

Sicilia

Arancine

Ingredienti (per 4 persone)

Riso (per risotti)	320 g
Manzo tritato	100 g
Pomodori pelati	250 g
Caciocavallo	50 g
Caciocavallo grattugiato	50 g
Uova	5
Zafferano in polvere	1 bustina
Cipolla	100 g
Pangrattato	100 g
Vino bianco	q. b.
Olio extravergine di oliva	15 g
Olio per friggere	q. b.
Sale, pepe	q. b.

Preparazione

Fate soffriggere la cipolla nell'olio d'oliva; appena è dorata aggiungete la carne e fate insaporire, quindi versatevi il vino e lasciate evaporare. Aggiungete i pomodori, un pizzico di sale e di pepe.

Continuate la cottura a fuoco molto lento per circa 1 ora.

Nel frattempo bollite il riso, scolatelo al dente e conditelo con il formaggio, i rossi d'uovo e lo zafferano. Allargatelo su un piatto e lasciatelo raffreddare un poco.

Con un cucchiaino capiente prendete un po' di riso e mettetelo nella vostra mano sinistra, dandogli la forma di una ciotola; nell'incavo mettete una cucchiainata di condimento e ricoprite con dell'altro riso. Appallottolatele bene e passate le arancine nell'albume d'uovo sbattuto e nel pangrattato. Lasciatele riposare per circa 30 minuti e friggetele in olio bollente in un tegame dalle pareti piuttosto alte. Servitele calde.

► Si tratta di un piatto unico.

PER UNA PORZIONE

Proteine 26,60 g

Lipidi 17,75 g

Glicidi 89,08 g

Calorie 622



Pasta a' norma

Ingredienti (per 5 persone)

Maccheroni	400 g
Melanzane	200 g
Passata di pomodoro	800 g
Ricotta salata grattugiata	50 g
Cipolla	50 g
Aglio	1 spicchio
Basilico	q. b.
Olio extravergine di oliva	60 g
Sale	q. b.

Preparazione

Tagliate a tocchetti le melanzane, disponetele in uno scolapasta e salatele leggermente. Lasciatele colare per circa 30 minuti. Asciugatele e friggetele in olio abbondante.

Soffriggete la cipolla e l'aglio nell'olio di oliva e quando sono dorati versate il pomodoro, le foglie di basilico e il sale. Fate restringere. Cuocete al dente i maccheroni, scolateli e conditeli con la salsa. Versateli sul piatto di portata e ricopriteli con le melanzane. Spolverate di ricotta salata e servite.

► Si tratta di un piatto unico. Per raggiungere un quantitativo accettabile di nutrienti si può completare il pasto con 40 g di pane e 30 g di prosciutto crudo magro.

PER UNA PORZIONE

Proteine 15,00 g

Lipidi 17,00 g

Glicidi 65,00 g

Calorie 473



Pasta cu' maccu (pasta con le fave)

Ingredienti (per 6 persone)

Fave secche sguosciate e spellate	300 g
Bavette spezzate	300 g
Cipolla	100 g
Finocchietto selvatico	150 g
Olio extravergine di oliva	90 g
Sale, pepe	q.b.

Preparazione

Sciacquate le fave e mettetele a bagno in acqua fredda per una notte. Cuocetele poi in un tegame, con la stessa acqua, aggiungendone altra se necessario per coprirle. Mettete nel tegame anche la cipolla tritata, i finocchietti tagliati a pezzetti e poco sale. Quando le fave si saranno sfarinate allungate con altra acqua, abbastanza per cuocere la pasta. Appena bolle gettate nel tegame le bavette smiuzzate e mescolate spesso per evitare che si attacchino. Quando saranno cotte condite con l'olio di oliva.

► **Si tratta di un piatto unico. Per raggiungere un quantitativo accettabile di nutrienti si può completare il pasto con 300 g di verdura cotta o cruda condita con 5 g di olio + 150 g di frutta fresca.**

PER UNA PORZIONE

Proteine	20,00 g
Lipidi	17,00 g
Glicidi	71,00 g
Calorie	517



Pasta chi sardi (pasta con le sarde)

Ingredienti (per 6 persone)

Bucatini	540 g
Sarde fresche diliscate	400 g
Acciughe salate	20 g
Finocchietto selvatico	400 g
Cipolla	100 g
Uvetta sultanina	50 g
Pinoli	30 g
Pangrattato	50 g
Caciocavallo grattugiato	30 g
Olio extravergine di oliva	70 g
Sale, pepe	q.b.

