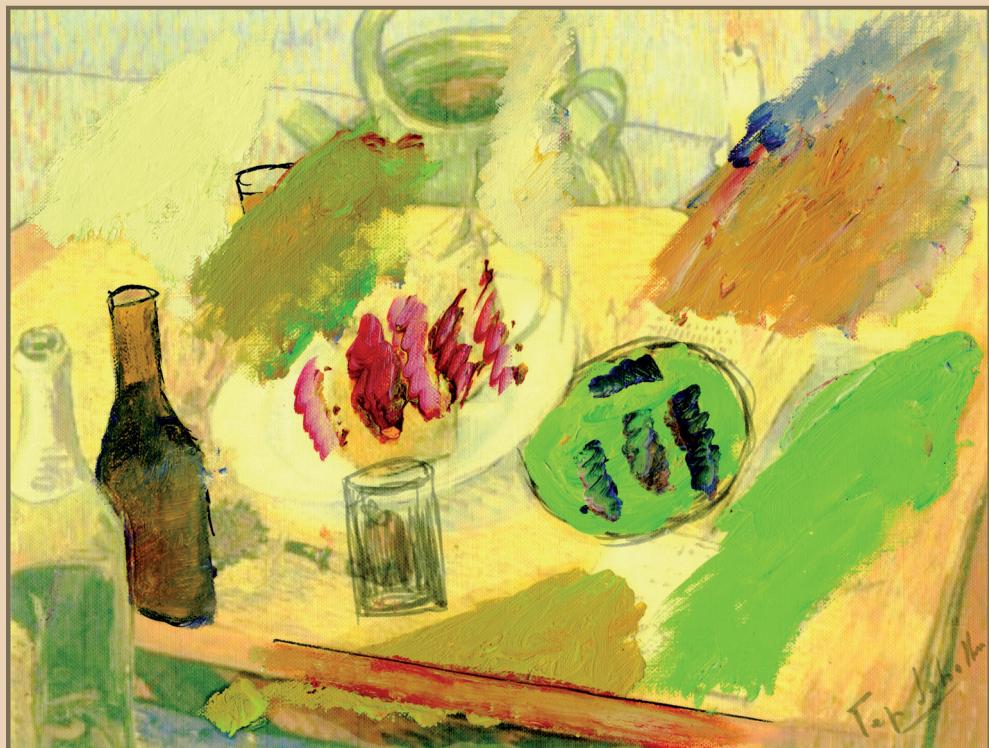


Ida Faletra Cinque

SICILIA

I piatti della festa
e della vita quotidiana



ZONAcontemporanea

Parlare di cucina in Sicilia è dare corso ad un viaggio dentro un viaggio. Ingredienti e sapori, tecniche e piatti fanno affiorare tempi e luoghi lontani. L'anima araba nei dolci e nelle spezie; la Magna Grecia e tutto il mondo antico nello spargere di miele gli alimenti; le regole superbe dei Monsù di Francia. Fantasmi generosi, accorsi da ogni dove, sono lì a vigilare sul fare domestico, a diffondere sapienza, mescolare elementi, fino a far diventare unica la tradizione: sontuosa e schietta allo stesso tempo (dalla prefazione di Valeria Faletra).

© 2012 Editrice ZONA
È VIETATA
ogni riproduzione e condivisione
totale o parziale di questo file
senza formale autorizzazione dell'editore.

Sicilia. I piatti della festa e della vita quotidiana
di Ida Faletra Cinque
ISBN 978-88-6438-286-9
Collana ZONA Contemporanea

© 2012 Editrice ZONA, via dei Boschi 244/4 loc. Pieve al Toppo
52040 Civitella in Val di Chiana - Arezzo
tel/fax 0575.411049
www.editricezona.it - info@editricezona.it

ufficio stampa: Silvia Tessitore - sitessi@tin.it
progetto grafico: Moira Dal Vecchio

Le immagini alle pp. 50, 67, 105 e 117 per g. c. dei proprietari,
tramite www.caltanissetta.it
Le immagini alle pp. 18, 34 e 123 per g. c. Michele Cinque
Le immagini alle pp. 45, 54, 82 e 88 sono di proprietà dell'Autrice

L'opera in copertina è di Pep Cebolla

Stampa: Digital Team - Fano (PU)
Finito di stampare nel mese di giugno 2012

Ida Faletra Cinque

SICILIA
I piatti della festa
e della vita quotidiana

Prefazione
di Valeria Faletra

ZONA Contemporanea

PREFAZIONE

Non è la Sicilia di maniera pietrificata dal sole, fiaccata dalla calura e fatalmente inchiodata al lento mutare di cose che nulla cambiano. Questo di Ida Faletra Cinque è un viaggio attraverso gesti quotidiani sempre uguali e sempre diversi, perché le donne non sono mai identiche a se stesse: sono madri e poi figlie e poi madri ancora. Compiono gesti che mutano per non mutare, per tramandare...

