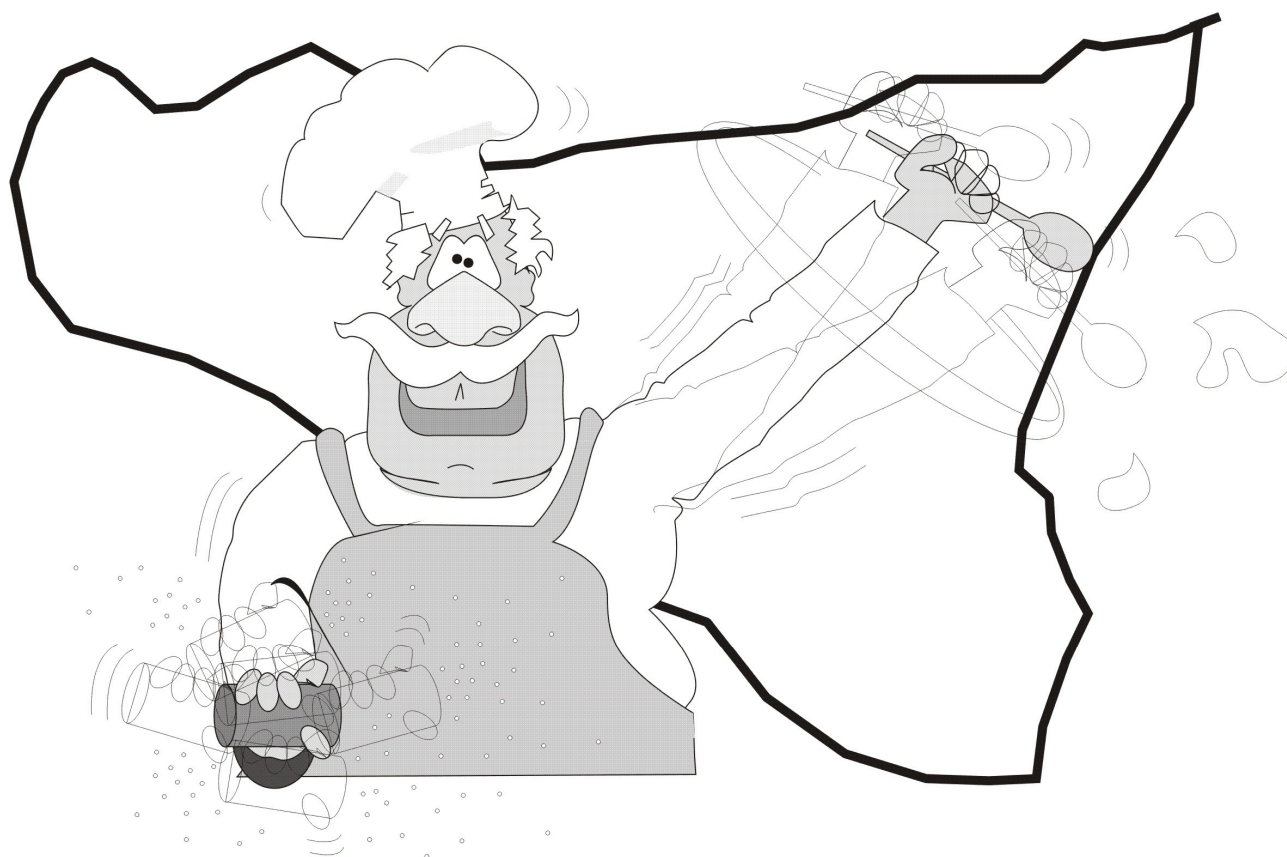


Istituto Comprensivo - C.T.P.
« **Vincenzo Messina** »
Palazzolo Acreide (SR)

P.O.N.

Obiettivo G Azione 1



« *Terra e Sapori* »

(La cucina nel territorio ibleo)

Docente: Prof. Giuseppe Mazzearella

Introduzione

Tutti conosciamo la cucina, si tratta delle tecniche di preparazione dei cibi che consumiamo, ma non tutti sappiamo che alla cucina è legata una grossa fetta della nostra economia ed in particolar modo del nostro turismo.

Se da una parte è vero che per cucinare occorre comprare gli ingredienti, è anche vero che quando noi ci spostiamo abbiamo l'esigenza di mangiare e, non potendoci portare dietro tutto ciò che ci occorre, siamo costretti a comprarlo sul posto oppure ad andare al ristorante. Inoltre spesso ci piace andare a "mangiare fuori", magari perché non si ha voglia di cucinare o proprio per il gusto di assaggiare qualcosa di elaborato o di non comune.

Ma a muoversi non è solo la persona che va fuori per affari o la famiglia che decide di mangiare qualcosa di diverso. Il turista che visita le nostre bellezze ha innanzitutto il bisogno di mangiare, ma molto spesso ha anche la curiosità di voler assaggiare i nostri cibi. Ecco allora che la nostra cucina diventa il fiore all'occhiello, il bigliettino da visita del nostro turismo. Per restare in tema possiamo dire che è "la ciliegina sulla torta".

Capite allora quando diventa importante la cucina in una regione come la nostra ad alta vocazione turistica, in cui il turismo rappresenta la principale se non l'unica via di sviluppo economico.

In tutta Europa si sta puntando sempre più ad un turismo enogastronomico, si tratta di una possibilità di valorizzazione turistica che non possiamo e non dobbiamo farci sfuggire.

Questo corso si occuperà della cucina dell'altopiano ibleo, con particolare riguardo ai piatti tipici ed alle tradizioni presenti nel territorio acrese. Un occhio verrà dato anche alla sana e corretta alimentazione ed a quello che è il fiore all'occhiello del nostro territorio: la dieta mediterranea.

La Sicilia, terra abitata da gente povera, ma anche luogo in cui si sono stratificate differenti culture nel corso dei secoli, è riuscita a sostituire in molte ricette sontuose quelli che erano ingredienti costosi con ciò che aveva a disposizione, con ingredienti poveri, andando a creare una cucina ricca e allo stesso tempo sana.

Quando si parla di dieta mediterranea ci si riferisce alla cucina dei contadini che, ad un'alimentazione povera in grassi e proteine animali, accostava anche una "corretta ginnastica" rappresentata dal faticoso lavoro dei campi. Solo in occasione delle feste o delle grandi ricorrenze (o in caso di malattie, come cura) ci si concedeva qualche piatto a base di proteine animali, come la gallina ripiena esclusivamente vecchia (poiché le giovani servivano per la produzione delle uova), da qui forse il detto "gallina vecchia fa buon brodo" (che veniva utilizzato come ricostituente per la cura di alcune malattie debilitanti).

La civiltà contadina era una cultura volta al risparmio, all'impiego di materiali poveri ed al riutilizzo di quelli di scarto, nulla di tutto quello che poteva essere utilizzato veniva buttato.

Anche nell'alimentazione veniva applicato lo stesso pensiero per cui si cercava di ottenere il più possibile dagli alimenti e da quello che la natura offriva gratuitamente e abbondantemente.

Molti degli ingredienti per le preparazioni alimentari erano reperiti nei campi incolti, si utilizzavano molto le erbe spontanee, non solo a scopo curativo, ma anche come alimento. Oggi l'uso di erbe spontanee nell'alimentazione umana viene indicato con il termine tecnico di fitoalimurgia, che indica la conoscenza dell'uso delle specie vegetali (soprattutto erbe spontanee) a scopo alimentare.

Era consuetudine di molte persone, in particolare nei ceti meno abbienti, andare per erbe, e per questi le verdure selvatiche hanno costituito una risorsa alimentare di primaria importanza.

Oggi la fitoalimurgia non ha più la funzione di risorsa alimentare, ma molti, grazie anche al maggior tempo libero a disposizione, stanno riscoprendo che andare per verdure porta alcuni benefici: venire a contatto con la natura, fare delle lunghe passeggiate e non ultimo variare il classico menù.

La corretta e sana alimentazione

L'alimentazione consiste nell'assunzione di cibo, mediante la sensazione di fame e di sete, per ottenere energia e assimilare nutrienti al fine di mantenere lo stato dell'organismo umano. Una corretta alimentazione è equilibrata sia per la quantità che per la qualità e permette una normale crescita e la prevenzione di malattie mantenendo buone condizioni fisiche e mentali. Una non corretta alimentazione determina l'insorgenza di malattie che possono essere permanenti. Nel 1977 la commissione di nutrizione umana italiana ha elaborato delle tabelle chiamate LARN (Livelli di Assunzione Raccomandati di Nutrienti) che indicano le quantità di energia e principi nutritivi da introdurre regolarmente con la dieta, che è la razione giornaliera. I LARN sono stati calcolati per coprire in modo sufficiente i bisogni nutrizionali. Gli squilibri alimentari possono essere in difetto portando a casi di mal nutrizione, oppure posso essere in eccesso portando a casi di super alimentazione come l'obesità. Il nostro organismo si comporta come un'azienda: se gli incassi (cioè l'introduzione di cibo e quindi l'apporto calorico) sono superiori ai costi (le calorie spese per le funzioni vitali più quelle per l'attività fisica), il guadagno viene accumulato nel nostro organismo in attesa che arrivi il momento contrario e quindi occorra quanto risparmiato e messo da parte. La vita sedentaria tipica della nostra società ci porta spesso verso un accumulo di sostanze all'interno del nostro corpo, spesso in tali quantità che non basta l'oretta trascorsa in palestra.

L'apporto alimentare non è però solo di natura quantitativa, ma anche di tipo qualitativo. Gli alimenti soddisfano il bisogno della fame ed inoltre forniscono elementi nutritivi e calorie in modo sufficiente ed equilibrato. Tutto ciò avviene perché gli alimenti sono i contenitori dei principi nutritivi e sono sei: proteine, glucidi, lipidi, vitamine, sali minerali ed acqua.

Sono chiamati alimenti tutte quelle sostanze che l'organismo assume dall'esterno e che sono capaci, da soli o convenientemente associati, di soddisfare i suoi fabbisogni materiali, energetici e «bioregolatori». Gli alimenti possono essere di origine vegetale, animale, oppure minerale.

Sono chiamati sostanze nutritive essenziali quei composti che si devono ottenere già formati dall'ambiente esterno, cioè dal cibo, in quanto l'organismo umano, al contrario di numerosi altri, è incapace di fabbricarli: queste sostanze sono le proteine, i carboidrati (zuccheri), i lipidi (grassi), l'acqua, i sali minerali e le vitamine.

Gli alimenti, a seconda delle sostanze nutritive che li compongono, si distinguono in tre grandi classi:

✓ **alimenti prevalentemente plastici (ricchi di proteine).**

Gli alimenti ricchi di proteine vengono chiamati alimenti plastici perché sono in grado di riparare le perdite cellulari e servono a plasmare il corpo dell'individuo. La funzione plastica, quella che permette la costruzione di nuova materia vivente, viene svolta principalmente dalle proteine. Gli alimenti plastici sono il latte ed i suoi derivati (latticini e formaggi), la carne, il pesce, le uova e i legumi secchi.

