



Biblioteca Regionale Universitaria Giacomo Longo di Messina

COSA MANGIAVANO I NONNI: raccontiamo le ricette



REGIONE SICILIANA

Assessorato Beni Culturali, Ambientali e Pubblica Istruzione
Dipartimento Beni Culturali, Ambientali ed Educazione Permanente



Biblioteca Regionale Universitaria Giacomo Longo di Messina

PROGETTO SCUOLA 2016-2017

SINTESI DEI PANNELLI DIDATTICI



REGIONE SICILIANA
Assessorato Beni Culturali, Ambientali e Pubblica Istruzione
Dipartimento Beni Culturali, Ambientali ed Educazione Permanente

INTRODUZIONE

L'educazione alimentare dei giovani si pone, da parecchi anni, come uno dei compiti educativi che investono la scuola.

Per questo la Biblioteca regionale di Messina ha sviluppato in collaborazione con gli Istituti Comprensivi "Boer-Verona Trento", "Cannizzaro-Galatti", "Evemero da Messina", "Mazzini-Gallo", "Paradiso" e "Enzo Drago-Principe di Piemonte" un progetto che, nel favorire un graduale approccio alla Biblioteca e ai suoi servizi, si è proposto il recupero di pietanze tradizionali.

Il cibo appartiene all'identità di un popolo, porta con sé un forte valore simbolico e affettivo ed è sempre più necessario valorizzare la conoscenza dell'alimentazione tradizionale come elemento culturale e sociale.

Non c'è dubbio che a questi elementi si aggiungono considerazioni di carattere etico nel momento in cui si impone la necessità di sfamare la popolazione mondiale con colture sostenibili per l'equilibrio del pianeta. A questo si aggiunge, elemento non secondario, che una corretta alimentazione garantisce un migliore stato di salute, presente e futuro, e contribuisce alla capacità di apprendimento.

Recuperare le tradizioni alimentari della propria famiglia - a maggior ragione in una scuola dove le classi sono composte spesso da bambini di etnie diverse - significa recuperare e acquisire coscienza della propria storia e in questo ritrovamento una funzione fondamentale, affettiva e sociale, può assumere la presenza dei nonni o delle famiglie, chiamati a condividere la propria storia con i bambini e a farne partecipi gli altri.

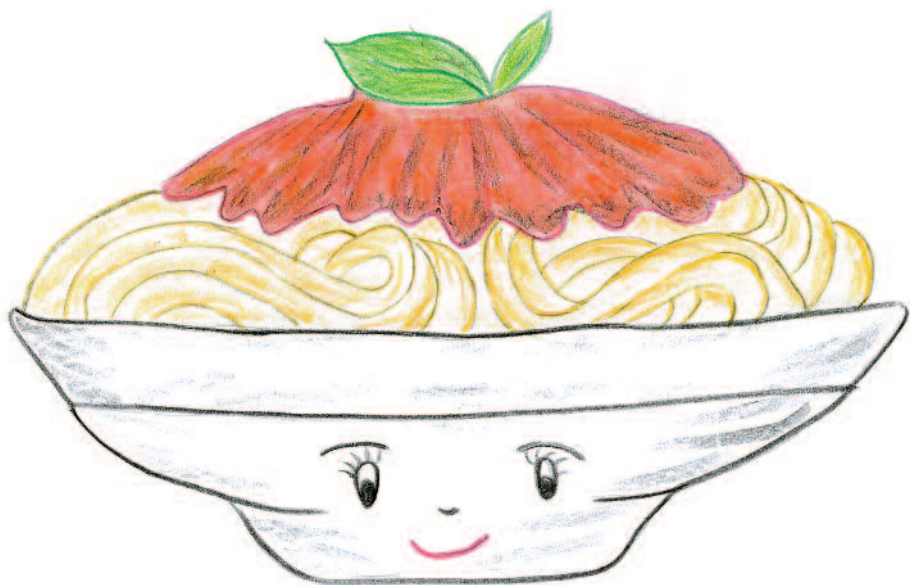
Gli alunni si sono messi all'opera per trovare tutte le antiche ricette che utilizzano, nel caso di alunni italiani, ingredienti e prodotti locali, anche attraverso un confronto generazionale con i propri nonni, e le hanno illustrate con propri disegni.

Tra le ricette trascritte dai bambini si è scelto di selezionare alcune per renderle consultabili a quanti, più o meno piccini, vorranno cimentarsi.

Un grazie sentito ai dirigenti scolastici Antonio Sabato, Giovanna Egle Candida Cacciola, Cosimo D'Agostino, Venera Munafò, Tindaro Sparacio, Giuseppa Scolaro e agli insegnanti Antonella De Domenico, Lea Cappuzzo, Pina Lembo, Antonina Alibrandi, Graziella Catalano, Santina Costanzo, Stefania D'Ignotti, Concetta Alizzi, Annunziata Benenati, Domenica Calderone, Giuseppina Silvestri, Maria Puzzolo, Maria Intiliso, Roberta Soldo, Natala Staiti, Santina Sidoti, Anna Pisano, Valentina Paladino.

Il lavoro e le ricerche sono stati accompagnati dal personale della Biblioteca, sia dalle responsabili delle Unità Operative Nuccia Cucinotta, Silvana Curzio e Laura Silipigni, che da Pina Crupi, Pina De Domenico, Emilia Fotia, Rosanna Mirenda, Valentina Paradiso e Nerina Vinci.

Maria Teresa Rodriguez
Dirigente responsabile
Biblioteca regionale di Messina



PRIMI

Minestra di fagioli alla contadina

Ingredienti per 4 persone

- $\frac{1}{2}$ kg. di fagioli freschi sgranati
- 1 cipolla
- 1 spicchio di aglio
- $\frac{1}{2}$ bicchiere di olio extravergine
- prezzemolo e peperoncino q.b.
- 120 gr. di riso o pasta corta

Preparazione

Mettete a cuocere i fagioli in acqua fredda.

Quando sono cotti passatene $\frac{1}{3}$ al setaccio e colate gli altri. Preparate un trito con la cipolla, il prezzemolo, l'aglio e il peperoncino. Rosolate nell'olio e poi versate i fagioli passati, infine aggiungete i fagioli interi. Mettete il riso o la pasta e servite con l'aggiunta dell'olio.

Consiglio

I fagioli secchi si conserveranno perfettamente e a lungo, posti in un barattolo a chiusura ermetica con alcuni spicchi d'aglio e alcune foglie di alloro.

Maccu

Ingredienti

- 800 gr. di fave secche
- olio extravergine d'oliva

Preparazione

Lasciate per una notte intera le fave secche in acqua salata. L'indomani trasferite la pentola sul fuoco e lasciate cuocere a calore moderato e a fiamma schermata. Quando le fave saranno cotte, schiacciatele con una forchetta in modo da ridurre a purea. Aggiungete dell'olio extravergine d'oliva e tanto basta!



Minestra di carciofi

Ingredienti per 4 persone

- 6 carciofi
- 3 patate
- $\frac{1}{2}$ cipolla
- 6 cucchiaini di olio
- 1 l. di acqua
- formaggio e sale q.b.

Preparazione

Tagliate i carciofi a spicchi, le patate a pezzi grossi, le cipolle sottili e mettete tutto in pentola a bollire per 1 ora.

Aggiustate di sale e servite con olio e formaggio.

Curiosità

Il carciofo (in latino cynara) era apprezzato dai romani e dai greci. Il carciofo che mangiavano i nostri avi, non è uguale a quello che troviamo oggi nelle nostre tavole. A quei tempi esisteva la specie selvatica, più dura, piccola e spinosa. I fiorellini azzurri del carciofo servivano per far cagliare il latte.

Pasta e patate alla contadina

Ingredienti

- pasta
- 4-5 patate
- aglio
- 100 gr. di pancetta (in una sola fetta)
- 100 gr. di formaggio grattugiato (misto)
- basilico
- olio o burro q.b.
- sale e pepe q.b.

Preparazione

In abbondante acqua bollente mettete a cuocere prima le patate senza buccia e tagliate a pezzettini, poi aggiungete la pasta e lasciate cuocere.

Contemporaneamente fate rosolare l'olio o il burro in una padella con l'aglio e la pancetta tagliata a pezzetti.

Quando finisce di soffriggere, aggiungete la pasta e le patate scolate.

Assaggiate, aggiustate di sale e pepe e poi aggiungete i vari formaggi e le foglioline di basilico profumate.

Impiattate la pasta e gustatela calda, calda.

Riso "con gli angeli"

Ingredienti per 4 persone

- 200 gr. di calamaretti
- 200 gr. di gamberetti
- $\frac{1}{2}$ kg. di cozze
- 400 gr. di riso

Preparazione

Pulite bene le cozze, apritele in una piccola casseruola, sgu-
sciatele e conservate il loro brodo.

In una pentola con olio abbondante soffriggete lentamente
l'aglio e il prezzemolo tritato ed aggiungete i calamaretti ta-
gliuzzati, i gamberetti sgu-
sciati crudi e tagliati a pezzetti, le
cozze e subito dopo il brodo delle stesse filtrato, pepe e poco
sale.

Fate cuocere, senza lasciare asciugare completamente il su-
ggetto, che gioverà per condire il riso.

Cuocete a parte il riso e quando è cotto, scolatelo per bene e
rimestatelo... con gli "angeli" nella casseruola, facendolo im-
pregnare bene di suggetto. Si può aggiungere una buona grat-
tugiata di formaggio.

Spaghetti al nero di seppia

Ingredienti

- 500 gr. di seppie
- aglio
- prezzemolo
- vino bianco secco, un bicchiere
- salsa di pomodoro
- sale e pepe nero q.b.

Preparazione

Pulite le seppie, facendo attenzione a non rompere le vescichette del nero che metterete da parte, lavatele sotto l'acqua corrente e tagliatele a pezzetti.

Mettete a soffriggere in una casseruola l'olio con due spicchi di aglio tritati, unite le seppie, un ciuffetto di prezzemolo tritato e mescolate. Salate, pepate e coprite con un coperchio, cuocete a fiamma bassa per circa 45 minuti.

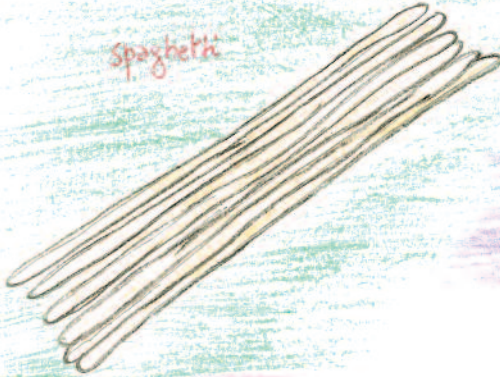
Bagnate il sugo con un bicchiere di vino bianco secco nel quale avrete diluito tre cucchiainate di salsa di pomodoro e proseguite la cottura a recipiente scoperto per altri 20 minuti.

Aggiungete un po' d'acqua, rimettete il coperchio e lasciate sul fuoco ancora per mezz'ora.

Lessate gli spaghetti in abbondante acqua salata, aggiungete al sugo di seppie il nero delle vescichette.

Scolate la pasta ben al dente, condite con il sugo, mescolate e servite.

Spaghetti



reserchetto del
nero



spezie d'aglio



vino bianco



salsa di pomodoro



seppie

Spaghetti al nero di "seppia"

Pasta con le sarde

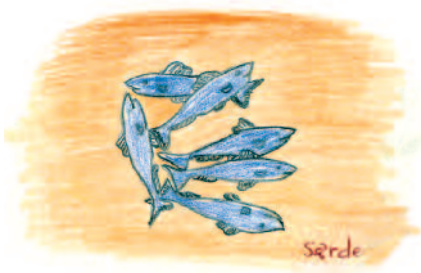
Ingredienti

- 400 gr. di sarde
- 400 gr. di finocchietto selvatico
- 1 cipolla
- 4 cucchiaini d'olio d'oliva
- pinoli
- 1 cucchiaino di uvetta
- 400 gr. di pasta

Preparazione

Squamate le sarde e togliete la lisca, lavate il finocchietto e fatelo bollire per circa 20 minuti, avendo cura di conservare l'acqua di cottura. Tritate la cipolla e friggetela in un padellino con l'olio, i pinoli, l'uvetta e le sarde; infine aggiungete il finocchietto scolato e tagliuzzato.

Prendete la pentola con l'acqua di cottura del finocchietto e portate ad ebollizione. Mettete giù la pasta ad ebollizione dell'acqua, quando la pasta è cotta al punto giusto, scolatela e saltatela in padella con il condimento.



Pasta gamberi e piselli

Ingredienti per 4 persone

- 300 gr. di gamberi sgusciati
- 300 gr. di piselli finissimi
- 200 gr. di vongole sgusciate
- 400 gr. di pasta
- olio di oliva
- sale e pepe q.b.
- prezzemolo

Preparazione

Fate dorare la cipolla in un tegame con l'olio per qualche minuto. Unite le vongole con i piselli, il prezzemolo tritato e il sale, dopo qualche minuto i gamberi con un poco di pepe nero.

Cucinate questo intingolo a fuoco lento, aggiungendo se occorre, un po' d'acqua. Lessate la pasta, poi scolatela, versatela nel tegame con il composto di gamberi, vongole e piselli, alzate la fiamma e cuocete rimestando per qualche minuto in modo che si insaporisca perfettamente.



"Maccharuni o ferru"

Ingredienti

- 1 kg. di farina di semola
- 1 kg. di farina 00
- acqua q.b.

Preparazione

Mescolate la farina con la semola, aggiungete l'acqua fin quando l'impasto diventa liscio ed omogeneo.