Parlare di cucina in Sicilia è dare corso ad un viaggio dentro un viaggio. Ingredienti e sapori, tecniche e piatti fanno affiorare tempi e luoghi lontani. L'anima araba nei dolci e nelle spezie; la Magna Grecia e tutto il mondo antico nello spargere di miele gli alimenti; le regole superbe dei Monsù di Francia. Fantasmi generosi, accorsi da ogni dove, sono lì a vigilare sul fare domestico, a diffondere sapienza, mescolare elementi, fino a far diventare unica la tradizione: sontuosa e schietta allo stesso tempo. Il clima, con la fragranza dei prodotti, e un pizzico di sano realismo – *un cuntu è aviri fami n'autru è mangiari!* – hanno fatto il resto.

Profumano di terra e di mare queste pagine, con le ricette tutte pensate per provare gusti e preparazioni di Sicilia. Con il manuale a portata di mano, puoi scoprire piatti poco noti e riscoprire sfizi e specialità, raccolti dalla passione e dalla competenza dell'autrice. Arancini, sfincione, frittelle e panelle, piatti poveri e ricchi, passati al setaccio della memoria con i segreti e le tradizioni di famiglia. Così per approdare al risultato non serve cliccare su consigli virtuali, non sempre virtuosi, né essere cuochi provetti o spendere una fortuna.

Il ricettario distingue i piatti della festa dalle pietanze della vita quotidiana, quasi fosse un suggerimento a non trascurare, insieme al calendario, certe ritualità e piaceri della cucina sana e variata, che non cede alle lusinghe del rapido consumo. Certo nessuno più immagina di trascorrere pomeriggi d'ozio a consumare granite al gel-somino, come da letterarie memorie. Oggi sentiamo più vicino un

Montalbano, ammaliato dalla cucina siciliana ma puntualmente distolto da impellenti contingenze. E con queste ricette puoi appagare velocemente il desiderio di uno sfizio: nel libro sono tante le golosità, come il panino *ca meusa*, le frattaglie saltate alla maniera ebraica; oppure puoi sfiziarti con panelle e crocchette, preparazioni della diffusa “gastronomia da strada” di friggitorie, focaccerie e chioschi.

Certo sono più lenti i tempi delle farcite e in questo ricettario trovi conferma del fatto che, per tradizione di case e di conventi, i siciliani imbottiscono di tutto: la carne, il pesce, i timballi, il falso magro, i peperoni e le melanzane. Farcire è un fatto culturale e cambiando il ripieno – si può scegliere tra scorza d’arancia e uva passa, pinoli e pangrattato tostato (*a muddica*) – viene fuori un piatto sempre nuovo. Se poi disponi di tempi affettuosi come abbracci puoi dedicarti alla preparazione dello sciuscello, della cuccìa o di una “signora” caponata, che compensi l’impegno con profumi agrodolci e con un sapore accresciuto nei giorni a venire.

Meno male che, nella pasta alla Norma catanese o nella pasta con le sarde di Palermo o nel pesce spada a Messina o nel pesto alla trapanese, salse e intingoli lasciano il posto a erbe salubri e digestive: semi di finocchio e finocchietto selvatico basilico menta maggiorana origano e salvia, che ad ogni boccone ti riportano sull’isola.

Traguardo finale è una pasticceria che solo a leggerla mette il buon umore e al tempo stesso imbarazza per la scelta che si è chiamati a fare tra anime sante, dolcetti al pistacchio, torta di riso e cannella, pignolata o gelo di melone. Per uscire dall’indecisione va provata la *vera* ricetta dei cannoli siciliani che, come la nostra autrice, ha origini nissene. Che l’antenato del cannolo fosse un dolce arabo, dalla cialda croccante e il ripieno di ricotta, mandorle e miele, un dolce inventato dalle favorite dell’emiro per elogiarlo nel segreto degli harem, era un segreto che le belle donne del Sud avevano tenuto per sé. Caltanissetta, in arabo “il castello delle donne”, ha persino nel nome il ricordo dei numerosi serragli saraceni di cui fu sede anticamente.

