



Projet Erasmus+ Namur - Marsala

" Tradi Ali Culture "



Erasmus+

Traditions et folklore liés à l'alimentation

Ricette

legati alle

Tradizioni ed

il Folclore

della Sicilia



Erasmus+

N° convention 2015-1-BE01-KA219-013188



Ricette legate alle tradizioni ed il folclore della Sicilia

<i>L' Arancina(o)</i>	4
<i>Busiati al pesto trapanese</i>	11
<i>Il Cannolo siciliano (Nicola Mazzara)</i>	16
<i>Il Cannolo siciliano (Michele Parisi)</i>	19
<i>Le cassata siciliana</i>	24
<i>Le cassatelle di ricotta</i>	33
<i>Cous cous di pesce ala Trapanese</i>	36
<i>La Cuccia</i>	44
<i>Gnoccoli Trapanisi</i>	48
<i>La granita siciliana</i>	52
<i>L' Iris</i>	56
<i>Le Linguine di Gragnano</i>	60
<i>Le Melenzane alla Parmigiana</i>	64
<i>Le Panelle</i>	69
<i>Pasta alla Norma</i>	72
<i>Pasta alla Paolina</i>	77
<i>Pasta con sarde - « Pasta k'i sàiddi »</i>	80

<i>La Pasta di mandorle</i>	84
<i>I pasticcini di mandorla</i>	90
<i>Pignolata</i>	96
<i>Le sarde a beccafico</i>	99
<i>Le « Sfinci »</i>	103
<i>Lo sfincione Palermitano</i>	108
<i>Trofie alla Paolina</i>	116



Dalla tradizione all'innovazione

L'Arancina(o)



Andrea Saladino



LA SUA STORIA...

L'arancina è nata a Palermo ma nei secoli successivi trovò spazio anche nel resto della Sicilia. Il termine corretto Arancina deriva dal frutto "Arancia" che è un po' vezzeggiativo: da Arancia si riduce ad Arancina. Le origini di questa pietanza si vorrebbero far risalire al tempo della dominazione araba in Sicilia, che durò dal IX all'XI secolo. Gli arabi avevano l'abitudine di appallottolare un po' di riso allo zafferano nel palmo della mano, per poi condirlo con la carne di agnello prima di mangiarlo; da qui la denominazione metaforica: una pallina di riso con la forma di una piccola *arancia* (< ar. *nāranj*). Come si legge nel *Liber de ferculis* di Giambonino da Cremona (curato da Anna Martellotti, 2001), tutte le polpette tondeggianti nel mondo arabo prendevano il nome dalla frutta a cui potevano essere assimilate per forma e dimensioni (arance ma anche albicocche, datteri, nocciole); il paragone con le arance era naturale in Sicilia dato che l'isola ne è sempre stata ricca.

A Palermo si diceva "Arancina", fuori Palermo, nei paesi o a Catania e Messina, l'arancina venne adottata col termine dialettale Arancinu. Successivamente si storpiò la traduzione in lingua italiana di questo termine dialettale, in "Arancino" (da Arancinu) e quindi al plurale "Arancini".

Così nelle altre province siciliane, uno dei prodotti di rosticceria più buoni al mondo, ha preso un nome diverso Arancino (invece di Arancina) e al plurale Arancini (invece di Arancine). A Palermo, e nel palermitano, questa meraviglia viene tuttora chiamata "Arancina e al plurale Arancine" ma a Catania è ormai diventato Arancino o arancini. La forma tondeggiate è caratteristica indiscussa dell'arancina palermitana, mentre quella conica prettamente catanese.

L'idea di dare a questa deliziosa ricetta una nota di croccantezza e la classica forma tondeggiate, deriva invece da un'esigenza pratica: pare infatti che il sovrano Federico II di Svevia amasse a tal punto questo piatto, da volerselo portare dietro durante le battute di caccia. E' a questo punto che nacque la fragrante panatura dell'arancino, ideale per rendere trasportabile quel delizioso timballo di riso! Gli arancini di riso (o arancine), sono dei timballi adatti ad essere consumati sia come spuntino che come antipasto, primo piatto o addirittura piatto unico. In Sicilia si trovano ovunque e in ogni momento, street food sempre caldo e fragrante nelle molte friggitorie: di città in città spesso cambiano forma e dimensioni, assumendo fattezze ovali, a pera o rotonde, a seconda del ripieno. Io in questa ricetta vi presenterò le arancine con il condimento tipico siciliano cioè con il ragù di vitello e con l'innovativa variante del pesce spada .

GLI INGREDIENTI

Ingredienti per l'arancino con il ragù di vitello e al burro:

Dosi per 20 arancine :

- Kg 1 di riso per timballi.
- 1 litro e mezzo di brodo vegetale granulare.
- 1 porro o una cipolla media bianca
- 1 bustina di zafferano
- 30 gr di burro
- 50 gr di parmigiano grattugiato
- Tre cucchiaini di olio extra vergine d'oliva
- Sale q. b.

Per il ragù :

- 400 gr di macinato di vitello.
- passata di pomodoro.
- 300 gr di pisellini freschi o surgelati.
- 1 cipolla media bianca.
- 1 carota.
- 1 costa di sedano.
- Olio EVO
- Sale e pepe q.b.

Per il ripieno al prosciutto

- Prosciutto cotto in una sola fetta 60 gr
- Mozzarella 120 g

Ingredienti per l'arancino con pesce spada e melanzane

Dosi per 20 arancine :

- Kg 1 di riso per timballi.
- 1 litro e mezzo di brodo di pesce.
- 2 porri.
- 1 bustina di zafferano.
- 30 g di burro.
- 3 cucchiaini di olio extra vergine d'oliva.
- sale e pepe q.b.
- 600 gr di pesce spada
- 500 gr. melanzane
- Una manciata di pomodorino.
- besciamella.
- Salsa fresca.

Per la pastella :

- 100 gr di farina.
- Mezzo litro di acqua.
- 300 gr di pangrattato per la panatura
- Olio di arachidi per la frittura

Preparazione arancini di ragù e prosciutto



Per preparare gli arancini di riso, iniziate lessando il riso in 1,2 l di acqua bollente salata (1), in modo da far sì che, a cottura avvenuta, l'acqua sia stata completamente assorbita (questo permetterà all'amido di rimanere tutto in pentola e otterrete un riso molto asciutto e compatto). Fate cuocere per circa 15 minuti, poi sciogliete lo zafferano in pochissima acqua e unitelo al riso ormai cotto (2). Unite anche il burro a pezzetti (3).



Unite il formaggio grattugiato (4), mescolate bene per amalgamare il tutto, dopodiché versate e livellate il riso su un vassoio ampio e basso e copritelo con la pellicola, per farlo raffreddare completamente (5), la pellicola eviterà che la superficie del riso si secchi. Intanto dedicatevi al ripieno al ragù: mondate e affettate finemente la cipolla (6)



Fate soffriggere la cipolla tritata in un tegame con 2 cucchiari d'olio e il burro (7), poi unite la carne macinata (8); fatela rosolare a fuoco vivace, quindi aggiungete il vino (9) e lasciatelo sfumare.



A questo punto aggiungete la passata di pomodoro (10), aggiustate di sale e di pepe a piacere e fate cuocere a fuoco lento coperto per almeno 20 minuti. A metà cottura, aggiungete i piselli (11-12) (se necessario potete aggiungere pochissima acqua calda perché il ragù dovrà risultare ben rappreso e non liquido).



Mentre i piselli si cuociono tagliate a cubetti il caciocavallo (13), il prosciutto cotto (14) e la mozzarella (15). Avrete così pronti tutti i ripieni.



Una volta che il riso si sarà raffreddato completamente (ci vorranno almeno un paio di ore), prelevatene un paio di cucchiaini per volta (circa 120 gr di riso), schiacciate il mucchietto al centro della mano formando una conca (16) e versateci all'interno un cucchiaino di ripieno al ragù (17), aggiungete qualche cubetto di caciocavallo (18).



Quindi richiudete la base dell'arancino con il riso (19) e modellatelo dandogli una forma a punta (20): potete dare questa forma a tutti gli arancini farciti con il ragù. Mentre per il ripieno al prosciutto, farcite ciascun arancino (formato circa da 130 gr di riso) con dadini di prosciutto e mozzarella (21). Il ripieno con questo tipo di ripieno viene tradizionalmente detto "al burro".



e modellateli dandogli una forma rotonda (22). Ora che avete tutti gli arancini pronti (23), preparate la pastella: in una ciotola versate la farina setacciata, un pizzico di sale e l'acqua a filo (24). Mescolate accuratamente con una frusta per evitare che si formino grumi.



Quindi tuffate gli arancini, uno ad uno, nella pastella (25) avendo cura di ricoprirli interamente (26) e rotolateli nel pangrattato (27).



In un pentolino scaldate l'olio e portatelo alla temperatura di 170-180°, a quel punto friggete un arancino alla volta o massimo due (28) per non abbassare la temperatura dell'olio: quando saranno ben dorati potete scolarli (29) ponendoli su un vassoio foderato con carta assorbente (30). Mi raccomando: gustate gli arancini di riso ben caldi!

Conservazione

Potete conservare gli arancini di riso in frigorifero per un paio di giorni. Si possono congelare se avete utilizzato tutti ingredienti freschi non congelati e friggere all'occorrenza direttamente da congelati.

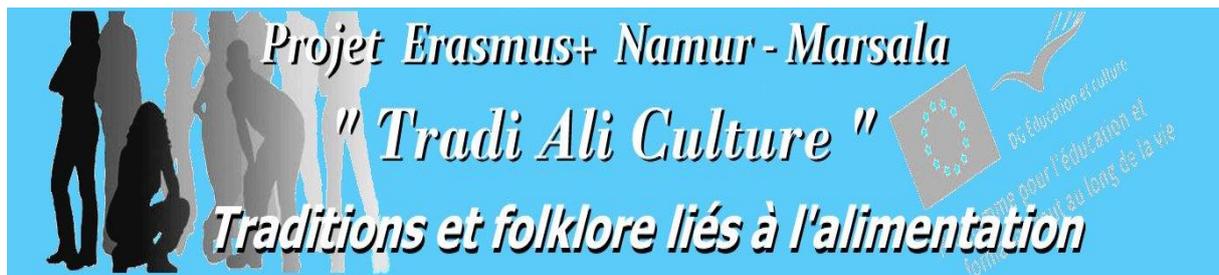
Consiglio

Se volete, potete sostituire il caciocavallo tagliato a dadini usato per il ripieno degli arancini con pecorino fresco, provola o mozzarella.

Curiosità

L'arancino di riso, che deve il suo nome alla somiglianza estetica con l'arancia, è un prodotto tipico di Messina e Palermo, ma si trova ottimo, e preparato secondo la tradizione, in tutta la Sicilia.

Secondo alcuni, gli arancini sarebbero nati ad opera delle monache nei conventi, per altri all'interno delle ricche case baronali, mentre più praticamente, c'è chi li farebbe derivare dalla tradizione della cucina popolare, dove gli avanzi venivano sapientemente riciclati con fantasia e gusto.



Busiati

al pesto trapanese



Antonino Maniscalco



STORIA DELLA PASTA:

La pasta ha una storia molto antica e ricca di aneddoti che ha inizio 7000 anni fa, quando l'uomo, abbandonata la vita nomade, inizia a coltivare la terra, scopre il grano, impara a lavorarlo, raffina la macinatura, lo impasta con l'acqua, spiana l'impasto e lo cuoce sulla pietra rovente. Nel 1154, viene ritrovato un documento che è una sorte di guida turistica dove il geografo arabo Al-Idrin menziona un "cibo di farina in forma di fili" chiamato triyah che si confezionava in Sicilia.

Le busiate sono un tipo di pasta e rappresentano un piatto tipico della cucina trapanese fin dai tempi antichissimi. Il nome busiate prende origine dallo stelo sottilissimo (busa) di una pianta tipica della zona mediterranea. La busa si appoggiava sul bastoncino di pasta fresca che veniva "cavato" fino a formare la sua caratteristica forma a spira.

STORIA DEL PESTO :

Quando si parla di pesto, la Liguria è la prima regione chiamata in causa, il pesto alla genovese è sicuramente una delle specialità culinarie italiane più conosciute al mondo, carica di un'antichissima tradizione.

Eppure, sebbene la città di Genova abbia l'esclusiva sulla ricetta più nota e diffusa, esiste una variante del classico pesto che si chiama "pesto alla trapanese".

Il pesto alla trapanese è un piatto molto antico caratteristico della provincia di Trapani, nato dai continui scambi commerciali tra Italia e Oriente.

Durante i loro lunghi viaggi, le navi genovesi provenienti dall'Oriente usavano infatti sostare proprio a Trapani, da tempi immemori una delle città con uno dei porti più importanti di tutta la Sicilia, e qui introdussero la tradizione del pesto ligure, poi rielaborato dai marinari trapanesi e adattato ai prodotti della propria terra, il pomodoro e le mandorle.

Il risultato fu una ricetta tipicamente estiva e unica nella sua semplicità che dal pesto genovese classico si differenzia per l'utilizzo del pomodoro fresco e per il tipo di pasta tradizionalmente impiegata: le busiate

INGREDIENTI PER LE BUSIATE :

Per 4 porzioni :

Semola di grano duro rimacinato 400 g

Acqua 200 ml “circa”

Olio extra vergine d’oliva q.b.

Sale q.b.

PREPARAZIONE :

Per la preparazione delle busiate :

- Versare in una ciotola la farina con un pizzico di sale e l’olio extra vergine d’oliva “quanto basta”.
- Versare nel composto un po’ d’acqua a filo, procedere per un paio di volte fino a quando l’impasto diventa omogeneo.
- Fare riposare l’impasto in frigo per 30 minuti.
- Fatto questo stendere con le mani su un piano di lavoro l’impasto, formando un piccolo cilindro sottile lungo 8/10 cm.
- Formare le busiate con uno spiedino, metterle pronte su un vassoio e aggiungere la farina sopra.
- Cuocere le busiate “al dente”



INGREDIENTI PER IL PESTO :

Pomodori maturi 250 g
Basilico 50 g
Mandorle 50 g
Olio extra vergine d'oliva 100 gr.
Aglione 1 spicchio
Sale q.b.
Pepe nero q.b.
Pecorino siciliano q.b.

PREPARAZIONE :

Per la preparazione del pesto :

- Tritare l'aglio, il basilico e le mandorle.
- Aggiungere un pizzico di sale e pepe nero.
- Fatto questo aggiungere un cucchiaio di olio extra vergine d'oliva e mescolare.
- Pelare i pomodori mettendoli a bollire fino a quando la buccia si stacca facilmente.
- Quando i pomodori sono sbucciati li mettiamo a frullare.
- Aggiungere i pomodori e il tritato, mescolare il tutto e, a piacere, aggiungere un cucchiaio di pecorino siciliano mescolando sempre.



PREPARAZIONE DEL PIATTO :

- Quando la pasta è pronta aggiungiamo il pesto e la facciamo rosolare sulla fiamma per circa un minuto.
- Decorare il piatto con il basilico.



Projet Erasmus+ Namur - Marsala
" Tradi Ali Culture "
Traditions et folklore liés à l'alimentation



Il Cannolo siciliano



Nicola Mazzara



La Storia...

Secondo una leggenda la nascita dei cannoli sarebbe avvenuta a Caltanissetta, “kalt el nissa” locuzione che in arabo significa “castello delle donne”, a quei tempi sede di numerosi harem di emiri saraceni. L’odierno cannolo siciliano avrebbe dunque antiche origini, anche se nei secoli ha subito diverse trasformazioni, e il suo antenato potrebbe essere stato un dolce a forma di banana, ripieno di ricotta mandorle e miele. L’ipotesi più accreditata sarebbe quella che le favorite dell’emiro, per passare il tempo, si dedicassero alla preparazione di prelibate pietanze, in particolare di dolci e in uno dei tanti esperimenti culinari avrebbero “inventato” il cannolo, allusione evidente alle “doti” del sultano. Si racconta che in occasione del Carnevale le monache “inventarono” un dolce formato da un involucri (“scorcia”) riempito da una crema di ricotta a zucchero ed arricchito con pezzetti di cioccolato e granella di mandorle (cucuzzata). Di certo sappiamo che le sue radici risalgono alla dominazione araba in Sicilia (dal 827 al 1091). Gli Arabi, come i greci, apportarono molte novità nell’arte, in generale, e nella cucina, in particolare come ad esempio, la canna da zucchero, il riso, le mandorle, il gelsomino, il cotone, l’anice, il sesamo e le droghe: cannella e zafferano. Essi erano anche abilissimi pasticceri, e se è vero che la ricotta di pecora già si produceva in Sicilia, è anche vero che sono stati gli Arabi a lavorarla con canditi, pezzetti di cioccolato e ad aromatizzarla con liquori. Tradizionalmente, il cannolo siciliano veniva preparato solo durante il periodo di **Carnevale**, ma con il tempo il suo successo è diventato tale che attualmente lo si trova tutto l’anno.

Gli **ingredienti**, con qualche eccezione, sono comuni a tutti: farina, strutto, uova, vino o aceto, zucchero, per le scorze; ricotta di pecora e gocce di cioccolato per il ripieno. Sulla realizzazione e sulla consistenza ci sono due correnti di pensiero diverse: i **cannoli di città** più raffinati, con la ricotta sottile e lavorata; i **cannoli di campagna** più grezzi, con il ripieno denso e meno lavorato.

Ci sono poi piccole variazioni che si affermano a livello locale: nella Sicilia orientale la decorazione del cannolo si fa con **granella di nocciole** o **pistacchi di Bronte**, nel Palermitano si predilige guarnire le estremità dei cannoli con **canditi d’arancia** o di **ciliegia**. In alcuni casi anche la **zucca**. Invece se volete provare a farli a casa, ecco la ricetta originale del cannolo siciliano.



Ricetta

Ingredienti per le cialde

- 200gr di farina 00
- 1 tuorlo d'uovo
- 1 noce di burro
- Vino bianco q.b oppure Marsala
- Olio di arachidi q.b

Ingredienti per il ripieno

- 600 gr ricotta di pecora
- 200 gr di zucchero semolato
- 100 gr cioccolato fondente
- Scorzette di arancia condita per decorare

Impastate tutti gli ingredienti necessari alla preparazione degli involucri, versando tanto vino bianco quanto ne occorre per ottenere un impasto molto morbido ma lavorabile.