Lavorate ancora per circa 10 minuti, dividete l'impasto in piccoli panetti e allungatelo formando dei bastoncini della grossezza $\frac{1}{2}$ cm, tagliate i bastoncini a tocchetti.

Infarinate il ferro e appoggiatelo sopra un tocchetto di pasta, premete e girate sotto il palmo della mano, in modo che la pasta si chiuda attorno allungandosi. Sfilate con delicatezza e procedete fino ad esaurimento della pasta.

Disponete i maccheroni su un piano senza sovrapporli.

Se consumati subito, i maccheroni vanno cotti in abbondante acqua salata con l'aggiunta di qualche cucchiaio d'olio, per evitare che si attacchino .

Pasta 'ncaciata alla messinese

Ingredienti per 4 persone:

- 350 gr. di pasta (sedani o penne)
- 1 l. di passata di pomodoro
- 200 gr. di estratto o concentrato di pomodoro
- 300 gr. di carne macinata mista bovino/suino
- 250 gr. di provola
- 200 gr. di parmigiano grattugiato
- 200 gr. di salame
- 3 melanzane
- 2 uova sode
- 1 cipolla di media grandezza
- 1 carota
- 1 costa di sedano
- olio extravergine d'oliva
- sale q.b.

Preparazione

In una casseruola con un bicchiere di olio fate rosolare la cipolla con la carota ed il sedano finemente tritati. Aggiungete poi la carne macinata e quando è bene insaporita e rosolata unite l'estratto o il concentrato, sciolto in un mestolo d'acqua, poi la passata di pomodoro e aggiustate di sale. Fate cuocere per circa 90 minuti a fuoco moderato, aggiungendo acqua calda se asciuga troppo.

Pulite e tagliate a fette le melanzane e tenetele sotto sale per circa un'ora, poi sciacquate sotto l'acqua corrente, asciugate e frigate in padella con olio bollente, appena dorate sco-

late e tenete in caldo da parte. Rassodate le uova e tagliatele a fette, tagliate la provola. Portate a ebollizione abbondante acqua salata, cuocete la pasta e scolatela al dente. Condite con parte del sugo preparato.

Versate sul fondo di una teglia un po' di sugo di carne e disponete uno strato di pasta condita e uno di melanzane fritte, aggiungete la provola tagliata a cubetti, le fette di salame, le uova e il parmigiano grattugiato. Continuate con un secondo strato identico al precedente. In alcune tradizioni si aggiungono delle polpettine di carne precedentemente fritte in olio bollente e unite poi in uno degli strati. Terminate con uno strato di pasta, sugo, parmigiano grattugiato e provola.

Infornate a 180°C per 20-25 minuti.

SECONDI

Arancini di riso

Ingredienti

- 300 gr. di riso
- 100 gr. di pezzetti di pollo
- 100 gr. di carne di vitello magro
- 150 gr. di piselli
- salsa di pomodoro
- mezzo dado sciolto
- 50 gr. di burro
- un pizzico di zafferano
- formaggio grana
- 2 uova
- prezzemolo
- sedano
- basilico
- sale e pepe q.b.

Preparazione

Rosolate in po' di cipolla dentro una casseruola con tre cucchiari d'olio e una noce di burro, aggiungete il pollo, la carne di vitello magra tagliata a pezzettini e i piselli sgranati.

Dopo qualche minuto unite un po' di salsa di pomodoro diluita con un bicchiere di acqua calda, il trito di prezzemolo, il sedano, il basilico e mezzo dado sciolto, regolate di sale e pepe e continuate la cottura.

Bollite il riso in poca acqua e aggiungete a poco a poco un po' di acqua calda. Nel frattempo fate bollire un uovo.

A cottura ultimata unite al riso il burro, un pizzico di zafferano, tre cucchiari di formaggio grana e l'uovo crudo.

Modellate con l'impasto delle polpette a forma di pera, formate all'interno una piccola cavità, riempitela con in po' di ragù e un pezzettino di uovo sodo, chiudete con altro riso.

Infarinate l'arancino, passatelo nell'uovo sbattuto e nel pan grattato, friggete in abbondante olio, scolate sopra un foglio di carta assorbente, disponete su un piatto e...

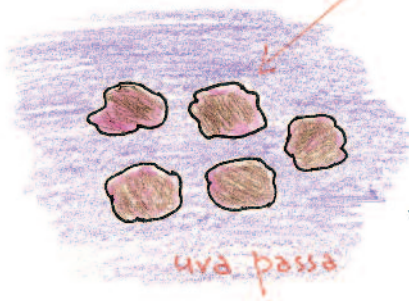
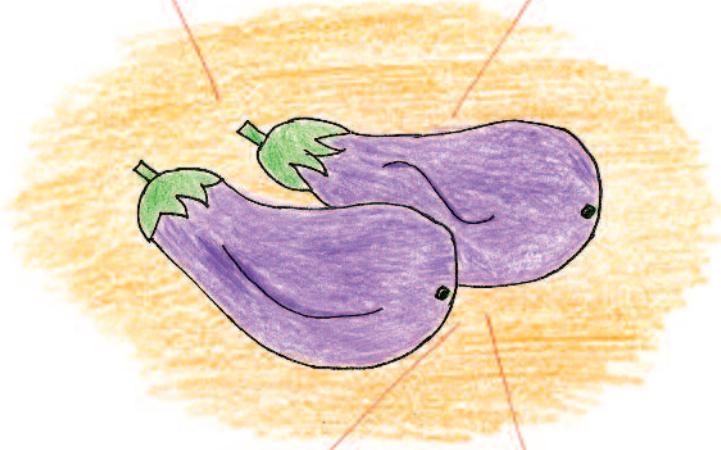
Buon appetito.



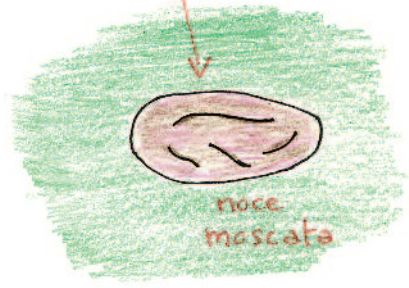
tuorlo



pecorino



uva passa



noce
mascata

Frittelle di melanzane

Frittelle di melanzane

Ingredienti

- 4 melanzane
- uova
- 70 gr. di pecorino
- pangrattato
- origano
- noce moscata
- uva passa
- sale e pepe q.b.

Preparazione

Fate a fette le melanzane, lasciatele a bagno nell'acqua salata per un'ora, pressandole con un peso.

Dopo averle bollite in acqua salata scolatele, spremetele, mettetele in una ciotola, unite i tuorli, il pecorino macinato, un pizzico di origano, un po' di noce moscata, l'uva passa già ammollata in acqua tiepida, e pepe.

Fate delle polpette schiacciate, infarinatele e passatele nelle uova sbattute con l'aggiunta degli albumi e un pizzico di sale, e poi nel pangrattato.

Friggete le polpette nell'olio caldo, e servite anche fredde.

Cozze ripiene alla messinese

Ingredienti per 4 persone

- 1 kg. di cozze
- 2 l. di passata di pomodoro
- sale q.b.
- pepe macinato
- 100 gr. di parmigiano reggiano grattugiato
- 100 gr. di pepato grattugiato
- cipolla
- pangrattato
- olio

casseruola grande

cucchiaino di legno

coltello

cucchiaino

filo di cotone

Preparazione

Lavate e raschiate le cozze per bene, poi con un coltello, tagliarle a metà e fare uscire la loro acqua.

Preparate in una casseruola la salsa: tagliate la cipolla e fatela rosolare con un po' d'olio, aggiungete la passata di pomodoro, il sale e cuocete per 10 minuti. Preparate il composto per il ripieno: pangrattato, olio, pepe, parmigiano, pepato, sale e un cucchiaino di salsa già pronta. Prendete le cozze una ad una e inserite all'interno il composto, legate la cozza con del filo di cotone, a più giri, fino a chiuderla per bene.

Mettete tutte le cozze legate nella casseruola con la salsa già preparata e cuocete per altri 10 minuti.

Fate raffreddare un po', togliete il filo e sistemate in un piatto da portata.

Neonata con i broccoli

Ingredienti

- 1 Kg. di broccoli
- 400 gr. di neonata
- 50 gr. di olive bianche snocciolate
- pepe q.b.
- prezzemolo
- formaggio pecorino grattugiato
- sale q.b.

Preparazione

Bollite al dente i broccoli, scolateli, condite con olio abbondante, rimestate bene. Formate uno strato in una teglia.

Dopo avere lavato e pulito per bene la neonata, scolatela e mescolatela in una terrina con il sale, le olive bianche snocciolate, il pepe, il prezzemolo e tre cucchiainate di formaggio pecorino grattugiato.

Rimestate per bene e poi sistemate sopra lo strato di broccoli, uno di formaggio e uno di neonata condita. Così di seguito sino a finire con i broccoli e con una buona grattugiata di formaggio.

Rosolate al forno e la pietanza è pronta.

Tonno con cipollata

Ingredienti per 4 persone

- 4 tranci di tonno
- 3 cipolle
- mezzo bicchiere di aceto
- 1 cucchiaino di zucchero
- menta
- olio
- sale q.b.

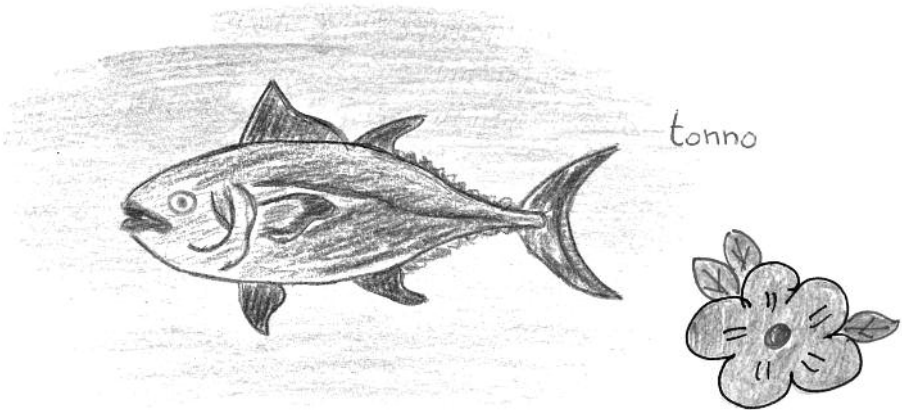
Preparazione

Affettate le cipolle e mettetele in una padella con l'olio e un bicchiere di acqua.

Fate asciugare l'acqua lentamente, salate e unite l'aceto e lo zucchero.

Infarinate il pesce e frigetelo.

Servite il pesce assieme alla cipollata e alcune foglie di menta.



Pesce bandiera (o spatola) gratinato

Ingredienti per 4 persone

- 800 gr. di spatola in filetti di circa 12-13 cm di lunghezza
- 120 gr. di pane grattugiato raffermo
- 50 gr. di pecorino
- 30 gr. di parmigiano reggiano
- una manciata di capperi dissalati
- il succo di mezzo limone
- olio extravergine di oliva
- sale e pepe q.b.
- prezzemolo per guarnire

Preparazione

Preriscaldate il forno a 200 gradi statico. In una ciotola mettete il pane grattugiato, il pecorino, i capperi tritati finemente. Aggiustate di sale e di pepe e mescolate. Prendete una teglia rettangolare (considerate che dovete fare due strati di pesce, quindi regolatevi sulle dimensioni della teglia) versate sul fondo un filo di olio, poi un poco del composto preparato in precedenza, quindi fate un primo strato di filetti di spatola. Ricoprite con abbondante pane grattugiato, spruzzate sopra un poco di succo di limone e poi condite con l'olio. Ricoprite con un altro strato di filetti di spatola, poi nuovamente con il composto di pane grattugiato, il limone e l'olio. Infornate per 12-15 minuti a forno statico e poi altri 5 minuti a forno ventilato, finché la superficie del tortino non diventi dorata.

Sarde a beccafico alla Messinesi

Ingredienti

- 800 gr. di sarde fresche
- 2 uova
- formaggio pecorino grattugiato
- prezzemolo
- pangrattato
- aglio
- origano
- 1 limone
- olio
- sale e pepe q.b.

Preparazione

Pulite le sarde togliendo la testa, apritele e togliete la lisca, in modo che aperte siano piatte. Lavatele e asciugatele. Preparate un composto con 3 cucchiari di pecorino, 2 di pangrattato, prezzemolo, 2 spicchi d'aglio tritati, pepe, sale e 1 uovo. Distribuite il composto su un pesce e sovrapponetene un altro. Passate sui bordi delle sarde imbottite un uovo sbattuto e frigatele in olio ben caldo. Quando saranno dorate, condite con origano e servite calde guarnendo con fette di limone.

Curiosità

Il beccafico è un uccellino della specie *Sylvia borin* che è ghiotto di fichi, che becca. In estate ne fa grosse scorpacciate tanto da diventare paffutello.

Consigli

Il pangrattato si conserva meglio, senza prendere quel tipico, sgradevole odore di muffa, mettendo due o tre foglie di alloro nel vasetto in cui si conserva.



Sarde o acciughe al forno

Ingredienti

- 1 kg. di sarde o di acciughe
- 200 gr. di pangrattato
- sale q.b.
- aglio
- prezzemolo
- capperi
- 150 gr. di formaggio grattugiato
- origano
- olio extra vergine d'oliva
- succo di limone
- aceto

Preparazione

Spinare e aprire il pesce, metterlo a macerare con aceto per circa mezz'ora.

Ungete una teglia, mettete uno strato di pesce, cospargete con il composto di pan grattato, formaggio, aglio tritato, capperi, prezzemolo e sale. Irrorate con olio e succo di limone e una manciata di origano.

Continuate, alternando uno strato di pesce con uno di composto e mettete in forno caldo per circa mezz'ora.

