

La Sicilia e le sue specialità



L'ISOLA "SICILIA" è abitata da circa 5.1 milioni di persone, ed ha come capoluogo Palermo. È una delle mete turistiche più importanti d'Italia.

La storia della Sicilia è stata influenzata dai tanti dominatori che sono passati sul suo suolo. Grazie alla sua posizione geografica, proprio al centro del mar Mediterraneo, la Sicilia ha avuto un ruolo di una certa importanza negli eventi storici che hanno avuto come protagonisti i popoli del mare nostrum.



La cucina siciliana fa parte di una cultura gastronomica molto complessa ed articolata, che mostra tracce e contributi di tutte le culture che si sono stabilite in Sicilia negli ultimi due millenni. Dalle abitudini alimentari della Magna Grecia alle prelibatezze dei "Monsù" delle grandi cucine nobiliari, passando dai dolci arabi e dalle frattaglie alla maniera ebraica... tutto contribuisce a rendere varia la cucina siciliana.

La lista dei prodotti tipici è lunghissima. Ogni provincia e, in molti casi, ogni comune ha una sua specialità e anche i nomi degli stessi alimenti variano di zona in zona.

Molti piatti sono legati alle melanzane, come la caponata, la parmigiana e la pasta alla norma, i "scacci", focacce di grano duro con ripieno a base di prezzemolo, oppure cavolfiori o pomodori, vere e proprie torte salate.

Anche il pesce, in molte varietà, è un alimento importante della cucina siciliana e in questo settore molto famoso è il pesce stocco alla messinese. Tipico del trapanese è il cuscus di pesce, piatto principale della tradizione gastronomica di Tunisi, contrariamente al resto dei paesi del Maghreb, dove invece è di solito a base di carne.

La Sicilia è anche ricca per quanto riguarda le specialità da tavola calda con prodotti freschi di forno come arancini, "cartocciate", "cipolline" ecc.



Altri prodotti da colazione sono dolci come cornetti, panzerotti, "ravioli" con ripieno di ricotta, "iris" con ripieno di crema di cioccolato o crema.

La pasticceria ha tra le sue prelibatezze zeppole di riso con miele (definite anche crispelle di S.Giuseppe in altri comuni), i cannoli ripieni con crema di cioccolato, crema o ricotta, i prodotti di pasticceria mignon e la gelateria artigianale. Tra i dolci tipici della regione non si deve dimenticare la cassata.

La granita è anche una famosa specialità siciliana nata probabilmente dalla tradizione dei "nevaroli" che dall'Etna trasportavano la neve sino in riva al mare, quando ancora non esisteva il frigorifero. I nobili compravano poi questa neve e ci spremevano dentro il limone.

Il gusto tipico della Granita è il limone, la tipica Messinese è caffè con panna, la tipica Catanese è alle mandorle (detta "a minnulata").

EMMA



Pasta alla Norma

Per 4 persone

Ingredienti

400 gr di spaghetti

800 gr di pomodori maturi

3 melanzane

2 spicchi d'aglio

100 gr di ricotta salata

3-4 cucchiaini di olio extravergine d'oliva

2-3 foglie di basilico

sale e pepe q.b.



Granita al limone

1 l d'acqua

600 gr di zucchero

il succo di 8 limoni, succosi preferibilmente

Portare l'acqua a bollore. Nel frattempo spremere i limoni togliendo i semi.

Quando l'acqua bolle aggiungere lo zucchero e fare bollire per 10 min.

Spegnere il fuoco e lasciare raffreddare.

Poi versare il succo dei limoni e mescolare bene. Mettere in un contenitore chiuso ermeticamente e mettere in congelatore per 24 ore.

Dopo riprendere e sbattere per alcuni minuti col battitore elettrico per sciogliere il ghiaccio e fare divenire come una crema.

Mettere di nuovo nel congelatore e dopo 6/7 ore procedere di nuovo con lo sbattitore. Porre in congelatore per ancora 1 ora e poi consumare a piacere.

La granita si conserva sei mesi in contenitore ermetico.



In due diverse occasioni, durante una visita al nostro ufficio, uno dei nostri lettori di origine siciliana ci ha raccontato con una punta di nostalgia malcelata i suoi ricordi di una delle ricette siciliane a lui più care, il "pesce al sammoriglio". Noi qui alla redazione abbiamo quindi ascoltato estasiati i racconti di grigliate al porto con il pesce azzurro appena pescato e immaginato gli odori e i colori e le voci...

Vi riportiamo qui la ricetta tradizionale siciliana, raccontataci da Mario Buzzurro, per condire pesce (o anche carne) prima di cuocerlo sulla brace.

Preparazione

Lavare le melanzane e senza togliere la buccia, tagliatele a dadini mettendole in un tegame forato: salatele e mettetele sotto un peso in modo che perdano il succo amaro, per 1 ora.

Pelate i pomodori, togliete i semi e passateli in un passatutto, per ottenere una salsa. Fate dorare l'aglio e aggiungete i dadini di melanzana, controllando che ci sia abbastanza olio.

Quando le melanzane saranno cotte, togliete l'olio di cottura (non tutto) e aggiungete il pomodoro e finite di cuocere.

Scolate la pasta e ripassatela nella padella, spolveratela con la ricotta grattugiata e metteteci due foglie di basilico.

Servitela ben calda.

Un consiglio

Per pelare bene i pomodori una soluzione è quella di immergerli per una decina di secondi in acqua bollente e poi passarli sotto l'acqua fredda.

Curiosità

Le melanzane sono leggermente tossiche, specialmente la buccia, per questo è opportuno farne scolare l'acqua di vegetazione.

Sammurighiu (Sammoriglio)

Per 4 persone

1 limone

4-5 cucchiaini di olio d'oliva

sale marino a piacere

prezzemolo a piacere

aglio tagliato a fettine sottili a piacere

pepe a piacere

Spennellare il pesce (o la carne) con il condimento e mettere sulla brace.

Questa ricetta è particolarmente indicata per pesce azzurro, pesce spada, tonno e sardine.



EMMA