Lasciate riposare l'impasto nel frigo per almeno mezz'ora; trascorso il tempo stendetelo con un mattarello in una sfoglia sottilissima.

Con un disco tagliapasta ricavate i gusci da avvolgere attorno agli appositi stampi per cannoli.

Sigillate bene i bordi aiutandovi con la chiara d'uovo che fungerà da collante.

Friggete in abbondante olio bollente fino a doratura.

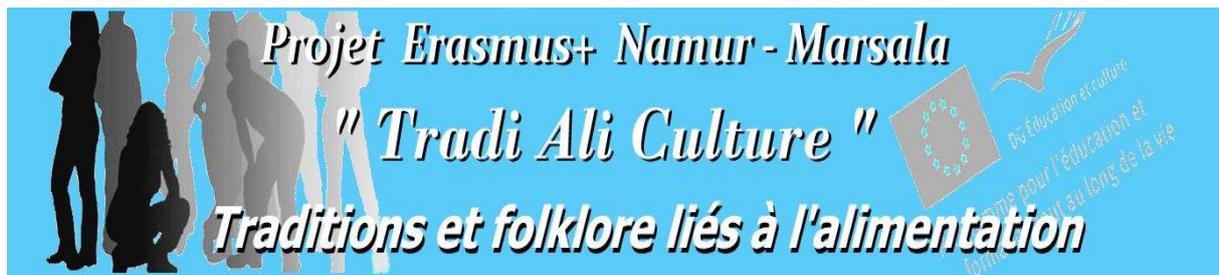
Preparate il ripieno lavorando con una forchetta la ricotta, precedentemente passata a setaccio, e lo zucchero.

Aggiungete successivamente il cioccolato tritato.

Farcite il cannolo siciliano solo prima di servirlo, per evitare che le scorze perdano croccantezza, e completate con i canditi.

A questo punto non vi resta che morderlo **spalancando le fauci**, ai piccoli bocconi rimpicciolireste il piacere.

Il cannolo é una leccornia così cara ai siciliani che, a **Piana degli Albanesi** in provincia di Palermo, l'onorano con la "**Sagra del Cannolo**". Qui, oltre alla sfilata di carri carnevaleschi (che si svolge ogni anno dal 13 Gennaio al 10 Febbraio), si possono gustare cannoli di tutte le grandezze, dai cannicchi ai cannoli di dimensioni spropositate che rendono ancor più lieta e allegra l'atmosfera carnevalesca, ma soprattutto deliziano lo spirito e il palato.



Il Cannolo siciliano



Michele Parisi



La Storia...

Secondo una leggenda la nascita dei cannoli sarebbe avvenuta a Caltanissetta, “kalt el nissa” locuzione che in arabo significa “castello delle donne”, a quei tempi sede di numerosi harem di emiri saraceni . L’ odierno cannolo siciliano avrebbe dunque antiche origini, anche se nei secoli ha subito diverse trasformazioni, e il suo antenato potrebbe essere stato un dolce a forma di banana, ripieno di ricotta mandorle e miele. L’ipotesi più accreditata sarebbe quella che le favorite dell’ emiro, per passare il tempo, si dedicassero alla preparazione di prelibate pietanze, in particolare di dolci e in uno dei tanti esperimenti culinari avrebbero “inventato” il cannolo, allusione evidente alle “doti” del sultano. Si racconta che in occasione del Carnevale le monache inventarono un dolce formato da un involucro “scorcìa” riempito da una crema di ricotta a zucchero ed arricchito con pezzetti di cioccolato e granella di mandorle o cucuzzata (zucca candita) . Di certo sappiamo che le sue radici risalgono alla dominazione araba in Sicilia (dal 827 al 1091). Gli Arabi, come i Greci, apportarono molte novità nell’arte, in generale, e nella cucina, in particolare come ad esempio, la canna da zucchero, il riso, le mandorle, il gelsomino, il cotone, l’anice, il sesamo e le droghe: cannella e zafferano. Essi erano anche abilissimi pasticceri, e se è vero che la ricotta di pecora già si produceva in Sicilia, è anche vero che sono stati gli Arabi a lavorarla con canditi, pezzetti di cioccolato e ad aromatizzarla con liquori. Tradizionalmente, il cannolo siciliano veniva preparato solo durante il periodo di Carnevale, ma con il tempo il suo successo è diventato tale che attualmente lo si trova tutto l’anno.

Gli ingredienti, con qualche eccezione, sono comuni a tutti: farina, strutto, uova, vino o aceto, zucchero, per le scorze; ricotta di pecora e gocce di cioccolato per il ripieno. Sulla realizzazione e sulla consistenza ci sono due correnti di pensiero diverse: i cannoli di città più raffinati, con la ricotta sottile e lavorata; i cannoli di campagna più grezzi, con il ripieno denso e meno lavorato.

Ci sono poi piccole variazioni che si affermano a livello locale: nella Sicilia orientale la decorazione del cannolo si fa con granella di nocciole o pistacchi di Bronte, nel Palermitano si predilige guarnire le estremità dei cannoli con canditi d’arancia o di ciliegia. In alcuni casi anche la zucca. Invece se volete provare a farli a casa, ecco la ricetta originale del cannolo siciliano.



Ricetta

Ingredienti per le cialde

- 200gr di farina 00
- 1 tuorlo d'uovo
- 1 noce di burro
- Vino bianco q.b oppure Marsala
- Olio di arachidi q.b

Ingredienti per il ripieno

- 600 gr ricotta di pecora
- 200 gr di zucchero semolato
- 100 gr cioccolato fondente
- Scorzette di arancia condita per decorare

Impastate tutti gli ingredienti necessari alla preparazione degli involucri, versando tanto vino bianco quanto ne occorre per ottenere un impasto molto morbido ma lavorabile.

Lasciate riposare l'impasto nel frigo per almeno mezz'ora; trascorso il tempo stendetelo con un mattarello in una sfoglia sottilissima.

Con un disco tagliapasta ricavate i gusci da avvolgere attorno agli appositi stampi per cannoli.

Sigillate bene i bordi aiutandovi con la chiara d'uovo che fungerà da collante. Friggete in abbondante olio bollente fino a doratura.

Preparate il ripieno lavorando con una forchetta la ricotta, precedentemente passata a setaccio, e lo zucchero.

Aggiungete successivamente il cioccolato tritato.

Farcite il cannolo siciliano solo prima di servirlo, per evitare che le scorze perdano croccantezza e completate con i canditi.

A questo punto non vi resta che morderlo spalancando le fauci, ai piccoli bocconi rimpicciolireste il piacere.

Ricetta : Cannoli siciliani con ripieno di pistacchio

Recentemente siamo stati a Palermo e abbiamo avuto la fortuna e il piacere di assaggiare moltissime varianti di ripieni per i cannoli siciliani, tra i quali quello che ci ha colpito in modo particolare, e per questo abbiamo deciso di condividerla con voi, si tratta del ripieno di crema di ricotta mista a crema pasticcera al pistacchio, una bontà che soltanto in Sicilia potevamo gustare.



Considerando che la crema di ricotta abbiamo già spiegato come si prepara, passiamo direttamente a mostrarvi come si procede per la crema pasticcera al pistacchio.

Ingredienti per la crema pasticcera al pistacchio

- 50gr pistacchi
- 300ml latte
- 2 tuorli
- 65gr zucchero
- 20gr farina 00
- 1 bicchiere di liquore al pistacchio

Come si prepara la crema pasticcera al pistacchio?

Il procedimento è del tutto simile a quello della Crema Pasticcera normale: quindi versate il latte in un pentolino, mettetelo sul fuoco e portatelo a bollire, a questo punto dopo aver tritato grossolanamente i pistacchi, aggiungeteli nel latte e lasciate raffreddare il tutto per una mezzora. Nel frattempo con l'aiuto delle fruste elettriche montate i tuorli con lo zucchero, dopodiché aggiungete la farina e mescolate fino a ottenere un composto liscio e privo di grumi. Rimettete il latte sui fornelli e portatelo nuovamente a bollire, a questo punto aggiungete a filo il composto di tuorli e mescolate continuamente con una frusta fino a quando la crema non si sarà addensata completamente.

Liquore al pistacchio: da aggiungere secondo i propri gusti

L'aggiunta del liquore al pistacchio è facoltativa, potete decidere voi stessi se aggiungerlo oppure no. Coprite la crema con la pellicola a contatto e lasciatela raffreddare a temperatura ambiente.

Farcitura dei cannoli

Ora non vi rimane che unire le due creme e di farcire i vostri cannoli siciliani. Aggiungete alla crema di ricotta la quantità di crema pasticcera al pistacchio in base ai vostri gusti, tenendo presente che più crema al pistacchio aggiungete e più ne sentirete il sapore. Con una sac-à-poche farcite i cannoli e spolverizzateli con dello zucchero a velo.

Il cannolo é una leccornia così cara ai siciliani che a Piana degli Albanesi in provincia di Palermo, l'onorano con la "Sagra del Cannolo". Qui, oltre alla sfilata di carri carnevaleschi (che si svolge ogni anno dal 13 Gennaio al 10 Febbraio), si possono gustare cannoli di tutte le grandezze, dai cannicchi ai cannoli di dimensioni spropositate che rendono ancor più lieta e allegra l'atmosfera carnevalesca, ma soprattutto deliziano lo spirito e il palato.



La « Cassata » siciliana



Paola Marino



La cassata siciliana come indica il suo nome è un dolce di origine siciliana. Il suo nome proviene dall'Arabo che significa "bacinella" e dal latino "formaggio".

Nonostante l'apparente semplicità della ricetta esistono innumerevoli varianti:

- La palermitana, che è la più diffusa.
- La messinese, meno dolce.
- La catanese
- La nissena

Ci possono essere ingredienti aggiuntivi come pistacchio, pinoli, cannella, ecc.

Le radici della cassata risalgono dalla dominazione Araba in Sicilia (IX-XI secolo). Gli Arabi avevano introdotto a Palermo la canna da zucchero, il limone, il cedro, l'arancia, il mandarino, le mandorle. Insieme alla ricotta di pecora che si produceva in Sicilia da tempi preistorici, da qui gli ingredienti base della cassata che prima era un involucro di pasta frolla farcito di ricotta.

Nel periodo Normanno a Palermo presso il convento della Martorana, fu creata la pasta reale o martorana, un impasto di farina di mandorle e zucchero, colorato con delle erbe, che sostituì l'involucro di pasta frolla.

Inizialmente era un prodotto della tradizione dolciaria delle monache siciliane ed era consumata nel periodo pasquale, dopo i sacrifici quaresimali.

La decorazione caratteristica con la zuccata fu introdotta nel 1873, in occasione di una manifestazione a Vienna.

INGREDIENTI

Per il pan di spagna:



- 5 uova a temperatura ambiente.
- 160g di zucchero
- 160g di farina
- una noce di burro

Per la farcia di ricotta:



- 700g di ricotta
- 180g di zucchero
- 60g di gocce di cioccolato

Per il marzapane:



- 150g farina di mandorle
- 125g di zucchero
- 50ml d'acqua
- colorante alimentare verde/clorofilla

Per la glassa:



- 300g di zucchero a velo
- acqua q.b.

Decorare con canditi :



PROCEDIMENTO



1) Porre le uova nel recipiente di una planetaria



2) Aggiungere lo zucchero.



3) Montare il composto ad alta velocità con la frusta della planetaria, e aspettare che il composto aumenti di volume.



4) el frattempo setacciare la farina



5) Quando il composto sarà pronto spegnere la planetaria



6) E aggiungere la farina poco alla volta e a pioggia.



7) mescolare del basso verso l'alto facendo incorporare tutta la farina al composto.



8) A questo punto, versare il Pan di Spagna in una teglia precedentemente imburrata e infarinata.



9) Ed infornare a 180°C per circa 20minuti

Quando il Pan di Spagna è pronto uscirlo del forno, e farlo raffreddare. E posizionarlo in un vassoio.



Nel frattempo, condire la ricotta con zucchero e cioccolato a gocce e mescolare e mettere il composto in frigo. E preparare il marzapane.

Per preparare il marzapane, porre lo zucchero e l'acqua sul fuoco a fiamma moderata-bassa, e portare il composto a 121°C, misurando la temperatura con un termometro da cucina.



Quando il composto è raggiunto 121°C, versare la farina di mandorle, mescolare e spegnere il fuoco. E lasciare raffreddare su un tavoliere.



Quando il composto è diventato tiepido, aggiungere il colorante alimentare verde, e impastare fino a quando non otterremo il colore desiderato.



Quando il composto è pronto formare un rettangolo lungo e stretto per adagiarlo nella teglia per cassata precedentemente spolverata di amido o zucchero a velo.



E tagliarlo a seconda delle dimensione del bordo della teglia.

Tagliare il Pan di Spagna a fette e conservare i ritagli di esso avanzati.



E posizionarle sulla teglia iniziando dai lati.

Quando questo passaggio sarà completato.



Versare la ricotta e spalmarla per bene



Aggiungere alla fine i pezzetti di pan di spagna avanzato e lasciare riposare in frigo per una notte.



Il giorno dopo capovolgere la cassata in un vassoio e preparare la glassa.

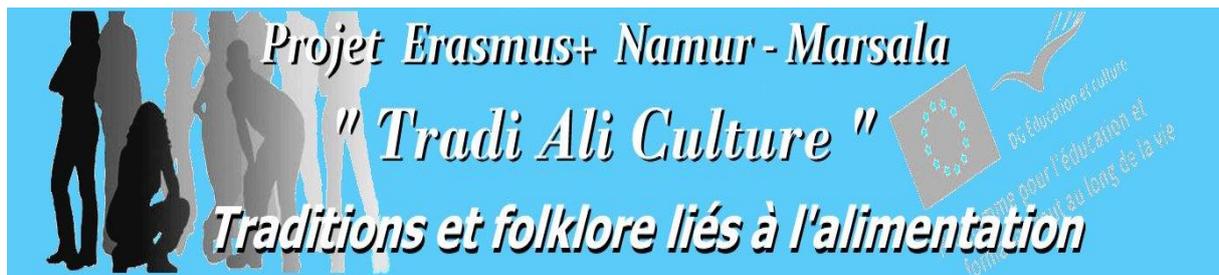


Mettendo sul fuoco zucchero a velo e acqua facendolo riscaldare a fiamma bassa senza fare bollire e versare al centro della cassata.

Decorare la cassata a piacere con canditi e zuccata (facoltativo).

La cassata è pronta!!





Le Cassatelle di ricotta



Alessia Manzo



Le cassatelle di ricotta (tipico formaggio siciliano prodotto a partire dal latte di pecora sin dai tempi dei romani) sono dei dolci tipici della gastronomia siciliana e come tali sono state ufficialmente riconosciute e inserite nella lista dei prodotti agroalimentari tradizionali italiani (P.A.T) del Ministero delle Politiche Agricole, Alimentari e Forestali, su proposta della Regione Siciliana.

Questo dolce è nato intorno al 1700 in occasione delle festività pasquali nella città di Calatafimi, in provincia di Trapani ma diffuso allo stesso tempo in tutta l'isola con ripieni e nomi differenti come ad esempio "cappiddruzzi" a Marsala o "raviola di ricotta" nella città di Mazara del vallo e "cassateddi" a Partinico e Lascari.

Le cassatelle di ricotta sono delle mezzelune friabili, una sorta di grandi ravioli dolci il cui interno è dato da un impasto di ricotta di pecora, zucchero, un pizzico di cannella e gocce di cioccolato. Per quanto riguarda invece la pasta che ricopre questo interno si usa farina di grano duro, zucchero, olio d'oliva, vino bianco e una grattugiata di scorza di limone.

Nelle diverse aree della Sicilia occidentale il loro ripieno cambia, nel loro interno diversamente della ricotta possiamo talvolta trovare una crema di ceci o crema di fico. Il sapore ovviamente è delizioso in tutte le varianti, che si possono sperimentare utilizzando sempre la stessa pasta.

[VIDEO](#)

RIEPILOGO

Utensili:

- ciotola
- mattarello/ macchina per pasta
- coppapasta
- rotella dentellata
- carta assorbente
- piatto di portata

Ingredienti:

per la pasta:

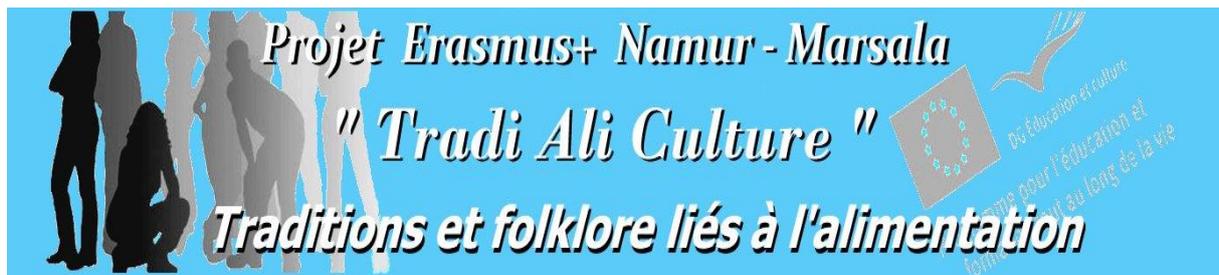
- Farina di grano duro 1 Kg
- Olio 150 Ml
- Vino marsala q.b
- Succo di limone q.b.

per la farcitura:

- Ricotta 1 Kg
- Zucchero 250 gr
- Gocce di cioccolato q.b
- Buccia di limone e arancia grattugiata
- Un pizzico di cannella

Procedimento:

- Mettere in una ciotola capiente la farina setacciata, lo zucchero e le scorze di agrumi grattugiate, mescolare il tutto e creare un buco al centro dell'impasto, versare l'olio d'oliva e il succo di limone.
- Cominciare a lavorare la pasta con le mani aggiungendo talvolta un filo di vino bianco fino ad ottenere un impasto omogeneo e corposo e lasciarlo riposare.
- Nel frattempo è bene iniziare a preparare la ricotta che deve essere ben asciutta per poi aggiungere ad essa lo zucchero, un pizzico di cannella, gli aromi e le gocce di cioccolato.
- Passata circa una mezz'ora stendere l'impasto con l'aiuto di un mattarello o anche con la macchina per pasta fresca.
- Ottenuta una sfoglia sottile, tagliarla con un coppapasta rotondo e porre su un lato del semicerchio un cucchiaino dell'impasto di ricotta, precedentemente lavorato, chiudere il tutto come un raviolo, ovviamente bisogna fare attenzione a sigillare bene il bordo e passarlo con una rotella dentellata.
- Una volta pronte bisogna friggerle in abbondante olio caldo. Quando le cassatelle saranno dorate, bisogna scolarle su della carta assorbente e poi trasferirle su un piatto da portata e cospargerle di zucchero a velo.
- Per gustarle al meglio è bene mangiarle tiepide.