Gamberoni Mediterranei

Ingredienti

- 2 cucchiaini di olio di oliva
- 2 cucchiaini di prezzemolo finemente tritato
- 200 gr. di gamberoni sgusciati
- 20 foglioline tenere di lattuga di dimensioni simili
- 1 o 2 spicchi di aglio schiacciati
- succo e buccia di limone
- sale q.b.

Preparazione

Mescolate l'olio, il succo e la buccia grattugiata del limone, l'aglio, il prezzemolo e i gamberoni. Lasciate marinare per almeno 10 minuti.

In una padella antiaderente, preriscaldata (non serve aggiungere olio) saltate i gamberoni per circa 5 minuti, girando di tanto in tanto, fino a quando non saranno ben cotti. Lasciate raffreddare e riempite le foglioline di lattuga con i gamberoni, aggiustate di sale.

Distribuite sopra il fondo di cottura, servite e... BUON APPETITO!

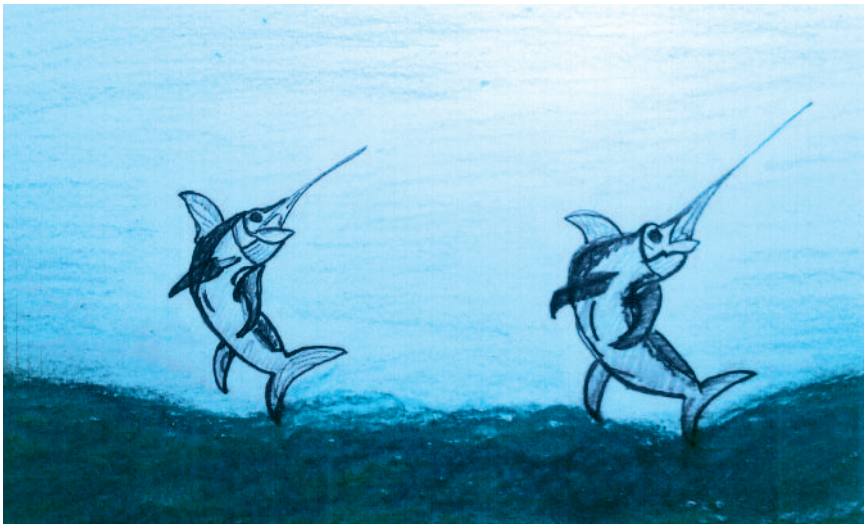
Pescespada in camiciola

Ingredienti per 4 persone

- 4 fette di pescespada
- pan grattato
- olio
- origano
- sale e pepe q.b.
- due o tre limoni.

Preparazione

Bagnate le fette di pescespada nell'olio con l'origano e il pepe, poi passatele nel pan grattato cercando di ammassarlo un po' con le mani. Mettetele ad arrostitire, aggiungendo un poco di sale. Servite con abbondante succo di limone.



Pesce Spada alla Siciliana

Ingredienti

- 300 gr. di pescespada in 2 fette
- 30 gr. di olive nere a rondelle
- 30 gr. di capperi dissalati
- 2 pomodori
- 1 bicchiere di vino bianco
- filetti di acciuga
- spicchi di aglio
- 1 o 2 bicchieri di olio evo
- prezzemolo tritato
- sale e pepe q.b.

Preparazione

Lavate e asciugate le fette di pescespada, che dovrebbero avere spessore di circa 2 cm.

In una padella dalle dimensioni adeguate mettete l'olio, l'aglio e lasciate rosolare. Aggiungete i pomodori sbucciati, tagliati, e privi di semi.

Unite successivamente le acciughe, le rondelle di olive, il vino bianco e quando il sugo sarà ben amalgamato, le fette di pescespada. Condite il tutto con il sale e il pepe, senza esagerare per non coprire gli altri sapori.

Lasciate cuocere a fiamma bassa per 30 minuti. Al termine della cottura, distribuite il prezzemolo tritato sulle fette di pescespada e servite il piatto ben caldo.

Braciole di pesce spada

Ingredienti

- 1 kg di pesce spada a fettine
- 500 gr di pangrattato
- 150 gr di parmigiano
- 2 spicchi d'aglio
- prezzemolo
- olio d'oliva
- sale q.b.
- un pizzico d'origano

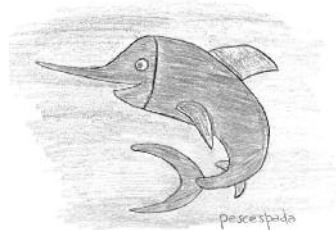
Preparazione

Tagliare il pesce spada a fettine sottili quanto più è possibile e togliere la pelle (il pescivendolo lo farà volentieri per voi).

In una ciotola condire il pangrattato con il parmigiano, sale, aglio, prezzemolo e olio; versare il condimento su ciascuna fettina di spada, arrotolare le fettine su se stesse e infilarle negli spiedini. Disporre gli spiedini in una teglia da forno, spennellandoli con olio, origano e aglio.

Cuocere in forno per 10 minuti a 180° e il piatto è pronto.

Si possono cuocere anche sulla brace, saranno più gustose!



Pesce stocco a ghiotta

Ingredienti

- pesce stocco
- olive salate sgocciolate
- 4 coste di sedano
- capperi in salamoia
- patate tagliate in quarti
- salsa di pomodoro
- concentrato di pomodoro
- olio
- sale e pepe q.b.

Preparazione

Fate soffriggere in una pentola un pugno di olive salate e snocciolate, il sedano e un pugno di capperi. Sbucciate le patate, tagliatele a quarti e fatele rosolare a parte. Nella pentola in cui avete fatto soffriggere le "conze" (olive, sedano, e capperi), aggiungete 4 o 5 cucchiaini di salsa di pomodoro, 1 o 2 cucchiaini di concentrato di pomodoro e le patate.

Coprite con olio e fate cuocere, quando le patate saranno a tre quarti di cottura, aggiungete il pesce. Se necessario aggiungete l'olio, che dovrà coprire il pesce stocco, aggiustate di sale ed ultimate la cottura.

Coniglio in agrodolce

Ingredienti per 4 persone

- coniglio
- 3 cipolle
- 2 pomodorini
- $\frac{1}{2}$ bicchiere di aceto
- 2 cucchiaini di zucchero
- sale q.b.

Preparazione

Lavate il coniglio, asciugatelo per bene e friggetelo in olio ben caldo. In un tegame a parte fate rosolare la cipolla, finemente tagliata, in abbondante olio d'oliva, aggiungete i pomodorini, lasciate che quest'ultimi si sciolgano un poco e aggiungete il coniglio. A questo punto, versate l'aceto, lo zucchero e il sale, continuando a mescolare. Aggiungete un poco di acqua e lasciate cuocere a fuoco lento per un'ora coprendo con un coperchio.

Curiosità

La salsa agrodolce proveniente dalla cucina cinese fu esportata dagli Arabi in Europa. Essa viene chiamata da molti cinesi che vivono nelle aree rurali "salsa del popolo" a causa del basso costo dei suoi ingredienti.

Polpettine di salsiccia

Ingredienti per 4 persone

- 500 gr. di salsiccia
- 100 gr. di mollica
- 2 uova
- 50 gr. di parmigiano
- sale q.b.
- olio per friggere

Preparazione

Sbriciolate la salsiccia in una ciotola, aggiungete le uova, la mollica, il parmigiano grattugiato e il sale. Impastate il tutto per qualche minuto e fate delle polpettine. Friggete in abbondante olio bollente e servite calde.

Le polpettine dopo fritte possono essere passate, secondo i gusti, in salsa di pomodoro.

Stufato di maiale

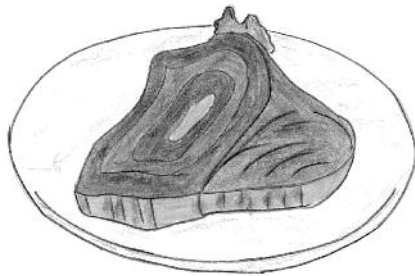
Ingredienti per 4 persone

- 500 gr. di carne di maiale
- 200 gr. di cotenne (pelle di maiale)
- 2 spicchi d'aglio
- 2 cucchiaini di olio di oliva
- $\frac{1}{2}$ bicchiere di vino rosso
- 500 gr. di passata di pomodoro
- 400 gr. di pasta tipo millerighe
- sale e pepe q.b.

Preparazione

Lavate le cotenne, mettete un po' d'olio in una pentola, aggiungete un paio di spicchi d'aglio interi e fateli rosolare. Poi aggiungere la carne, mezzo bicchiere di vino rosso e stufate il tutto. Unite il pomodoro e lasciate cuocere insaporendo con sale e pepe. Quando il sugo è pronto spegnete il fuoco.

Fate cuocere la pasta, tipo millerighe, in acqua bollente salata e, a cottura ultimata, scolate e condite con il sugo.



Frittata di cipolle

Ingredienti per 4 persone

- 4 cipolle
- 5 uova
- formaggio q.b.
- olio e sale q.b.

Preparazione

Fate imbiondire le cipolle e lasciatele raffreddare. Unitele in una terrina con le uova e il formaggio, salate.

Quando in padella l'olio è caldo versate il composto e procedete con la cottura.

Curiosità

Nell'antico Egitto si riteneva che il suo odore potesse riportare in vita i morti.

Consigli

Per evitare di piangere quando si affetta una cipolla, basta metterla in freezer dieci, quindici minuti prima di tagliarla.

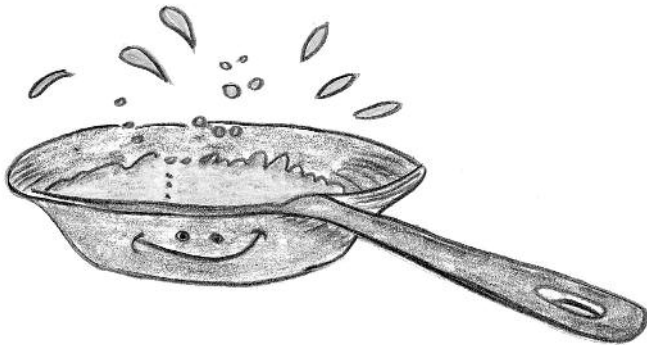
La frittata di verdure selvatiche

Ingredienti

- 500 gr di verdure selvatiche
- 2 cucchiaini di peperoncino grattugiato
- 6 uova
- 2 cucchiaini di mollica di pane raffermo grattugiato
- Olio extravergine di oliva, sale e pepe

Preparazione

Pulire con cura le verdure e lessatele in abbondante acqua salata, sgocciolatele e tritatele. Lasciatele insaporire in padella con 2 cucchiaini di olio, battete le uova in una ciotola con una presa di sale e una spolverata di pepe, aggiungete la mollica di pane, il pecorino e le verdure ben scolate e amalgamate bene il tutto. Scaldate abbondante olio in una padella, versate il composto e lasciatelo rapprendere. Poi rigirate la frittata e portate a termine la cottura.



"Mulincianeddi chini"

Ingredienti

- melanzane di piccole dimensioni
- pomodori
- cipolla
- pangrattato
- formaggio grattugiato
- provola
- uova
- sale q.b.
- pepe q.b.
- olio d'oliva
- prezzemolo
- basilico

Preparazione

Svuotate le melanzane del loro contenuto e mettete da parte il ripieno. Conservate il torsolo per chiudere in seguito la melanzana.

Dopo preparate il ripieno: prendete l'interno delle melanzane, fatene pezzettini, mettetelo in una padella con molto olio e salate. Friggete i pezzetti di melanzane e appena cotti metteteli in una casseruola con il pangrattato, il formaggio grattugiato, la provola a pezzettini, il sale e il pepe, 2 uova bollite sbriciolate grossolanamente e un bel po' d'olio d'oliva per amalgamare. Aggiungete prezzemolo e basilico tagliuzzati.

Con le mani amalgamate il composto, assaggiatelo e aggiustate di sale e olio se necessario (l'olio vi serve a legare il composto).

Poi sciacquate le melanzane, asciugatele e riempite con il ripieno preparato e chiudete con il torsolo.

Prendete una teglia, stendete un foglio di carta forno sul quale avrete tagliato i pomodori, aggiungete la cipolla tagliata grossolanamente, il basilico, il sale e l'olio d'oliva.

Disponete le melanzane ripiene e un filo d'olio su tutta la teglia, ricoprite con un foglio di carta alluminio e infornate a 180 gradi per una mezz'oretta.

Falsumagru

Ingredienti

- 1 larga fetta di manzo o di vitello
- 200 gr. di carne tritata
- 150 gr. di salsiccia
- 200 gr. di mortadella
- 6 uova
- 2 cucchiate di pan grattato
- 100 gr. di pecorino grattugiato
- 250 gr. di pecorino fresco
- un po' di latte
- passata di pomodoro
- 1 cipolla
- prezzemolo
- 1 cucchiaio di estratto di pomodoro
- aglio
- sale e pepe q.b.
- olio d'oliva
- 1 bicchiere di vino rosso

Preparazione

Mettete in una terrina la carne trita, la salsiccia, il formaggio grattugiato, il pangrattato, 3 uova, aglio e prezzemolo tritati, sale, pepe e amalgamate il tutto con un po' di latte.

Rassodate le rimanenti uova.

Aprite la fetta di carne, stendete sopra la mortadella e mettete il composto già preparato, le uova sode intere e il pecorino fresco tagliato a bastoncini.

Arrotolate la carne cercando di chiudere bene le estremità e legatela con uno spago da cucina.

Imbiondite in un tegame la cipolla tritata e rosolate il "falso magro" girandolo da tutte le parti. Versate un bicchiere di vino rosso e fate evaporare. Aggiungete l'estratto, la passata di pomodoro, sale e pepe.