Preparazione

Lessate i finocchietti, nettati e lavati, in abbondante acqua salata. Appena cotti, scolateli e tritateli grossolanamente. Conservate l'acqua di cottura. Tritate la cipolla e soffriggetela nell'olio. Appena è appassita unite i filetti d'acciuga dissalati e spapolateli con l'aiuto di un cucchiaino di legno. A parte fate rinvenire l'uvetta in un po' d'acqua tiepida quindi aggiungetela al soffritto insieme ai pinoli e alle sarde. Lasciate cuocere lentamente e dopo qualche minuto unite i finocchietti. Finite la cottura a fuoco basso. Cuocete i bucatini nell'acqua dei finocchietti e scolateli al dente. Versate in un tegame la pasta con il condimento e mescolate per qualche istante. Levate dal fuoco e lasciate riposare qualche minuto, prima di servire con pangrattato leggermente tostato e caciocavallo grattugiato.

► **Si tratta di un piatto unico.**

PER UNA PORZIONE

Proteine	28,84 g
Lipidi	19,00 g
Glicidi	88,46 g
Calorie	639

Quando si pensa al calcio non bisogna fermarsi ai latticini; sono molti infatti gli alimenti che contengono calcio e questa abbondanza

permette di soddisfare tutti i palati: dal pesce azzurro alla frutta secca, ma anche erbe aromatiche come basilico e rucola, o verdure, come cavolfiore

e agretti, cicoria e radicchio verde. Nel caso delle sarde, va inoltre ricordato che sono una fonte preziosa anche di potassio.



Pasta cu' nivuru

(pasta con il nero di seppia)

Ingredienti (per 5 persone)

Pasta di semola	400 g
Seppie	300 g
Cipolla	100 g
Passata di pomodoro	300 g
Prezzemolo	q.b.
Vino bianco	q.b.
Olio extravergine di oliva	70 g
Sale, pepe	q.b.

Preparazione

Togliete alle seppie il sacchetto con il nero senza romperlo e mettetelo da parte. Soffriggete lentamente la cipolla tritata; appena è dorata aggiungete le seppie tagliate a listarelle, la passata di pomodoro e il vino, che farete sfumare. Salate e pepate. Rompete i sacchetti, aggiungete il liquido nero al sugo e fate restringere. Cuocete la pasta; quando è ancora al dente scolatela nella padella con il sugo e ultimate la cottura. Servitela calda dopo averla cosparsa di abbondante prezzemolo tritato.

► Per raggiungere un quantitativo accettabile di nutrienti si può completare il pasto con 1 uovo + 30 g di pane.

PER UNA PORZIONE	
Proteine	17,96 g
Lipidi	15,46 g
Glicidi	69,60 g
Calorie	489

I vini della regione

Beviamo, perché aspettare le lucerne? Breve il tempo. | O amato fanciullo, prendi le grandi tazze variopinte, | perché il figlio di Zeus e Semele | diede agli uomini il vino | per dimenticare i dolori. | Versa due parti di acqua e una di vino; | e colma le tazze fino all'orlo: | e l'una segua subito l'altra.

Alceo fr. 346

traduzione
di Salvatore Quasimodo

La coltivazione della vite si diffonde in Sicilia già a partire dal secondo millennio a.C., testimonianza dei contatti con fenici, cretesi, greci. Nella cultura classica, il vino è il dono del dio Dioniso agli uomini purché obbediscano al suo rituale: mai bere da soli ma insieme. Nasce il simposio, momento di vita sociale, riflessione politica, filosofica, poetica. Il vino era bevuto alla fine del banchetto, e mai puro, ma mescolato con acqua e distribuito in coppe; al simposiario il compito di stabilire in che parti; e il cratere, il vaso comune, l'oggetto tecnico