✓ **alimenti prevalentemente energetici (ricchi di carboidrati e grassi).**

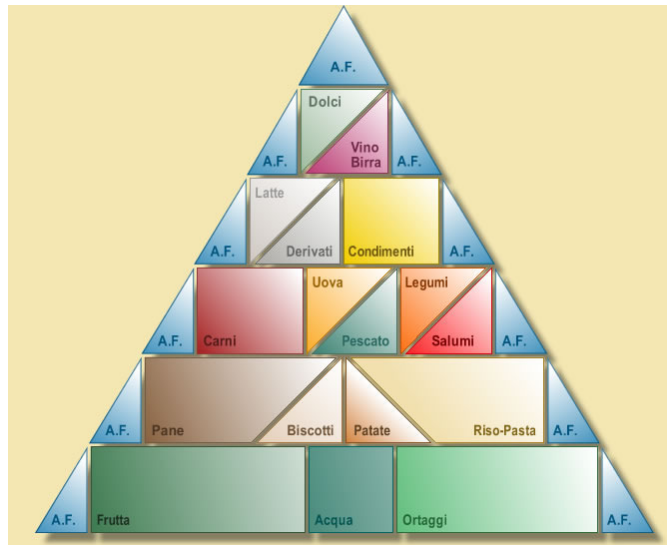
Sono chiamati alimenti energetici in quanto questi alimenti sono in grado di soddisfare il fabbisogno energetico dell'organismo. La funzione energetica viene svolta principalmente dai glucidi, ma anche dai lipidi. Questi principi alimentari forniscono energia per svolgere le varie funzioni (movimento muscolare). L'energia fornita dagli alimenti viene misurata in Calorie (Kcal). Tra gli alimenti energetici vanno ricordati i cereali ed i loro derivati (pane, pasta, riso, biscotti, ecc.), lo zucchero, i grassi animali (burro, lardo, strutto, ecc.) e gli oli vegetali.

✓ **alimenti prevalentemente regolatori e protettivi (ricchi di vitamine e sali minerali).**

Questi alimenti vengono detti bioregolatori in quanto espletano funzioni regolatrici, equilibratrici e protettive. Gli alimenti protettivi e regolatori sono quelli ricchi di sali minerali e di vitamine e comprendono le verdure e la frutta.

La piramide alimentare

La piramide alimentare è un modello di dieta elaborato per essere coerente con lo stile di vita del nostro paese ed è stata proposta per orientare ad un comportamento alimentare più salutare. È articolata in 6 piani in cui vengono indicati i vari gruppi alimentari secondo il contenuto di nutrienti. È bene variare rimanendo all'interno dello stesso gruppo per ottenere un'alimentazione completa. Nella piramide alimentare viene indicata anche la quantità benessere (QB) che è la porzione standard in grammi considerata come unità di misura per una corretta alimentazione. Inoltre nella piramide viene considerata anche l'attività fisica. La QB di cibo e movimento consente di avere un equilibrio tra consumo alimentare e spesa energetica. La dieta mediterranea segue le indicazioni della piramide alimentare e le regole alimentari di seguito riportate.



Regole alimentari

- Controllo del peso ed effettuare attività fisica giornaliera.
- Consumare dalle 3 alle 5 porzioni di frutta e ortaggi.
- Limitare i condimenti e preferire quelli di origine vegetale soprattutto olio extravergine di oliva.
- Utilizzare 2 o 3 porzioni settimanali di pescato (pesce sia fresco che surgelato).
- Preferire carni magre.
- Limitare il consumo di insaccati.
- Preferire il latte parzialmente scremato.
- Limitare il consumo di formaggi grassi e consumarne piccole quantità.
- Limitare il consumo di dolci.
- Bere acqua frequentemente e in piccole quantità.
- Ridurre progressivamente l'utilizzo di sale sia a tavola che in cucina ed insaporire con erbe aromatiche ed usando succo di limone o aceto.
- Evitare il consumo di alcolici e caffè quindi assumere un massimo di 3 caffè e 2 bicchieri di vino da 150 ml al giorno.
- Limitare lo stress, la stanchezza eccessiva e prolungata e le tensioni emotive, inoltre dormire almeno 7/8 ore.
- Evitare di lasciare gli alimenti cotti al di fuori del frigo per lungo tempo, infatti vanno conservati in frigo al massimo entro due ore dalla cottura coprendoli, inoltre i cibi surgelati vanno scongelati in frigo o nel microonde.

La dieta mediterranea

La dieta mediterranea è un modello nutrizionale ispirato ai modelli alimentari tradizionali dei paesi europei del bacino mediterraneo, in particolare Italia, regioni peninsulari ed insulari, Francia meridionale (specialmente Provenza e Linguadoca), Grecia e Spagna; tale dieta ha avuto grande diffusione, specie dopo gli anni novanta, in alcuni paesi americani fra cui l'Argentina, l'Uruguay e alcune zone degli Stati Uniti d'America.

Questa dieta venne abbandonata nel periodo del boom economico degli anni sessanta e settanta perché ritenuta troppo povera e poco attraente rispetto ad altre modalità alimentari provenienti in particolare dalla ricca America, che all'epoca costituiva il modello a cui ispirarsi sotto tutti i punti di vista, anche sotto quello alimentare, ma ora, anche per il fatto di essere sotto gli occhi di tutti gli effetti negativi prodotti, la dieta mediterranea sta sicuramente riconquistando, tra i modelli nutrizionali, l'interesse dei consumatori.

Nel 1939, il primo a intuire la connessione tra alimentazione e malattie del ricambio, quali diabete, bulimia, obesità, fu il medico nutrizionista italiano Lorenzo Piroddi (1911-1999). Considerato il "padre" della dieta mediterranea, fu autore del libro *Cucina Mediterranea. Ingredienti, principi dietetici e ricette al sapore di sale*. Qualche anno dopo, dal canto suo, lo scienziato americano Ancel Keys (1904-2004), autore del libro *Eat well and stay well, the Mediterranean way* (Mangia bene e stai bene, lo stile mediterraneo) notò una bassissima incidenza di malattie delle coronarie presso gli abitanti del Cilento e dell'isola di Creta, nonostante l'elevato consumo di olio d'oliva ed avanzò l'ipotesi che ciò fosse da attribuire al tipo di alimentazione caratteristico di quell'area geografica. In seguito a questa osservazione prese l'avvio la famosa ricerca "Seven Countries Study" (lo studio dei sette paesi), basata sul confronto dei regimi alimentari di 12.000 persone, di età compresa tra 40 e 59 anni, sparse in sette Paesi del mondo (Finlandia, Giappone, Grecia, Italia, Olanda, Stati Uniti e Jugoslavia). I risultati dell'indagine non lasciarono dubbi: la mortalità per cardiopatia ischemica (infarto) è molto più bassa presso le popolazioni mediterranee rispetto a Paesi, come la Finlandia, dove la dieta è ricca di grassi saturi (burro, strutto, latte e suoi derivati, carni rosse). Ancel Keys, e altri scienziati che presero parte al "Seven Countries Study", proseguirono i loro studi a Pioppi, nel Cilento, dove Keys continuò a vivere per oltre 40 anni. Visse 100 anni, come migliore riprova delle sue teorie. È stato insignito nel 2004 della medaglia al merito alla salute pubblica dello Stato Italiano. Con la guida del Prof. Jeremiah Stamler (scienziato, cardiologo americano, collaboratore di Keys), dopo 40 anni dalla pubblicazione dei risultati delle ricerche del "Seven Countries Study" (settembre 1969), viene fondata a Pioppi "l'Associazione per la Dieta Mediterranea, Alimentazione e Stile di Vita", che ha organizzato dal 24 al 27 settembre 2009 il convegno sulla Dieta Mediterranea a Pioppi.

Questi modelli hanno in comune un elevato consumo di pane, frutta, verdura, erbe aromatiche, cereali, olio d'oliva, pesce e vino (in quantità moderate) e sono basati su un paradosso (almeno per il punto di vista del nutrizionismo tradizionale): i popoli che vivono nelle nazioni del Mediterraneo consumano quantità relativamente elevate di grassi tuttavia, ciò nonostante, hanno minori tassi di malattie cardiovascolari rispetto alla popolazione statunitense, nella cui alimentazione sono presenti livelli simili di grassi animali. La spiegazione è che la gran quantità di olio d'oliva usata nella cucina mediterranea controbilancia almeno in parte i grassi animali.

L'olio di oliva sembra infatti abbassare i livelli di colesterolo nel sangue; si pensa inoltre che il consumo moderato di alcool durante i pasti (equivalenti a 2 bicchieri al giorno per uomini e 1 per le donne, in individui sani e normopeso) sia un altro fattore protettivo, forse per gli antiossidanti contenuti nelle bevande alcoliche. Il bicchiera di vino a tavola, rappresenta un'usanza arcaica nella cultura mediterranea, vista anche la coltivazione dell'uva in queste regioni. Secondo lo studio LYON eseguito dall'American Heart Association (AHA), la dieta mediterranea diminuisce il tasso di mortalità della malattia coronarica del 50%.

Un posto privilegiato nella dieta mediterranea è occupato dai cereali. Contrariamente a quanto il senso comune potrebbe indurre a pensare, questa classe non è e non deve essere rappresentata solo dagli alimenti pane, pasta (e al massimo riso), ma è ottima cosa variare, coinvolgendo altri cereali

spesso, purtroppo, poco considerati: mais, orzo, farro, avena. Una nota particolare merita poi la questione dei cereali integrali, non dimentichiamoci che le antiche strutture molitorie non producevano una raffinazione come quella dei giorni nostri. Quelli integrali si differenziano dai cereali raffinati, i quali subiscono l'asportazione della parte esterna del chicco, impoverendo di fatto il prodotto finale, specialmente dal punto di vista delle fibre alimentari. È da riconoscere infatti alla fibra il merito di apportare un maggiore senso di sazietà e di abbassare l'indice glicemico dell'alimento in cui sono contenute. In ambito medico è pressoché unanime l'attribuzione di queste e numerose altri vantaggi alla fibra alimentare, anche nei riguardi di singole patologie.

per le caratteristiche che ci apprestiamo a leggere.

I legumi, spesso denominati "la carne dei poveri" (il loro contenuto nutritivo riusciva a bilanciare l'apporto nutrizionale delle carni, quasi del tutto assenti, nelle tavole povere dei contadini), sono ingiustamente esclusi molte volte, o comunque altamente sottovalutati. La loro funzione è duplice, giacché la loro composizione vede una discreta presenza di carboidrati a lento assorbimento (basso indice glicemico), ma soprattutto, se comparata con altri cibi vegetali, una corposa presenza di proteine. Considerando l'alimento secco, questa quota supera normalmente il 20% in peso.

Una precisazione doverosa riguarda però il valore biologico di queste proteine, indubbiamente minore rispetto a quello delle proteine presenti in alimenti animali (carne, pesce, ma soprattutto latticini e uova). Tuttavia è facile e possibile abbinare porzioni di legumi a porzioni di cereali: questi ultimi apportano gli amminoacidi mancanti nei legumi (e viceversa), in modo che da un pasto siffatto si possano ricavare proteine vegetali dall'ottimo valore nutritivo, con il vantaggio di non aver contemporaneamente ingerito quote lipidiche (grassi). Basta scorrere le tipiche ricette contadine per rinvenire molte ricette in cui appare un tale accoppiamento. I legumi hanno anche il merito di apportare discrete quantità di sali minerali, alcune vitamine e fibre alimentari. Le leguminose più diffuse sulle nostre tavole sono le lenticchie, i ceci, i fagioli nella loro varietà (borlotti, cannellini, di Spagna, ecc.), le fave, i piselli e i lupini (spesso chiamati "fusaie").