Cous Cous di pesce alla trapanese



Noemi Isaia



Istituto Statale d'Istruzione Secondaria Superiore « Abele Damiani »

Cous Cous di pesce (in italiano.)
Cous Cous ri pisce (in dialetto siciliano.)
Cous Cous de poisson (en français)

La Storia...

Il couscous o cuscussu (in francese) o il kuskusu (in arabo) è un alimento tipico del Nord Africa e della Sicilia occidentale, costituito da granelli di semola cotti a vapore. Questa prelibatezza era definita “ piatto della pace”, perché gli Arabi ne mangiavano tutti dallo stesso piatto con le mani, come segno di condivisione di valori.

Tradizionalmente il cous cous viene preparato con semola di grano duro, esso accompagna carni in umido, verdure bollite e sulla costa del mar Mediterraneo anche pesci in umido, la cosiddetta “ ghiotta ri pisce” . Il cous cous preparato nel trapanese, in Sicilia, è cotto a vapore in una speciale pentola di terracotta smaltata “ couscousiera” ma il condimento a differenza di quello maghrebino è un brodo di pesce oppure un brodo di verdure.

In Sicilia, a Marsala, territorio con frequenti legami storici e sociali negli ultimi due secoli con Tunisia e Libia , e nelle zone limitrofe come Favignana e San Vito Lo Capo, il cous cous è diventato di uso quotidiano. In particolare a San Vito Lo Capo ogni anno si celebra il “Couscous Festival” dove se ne possono degustare infinite varianti .

Come abbiamo detto i condimenti variano, nella zona del marsalese e Mazara Del Vallo possiamo trovare anche zuppe di cavolfiore, fave, carote, ceci e verdure varie.

Il cous cous trapanese è inserito tra i prodotti agroalimentari tradizionali siciliani riconosciuti dal ministero delle politiche agricole, alimentari e forestali, su proposta della Regione siciliana.

Ingredienti:

- 1 kg di semola di grano duro
- 500 grammi di gamberi
- 500 grammi di cozze
- 500 grammi di vongole
- Pesce da zuppa (scorfani, gallinella, raia, pesce san Pietro, granchi, calamari ect) q.b.
- 1 carota
- 2 cipolle
- Aglio q.b.
- 1 dl. di vino bianco
- 100 grammi di concentrato di pomodoro
- Sale , pepe, peperoncino, paprika, zafferano q.b.
- 40 grammi di mandorle tritate
- Prezzemolo , sedano e alloro
- Olio extra vergine d'oliva q.b.

Come preparare la zuppa per il cous cous di pesce alla trapanese

Per realizzare la *ricetta del cous cous di pesce alla trapanese* innanzitutto metti a bagno le vongole in una ciotola con acqua fredda, unisci una manciata di sale grosso e fai riposare per 2-3 ore, cambiando l'acqua almeno 2-3 volte. Raschia le cozze ed elimina il bisso (il gruppo di filamenti che fuoriesce). Sgocciola le vongole e mettile in una casseruola, unisci 2 spicchi d'aglio spellati, 2-3 gambi di prezzemolo e 1 dl di vino, copri e cuoci per circa 5 minuti.



Sgocciolale, fai aprire le cozze con lo stesso procedimento. Tieni da parte i liquidi di cottura filtrati.

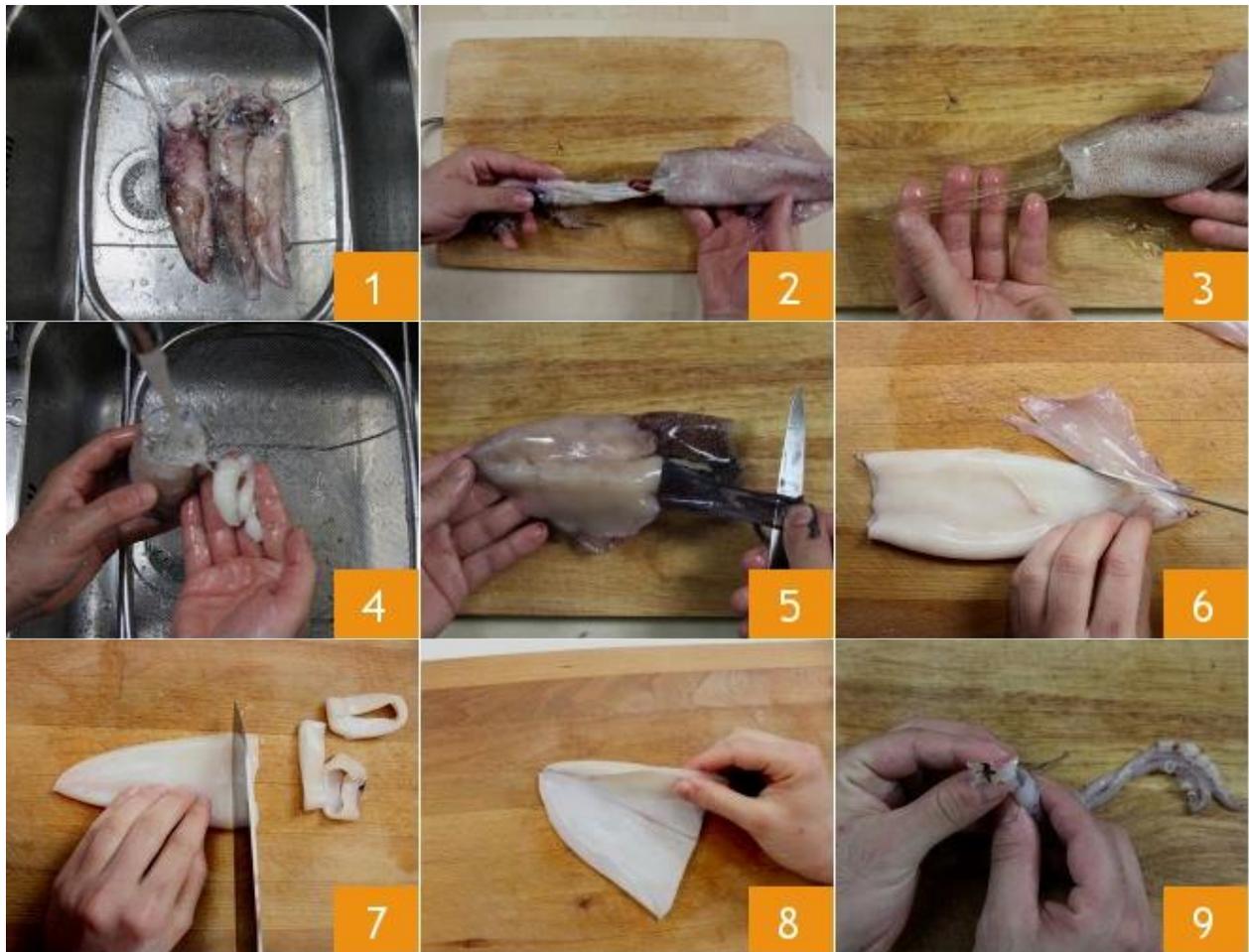


Sguscia metà dei molluschi. Sguscia anche i gamberi, incidi sul dorso ed elimina il filetto nero. Trasferisci i gusci in una pentola con le teste e le lische dei pesci (per i pesci da zuppa ti consigliamo infatti di procurarti scorfani, gallinella, ecc., puliti e sfilettati dal pescivendolo, tenendo da parte teste e lische).

Aggiungi 1 l d'acqua, 1 dl di vino, 1 costa di sedano, la carota e 1 cipolla puliti, 1 pizzico di sale e di peperoncino e 1 foglia di alloro. Porta a ebollizione e cuoci per 40 minuti. Filtra il fumetto ottenuto e unisci i liquidi dei molluschi tenuti da parte.



Elimina le pinne dei calamari, stacca i tentacoli dal corpo e toglie gli occhi e il becco. Svuota l'interno delle sacche, elimina la pellicina scura, sciacquale e tagliale ad anelli di 1 cm di spessore. Riduci i tentacoli a pezzi.



Fai appassire in una casseruola la cipolla rimasta e 1 spicchio d'aglio tritati con 4-5 cucchiari di olio. Rosola i calamari e irrori con 1 dl di fumetto preparato caldo, nel quale avrai diluito il concentrato di pomodoro, 1 pizzico di paprika e lo zafferano.

Cuoci per 40 minuti unendo mestolini di fumetto, se necessario. Aggiung i filetti di pesce tagliati a pezzi, le mandorle, sale e pepe e cuoci per 7-8 minuti. Aggiung i gamberi, prosegui la cottura ancora per 1-2 minuti e spegni.



Come preparare il cous cous

Iniziamo mettendo la semola in un coccio (ciotola in ceramica) e mescolando con le mani aggiungiamo dell'acqua pian piano fino a che non iniziano a formarsi delle micro palline sotto le mani. Il couscous non deve essere asciutto ma nemmeno troppo umido.



In seguito il cous cous verrà steso su un tagliere e lasciato riposare per delle ore... Si può condire in questo passaggio oppure quando lo metteremo a cuocere nella couscousiera.



A questo punto prendiamo il nostro composto e lo mettiamo nella couscousiera e lo condiamo con alloro, cipolla rossa e sedano.

Sigilliamo la couscousiera ad un'altra pentola dove è presente del brodo vegetale aromatizzato a piacere.

La sigillatura avviene con un impasto di acqua e farina attaccato ai bordi delle due pentole.



Dopo che il nostro cous cous avrà cotto all'incirca un'ora e mezza lo togliamo dal fuoco e lo trasferiamo in una ciotola dove verrà inumidito con il nostro brodo di pesce, coperto e lasciato riposare un'altra ora.



Tiriamo via il pesce dal brodo e sfilettiamolo per unirlo al brodo, per poi servirlo con il cous cous.

A questo punto il nostro cous cous avrà riposato all'incirca un'ora ed è pronto. Lo impiattiamo aggiungendo un mestolino di brodo con il pesce prima sfilettato e lo serviamo.

CURIOSITA':

* Il cous cous viene lasciato riposare perchè così i cocci si sgranano e avremo un composto più granuloso.

* C'è chi fa due brodi uno di pesce e un'altro di crostacei che al momento dell'impiattamento invece di bagnare il cous cous con il brodo di pesce lo si bagna con il brodo di crostacei.

* In Sicilia il cous cous lo facciamo anche con le lumache verdi “virduna”.

Projet Erasmus+ Namur - Marsala
" Tradi Ali Culture "
Traditions et folklore liés à l'alimentation



La « Cuccia »



Paola Craparotta



Il 13 dicembre, Santa Lucia, il must del palermitano sono le arancine e la cuccia, preparate nei modi più diversi a seconda dei gusti.

Tradizioni e storia sulla vita di S. Lucia



Lucia nasce a Siracusa alla fine del III secolo in una famiglia nobile e molto ricca. Orfana di padre, con la madre é costretta a professare di nascosto la religione cristiana per sfuggire alle persecuzioni. Da ragazzina, Lucia era promessa sposa ad un giovane pagano ma lei non aveva alcun interesse per il matrimonio: in lei era forte l'amore per Dio. Sua mamma inizia a stare male e soffre di gravi emorragie. Lucia la convince a recarsi in pellegrinaggio a Catania presso la tomba di Sant'Agata, in occasione dell'anniversario del suo martirio per chiedere grazia della guarigione.

Subito la madre ritorno' a stare bene. Supportata da questo miracolo e dalle parole della santa, Lucia tornata a Siracusa comunica alla madre che non vuole sposarsi e che la sua intenzione era quella di aiutare i poveri della città, donando loro tutto quello che possedeva.

La notizia arriva alle orecchie del pretendente di Lucia che preso dall'ira, avendo scoperto la sua fede cristiana la fa arrestare. Durante il processo, si cerca di convincere Lucia a rinnegare la sua fede pero lei non cede. Si pensa che Lucia sia una strega per questo si ordina che venga bruciata.

Cosparsa di pece e olio, il corpo di Lucia viene avvolto dalle fiamme, ma non brucia.

Alla fine Lucia fu decapitata con un colpo di spada. Si narra anche che le furono strappati gli occhi, per questo lei divenne protettrice della vista, anche se non ci sono documenti che accertano questo terribile gesto.

L'emblema degli occhi sulla coppa, o sul piatto, è da ricollegarsi con la devozione popolare che l'ha sempre invocata protettrice della vista a motivo del suo nome "Lucia", da Lux, che vuol dire "luce".

Lucia muore il 13 dicembre del 1304.

Nell'anno 1646 in periodo di carestia accadde un miracolo, domenica 13 maggio una colomba si posò durante la messa e una voce annunciò l'arrivo al porto di una nave carica di cereali.

La popolazione vide su quella nave la risposta data da Lucia alle tante preghiere che a lei erano state rivolte. Dopo il miracolo la popolazione decise di bollire il grano e di condirlo con dell'olio d'oliva.

Fu così che nacque la cuccia, il cui nome deriva da "coccio" cioè chicco.

In ricordo di questo miracolo la chiesa propone il digiuno e l'astensione, per questa giornata, di pane e pasta.

Origine geografica, ricetta, varianti e accenni sul "vino cotto"

La cuccia ha origini Siciliane.

Ci sono molte varianti di cui quella Palermitana e quella Siracusana in cui la cuccia viene condita con ricotta di pecora o crema di latte bianca o al cioccolato, viene guarnita con zuccata, cannella e pezzetti di cioccolato.

Un'altra variante è quella Trapanese che consiste nel consumare il frumento bollito semplicemente con il così detto "vino cotto", che altro non è che il mosto di vino cotto fino alla riduzione al circa 1/6 del volume originario e viene così caramellizzato.

Il vino cotto è una preziosa bevanda di antica tradizione tipica di molte regioni di cui la Sicilia.

In passato veniva utilizzato come medicina mentre oggi si impiega principalmente per la preparazione di alcune pietanze e alcune ricette come la cuccia in cui si consiglia che esso venga aromatizzato con bucce d'arancia e canditi. La ricetta del vino cotto è molto semplice e prevede l'impiego del mosto ricavato dall'uva inzolia, antico vitigno siciliano. Un buon vino cotto viene fatto con uva non lavata, separando gli acini dai raspi e mettendoli in un passaverdura per estrarre il mosto poi metterlo in pentola e lasciarlo cuocere a fuoco moderato. Portare ad ebollizione mescolando di tanto in tanto ed eliminare la schiuma che si forma in superficie. Deve cuocere a fuoco dolce per circa 4 ore finché il volume del liquido si ridurrà ad 1/3 del volume iniziale dovrà risultare denso. Dopo freddo si metterà nelle bottiglie di vetro ben chiuse.

Questo è un ottimo condimento dal sapore dolce e gradevole con un bel profumo fruttato dal colore che va dal granato al rubino e con un grado alcolico del 14% che accompagna la cuccia.

Prepararla non è difficile solo che alcune operazioni richiedono tempi lunghi di attesa.

Tre giorni prima della preparazione il frumento si mette in acqua cambiandola ogni giorno, dopo scolarlo e aggiungere un pizzico di sale

Ingredienti:

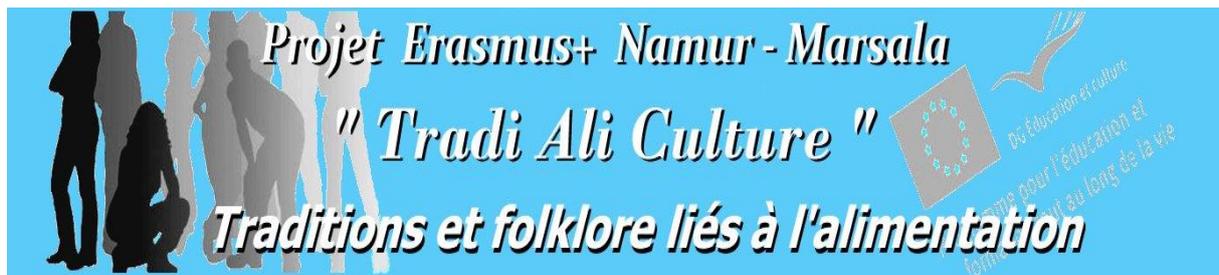
- 500 grammi di frumento tenero
- 1 chilo di ricotta
- 500 gr di zucchero
- cioccolato fondente (a gocce o a pezzettini)
- canditi a piacere
- vino cotto
- ceci e fave bollite

Procedimento:

Fare bollire l'acqua e versare il grano i ceci e le fave secche. Cuocere a fuoco molto basso per 6/8 ore. Quando il grano sarà cotto spegnere il fuoco, coprire la pentola con il coperchio e una copertina di lana e far riposare tutta la notte. La mattina scolarlo bene e asciugarlo con un canovaccio.

Anche la ricotta deve essere messa a scolare per circa un giorno. Dopo che ha perso tutto il liquido, la ricotta deve essere setacciata come si fa solitamente con la farina. Dopo averla lavorata per bene aggiungerla al grano e completare con i pezzetti di cioccolato fondente e a piacere con in canditi e il vino cotto. Conservare in frigorifero.





« *Gnocculi trapanisi* »

'cu saissa ri tunnina ammuttunata cu
l'amenta cu l'agghia e muddica



Giorgia Lo Cascio



La Storia



La cucina siciliana è l'espressione dell'arte culinaria sviluppata in Sicilia fin dall'antichità ed è strettamente collegata alle vicende storiche, culturali e religiose dell'isola. Si tratta di una cultura gastronomica regionale che mostra tracce e contributi di tutte le culture che si sono stabilite in Sicilia negli ultimi due millenni, tramandata di generazione in generazione. Nel contesto generale si può affermare che la cucina siciliana sia motivo di riconoscimento e identità comune per i siciliani e, nell'epoca moderna, un motivo di attrazione turistica. Avendo l'isola lunghe coste, circondata dal mare, il pesce viene considerato l'alimento più diffuso nell'antichità siciliana. La produzione della pasta si ebbe in Sicilia fin dai tempi dell'antica Roma. Rivoluzionari nel campo culinario furono gli Arabi per i Siciliani. Essi infatti portarono nell'isola le loro antiche colture.