in cui si effettua il taglio del vino con l'acqua, diventa vasellame pregiato, dipinto con immagini e colori raffinati. Una coppa attribuita al vasaio Ierone raffigura tutti gli elementi del simposio: il vino, il cratere, le coppe, la musica dei flauti, la danza, l'eroticismo. In Sicilia conserviamo alcuni bellissimi crateri al museo archeologico di Agrigento. Per anni tuttavia il vino siciliano ha perso il proprio valore: troppo intenso e corposo, troppo alta la gradazione alcolica, veniva prodotto e commercializzato per tagliare altri vini più pregiati. Lo ricordo questo vino della mia

infanzia, bevuto nei bar nelle riunioni per una partita di briscola. Oggi imprenditori vecchi e giovani, famosi e preparati enologi, grandi sperimentatori hanno realizzato interventi strutturali sia nel vigneto che nella cantina. Sono rinati vitigni autoctoni, sia di bacca bianca che rossa. Intorno a questo, nuovi rituali, vendemmie notturne, degustazioni, fiere, turismo enologico e gastronomico (forse rivive l'immortale spirito di Dioniso?).

Tra i vini a bacca rossa ricordiamo il Nerello Mascalese, il cui nome deriva dalla contrada di Mascali, alle falde dell'Etna, rosso di color rubino, odore di amarena; il Frappato, sinonimo del Cerasuolo di Vittoria, così chiamato per il tipico colore rosso e trasparente di ciliegia appena matura, cui va il primato di primo rosso siciliano a denominazione di origine controllata; il Nero d'Avola; il Perricone.

I vini a bacca bianca autoctoni sono l'Insolia, il Grillo, il Damaschino Grecanico, il Catarratto; di questi solo l'Insolia è vinificato in purezza, gli altri in uvaggio con vitigni autoctoni e con vitigni internazionali (Chardonnay, Sauvignon) oggi diffusamente coltivati in Sicilia. Sono vini di colore giallo paglierino, a volte con sfumature verdognole, fruttati con sfumature floreali, da bere a tutto pasto e in particolare con pesci e crostacei.

Non citerò i numerosissimi prestigiosi, vincitori di premi, ma un particolare bianco: Placido Catarratto I.G.T., giallo paglierino con riflessi verdolini, fruttato, morbido e pieno, dedicato a Placido Rizzotto, il sindacalista corleonese ucciso: azienda Cooperativa Libera Terra su terreni confiscati alla mafia, prodotto nobile di una terra e del suo riscatto.

Francesca Siracusano

Cus-cus di pesce

Ingredienti (per 8 persone)

- Semola di grano duro 1 kg
- Pesce (cernia, scorfano, calamari, gamberi, cozze) 1 kg
- Mandorle 30 g
- Pomodori pelati 250 g
- Aglio 1 spicchio
- Cipolla 1
- Cannella 1/2 stecca
- Buccia di limone grattugiata 1/2
- Peperoncino q.b.
- Prezzemolo q.b.
- Olio extravergine di oliva 90 g
- Sale q.b.

Preparazione

Disponete la semola in un grande piatto di terracotta, chiamato *mafradda* e ripetutamente, con le mani bagnate in acqua leggermente salata, con movimenti rotatori dei polpastrelli, *cucciati* la semola, cioè inumiditela e riducetela in granelli grossi come capocchie di spilli. Adagiate il cus-cus così ottenuto su una tovaglia e lasciate asciugare.

Frattanto preparate il brodetto di pesce. Soffriggete l'aglio e la cipolla tritata nell'olio e quando sarà dorata aggiungete i pomodori pelati a pezzetti, il prezzemolo, il sale, il peperoncino e le mandorle. Fate cuocere i pomodori per qualche minuto e unite il pesce, facendolo insaporire e coprendolo quindi con acqua. Cuocetelo a fuoco lento per circa 30 minuti, quindi scolate il brodetto, diliscate il pesce e tenetelo in caldo separatamente.

Prendete la cuscusiera, riempiete il tegame inferiore d'acqua per circa 2/3 e ricoprite quello superiore bucherellato con un tovagliolo, quindi versatevi la semola, spolverata con la cannella e con la buccia di limone grattugiata grossolanamente. Fate attenzione che i due attrezzi combacino perfettamente e cuocete il cus-cus a vapore per circa 1 ora. Mescolate di tanto in tanto con un cucchiaino. Appena il cus-cus è pronto, versatelo nella mafradda e bagnatelo con parte del brodetto; portatelo in tavola accompagnato dal pesce e, separatamente dall'altro brodetto, che può essere aggiunto a piacere sui singoli piatti.