Cuocete a fuoco lento per circa un'ora.

Appena si raffredda, levate lo spago e affettate delicatamente, servite con il sugo di cottura.

Frittelle di patate

Ingredienti

- 2 kg. di patate
- 1 kg. di farina
- 2 cubetti di lievito di birra
- olio
- un pizzico di sale
- acqua q.b.

Preparazione

Cuocete le patate, poi sbucciatele e schiacciatele. Unite la farina, il lievito, il sale e impastate per circa 20 minuti. Coprite bene l'impasto e lasciatelo lievitare per 2-3 ore.

Una volta pronta la pasta filatela a forma di ciambella e frigate in olio bollente.

Pomodori ripieni

Ingredienti

- 4 pomodori grandi
- 50 gr. di fontina
- pangrattato, sale e pepe
- 1 uovo
- prezzemolo tritato
- 1 cipollina
- 100 gr. di riso
- sale q.b.

Preparazione

Cuocete il riso al dente. Tagliate a metà i pomodori, svuotateli dalla polpa, spolverate con il sale e capovolgeteli. Unite al riso la polpa di pomodoro, il prezzemolo e la cipolla tritati, la fontina tagliata a dadini, l'uovo e un pizzico di sale.

Riempite i pomodori con questo composto e spolverate con il pan grattato. Mettete in forno a 200 gradi.

Focaccia alla messinese

Ingredienti per l'impasto per 4 persone

- $\frac{1}{2}$ Kg. di farina 00
- $\frac{1}{2}$ Kg. di semola
- sale
- $\frac{1}{2}$ panetto di lievito di birra
- olio
- acqua q.b.

Ingredienti per la farcitura

- scarola riccia o indivia,
- cipolla o scalogno
- formaggio
- acciughe
- tuma
- pomodoro a pezzi
- olio
- sale q.b.
- pepe nero

Preparazione

Mettete a fontana in una "Maidda" la farina e la semola, aggiungete un po' di sale, il lievito di birra, l'olio e l'acqua tiepida. Mischiate tutto e lavorate fino a quando diventa un panetto ben omogeneo ed elastico.

Ottenuto il panetto di cui sopra, lasciatelo riposare per almeno un'ora.

Trascorso il tempo di riposo, dividete e stendete la pasta in delle teglie precedentemente oleate. Sovrapponete gli ingredienti nel seguente ordine: il formaggio e la tuma tagliati o grattugiati, le acciughe, la cipolla, la scarola già lavata e, infine i pomodori a pezzi.

Mettete nel forno preriscaldato e fate cuocere per 15 minuti.

Focaccia all'olio della nonna

Ingredienti

- 500 gr. di farina 00
- 15 gr. di lievito di birra
- 3 cucchiari di olio di oliva
- sale, origano e acqua q.b.

Preparazione

Mettete in una terrina la farina, il lievito e l'acqua e formate un impasto morbido, lasciatelo lievitare per circa 2 ore. Stendete l'impasto su una teglia unta d'olio, facendo sì che il suo spessore non superi 2 centimetri. Premete la focaccia con la punta delle dita, irrorate con un filo d'olio e un po' di sale, lasciatela lievitare per un'altra mezz'ora e poi mettetela a cuocere nel forno a 200 gradi per circa 15 minuti.

Servite mettendo sopra l'origano a piacere.

La schiacciata messinese

Ingredienti per la pasta:

- 500 gr. di semola
- 200 gr. di acqua tiepida
- 25 gr. di lievito di birra
- 3 cucchiari di olio extravergine d'oliva
- zucchero
- sale q.b.

Ingredienti per il ripieno:

- 400 gr. di tuma o primo sale
- 6 filetti di acciughe sott'olio
- un cespo di scarola riccia
- 500 gr. di pomodori rossi
- olio extra vergine d'oliva
- sale e pepe q.b.

Preparazione

Sciogliete il lievito nell'acqua tiepida con un pizzico di zucchero, a parte amalgamate la farina con l'olio e un pizzico di sale, unite il lievito con l'acqua e lavorate bene fino ad ottenere un panetto solido che farete lievitare per due ore coperto da un canovaccio.

Riprendete l'impasto, dividetelo in due parti e ricavate due dischi alti circa mezzo cm ciascuno. Rivestite una teglia oleata con uno dei dischi, spennellatelo con l'olio e versate al centro

il formaggio a pezzi, la scarola tagliata e condita con l'olio, il sale, il pepe e le acciughe. Ricoprite con l'altro disco e sigillate i bordi. Spennellate la superficie con olio e acqua.

Fate riposare la schiacciata per un'ora in un luogo tiepido, poi infornatela a 220 gradi per 45 minuti.

I crustuli

Ingredienti

- 1 kg. di farina
- 1 bicchiere d'olio d'oliva (100 gr.)
- sale e acqua q.b.

Preparazione

Disponete la farina a fontana, aggiungete l'olio, il sale, l'acqua e impastate. Formate un impasto omogeneo, lavorate e stendete in uno strato sottile. Tagliate a listarelle e friggete. Asciugatele su carta assorbente e insaporite con il sale.

Il pane cotto

Ingredienti

- pane raffermo
- aglio
- olio
- acqua
- sale q.b.
- pepe
- prezzemolo.

Preparazione

Rosolate l'aglio nell'olio caldo, quando diventa dorato aggiungete l'acqua. Quando l'acqua bolle mettete il pane tagliato a pezzetti e fate cuocere pochi minuti. Aggiungete il sale, il pepe, il prezzemolo e insaporite il tutto per pochi minuti ancora. Servite caldo.

CONTORNI

Insalata di agrumi

Ingredienti

- arance
- limoni
- olive verdi o nere
- carciofi crudi
- cipolle
- olio aromatizzato all'aglio
- sale e pepe q.b.

Preparazione

Tagliate a fette sottili alcune arance e qualche limone, aggiungete a vostro piacere, olive verdi o nere, cuori di carciofi crudi a spicchi oppure cipolle a filetti sottili. Condite con olio aromatizzato all'aglio, sale e pochissimo pepe.

Insalata di verdure e uva

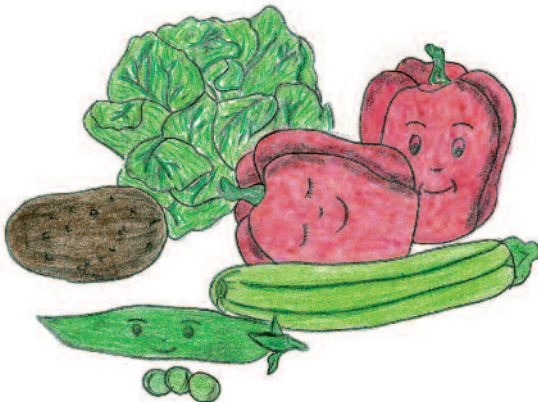
Ingredienti

- uva
- pomodori
- cipolle
- acciuga
- olive verdi
- origano
- olio
- sale q.b.

Preparazione

Prendete qualche grappolo d'uva, togliete gli acini e metteteli in un'insalatiera, sminuzzandoli leggermente.

Aggiungete pomodori e cipolle tagliati a spicchi sottili, qualche acciuga sott'olio sminuzzata e olive verdi. Condite con olio, origano e sale e servite l'insalata come antipasto o come contorno di carni (lesse o arrosto).



Insalata di zucchine

Ingredienti per 4 persone

- 600 gr. di zucchine
- 2 spicchi d'aglio
- un mazzetto di prezzemolo
- basilico
- un bicchiere di aceto
- mezzo litro di vino bianco
- mezzo bicchiere di olio
- sale e pepe q.b.

Preparazione

Lavate per bene le zucchine, spuntate e tagliate a pezzetti.

Mettete in una pentola, coprite con acqua fredda, aggiungete vino, olio, aceto, prezzemolo, aglio schiacciato.

Spolverate con sale, pepe e zucchero, bollite e cuocete a calore moderato.

Scolate le zucchine e mettetele in una pentola. Aggiungete basilico a pezzetti, mescolate bene e fate marinare al fresco per qualche ora, prima di servire come insalata o come antipasto.

Peperoni con la mollica

Ingredienti

- peperoni
- pomodori
- pan grattato
- pecorino grattugiato
- prezzemolo
- aglio
- sale e pepe q.b.

Preparazione

Tagliate a listarelle i peperoni e metteteli in padella con un poco d'olio e acqua, copriteli e fateli cuocere. Quando l'acqua si asciugherà, continuate a soffriggere nell'olio, tagliuzzate qualche pomodoro e ultimate la cottura.

In un piatto preparate del pan grattato, il pecorino grattugiato, il prezzemolo e l'aglio tagliuzzati. Prendete l'impasto preparato e versatelo nella padella e rimestate finché i peperoni si insaporiscono con la mollica.

Cardi in casseruola

Ingredienti per 4 persone

- 1 kg. di cardi
- $\frac{1}{2}$ bicchiere di olio
- 2 cucchiaini di prezzemolo
- 2 cucchiaini di aglio
- 3 cucchiaini di formaggio
- sale q.b.

Preparazione

Pulite e lessate i cardi in acqua salata, scolateli, lasciandoli un poco croccanti. Poneteli in una casseruola con $\frac{1}{2}$ bicchiere di olio, 2 cucchiaini di prezzemolo e aglio sminuzzati, che avrete fatto imbiondire precedentemente. Cuoceteli per almeno mezz'ora e prima di servire, conditeli con tre cucchiaini di formaggio.

Curiosità

Ortaggio tipico del periodo invernale, il suo sapore è amaro e richiama per certi versi quello del carciofo. Ha un apporto calorico molto basso.

Carciofi imburacciati

Ingredienti

- 8 carciofi
- $\frac{1}{2}$ l. di olio d'oliva
- 1 noce di burro
- 2 spicchi d'aglio
- una manciata di prezzemolo
- 2 cucchiari di parmigiano
- sale e pepe q.b.
- pangrattato

Preparazione

Pulite i carciofi, tagliateli a spicchi e metteteli a bagno in acqua acidula con succo di limone. In un tegame fate rosolare l'olio e il burro, unite i carciofi ben asciutti e lasciate rosolare. Cospargete con l'aglio e il prezzemolo tritati, salate e pepate, quindi aggiungete un bicchiere d'acqua. Fateli cuocere per circa 30 minuti. A cottura quasi ultimata, spolverate con parmigiano e pangrattato.

Carciofi alla griglia

Ingredienti

- 8 carciofi
- prezzemolo e aglio tritati
- olio, sale, pepe nero q.b.

Preparazione

Togliete le foglioline attaccate al gambo dei carciofi, lavateli e metteteli a sgocciolare. Tritate aglio e prezzemolo e condite con olio, sale e pepe nero. Riempite con questo composto i carciofi, accendete la brace e lasciateli cuocere sulla griglia, girandoli di tanto in tanto.



Fave a "Cunigghiu"

Ingredienti

- 1Kg di fave secche
- 3 o 4 spicchi d'aglio interi e con la buccia
- olio evo
- origano quanto basta

Preparazione

Lasciare in ammollo le fave secche per circa 12 ore.

Lessarle in acqua salata assieme all'aglio finché non diventeranno morbide.

Ci vorranno circa 2 ore, a fuoco medio, e di tanto in tanto assaggiarne una per controllare la cottura.

Scolare le fave, tenendo pochissima acqua di cottura, condire con olio extravergine di oliva e una bella manciata di origano. Servire tiepide.

Le Fave a "Cunigghiu" sono un piatto povero, poverissimo della cucina siciliana.



FAVE "A CONIGGIU"

Le fave "a coniggiu" sono un dolce tipico siciliano, preparato dalla cucina nobile.

Ingredienti

1 kg. di fave secche

3-4 bicchieri di acqua calda e 200 gr. di zucchero

olio 200 gr. di buona qualità

origano q.b.

Si lavano in abbondante acqua le fave secche per circa 12 ore, si sciolgono in acqua salata bollente all'olio bollente.

non dimenticando di mescolare. Si versano circa 200 gr. di zucchero di tanto in tanto accompagnando una per controllare la cottura.

Quando le fave, tirando fuori una coppia di ottimi, si vede con l'occhio che si sono divise nella mancata stagione.

Le fave si fanno nonna Nonna



Caponatina messinese

Ingredienti

- 3 melanzane di medie dimensioni (non quelle strette e lunghe, ma quelle tonde od ovali con la buccia scura)
- sugo di pomodoro
- 1 manciata di capperi
- 1 manciata di olive verdi
- 2-3 coste di sedano verde
- aceto bianco
- zucchero
- sale q.b.

Preparazione

Tagliate a tocchetti le melanzane (senza averle prima messe sotto sale) e friggetele in olio d'oliva. Togliete dal fuoco e friggete nello stesso olio, senza far seccare o bruciare il sedano tagliato a tocchetti, le olive denocciolate a pezzetti, i capperi lavati, strizzati ed asciugati.

Rimettete le melanzane nello stesso tegame dove ci sono gli altri ingredienti, fateli andare insieme per qualche minuto, salando poco, per amalgamare. In fine aggiungete il sugo di pomodoro.

Preparate una mistura di acqua, aceto e zucchero, versate in modo omogeneo sugli ingredienti che saranno sul fuoco e aspettate che evaporino. Non resta che spegnere ed aspettare che si raffreddi. Si mangia a temperatura rigorosamente ambiente.

DOLCI

Torta di nocciole

Ingredienti

- latte
- 50 gr. di burro
- 300 gr. di farina
- 1 bustina di lievito
- pasta di nocciole
- 200 gr. di nocciole macinate
- 6 uova
- 200 gr. di zucchero
- 2 bustine di vaniglia

Preparazione

In un bicchiere di latte tiepido, sciogliete il burro e la pasta di nocciole, a parte sbattete i tuorli d'uovo con lo zucchero e le bustine di vaniglia.

