gr	» Noce moscata in polvere 1/2 cucchiaino
» Arance la scorza grattugiata di 1	» Limoni la scorza grattugiata di 1	» Noci gherigli 120 gr
» Cannella in polvere 1 cucchiaino raso	» Mandorle spellate 120 gr	» Pimento 1/2 cucchiaino
» Cedro candito 60 gr	» Miele millefiori 70 gr	» Pinoli 120 gr
» Chiodi di garofano in polvere mezzo cucchiaino	» Nocciole spellate 120 gr	» Rum aromatico 2 bicchierini
		» Uvetta sultanina 250 gr
		» Uvetta tipo Malaga (acini grandi, chiari e senza semi) 120 gr
		» Vino bianco 50 ml

per l'impasto

» Acqua tiepida 150 ml	» Lievito di birra 25 gr
» Anice in polvere 1 cucchiaino raso	» Miele 1 cucchiaino
» Cumino in polvere 1 cucchiaino	» Olio 1 cucchiaio
» Farina di frumento (tipo "00") 150 gr	» Sale 1 presa
» Farina	

per decorare

» Ciliegie arance, cedro canditi q.b.
» Noci , pinoli, mandorle, noci, q.b.

per spennellare

» Miele (o sciroppo di zucchero) q.b.



Preparazione



La prima cosa da fare per la realizzazione dello zelten è la preparazione delle frutta secca e candita, ingredienti principali di questa ricetta. Prendete la frutta candita e tagliatela a cubetti (1-2). Poi mettete in piccole ciotole la buccia grattugiata del limone e dell'arancia, la noce moscata e la cannella (3).



Quindi occupatevi della frutta secca (4). In una ciotola capiente sistemate l'uvetta, l'uva malaga tagliata a metà e i fichi secchi privati del piccolo duro e tagliati a listarelle (5). Aggiungete alla frutta secca due bicchierini di rum, mescolate bene e lasciate che la frutta assorba completamente il liquido (5). Intanto fate intiepidire e sciogliere 70 gr di miele insieme al vino in una casseruola (6).



Quando i fichi, l'uvetta e l'uva malaga avranno assorbito il rum, unite le noci sminuzzate grossolanamente, le mandorle tagliate a bastoncini, le nocciole tagliate a metà (7) i canditi (8), la buccia grattugiata del limone e dell'arancia (9), i chiodi di garofano in polvere e il vino con il miele. Mescolate bene, facendo amalgamare tutti gli ingredienti. Coprite la ciotola con la pellicola e fate riposare il composto per almeno un'ora (o anche per tutta la notte, se preferite preparare lo zelten in due giorni) in modo da far assorbire tutti gli aromi.



Nel frattempo in una piccola ciotola sbriciolate il cubetto di lievito e aggiungeteci un cucchiaino di miele (10), coprite con l'acqua tiepida (10), mescolate e attendete che si formi della schiuma in superficie. Preparate intanto la farina di segale e quella di frumento (12).



Unite in una ciotola i due tipi di farina con il cumino e l'anice (13), quindi aggiungete anche il composto di lievito (14) e il cucchiaio di olio (15).





A questo punto impastate tutto fino a ottenere un composto compatto, mornido ma non appiccicoso (17) e lasciatelo lievitare in un recipiente cosparso di farina fino a che non sarà raddoppiato di volume (18).



Prendete la ciotola con la frutta secca e versate il contenuto su una spianatoia (19), metteteci sopra la pasta (20) e lavorate bene il tutto fino a ottenere un impasto omogeneo che non si sgretoli (21).



Dividete l'impasto in otto panetti dello stesso peso (22) e modellateli secondo la forma che preferite, (rotondi a cuore, rettangolari, ovali, quadrati) purchè gli zelten abbiano uno spessore di 2 cm circa. Spennellate gli zelten con uno sciroppo di zucchero o con del miele piuttosto fluido (scioglietelo sul fuoco) (23). Fateli riposare e asciugare per 30 minuti e poi decorateli a piacimento con frutta secca e candita (24). Spennellate di nuovo gli zelten con lo zucchero e infornate a 150/160 gradi per 40 minuti. Sfornate e fate raffreddare i vostri zelten, poi avvolgeteli nella pellicola trasparente e fateli riposare per 10-15 giorni in un luogo asciutto prima di consumarli.