Se non si dispone della mafradda si può sopperire con un grande piatto da portata con i bordi alti oppure con una teglia. Anche la cuscusiera può essere arrangiata: è un utensile tipico, composto da due tegami di coccio, che si impilano; quello superiore, forato, si adagia sull'altro e consente il passaggio del vapore. Si può sostituire con un tegame e un colapasta dello stesso diametro, facendo attenzione che i due utensili combacino bene, oppure con una vaporiera elettrica.

► Si tratta di un piatto unico.

PER UNA PORZIONE	
Proteine	34,00 g
Lipidi	16,00 g
Glicidi	99,00 g
Calorie	676

La carne dei pesci presenta lo stesso contenuto di aminoacidi essenziali delle altre carni con analogo valore biologico; ha però il vantaggio di essere molto tenera e facilmente digeribile. Queste caratteristiche la rendono consigliabile, quindi, per gli anziani, i bambini o i malati.

A parità di aminoacidi, inoltre, nessun altro alimento di origine animale permette, come il pesce, di limitare il contemporaneo apporto di grassi saturi.



Cassata

Ingredienti

Per il pandispagna

Zucchero 200 g

Amido 200 g

Uova 8

Liquore a scelta q.b.

Per la crema

Ricotta di pecora 800 g

Zucchero 400 g

Cioccolato fondente 100 g

Frutta candita 100 g

Liquore a scelta q.b.

Pasta reale 250 g

Per la velata

Zucchero a velo 300 g

Acqua 150 g

Succo di limone q.b.

Frutta candita 200 g

Preparazione

Per il pandispagna: sbattete in una scodella i tuorli con lo zucchero, fino ad ottenere una crema soffice, quindi aggiungete l'amido e mescolate molto bene. A parte montate a neve gli albumi. Aggiungeteli, mescolando delicatamente, all'impasto e versate il tutto in una teglia unta con un po' di strutto o poco burro. Infornate a calore moderato per circa 20 minuti. Una volta cotto, lasciate raffreddare il pan di spagna, quindi tagliatelo a fettine e bagnatelo con un po' di liquore.

Per la crema di ricotta: mescolate la ricotta con lo zucchero e, dopo averla passata a setaccio con un telo di lino, aggiungete il cioccolato spezzettato e la frutta candita.

Prendete una teglia rotonda con le pareti leggermente svasate, coprite il fondo con una fetta di pandispagna e foderate i lati con quadratini di pan di spagna alternati a quadratini di pasta reale. A piacere potete irrorare con del liquore. Versate la crema di ricotta e livellate, quindi coprite con il pandispagna rimasto. Lasciate in frigo per una notte e il giorno dopo rivoltate la teglia su un vassoio, facendo scivolare la cassata con molta attenzione.

Per la velata: fate cuocere a fuoco lento lo zucchero a velo con l'acqua; quando comincia ad addensarsi spegnete e fate raffreddare un poco. Con un cucchiaino sbattete energicamente e aggiungete qualche goccia di limone. Spalmate il composto (la ghiaccia) con una spatola sulla cassata e sui lati, quindi guarnite con la frutta candita seguendo uno schema simmetrico.

UN DOLCE INTERO

Proteine 169,00 g

Lipidi 226,00 g

Glicidi 1543,00 g

Calorie 8880

La ricotta deriva dal siero del latte, residuo della cagliata con cui si produce il formaggio.

Il siero viene salato e scaldato: le proteine si addensano

con il grasso residuo, con il lattosio e i sali minerali formando dei coaguli bianchi.

Raccolti in appositi contenitori, che ne consentono lo spurgo, dopo poco sono pronti per il consumo.

Il contenuto di macronutrienti e calorie della ricotta varia a seconda del latte di partenza.

Il globuli di grasso del latte di pecora e capra sono più piccoli rispetto a quelli del latte di mucca: tendono con più facilità a rimanere nel siero producendo una ricotta più grassa, più saporita e più calorica.