Contrariamente a quanto si pensi, anche le arachidi appartengono alla classe delle leguminose, pur presentando caratteristiche nutrizionali leggermente diverse, non tanto per la quantità di proteine, ma per la piccola quota di carboidrati, a fronte di una massiccia presenza di grassi. Un discorso a parte merita invece la soia, diffusa massicciamente nelle cucine orientali.

È ormai consolidata l'opinione circa la quale è opportuno consumare quotidianamente la cifra ideale di 5 porzioni di frutta e verdura: questi alimenti generano un senso di sazietà a fronte di un ridotto potere calorico. Ciò è dovuto principalmente alla presenza di un'ingente quantità di fibre alimentari, che aumenta il peso e il volume del pasto, ma non il potere calorico, poiché a noi manca l'enzima per digerirla, quindi viene interamente espulsa favorendo anche le diete.

Da sottolineare anche l'ingente quantità d'acqua che questi alimenti contengono, molto spesso superiore al 90% (nella frutta), caratteristica che dovrebbe tendere ad aumentare il consumo di questi cibi, in special modo nelle calde giornate estive tipiche del clima mediterraneo, per integrare adeguatamente i liquidi perduti. Molti frutti forniscono un imprescindibile ed insostituibile contributo di vitamina C (acido ascorbico), una vitamina idrosolubile fondamentale per molteplici funzioni. Si raccomanda di consumare preferibilmente frutta di stagione, in quanto non addizionata di conservanti e non sottoposta a stressanti metodi di conservazione.

Generalmente la dieta mediterranea tende a consigliare un consumo di pesce più largo rispetto a quello della carne. D'altra parte questa linea coincide con quella della cucina giapponese, e gli effetti sulla popolazione sono sotto gli occhi di tutti: i giapponesi sono famosi per la loro confermata longevità. Il pesce, d'altra parte, non ha potuto restare escluso dalle tavole mediterranee, proprio per la presenza dell'ambiente marino che ha plasmato e determinato la storia dei paesi che si affacciano sul Mediterraneo. Gode principalmente di ottime quantità proteiche, di acidi grassi essenziali e alcuni sali minerali.

Quanto alla carne, si tende a preferire quella bianca (pollo, tacchino, coniglio) a quella rossa. Ricca in proteine, vitamine e sali minerali, la componente lipidica (grassi) dipende fortemente dall'animale di provenienza e anche dalla parte dell'animale.

Da non sottovalutare i vantaggi del consumo quotidiano di frutta secca. A differenza di quella fresca, la frutta secca contiene poca acqua, una quantità non molto alta di proteine (la cui composizione in amminoacidi si avvicina a quella delle proteine dei cereali), pochi zuccheri e una cospicua parte di grassi. Proprio quest'ultima caratteristica determina l'alto potere calorico di questi alimenti, da consumare perciò possibilmente di frequente, ma in quantità moderate. Discreto è l'apporto di vitamina E, sali minerali. Le noci sono una discreta fonte di acidi grassi essenziali, specialmente omega 6, molto diffuse nell'area iblea insieme alle mandorle e quindi anche molto utilizzate in cucina.

Uova e latticini sono famosi per l'apporto di proteine in quantità, e per le qualità. Stando alle scale del valore biologico delle proteine dei singoli alimenti, l'uovo ha una posizione privilegiata, seconda soltanto al siero del latte. È doveroso tuttora differenziare le due componenti dell'uovo: il tuorlo (contenente grassi e colesterolo, ma anche vitamine e sali minerali) e l'albume (contenente proteine). Il latte è fonte di sali minerali, di vitamine e di proteine.

Gli acidi grassi monoinsaturi sono contenuti in elevata quantità nell'olio extravergine di oliva e nei pesci (i grassi di animali terrestri sono invece costituiti in massima parte da grassi saturi, nocivi alle arterie); assunti nelle dovute quantità, diminuiscono i livelli di LDL (il cosiddetto "colesterolo cattivo") mentre aumentano o lasciano invariato il livello di HDL (cosiddetto "colesterolo buono"). La pericolosità delle LDL risiede nella loro capacità di innescare, se ossidate dai radicali liberi, un meccanismo che conduce alla progressiva occlusione delle coronarie e al conseguente infarto.

Gli antiossidanti, largamente diffusi in tutto il mondo vegetale, sono sostanze prodotte dalle piante a difesa delle loro stesse strutture; si oppongono alle ossidazioni prodotte dai "radicali liberi", un sottoprodotto delle reazioni chimiche che avvengono nell'organismo. Gli antiossidanti più noti sono l'idrossitiroso e l'oleuropeina contenuti nell'olio d'oliva (fenoli); il resveratrolo e la quercitina contenuti nel vino rosso (flavonoidi), le vitamine E, C ed A.

Le fibre infine producono nel nostro organismo effetti molto interessanti: stimolano la secrezione della saliva, dei succhi gastrici e danno una sensazione di sazietà; normalizzano le funzioni intestinali; abbassano i livelli di colesterolo nel sangue; accelerano il transito intestinale.

Secondo degli studi la dieta mediterranea ha effetti protettivi sul cervello, contribuendo a prevenire il declino cognitivo; essa è molto importante per i suoi effetti benefici sulla salute. Dopo essersi rivelata protettiva nei confronti di malattie cardiovascolari, tumori e probabilmente di allergie e asma, lo studio ne segnala i potenziali effetti protettivi sul cervello. È infatti emerso che chi segue questo tipo di regime alimentare ha meno possibilità di andare incontro a un modesto declino cognitivo, uno stadio tra il normale invecchiamento e la demenza. La dieta mediterranea ridurrebbe le possibilità di sviluppare la malattia di Alzheimer in chi già mostra segnali di difficoltà cognitive.

puppetti i finuccieddu **(polpette di finocchietto selvatico)**

Il finocchietto selvatico è molto diffuso nelle campagne dell'altopiano ibleo e cresce spontaneo, viene utilizzato per aromatizzare numerose pietanze, con i suoi semi si condisce la salsiccia e con i giovani getti si fanno le polpette.

Ingredienti: finocchietto selvatico - uova - sale - peperoncino - farina

Pulire il finocchietto selvatico utilizzando i getti teneri, lavarli, tagliarli e bollirli in acqua calda con un pizzico di bicarbonato di sodio. Prima del termine della cottura salare. Scolarli e fare raffreddare. Eliminare il liquido in eccesso mediante strizzatura. Se necessario salare nuovamente ed aggiungere peperoncino a piacere, quindi aggiungere le uova nella giusta quantità per saldare i finocchietti. Formare delle polpettine piccole e sode, adagiarle nella farina e friggerle. Girare solamente quando il primo lato è dorato, altrimenti le polpettine si sfaldano.

frittata ri sparici (frittata di asparagi)

Ingredienti:

asparagi
6 uova
6 cucchiaini di latte
sale

Friggere gli asparagi in padella e mischiarli alle uova sbattute e al latte. Versare il composto in padella con olio e friggere, quando è ben cotta girarla sull'altro lato e continuare a friggere.

'Mpanati (focacce)

Originariamente la produzione di questo prodotto era solo familiare, magari farcito riutilizzando quanto rimaneva dalle precedenti preparazioni oppure gli scarti. Oggigiorno, viene realizzato nei panifici dei comuni di Ragusa, Siracusa e della zona sud di Catania.

Le *'mpanate*, simili a focacce farcite, hanno forma rotonda oppure a mezzaluna, e rappresentano un prodotto da tavola calda, presente anche nei bar.

Prevalentemente la farcitura è costituita da melanzane o ricotta e spinaci, ma varia in base alla zona di produzione. A Palazzolo vengono realizzate impanate con bietola selvatica, eventualmente frammista a patate, con spinaci oppure con broccoli accompagnati da tocchetti di salsiccia.

Una versione arrotolata e condita con salsa e prezzemolo viene chiamata "*liallìa*" dal verbo siciliano *alliari* ossia avvolgere.

Ingredienti per 6 persone:

500 g di farina
20 g di lievito di birra
2 cucchiaini di olio di oliva
sale
acqua

Disporre la farina a fontana, l'olio, il sale e il lievito sciolto in un bicchiere di acqua tiepida. Impastare fino ad ottenere una pasta dura e omogenea. Continuare a lavorare per almeno 5 minuti, quindi formare una palla, infarinarla e lasciarla lievitare per almeno 30 minuti. Stirare la pasta con il matterello dopo aver cosparso di farina la spianatoia.

La gastronomia e i prodotti del territorio

La gastronomia in Sicilia, occupa un posto primario tra le tante attrattive dell'isola. La sua originalità è costituita dalla mescolanza di gusti dei popoli che l'hanno abitata, la sua cucina si è affermata non solo per la sua semplicità ma anche per la sua bontà.

La cucina di nessun luogo al mondo è forse così "povera ma ricca" nello stesso tempo come quella siciliana, poveri sono gli ingredienti, semplici ed economici: molte verdure ed ortaggi di produzione locale e i pesci che lo splendido mare di cui si circonda offre generosamente. La ricchezza è data dalla fantasia e dalla varietà, dai profumi e dai colori, dall'incontro e dalla fusione delle differenti civiltà che vi si sono avvicinate e che hanno lasciato anche in cucina il segno tangibile del loro "passaggio".

È per questo che la cucina siciliana non è sopravvivenza, ma semmai tutto l'opposto, vi è un gusto nell'insaporire e nel presentare i piatti che rendono la cucina siciliana addirittura sfarzosa.

Tuttavia non bisogna dimenticare che esisteva una dicotomia economica nella cucina siciliana: mentre i nobili ed i proprietari terrieri vivevano nel lusso, il popolo contadino aveva appena di che vivere, questo tuttavia non era un limite alla fantasia che permetteva accostamenti scenici e saporiti utilizzando il poco che si aveva a disposizione.

I dolci siciliani ne sono un esempio chiarissimo, tanto da parlare di arte: il buccellato, la cassata, i fruttini di pasta reale. Colori che si ritrovano nei paesaggi siciliani, nei mercati, e nei famosissimi carretti, chiaro esempio di come anche un mezzo di lavoro tra i più poveri, in questa magica terra, esprima tutto il colore e la fantasia di questo popolo che in cucina si esprimono con l'uso dello zucchero e dell'aceto per il caratteristico sapore agrodolce di derivazione araba, di uva passa e pinoli, semi di finocchio e di sesamo, gelsomini per profumare, finocchietto selvatico, rafferma e pangrattato abbrustolito per insaporire. La Sicilia vanta un ricettario tra i più ricchi d'Italia in cui la tradizione regionale e i prodotti tipici si amalgamano a sapori e profumi arabi e spagnoli, dando vita a preparazioni indimenticabili.