Mescolate i due composti e aggiungete le nocciole macinate, la farina, il lievito e 3 chiare d'uovo montate a neve. Versate in una teglia, spalmata di burro.

Infornate per 40 minuti a 200 gradi.

Cassata alla Siciliana

Ingredienti per 4 persone:

- 1 pan di Spagna rettangolare
- 500 gr. di ricotta dolce
- 200 gr di zucchero
- 100 gr. di cioccolato intera
- 200 gr. di frutta candida mista
- 1 bicchiere di marsala
- 3 albumi d'uovo
- la scorza grattugiata di mezzo limone

Preparazione

Tagliate a pezzi il pan di Spagna, bagnare con marsala e acqua le pareti e il fondo di una casseruola.

Passate a setaccio la ricotta, 150 gr. di zucchero, la cioccolata e la frutta candida a pezzetti. Mescolare tutti gli ingredienti, mettere il composto nella pentola già pronta con il pan di Spagna e livellare il composto con un cucchiaio.

Coprite con altre fette di pan di Spagna bagnate con il marsala e mettete in frigo per qualche ora.

Poi mettete in un piatto di vetro che resiste al fuoco e che potete mettere al forno. In un'altra terrina montate a neve gli albumi, lo zucchero rimasto e la scorza del limone. Coprite la cassata con questa glassa, senza livellare la superficie.

Accendete il forno, mettete per un paio di minuti il tempo necessario che l'albume si imbriondisca. Lasciate raffreddare il dolce prima di servirlo.

Potete aggiungere panna fresca montata e servire la torta ben fredda.

Treccia con l'uva passa

Ingredienti

- $\frac{1}{4}$ l. latte
- 70 gr. di burro
- 500 gr. di farina
- lievito per dolci
- 250 gr. di uva passa
- 100 gr. di noci macinate
- 2 uova
- sale q.b.

Preparazione

Impastate la farina, 6 cucchiaini di lievito per dolci ed un pizzico di sale con il latte e le uova sbattute. Dopo aggiungete il burro fuso e l'uva passa.

Impastate bene e successivamente dividete la pasta in tre parti uguali. Con le mani allungate le porzioni di impasto per formare tre corde da intrecciare.

Ungete di burro una teglia, sistemate la treccia e lasciate riposare per circa 20 minuti. Poi spolverate con le noci e cuocete in forno caldo per quasi mezz'ora.

Confettura di fichi d'India "bastardoni"

Ingredienti

- 1 kg. di fichi d'India
- 1 bicchiere di acqua
- il succo di 1 limone
- 500 gr. di zucchero

Preparazione

Sbucciate i fichi d'India e tagliateli a pezzetti. Poneteli in un tegame con l'acqua e portate a bollore.

Raggiunto il bollore togliere dal fuoco e passare il composto a setaccio. Si otterrà un bel succo mentre i semini rimarranno dentro il setaccio. Mettete sul fuoco il succo aggiungendo lo zucchero ed il succo di limone, portate ancora a bollore mescolando di tanto in tanto per circa 40 minuti, non di più. Al termine della cottura il composto avrà una consistenza gelatinosa. Conservate in barattoli di vetro, precedentemente sterilizzati.

Piparelli messinesi

Ingredienti

- 1 kg. di farina 00
- 300 gr. di zucchero
- 300 gr. di mandorle
- 200 gr. di miele
- 200 gr. di strutto
- 20 gr. di bicarbonato
- 2 cucchiaini di pepe macinato
- un cucchiaio di scorza di arancia grattugiata
- $\frac{1}{2}$ cucchiaino di cannella
- 2 chiodi di garofano macinati
- acqua q.b.

Preparazione

Disponete a fontana la farina e aggiungete al centro lo zucchero, il miele, gli aromi, la scorza di arancia, il pepe ed il bicarbonato.

Cercate di amalgamare un pochino il tutto e poi aggiungete lo strutto a tocchetti.

Infine le mandorle intere. Quando la pasta risulterà omogenea, create dei filoni allungati e disponeteli su una teglia già coperta con carta forno. Infornate a 180 gradi fino a quando i biscotti diventano dorati (solitamente ci vogliono 15 o 20 minuti).

Appena pronti, fateli raffreddare e poi tagliateli in fette trasversali spesse poco meno di un centimetro e lunghe 5 centimetri.

ATTENZIONE. Adesso bisogna seguire una procedura importantissima per dar qualità al biscotto e far in modo che si generino e si fissino quei caratteristici sapori ed odori dei "piparelli". Dopo averli tagliati disponeteli nuovamente sulla teglia e lasciateli raffreddare un altro po'. Poi infornateli nuovamente a 150 gradi e girate i biscotti a metà cottura in modo che possano asciugarsi definitivamente così da acquistare la loro caratteristica friabilità (solitamente sono necessari altri 15 minuti. Quindi circa 7 per lato!).

Curiosità

Un tempo questo processo di essiccamento veniva condotto in grandi stufe a legna fumanti come delle pipe. È proprio da qui che viene il nome del biscotto.

Sfinci ca passula

Ingredienti

- 500 gr. di farina 00
- 25 gr. di lievito di birra
- acqua q.b.
- 1 cucchiaio abbondante di olio extravergine d'oliva
- 2 cucchiaini di zucchero
- la buccia grattugiata di un limone
- 150 gr. di uva passa
- poco meno di mezzo cucchiaino di sale
- zucchero semolato
- qualche pizzico di cannella in polvere
- olio di semi di arachidi.

Preparazione

Fate rinvenire l'uva passa in una tazza di acqua tiepida. Dopo una decina di minuti, scolarla ed asciugarla.

Setacciate la farina, versatela in una ciotola e formate una fontana, aggiungete l'olio ed il lievito sciolto in mezzo bicchiere di acqua tiepida.

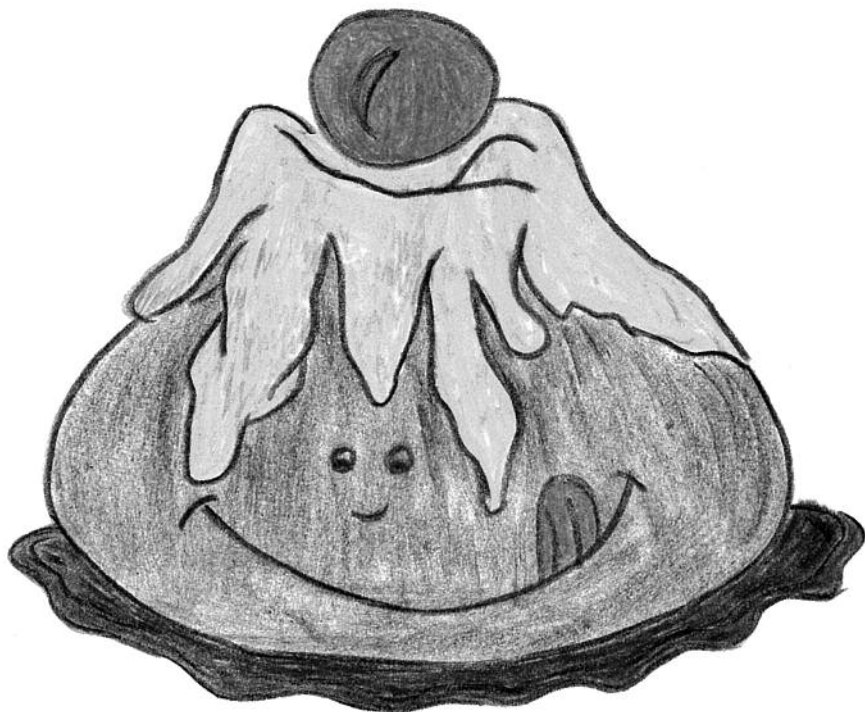
Iniziate a lavorare l'impasto, aggiungendo, in successione, lo zucchero, la buccia di limone ed il sale. In ultimo, unite l'uva passa infarinata.

Continuando a sbattere l'impasto, con la mano leggermente flessa e le dita aperte, in modo da smuoverlo con il palmo della mano e, contemporaneamente, lasciarlo scivolare tra le dita.

Aggiungete, a poco a poco l'acqua tiepida indispensabile per ottenere una pastella morbida e vellutata.

Occorreranno all'incirca tra i 15 ed i 20 minuti dall'inizio della lavorazione. A questo punto, coprite la ciotola e lasciate lievitare l'impasto per 2-3 ore. Frigete le sfinci, poche alla volta, a cucchiaiate nell'olio caldo.

Appena diventeranno gonfie e dorate, sgocciolatele su carta assorbente da cucina. Lasciate raffreddare e prima di servirle, rotolatele, una per una, nello zucchero semolato mescolato alla cannella.



Le castagnole

Ingredienti

- 50 gr. di burro
- 150 gr. di zucchero
- 300 gr. di ricotta
- 400 gr. di farina
- 100 gr. di fecola di patate
- 150 ml. di latte
- mezzo bicchiere di rhum
- 5 tuorli
- buccia d'arancia
- 1 bustina di lievito
- 1 pizzico di sale
- zucchero a velo

Preparazione

Mettete la farina a fontana e aggiungete tutti gli altri ingredienti, impastate bene e formate dei bastoncini. Tagliate a tocchetti e friggete in abbondante olio. Disponeteli su carta assorbente e spolverizzate con zucchero a velo.

Chiacchiere Messinesi

Ingredienti

- 500 gr. di farina
- 50 gr. di burro
- 80 gr. di zucchero
- 3 uova intere e 1 tuorlo
- lievito in polvere
- 30 ml. di vino bianco
- un pizzico di sale
- zucchero a velo
- olio di semi per friggere

Preparazione

Disponete la farina a fontana, mettendo al centro il lievito, le uova, il sale, lo zucchero, il vino e il burro precedentemente fuso. Impastate fino ad ottenere un composto omogeneo e liscio.

Avvolgete l'impasto con la pellicola trasparente e lasciatelo riposare a temperatura ambiente per mezz'ora. Trascorso il tempo stendete con un mattarello la pasta fino ad ottenere una sfoglia sottilissima.

Tagliate con una rotella a taglio smerlato dei rettangoli facendo una piccola incisione al centro. Scaldate l'olio in una pentola alta e friggete le chiacchiere poche per volta, fino a quando non saranno dorate.

Una volta raffreddate cospargete con zucchero a velo e servite.

Crespelle di San Giuseppe

Ingredienti

- 500 gr. di farina 00
- 1 cubetto di lievito di birra
- 50 gr. di zucchero
- 350 gr. di acqua
- 50 ml. di latte
- 100 gr. di uvetta
- un pizzico di sale
- olio di semi di arachidi, per friggere

Preparazione

In una terrina disponete la farina a fontana, versate lo zucchero e il lievito sciolto in acqua tiepida.

Aggiungete il latte, un pizzico di sale e amalgamate tutti gli ingredienti lavorando energicamente con un cucchiaino di legno per circa 5 minuti (l'impasto dovrà essere molto morbido).

Infarinate l'uvetta, precedentemente messa in ammollo, e aggiungetela all'impasto.

Coprite e mettete a lievitare fino al raddoppio del volume (almeno 2 ore).

Trascorso il tempo di lievitazione, prendete l'impasto a cucchiaiate e friggete in abbondante olio bollente, fate dorare da entrambe i lati le crespelle, mettetele a scolare su carta assorbente, cospargete con zucchero semolato e servite.

La mostarda della nonna

Ingredienti

- 1 l. di mosto
- 2 cucchiaini colmi di farina
- scorza tagliuzzata di un'arancia
- 100 gr. di mandorle tagliate a pezzetti
- cannella in polvere

Preparazione

Fate bollire il mosto fino a quando si riduce di metà e fatelo raffreddare.

Aggiungete, poco alla volta, la farina e mescolate fino a sciogliere senza lasciare grumi.

Unite le mandorle e la buccia d'arancia.

Rimettete sul fuoco e continuate a mescolare fino a quando il composto si solidifica raggiungendo la consistenza di una crema. Versate nei piattini o nelle formine e spolverate con la cannella.

Fate raffreddare e gustate.

Curiosità

La nonna racconta: quando lei era bambina le formine di mostarda venivano essiccate al sole, su foglie di fico o di vite, e conservate per l'inverno.

La mostarda essiccata era una prelibatezza da gustare nelle feste.

La Cuccia

Ingredienti

- 200 gr. di grano tenero
- 200 gr. di ricotta di pecora
- 50 gr. di zucchero
- 50 gr. di cioccolato fondente
- 50 gr. di arancia candita
- cannella
- sale q.b.

Preparazione

Lasciate a bagno il grano per una notte, scolatelo e cuocetelo a fuoco medio con acqua e poco sale per circa tre ore. Quindi spegnete il fuoco e coprite la pentola con un canovaccio.

Sbattete la ricotta e lo zucchero con la frusta elettrica, fino ad ottenere una crema zuccherata dalla grana finissima.

Aggiungete alla crema di ricotta le gocce di cioccolato, l'arancia candita tagliata a cubetti e infine il grano scolato e asciugato con un canovaccio di cotone.

Mescolate bene il tutto, versate in ciotole monoporzioni di vetro e mettete in frigo. Prima di servire spolverate con una nuvoletta di cannella in polvere e qualche goccia di cioccolato.