Rassicuranti le conserve dolci o salate, i liquori di alloro o di mandarini maturati al sole, che completano il panorama delle delizie.

Resta l'augurio di sedersi a tavola in compagnia di un cibo preparato con cura e forte di un'appartenenza. Un cibo che coccoli, consoli, rilassi, riscaldi e dia un senso al tempo comune.

“Trasemu ch’è ura!...”

Valeria Faletra

AL LETTORE

Questo libro di ricette vuole ricordare mia madre, che amava fare della cucina siciliana la sua bandiera. Riuniva parenti e amici nelle feste, nei compleanni che scadevano in famiglia; soprattutto durante l'inverno - quando arrivava il freddo e si alzava il vento - preparava con amore sfizi e piatti prelibati, sempre diversi, il cui profumo era il suo punto di forza.

Le ricette non sempre si presentano semplici e facili, ma si possono personalizzare nel contenuto e nell'estetica. Con questo io non ho la pretesa di esaurire la ricchezza culinaria dell'isola, una ricchezza sperimentata anche da Alexandre Dumas. Il romanziere scoprì il gusto e il profumo della cucina mediterranea quando accompagnò Garibaldi nella spedizione in Sicilia. Ebbe allora modo di apprezzare le nostre tante pietanze e così ne scrisse: «nella cucina siciliana il povero ha messo la saggezza della misura, il ricco le spezie orientali, l'arabo il piccante dei peperoncini, lo spagnolo l'olio trasparente, il francese le raffinatezze, e il contadino le melanzane, i pomodori, i peperoni, maturati al sole nell'aria africana e nell'odore esotico del finocchiello selvatico e dei capperi».

Desidero ringraziare tutti coloro che mi hanno aiutato a pubblicare questo libro e, in particolare, Luigi e Michele Cinque, Tiziana de Rogatis, Valeria Faletra, Monica Passoni.

Buon lavoro e buon appetito.

Ida Faletra Cinque

| PIATTI DELLA FESTA

Piatti per tutte le feste

CAPONATA SICILIANA

INGREDIENTI PER 6 PERSONE

Tre melanzane con la buccia e tagliate a tocchetti, tre peperoni rossi o verdi tagliati a pezzetti, 50 gr. di olive verdi snocciolate e tagliuzzate, 30 gr. di capperi, $\frac{1}{2}$ kg. di sedano sfilato e tagliato a pezzetti, $\frac{1}{2}$ kg. di pomodori pelati, tre cipolle a fette sottili, due spicchi di aglio, un cucchiaio scarso di zucchero, sei cucchiai di aceto bianco, olio di semi, sale, peperoncino.

PREPARAZIONE

Friggere le melanzane in una padella con olio abbondante, poi metterle in un tegame grande; friggere i peperoni nella stessa padella e poi versarli nel tegame. Fare la stessa cosa con le cipolle e l'aglio a pezzetti, con il sedano precedentemente sbollentato; friggere nella padella anche le olive e i capperi e poi versarle nel tegame. Intanto preparare una salsa con il pomodoro pelato e aggiungerlo agli altri ingredienti; mettere il tegame sul fuoco con un po' di olio e mescolare con cautela per 10 minuti, poi aggiungere l'aceto con lo zucchero (già battuti insieme in un contenitore) e cuocere ancora per 5 minuti. La caponata si consuma fredda.

CUCCÌA

INGREDIENTI PER 6 PERSONE

½ kg. di frumento di grano duro, sale, olio, pepe.

PREPARAZIONE

Si mette il frumento a bagno in tre litri di acqua per una notte intera, poi si cambia l'acqua e si mette a bollire fino a cottura; quando è cotto, si toglie la pentola dal fuoco e si copre con un panno pesante per 4 ore in modo che il brodo si rassodi. Si mangia condito con olio, sale e pepe nero oppure con ricotta e zucchero o con latte e cacao. Per tradizione si consuma il 13 dicembre per la festa di Santa Lucia, protettrice della vista.

GNOCCI DI SPINACI

INGREDIENTI PER 5 PERSONE

600 gr. di spinaci lessati e strizzati bene, 300 gr. di ricotta, 50 gr. di parmigiano macinato, due tuorli di uova, 50 gr. di farina.

