



Dalla tradizione all'innovazione

L'Arancina(o)



Andrea Saladino



Istituto Statale d'Istruzione Secondaria Superiore « Abele Damiani »

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 tondeggiante 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 tondeggiante, 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 cucchiaini 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.