Cannoli (*Cannola missinisi*)

Ingredienti

- 250 gr. di farina bianca
- 25 gr. di strutto
- 15 gr. di zucchero semolato
- 1 uovo
- un pizzico di sale
- 5 gr. di cacao amaro
- marsala secco
- vino bianco
- cannelli (tubi di latta lunghi per cannoli)
- olio di semi

per la crema di ricotta

- $\frac{1}{2}$ kg. di ricotta di pecora freschissima
- 150 gr. di zucchero
- un pizzico di cannella in polvere
- gocce di cioccolato

Preparazione

Mescolate la farina, lo zucchero, il cacao e il sale. Aggiungete lo strutto al miscuglio di farina e fatelo ben amalgamare, quindi unite le uova e continuate a lavorare aggiungendo il marsala e un goccio di vino bianco fino ad ottenere un impasto piuttosto solido. Formate una palla, avvolgetela in un tovagliolo e lasciate a riposare per almeno un'ora. Spianate l'impasto con un matterello e fate una sfoglia di spessore sottile. Ricavate

dei dischetti del diametro di circa 10 cm. Avvolgete i dischetti nelle cannelle congiungendo i bordi e spennellandoli con l'albume sbattuto. Friggete in abbondante olio ben caldo, scolate e mettete a raffreddare su carta assorbente da cucina.

Per il ripieno

Sgocciolate la ricotta in modo da eliminare la maggior parte di siero e passatela a setaccio.

Amalgamate bene la ricotta con lo zucchero semolato e lasciate riposare per un'ora. Unite la cannella. Riempite le scorze con la crema e aggiungete le gocce di cioccolato. Concludete con una spolverata di zucchero a velo.

I cannoli vanno riempiti al momento di consumarli per evitare che la ricotta ammorbidisca la cialda.

Curiosità

Questi erano i dolci tipici del Carnevale; oggi si possono comprare tutto l'anno nelle pasticcerie e sono conosciuti in tutta l'Italia.



Mandorle ghiacciate

Ingredienti

- 500 gr. di mandorle
- 500 gr. di zucchero
- 1 bicchiere di acqua

Preparazione

Mettete tutti gli ingredienti in una pentola e portare ad ebollizione. A questo punto togliete la pentola dal fuoco e mescolate, rimettete nuovamente sul fuoco con fiamma bassissima. Continuate a mescolare fino a quando le mandorle non saranno colorate. Disponete il tutto su una superficie di marmo e dividete a pezzetti lasciando raffreddare.

Torrone alle mandorle

Ingredienti

- 250 gr. di zucchero
- 250 gr. di mandorle.

Preparazione

Mettete in un pentolino lo zucchero e fatelo sciogliere per bene fino a quando si caramella. Aggiungete le mandorle e girate il composto. Togliete dal fuoco e versate su un marmo o un piano imburrrato. Lasciate raffreddare e tagliate a pezzetti. Ecco pronto il torrone alle mandorle!

Nacatole calabresi

Ingredienti

- 500 gr. di farina
- 5 uova (3 intere e 2 tuorli)
- 1 cucchiaio di strutto o burro
- 150 gr. di zucchero
- liquore (sambuca)

Preparazione

Disponete la farina in una ciotola e aggiungete uova, zucchero e burro. Lavorate il tutto finché non assume una forma omogenea e durante la lavorazione aggiungete un po' di liquore.

Lasciate riposare per 10 minuti coperto da un panno umido, tagliate l'impasto a strisce e ogni striscia in pezzetti.

Stendete ogni pezzetto e arrotolatelo fino a formare un piccolo vermicello, avvolgetelo su una canna lunga 10 centimetri.

Immergete in olio bollente per qualche minuto e a fine cottura sfilare la canna.

Pesche fritte

Ingredienti

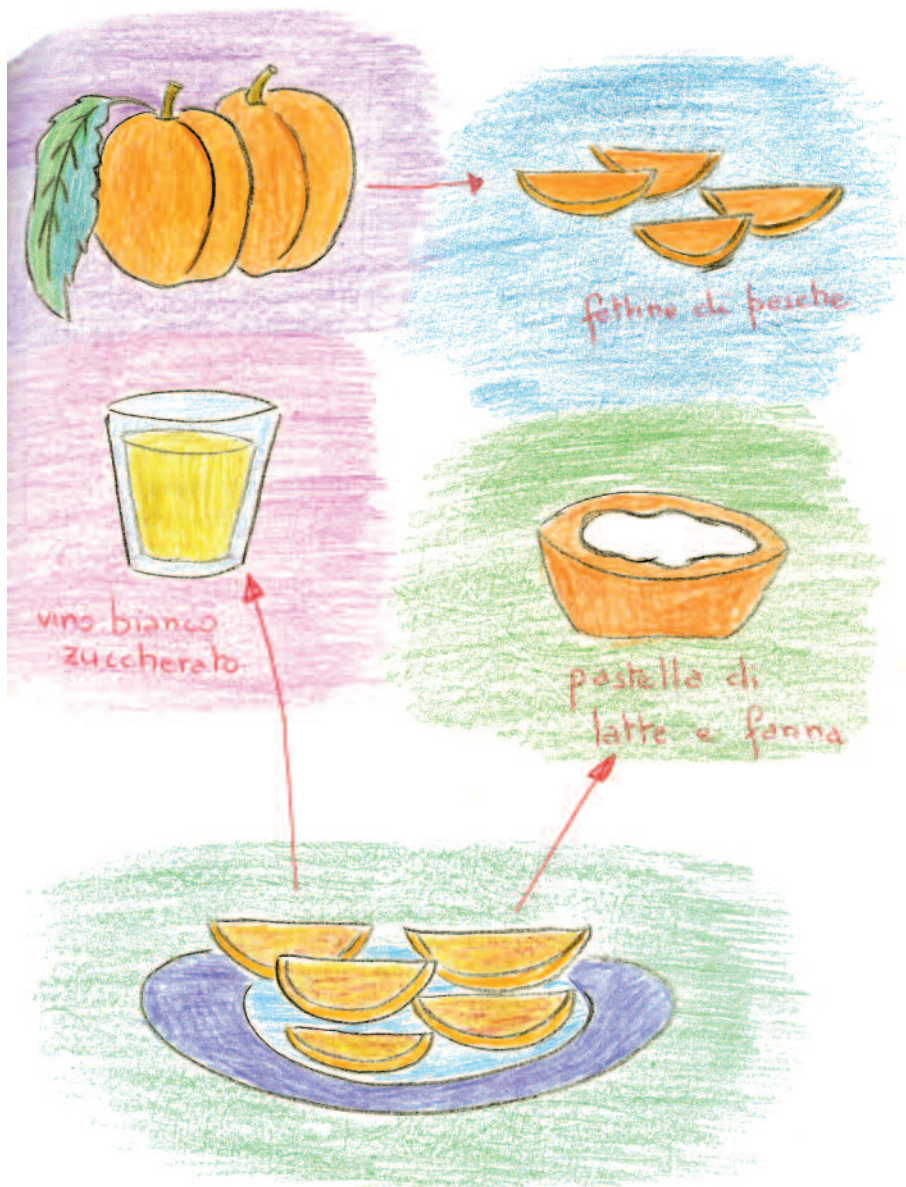
- pesche
- latte
- farina
- olio
- zucchero vanigliato

Preparazione

Sbucciare alcune pesche, togliere il nocciolo e farle a fette piccole, che si immergono per due ore in vino bianco assai zuccherato.

Poi si mettono a sgocciolare, si passano in una pastella di latte e farina e si friggono in olio bollente; appena si dorano si mettono ad asciugare su un tovagliolo e si servono spolverate di zucchero vanigliato.

PESCHE FRITTE



Biancumanciari

Ingredienti

- $\frac{1}{2}$ l. di latte
- 100 gr. di zucchero
- 50 gr. di amido
- mezza stecca di vaniglia
- 1 limone
- cannella

Preparazione

Mettete in un tegamino il latte, lo zucchero, l'amido, la cannella e la scorza di limone tagliata a spirale.

Ponete su fuoco basso mescolando con un cucchiaino di legno fino ad ottenere una crema densa. Togliete la scorza di limone e la cannella e mettete il "biancumanciari" in coppette per farlo raffreddare. Quando sarà ben freddo, sformate il dolce capovolgendo la coppetta su foglia di limone e servite.

Sfinci di riso

Ingredienti

- 1 l. di latte
- 100 gr. di riso
- 300 gr. di farina
- 4 cucchiari rasi di zucchero
- 1 bustina di vanillina
- 1 bustina di lievito per dolci
- scorza grattugiata di un limone.

Preparazione

Versate il latte in una pentola e fate cuocere il riso, fino a quando tutto il latte non si sarà assorbito, mescolando di tanto in tanto.

Togliete dal fuoco ed aggiungete lo zucchero, la farina, il lievito, la scorza del limone e poi amalgamate bene il tutto.

Fate raffreddare, con le mani leggermente bagnate formate dei cilindri e frigeteli in abbondante olio fino a doratura, una volta scolati passate nello zucchero semolato.

Caramelle al limone

Ingredienti

- 150 gr. di zucchero
- succo di limone maturo

Preparazione

In una zuppiera sciogliete lo zucchero nel succo di limone. Versate la miscela in un pentolino, portate ad ebollizione e mescolate fino a quando diventa un denso sciroppo.

Togliete dal fuoco e versate lo sciroppo su una superficie di marmo o teglia imburrata. Prima che indurisca, tagliate a quadratini.

Ecco pronte le caramelle!



Caramelle ed limone

- 150 g di zucchero
- Succo di un limone maturo

PROCEDIMENTO: In una zuppiera mescola lo zucchero nel succo di limone. Versa la miscela in un pentolino, portala fino ad ebollizione e mescola fin quando non diventa un denso sciroppo. Togli il pentolino dal fuoco e versa lo sciroppo su una superficie di marmo o unbrucata. Prima che indurisce, taglia a quadratini.

Ecco pronte le nostre
caramelle !! Angolina

Granita di limone

Ingredienti

- 400 ml. di acqua
- 200 gr. di zucchero
- 200 gr. di succo di limone

Preparazione

Mettete l'acqua e lo zucchero in una pentola sul fuoco; mescolate finché lo zucchero non si dissolve. Dissolto lo zucchero, spegnete la fiamma e unite il succo dei limoni filtrato con un colino al composto. Mescolate e versate la granita in una vaschetta che va riposta in freezer. Dopo due ore ammorbidite il composto che si sarà addensato usando un mixer a immersione o un tritagliaccio. Passate altre due ore potete servire la granita di limoni in bicchiere.

GLI AVANZI

Le nostre nonne non buttavano mai il cibo avanzato, ma con esso creavano una nuova ricetta, saporita e gustosa. Oggi questa consuetudine è caduta in disuso, non per mancanza di nonne ma di tradizioni.

I biscotti della nonna

Servendovi del pane raffermo, tagliatelo a fette sottili, quindi imbevetele di sciroppo di zucchero, oppure di latte zuccherato, e mettetele in forno a fuoco medio, fino a quando saranno ben croccanti. Conservate i biscotti in una scatola di latta chiusa ermeticamente.

Torta rustica

Lasciate ammolare $\frac{1}{2}$ chilo di pane raffermo in un litro di latte, poi passatelo al setaccio, quindi aggiungete all'impasto una manciata di mandorle tritate, qualche fico secco a pezzetti, un paio di mele grattugiate, due tuorli sbattuti con un po' di zucchero e due albumi montati a neve con 20 gr. di burro, infine un pizzico di sale. Mescolate bene il tutto, versate l'impasto in una tortiera imburrata e fate cuocere in forno a temperatura media per circa mezz'ora.

Carne lessa

Per utilizzare gli avanzi del lessato, fate rosolare un paio di cipolle affettate grossolanamente, poi unite la carne tagliata a dadini, spruzzate un po' di vino bianco secco, salate e pepate e fate infine cuocere per una decina di minuti.

Sformato di riso

Con il riso avanzato potete preparare questo delizioso sformato.

Unite al riso due uova, prima i tuorli e poi gli albumi montati a neve, mezzo etto di prosciutto cotto tagliato a dadini e una spolverata di noce moscata.

Mettete a cuocere in forno per circa mezz'ora e lo sformato è pronto.

I NONNI DEGLI ALTRI PAESI

Pierogi (pronuncia Pieroghi, Polonia)

I Pierogi sono dei ravioli tipici della cucina polacca e russa. I Pierogi sono diversi dai nostri ravioli sia per la forma a semi-cerchio (mezzaluna), sia per i ripieni, salati e dolci, e soprattutto per il modo di servirli. Infatti quelli salati dopo averli scolati possono essere rosolati in padella. Invece i pierogi dolci sono ripieni di frutta di stagione o di ricotta, si servono con le salse di frutta frullata o di panna e zucchero.

Pierogi salati

Ingredienti per 6 persone

- $\frac{1}{2}$ kg. di farina
- 1 uovo
- acqua q.b.
- 100 gr. di pancetta
- 6 patate
- 1 cipolla
- sale
- pepe
- olio

Preparazione

Unite in una ciotola la farina, l'uovo e l'acqua. Impastate fino ad ottenere una pasta liscia e morbida, stendetela con un matterello e ritagliate dei cerchi con un bicchiere.

Per il ripieno: lessate le patate, schiacciatele e unitele alla cipolla soffritta, condite con sale e pepe e amalgamate il tutto.

Con un cucchiaino mettete il ripieno sui cerchietti di pasta e chiudeteli.

Buttate i pierogi in acqua bollente salata e, una volta venuti a galla, scolateli e conditeli con la pancetta leggermente soffritta.

A piacere, sostituite la pancetta con salsa di pomodoro.

Pierogi dolci

Ingredienti per l'impasto

- 500 gr. di farina
- 1 uovo
- un pizzico di sale
- mezzo bicchiere di acqua tiepida.