PREPARAZIONE

Impastare gli spinaci con i tuorli delle uova, la ricotta e il sale. Fare delle polpettine di grandezza simile a quella delle nocciola; passarle nella farina e bollirle in acqua bollente per 8 minuti. Toglierle dall'acqua con una schiumarola e condirle con burro e salvia sciolti in padella.

IMPANATA

INGREDIENTI PER 6 PERSONE

1 kg. di pasta lievitata, quattro pomodori freschi tagliati a fette, 100 gr. di caciocavallo a fettine, tre salsicce, un po' di finocchietto selvatico, sale, peperoncino.

PREPARAZIONE

Stendere la pasta e coprirla con i pomodori, il caciocavallo il finocchietto selvatico, il sale, le salsicce a fettine; spargere un filino di olio e accartocciare la pasta a filone; metterla in una teglia al forno a 200° per 45 minuti.

Lo SCIUSCELLO

INGREDIENTI PER 6 PERSONE

1 kg. di carne per il brodo di tacchino e di vitello, due carote, un gambo di sedano, un chiodo di garofano; per le polpettine: 300 di carne macinata di maiale e di vitello, 50 gr. di parmigiano, 20 gr. di pangrattato, 300 gr. di ricotta, 4 uova e un tuorlo, un po' di noce moscata.

PREPARAZIONE

Preparare un buon brodo e, quando è pronto, liberarlo dalla carne e dagli ingredienti. Preparare anche le polpettine piccolissime con il parmigiano, il pangrattato, un uovo e il tuorlo; rimettere il brodo sul fuoco, aggiungere le polpettine e farle cuocere per 20 minuti; poi preparare le altre tre uova battute separatamente e unire la ricotta alle tre uova. In una teglia dal bordo un po' alto rovesciare

il brodo caldo con le polpettine; aggiungere la ricotta con le uova, spalmendo il composto sul brodo; mettere la teglia nel forno a 180° per 40 minuti. Si consiglia, comunque, di controllare e togliere la teglia dal fuoco quando il composto di ricotta e uova sarà dorato; tagliare a pezzi e servire una fetta in ogni piatto insieme al brodo con le polpettine.

[continua...]

SOMMARIO

Prefazione	5
Al lettore	9
I PIATTI DELLA FESTA	11
Piatti per tutte le feste	13
Caponata siciliana	13
Cuccìa	14
Gnocchi di spinaci	14
Impanata	15
Lo sciuscello	15
Sformato di Natale	16
Sformato di Pasqua	16
Spaghetti al miele	17
Sfizi e golosità	19
Arancini	19
Cardi in pastella	20
Cudduruni	20
Misto di frutta in frittelle	21
Pane cotto	21
Pane fritto	22
Panelle palermitane	22
Panini “ca meusa” (con la milza) a Palermo	23
Pizza con cicoria	23
Salvia in frittelle	24
Sfincione	24
Sfoglia ripiena	25

Antipasti	29
Antipasto con datteri e pancetta	29
Antipasto con fave	29
Antipasto con funghi	30
Antipasto del pastore	30
Antipasto di gorgonzola e mascarpone	31
Antipasto di melanzane e pizza bianca	31
Antipasto di olive verdi e alici	32
Antipasto misto siciliano	32
Crostini con capperi	33
Primi piatti: la pasta	35
Cannelloni ripieni alla campagnola	35
Conchiglie con carciofi	36
Gnocchetti al cartoccio	36
Gnocchi di patate	37
Gnocchi di semolino	37
Pasta alla norma a Catania	38
Pasta con alici e pangrattato	39
Pasta con i broccoli o broccoletti siciliani	39
Pasta con il nero delle seppie	40
Pasta con le sarde a Palermo	40
Pasta con patate	41
Pasta con peperoni	42
Pasta con pesto alla trapanese	42
Penne rigate a Siracusa	43
Rigatoni con capperi a Caltanissetta	43
Spaghetti ai gamberi a Messina	44