Nel 1800 le tonnare siciliane ebbero la loro massima espansione; così come gli gnoccoli trapanesi, tipica pasta fatta in casa.

Infatti vi mostrerò una ricetta che risale al 1800.

GNOCCULI TRAPANISI
‘CU SAISSA RI TUNNINA AMMUTTUNATA
CU LA MENTA CU L’AGGHIA E MUDDICA’

(gnoccoli trapanesi con salsa di tonno rosso imbottito con menta e serviti con aglio e mollica)

Ricetta:

-Per fare i Gnocculi:

Acqua, sale, farina di grano duro e olio extra vergine d’oliva.

-Per fare il Sugo:

‘Tunnina’, aglio, menta, cipolla, salsa di pomodoro, sale, zucchero e prezzemolo.

-Per fare l’agghia e muddica:

Aglio e mollica, olio EVO, prezzemolo.

Operazioni preliminari:

Pulire la tunnina e metterla a scolare con il sale, nel frattempo sbucciare l’aglio e la cipolla e tritarle con delle foglioline di menta. Dopo aver fatto salare la tunnina fare delle incisioni sui pezzetti e mettere aglio e menta.

Procedimento per il sugo:

Prendere una casseruola e mettere un filo d’olio e aggiungere l’aglio, la cipolla e la menta precedentemente tritati; fare rosolare il tutto e aggiungere la tunnina ammuttunata, farla soffriggere per 7 minuti e aggiungere la salsa di pomodoro, aggiustare con sale e zucchero e lasciar cuocere per almeno 30 minuti.

Procedimento per i Gnoccoli:

Fare una fontanella di farina e mettere tutti gli ingredienti poi impastare a mano e ricavare dei panetti d'impasto, tagliarli a pezzetti e allungarne l'estremità e incavarli a mano e farli riposare per 30 minuti in vassoi di legno con farina per non farli attaccare. Poi mettere a bollire con sale e olio gli gnoccoli e fare cuocere per una decina di minuti.

Procedimento per l'agghia e muddica:

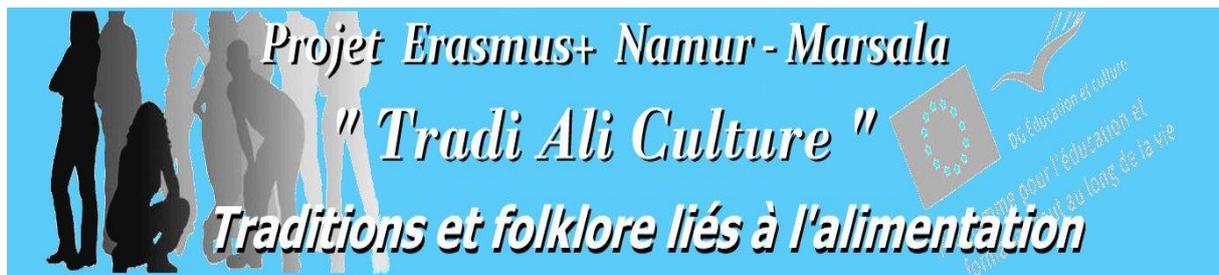
In una padella mettere l'olio farlo soffriggere con l'aglio pestato insieme alla mollica e poi far tostare il tutto.

Finitura del piatto:

In un piatto adagiare gli Gnoccoli trapanesi con dei pezzetti di tonnina ammutunata e finire il piatto con una spolverata di prezzemolo con l'agghia e muddica e una fogliolina di menta.

BUONA VISIONE!!! [VIDEO](#)





La Granita siciliana



Annalisa Incandela



La granita è un dolce freddo al cucchiaio, tipico della Sicilia. Si tratta di un composto liquido semi-congelato preparato con acqua, zucchero e un succo di frutta o altro ingrediente (oltre alla frutta sono più diffusi mandorla, pistacchio, caffè o cacao). Chiaro che quella siciliana è molto difficile da imitare, anche per le macchine speciali che utilizzano per mantecarla, ma ad ogni modo la ricetta permette di ottenere un dessert fresco e dissetante, l'ideale per le calde serate d'estate.

Storia della granita

Le origini della granita vengono solitamente fatte risalire alla dominazione araba in Sicilia. Gli Arabi portarono con sé la ricetta dello sherbet, bevanda ghiacciata aromatizzata con succhi di frutta o acqua di rose. A Catania e nel resto della Sicilia, usavano la neve che d'inverno veniva raccolta sull'Etna, sui monti Peloritani, Iblei o Nebrodi e stivata durante l'anno nelle nivieri, apposite costruzioni in pietra erette sopra grotte naturali o artificiali. In estate veniva prelevato il ghiaccio formatosi per essere poi grattato e ricoperto di sciroppi di frutta o di fiori. Durante il XVI secolo si apportò un notevole miglioramento alla ricetta dello sherbet, scoprendo di poter usare la neve, mista a sale marino, come eutettico per poter congelare le preparazioni - la neve raccolta passò così da ingrediente a refrigerante. Nacque il pozzetto, un tino di legno con all'interno un secchiello di zinco, che poteva essere girato con una manovella. L'intercapedine veniva riempita con la miscela eutettica e il tutto poi posto in un letto isolante di paglia. La miscela congelava il contenuto del pozzetto per sottrazione di calore, mentre il movimento rotatorio impediva la formazione di cristalli di ghiaccio troppo grossi. La granita così preparata ha soppiantato nei secoli la rattata. Nel corso del XX secolo, il pozzetto manuale raffreddato da ghiaccio (o neve) e sale è stato dappertutto sostituito dalla gelatiera. Ad Acireale, dal 2012, si svolge il festival Nivarata dedicato a "il rito della Granita Siciliana" artigianale. Il festival prende il nome dai Nivaroli, preziose figure del passato che quando ancora non esistevano i frigoriferi, attraverso la raccolta e la custodia della neve depositata sulle sommità delle montagne, rendeva possibile la realizzazione del dolce freddo al cucchiaio, tipicamente siciliano, la granita.



Ingredienti

- 600 ml d'acqua
- 200 ml di succo di limone
- 300 gr di zucchero



Preparazione



Per preparare la granita al limone, versate l'acqua in un pentolino (1) portatela in ebollizione e aggiungete lo zucchero (2). Quando lo zucchero si sarà sciolto completamente e il liquido sarà diventato trasparente, spegnete il fuoco e lasciate raffreddare lo sciroppo ottenuto (3).



Tagliate i limoni a metà, spremeteli con uno spremiagrumi (4) e filtrate molto bene il succo, con l'aiuto di un colino (5) dovrete ottenere 200ml di succo filtrato. Incorporate allo sciroppo ormai freddo (6)



E mescolate bene il composto aiutandovi con una frusta (7). A questo punto,mettete la granita al limone in freezer dentro ad un contenitore (coperto) di plastica o di metallo. Trascorsa mezz'ora,estraete il composto dal freezer e mescolatelo energicamente per rompere i cristalli di ghiaccio che si saranno formati (8). Ripetete la stessa operazione ogni mezz'ora (o ogni quarto d'ora se vedete che il composto tenda a compattarsi più velocemente) per altre due-tre volte, fino ad ottenere la granita al limone. Originariamente i gusti più tradizionali della granita erano limone, gelsomino. La più diffusa attualmente è quella al limone e non esiste bar, anche il più sperduto, dove non la si trovi. Ma è nella Sicilia orientale che la granita diventa oggetto di culto e "a granita câ briosci" diventa un rituale irrinunciabile, un piacere al quale non si può resistere. La granita non è uguale in tutta la Sicilia.



La granita al caffè (con o senza panna) per eccellenza è Messina. A Catania le più diffuse sono quelle alle mandorle, la minnulata su cui si versa un goccio di caffè caldo; e quella al cioccolato, preparata in realtà con il cacao amaro; altrettanto eccezionali sono le granite al pistacchio di Bronte, ai gelsi neri, alla pesca, alla fragola, al mandarino e all'ananas.



Projet Erasmus+ Namur - Marsala
" Tradi Ali Culture "
Traditions et folklore liés à l'alimentation



Iris



Rosanna Cudia



STORIA

Uno dei dolci che i palermitani amano gustare a colazione, (ma anche in qualsiasi ora del giorno), è la **Iris fritta** o **al forno**, un involucro di pasta morbida che racchiude dentro un'abbondante ripieno di ricotta, il tutto sigillato da una panatura esterna croccante, un dolce che come sicuramente avrete capito, si divora con gli occhi prima di gustarlo con la bocca. Un vero peccato di gola, considerando che, oltre la frittura, ognuno pesa circa 2 etti, 200 grammi di golosità da addentare mentre si tiene fra le mani, facendo attenzione però, alla crema che fuoriesce da tutte le parti.

La nascita di questa bontà risale al 1901, è in quell'anno, infatti, che al teatro Massimo di Palermo viene messa in scena la prima dell'opera di Mascagni "Iris", è in questa occasione che il prestigioso pasticciere Antonino Lo Verso, insignito del titolo di "Cavaliere del Lavoro" da S.M.Vittorio Emanuele III, dà vita alla sua ultima creazione in campo di pasticceria. Nasce così la Iris che da quel momento in poi diventa richiestissima dalla prestigiosa clientela che frequenta la sua caffetteria situata in via Roma. Il successo ottenuto da questa sua idea lo spinge a chiamare Iris anche il suo locale

Nella ricetta antica si usavano dei panini simili alle rosette, da cui veniva raschiata la crosta, svuotati dalla mollica, e bagnati con latte dolcificato, poi riempiti di ricotta e fritti.

Oggi la Iris, o "Inis" come la chiamano i palermitani, è una morbida, croccante, squisita pasta sofficissima....

Per chi volesse provare a realizzarla ma va di corsa, può utilizzare dei comuni panini al latte avendo cura di svuotarli di parte della mollica per fare posto alla farcitura. Chi invece ha un pò più di tempo da dedicare alla cucina e non si contenta dei "panini" eccovi la ricetta.

Ingredienti:

Per la pasta

- 500 g di farina manitoba
- 50 g di strutto o margarina
- 150 g zucchero
- 250 ml di latte
- 30 g lievito di birra
- 1 uovo
- un pizzico di sale
- acqua q.b

Per il ripieno

- 400 g di ricotta di pecora
- 250 g zucchero
- 100 g cioccolato fondente a gocce

Per la frittura

- 2 uova
- pangrattato
- un pizzico di sale
- olio di semi per friggere

Procedimento:

Mettete un giorno prima la ricotta a scolare in modo che perda l'acqua in eccesso .
Setacciatela e aggiungete lo zucchero mescolando bene, aggiungete le gocce di cioccolato.

Lasciate lo strutto o la margarina fuori dal frigo per un paio d'ore, in modo da ammorbidirlo.

Setacciate la farina, unite lo strutto o la margarina e cominciate ad impastare, unite il lievito e lo zucchero, il latte che avrete fatto intiepidire, e un pizzico di sale.



Lavorate bene il composto e quando sarà abbastanza omogeneo, aggiungete l'uovo sbattuto,(aggiungendo se necessario un pò d'acqua).



Alla fine l'impasto dovrà risultare morbido e liscio, coprite e lasciatelo lievitare al caldo per un paio d'ore.



Trascorso questo tempo, stendere la pasta con un mattarello, e tagliare 12 dischetti di circa 6/7 cm, con lo spessore di circa 1 cm.



Sulla metà di questi dischetti, distribuite la crema di ricotta e chiudete da tutte le parti formando delle palle, lasciandole lievitare per 1 ora.



Passatele ora nelle uova sbattute con un pizzico di sale e nel pangrattato.



Friggetele in olio caldo e poi uscirle una volta dorate e metterle in una teglia con carta assorbente.





Le Linguine di Gragnano

con gamberone rosso di Mazara su vellutata di macco di fave al finocchietto e croccante di pane aromatico.



Giovanni Garufi



Storia del piatto

Innanzitutto vorrei dare qualche notizia sulla storia e le origini della Pasta, cibo base dell'alimentazione mediterranea e quindi siciliana. Sono i romani che parlano per primi di "lagane", che forse non erano identiche alle nostre lasagne e ai maccheroni, ma sicuramente gli assomigliavano ed erano a base di farina. Tanto è vero che il più antico libro di ricette, quello del famoso Apicio, raccomandava di utilizzare le duttili lagane per racchiudervi timballi e pasticci. Lo stesso Orazio, che amava la vita semplice e rustica, preferiva mangiare una scodella di porri, ceci e lagane a casa sua piuttosto che frequentare le feste e i banchetti della corte di Augusto. Le prime testimonianze di produzione di pasta alimentare si riferiscono alla Sicilia dove, nel XII secolo, è documentata l'esistenza di un'industria di pasta secca, detta "itrija", localizzata vicino a Palermo. Il più antico documento storico relativo alla pasta è uno scritto del 1154, del geografo arabo Al Idrisi, al servizio di Ruggero II. Nel suo trattato "Il libro di chi si diletta a girare il mondo", più noto come "Il Libro di Ruggero", si legge di un abitato con "parecchi mulini", dal nome "Trabia" e dei commerci della pasta in paesi di "Musulmani e Cristiani, spedita con navi che ne trasportarono tonnellate ovunque nel Mediterraneo". Prima che Marco Polo si avventurasse verso le immense pianure del Katai già si usava la pasta alimentare sotto forma di spaghetti: Rishta era la parola araba che significa filo o spago, e quindi pasta a forma di filo (e spaghetti viene appunto da spago). Manca ancora quasi un secolo alla nascita di Marco Polo e questo fatto basta da solo a risolvere il dubbio sulla provenienza cinese degli spaghetti.

Per quanto riguarda gli altri ingredienti:

-La fava larga di Leonforte nasce a Leonforte in Sicilia in provincia di Enna, questo legume ha origine antichissime, contiene molte proteine ed è considerato un alimento straordinario e prezioso.

-Il finocchietto selvatico è una pianta mediterranea conosciuta per le sue proprietà aromatiche e la sua coltivazione risale al 1500.

-L'aglio di Nubia viene coltivato a Nubia comune di Paceco in (provincia di Trapani) a un sapore particolarmente intenso.

-La pasta Rummo di Gragnano ha una lenta lavorazione, viene trafilata al bronzo e ha un eccezionale tenuta alla cottura.

-L'olio extra vergine di oliva Valle del Belice contiene un'acidità massima dello 0,50 % il suo colore è verde con riflessi giallo oro ed ha un profumo di oliva appena frantumata.

-Il gamberone rosso di Mazara del Vallo è una specie tipica del Mediterraneo che viene pescato in fondali tra 500 e 1.000 metri di profondità.
-Il vino bianco Grillo è un vitigno d'uva bianca da mosto presente soprattutto in vigneti siciliani particolarmente nel Marsalese.

Ingredienti

- Fave larghe di Leonforte
- Finocchietto selvatico
- Sale (Di Mozia)
- Pasta Rummo di Gragnano
- Olio extra vergine di oliva (Nocellara del Belice)
- Gamberoni (Di Mazara del Vallo)
- Vino bianco secco (Grillo)
- Aglio rosso (Di Nubia)

Procedimento

Metto le fave già ammollate in una pentola coprendo le con acqua, finocchietto selvatico e sale facendo cuocere per circa 1 ora fin quando non ottengo una vellutata di fave con un buon odore di finocchietto, a questo punto, quando è quasi pronto preparo una padella dove metto l'aglio a rosolare con olio extra vergine d'oliva, poi aggiungo i gamberoni di Mazara del Vallo e bagno con del vino bianco (Grillo), faccio evaporare e spengo il fuoco. Quando le linguine della Rummo (pasta trafilata al bronzo) sono pronte li metto in padella, aggiungo un cucchiaio di macco e salto il tutto. Preparo il piatto con un letto di macco di fave, adagio sopra le linguine ,per finire metto un gamberone sopra con del finocchietto e per finire croccante di pane aromatico e un filo di olio entra vergine d'oliva.

Per il croccante di pane aromatico " muddrica di pane atturrata":

Ingredienti

- Pan grattato
- Sale e pepe
- Prezzemolo
- Cacio cavallo (di Cinisi)
- olio extravergine di oliva
- Aglio rosso

Procedimento

Prendo una padella e metto l'aglio tritato a rosolare con un po' d' olio, aggiungo il pan grattato e faccio cuocere il tutto a fuoco basso fino a farlo tostare (deve assumere un colore dorato). Dopo questo passaggio tolgo dal fuoco la padella con la "muddrica atturrata" e aggiungo un pizzico di sale e pepe e lascio raffreddare.



Le Melenzane alla parmigiana



Alessia Stabile



Istituto Statale d'Istruzione Secondaria Superiore « Abele Damiani »

La parmigiana di melanzane, sinfonia di sapori della cucina siciliana, è un piatto tradizionalmente estivo palermitano. Ricordiamo in ugual modo che il Regno di Sicilia prima e quello delle due Sicilie dopo, comprendeva tutta l'Italia meridionale, quindi non c'è da meravigliarsi se Napoli e Palermo si contendano l'esclusività della ricetta.

Storia del piatto

Sulla parmigiana di melanzane ci sarebbe da fare un trattato: innanzitutto per le sue origini, contese tra Emilia Romagna, Campania e Sicilia, in secondo luogo per il significato del suo nome. Contrariamente a quanto pensato, il nome Parmigiana, non significa assolutamente "melanzane all'uso di Parma" o "melanzane al Parmigiano Reggiano" ma deriva invece da "Parmiciana", ovvero l'insieme dei listelli di legno, sovrapposti, che formano la persiana (tipica apertura delle case) e che ricordano la sistemazione delle melanzane nella parmigiana. Per quanto ne sappiamo oggi, la patria della parmigiana di melanzane è la Sicilia dove si possono trovare le tipiche melanzane da parmigiana, ovvero le petrociane, termine dal quale deriverebbe (secondo i siciliani) il nome della pietanza.

