



# *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.