Primi piatti: il riso	46
Nidi di riso ad Agrigento	46
Riso con asparagi	46
Riso con calamari e gamberetti a Marsala	47
Riso con carciofi	48
Riso con indivia	48
Riso con zucca gialla	49
Sformato di riso palermitano	49
Primi piatti: le zuppe	51
Palline in brodo vegetale	51
Zuppa di castagne secche	51
Zuppa di cipolle	52
Zuppa di fagioli in bianco	52
Zuppa di fave	53
Zuppa di lenticchie	53
Secondi piatti: la carne	55
Agnello al forno	55
Agnello con olive verdi	55
Carne in crosta	56
Castrato marinato a Caltanissetta	57
Cotolette campagnole	57
Farsumagru (stracotto siciliano)	58
Filetto di manzo al vino bianco	59
Ossobuco di vitella	59
Petti di tacchino con funghi e carciofi	60
Pollo all'arancia a Messina	60
Pollo con lenticchie a Caltanissetta	61
Polpettine al curry	61
Polpettone di carne e ricotta	62
Salsicce al vino	63
Spezzatino con patate	63

Spiedini a Messina	64
Stiglioli	64
Trippa con melanzane	65
Vitello in tonno	65
Vitello lesso alla cacciatora	66
Secondi piatti: il pesce	68
Alici al forno ad Agrigento	68
Alici con la lattuga a Catania	68
Alici con le cipolla a Gela	69
Baccalà con olive nere	70
Baccalà in teglia	70
Calamari al cartoccio	71
Frittelle di neonata (pesce piccolo appena nato)	71
Involtone di tonno fresco	72
Merluzzo in salsa a Messina	73
Pesce rombo o pesce persico al forno	73
Pesce spada a Palermo	74
Pesce spada in involtini	74
Polipi alla marinara	75
Polipi in insalata	75
Polpettine di sarde	76
Rotolo di tonno in scatola	77
Sarde a beccafico a Catania	77
Sarde a beccafico a Palermo	78
Sarde a Palermo	78
Seppioline con piselli	79
Sogliole fritte	79
Tonno alla palermitana	80
Trote imbottite	80
Zuppa di scorfani	81

Le uova	83
Frittata campagnola	83
Frittata con maionese	83
Frittata saporita	84
Frittelle casalinghe	84
Stracciatella	85
Uova con asparagi	86
Uova sode con funghi	86
Uova sode in cipollata	87
 Piatti vegetali	89
Cavolfiore al forno	89
Cipolline in agrodolce	89
Cipolline stuamate	90
Finocchi fritti	91
Funghi al forno	91
Insalata campagnola	92
Insalata del contadino	92
Insalata di arance	93
Insalata di carciofi	93
Insalata di funghi e spinaci	94
Lattuga in crema	94
Melanzane a bistecche	95
Melanzane in involtini	95
Melanzane ripiene a Palermo	96
Miscuglio di verdure	96
Patate e porro	97
Patate in crocchette	98
Peperoni arrostiti	98
Peperoni in mollica	99
Piselli al tonno	99
Polpettine di melanzane	100
Polpettine di spinaci	100

Rotolo di spinaci	101
Sformato di finocchi	102
Sformato di funghi a Palermo	102
Sformato di zucca rossa	103
Zucchine ripiene	104
Dolci	106
Anime sante	106
Cannoli	106
Ciambella all'arancia	107
Crema fritta	108
Crespelle di riso dolce a Enna	108
Dolce di pere	109
Dolce di riso	109
Dolcetti al pistacchio	110
Gelo di anguria	110
Pan di Spagna	111
Pignolata	112
Ravioli con la ricotta dolce	112
Strudel veloce	113
Torta con carote	114
Torta di frutta mista	114
Torta di mandorle	115
Torta di mele	115
Torta di riso	116
Conserve	118
Conserve di melanzane	118
Conserve di peperoni rossi	118
Conserve di pomodori freschi	118
Conserve di pomodori secchi	119
Cotognata	120

Marmellata di arance	120
Marmellata di limoni	121
Mostarda di fichi d'India	121
Liquori	124
Limoncello	124
Liquore al mandarino	124
Liquore di alloro	125

www.zonacontemporanea.it
info@editricezona.it



Ida Faletra Cinque ama cucinare, perché in questo modo si sente vicina alla Sicilia, sua terra nativa. Da giovane si è trasferita da Caltanissetta a Roma, dove vive tuttora. Insegnante in pensione, ha dedicato molto tempo, oltre che alla scuola e alla famiglia, anche ai fornelli. Dichiara con gioia di avere ereditato le virtù culinarie dalla propria mamma.

Le grandi ricette
della cucina siciliana,
per tutti i giorni
e per le feste.

Primi piatti prelibati,
secondi ricchi di sapori,
dolci sontuosi,
sfizi e golosità...

Euro 15,00

ISBN 978 88 6438 286 9