Curiosità

Sembra che la buonissima parmigiana di melanzane sia un'eredità delle dominazioni Araba e Greca: infatti il piatto siciliano ricorda moltissimo la *Moussaka* greca e la *Tiani* araba.

Una cosa davvero bizzarra: in alcuni paesi della Sicilia, nella parmigiana, si usa aggiungere anche del cioccolato!?!?

La melanzana

In questo piatto servono le melanzane grandi, ovali, di un bel viola scuro e lucido e, al tatto, devono risultare sode – né troppo dure né troppo molli. La melanzana è una pianta appartenente alla famiglia delle Solanaceae, coltivata per il frutto commestibile. La melanzana è originaria dell'India. Sebbene esistano innumerevoli documenti che dimostrano la coltivazione della melanzana nell'area del sud-est asiatico sin dalla preistoria, sembra che in Europa fosse sconosciuta fino al sedicesimo secolo. La diffusione in Europa di nomi derivati dall'arabo e la mancanza di nomi antichi latini e greco indicano che fu portata nell'area mediterranea dagli arabi agli inizi del Medioevo.

Il caciocavallo

Il Ragusano, storicamente chiamato caciocavallo ragusano (in siciliano *Cosacavaddu*), è un formaggio italiano DOP (Denominazione d'Origine Protetta). Questa eccellenza casearia, nel 1955, è stata riconosciuta quale prodotto tipico dal D.P.R. n. 1269 del 30 ottobre, nel 1995 ha ottenuto la denominazione di origine e l'anno successivo, ha acquisito il riconoscimento comunitario della DOP, perdendo la denominazione storica di “Caciocavallo” il *Ragusano* è uno dei formaggi più antichi dell'Isola e si pensa che il nome derivi dalla zona di produzione (Ragusa). Questo formaggio dal sapore amabile e peculiare è stato oggetto sin dal XIV secolo di un fiorente commercio oltre i confini del Regno di Sicilia. Nell'opera dell'abate Paolo Balsamo risalente al 1808 veniva sottolineato “la bontà dei bestiami di Modica” ed i “prodotti di cacio e ricotta, superiori di cinquanta per cento ai comuni, e di venticinque per cento ai migliori di Sicilia”.

Ricetta

Ingredienti

- Melanzane 1,5 kg
- Passata di pomodoro 1,4 lt
- Cipolla ½
- Olio d'oliva q.b.
- Sale fino q.b.
- Caciocavallo 300 gr.
- Sale grosso (per spurgare le melanzane) 100g
- Basilico q.b .

Utensili

- padella
- mandolina
- scolapasta
- carta assorbente
- pirofila
- forno

Procedimento

Per preparare la parmigiana di melanzane iniziate dal sugo di pomodoro: in una padella versate un filo d'olio e aggiungete l'aglio e la cipolla tritati. Fate soffriggere per qualche minuto, salate e pepate a piacere e lasciate cuocere fino all'addensamento del sugo.



Quando il sugo si sarà addensato, aggiungete le foglioline di basilico e spegnete il fuoco. Tagliate a fette sottili il caciocavallo; dopodiché lavate e asciugate le melanzane, spuntatele e con una mandolina tagliatele a fette di circa 1 centimetro di spessore per il verso della lunghezza.



Disponetele a strati in uno scolapasta capiente e cospargete ogni strato di sale grosso. Lasciate riposare le vostre melanzane per almeno 1 ora, in modo che possano espellere una buona parte del liquido amarognolo che le caratterizza. Trascorso il tempo necessario, toglietele dalla ciotola, sciacquatele accuratamente sotto l'acqua corrente e asciugatele per bene. In una padella ampia versate abbondante olio d'oliva, quindi friggete le melanzane, poche alla volta per non abbassare troppo la temperatura dell'olio; giratele da entrambi i lati, poi scolatele su un foglio di carta assorbente.



Tamponatele con altra carta assorbente; prendete una pirofila di 15 per 20 e cospargete il fondo con un po' di sugo. Mettete tre fette di melanzane, un po' di salsa e uno strato di fette di caciocavallo. Ponete un altro strato di melanzane e uno di sugo, poi di nuovo fettine di caciocavallo e ricominciate con uno strato di melanzane. Proseguite fino ad esaurimento degli ingredienti, terminando con le melanzane.



Coprite con il sugo rimasto. Infornate in forno statico preriscaldato a 200° per 40 minuti (se ventilato a 180° per 30-35 minuti). Una volta cotta, lasciate la parmigiana in forno spento in modo che riposando si rapprenda meglio. Poi sfornatela e servitela tiepida oppure fredda!

Projet Erasmus+ Namur - Marsala
" Tradi Ali Culture "
Traditions et folklore liés à l'alimentation



Le Panelle



Walter Falco



La panella, è una frittella di farina di ceci, tipico cibo da strada della cucina palermitana. Sembra incredibile che siano passati più di mille anni da quando è stata inventata. Furono gli Arabi, dominatori della Sicilia a cavallo tra il IX° e il XI° secolo, a inventarla. Già esperti gastronomi, loro iniziarono a macinare i semi dei ceci per ricavarne una farina che mescolata all'acqua e cotta sul fuoco, dava una sorta di impasto crudo, dal sapore non particolarmente gradevole.

Ma una sfoglia sottile di questo impasto, cotta e di piccole dimensioni, si rivelò un prodotto dal sapore unico.

Nella città di Palermo nasce quindi la prima "panella" dell'era moderna inventata dal popolino per potersi sfamare.

Le panelle hanno contribuito a raccontare epoche di rara bellezza, aspetti della vita sociale irrinunciabili e grandi piaceri della vita.

Maestri panellari hanno sfamato ed appassionato clienti illustri: la Casa Reale, Luigi Pirandello, Leonardo Sciascia, Giovanni Guttuso, uomini politici ed esponenti di fama internazionale. Qualsiasi barriera sociale si abbatte e, davanti ad una "moffoletta" fragrante, si diventa tutti uguali.

In passato il "panellaro" faceva capolino agli angoli delle strade con la sua carretta sulla quale era montata una baracca di legno chiusa da tre lati.

Al suo interno un fornello e una grande casseruola colma d'olio utilizzata per la frittura, un ripiano con le panelle già fritte in bella mostra, un contenitore di latta per il sale.

Immancabili erano le postazioni strategiche davanti ai licei storici palermitani dove, già prima dell'inizio delle lezioni, i ragazzi non disdegnavano sostituire al cornetto un robusto panino con le panelle.



Oggi le panelle si possono gustare associate al classico panino palermitano (la mafalda oppure moffoletta, rigorosamente con il "cimino", ossia semi di sesamo) e rappresenta il caratteristico spuntino del palermitano.

Questo prodotto viene consumato anche per il giorno di Santa Lucia, gastronomicamente e tradizionalmente associato alle arancine. In questa occasione, le "panelle" si ricoprono dell'insolita veste di dolce, ripiene di crema, con una spolverata di zucchero a velo.

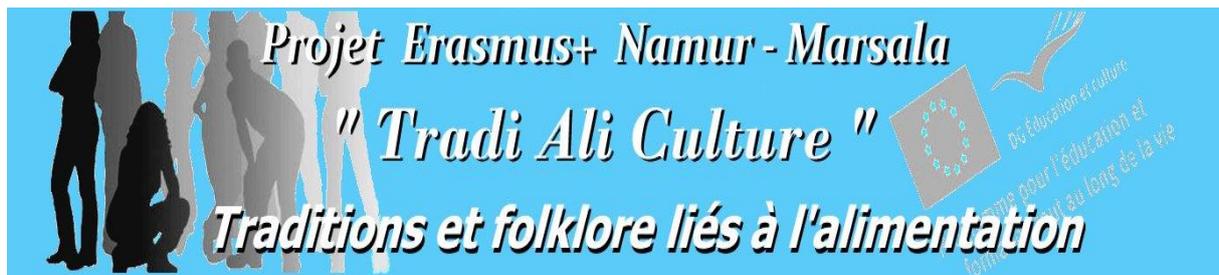
È una storia che continua ancora oggi, quelle delle panellerie, e continuerà nel tempo finché ci sarà anche un solo cliente che saprà apprezzare la bontà delle panelle e chiudendo gli occhi riconoscere nel loro profumo, una Palermo che vive grazie alle sue immortali e struggenti tradizioni.

INGREDIENTI:

- 1) Farina di ceci
- 2) Acqua
- 3) Sale
- 4) Pepe
- 5) Prezzemolo
- 6) Olio per friggere (olio semi di girasole)

PREPARAZIONE:

- 1) Far sciogliere, a freddo, la farina di ceci nell'acqua, con il sale e il pepe, facendo molta attenzione che non si formino grumi.
- 2) Cuocere a fuoco basso, mescolando continuamente con un cucchiaio di legno (bisogna fare attenzione a non farla attaccare al fondo della pentola), fin quando otterremo una crema piuttosto morbida ma ben compatta.
- 3) Prima di fine cottura, continuando a mescolare, aggiungere il prezzemolo tritato.
- 4) A questo punto spalmare l'impasto su delle teglie rettangolari.
- 5) Tagliarle finemente.
- 6) Friggerle in abbondante olio bollente.
- 7) In pochi minuti saranno dorate e pronte per essere gustate.



Pasta alla Norma



Fedi Dhahbi



La Storia.....

La pasta alla Norma nasce a Catania, conosciuta ed apprezzata in tutta Italia ma anche all'estero, la pasta alla Norma fu creata nella prima metà dell'Ottocento da uno chef catanese. E' un piatto a base di pasta condita con pomodoro e con l'aggiunta successiva di melanzane fritte e ricotta salata

La pasta alla Norma è un piatto tipico siciliano costituito principalmente da un condimento a base di melanzane. Con questo stesso ingrediente in Sicilia si preparano numerosi altri piatti noti nella nostra tradizione culinaria come la parmigiana, i rotoli di melanzane farcite, le cotolette di melanzane, la caponata e molti altri piatti.

L'origine di questo piatto non è ancora conosciuto bene. Secondo alcuni racconti la pasta alla Norma deve il suo nome alla professoressa Norma, giovane insegnante bella ed avvenente che proprio per le sue caratteristiche ricordava questo bel succulento piatto; un'altro racconto invece afferma che a dare il nome alla ricetta sia stato il commediografo catanese Nino Martoglio il quale davanti ad un piatto di pasta così condito avrebbe esclamato "È una Norma!".

Un'altra storia narra invece della nascita della pasta alla Norma la stessa sera in cui a Catania si tenne la prima assoluta dell'opera omonima del Bellini. La città etnea vide dunque la nascita di due opere d'arte nella medesima sera, due capolavori che rimasero indimenticabili e che tutt'ora lo sono, l'una nei teatri di tutto il mondo, l'altra sulle tavole e nei ristoranti della città: oggi la pasta alla Norma è amata da tutti i siciliani e dai tantissimi viaggiatori che nel corso della loro tappa a Catania non possono fare a meno di assaggiarla per non dimenticarla mai più!



Ricetta

Ingredienti:

- 500 grammi di pasta corta
- 1 chilo pomodoro maturo per salsa
- 2 melanzane
- un ciuffo di basilico
- 2 spicchi d'aglio
- una cipolla
- olio
- sale e pepe q.b.
- ricotta salata



Procedimento

Soffriggere l'aglio intero e la cipolla, aggiungere al soffritto il pomodoro lavato e tagliato a pezzi con qualche foglia di basilico.

Aggiustare di sale e pepe e far cuocere a fuoco basso. Aggiungere un pizzico di zucchero

Quando il pomodoro sarà appassito, toglierlo dal fuoco, passarlo al setaccio e mettere da parte la salsa ottenuta.

Sciacquare le melanzane, togliere il picciolo e tagliarle a fette o a cubetti; quindi friggerle in abbondante olio e riporle su carta assorbente da cucina.

Cuocere la pasta al dente, amalgamarla con la salsa di pomodoro e servire adagiandovi sopra le melanzane fritte, qualche foglia di basilico e una bella spolverata di ricotta salata grattugiata al momento.



Per prima cosa bisogna prendere le melanzane e tagliarle, dopo averle tagliate aggiungere sale e lasciarle a riposo per 1-2 ore in modo tale da eliminare l'acqua in eccesso e per togliere il retrogusto amarognolo.



Prendete una padella antiaderente dai bordi alti, versate l'olio e fate rosolare due spicchi di aglio fino a farli dorare . Unite i pomodori pelati (se preferite potete anche schiacciarli prima con una forchetta) ed aggiustate di sale e pepe.



Passate i pelati al setaccio per eliminare tutti i semini e fate nuovamente cuocere per ulteriori 10 minuti . A cottura ultimata, spegnete il fuoco ed aggiungete qualche fogliolina di basilico per insaporire



A questo punto, riprendete le melanzane, sciacquatele sotto abbondante acqua per togliere il sale e successivamente tamponatele con un panno pulito ben asciutto . Prendete un tegame dai bordi alti, riempiete con l'olio di semi e portate alla temperatura di 170°



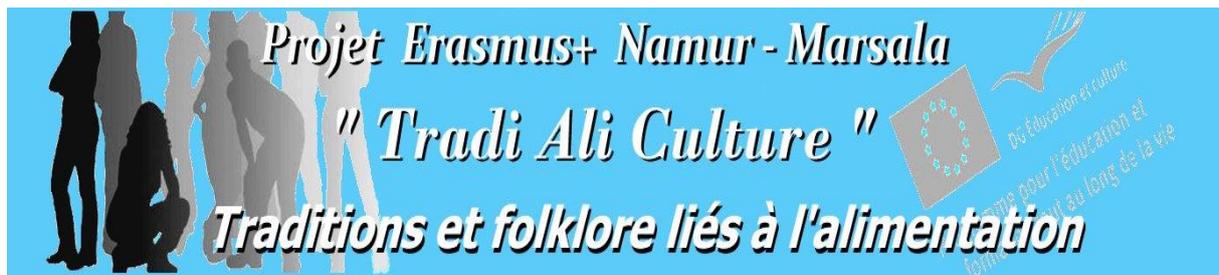
Quando saranno dorate, scolatele con una schiumarola e lasciate asciugare l'olio, poi tagliatele a listarelle tenendo da parte alcune fettine intere per la decorazione finale.



Unite le melanzane al sugo di pomodoro preparato in precedenza (conservatene una parte che vi servirà per impiattare) . Prendete quindi un tegame dai bordi alti, riempitelo d'acqua e portate a bollire. Salate e cuocete gli spaghetti al dente . Una volta cotti, scolateli e trasferiteli direttamente nella padella con il sugo di pomodoro e melanzane .



Fate saltare qualche minuto gli spaghetti per amalgamarli al sugo per insaporire . Grattugiate la ricotta salata a lamelle sottili ; servite la pasta alla Norma, aggiungendo qualche cucchiaino di salsa che avete messo da parte, e terminate con una spolverizzata di ricotta , con qualche fettina di melanzana e qualche fogliolina di basilico.



Pasta alla Paolina



Zora Pipitone



Questo piatto sembra sia nato dalle mani di un cuoco nel Monastero di San Francesco di Paola a Palermo, dove i frati paolini arricchivano ulteriormente la preparazione aggiungendo altri ingredienti come concentrato di pomodoro, sarde o alici fresche, aglio, cannella e chiodi di garofano. Caratterizzato prevalentemente dall'immane tendenza dolce del protagonista (unita a quella di uvetta e pinoli), presenta anche speziatura, aromaticità e persistenza gusto-olfattiva.

La pasta alla Paolina, però, è conosciuta anche come Paolina o Paoluta, è un piatto della tradizione palermitana che si tramanda da generazioni nelle famiglie della città e ognuna ha la propria versione, rivista e corretta secondo i gusti. Modifiche apportate a parte, la pasta alla Paolina mantiene i toni aromatici della cannella e dei chiodi di garofano tipici della tradizione araba che ha influenzato in maniera pesante tutta la gastronomia siciliana.

Il cavolfiore appartenente alla famiglia delle Brassicacee, sembra derivi da piante selvatiche originarie del Medio Oriente e del Bacino del Mediterraneo. Il cavolo (in tutte le sue tipologie) era considerato una vera panacea, utile a curare ogni sorta di male: già Ippocrate, padre della medicina, sembra che lo prescrivesse per coliche e dissenteria.

Il piatto che vi propongo, che ha proprio come protagonista il "broccolo", pur essendo un tipico piatto della cucina popolare palermitana, è conosciuto in tutta la Sicilia occidentale, anche con alcune interessanti varianti. La ricetta originale palermitana prevederebbe l'uso dei bucatini.

Quindi questo piatto ha origini antiche con influenza araba, ricco di proprietà benefiche per il nostro organismo.

Ingredienti per 6 persone:

- 600 g di ziti
- 1 cavolfiore di 1 kg
- 250 g di concentrato di pomodoro
- 50 g di acciughe salate
- 50 g di scalogno
- 4 chiodi di garofano pestati
- 1 pizzico di cannella
- olio extra vergine di oliva
- basilico
- sale
- pepe

Procedimento:

Lessare il cavolfiore in acqua salata, sbollentare i pomodori, a fine cottura, quando i pomodori raffreddano, spellarli, tagliarli in modo grossolano, togliere i semi e la polpa.

Affettare lo scalogno e rosolarlo in una casseruola con dell'olio extra vergine di oliva. Poi aggiungere acciughe, cavolfiore, concentrato di pomodoro, basilico, cannella, chiodi di garofano, sale e pepe. Lasciare cuocere



« *Pasta k'i sàiddi* »

Pasta con le sarde



Nicolas Arena



“pasta k’i sàiddi”



Com'è nata la pasta con le sarde... storia o mito ?

Ad inventarla un cuoco di cui purtroppo non si conosce neppure il nome. Il periodo storico è quello del IX secolo d.C, a cavallo tra la dominazione bizantina e quella araba. Tutto ha inizio quando il comandante Eufemio da Messina, da sempre ostile alla dominazione bizantina, decide di guidare alcuni ribelli, nel tentativo di scacciare gli invasori, ma viene catturato e in seguito cacciato via, con l'accusa di essersi innamorato di una suora e di avere cercato di convincerla ad abbandonare i voti.