La pasticceria è quella che maggiormente rivela tracce evidenti del gusto mediorientale per le preparazioni elaborate e colorate, come la cassata e il marzapane, detto anche "pasta reale" o "pasta di mandorle". Capolavoro della dolceria siciliana, rinomato in tutto il mondo, trionfo per gli occhi e per la gola, la cassata deriva il suo nome dal termine arabo *quas'at*, che significa casseruola, in riferimento allo stampo rotondo utilizzato per la sua preparazione. Il *mauthaban* (marzapane) arrivò sull'isola dopo la dominazione araba e divenne l'impasto dolce con cui le monache del convento di Martorana, non lontano da Palermo, confezionavano straordinari dolcetti con le forme e i colori dei diversi frutti. C'è da dire che le ricette di pasticceria elaborate sono giunte fino a noi grazie alle monache dei conventi che ne hanno conservato le ricette e le hanno preparate per il ceto agiato. Gli stessi conventi che hanno poi conservato i segreti e la preparazione con le erbe medicinali che venivano coltivate nei loro orti. Il termine arabo *sharbet* designava invece una preparazione fredda, di probabile derivazione cinese, che dalla Sicilia si diffonderà ampiamente in tutta la penisola: si tratta del ben noto sorbetto, di fatto la più antica forma di gelato conosciuta.

Oltre ai dolci, gli Arabi introdussero pietanze salate come il cous cous, di derivazione tunisina e ancora oggi presente nel trapanese in una versione perfezionata e ingentilita. A differenza del resto dell'Italia, dove viene più che altro condita una base precotta, la tradizione siciliana prevede la preparazione dell'impasto a mano, seguendo un rituale antico.

Fra le coltivazioni introdotte dagli Arabi, non sono da dimenticare le melanzane, che da sempre occupano un posto importante sulla tavola siciliana, sia accomodate nel famoso timballo sia in tante altre gustose pietanze. E ancora pesche e albicocche, ortaggi delicati come asparagi e carciofi, il profumatissimo gelsomino, spezie aromatiche come lo zenzero, il garofano, la cannella, lo zafferano e poi riso e carrubo.

Di derivazione aragonese sono invece lo scapece, dall'*escabeche* spagnolo, una sorta di carpione in cui ortaggi o pesci vengono prima fritti o grigliati e quindi messi sotto aceto, e la "mpanata", una torta salata farcita di verdure, pesci o carni che richiama l'*empanada* iberica.

Il succedersi delle dominazioni, delle abitudini e delle tradizioni di culture diverse che ha lasciato tracce evidenti nella gastronomia siciliana, storicamente ricettiva nei confronti delle novità. Così quando gli spagnoli portarono il pomodoro in Europa, i siciliani furono i primi a coltivarlo per un uso alimentare, presto seguiti dai campani che lo utilizzavano tagliato a pezzi come condimento per la pasta asciutta, rendendosi in tal modo artefici del più grande classico della cucina mediterranea.

Alcuni dei prodotti tipici, in primo piano olio e vino, sono diventati di tendenza, suscitando interesse e attenzione in una cerchia di estimatori sempre più ampia, e anche il comparto caseario, con qualità testimoniate da due solide DOP (denominazione di Origine Protetta), risulta molto apprezzato. Per via del clima caldo, che rende difficile la conservazione delle carni, la norcineria è poco significativa, mentre sono molto sviluppati il settore legato all'industria conserviera dei

prodotti ittici, in particolare uova e filetti di tonno, e quello ortofrutticolo, con arance pistacchi, fichi d'india, uve da tavola, olive, mandorle, nocciole, pomodorini.

Ma è la coltivazione degli agrumi ad aver reso l'isola famosa in tutto il mondo: aranci, mandarini, limoni, limoni dolci o lumie, cedri, bergamotti da cui si ricavano essenze dall'intenso bouquet aromatico. Altre prelibatezze, almeno da citare, i pistacchi di Bronte, i dolci fichi d'India e le uve da tavola di Canicattì e di Mazzarone, entrambe di pregio e insignite di IGT. Infine, i dolcissimi pomodorini di Pachino, recente moda regionale diffusa ormai in tutte le cucine.

Pasta ri casa ***(Pasta fatta in casa)***

Tradizione millenaria in tutta l'area iblea, caratterizzata da una permeante cultura contadina, era che la realizzazione di tutto ciò che riguardava la preparazione di cibi e non solo avvenisse nell'ambito del focolare domestico. Ecco quindi che la massaia o donna di casa (*fimmina ri casa*) era capace di realizzare tutte le preparazioni gastronomiche, non ultima la pasta, direttamente in casa. Essa veniva preparata impastando farina ed acqua solamente, senza l'impiego delle uova che si rifà invece alla contaminazione moderna della pasta all'uovo.

Ingredienti per 4 persone:

500 g di farina di grano duro
2 uova
sale
acqua tiepida

Su un ripiano disporre la farina a fontana; al centro versare le uova e il sale. Lavorare energicamente con le mani fino ad ottenere un impasto omogeneo, liscio e compatto (se occorre aggiungere acqua tiepida).

Formare una palla, appiattirla con le mani e con il matterello (*lasagnaturi*), quindi stirare una sfoglia sottile. Cospargere i due lati della sfoglia con un velo sottile di farina, per evitare che si attacchino, e ripiegarla più volte su se stessa per una larghezza di circa 6 cm. Nel senso della lunghezza tagliare strisce di circa 1 cm. Coprire le tagliatelle ottenute con un tovagliolo

Raioli ri ricotta ***(Ravioli di ricotta)***

Ingredienti per 6 persone:

500 g di farina
500 g di ricotta
2 uova
Un pizzico di pepe
2 cucchiaini di sugo

Impastare la farina con le uova e l'acqua fino ad ottenere un impasto omogeneo e liscio; lasciare riposare per 30 minuti circa. Su un ripiano infarinato stendere la pasta fino ad ottenere una sfoglia sottile. A parte amalgamare la ricotta (lasciata sgocciolare per un giorno), il sugo, il pepe nero.

Dalla sfoglia preparare dei dischetti di 5 cm di diametro. Su ogni dischetto sistemare un cucchiaino di composto, piegare la pasta su se stessa e chiudere per bene i bordi.

Cuocere i ravioli in abbondante acqua salata per circa 5 minuti, scolarli e condirli con il sugo.

Variante Il ripieno può costituito solo da ricotta condita con zucchero.

Ragù di salsiccia

Ingredienti per 4 persone:

1 salsiccia, da 300 g
1/2 cipolla tritata finemente
1/2 bicchiere di vino bianco secco
400 g di pomodori pelati passati

Togliere la pellicina alla salsiccia e metterla in una casseruola precedentemente riscaldata. Sminuzzarla con un cucchiaio di legno e farla rosolare bene. Aggiungere la cipolla, abbassare il fuoco e cuocere il tutto per 5 minuti. Quindi rialzare la fiamma, bagnare con il vino, far evaporare e aggiungere i pomodori. Mescolare bene, coprire, portare il fuoco al minimo e cuocere per 30 min.

Raioli fritti

(Ravioli di ricotta fritti)

Molto simili per forma, ma non per ingredienti e preparazione, alla omonima pasta, questi dolci vengono realizzati con la pasta per le chiacchiere o frappe e farciti con ricotta zuccherata e scaglie di cioccolato.

Ingredienti:

1 kg di farina tipo 00;
100 g di burro;
100 g di zucchero;
4 tuorli d'uovo;
vino bianco q.b.. (20 cl. circa)
1 kg di ricotta
2 uova
250 g di cioccolato fondente

Fare la farina a fontana e mettere lo zucchero, il burro sciolto a bagno Maria, le uova e vino q.b.. Impastare il tutto fino ad ottenere un impasto omogeneo e ben amalgamato. Stendere e riempire con l'amalgama di 1 kg di ricotta, 2 uova e 250 g di cioccolato a scaglie. Coprire, coppare e friggere in olio caldo. Scendere su carta assorbente, passare in un recipiente e zuccherare ancora calde.

Pasta “cu maccu”

(Pasta con la purea di fave)

Ingredienti per 4 persone:

300 gr di tagliatelle o pasta fatta in casa
400 gr di fave secche sgusciate
1 cipolla
olio d'oliva
peperoncino e sale
caciocavallo stagionato

In un tegame rosolare con poco olio la cipolla e il finocchietto. Unire le fave, mescolare e aggiungere un litro di acqua tiepida. Salare e fare cuocere a fuoco lento per circa un'ora fino a quando le fave non diventano puré (maccu). Dividere in due il puré, aggiungere ad una metà tanta acqua quanto basta per cuocere la pasta e salare. A fine cottura aggiungere l'altra metà del puré, aggiungere del peperoncino. Servire la pasta tiepida e completare con scaglie di caciocavallo.

La Pasqua negli Iblei

Punto di confluenza della cucina siciliana sono certamente le feste, quando l'estro creativo delle massaie esplodeva nella preparazione delle pietanze che dovevano arricchire il giorno di festa e quando le monache preparavano sontuosi dolci che poi andavano a completare i banchetti dei ricchi. Partiamo dalle festività pasquali per proporre un escursus attraverso alcune delle pietanze che caratterizzano la cucina siciliana in generale e quella dell'altipiano ibleo in particolare.

La Pasqua è una festività molto sentita nella tradizione siciliana, tutta l'area iblea è caratterizzata da numerose tradizioni e processioni caratteristiche che si svolgono nel corso della settimana santa. In vari paesi si svolgono i riti della passione di Cristo il venerdì santo a cui la popolazione partecipa con sentita devozione. Il culmine dei festeggiamenti si raggiunge con le processioni del giorno di Pasqua, che caratterizzano alcuni borghi iblei, l'incontro tra la *Madonna ddò Scontru* e il *Gesùmmaria* a Ferla o ancora la "*Paci paci*" a Canicattini Bagni, rappresentazioni dell'incontro tra Maria e Gesù risorto.

La tradizione della cucina siciliana è piena di preparazioni tipiche di questa festa, soprattutto in campo dolciario, ma occorre fare una precisazione. In passato non tutti si potevano permettere i sontuosi dolci che oggi conosciamo. La dicotomia economica che si riscontrava in passato nella popolazione si rifletteva certamente in una dualità culinaria caratterizzata da differenti preparazioni: mentre la parte benestante della popolazione si poteva permettere cibi raffinati e dolci sontuosi come gli agnelli pasquali o le cassate siciliane spesso preparati nei monasteri, la maggioranza della popolazione apparteneva all'ambiente rurale. Questa tuttavia non rappresentava una limitazione ai festeggiamenti in tavola, dove, attraverso l'utilizzo dei materiali poveri disponibili combinati con l'ingegno e la sapiente manualità delle massaie, si ottenevano delle ottime preparazioni sia come gusto che dall'aspetto visivo.

Simbolo della pasqua cristiana è l'agnello che rappresenta il Cristo innocente immolato sulla croce. In ricordo di ciò, nelle pasticcerie vengono venduti dolci di zucchero o mandorla con tale forma o con decorazioni che la riportano, si tratta dei "*picureddi*".

