



## Semla, il dolce svedese del martedì grasso

**Paese che vai, dolce di Carnevale che trovi. E se facessimo un salto in Svezia?**



Semla, ricetta del dolce svedese del Carnevale (Foto © Carmen Bilotta)

Il **Semla** è tra i dolci tipici della tradizione scandinava, originariamente tipico del Carnevale. Conosciuto con nomi diversi e degustato anche in Danimarca, Finlandia e Islanda, si presenta come un piccolo e goloso panino dalla consistenza del pan brioche, morbidissimo e lievemente dolce. Una brioche profumata all'arancia e aromatizzata con **semi di cardamomo** che, tagliata a metà, viene svuotata leggermente nella parte inferiore per farcirla con *mandelmassa*, una dolcissima pasta di mandorle, poi ricoperta da briciole di mollica e arricchita, ma solo in epoca recente, dalla panna montata. Una volta riposizionata la calotta, si procede a spolverare con zucchero a velo.

## Semla, origine e storia

Il nome deriva dalla parola latina "*semilia*", la farina di frumento di primissima qualità. Originariamente il Semla è nato per festeggiare il Martedì grasso, prima dell'inizio del lungo periodo di restrizioni alimentari che caratterizzano la Quaresima. Probabilmente, il suo consumo aveva anche un valore simbolico per l'apporto consistente di calorie.

Il periodo dei Semlor è stato esteso da quando l'immagine di Martin Lutero ha perso la sua presa sul Paese. Oggi si stima che **gli svedesi ne mangino circa quaranta milioni a stagione** e si può trovare nelle pasticcerie e caffetterie già subito dopo il Natale, fino a Carnevale. Ogni anno viene eletta la **pasticceria che realizza il Semla più buono del Paese** e, ovviamente, è un titolo

---

molto ambito perchè l'azienda vincitrice otterrà visibilità e l'assalto dei golosi.

## Il panino del Carnevale svedese

In Svezia, comunque, la tradizione vuole che rientri tra i [dolci del Carnevale](#) e il giorno di martedì grasso, ribattezzato dagli svedesi con il nome di *Semlor day*, è l'occasione per ritrovarsi con la famiglia o tra amici per preparare e sfornare tutti insieme decine di panini.

La cena, generalmente, consiste in una minestra leggera così da poter mangiare liberamente tutti i Semlor che si desidera, nella speranza di non seguire la sorte di re **Adolfo Federico di Svezia**, ricordato proprio per essere morto di indigestione, dopo un pasto conclusosi con quattordici Semlor.

Alcuni svedesi preferiscono tuffare la Semla in una ciotola di latte caldo e mangiarla col cucchiaino ma è più consueto gustarla fresca, magari accompagnata da una tazza di caffè nero bollente che, con la sua nota amara, contrastare la grande dolcezza dei Semlor.

## Ricetta dei Semlor svedesi (per 40 panini)

Il momento preferito per consumare il dolce è la "*fika*", termine con cui gli svedesi identificano la **nostra pausa caffè** e che in quel Paese è considerata una vera istituzione nazionale. Si tratta di un momento di convivialità in cui si può stare tranquilli, si sorseggiano una o più tazze di caffè e svariati dolci.

### Ingredienti per l'impasto

- 900 grammi di farina
- 50 grammi di lievito di birra
- 2 uova a temperatura ambiente
- 175 grammi di burro
- 5 dl di latte
- 160 grammi di zucchero
- 2 cucchiaini da thé di cardamomo macinato
- 1 pizzico di sale
- 1 uovo sbattuto + 1 cucchiaio di acqua per spennellare le brioche prima di infornarle.

### Ingredienti per il ripieno di mandelmassa

- 100 grammi di mandorle sgusciate e tritate
- 2 mandorle amare sgusciate e tritate o, in assenza di esse, qualche goccia di aroma alla mandorla amara
- 100 grammi di zucchero
- ½ chiara d'uovo
- 1 bicchiere di latte bollente da aggiungere al mandelmassa e alle molliche dei Semlor.