INGREDIENTI PER 6 PERSONE

500 gr. bucatini
500 gr. sarde (pulite)
200 gr. finocchietto (pulito)
1 cipolla
8 acciughe sottolio
50 gr. Pan grattato

30 gr. uva passa
20 gr. pinoli
10 gr. zafferano
in fili
olio d'oliva qb
sale pepe qb

Più che un'accusa sembra un pretesto, ma fatto sta che Eufemio trova riparo in Africa e, mosso da spirito di vendetta, si allea con i Saraceni e guida le loro flotte alla conquista della Sicilia

Il nostro cuoco entra in scena quando la flotta sbarca a Mazara del Vallo. Dovendo sfamare i soldati affamati il povero cuoco fu costretto ad utilizzare gli ingredienti a disposizione: quelli forniti dalla Sicilia, come appunto la pasta, le sarde ed il finocchietto (il finocchietto usato per coprire l'odore delle sarde perchè non erano freschissime) e quelli forniti dagli stessi arabi, come lo zafferano. Quello che ne è venuto fuori è un primo piatto buonissimo, tra i più apprezzati della tradizione culinaria in Sicilia. E' un vero peccato non conoscere il nome di questo cuoco brillante. Magari non avrebbe mai vinto Masterchef, ma ha sicuramente fatto la storia.



Preparazione



Preparare il soffritto

In una casseruola mettete a soffriggere il trito di cipolla facendola appassire a fuoco basso. Aggiungete i filetti di acciuga sott'olio e fateli sciogliere con l'aiuto di un cucchiaio. Aggiungete l'uva passa precedentemente fatta rinvenire nell'acqua calda e i pinoli.

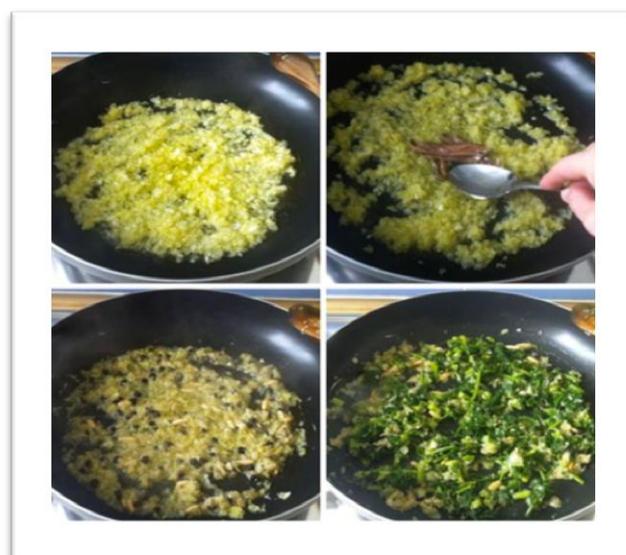


Per prima cosa pulite le sarde togliendo la lisca, la testa e la pinna dorsale. Sciacquate le sarde sotto l'acqua e disponetele su un piatto. Pulite i finocchietti eliminando le estremità più dure e lavateli.

Cuocere il finocchietto

Prendete una pentola capiente, riempitela d'acqua e non appena arriva a bollore buttateci dentro i finocchietti. Salate.

Non appena i finocchietti saranno cotti, scolateli e tenete da parte l'acqua di cottura che vi servirà sia per la preparazione del condimento che per la cottura della pasta.



Inserimento zafferano

In un bicchiere d'acqua di cottura dei finocchietti sciogliete i fili di zafferano e poi aggiungete il tutto al soffritto. Lasciate cucinare così per una decina di minuti.

Aggiungere le sarde

A questo punto potete aggiungere metà delle sarde e lasciate cucinare per un paio di minuti mescolando in maniera tale da farle sbriciolare bene.



In un secondo momento, aggiungete le sarde restanti ma queste non fatele sbriciolare troppo.



Preparazione della pasta

Intanto potete cucinare la pasta nell'acqua di cottura dei finocchietti.

In genere il formato più utilizzato per la pasta con le sarde è il bucatino che io spezzo in due in

maniera tale da poterlo mangiare più agevolmente (il bucatino non lo si arrotola bene con la forchetta!) Quando la pasta sarà al dente trasferitela nella padella con il condimento con le sarde e mantecatela fino a fine cottura aggiungendo acqua di cottura della pasta se necessario. Se è il caso aggiungete anche dell'altro olio d'oliva.

Piatto finito



A cottura ultimata, servite la pasta con le sarde mettendo qualche cucchiaino di condimento sopra ed un filo d'olio d'oliva a crudo.

Se poi volete concludere in bellezza, spolverate con del pangrattato tostato, la famosa "muddica atturrata" siciliana.



La Pasta di mandorle



Carola Barraco



La storia della pasta di mandorle

Il mandorlo, nelle due varietà dolci o amare, appartiene alla famiglia delle Rosacee e fin dall'antichità si diffuse in tutto il bacino mediterraneo, in Asia e in Africa, per la sua bellezza e per il suo preziosissimo seme: la mandorla.

In Sicilia sbarcò insieme ai Fenici e il suo uso si diffuse successivamente nelle colonie greche. Veniva utilizzato in cucina per la preparazione di squisiti dolci ma si traeva da esso anche l'olio che, a partire dal Medioevo, talvolta, sostituiva il più costoso olio di oliva.

All'inizio del secolo scorso la *provincia di Agrigento* era il primo produttore mondiale e la mandorla rappresentava la principale fonte di reddito. Venivano coltivate circa 752 specie.

La massima diffusione si ebbe negli anni '60 con circa 200 mila ettari di terreno impiantati a mandorleti. Di questo frutto nulla veniva perduto: la legna della potatura serviva ad alimentare i forni per la cottura del pane, con il mallo esterno si lavorava un tipo di sapone molle chiamato "*scibina*", il guscio veniva utilizzato per alimentare i bracieri in casa.

Agrigento non detiene più questo primato che tuttavia si sta cercando di recuperare. In primavera si svolge in questa città la sagra del "mandorlo in fiore" che ricopre la *Valle dei templi* di un delicato manto bianco e rosa simile a quello di una sposa che annuncia la primavera

Se la festa dei mandorli ad Agrigento è la più conosciuta non bisogna dimenticare, in Sicilia, la bellezza delle coltivazioni delle campagne di Noto, nel siracusano. Da questa zona provengono i frutti più profumati, quelli più ricchi di proteine e di essenze e tra tutte le varietà una particolare menzione merita la Pizzuta di Avola, la più elegante tra tutte le mandorle, impareggiabile per forma e gusto. Piattissima, ovoidale e regolare è perfetta per la confetteria più fine ma anche per la preparazione dei dolci siciliani.

Nel passato una risorsa economica considerevole per gli agricoltori siciliani era la coltivazione del mandorlo. I frutti teneri, i cosiddetti minnulicchi dal sapore leggermente acidulo, si gustavano a primavera inoltrata; quando le condizioni climatiche erano favorevoli alcuni rami, carichi di frutti, intrecciati con tralci di favaiani servivano, in occasione della festa di S. Giuseppe, ad addobbare la vara.

Le mandorle venivano raccolte dopo ferragosto quando cominciava ad aprirsi la buccia esterna; venivano portate in paese perchè il lavoro della sbucciatura veniva fatto dalla moglie dell'agricoltore aiutata da vicine di casa e parenti e le strade dei paesi si riempivano di voci assordanti ma profondamente interessanti. Eliminata a spogghia di fori, le mandorle venivano messe ad asciugare al sole. Dal momento che non esistevano le comode schiacciatrici di oggi, le donne si riunivano in un secondo tempo per schiacciare le mandorle e annittalli. La ntritra ricavata veniva venduta; solo una parte veniva conservata per fare u turruni e, nel periodo natalizio, i picciddata. La scorcia veniva usata ppi ardiri u furnu; la carbonella ricavata era una delle migliori per alimentare bracieri e scaldini.

Chi aveva un'abbondante produzione vendeva le mandorle ai sinzali i quali, per schiacciarle e selezionarle, assumevano delle donne che venivano ricompensate con la scorcia. U minnulitu era una proprietà molto pregevole e, nelle famiglie possidenti, i nonni usavano lasciarlo in eredità al primo nipote.

La mandorla:

Le mandorle sono un'ottima fonte di grassi "buoni", poiché ben l'83% delle calorie di questo alimento provengono da questo nutriente e di questi, la maggior parte sono monoinsaturi, il che le rende benefiche per l'apparato cardiocircolatorio, anche se non apportano una quantità significativa di grassi essenziali, al contrario di altri tipi di frutta secca come le noci.

A conferma di ciò un recente studio ha dimostrato come un consumo abituale di questo alimento abbassi i livelli ematici di colesterolo e trigliceridi. Questo vale per chi non è sovrappeso, essendo quest'ultima una condizione molto più sfavorevole nei confronti dei fattori di rischio delle malattie cardiovascolari. Le mandorle sono anche un'ottima fonte di magnesio e vitamina E, e sono il tipo di frutta secca con il più elevato contenuto di fibre (12%). Come tutti gli alimenti prevalentemente lipidici, il loro consumo va controllato con attenzione valutando sempre le quantità che ci possiamo permettere.

Preparazione delle mandorle:

Per esaltarne il sapore si possono tostare in una padella antiaderente a fuoco medio per 5 minuti, finché non sono dorate e croccanti, oppure in forno a 180 gradi per qualche minuto. Per sminuzzarle, utilizzate un frullatore accendendolo e spegnendolo a intermittenza, senza esagerare altrimenti otterrete una poltiglia oleosa. Se le utilizzate per fare una torta, potete tritarle insieme a un cucchiaino della farina che utilizzerete in seguito, per evitare la separazione dell'olio.

Ingredienti:

- 1kg di mandorle pelate
- 1kg di zucchero,
- 200g di glucosio o miele di acacia
- poche gocce di essenza di mandorla amara
- coloranti alimentari q.b.
- gomma arabica per alimenti q.b.

Preparazione:

- lasciate fondere lo zucchero nell'acqua e cuocete per qualche minuto mescolando,



- abbassate al minimo la fiamma e aggiungete la farina di mandorle poca alla volta,



- mescolate sempre.
- Una volta incorporata lasciare freddare su un tagliere di silicone o una spianatoia inumidita.
- Quando l'impasto della frutta martorana sarà freddato avvolgetelo in pellicola trasparente e riponetelo in frigorifero per un'oretta.



- Successivamente passate a creare la forma della frutta o degli ortaggi che preferite,



- poiché l'impasto a contatto con il calore delle mani tenderà a sfaldarsi facilmente lavorate in fretta e lasciate riposare nuovamente in frigo per una decina di minuti quando ottenuta la forma preferita;
- dipingete con i coloranti alimentari e lasciate asciugare completamente.



- Infine lucidate con la gomma arabica alimentare.



I Pasticcini di mandorla



Alessio Amato



Pasticcini alle Mandorle



Le sue origini

Il mandorlo, nelle due varietà dolci o amare, appartiene alla famiglia delle Rosacee e fin dall'antichità si diffuse in tutto il bacino mediterraneo, in Asia e in Africa, per la sua bellezza e per il suo preziosissimo seme: la mandorla.

In Sicilia sbarcò insieme ai Fenici e il suo uso si diffuse successivamente nelle colonie greche. Veniva utilizzato in cucina per la preparazione di squisiti dolci ma si traeva da esso anche l'olio che, a partire dal Medioevo, talvolta, sostituiva il più costoso olio di oliva.



All'inizio del secolo scorso la *provincia di Agrigento* era il primo produttore mondiale e la mandorla rappresentava la principale fonte di reddito. Venivano coltivate circa 752 specie.

La massima diffusione si ebbe negli anni '60 con circa 200 mila ettari di terreno impiantati a mandorleti. Di questo frutto nulla veniva perduto: la legna della potatura serviva ad alimentare i forni per la cottura del pane, con il mallo esterno si lavorava un tipo di sapone molle chiamato "*scibina*", il guscio veniva utilizzato per alimentare i bracieri in casa.

Agrigento non detiene più questo primato che tuttavia si sta cercando di recuperare. In primavera si svolge in questa città la sagra del "mandorlo in fiore" che ricopre la *Valle dei templi* di un delicato manto bianco e rosa simile a quello di una sposa che annuncia la primavera.



Se la festa dei mandorli ad Agrigento è la più conosciuta non bisogna dimenticare, in Sicilia, la bellezza delle coltivazioni delle campagne di Noto, nel siracusano. Da questa zona provengono i frutti più profumati, quelli più ricchi di proteine e di essenze e tra tutte le varietà una particolare menzione merita la Pizzuta di Avola, la più elegante tra tutte le mandorle, impareggiabile per forma e gusto. Piattissima, ovoidale e regolare è perfetta per la confetteria più fine ma anche per la preparazione dei dolci siciliani.

La raccolta delle mandorle ieri...

Nel passato una risorsa economica considerevole per gli agricoltori siciliani era la coltivazione del mandorlo. I frutti teneri, i cosiddetti minnulicchi dal sapore leggermente acidulo, si gustavano a primavera inoltrata; quando le condizioni climatiche erano favorevoli alcuni rami, carichi di frutti, intrecciati con tralci di favaiani servivano, in occasione della festa di S. Giuseppe, ad addobbare la vara.

Le mandorle venivano raccolte dopo ferragosto quando cominciava ad aprirsi la buccia esterna; venivano portate in paese perchè il lavoro della sbucciatura veniva fatto dalla moglie dell'agricoltore aiutata da vicine di casa e parenti e le strade dei paesi si riempivano di voci assordanti ma profondamente interessanti. Eliminata a spogghia di fori, le mandorle venivano messe ad asciugare al sole. Dal momento che non esistevano le comode schiacciatrici di oggi, le donne si riunivano in un secondo tempo per schiacciare le mandorle e annittalli. La "ntritra" ricavata veniva venduta; solo una parte veniva conservata per fare "u turruni" e, nel periodo natalizio, i picciddata. La scorcia veniva usata per accendere il forno; la carbonella ricavata era una delle migliori per alimentare bracieri e scaldini.

Chi aveva un'abbondante produzione vendeva le mandorle ai sinzali i quali, per schiacciarle e selezionarle, assumevano delle donne che venivano ricompensate con la scorcia. U minnultu era una proprietà molto pregevole e, nelle famiglie possidenti, i nonni usavano lasciarlo in eredità al primo nipote.



Dolci alle mandorle

Il Marzapane o Pasta Reale è, realmente, il principe tra *dolci di mandorla*. Si prepara con farina di mandorle o, in alternativa, con mandorle non tostate e frullate, e zucchero a velo in parti uguali. All'impasto viene data generalmente la forma di frutta o verdura utilizzando dei coloranti per alimenti (mandarini, fichi, ciliegie, pomodori, mele, uva, pesche, banane ...).

Un utilizzo molto diffuso della mandorla è nella preparazioni di torroni e croccanti nei quali il gusto del frutto viene esaltato dal miele degli Iblei (arancia, carrubbo, tiglio, millefiori mediterraneo).



Una tra le bevande più dissetanti preparata con le mandorle, oltre all'orzata, è il latte di mandorla, una bibita dissetante utilizzata soprattutto nelle caldi estate dei Paesi Mediterranei e, contemporaneamente molto energetica. Si prepara con le mandorle dolci e lo zucchero. Le mandorle si spellano, dopo averle immerse in acqua bollente, si pestano e si lasciano riposare dodici ore in una terrina coperte da acqua fredda. Dopo aver filtrato il composto con una tela a trama larga si porta il liquido ad ebollizione con lo zucchero per circa dieci minuti. Lo sciroppo va servito allungato con acqua freschissima.

Con il latte di mandorla si prepara anche la granita di mandorla, tipica prelibatezza siciliana della quale si può gustare anche la variante alla *mandorle tostate*.

Qualità tradizionale

Le mandorle sono un'ottima fonte di grassi "buoni", poiché ben l'83% delle calorie di questo alimento provengono da questo nutriente e di questi, la maggior parte sono monoinsaturi, il che le rende benefiche per l'apparato cardiocircolatorio, anche se non apportano una quantità significativa di grassi essenziali, al contrario di altri tipi di frutta secca come le noci.

Le mandorle sono anche un'ottima fonte di magnesio e vitamina E, e sono il tipo di frutta secca con il più elevato contenuto di fibre (12%). Come tutti gli alimenti prevalentemente lipidici, il loro consumo va controllato con attenzione valutando sempre le quantità che ci possiamo permettere.

Preparazione delle mandorle

Per esaltarne il sapore si possono tostare in una padella antiaderente a fuoco medio per 5 minuti, finché non sono dorate e croccanti, oppure in forno a 180 gradi per qualche minuto. Per sminuzzarle, utilizzate un frullatore accendendolo e spegnendolo a intermittenza, senza esagerare altrimenti otterrete una poltiglia oleosa. Se le utilizzate per fare una torta, potete tritarle insieme a un cucchiaino della farina che utilizzerete in seguito, per evitare la separazione dell'olio.

RICETTA

INGREDIENTI (per 25 pasticcini):



- 250 gr. di farina di mandorle
- 250 gr. di zucchero
- 2 albumi d'uovo
- 3 gocce di aroma di mandorla amara
- 1 bustina di vanillina
- 1 cucchiaino di miele
- 2 cucchiaini di marmellata d'arance
- Scorza grattugiata di un limone
- Ciliegine candite o mandorle intere per decorare
- Zucchero a velo q.b.



UTENSILI

- ciotolina
- frusta
- planetaria
- teglia
- carta forno



PROCEDIMENTO

- I pasticcini di mandorle si realizzano in pochissimi minuti: in una ciotolina versate la farina di mandorle, lo zucchero e 1 bustina di vanillina. In un'altra ciotolina sbattete con una frusta a mano gli albumi e aggiungete l'aroma di mandorla amara, un cucchiaino di miele, la marmellata d'arance e la scorza grattugiata di limone.
- Unite i due composti e mescolate per bene fino ad ottenere un impasto omogeneo, umido e abbastanza sodo, per facilitarvi nell'operazione potete anche utilizzare una planetaria. Preriscaldate il forno a 180 gradi.
- Formate delle palline di circa 25 gr. di peso ciascuna, passatele nello zucchero a velo coprendole per intero e mettetele poi in una teglia rivestita da carta da forno. Decorate i pasticcini di mandorle con mezza ciliegina candita o con una mandorla intera.
- Infornate i pasticcini di mandorle e fateli cuocere per circa 10 minuti, dovranno risultare leggermente dorati. Una volta pronti, fate raffreddare completamente i pasticcini di mandorle e serviteli oppure conservateli in un contenitore a chiusura ermetica.