Un tempo confezionati dalle monache nei monasteri per le persone facoltose, i "*picureddi*" si presentano a forma di agnello con una posa classica ovvero sdraiato su un fianco, sopra un prato verde disseminato di confettini multicolori, con una banderuola rossa simile a quella che nell'iconografia sacra è in mano a San Giovanni, infilzata sul dorso: la bandiera della Resurrezione. Queste forme ad agnello sono realizzate con la pasta reale detta anche Martorana, poiché furono le suore del Monastero della Martorana di Palermo a tramandare l'arte per la realizzazione dei frutti di marzapane dalle forme e dai colori più disparati, lucidati con gomma arabica.

L'uovo, simbolo di origine pagana di nuova vita che nasce, è da sempre associato alle festività pasquali, ma in passato si impiegavano le classiche uova di gallina.

Uova sode invece venivano confezionate dalle massaie, per la gioia dei piccoli di un tempo, all'interno di una pasta di pane artisticamente decorata: si trattava dei "*pupi ccu l'ova*".

Tradizione ancora vivissima in tutta la Sicilia, consiste nel confezionare speciali pani contenenti appunto delle uova intere sode, possono essere due, o più, a secondo della grossezza del pane; bellissimi i ricami, i disegni, i fregi, gli intagli e i decori: piccoli capolavori per bravura e pazienza delle nostre nonne.

Tra le più svariate le forme che possono assumere: antropomorfe (pupi e pupe), zoomorfe (cavallucci, galline, uccellini), fitomorfe (alberi e fiori) o oggetti di uso quotidiano come canestri, ceste e corone. Diversissimi anche i nomi dati a questi pani, a seconda dei vari paesi della Sicilia dove erano preparati: panarinu, panarina, panarèdda (siracusano e ragusano); acèddu cu l'óva, puorcuspínu, cistínu e cuffitèdda (siracusano); ciciliu (catanese); vaccarèdda (trapanese); pupi, pupiddi, pupidda (palermitano ed un po' ovunque); cuddùra e cuddurèdda (messinese, ma anche altrove); canniléri (agrigentino).

Questi pani augurali di Pasqua si regalavano alla fidanzata o ai bambini, i cavallucci ed i porcospini ai maschietti, le bamboline ed i panierini alle femminucce; venivano preparati insieme al pane tradizionale che una volta veniva preparato all'interno delle mura domestiche e cotto nel forno a legna realizzato in pietra refrattaria. In passato ogni casa ne aveva uno, come è possibile notare nelle vecchie abitazioni che conservano ancora la struttura originale.

Dolce principe delle festività pasquali è però la notissima cassata siciliana, a base di pan di spagna, ricotta e pasta di mandorle o pasta reale, il suo nome deriva dal termine arabo *qas'at*, ciotola, in riferimento al contenitore dove si prepara.

Tuttavia cassata e picureddi, prodotti nei conventi dalle monache, erano cibi per i ricchi mentre le popolazione rurale si indirizzava verso preparazioni più semplici, come i già citati "*pupi ccu l'ova*" o i "*cassateddi ri pasqua*". Tutta l'area iblea è caratterizzata da questa preparazione dolciaria.

I "*cassateddi ri ricotta*" o "*cassateddi ri Pasqua*" o "*lumiere*" sono delle preparazioni a base di pasta dolce a forma di piccolo recipiente, riempite con ricotta condita con cannella e cioccolato e cotte in forno. Ne esiste anche una variante chiusa a forma di focaccina, molto simile alle 'mpanatigghie medicane, mentre quest'ultime sono ripiene di carne e cioccolato, quelle di ricotta hanno lo stesso contenuto delle cassatine o in alternativa si riempivano con una farcia di ricotta salata e prezzemolo. Spesso tali preparazioni avvenivano in quantità limitata, correndo anche il rischio di rimanerne senza come testimoniato anche dal detto "*cu n'appi n'appi cassateddi i Pasqua*" (chi ne ha avute ne ha avute cassatine di ricotta), ma solamente i più poveri non potevano permetterselo neanche per il giorno di Pasqua, "*mischìnu cu nun manciàu cassàti 'a matina 'i Pasqua*" (povero chi non ha mangiato cassate la mattina di Pasqua). Ancora un altro detto era legato a questa preparazione dolciaria: "*na vota all'unu i cassateddi ri Pasqua*" (una volta ciascuno le cassatine di Pasqua, ovvero le cose liete).

Le festività pasquali erano, per le nostre nonne, l'occasione per preparare ravioli di ricotta fritti, ma anche tradizionali "viscotta" fatti in casa con l'ausilio di antiche ricette: biscotti di mandorla, biscotti al latte, biscotti di pasta dura (pasta forte) con la forma di colombe chiamate "*palummeddi*", "*ciascuna*" con ripieno di fichi, "*viscotta scaniati*", "*viscotta 'nciliati*"; mentre per il pranzo o la cena si preparava la "*jaddina cina*" (gallina ripiena), una ricetta siracusana preparata per le festività importanti come la Pasqua o il Natale: la gallina veniva svuotata delle interiora e riempita con il riso condito, cucita e lessata in acqua salata. La gallina poteva essere disossata o meno prima di essere riempita, mentre con il brodo della cottura si preparava la pasta fatta in casa.

Oggi che la nostra cultura culinaria è orientata verso il "già pronto", alcune di queste antiche tradizioni, non riprese dalle pasticcerie come i "*pupi cu l'ova*", sopravvivono ormai solo nei libri e nei ricordi degli anziani, correndo il rischio di svanire per sempre.

Pani ri casa (pane fatto in casa)

Come per la pasta anche il pane veniva realizzato in casa. Il contadino portava al mulino il frumento e ne ricavava la farina con cui la massaia poi impastava il pane. Il lievito (*criscenti*) era di tipo naturale e si otteneva mettendo da parte un pezzo di pasta del pane che poi andava rinnovato, quindi aggiunto all'impasto successivo.

Ingredienti:

1 kg di farina (possibilmente semola di grano duro rimacinata)

66 cl circa di acqua (sarà poi la consistenza dell'impasto a stabilire l'esatta quantità)

25 g di lievito di birra: usare preferibilmente lievito naturale *lavatina* o *criscenti* (150 g per ogni kg di farina)

Sistemare la farina sulla spianatoia, aggiungere il sale e il lievito di birra precedentemente sciolto in acqua tiepida (o la *lavatina*); lavorare bene aggiungendo acqua fino ad ottenere un impasto omogeneo.

Tagliare a pezzi e dare la forma che si desidera; lasciare lievitare per circa un'ora.

Cuocere nel forno già caldo a 200 °C per circa 30 minuti.

Se si desidera disporre di lievito naturale per successive panificazioni, basta conservare di volta in volta una pagnottella di pasta cruda (*criscenti*), in un recipiente ermetico e in un luogo fresco e buio, fino al momento dell'uso.

Criscenti (lievito naturale)

Chiamato anche **lievito acido**, **pasta acida**, **lievito madre** e **pasta madre**, è un impasto di farina e acqua acidificato da un complesso di lieviti e batteri lattici in grado di avviare la fermentazione degli impasti per prodotti della panetteria e della pasticceria.

Alla fermentazione operata dai batteri lattici, che produce acidi organici, si devono migliori caratteristiche organolettiche e sviluppo del prodotto, maggiore digeribilità e conservabilità.

Metodo usato prima della selezione del lievito di birra, oggi più comune in panificazione, la pasta madre veniva conservata gelosamente nei paesi dalla fornaia che la manteneva in vita con gli opportuni rinfreschi e la redistribuiva alle famiglie che settimanalmente facevano il pane in casa.

Attualmente riscoperto dai panificatori alla ricerca di sapori tradizionali, l'utilizzo di lievito naturale (madre acida) è indispensabile nella preparazione di dolci come Panettone, Colomba, Pandoro, ecc., e per particolari tipi di pane tra cui, ad esempio, il pane di Altamura. Il disciplinare di produzione di quest'ultimo prevede infatti l'esclusivo utilizzo di lievito naturale.

La preparazione classica del lievito naturale comincia da un *impasto acido spontaneo* ottenuto con la lievitazione che viene innescata in un impasto di farina e acqua lasciato acidificare spontaneamente in un tempo più o meno lungo di riposo dai microrganismi naturalmente presenti nella farina, nell'acqua e nell'ambiente. Per accelerare la fermentazione si possono aggiungere all'impasto anche altri ingredienti fonti di lieviti e batteri lattici esogeni oltre che di zuccheri, cibo dei lieviti, come frutta (es. mela), yogurt, crusca etc.

Questo metodo dà origine ad uno sviluppo caotico di varie specie microbiche, anche patogene, che vengono spontaneamente selezionate con l'aumentare dell'acidità dell'impasto e la diminuzione del contenuto di ossigeno e zuccheri. Normalmente vengono inattivati gli organismi indesiderati e sviluppati lieviti e batteri lattici ma la microflora, varia e variabile, spesso non gli permette di conservare a lungo le sue caratteristiche. Attraverso opportune lavorazioni, ovvero successivi rimpasti con altra acqua e farina in dosi adeguate alle caratteristiche della pasta, l'impasto acido spontaneo può divenire una *pasta madre*, che è il lievito naturale a tutti gli effetti.

La pasta madre ha microflora selezionata ed equilibrio stabile tra lieviti e batteri. Una volta ottenuta, la pasta madre viene tenuta *in vita* e riprodotta per mezzo di successivi *rinfreschi*, cioè impasti periodici con determinate quantità di farina fresca e acqua. I microrganismi che la compongono infatti devono essere costantemente nutriti e posti in condizione di riprodursi. La maniera più semplice per tenere in vita la pasta madre è di usarla per fare il pane, separandone una piccola parte prima di aggiungerci il sale.

A causa dei tempi di lavorazione più lunghi, gli enzimi che partecipano al processo di lievitazione lo rendono più sano e digeribile. Il pane prodotto con la pasta madre, inoltre, si conserva più a lungo rispetto a quello ottenuto col lievito di birra.

Ingredienti: farina, acqua e miele (facoltativo)

Impastare 200 g di farina con un po' d'acqua, si può aggiungere a piacere un cucchiaino di olio e uno di miele.

Lavorare fino ad ottenere un composto omogeneo e non appiccicoso. Dare la forma di una palla e riporre in una ciotola coperta con un panno da tenere costantemente umido. Lasciare riposare al riparo dalle correnti d'aria. Dopo 48 ore aggiungere qualche cucchiaino di acqua tiepida e tanta farina quanto basta per realizzare una pagnotta della stessa consistenza della precedente. Porre

nuovamente in una ciotola e lasciare riposare, coperta con un panno umido per almeno 48 ore. Si otterrà la *lavatina* o *criscenti* (lievito naturale) con cui preparare il pane.

Jaddina cina **(gallina ripiena)**

Piatto tipico delle ricorrenze festive è senz'altro la gallina ripiena. La sua origine sembra risalire ai Romani, grandi golosi e ghiotti di cibi farciti e superconditi, che conoscevano e consumavano volentieri *il pullus farsilis*, cioè il gallo farcito

Pollo o gallina? Sicuramente il primo è molto più tenero, ma la ricetta è giunta fino a noi attraverso la cultura popolare contadina. Mondo da sempre ammantato di povertà, l'uccisione di una gallina era motivo di grande disgrazia in quanto cessava di fare uova, per cui vi si ricorreva in caso di malattia come cura per qualche componente familiare. In occasione delle festività si uccideva volentieri la gallina, ma si ricorreva a quella vecchia (da cui forse il proverbio "gallina vecchia fa buon brodo") che avesse cessato di produrre uovo (*stagghiata*) le cui carni dure necessitavano però di lunghe cotture per sfibrarsi.