Preparazione

Impastate tutti gli ingredienti aggiungendo acqua e farina fino ad ottenere la pasta morbida. Stendete la pasta ad uno spessore di circa 2 mm. Con un bicchiere tagliate dei cerchi. Mettete al centro di ogni cerchio circa un cucchiaino di ripieno e chiudete bene i bordi in modo che non si aprano durante la cottura. Cuocete in acqua bollente per circa 5 minuti, scolateli e serviteli caldi con il condimento a vostra scelta.

Ripieno alla frutta

Ingredienti

- 0,5 Kg. di frutta (fragole, mirtilli e lamponi).
- zucchero q.b.

Preparazione

Tagliate a pezzettini la frutta desiderata ed aggiungete un po' di zucchero. Mettete il composto al centro di ogni cerchio preparato con l'impasto e sigillate.

Ripieno alla ricotta

Ingredienti

- 300 gr. di ricotta fresca
- 1 tuorlo
- 1 cucchiaio di zucchero.

Preparazione

Aggiungete alla ricotta un tuorlo e lo zucchero. Mescolate bene e mettete un po' della crema ottenuta al centro di ogni cerchio preparato con l'impasto e sigillate.

Tajine di agnello (Marocco)

La tajine è una recipiente magrebino di terracotta, adoperato per alimenti che richiedono una lunga cottura

Ingredienti

- cosciotto d'agnello 800 gr.
- prugne secche 250 gr.
- mandorle pelate 70 gr.
- cannella in stecche 1
- zafferano 1 bustina
- aglio 2 spicchi
- zenzero fresco (o 1 cucchiaino raso in polvere) 30 gr.
- curcuma in polvere 5 gr.
- olio extravergine d'oliva 15 gr.
- burro
- miele millefiori 40 gr.
- cipolle dorate 200 gr.
- succo d'arancia 100 ml.
- sale e pepe nero q.b.
- anice stellato
- semi di finocchietto
- cardamomo
- cumino
- peperoncino
- prezzemolo
- menta
- scorza di un limone
- mandorle pelate

Preparazione

Per preparare la tajine di agnello, iniziate dal brodo vegetale, riempiate una pentola capiente d'acqua salata e portate a ebollizione. Dopo sbucciate le carote con un pelaverdure e tagliatele a pezzi, proseguite pelando la costa di sedano e tagliatela a pezzi. Dopo sbucciate una cipolla e tagliatela in quarti.

Sciacquate sotto acqua corrente un mazzetto di coriandolo fresco, ponetelo su un tagliere e tritatelo, in alternativa potete usare anche del coriandolo secco.

A questo punto versate le verdure a pezzi e il coriandolo fresco tritato nell'acqua bollente e lasciate cuocere a fuoco basso per almeno 20-30 minuti. Fate sobbollire il brodo, in modo che le verdure cuociano lentamente e rilascino il loro sapore.

Intanto spremete le arance e versate il succo ottenuto sulle prugne. Fate marinare le prugne per circa 1 ora, in modo che si reidratino.

Ora dedicatevi al taglio della carne di agnello: posizionate la coscia di agnello su un tagliere e eliminate le parti grasse aiutandovi con un coltello affilato. Dopodiché dividete a metà la coscia e disossatela.

Suddividete la polpa di agnello e riducetela a cubetti regolari di circa 2 cm, cosicché la cottura risulti più uniforme. Poi sbucciate una cipolla e tritatela assieme ai due spicchi d'aglio. Prendete la tajine, ponetela sul fuoco, versate un filo d'olio e fate imbiondire il trito di cipolla e aglio.

Dopo 2 minuti aggiungete la polpa di agnello a cubetti e fateli rosolare, mescolando con un cucchiaino, unite una stecca di cannella.

Aggiungete anche lo zafferano, la curcuma e infine grattugiate lo zenzero fresco. Mescolate bene e lasciate soffriggere

il tutto per 5 minuti con il coperchio della tajine. Trascorso questo tempo, salate e pepate a piacere e versate due mestoli di brodo, che intanto sarà pronto, fino a ricoprire completamente la carne speziata. Coprite la tajine con il suo coperchio a cono e lasciate cuocere per circa un'ora a fuoco bassissimo.

Nel frattempo dedicatevi al couscous: iniziate tostando il mix di spezie secche.

In una padella antiaderente versate l'anice stellato e una stecca di cannella, aggiungete il cardamomo in polvere, i semi di finocchietto e il cumino.

Infine il peperoncino in polvere e fate tostare a fuoco vivace per circa 2 minuti, giusto il tempo affinché le spezie sprigino gli aromi.

Dopo lasciate raffreddare il mix di spezie e trasferitelo in un mixer, azionate per qualche secondo e mettete da parte. Ora preparate il trito di spezie fresche: sciacquate sotto acqua corrente il prezzemolo fresco e tritatelo finemente, eseguite la stessa operazione con le foglie di menta. Poi imburrate una pentola larga dai bordi alti e versate il couscous precotto, allargandolo in modo che non si ammassi troppo. Aggiungete gradualmente circa 300 ml di brodo, mescolando con una forchetta.

Coprite e lasciate riposare per 10 minuti, il tempo che si gonfi.

Trascorso questo tempo, aggiungete 20 gr di burro e sgragate il couscous con i rebbi di una forchetta. Versate il mix di spezie macinate, il prezzemolo e la menta tritati. Grattugiate la scorza di un limone e mescolate bene per amalgamare il tutto.

Lasciate riposare il couscous coperto, fino a quando la tajine non sarà pronta per essere servita.

Ora scolate le prugne dal succo di arancia con un colino e unitele all'agnello. Aggiungete il miele millefiori.

Intanto ponete le mandorle intere pelate su un tagliere e affettatele a filetti, quindi trasferite i filetti di mandorle in una padella antiaderente e fateli tostare a fuoco moderato.

A questo punto aggiungete le mandorle al composto di agnello, prugne e spezie e mescolate per amalgamare il tutto.

Non vi resta che servire immediatamente la tajine di agnello con prugne e mandorle accompagnandola con il couscous aromatico .

Riso cingalese (Sri Lanka)

Ingredienti per 4 persone

- 500 gr. di riso
- 2 uova
- 100 gr. di piselli
- 1 porro medio
- 100 gr. di carote
- 100 gr. di verza verde
- 100 gr. di ghee (o burro)
- 1 cucchiaino di curcuma
- 2 chiodi di garofano
- 4 capsule di cardamomo
- 1 pezzetto di stecca di cannella
- sale q.b.

Preparazione

Riducete in polvere, in un mortaio i chiodi di garofano, i semi di cardomomo (estratti dalle capsule) e la cannella.

In una pentola versate le spezie, una noce di ghee, una presa di sale e il riso. Tostate leggermente per 3 minuti a fiamma bassa mescolando sempre, quindi unite una quantità di acqua fredda pari al doppio di quella del riso e proseguite la cottura senza mescolare. Intanto lavate e mondate le verdure, tagliatele fini e fatele cuocere in padella con un pezzetto di ghee per una decina di minuti, devono restare croccanti. In ultimo regolate di sale, unite le uova battute e spegnete. aggiungete questo mix al riso cotto mescolando con cura, lasciate insaporire per qualche minuto, quindi servite.

Pol Sambol (Sri Lanka)

Patè

Ingredienti

- 1 noce di cocco fresca
- $\frac{1}{2}$ cipolla rossa
- 2 limoni
- cucchiaino di peperoncino in polvere

Preparazione

Tagliate il cocco a metà e versate il latte in un bicchiere.

Raschiate la noce di cocco e mettetela in una ciotola, aggiungete la cipolla finemente tritata, il peperoncino e il succo di limone.

Mescolate con cura fino ad ottenere un composto umido e rossastro.

Ottimo per accompagnare pietanze e da spalmare.

Adobo di pollo con latte di cocco e curcuma (Filippine)

Ingredienti per 4 persone

- 600 gr. di pollo tagliato a cubetti
- 250 ml. di latte di cocco
- 2 peperoncini verdi
- $\frac{1}{2}$ cucchiaino di patis (salsa di pesce)

Per la marinata

- $\frac{1}{2}$ cucchiaino di curcuma in polvere
- 3 spicchi di aglio
- 60 ml. di aceto (delle Filippine)
- sale e pepe q.b.

Preparazione

In una terrina unite gli ingredienti della marinata con l'aglio tritato aggiungete il pollo tagliato a cubetti e mescolate. Fate marinare per tutta la notte in frigorifero, quindi scolate la carne e conservate la marinata. In una padella scaldate l'olio e rosolate il pollo per 5 minuti. Aggiungete la marinata con il latte di cocco e fate sobbollire senza coperchio per circa 30 minuti fino a quando la salsa si sarà addensata. A fine cottura insaporite con il patis e i peperoncini.

Curiosità

L'adobo è un piatto tradizionale delle Filippine. È una pietanza marinata in aceto filippino, spezie ed aglio, successivamente fatta riposare per alcune ore e cotta poi nella stessa marinata.

Pollo alle mandorle (Cina)

Ingredienti

- 500 gr. petto di pollo
- 150 gr. mandorle pelate
- 50 gr. cipolla tritata
- 50 ml. di olio di semi
- 30 ml. salsa di soia
- fecola di patate q.b.
- zenzero grattugiato
- sale q.b.

Preparazione

Tagliate il petto di pollo a pezzetti e mettetelo in un sacchetto pieno di farina, sbattete e poi ponete in una ciotola. In una padella unite la cipolla, l'olio e le mandorle.

Fate rosolare e poi aggiungete il pollo, continuate per qualche minuto e bagnate con la salsa di soia e lo zenzero. Mescolate e aggiungete acqua calda e sale. Cuocete per circa 15 minuti e dopo impiattate.

Baozi (Cina)

Antipasto

Ingredienti per 6 persone

- 550 gr. di farina 00
- 11 gr. di lievito istantaneo
- 50 ml. di acqua tiepida
- 240 ml. di latte
- 7 gr. di bicarbonato
- 60 gr. di zucchero
- 3 cucchiaini di olio di girasole
- 500 gr. di macinato di maiale
- 250 gr. di cavolo
- 3 scalogni
- 2 cucchiaini di salsa di soia
- 1 cucchiaino e mezzo di vino di riso
- 1 cucchiaino di garam masala
- 1 cucchiaino di olio di semi di sesamo
- 2 cucchiaini di pepe bianco
- 1 cucchiaino di salsa di ostriche
- 1 uovo
- zenzero q.b.
- sale q.b.

Preparazione

Unite il lievito e l'acqua tiepida in un recipiente e lasciate attivare 5 minuti. In un altro recipiente mettete la farina setacciata, il bicarbonato, il sale e 5 gr di zucchero. Cominciate

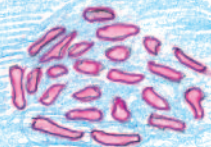
Baozi



fenna



latte



macinato di
maiale



uovo



acqua
tiepida



OLIO
GRASSO



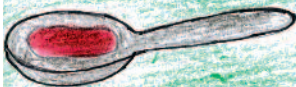
carulo



scalogni



zenzero



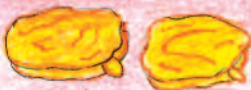
salsa di
soia



sale



zucchero



salsa di
ostriche



lievito
istantaneo

ad amalgamare ed aggiungete, lentamente, il lievito attivato e il latte. Impastate fino a che l'impasto non diventi liscio e compatto. Formate una sfera, coprite con la pellicola trasparente e lasciate lievitare per 2 ore. Intanto preparate il ripieno. Tritate finemente gli scalogni e un po' di zenzero.

In un recipiente tritate il cavolo e aggiungete del sale grosso e lasciate riposare per 20 minuti, poi scolatelo. Unite la carne macinata, il cavolo, gli scalogni, lo zenzero, la salsa di soia, il vino di riso, lo zucchero, l'olio di semi di sesamo, il pepe bianco macinato, la salsa di ostriche, garam masala e l'uovo. Amalgamate bene, aggiungete olio di girasole e lasciate riposare per 30 minuti. Disponete l'impasto su un piano infarinato, dividete in 4 parti e formate dei cilindri di 4 cm di diametro. Stendeteli con uno spessore di mezzo cm e, con un coppa pasta di 10 cm di diametro formate dei dischi assottigliando con le dita i bordi.

Al centro di ogni disco mettete un cucchiaino d'impasto, richiudete il baozi formando delle pieghe e cercando di sovrapporre il bordo su se stesso, sempre nella stessa direzione, per dare la forma a spirale alla parte superiore. Continuate fino ad esaurimento degli ingredienti. Ritagliate dei quadrati di carta forno e disponete i baozie. Metteteli in un cestello facendoli cuocere a vapore per 15 minuti. Spegnete il fuoco e lasciate riposare per altri 5 minuti.

Spaghetti di Soia con Maiale (Cina)

Ingredienti per 4 persone

- 250 gr. di spaghetti di soia
- 300 gr. di arista di maiale
- 20 gr. di funghi secchi
- 30 ml. di vino di riso
- 1 mazzo di cipollotti
- 2 peperoncini verdi
- 2 cucchiaini salsa di soia
- zenzero q.b.
- olio di semi di arachidi q. b.

Preparazione

Ammollate gli spaghetti in abbondante acqua a temperatura ambiente e versate i funghi secchi in una ciotola, ricopriteli con acqua calda e lasciate in ammollo. Tagliate l'arista a fettine molto sottili e poi a strisce e mettetela in una ciotola con lo zenzero grattugiato, la salsa di soia ed il vino. Mescolate e lasciate riposare per qualche minuto. Tagliate i cipollotti a julienne, dividete a metà i peperoni, togliete i semi e tagliate a striscioline. Riscaldare 2 cucchiaini di olio di arachidi in un recipiente e/o wok, scolare la carne conservando la marinatura, saltate per 4 minuti, togliete e tenete da parte in un piatto. Aggiungete un cucchiaino di olio nel recipiente, saltate i cipollotti e il peperoncino per qualche secondo, unite i funghi strizzati, saltate per 30/40 secondi e aggiungete la carne col succo di marinatura. Togliete gli spaghetti, strizzate e versare nel recipiente, mescolate e saltate per 2 minuti a fuoco vivo, infine servite.

