

NELLA CULTURA DEL NOSTRO PAESE HA ANCHE UNA SUA GRANDE RILEVANZA L'ENOGASTRONOMIA CHE DA REGIONE A REGIONE OFFRE UNA QUANTITA' DI PRODOTTI DI QUALITA' CHE CONSENTONO UNA CUCINA STRAORDINARIA APPREZZATA IN TUTTO IL MONDO.

PERMETTETICI, UNA TANTUM, D'ILLUSTRARE L'ENOGASTRONOMIA SCEGLIENDO LA SICILIA ED IL PERCHE' E' QUASI SEMPLICE: IN QUESTA ISOLA SI SONO AVVICENDATE TANTE DOMINANZIONI CHE HANNO LASCIATO UN SEGNO DA CUI TRARNE UN VANTAGGIO.

Incontri  *d'Arte* - Associazione Culturale

I'ENO-GASTRONOMIA in SICILIA



“Profumata, speziata, naturalmente barocca. Dalla costa greca a quella araba, la colorata cucina siciliana è un trionfo di sapori, miscelati con una fantasia unica al mondo”.

LE “SCOPERTE” DEL CIBO NELLA STORIA SICILIANA

Ai Greci si deve la coltivazione dell'ulivo e la “cultura” del pane; ai Romani la passione per la focaccia; ai Bizantini il vezzo dei formaggi piccanti; agli Arabi la coltivazione degli agrumi e l'uso delle spezie; agli Svevi la passione per il baccalà; agli Aragonesi l'abilità pasticceria e agli Spagnoli l'introduzione di prodotti “americani” come pomodoro e cacao.

LA CUCINA SICILIANA

La pasta è un autentico riferimento della cucina siciliana.

Piatto tradizionale è con le sarde o con la mollica (l'intingolo è un mix di alici, olio e pane grattugiato). I secondi piatti sono prevalentemente a base di pesce.

quali tonno, acciughe, sardine, pesce spada ed altro uniti ai profumi tipici di olive e capperi. Tra i contorni la famosa caponata di melanzane la fa da padrona. Eccezionale è la Pasticceria: dai gelati alle granite, dai cannoli alla celebre cassata, d'origine araba.

Tra i prodotti ortofrutticoli si distinguono i colorati fichi d'india, le melanzane e le arance rosse. Da non dimenticare infine la pregiata coltivazione di vite e ulivo.

Tra i vari prodotti esclusivi menzioniamo il famoso formaggio Pecorino DOP Ragusano ed il caciocavallo. Tra i prodotti più vari citiamo la crema di capperi, il pesto di finocchietto, l'uva passita di Pantelleria, la ficazza di tonno e la squisita marmellata di cocomero.

Da una usanza araba sono rinomate le Rosticcerie dove si trovano arancine di carne o di burro, i cazzilli (croquettes di patate), o l'esotico “pane ca' meusa” (con la milza). Tra le tradizioni popolari ed in occasione anche della festa di S. Rosalia, si gusta il “Gelo di Mellone” (budino di anguria), le “Sfingi” di S. Giuseppe (grossi bigné di ricotta e candidi) i frutti vari della Martorana (di marzapane) e la “cuccia” in onore di S. Lucia.

I VINI

Grazie alla terra fertile e alle temperature miti, la viticoltura in Sicilia produce eccellenze enologiche. Dalle origini del Marsala e del Moscato oggi in varie parti dell'isola si producono differenti vini.

Evidenziamo Ansonica, Catarratto, Nero d'Avola, Nerello Mascalese, il Menfi Bonera, il Cerasuolo di Vittoria ed il Frappato ragusano non disdicendo i vini trattati da uve quali il Sauvignon e lo Chardonnay ed infine il Cabernet e il Merlot.

Per le sue alte gradazioni la Sicilia vanta il primato di eccellenze tra il Marsala, il Moscato ed il famoso Passito di Pantelleria.

ED ORA VI PREPARIAMO UN DELIZIOSO PRANZO!



PASTA con le sarde (Pasta cu li sardi)

Ingredienti per 4 persone:

gr. 320 di bucatini,
gr. 200 di sarde,
gr. 150 di finocchietti selvatici,
gr. 30 di uva passa,
gr. 30 di pinoli,
2 cucchiaini di olio d'oliva,
2 filetti di acciuga sotto sale,
1 cipolla,
1 bustina di zafferano,
sale,
pepe.

Mondate i finocchietti e cuoceteli per 10 minuti in acqua bollente salata, quindi scolateli, strizzateli e metteteli da parte. Tenete da parte anche l'acqua di cottura, che utilizzerete per cuocere la pasta.

Pulite le sarde privandole dell'interiora, squamatele, togliete la testa, lavatele e asciugatele. Affettate la cipolla e fatela soffriggere a fiamma medio-bassa per 3-4 minuti in una casseruola con l'olio.

Quindi diminuite la fiamma e stemperatevi i filetti di acciuga dissalati. Aggiungete i finocchietti sminuzzati, l'uva passa lavata, fatta rinvenire nell'acqua per 15 minuti e strizzata, i pinoli e lo zafferano; salate pepate e lasciate cuocere per 10 minuti: 2 minuti prima di spegnere la fiamma unite le sarde. Nel frattempo cuocete i bucatini nell'acqua di cottura dei finocchietti, scolateli al dente e terminate di cuocerli nel tegame con le sarde. Fate riposare qualche minuto e servite.



TONNO alla marinara

Ingredienti per 4 persone:

4 fette di tonno da 170 gr. l'una,
gr 400 di pomodori da sugo,
gr 50 di olive snocciolate,
1 cucchiaio di pangrattato,
1 cucchiaio di capperi,
4-5 foglie di basilico,
olio d'oliva,
sale,
pepe di fresca macinatura.

Spezzettate i pomodori e tritate le olive e il basilico.

Ungete con 3 cucchiaini di olio una pirofila e disponetevi il tonno. Cospargetevi il pangrattato, il basilico, le olive e i pomodori, salate, pepate, aggiungete i capperi e condite col restante olio. Cuocete il tonno in forno a 160° C. per 40 minuti e portatelo in tavola senza toglierlo dalla pirofila.

in SICILIA con Incontri  d'Arte :

TOUR della SICILIA Occidentale dal 13 al 19 settembre

UN TOUR CHE VI CONSENTIRA' DI VEDERE LE PIU' PRESTIGIOSE LOCALITA' DELLA COSTA OCCIDENTALE QUALI : SEGESTA, TRAPANI, MOTHIA, LE ISOLE EGADI ED ALTRE ANCORA. POTETE PRENOTARVI SENZA L'ANTICIPO INVIANDOCI UNA EMAIL COMPLETA DEI VS DATI.

PALERMO e le Ville di Bagheria dal 22 al 25 ottobre

CON UN ACCOMPAGNATORE D'ECCEZIONE VISITERETE I LUOGHI PIU' INSOLITI DELLA CITTA' IN OCCASIONE DELLA MANIFESTAZIONE "LE VIE DEI TESORI". DA NON MANCARE!!! POTETE PRENOTARVI SENZA L'ANTICIPO INVIANDOCI UNA EMAIL COMPLETA DEI VS DATI.