La gallina andava fatta a pezzi, dividendo per bene le due coscine, che, secondo la tradizione, erano assegnate al capofamiglia e al figlio maggiore, mentre le ali che toccavano alla madre e alla figlia, le restanti parti erano divise agli altri familiari, compreso il cosiddetto "boccone del prete" che in genere va al nonno: un rituale preciso che confermava, sancendoli, ruoli, figure, gerarchie.

Ingredienti per 6 persone:

1 pollo da circa 2 kg circa oppure 2 da 1 kg.
500 g riso
500 g tritato di carne mista (suina e bovina)
300 g di fegatini e duroncini (frattaglie) di pollo
Foglie di basilico
Prezzemolo q.b.
Pepe nero e sale
8-10 uova
Sedano
Carota
Cipolla
2 patate
2 pomodori
Pan grattato q.b.
Caciocavallo stagionato a pezzetti
Formaggio grattugiato

Va innanzitutto ben spennata, bruciacciando sul fuoco le penne residue. Si apre all'altezza del collo e se ne cavano le interiora, che a loro volta vengono ben pulite con acqua e sale: in particolare il *ghisieri* (il ventriglio), le budella, il fegato e le ovaie, ove capita spesso si trovino a grappoli le uova. A parte si soffrigge della cipolla e quando è ben rosolata vi si versa il riso, le interiora, le uova a grappoli, foglie di basilico, prezzemolo, del pepe nero, una buona quantità di formaggio pecorino grattugiato. A mezza cottura si toglie dal fuoco, si fa raffreddare e si comincia a farcire la gallina ben svuotata e ben lavata, introducendo il condimento sia dal taglio del collo che dall'ano. Si cuce tutto con filo, mentre con l'eventuale condimento sopravanzato si possono fare delle polpette.

Si fa cuocere la gallina in pentola, dove si è fatto precedentemente un brodo vegetale a base di sedano, carote, una o due patate, qualche cipolla e dei pomodori.

Quando il brodo giunge ad ebollizione vi si immerge la gallina e al secondo bollore,

Una variante moderna consiste nel cuocerlo in forno e nell'usare spesso un pollo disossato

Tagliolini ai porcini e pomodorini

Ingredienti:

350 g di tagliolini
una noce di burro
2 cucchiaini di olio extravergine d'oliva
funghi porcini
pomodorini di Pachino
1 cipolla
sale, pepe

In una casseruola, fondi il burro con l'olio; aggiungi la cipolla affettata e falla rosolare qualche minuto. Pulisci i funghi e tagliali a fettine sottili, uniscili al soffritto di cipolla, sale e cuoci per 10 minuti a fiamma moderata. Aggiungi il pomodoro tagliato in quattro, abbassa la fiamma e prosegui la cottura per 30 minuti.

Pipi cini **(Peperoni ripieni)**

Ingredienti:

1 kg peperoni lunghi
1/2 kg di pan grattato
4 uova
1 conf prezzemolo
1 conf di aglio (2 spicchi)
150 g olio extra vergine
100 g di latte

Lavare e svuotare i peperoni, impastare pan grattato, aglio e prezzemolo tritati, olio extra vergine, uova e latte e riempire i peperoni. Lucidare i peperoni con un po' d'olio ed infornare a 180°C

Viridura cotta **(verdura cotta)**

La verdura cotta era un componente quotidiano nell'alimentazione dei contadini, spesso utilizzavano erbe spontanee come la cicoria, altre volte impiegavano quelle coltivate. La verdura cotta avanzata veniva poi ripreparata il giorno dopo, e quindi consumata, mischiandola con della mollica di pane abbrustolita. Anche i conventi avevano il loro orticello dove coltivavano le erbe officinali, ma anche le verdure a scopo alimentare, qui venivano preparati cibi sontuosi, ma i loro abitanti consumavano cibi frugali.

Pesto Ibleo

Ingredienti:

200 g di mandorle di Avola
160 g di olio extra vergine Monti Iblei DOP
4 rametti di nepitella

Frullare abbondantemente nel cutter.

Capunata ri milinciani (Caponata di melanzane o alla siciliana)

Ingredienti per 6 persone:

8 melanzane siciliane lunghe
400 gr di salsa di pomodoro
250 gr di olive bianche di Castelvetro in salamoia
1 mazzetto di sedano
150 gr di capperi salati o sottaceto
due cipolle
un mazzetto di basilico
40 gr di zucchero
1/2 bicchiere d'aceto
sale quanto basta
olio d'oliva extravergine.

Tagliate le melanzane a dadi senza eliminare la buccia e lasciatele in acqua salata un'ora. Scolatele, asciugatele e frigatele in un tegame con olio abbondante tanto da coprirle. A parte sbollentate il sedano, tagliato a pezzetti in acqua salata. Snocciolate le olive e mettetele per una decina di minuti in acqua calda. Nel frattempo avrete cucinato la salsa con 400 grammi di pomodori maturi, due cipolle piccole e basilico. Fate rosolare in un tegame con poco olio le olive snocciolate, i capperi ed il sedano. Poi aggiungete la salsa di pomodoro e condite con l'aceto e lo zucchero. Versate nel tegame anche le melanzane e lasciatele insaporire per qualche minuto nel sugo a fuoco bassissimo. Servite la caponata fredda.

Cunigghiu 'a stimpirata (Coniglio in agrodolce)

Il coniglio preparato in questo modo è molto simile al coniglio alla portoghese, piatto preferito di Cristoforo Colombo che conobbe a casa dei suoceri, portoghesi appunto. In Sicilia è consuetudine prepararlo con qualche variazione rispetto a quello dell'ammiraglio, e storicamente rappresentava una delle ricette più consumate nelle tavole dei contadini.

È uno dei trionfi barocchi della cucina siciliana, benché un piatto povero. Il “coniglio alla stimpirata” è una sontuosa preparazione agrodolce della tradizione gastronomica di terra ed è tipico delle zone di Siracusa, Ragusa e Agrigento, dove viene consumato prevalentemente come piatto freddo. La *stimpirata* è un tipico metodo di cottura siracusano, riservato al pesce spada che, nella zona di Noto, è utilizzato anche per le carni bianche e delicate del coniglio, sposate in tegame al gusto deciso dei peperoni o di patate, alla sapidità delle olive verdi ed alla freschezza della menta.

Benché piatto tipico della cucina siracusana, esso è ormai comune in tutta l'isola, la particolarità di questa preparazione consisteva nell'uso antico della “vastunaca”, la carota spontanea che popola i nostri campi, originale per la sua dolcezza e la sua colorazione.

Molte sono le varianti che caratterizzano questa preparazione: nella zona montana le patate tagliate a tocchetti, nella cittadina di Avola si usa il peperone, andando sempre più verso l'entroterra ibleo, si sostituiscono i capperi e le olive con l'alloro, i chiodi di garofano e della cioccolata amara sciolta, un'altra variante vede l'aggiunta, alla ricetta originale, di uvetta passolina e pinoli.

“U cunigghiu a stimpirata” consumato freddo, da sempre ricopre un ruolo importante nelle famose “schitacciate” (abbondanti mangiate in campagna) che si susseguono da Pasqua fino a tutta l'estate. Andrebbe infatti preparato un giorno prima e poi lasciato a riposare.

Il contorno ideale per questo piatto è un'insalata di arance pelate a vivo (cioè senza la pellicina bianca) e affettate, olive nere, sale, pepe e aceto. A seconda del gusto, potete arricchirla con finocchi affettati o con cipollotti.

Ingredienti:

2 kg di coniglio
200 g farina
200 g di olive snocciolate verdi
50 g di capperi
150 g di cipolle
200 g di sedano
200 g di carote
500 g di patate
1 conf. di pomodoro Pachino
1 conf di salsa di pomodoro
2 foglie d'alloro
150 ml di aceto di vino bianco
100 g di miele di zagara
200 g di olio di oliva
40 g di sale
5 g di peperoncino rosso
40 g di foglie di menta

Tagliare a tocchetti il coniglio e tenerlo per circa 2 ore in una marinata d'acqua, aceto bianco, sale alloro, pepe nero in grani e foglie di sedano. Lavarlo e asciugarlo bene, infarinarlo leggermente e farlo tostare in padella con dell'olio, condire con sale

In un tegame far rosolare la cipolla, aggiungere il sedano e le olive sbianchite, unire il coniglio, l'alloro e l'agrodolce ottenuto facendo ridurre del 50%, l'aceto con il miele. Lasciare cuocere a fuoco moderato e con tegame coperto per circa 30 minuti, infine insaporire con il peperoncino e la menta fresca.

Scaloppine di maiale al Marsala

Ingredienti per 10 persone:

1,2 kg di lonza di maiale tagliata a fettine non molto grandi
150 gr. di Marsala secco
80 gr. di burro
60 gr. di lardo macinato
50 gr. di farina
3 spicchi d'aglio
olio extravergine di oliva
pepe e sale

Infarinare leggermente le fettine di carne. Rosolare in due cucchiainate di olio il lardo macinato e l'aglio, che appena sarà diventato dorato dovrà essere tolto dalla pentola. Mettere nel tegame le fettine di carne; rosolarle da una parte e dall'altra; una volta cotte, toglietele dalla pentola e tenetele in caldo. Versare nella padella il marsala e deglassare, aggiungere il burro, il sale, il pepe e lasciar restringere la salsa. Raggiunta la consistenza desiderata, velare con la salsa le scaloppine prima di servirle.

Arancini (arancini di riso)

Due parole vanno spese su questo alimento, entrato a pieno titolo nella cucina nazionale italiana, divenuto sinonimo di sicilianità. Molte sono le città che campanilisticamente se ne contendono la paternità, ciascuna con una sua variante della ricetta contesa come originale, Molte varianti riguardano il ripieno degli arancini, altre la preparazione del riso.

È d'obbligo citare gli arancini di Modica che, dalla notorietà della fiction televisiva ispirata ai romanzi di Andrea Camilleri, sono state rinominati come il titolo dell'episodio/romanzo: *Gli arancini di Montalbano*.

Ingredienti per 4 persone:

400 gr di riso
1/2 bustina di zafferano
150 gr di carne tritata di vitello
1/2 pomodoro pelato
100 gr di piselli sgucciati
6 uova
75 gr di caciocavallo fresco
sale e pepe q.b.
olio di semi per frittura
100 gr di burro
1/2 cipolla
300 gr di farina
300 gr di pan grattato.

Lessate il riso e scolate bene al dente. Rimescolatelo con lo zafferano, 3 uova, metà del burro e lasciate freddare. Sbollentate i piselli, scolateli e rosolateli nel burro rimasto. In un altro pentolino soffriggete la cipolla tritata, aggiungete la carne, un po' di sale e pepe, il pomodoro pelato e lasciate cuocere a fuoco basso, coprendo. Appena questo ragù sarà pronto, mescolatelo ai piselli e passate alla preparazione degli arancini: prendete un po' dell'impasto fatto con il riso e fatene una conchetta, versate in essa un po' di ripieno, un dadino di caciocavallo fresco e coprite con altro riso, formando una palla. Passate gli arancini in farina, poi nelle uova sbattute con sale, quindi nel pan grattato. Friggete in olio abbondante.