Projet Erasmus+ Namur - Marsala
" Tradi Ali Culture "
Traditions et folklore liés à l'alimentation



La pignolata



Laura Pizzo



STORIA DELLA PIGNOLATA MESSINESE

La ricetta nacque nel 1600 a Messina, città a nord-est della Sicilia che in quel periodo raggiunse il suo massimo splendore economico, tanto da essere riconosciuta tra le dieci città più importanti d'Europa. Messina, diventò un'importante sede universitaria, fu costruito l'ortobotanico, tra i migliori del continente europeo, oltre a mantenere il suo imponente commercio marittimo e importante artigianato, come l'argenteria. Nel 1674, si ribellò alla conquista spagnola con l'aiuto dei francesi, riuscì a mantenere l'autonomia. Nel 1678, i francesi e gli spagnoli, firmarono la pace, Messina fu abbandonata a se stessa, e subì la crudele riconquista iberica. Fu chiusa l'università e sciolto il senato cittadino, fu spogliata di tutti i suoi beni, persino dei documenti, contenenti le memorie storiche della città. La comunità messinese cadde in una depressione collettiva. In città, c'era, e ancor c'è, un convento di monache di clausura. Durante l'occupazione spagnola, in occasione di feste popolari, offrivano al popolo messinese, delle pietanze, spesso da loro inventate. Come 'Nzuddi (un biscotto mandorlato all'uovo), e i Sospiri di Monaca (un savoiardo ripieno di ricotta), e altre specialità. A Carnevale, offrivano dei dolcetti particolari, mucchietti di pinoli fritti e amalgamati col miele. Avevano la forma di una pigna, da qui i nomi di, pinolo del biscotto e di pignolata del dolce. Con il passare degli anni, impararono a cucinare questo delizioso dolce. Non so se per pigrizia o per carestia dei semini, qualcuno provò a mischiare insieme al frutto, dei pezzettini di pasta all'uovo, tirata grossa come un grissino e lunghi circa un centimetro e friggendoli insieme. Ebbe degli ottimi risultati. Col passare degli anni, il biscotto all'uovo, ha sostituito in toto i pinoli. Con la professionalità e la pazienza i maestri pasticceri messinesi sono riusciti ad equilibrare i gusti del dolce così come lo conosciamo oggi. Ora sta a noi, la nuova leva dei pasticceri, a portare avanti e far conoscere nel mondo questa prelibatezza.

È un piatto gustosissimo che deve la curiosità del suo nome alla caratteristica forma a pigna che acquisisce in fase di preparazione finale. Le origini storiche della pignolata risalgono a tempi molto antichi e sono indiscutibilmente legate alla tradizione del Carnem Levare, cioè del Carnevale romano, festa cristiana ma anche pagana.



Risalgono infatti all'epoca cristiana le notizie che accertano che fin da allora fosse conosciuto e diffuso un dolce a forma di pigna, immancabilmente ricoperto di miele, che veniva preparato a scopo propiziatorio in determinati periodi dell'anno. In Sicilia ne esistono diverse varianti, sebbene la più celebre sia la versione glassata che nel tempo è diventata il dolce simbolo della città di Messina. La pignolata messinese sembra sia nata durante la dominazione spagnola quando, su richiesta delle famiglie nobili a cui evidentemente non era sfuggita la dolcezza della ricetta originaria, i pasticceri messinesi pensarono di rielaborare l'antica ricetta dai semplici ingredienti sostituendovi al miele la copertura offerta da una glassa aromatizzata al limone e al cacao. La ricetta più classica della pignolata resta comunque quella che prevede l'utilizzo di ingredienti tradizionalmente e solitamente definiti "poveri", ma ancora più gustosi nel dolcissimo connubio che con il loro solito estro i Siciliani ne hanno fatto. Dalla tradizione e dalla sua rivisitazione è nato così un dolce di palline di pasta prima fritte e poi assemblate in mucchietti ricoperti o di miele o di glassa.

A pignolata (dialetto siciliano)



Pigghiati 1 kg. di farina bianca pi cosi duci e faticu 'na conca. Dintra, mittitici 12 russa d'ovu sbattuti e n'anticchia di sugna. 'Mpastati fino a quannu unn'aviti un compostu beddu solidu ma facile da lavurari: da chistu aviti a fari tanti fila di pasta lunga e grossa quantu un ditu c'aviti a tagghiari cu un cuteddu a tocchiteddi di 'na longhizza di 4 cm. Pigghiati tutti 'sti dadini di pasta e fati 'ndurari dintra 'na paredda cu 'n'anticchia di sugna squagghiata o, si più vi piaci, cu 'n'anticchia d'ogghiu. Sculatili e mittitili a catastedda. Ora: si vuliti, putiti farci culari

supra 'n'anticchia di meli oppure putiti preparari 'na crema mettenu su focu lentu 600 gr. di zuccaru e 300 gr. di cioccolata macinata e, quannu è fridda, sparpagghiarta supra la pignolata.

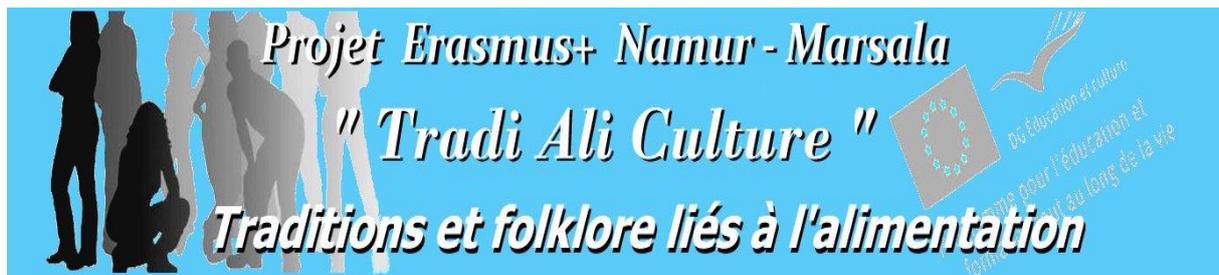
La pignolata (traduzione)

Formate una fontana utilizzando 1 kg. di farina "00" per dolci, all'interno della quale metterete 12 tuorli d'uovo precedentemente sbattuti insieme ad un po' di sugna (strutto). Impastate il composto fino a quando ottenere una pasta solida ma facile da lavorare, dalla quale formerete tanti fili della dimensione di un dito. Da questi, aiutandovi con un coltello, taglierete dei tocchi lunghi approssimativamente 4 cm che friggerete in olio caldo o nella sugna all'interno di una padella capiente. Quando tutti i dadini di pasta saranno adeguatamente dorati, scolateli e adagiateli gli uni sopra gli altri in modo da formare un mucchietto. Se volete seguire la ricetta originaria, basta che facciate colare sopra questo cumulo di dadini di impasto del miele.



Se invece volete seguire la **tradizione messinese**, preparate una crema facendo cucinare a fuoco lento 600 gr. di zucchero e 300 gr. di cioccolato macinato, aspettate che si raffreddi leggermente e, quando ancora è tiepida e sufficientemente liquida, versatela sulla pignolata fino a coprirla del tutto.





Le Sarde a beccafico



Salvatore La Grutta



La Storia.....

Le sarde a beccafico, in siciliano sardi a beccaficu, sono una preparazione di sarde tipica della gastronomia siciliana, in particolare palermitana, messinese e catanese. È un piatto tipico siciliano e come tale è stato ufficialmente riconosciuto e inserito nella lista dei prodotti agroalimentari tradizionali italiani (P.A.T). Il nome del piatto deriva dai beccafichi volatili della famiglia dei Silvidi. In passato i nobili siciliani li consumavano, dopo averli cacciati, farciti delle loro stesse viscere e interiora. Il piatto era gustoso ma inavvicinabile al popolo in quanto bene di lusso. I popolani siciliani ripiegarono quindi sulle materie prime che potevano permettersi, ovvero le sarde. Per imitare il ripieno d'interiora si pensò di utilizzare la mollica di pane, i pinoli e poco altro. La ricetta consiste nel preparare le sarde al forno arrotolate intorno a un composto di pan grattato, aglio tritato, prezzemolo tritato, uva sultanina, pinoli, sale, pepe e olio d'oliva. Il piatto appartiene alla tradizione popolare e si trova spesso in vendita nelle friggitorie dei mercati palermitani. Le sarde a beccafico sono considerate un secondo ma vengono anche servite come ricco antipasto soprattutto nei pranzi cerimoniali.

Preparazione

La preparazione del piatto prevede due momenti distinti, in uno si preparano le sarde eviscerandole togliendo la lisca e la testa, nell'altro si provvede a preparare la farcia. Infine le sarde prima di essere infornate si arrotolano sulla farcia e si fermano con uno stuzzicadenti.

Ingredienti per le sarde (dosi per 4 persone)

<ul style="list-style-type: none">• Alloro diverse foglie• Sarde fresche 800 gr• Succo di mezza arancia• Miele 1 o 2 cucchiaini• Peperoncino in polvere q.b	<p>PER IL RIPIENO</p> <ul style="list-style-type: none">• Pangrattato 50 g• Uvetta 25 g• Prezzemolo tritato q.b• Pinoli 25 g• Acciughe (alici) 2 filetti• Zucchero 15 g• Sale 1 pizzico• Pepe macinato q.b• Olio di oliva extravergine q.b
---	--



Per preparare le sarde a beccafico, accendete il forno a 200°, e cominciate a pulire tutte le sarde squamandole, svuotandole delle interiora e privandole di testa e lisca, ma lasciando la coda. Lavatele, asciugatele delicatamente ed apritele a libro stando attenti a non dividere le due metà attaccate dal dorso (1-2). Mettete in una padella un filo d'olio e il pangrattato (3),



quindi fatelo dorare a fuoco dolce (4), mescolando continuamente e stando attenti a non bruciarlo, poi mettetelo in una terrina. Mettete l'uvetta sultanina in ammollo in acqua calda e lasciatela rinvenire. Tritate il prezzemolo (5) e le acciughe dissalate (6).



Unite al pangrattato i pinoli, l'uvetta ben strizzata, il prezzemolo, le acciughe dissalate e tritate, lo zucchero, il sale e il pepe secondo i vostri gusti (7-8). Con un cucchiaino di legno amalgamate bene tutti gli ingredienti (9)



disponete questo composto sulle sarde (10) (in modo che la pelle resti all'esterno), arrotolatele su se stesse cominciando dalla parte della testa (11), cosicché la coda resti all'esterno; ungete una teglia con dell'olio (12)



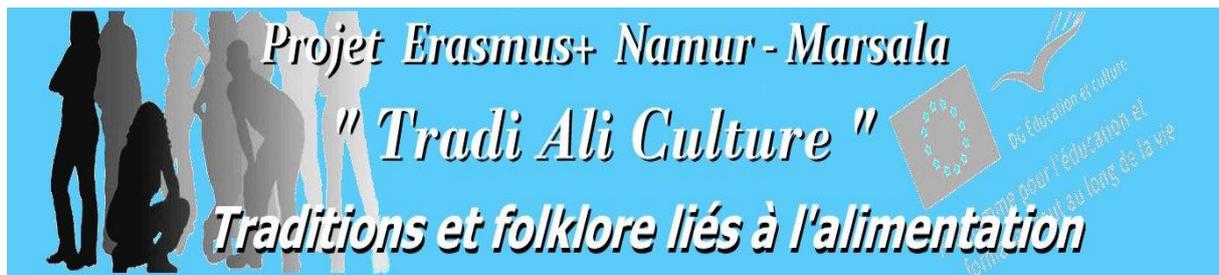
adagiatele a mano a mano ben ravvicinate in una teglia unta d'olio (13-14), ponendo tra una e l'altra una (o mezza) foglia di alloro (15). Le foglie di alloro possono essere sistemate anche in orizzontale tra una sarda e l'altra.



Quando avrete finito di disporle nella teglia, cospargetele col composto di pangrattato rimasto (16) e irroratele con un composto formato da questi ingredienti rimasti: olio, succo d'arancia e zucchero (17). Infornate le sarde a beccafico a forno caldo per circa 20-25 minuti. Tradizionalmente le sarde a beccafico non si mangiano appena tolte dal forno; la teglia va lasciata coperta per mezz'ora e solo allora si servono in tavola.

Conservazione

Le sarde a beccafico si conservano per 1-2 giorni in frigorifero coperte con pellicola trasparente. Si sconsiglia la congelazione



Le « Sfinci »



Francesco Angileri



In Europa, durante il Medioevo, San Martino fu uno dei Santi che ebbe maggiore diffusione, tanto che ancora oggi, viene festeggiato l'11 Novembre. San Martino di Tours, uno tra i primi Santi non martiri proclamati dalla Chiesa, era nato a Sabaria Sicca (l'odierna Szombathely), avamposto dell'Impero romano al confine con la Pannonia (oggi Ungheria) nel 316 o 317; la sua famiglia era pagana e il nome Martino (Piccolo Marte, in latino *Martinus*) gli venne dato in onore del dio pagano della guerra Marte; il padre era tribuno militare della legione e, ormai veterano, si trasferì con tutta la famiglia a Pavia, dove Martino trascorse l'infanzia. Ricevette un'educazione umanistica, venendo in contatto con il Cristianesimo, ormai religione non più perseguitata dall'Impero. Martino, entusiasta del messaggio di Cristo, si iscrisse al catecumenato perché voleva ricevere il battesimo; ma il suo amore per Cristo venne contrastato sia dalla Chiesa (che non gradiva che i militari ed i loro discendenti si convertissero al Cristianesimo) sia dalla sua famiglia che desideravano per lui una carriera militare.

Nel 331 un editto imperiale obbligava tutti i figli maschi dei veterani ad arruolarsi nell'esercito romano ed anche Martino venne reclutato e mandato in Gallia a far parte della guardia imperiale, prima a Reims e poi ad Amiens. Durante una delle ronde d'ispezione notturne ad Amies, avvenne l'episodio che gli cambiò la vita e per il quale viene ricordato. Durante il rigido inverno del 338-339, Martino era di guardia alle porte della città con altri soldati; di lì passò un mendicante seminudo che gli chiese l'elemosina. Martino non avendo denaro con sé d'impulso tagliò in due il suo mantello e lo condivise con il mendicante. La notte seguente, in un sogno vide Gesù che, parlando agli Angeli, diceva: «*Ecco qui Martino, il soldato romano che non è battezzato: egli mi ha vestito!*». Al risveglio Martino vide che il suo mantello era nuovamente integro. Subito dopo la condivisione del mantello, il cielo si schiarì ed il clima si fece più mite, da qui "*L'Estate di San Martino*". Tante sono le usanze, i proverbi e le tradizioni, non solo gastronomiche legate alla festività di San Martino. "*Per San Martino ogni mosto è vino*": in molte regioni d'Italia, l'11 novembre è associato alla maturazione del vino nuovo, quindi ci si ritrova per festeggiare brindando con il vino novello accompagnato da buone caldarroste.

La figura di San Martino è considerata anche come sinonimo di abbondanza: in Abruzzo, ad esempio, si dice "*Ce sta lu sante Martino*", per indicare una casa in cui non mancano le provviste. Da Nord a Sud, in molti luoghi d'Italia, la ricorrenza di San Martino viene vissuta seguendo ancora antiche tradizioni. In Alto Adige, soprattutto nella Valle Isarco, c'è la tradizione del "*Törggelen*": un tempo i contadini della valle, scendevano nelle cantine dove si trovava il torchio e festeggiavano la vendemmia e il vino nuovo offrendo i loro prodotti autunnali; oggi ci si ritrova nella Stube in legno, riscaldata dalla stufa in maiolica e si degustano speck, carni affumicate, caldarroste ed altre squisitezze altoatesine, accompagnate dal Süßer (mosto) e dal Nuier (vino novello). A Venezia i bambini girano per i campi e le calli, facendo gran baccano con pentole e coperchi e chiedono soldi o caramelle ai passanti, ripetendo, in dialetto, sempre lo stesso ritornello: "*San Martin xe 'nda in soffitta, a trovar ea so novissa, ea novissa no ghe gera, San Martin xe 'nda par tera. E col nostro sachetin, cari signori xe San Martin!*" (traduzione: "San Martino è andato in soffitta, a trovare la sua novizia, la novizia non c'era, San Martino è caduto per terra. E con il nostro sacchettino, cari signori è San Martino!". E sulle tavole veneziane non può mancare il tipico dolce di San Martino, un dolce di pasta frolla, fatto a forma di cavaliere (San Martino) a cavallo, con spada, mantello e decorato con cioccolatini, confetti, praline, caramelle e glassa di zucchero colorata.

A Palermo il vino novello viene accompagnato dai tradizionali biscotti di San Martino "*abbagnati nn'o muscatu*" (inzuppati nel vino moscato): i biscotti sono di forma rotonda, grandi come un'arancia e aromatizzati con semi di anice o finocchio selvatico, che li rende particolarmente profumati. Sempre in Sicilia, per San Martino è tradizione fare "*li sfinci*", golose frittelle ricoperte di zucchero (ottime anche il giorno dopo!). Ecco la ricetta

Ingredienti

- 1/2 Kg di farina di grano duro
- 1/2 Kg di farina 00
- 100g di zucchero
- 600g di patate lessate e passate
- 500ml di latte tiepido
- 2 cubetti di lievito di birra da 25g cad.
- il succo e la scorza grattugiata di un arancia
- zucchero e cannella per condire
- olio di semi di arachidi per friggere

Procedimento

In un recipiente mettete le farine setacciate, le patate lessate e passate, lo zucchero, il succo e la scorza grattugiata dell'arancia; sciogliete nel latte tiepido il lievito, aggiungetelo agli altri ingredienti ed iniziate ad impastare in maniera energica fino ad ottenere un composto liscio morbido ed omogeneo (potete anche usare una planetaria).