## Ingredienti per la farcitura

- 1 litro di panna fresca da montare
- un cucchiaino di zucchero
- un paio di cucchiaini di zucchero a velo.

## Preparazione

1. In un pentolino fondere il burro, aggiungere il latte e scaldare leggermente.
2. In un'altra ciotola, sbriciolare il lievito e farlo sciogliere con un pò del liquido di latte e burro appena tiepido; versare lentamente il resto del latte con il burro e aggiungere zucchero, sale, cardamomo e uova.
3. Mescolare e amalgamare tra loro gli ingredienti e, poco per volta, unire la farina, avendo cura di non aggiungerne troppa, oltre quella richiesta dalla ricetta, per evitare che la lievitazione ne risenta.
4. Lavorare l'impasto fino a che non risulti morbido, liscio e leggermente appiccicoso (non dovrà, tuttavia, attaccarsi alle mani). Coprire con un telo in cotone e lasciar riposare nel forno spento per circa un'ora e non meno di 45 minuti.
5. Trascorso questo tempo, riprendere a lavorare l'impasto, quindi dividerlo in 40 pezzi e formare dei piccoli panini rotondi da posizionare su una o più teglie ricoperte con carta forno, avendo cura di distanziarli l'uno dall'altro. Far lievitare ancora per circa un'ora.
6. Nel frattempo che i Semlor riposano coperti, al caldo e lontano da eventuali correnti di aria, scaldare il forno a 225-250°C circa.
7. Terminata la seconda lievitazione, spennellare le piccole brioche con l'uovo e l'acqua. Infornare nel ripiano centrale del forno, abbastanza lontano dai bordi e cuocere per circa 10 minuti. Saranno ovviamente necessarie più infornate per cuocerli tutti. Una volta che saranno dorati e lucidi, estrarre dal forno e lasciar raffreddare.

## Prepariamo la Mandelmassa

Mentre si raffreddano le brioche, preparare la mandelmassa mescolando le mandorle tritate con lo zucchero e l'albume dell'uovo.

## Farcitura dei Semlor

1. Tagliare la calottina di ciascun Semla e prelevare da ognuno di essi un po' di mollica aiutandosi con un cucchiaino. Aggiungere tutte le molliche alla mandelmassa unendovi un bicchiere di latte bollente.
2. Riempire tutti i Semlor con la pasta così ottenuta. Mescolare lo zucchero alla panna fresca e montarla. Aggiungere la panna ai Semlor con un cucchiaino o con la *sac à poche*. A questo punto riposizionare la calottina sulle brioche e spolverare con lo zucchero a velo.

## Consigli e curiosità

- La lavorazione degli impasti che richiedono due lievitazioni va eseguita a regola d'arte, affinché si crei una buona maglia glutinica in grado di supportare al meglio la lievitazione. Si

---

consiglia di aggiungere la farina poco per volta per evitare che sciogliendosi, a contatto con gli ingredienti liquidi, non sia più utilizzabile nell'impasto.

- Se dovesse avanzare della mandelmassa, in caso si indurisse per il trascorrere del tempo, basterà inserirla in due sacchetti di plastica (quelli utilizzati per congelare il cibo andranno benissimo) e immergerla in una ciotola di acqua calda per qualche minuto, per ammorbidirla.
- I più grandi estimatori di Semlor, consigliano di gustarli cominciando dalla calotta, per poi passare al dolcissimo ripieno e deliziarsi, infine, della pasta.
- Se i più raffinati si servono di una forchetta da dolce per mangiarli, non mancano gli anticonformisti che preferiscono utilizzare il cucchiaino, mentre i più golosi non si formalizzano e affondano la bocca direttamente nel ripieno di mandelmassa e panna montata.

**Data di creazione**

06/02/2018

**Autore**

carmen-bilotta