Così arùci ri mennula (Dolci/biscotti di mandorla)

Ingredienti:

4 albumi;
½ limone grattugiato;
500 g di mandorle;
500 g di zucchero.

Levare la buccia nelle mandorle, farle asciugare e macinarle. Mischiare 500 g di zucchero, 500 g di mandorle, mezzo limone grattugiato e 4 albumi montati a neve (da aggiungere a poco a poco, fino alla giusta consistenza), impastare il tutto, passarlo dalla macchina per effettuare la forma e infine infornare a 120°C per 10-15 minuti.

Latti ri mennula (latte di mandorla)

In passato il latte di mandorla si estraeva per azione meccanica dalle mandorle in maniera casalinga. Ricordo ancora quando ero bambino, mia nonna che pestava le mandorle, le avvolgeva in un panno, quindi le immergeva e strizzava ripetutamente.

La mandorla tritata, ormai esaurita, veniva poi condita con lo zucchero per la delizia di noi bambini.

Latti frittù (latte fritto)

Questo dolce di origine spagnola (leche frita) è diffuso in molte regioni italiane nella versione classica ed in quella con le uova chiamata crema frita. Si tratta di latte, eventualmente zuccherato a piacere, a cui si aggiunge il 10% in peso di amido di mais o maizena e si cuoce mescolando con una frusta. Una volta addensato, si fa raffreddare, si taglia a quadretti o a losanghe, si pana e si frigge. Si può servire tal quale oppure spolverare con dello zucchero a velo, in alternativa si può anche aggiungere del cacao.

Pagnuccata (pignolata)

Ingredienti:

4 uova intere;
120 g di zucchero;
10 cucchiaini d'olio d'oliva;
250 g di acqua;
un pizzico di bicarbonato;
1 kg circa di farina tipo 00.

Impastare il tutto e formare delle cordicelle con l'impasto, tagliarle a pezzetti di circa 2 cm. Friggere in abbondante olio bollente, e quando sono ben dorati adagiarli nella carta assorbente. Far cuocere zucchero e miele (più zucchero) fin quando non fila ed aggiungere le palline fredde ed amalgamare il tutto, infine distenderlo nel marmo e tagliarlo a quadretti.

Cassatine di ricotta al forno (Cassateddi ri Pasqua)

La cassatina è il tipico dolce della Pasqua siciliana, particolarmente diffuso in tutta l'area iblea. Viene preparato in modi diversi, ne esistono infatti più versioni, differenti per i condimenti, ma anche per la farcitura. La ricetta classica prevede tuma (latte cagliato) e ricotta, spesso invece si preferisce per praticità usare solo la seconda.

Ingredienti:

500 g di farina di grano duro (per panificazione)
15 g di lievito di birra
60 g di strutto (o olio d'oliva)
600 g di ricotta
10 g di cannella
160 g di zucchero
3 uova

Sulla spianatoia impastare la farina con il lievito, lo strutto e il sale, lavorare con cura fino ad ottenere un pasta liscia ed elastica, coprire e fare riposare. Nel frattempo, in una ciotola, amalgamare la ricotta con le uova, lo zucchero e la cannella. Stendere la pasta e formare una sfoglia molto sottile, tagliate dei dischi di 10-15 cm, saldare le estremità così da formare un cestino e farcite con la crema di ricotta; adagiare sulla placca imburata e mettete in forno (caldo a 200 °C) per circa 45 minuti, fino a doratura della superficie del ripieno. Servire fredde.

Sorbetto all'arancia

Ingredienti:

220 gr di zucchero

6 grosse arance

¼ di lt d'acqua minerale naturale

qualche fogliolina di menta

Grattugiate la scorza di un'arancia, mettetela in un pentolino con lo zucchero e aggiungete 3 bicchieri d'acqua. Fate sobbollire per 20 minuti lasciate raffreddare, filtrate e conservate la scorza. Versate in una ciotola lo sciroppo, l'acqua minerale naturale e ½ lt di succo d'arancia (la spremuta di 4 arance). Mescolate e ponete in freezer per circa 1 ora finché il composto inizia a rassodare. Passatelo al frullatore affinché diventi soffice. Aggiungete la scorza conservata e rimettete in freezer per altri 30-40 minuti. Per servire cospargere con poca menta.

Per il sorbetto al limone basta sostituirlo alle arance

Limoncello di Sicilia

Ingredienti:

12 limoni non trattati (possibilmente di Sicilia metà verdelli e metà gialli appena raccolti)

1 litro di alcool 95°

2 litri di acqua

1 kg di zucchero

Lavare, asciugare e sbucciare i limoni avendo cura di tagliare la scorza senza l'albedo (parte bianca del limone). Mettere le bucce in infusione nell'alcool in un recipiente con chiusura ermetica, al buio per 5 giorni. Trascorso il tempo, filtrare l'infuso. Preparare un sciroppo portando ad ebollizione l'acqua e lo zucchero. Lasciare raffreddare e mescolare con l'alcool filtrato. Fare riposare 12 ore, filtrare e dividetelo in bottiglie. Ghiacciato da freezer a fine pasto, ha ottime proprietà.

Cannola ***(Cannoli siciliani)***

Sono una delle specialità più conosciute della pasticceria siciliana che viene esportata ormai in tutto il mondo. Sono pochi quelli che non l'hanno ancora assaggiati, e quindi non sanno cosa si sono persi. Ogni luogo ha una ricetta lievemente diversa della preparazione di questo tipico dolce, il quale comunque rimane squisito in ogni caso.

In origine venivano preparati in occasione del carnevale; col passare del tempo la preparazione ha perso il suo carattere di occasionalità ed ha conosciuto una notevolissima diffusione sul territorio nazionale (quindi introdotta nella cucina nazionalizzata), divenendo in breve un rinomato esempio dell'arte pasticceria italiana nel mondo.

Si compone di una cialda di pasta fritta (detta *scòrza* e lunga da 15 a 20 cm con un diametro di 4-5 cm) ed un ripieno a base di ricotta. Per la scorza, si formano piccoli dischi di pasta (fatta di farina di grano tenero, vino, zucchero e strutto) che vengono arrotolati su piccoli tubi di metallo e poi fritti, tradizionalmente nello strutto, oggi anche in grassi meno costosi. Prima delle moderne leggi in materia d'igiene, la pasta veniva arrotolata su piccoli cilindri ottenuti ritagliando normali canne di fiume, che diedero così il nome al dolce.

Il ripieno tradizionale consiste di ricotta di pecora setacciata e zuccherata, ma recentemente alcune pasticcerie hanno iniziato a produrne anche con ricotta di mucca, pur meno saporita di quella ovina, con crema pasticciera o crema di cioccolato. Ci sono poi differenze locali, che prevedono l'aggiunta di pezzi di cioccolato, di canditi, di granella di pistacchi o nocciole. Il cannolo farcito viene poi spolverato di zucchero a velo.

I cannoli vanno riempiti al momento di mangiarli; questo perché, con il passar del tempo, l'umidità della ricotta viene assorbita dalla cialda facendole perdere la sua croccantezza. Per evitare questo inconveniente, alcuni pasticceri rivestono la superficie interna del cannolo con cioccolato fuso: in questo modo, l'involucro non si impregna rimanendo croccante per più tempo.

La leggenda narra che il cannolo prenda il suo nome dalla parola volgare "*canna*", ossia "rubinetto" in Siciliano. Ed è proprio così, come dimostratoci anche da vari documenti dell'epoca che attestano senza ombra di dubbio che il collegamento tra il dolce e i rubinetti, dai quali per scherzo si faceva uscire crema di ricotta invece di acqua, effettivamente esiste. E un dolce con una storia così lunga non può che entrare nella leggenda, e arrivare fino a noi così da poter provare quello che provarono i nostri antenati centinaia di anni fa, assaggiando questa prelibatezza.

Un sacerdote-poeta palermitano nel 1635 esalta in un'ottava la magnificenza del cannolo con le metafore "scettru di ogni re e virga di Moisè". Questi dolci sono particolarmente cari agli emigrati perché caratterizzano fortemente la terra d'origine, qualificando la più tradizionale pasticceria dell'isola. Nel palermitano, dove il dolce è nato, sono notissimi i "cannolicchi", dalle dimensioni di appena un dito. Di contro a Piana degli Albanesi vi sono cannoli dalle dimensioni difficilmente riscontrabili in altre zone della Sicilia. Dal tradizionale cannolo siciliano, nasce l'idea di un mignon farcito di crema pasticciera o al cioccolato, fuori dalla classica tradizione isolana.

Ingredienti:

per le cialde:

1 limone
1 uovo
250 g di farina
200 g di burro
200 g di zucchero
½ cucchiaino di cannella
70 g di vermut bianco
1 uovo per saldare la pasta

per farcire:

200 g di scorza di arancia candita
150 g di gocce di cioccolato
500 g di ricotta
100 g di zucchero a velo
2 cucchiaini di acqua di fiori d'arancio
olio per friggere q.b.

Per i cannoli, preparare le cialde impastando gli ingredienti, lasciar riposare l'impasto coperto con della pellicola, formare un filoncino, porzionarlo in piccole dosi e stenderlo in dischi sottili, il più possibile dello stesso diametro.

Formare i cannoli intorno agli appositi cilindri, e chiudere bene i due lembi con l'aiuto di un rosso d'uovo. Friggere in olio caldo e fondo per pochi minuti, sollevando i cannoli con una ramina in modo che risultino sospesi nell'olio e non si adagino sul fondo. Asciugare e freddare.

Per la farcia, mescolare tutti gli ingredienti e lasciar insaporire.

Con l'aiuto di una sacca da pasticceria o di un cucchiaino, riempire i cannoli (da entrambi i lati) e decorare a piacere con la frutta candita.

Cassata (Cassata alla siciliana)

La cassata siciliana, o alla siciliana come viene tecnicamente detta, è un dolce la cui origine viene fatta risalire all'epoca della dominazione araba. Il suo nome deriva dall'arabo "*Quas'at*", cioè "*ciotola rotonda*". È nota in tutto il mondo, come la Regina della pasticceria Siciliana. Un vero capolavoro di sapori, aromi e colori le cui festose decorazioni riconducono alla policromia degli, altrettanto celebri, carretti siciliani.

Si racconta che intorno all'anno mille, al culmine della dominazione musulmana, nel palazzo dell'Emiro, alla Kalsa di Palermo, i cuochi di corte si sbizzarrissero ad unire sapori e colori e che dal miscuglio di vari ingredienti propri della cucina saracena sia nata la Cassata alla Siciliana. Suore dei monasteri e cuochi dei nobili casati sono stati per molti secoli gli unici depositari dei segreti della cassata siciliana. Da dolce tipico delle feste pasquali e prettamente palermitano, definito addirittura "*indispensabile*" in un documento approvato durante il *Sinodo di Mazara del 1575*, la cassata siciliana è man mano divenuta un dolce tipico della pasticceria siciliana. Ve ne sono *moltissime versioni* e quella che vi presento è una delle tante!