Pere al vapore (Cina)

Ingredienti

- 4 pere
- 10 ml. acqua;
- 3 cucchiari zucchero di canna
- 1 stecca di cannella

Preparazione

Fate uno sciroppo ponendo sul fuoco l'acqua, lo zucchero e la stecca di cannella. Pelate le pere, tagliate in due parti e togliete i semi.

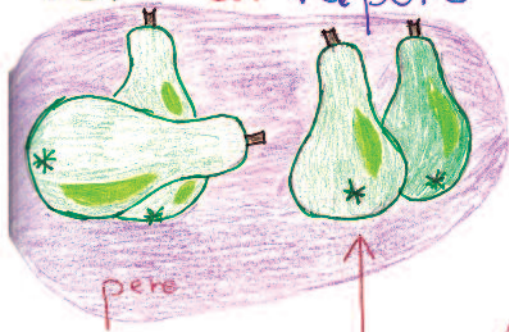
In una ciotola mettete le pere e cospargete con un poco di sciroppo.

Terminate la cottura nel recipiente e/o wok a vapore per circa 15 minuti, togliete e mettete in un piatto.

Intanto in un recipiente rimettete sul fuoco tutto lo sciroppo rimasto con un poco di acqua.

Appena pronto il caramello versatelo sopra le pere e servite.

Pere al vapore



Il maiale piccante (Cina)

Ingredienti

- peperoncino essiccato
- aglio
- cavolo
- carne di maiale
- carne di pollo
- sale q.b.
- salsa di soia

Preparazione

Mettete olio nella padella wok, riscaldate a temperatura molto alta e mettete i cubetti di carne di maiale e l'aglio, saltate in padella, aggiungete un cucchiaino di salsa di soia, continuate a soffriggere.

Cuocete e dorate la carne, aggiungete il peperoncino essiccato (scegliere questo momento per aggiungere il peperoncino altrimenti se troppo presto si attaccherà alla padella) aggiungete il cavolo.

Continuate a cuocere, circa un minuto più tardi aggiungete un po' di sale, la carne di pollo, continuate a soffriggere. Prestate attenzione al fuoco, deve essere di grandi dimensioni. Ultimate la cottura e servite in tavola.

I Momos (Nepal)

La storia

I Momos sono ravioli ripieni di carne o di verdura che, diffusi dal Nepal e dal Tibet al Bhutan fino al Sikkim, nell'India himalayana, vantano origini incerte.

Nessuno sa come e quando il momo si sia diffuso, se abbia avuto origini in Nepal e il motivo per cui è stato chiamato Momo. Dal momento che questo piatto è molto popolare tra la comunità Newar della valle di Kathmandu, la convinzione prevalente è che i commercianti Newari lo abbiano importato da Lhasa, in Tibet, sostituendo i condimenti con gli ingredienti a disposizione (carne di Bufalo d'acqua), e gli abbiano in seguito dato nome nepalese.

Altri ritengono che il piatto sia stato introdotto nella cucina nepalese da tibetani, migrati tra le montagne del Nepal. Comunque, il piatto ha avuto una grandissima diffusione nella popolazione e non c'è famiglia, nel Nepal, che non abbia la propria ricetta per il ripieno e per la salsa di accompagnamento, che può andare dall'agrodolce al piccantissimo.

In Nepal, il momo tradizionale è preparato con ripieno di carne di terra, ma nel corso degli ultimi anni, vi è stata un'elaborazione, con l'utilizzo di tutta la varietà di carne macinata, come capra, agnello, maiale, bufalo d'acqua, yak, pollo, tacchino, e frutti di mare, unite ad erbe aromatiche e spezie.

I migliori momos hanno ripieno succoso, per la carne grassa utilizzata o per l'olio, aggiunto a quelle più magre. Tutti i tipi di verdure possono essere utilizzati per creare il ripieno vegetale, purché vengano tagliate in pezzi molto piccoli e aromatizzate con erbe e spezie, cotte leggermente prima, per

evitare che la miscela renda difficoltosa la sigillatura dell'involucro di pasta. Patate e cavolo sono una combinazione di verdure popolare.

La versione vegetariana a base di patate, verza e peperoncino si è diffusa maggiormente negli ultimi anni; alla base si trovano, comunque, sempre cipolla, aglio, zenzero, cumino e coriandolo. Se il segreto dei momos è nella succosità del ripieno, il loro accompagnamento imprescindibile è la salsa. Piccante come l'achar o come la salsa al pomodoro, zenzero e sesamo; rinfrescante come il chutney di coriandolo.

L'impasto di farine (bianca integrale o di grano intero, per due parti) con l'acqua viene lavorato fino a quando la pasta sia liscia, ma leggermente appiccicosa. Si lascia, quindi, riposare a temperatura ambiente, per almeno mezz'ora, coperta con un panno da cucina umido, poi si stende molto sottile e si taglia in cerchi da tre pollici. A parte, in una grande ciotola, vengono uniti tutti gli ingredienti e $\frac{1}{2}$ tazza di acqua, che si lasciano riposare per 10 minuti, a temperatura ambiente, per insaporirsi.

I dischi di pasta ripieni vanno sigillati e cotti a vapore per circa 10 minuti.

I momos vengono serviti come apertura del pasto o come portata principale, pochi per volta per non farli freddare.

E adesso... all'opera!

Ingredienti

- 500 gr. di farina
- 500 gr. di carne macinata
- 1 cipolla grande
- $\frac{1}{2}$ spicchio d'aglio
- $\frac{1}{2}$ cucchiaino di cumino
- $\frac{1}{2}$ cucchiaino coriandolo
- $\frac{1}{2}$ cucchiaino curcuma
- 5 - 6 cucchiari d'olio d'oliva extra vergine
- sale q. b.

Preparazione

Setacciate la farina e mettetela in un recipiente, dove aggiungerete acqua, a poco a poco, fino ad ottenere un impasto elastico e non oleoso, poi coprite e fate riposare.

Frullate la cipolla con $\frac{1}{2}$ tazza d'acqua e unite l'aglio, il sale e le spezie, mettete in una padella con olio caldo, per trenta secondi, poi togliete dal fuoco e ponete in una ciotola insieme alla carne.

Preparate dei cerchi di pasta di circa 6 cm di diametro e riempiteli con la carne condita, sollevate i bordi e chiudete i fagottini, con mano ferma.

Cuocete i momos a vapore per 8 - 10 minuti.

Servite con la salsa scelta.

Le ricette sono a cura di

ISTITUTO COMPRENSIVO "EVEMERO DA MESSINA"

Classe 5 SEZ. A Plesso Faro Superiore

BASILE ANTONINA
BASILE FRANCESCO
BRIGANDÌ ALESSANDRA
CRISAFULLI CATERINA
DENARO SOFIA
DI MENTO MARIANO
FURNARI CHRISTIAN
GENOVESE ALESSIO
GIORGIANNI FAUSTO
LA MANCUSO FEDERICO GIUSEPPE
LIPARI EMANUELA
MAZZEO ELENA
MUSCARÀ PAOLO
PICCIONE CRISTIANO
PICCIONE LUDOVICA
SALVATORE MIRIANA
SANTALUCIA MATTEO
SCIMONE FABIO
SCIMONE SANTA
VISALLI GIUSEPPE
ZAPPALÀ LEONARDO

Classe 5 SEZ. B Plesso Faro Superiore

ARENA FRANCESCA
BALSAMÀ FRANCESCA
BATTAGLIA GLORIA
BIANCUZZO SABRINA
BORGOSANO PIETRO
D'AMICO ROBERTA
FASLOOR RAHMAN NEHA
FRESCO GABRIELE
GENOVESE NICOLINA
GIANNINO CAMILLA
GIANNINO EMANUELE
GUARNERA RICCARDO
MILONE EMANUELE
MINUTOLI ENRICO
PALMIERI SAMUELE
RIZZO GIUSEPPE
ROMANO FABIO
SCARFÌ ANGELO NICOLA
SPIRITOSANTO CHIARA
ZONA DAVIDE CARMINE

Classe 5 SEZ. C Plesso Ganzirri

ARENA DANIELE
COSTA FRANCESCO
DE LEO ELENA
DUCA DAIANA
KODITHUWAKKU ARACHCHIGE IANANI KAWYA
LO MIGLIO PIO GIOSUE'
MASI AURORA
POTENZONE DANIELE
RAFFA SAHIL
SANFILIPPO VERONICA
SANTORO ANNA MARIA
SETÀ MICHELE
VITA MASSIMO

Classe 5 Plesso Sperone

CERNUTO CLAUDIO MARIA
CIPRIANO CHRISTIAN
GENTILE PATTI ALISYA
GIRONE GIULIA
GUERRERA NICOLÒ DOMENICO
MIANO VALERIO
PICCIONE KAROLA
ROTELLA GIULIA
VIDOVIC EMILIJA

ISTITUTO COMPRESIVO "PARADISO"

Classe 4 SEZ. B Plesso Beata Eustochia

AMOROSO LUIGI DIEGO

BEGANAJ ROSALIA

CANNAVÒ CRISTINA

CARBONE CRISTINA

CARISTI SILVIA

CAVALLARO ELENA

CAVALLARO GIORGIA

CIPPO VANESSA

DENARO HELENIA FRANCESCA

FERIZAJ HALMIR

PIETRAFITTA SIMONE

PRIVITERA GIORGIO

RADULESCU FERNANDO LEONARD

SORBELLO ALESSIA

TIRRITO CARLO

TIRRITO ROBERTO

VINCI DAVIDE

WIJESINGHE SEMUTHU RANDAYA

ISTITUTO COMPRENSIVO "CANNIZZARO - GALATTI"

Classe IV SEZ. A

BARBIERI PAOLA

BLANCA ANITA

CORTESE GIORGIA

DUNO SHYRRE AN ORTEGA

GALLETTA ORAZIO

INTEDONATO MARIA GRAZIA

INTERDONATO MARIA PIA

LAGANÀ ELIA

LOMBARDO FRANCESCO

MAUROTTO BIANCA MARIA

MILO CATERINA

NICI AURORA

PERINO ANDREA PIETRO

PICCI LORENZO

PINO ALESSANDRO

PUGLISI ILENIA MARIA

RAJAPAKSHA WATTE VIDANALAGE SHAKY

RATHNAYAKA MUDIYANSELAGE AMAYA UM

RUGGERI REBECCA

TRACUZZI GIOVANNI

TRACUZZI PIETRO

ISTITUTO COMPRENSIVO "PRINCIPE DI PIEMONTE"

Classe IV SEZ. A

CAMPANELLA ANTONINO MARIO

CASTORINA GIORGIA

COSENZA ALESSANDRO

CROCE MARCO

DE SALVO GIACOMO

EL ASRI MONIYA

FRAZZICA ROBERTA

LIBRO ANDREA

MANGANO ALESSIO FRANCESCO

MICALI PIETRO

MINUTOLI SARD CHIARA MARIA

MIRAGLIOTTA SALVATORE

PALMIERI RITA

PERCIABOSCO MARIAGRAZIA

RINALDO SALVINA

RIZZITANO MAVIELUISA

RUSSO GIORGIA

SANGREGORIO ANGELO

SILIPIGNI GIULIA

SPADARO ANTONINO

TINAGLIA SIMONE CARMELO

TOMASELLO SERENA

ISTITUTO COMPRENSIVO STATALE
"MAZZINI - GALLO"
SCUOLA PRIMARIA MAZZINI

Classe V SEZ. D

ABATE DOMENICO
ARDIZZONE SIMONE
CHEN SIQING (ELISA)
CHEN YUYING (ISABELLA)
CITTÀ GABRIELE
CONSOLO GIOSUÈ
DEODATO ANTHONY
JIN YIXUAN (ELLY)
LU SHIYI (LUCY)
MAUHAY MICHELLE
MILANESE ALESSIA
PIZZI PUJAN
RASPAOLO SAMUEL
RESTUCCIA PAOLO
RIZZO ROBERTO
SURACE MORENA
TODARO FEDERICA
VENUTI VALERIA

Classe IV SEZ. E

CASALINUOVO AURORA

D'ANGELO GIORGIA

DENARO ALICE

GARDELLI ILARIA

LEONE FABRIZIO

LEUCCI SOFIA

MALFI VALENTINA

MANGANO CARLO

MILORO FRANCESCO

ISTITUTO COMPRENSIVO STATALE
"BOER - VERONA TRENTO"
SCUOLA PRIMARIA BOER

Gruppo di lavoro

CATTAREGGIA CLAUDIO
CATTAREGGIA DANIELE
CENTORRINO GIUSEPPE
COSTA GABRIELE
LOMBARDO GIULIA
DI BELLA SANTINA
VIOLA ELEONORA
ANASTASI GIADA
BONINA ANDREA
BRIGANDI' ANDREA
CAROE' GABRIEL
DI BELLA SAMUELE
DI PIETRO PAOLO
GUALNIERA FRANCESCO
GRILLO CHIARA
MUSICÒ GIOVANNI
RELA ERNESTO
SANFILIPPO ALESSIO
OCCHIUZZO MARTA
ROMANO DANIELE
BERANIA JOSELL
VITA ALESSANDRO
RUSSO DARIO

LIZARRAGA JOFFRE ALEXIS
GEMELLARO ANNALISA
HERNANDEZ AMBER MARCUS
DULCE MARHJUM
DULCE MARGIE
MADAFFERI PASQUALE FRANCESCO
MAUCCI MARTINA
HERNANDEZ KAYE ANN