



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).



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.