È il dolce per eccellenza, una prelibatezza che non conosce vie di mezzo: o la si odia o la si ama appassionatamente. È sicuramente impegnativa, sia per la preparazione che per il consumo, vista la ricchezza degli ingredienti e l'elevatissimo apporto calorico.

Si può dire che certamente la cassata è il dolce che più di tutti racchiude in sé il patrimonio gastronomico apportato da dominazioni e da culture diverse da quella italiana. La ricetta della cassata è stata tramandata attraverso i secoli raccogliendo via via nuovi ingredienti, applicazioni di nuovi metodi, usi e esperienze diverse; qualunque civiltà sia passata in Sicilia ha lasciato tracce di sé in questo dolce meraviglioso e opulento.

L'origine del nome è dato dall'arabo "*quas'at*", cioè "*ciotola*", il recipiente rotondo nel quale veniva cotta la Cassata, ma potrebbe anche derivare dal latino "*caseum*", formaggio, di cui è composto il ripieno.

Il primo a cimentarsi in questa preparazione è stato, a Palermo nell'anno 1000, nel periodo della dominazione araba, il cuoco dell'Emiro della Kalsa. La cucina saracena usava ingredienti fino ad allora sconosciuti nel territorio siciliano: la canna da zucchero, il limone, l'arancia amara, il mandarino; fu facile unirli alla ricotta, che veniva prodotta in Sicilia già dai tempi della Preistoria, assieme alle spezie e agli aromi, sempre portati dagli Arabi. In principio fu solo un involucro cotto al forno di pasta frolla ripiena di ricotta, zucchero, agrumi e aromi, e questa versione essenziale esiste ancora e si chiama, appunto, *Cassata al forno*. Dopo gli Arabi arrivarono i Normanni, e fecero conoscere la lavorazione della Pasta reale, o pasta di mandorle, e allora questa pasta sostituì, arricchita di altri aromi e coloranti naturali, l'involucro di pasta frolla usato fino ad allora, e la Cassata divenne definitivamente una preparazione a freddo.

Arrivarono poi gli Spagnoli, e regalarono alla cucina siciliana cioccolato e Pan di Spagna, e l'età Barocca inserì nella preparazione della Cassata la frutta candita, che a questo punto fu completa e pronta per essere tramandata nella sua ricchezza dalle ricette delle famiglie nobili siciliane, ma soprattutto dalle suore dei numerosi conventi, che da sempre sono depositarie delle migliori ricette e dei segreti della cucina tradizionale.

La Cassata era un dolce così importante per la cultura siciliana dei secoli passati, che addirittura esisteva un documento, stilato dal Sinodo dei Vescovi di Mazara, riunito nell'anno 1575, che ne stabiliva la preparazione e il consumo come rituale necessario nel giorno di Pasqua.

Nei nostri giorni, la Cassata rimane l'orgoglio delle vetrine dei pasticceri palermitani, e la preparazione che, con le sue decorazioni baroccheggianti, più di qualsiasi altra rimanda gli echi dell'opulenza della storia passata. Non è difficile dire che si può gustare un'ottima Cassata in molte altre zone d'Italia, per quanto però quella prodotta in Sicilia può contare sugli ingredienti freschi che si trovano sul posto, primo fra tutti la ricotta, e quella dell'Isola è davvero la migliore che si possa utilizzare.

Ingredienti

1 tortiera di pan di Spagna pronto

500 g di ricotta

100 g di zucchero semolato fine

1 cucchiaino di cannella

vaniglia

150 g di macedonia candita

10 g di gocce di cioccolato

1 cucchiaio di zucchero a velo

marzapane q.b.

glassa reale q.b.

frutta candita in pezzi q.b.

per lo sciroppo:

½ bicchiere d'acqua

50 g di zucchero semolato fine

1 limone ½ bicchiere di maraschino

La cassata, è un dolce relativamente semplice da rifare in casa, ma serve grande attenzione nella scelta degli ingredienti, freschissimi e di prima qualità ed una certa manualità nella decorazione.

Preparare il pan di Spagna e un po' di pasta di marzapane, che servirà poi per la copertura, seguendo le ricette successive.

In una terrina mescolare per bene la ricotta, lo zucchero, la cannella, i semi di vaniglia, la macedonia candita, le gocce di cioccolato, e lo zucchero a velo.

Per lo sciroppo, scaldare l'acqua in un pentolino, aggiungervi lo zucchero, il succo di limone, ed il liquore maraschino e togliere dal fuoco.

Iniziare a comporre il dolce: foderare una tortiera con della pellicola trasparente, facendo fuoriuscire abbastanza pellicola da poter poi afferrare la torta.

Affettare il pan di Spagna e rivestire una tortiera con le fettine di pan di Spagna.

Bagnare per bene con lo sciroppo coprire con la crema a base di ricotta e terminare con un ultimo strato di pan di Spagna, bagnare con lo sciroppo.

Coprire con la pellicola avanzata, e porre in frigorifero a solidificare per almeno 2 ore, con un peso sopra.

Trascorso questo tempo, colorare il marzapane della tinta preferita, stenderlo con il matterello, togliere la cassata dallo stampo, spennellare con un po' di sciroppo o di marmellata di albicocche, e stendervi sopra lo stato di marzapane.

Decorare a piacere con la glassa reale e la frutta candita.

Pan di Spagna

Ingredienti per circa 1 kg di pan di Spagna:

8 uova
300 g di zucchero
300 g di farina 00
un pizzico di sale fino
aromi (facoltativi) qb

Setacciare la farina e montare a neve ferma gli albumi. A parte montare i tuorli con lo zucchero e gli aromi (scorza grattugiata di agrumi, semi di vaniglia, ecc.) fino a raggiungere un composto spumoso, quindi amalgamare delicatamente gli albumi con una spatola, effettuando un movimento dal basso verso l'alto per non fare smontare il composto e girando man mano il contenitore. Infine, unire a pioggia la farina, continuando a mescolare delicatamente per amalgamare bene il tutto.

Ungere con un filo d'olio una tortiera, versarvi il composto e mettere nel forno preriscaldato a 180°C per circa 30 minuti. Non aprire assolutamente il forno per i primi 15-20 minuti.

Per verificare il grado di cottura, gli ultimi dieci minuti, infilare nella torta uno stecchino: quando uscirà ben asciutto, il pan di Spagna sarà cotto a puntino. Sforzare e lasciare raffreddare.

Frutta martorana o marzapane o pasta reale

Ingredienti per fare 10/12 frutti:

1 kg. di zucchero
250 gr. di mandorle
200 gr. di glucosio (si compra in pasticceria)
farina
coloranti per alimenti (si compra in pasticceria o al supermercato)

Preparazione

Scottate le mandorle già sgusciate in acqua bollente e privatele della pelle. Pestatele in un mortaio e aggiungete 250 gr. di zucchero, incorporandone un cucchiaino alla volta e continuando a pestare. Passate al setaccio la polvere ottenuta e versatela in un recipiente con 150 gr. di glucosio. A parte fate sciogliere in un pentolino lo zucchero con il glucosio rimasti, bollite per due minuti poi versateli sull'impasto di mandorle. Amalgamate il tutto e stendetelo su un ripiano di marmo. Lasciate raffreddare. Avvolgete in un panno e conservate in frigorifero protetto dalla plastica. Potrete preparare la "frutta" in un secondo tempo. Bagnate la pasta di mandorle con poca acqua e passatela al setaccio. Lavorate con le mani fino a formare la "frutta" che volete imitare. Adagiate i diversi "frutti" su un piano infarinato e lasciateli all'aria qualche giorno. poi dipingeteli con i coloranti alimentari nel colore più appropriato.

Glassa reale

È un composto bianco candido formato da albumi e zucchero a velo, usato principalmente per decorare torte e montature e per saldare pezzi di pastigliaggio. Si può colorare mediante aggiunta di coloranti alimentari. Se la ghiaccia non viene usata subito coprirla con carta siliconata.

Ingredienti

1 albume
150-200 g di zucchero a velo
3 gocce di succo di limone

Sbattere l'albume e incorporare poco alla volta lo zucchero a velo, quando il composto è ben montato aggiungere le gocce di limone. Continuare a lavorare fino a quando, ritirando la spatola la punta che si forma rimarrà ben rigida (a "becco d'uccello")

Glassa all'arancia

Ingredienti

250 g di zucchero a velo

100 g (1 dl) di succo d'arancia (o altro agrume)

Con l'aiuto di una frusta (se elettrica usare la velocità minima) aggiungere al succo lo zucchero mescolando.

Variante da utilizzare qualora non si gradisca l'albume crudo.

Bibliografia

G. Donegani - G. Menaggia - W. Pedrazzi,, *Tecnica e pratica operativa di cucina*, Vol. 1, Franco Lucisano Editore, Milano, 1999.

G. Donegani - G. Menaggia - W. Pedrazzi,, *Nuovo manuale di Tecnica e pratica operativa di cucina*, Vol. 2, Franco Lucisano Editore, Milano, 2001.

G. Donegani - G. Menaggia - W. Pedrazzi,, *Nuovo Principi di alimentazione*, Franco Lucisano Editore, Milano, 2005.

P. Cappelli – V. Vannucchi, *Principi di scienza dell'alimentazione*, Zanichelli, Bologna, 1994.

AA. VV., *La grande cucina regionale – Volume 3: Sicilia* (I Manuali del Corriere della Sera), RCS Libri, Milano, 2005.

G. Fichera, *Quattro salti nella padella della memoria*, Morrone editore, Siracusa, 2010.

G. Mazzarella - M. Mazzarella, *Dolci bicchieri – Nuove tendenze in pasticceria*, Morrone editore, Siracusa, 2010.

G. Di Raimondo, *Cucina siciliana – Ricette della tradizione siracusana*, Morrone editore, Siracusa, 2004.

R. Guastella, *Cucina siciliana – Ricette della tradizione ragusana*, Morrone editore, Siracusa, 2008.

G. Coria, *Profumi di Sicilia*, Cavalletto editore, Catania, 1981.

L. Lombardo, *La cultura popolare*, Associazione Gal Hyblon – Thukles, Canicattini Bagni, 2006.

<http://www.wikipedia.it>

http://www.insicilia.it/la_cucina_siciliana.htm

<http://www.grifasi-sicilia.com/ricette.html>

<http://www.cookaround.com/cucina/regionale/index.php>

<http://www.siciliaonline.it/appasp/asp/enogastro/>

<http://www.gustoblog.it/post/4567/ricette-sicilia-coniglio-a-stimpirata>

http://www.viaggiesapori.it/Ita/News/5484_4265.htm

[http://www.ilgiornaledelcibo.it/ricette/ricetta-](http://www.ilgiornaledelcibo.it/ricette/ricetta-scheda.asp?id_ricetta=474&scheda=Coniglio+alla+stimpirata)

[scheda.asp?id_ricetta=474&scheda=Coniglio+alla+stimpirata](http://www.ilgiornaledelcibo.it/ricette/ricetta-scheda.asp?id_ricetta=474&scheda=Coniglio+alla+stimpirata)

Il seguente file è disponibile su www.dolciblei.altervista.org e su <http://hotaku.altervista.org>