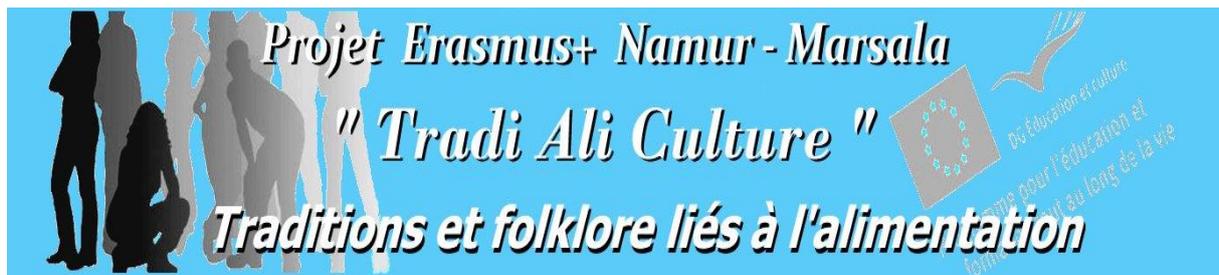
- Mettete l'impasto ottenuto in una ciotola molto capiente, coprite per bene e lasciate riposare e lievitare per un'ora.
- Trascorso il tempo, controllate l'impasto, se si sono formate delle bolle è giunto il momento della frittura. Prendete una padella con sponde molto alte e metteteci non meno di un litro e mezzo d'olio di semi; aspettate fino a quando l'olio raggiunge il grado di ebollizione, quindi, aiutandovi con un cucchiaio (dovete bagnarlo prima di prendere l'impasto), prendete una noce di impasto e lasciatela cadere nell'olio bollente, facendo molta attenzione a non scottarvi. Continuate così fino ad esaurimento dell'impasto, formando tante "frittelle" rotonde. In poco tempo "*li sfinci*" saranno gonfie e ben dorate; aiutandovi con una schiumarola, fate in modo che la doratura sia uniforme su tutta la frittella, quindi scolatele e mettetele su uno scolapasta coperto da carta da cucina assorbente, così da eliminare l'olio in eccesso.

- Dopo la frittura di tutte le "*sfinci*", passate quest'ultime nello zucchero. Per chi gradisce il gusto (a me non piace) potete aromatizzare lo zucchero con la cannella in polvere o inzupparle nel vino cotto.

Sono una vera delizia, provare per credere!

Inoltre sono ottime anche il giorno dopo, fredde oppure riscaldate per qualche secondo nel forno a microonde.





Lo Sfincione palermitano



Emanuela Zichittella



La parola sfincione deriverebbe dal latino spongia – spugna – o dall’arabo “sfang” – frittella – riferendosi all’impasto poroso dalla consistenza, appunto, spugnosa; la sua pasta, a metà tra pane e pizza, lievitata ad arte, conferisce caratteristica identità alla mollica, morbida e alta. Condito con sarde salate, cipolla, formaggio caciocavallo e olio, è un piatto tradizionale di Bagheria, paese vicino Palermo ; in versione palermitana – forse più famosa – l’ingrediente base in aggiunta è la salsa di pomodoro. La leggenda narra che siano state le suore di Porta Sant’Agata a sbagliare una ricetta e favorire una grande lievitazione appunto spugnosa, così lo chiamarono sfincione.

Quasi impossibile da trovare lontano da Palermo e dintorni, si dice che lo sfincione originale, prodotto artigianalmente proprio come una volta, sia quello degli ambulanti nei pressi di Porta Sant’Agata; basta seguire le grida dei venditori, amplificate o meno, per trovare il punto esatto – tra i tanti slogan a richiamo dei clienti, “Chi cciàvuru! Càvuru, càvuru!” ovvero “Che profumo! Caldo, caldo” o il più bizzarro “Scaisi r’uagghiu e chin’i pruvulazzu” che tradotto significa “Scarso di olio e pieno di polvere”.

Rispetto allo sfincione classico – come quello proposto anche dall’Antica Focacceria San Francesco a Palermo – quello fatto in casa risulta poco meno croccante, ma si è liberi di abbondare con il condimento a proprio piacimento: bastano acciughe, pomodoro, cipolle, caciocavallo, pangrattato e origano – come suggerito dal ricettario “I tesori della Cucina Siciliana” di L. Frusteri, S. Fraterrigo, A. Allotta e P. Salerno – per portare in tavola un po’ di vera atmosfera siciliana.

La festa dell’Immacolata inaugura il periodo delle festività natalizie, e a Palermo i preparativi hanno inizio qualche giorno prima, dalle case un profumo irresistibile di dolci inonda le strade, Immancabile pietanza, caratteristica proprio di questo periodo è lo sfincione “*u sfinciuni*”, piatto semplice della nostra cucina, nato dalla volontà di sostituire, per le feste, il solito pane con qualcosa di diverso, arricchito poi con altri ingredienti, che gli hanno conferito un gusto particolare

Lo sfincione (sfinciuni o spinciuni in siciliano) è un prodotto tipico siciliano che si avvicina per preparazione alla pizza. Almeno nel caso dello sfincione palermitano. Mentre quello confezionato a Bagheria, paese a 15 km da Palermo, è una vera meraviglia e commistione di sapori che battono la pizza.

Qual'è la differenza tra lo sfincione bagherese e quello di Palermo

La differenza che salta subito all'occhio è l'assenza di salsa in quello bagherese. Lo sfincione realizzato a Bagheria è dolce, morbido ed arricchito con ricotta e mollica. Almeno queste sono le caratteristiche che risaltano subito all'occhio. Al palato inoltre si sente il sapore vivo dell'olio di oliva e della cipolla dolce. In questi casi sarebbe un sacrilegio accostarlo alla pizza! **Lo sfincione bagherese è un'opera d'arte!**



Vediamo come preparare le versioni dello sfincione in bianco con ricotta

INGREDIENTI:

250gr farina rimacinata;
250gr farina 00;
1 cubetto di lievito;
12gr di sale;
acqua q.b.;

Condimento:

cipolle tonde bianche;
acciughe
origano;
primo sale
caciocavallo;
mollica bianca fresca
ricotta

Procedimento:

Unite le due farine e sbriciolatevi sopra il lievito. Amalgamate bene. Mettete tutto nella impastatrice se la avete e fate amalgamare per bene aggiungendo acqua tiepida poco alla volta fino a far diventare l'impasto morbido.

Poi è la volta di far riposare la pasta perchè lieviti.

Copritela con uno strofinaccio infarinato e coprite a campana calcolando a grandi linee gli spazi ed evitando che la pasta soffochi durante la lievitazione. Sarebbe meglio tenerla in un luogo tiepido. Quindi, se potete infilarla da qualche parte o coprirla con una coperta, fatelo.

A questo punto pulite le cipolle e tagliatele a fette.

Cucinatele in una padella con il coperchio in abbondante olio di oliva. Fatele ammollare bene. Ogni tanto controllate per vedere se siano cotte e dorate. Non devono friggere, mi raccomando. Alla doratura aggiungete, sempre che lo vogliate, dei filetti di acciughe e mescolate. In fine potete spegnere la fiamma. Scolate la cipolla dall'olio e mettetela da parte.

Non buttate l'olio di cottura. Nella stessa padella dove abbiamo cotto la cipolla ora va messa la mollica a tostare. Alla fine aggiungete origano, pepe ed un po' di cacio cavallo grattugiato.

Nel frattempo la pasta sarà lievitata. Probabilmente sarà raddoppiata in volume. Cospargete abbondante olio nella teglia e disponete la pasta.

Schiacciatela ed allargatela cercando di dare una forma tonda (o altra forma se non gradite il cerchio e volete sfruttare più spazio) alla pasta. Molte massaie formano un fossetto nel mezzo della pasta nel quale mettono l'olio e massaggiando per bene la allargano a piacimento. Solitamente la si allarga fino a donarle uno spessore di circa 2 dita piccine.

Ora cominciamo a stratificare il nostro sfincione.

Primo strato: aggiungete le acciughe

Secondo strato: aggiungete il primo sale tagliato a fette;

Terzo strato: aggiungete la cipolla

Quarto strato: spurgate la ricotta dall'acqua ed aggiungetela spalmandone qualche centimetro

Quinto strato: Ricoprite il tutto con la mollica tostata.

A questo punto lo sfincione va infornato ad una temperatura più bassa rispetto alla pizza. Circa 250 gradi per 30 minuti.

Sfincione con pomodoro



Ingredienti per 4 persone:

- 800 g farina
- 25 g lievito di birra
- 2 cipolle
- 500 g pomodori pelati
- 100 g caciocavallo fresco a fettine
- 100 g filetti di acciuga sott'olio
- Origano
- Pangrattato
- Olio extravergine d'oliva
- Sale, pepe

Preparazione:



1. Impastare la farina con il lievito, sciolto in poca acqua tiepida. **Lavorate energicamente l'impasto, incorporando altra acqua salata**, fino ad ottenere una pasta morbida.



2. Trasferite il composto in una terrina infarinata e lasciatelo lievitare, coperto con un canovaccio, per 2 ore.



3. Nel frattempo, fate rosolare le cipolle, affettate finemente, in un tegame con un filo d'olio e qualche cucchiaino d'acqua.



4. Unite i pomodori, schiacciati con la forchetta, una presa di sale e una spolverata di pepe e cuocete, su fiamma moderata, per una ventina di minuti.



5. Stendete la pasta lievitata ad uno spessore di un paio di centimetri, in una teglia unta d'olio e cospargete la superficie con le acciughe spezzettate.



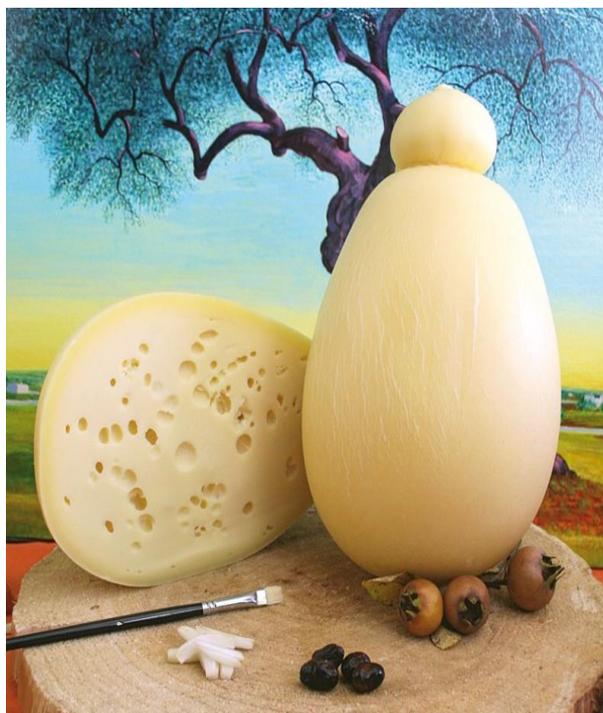
6. Coprite con le fette di formaggio e spargetevi sopra la salsa di pomodoro. Spolverizzate di pangrattato e origano;

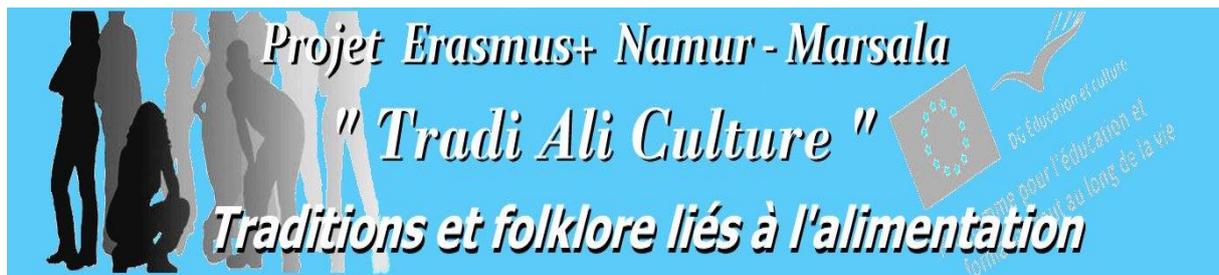


7. Infornate lo sfincione a 220° e cuocete per una ventina di minuti.

IL CACIOCAVALLO

Il *Caciocavallo*, prodotto in gran parte dell'Italia è un formaggio di grande pregio che alcuni ritengono tra i migliori d'Italia. Gli aromi e i sapori variano con il territorio e le tipologie rispecchiano le tradizioni dell'area di provenienza; il *Caciocavallo podolico* in Puglia e Basilicata, il *Caciocavallo Ragusano* e quello di *Godrano* in Sicilia, il *Caciocavallo Silano* in Calabria e Campania, il *Caciocavallo di Agnone* nel Molise. L'origine è attribuita a pastori mongoli che lo preparavano con latte di cavalla. Il tipo genetico e le risorse ambientali influenzano gli aspetti qualitativi del latte, Molto interessanti sono anche le caratteristiche organolettiche del caciocavallo; La varietà di essenze officinali presenti nei pascoli contribuisce alle caratteristiche sensoriali (odori e sapori). Le bovine autoctone trasferiscono infatti al latte le molecole aromatiche delle essenze ed è dimostrato che il latte di questi animali contiene più sostanze antitumorali rispetto ad altre razze bovine. Il caciocavallo rientra a pieno titolo, come alimento funzionale (*healthy food*), nella dieta mediterranea che tutela, a tavola, la salute del consumatore e ne ottimizza il benessere.





Trofie alla Paolina



Fabio Sancilles



La Storia

La pasta alla Paolina, conosciuta anche come Paolina o "Paoluta" o "Pasta chi vruoccoli arriminati " è un piatto della tradizione palermitana che si tramanda da generazioni nelle famiglie della città . La pasta alla Paolina, sembra sia nata dalle mani di un frate, cuoco del Monastero di San Francesco di Paola a Palermo. La ricetta originale col tempo è stata modificata, per cui oggi abbiamo decine di paste alla paolina. Una sola caratteristica le tipicizza tutte: l'aroma di cannella e di chiodi di garofano, tipici della tradizione araba che ha influenzato in maniera pesante tutta la gastronomia siciliana. . Un vecchio adagio popolare siciliano recita: "vruoccolu, vruoccolu, beddru vruoccolu", il che la dice lunga sulla consapevolezza che i nostri avi avevano in merito alle preziose virtù del salutare e gustosissimo ortaggio. Nel precisare subito che, con il termine "broccolo", intendo riferirmi all'ortaggio a fiore che è chiamato più correttamente "cavolfiore", sono lieto di spezzare una lancia a favore di questo vegetale a volte un po' bistrattato o sottovalutato. Appartenente alla famiglia delle Brassicacee, sembra derivi da piante selvatiche originarie del Medio Oriente e del Bacino del Mediterraneo. Fin dai tempi più antichi, a questo ortaggio sono attribuite notevoli proprietà benefiche e salutistiche. Il cavolo (in tutte le sue tipologie) era, infatti, considerato una vera panacea, utile a curare ogni sorta di male: già Ippocrate, padre della medicina, sembra che lo prescrivesse per coliche e dissenteria. Il piatto che vi propongo, che ha proprio come protagonista il "broccolo", pur essendo un tipico piatto della cucina popolare palermitana, è conosciuto in tutta la Sicilia occidentale, anche con alcune interessanti varianti. Per la interpretazione che propongo, ho scelto degli ziti. Anche se le versioni che ho trovato nei ricettari degli autori più autorevoli non lo contemplano, i palermitani sono soliti spolverare il piatto con della mollica tostata (in slang panormita, "atturrata") la cui secca aromaticità bilancia notevolmente la prevalente tendenza dolce della preparazione. Si trova un'altra curiosa variante che prevede l'aggiunta di salsiccia sbriciolata (sempre in tegame) e il passaggio in forno a 180° per circa 20 minuti. Un bianco di buona freschezza e sapidità è certamente l'abbinamento ideale: come un Alcamo DOC oppure un bianco dell'Etna. Prosit!

La ricetta originale

prevede i seguenti ingredienti:

- 600 g di ziti (formato di pasta)
- 1 cavolfiore di un Kg
- 1 cipolla
- 1 spicchio d'aglio
- 250 g di concentrato di pomodoro
- 50 g di acciughe salate
- 100 ml olio extra vergine d' oliva
- 2/3 foglie di basilico
- una presa di cannella in polvere (1 cucchiaino da te raso)
- 2 chiodi di garofano (ridotti in polvere)

Utensili

- Tagliere
- Spelucchino
- Trinciante
- Cucchiaino di legno
- Padelle
- Passaverdura
- Scolapasta

Dosi e tempi di preparazione.

Dosi: 6
Preparazione: 15'
Cottura: 30'
Difficoltà: Media

PROCEDIMENTO

Lessare il cavolfiore in acqua salata, tenere l'acqua, e soffriggere in tegame con olio extra vergine di oliva le cime lessate assieme alle sardine spinate, alla cipolla affettata, l'aglio, i chiodi di garofano e la cannella, il concentrato di pomodoro, facendovi liquefare i filetti delle acciughe, lavate e diliscate. Proseguire la cottura per 10-15 minuti. Condimento a fine cottura. Lessare nell'acqua di cottura del cavolfiore gli ziti al dente, scolare, "arriminare" (mescolare) nel tegame con il sugo già pronto e servire con pepe nero macinato al momento.

Variante della ricetta

“Pasta chi vruoccoli arriminati”

(Pasta con i broccoli in tegame).



blog.giallozafferano.it/ilfornodisimona

Ingredienti per 4 persone:

400g di bucatini
1 cavolfiore di 1Kg
50g di uvetta
50g di pinoli
1 bustina di zafferano
1 cipolla
50g di acciughe sotto sale
100ml olio extra vergine d'oliva
sale e pepe



PROCEDIMENTO

Mondate il cavolfiore e recuperate le cimette, lavatele con cura e scottatele in acqua bollente salata per 10 minuti. Tritate finemente la cipolla e fatela appassire in un tegame con mezzo bicchiere d'olio. Unite le acciughe dissalate e diliscate e scioglietele nel condimento, schiacciandole con una forchetta. Aggiungete l'uvetta, i pinoli, e le cime di cavolfiore scottate e rosolate su fiamma moderata, rimestando. Bagnate, quindi, con un bicchiere di acqua di cottura delle cimette in cui avrete sciolto lo zafferano. Regolate di sale e pepe, e cuocete per 15 minuti. Lessate la pasta nell'acqua tenuta da parte, scolate al dente e mantecate nel tegame con il condimento preparato. Lasciate riposare per circa 2 minuti prima di servire.