

# IL RICETTARIO DEL CAMPANILE

## NOVEMBRE SICILIANO



Il mese di novembre è il mese dedicato ai nostri cari defunti ed è giusto parlare del rapporto che noi siciliano abbiamo con i nostri morti. Ad un non siciliano può sembrare strano, e sicuramente contraddittorio, donare ai bambini giocattoli e dolcetti in una ricorrenza che dovrebbe essere intrisa di tristezza. A noi no. Basti pensare al nome che viene dato a un dolcetto in particolare: ossa di morto. Anni addietro era normale, oltre che doveroso, dare al figlio il nome del nonno e ricordare ai passanti la morte che colpiva la casa, con una vistosa insegna nera. E non era in con-

traddizione la manifestazione esagerata del dolore per la morte (fino all'assunzione di donne pagate per piangere e strapparsi i capelli), con i pranzi rituali chiamati Cònsuli (da consolare) che amici e parenti preparavano (o li facevano arrivare dal ristorante) per i familiari dei defunti.

Il perché di tutto questo lo si può spiegare forse per i tanti lutti che nei millenni hanno segnato la nostra terra, forse perché più tradizionalisti di altri popoli abbiamo mantenuto il culto dei morti che trae origine dai latini, forse per esorcizzare una paura atavica, la paura della morte.

Ma nel mese di novembre c'è una festa importante. È una festa che ha rappresentato nella tradizione della cultura agro-pastorale la fine di qualcosa e l'inizio di un'altra: s. Martino. *Finisce a Stasciuni e comincia 'u 'Mernu.* È la fine della campagna agraria, la fine della fermentazione del vino, la fine dei contratti agrari e l'inizio della stagione invernale con la preparazione dei terreni per la semina dei cereali, l'assaggio del primo olio e delle prime conserve alimentari, l'inizio delle festività natalizie. Mentre nei campi gli aratri scavavano nel profondo della terra, nelle dispense contadine si selezionavano i legumi migliori per le semine di dicembre, nelle cantine si assaggiava il primo vino. In verità, il contadino non aspettava san Martino per assaggiare il vino. Il vino era seguito giorno per giorno. All'orecchio, agli occhi e al naso attento del contadino, ogni variazione del borbottio delle botti, ogni precipitazione delle sospensioni, ogni alito aveva un significato.

L'assaggio del primo vino, alla fine della fermentazione, oltre che gioiosa soddisfazione, era un test. Finita la fermentazione, se tutto era andato bene, se tutti gli zuccheri si erano svolti, si conosceva la gradazione reale in alcol. Ormai questa non sarebbe più cambiata e l'impegno era ora proteso tutto all'affinamento, fino ad ottenere i più importanti vini al mondo, i vini di Sicilia.

Come ogni festa che si rispetti, anche san Martino ha una sua gastronomia che si esplicita in Mufuletti e i Viscotta di s. Martinu. I mufuletti sono dei panini molli, la loro origine è sicuramente francese, e possono essere ripieni dolci, salati o azzimi.

A.B.

---

Se volete preparare i mufuletti di una volta: impastare pari quantità di farina rimacinata e patate, lievito madre, zafferano, sugna e semi di finocchietto selvatico. Formate delle piccole corone e lasciate lievitare. Una volta lievitati cuoceteli e ancora caldi e farciteli a piacimento con ricotta (forma dolce) o con cipolla e salsiccia sbriciolata (forma salata). Il biscotto di s. Martino è un dolce pan siciliano, è un biscotto

duro e molto profumato. La ricetta prevede 800 gr. di farina di rimacinata, 250 di zucchero, 200 di strutto, 50 di lievito di birra, due cucchiaini d'anice e un cucchiaino di cannella in polvere. Impastare il tutto con acqua tiepida e lavorarla a lungo, quando è pronta fare delle forme di bastoncini e attorcigliarli a turbante. Altra forma può essere a ciambella e condirla con la ricotta.

---



## IL RICETTARIO DEL CAMPANILE

### Il gusto della tradizione Agneddu 'o furnu

'Unn'è Pasqua, s'un si mangia agneddu. Qualcuno forse ricorderà gli agnellini infiocchettati di rosso che ancora trenta o quarant'anni fa venivano donati, ancora vivi, durante la Settimana Santa. Erano regali importanti, se dovevano essere comprati, che non tutti potevano permettersi, e chi li riceveva era insignito di un onore particolare. Chi invece non li comprava, ed erano i pastori, integrava col regalo degli agnelli, ma anche del formaggio e della ricotta, i canoni d'affitto dei terreni da pascolo. Chi volesse leggere bellissime pagine al riguardo, può rispolverare *Il Gattopardo*, quando il pastore presenta al Principe Salina gli agnelli e le forme di canestrato. Ancora oggi pochi rinunciano, anche a costo di sacrifici, a mangiare il giorno di Pasqua, agnello o capretto, e se poi le finanze proprio non lo permettono si ripiega su una *rinisca* (pecora giovane che non ha ancora partorito), se non su una pecora. Quindi se anche i poveri facevano sacrifici per la ricorrenza pasquale pur di allestire un pranzo speciale sostanziali differenze



rimanevano e rimangono, nel mangiare della Settimana Santa, tra una gastronomia cittadina e una contadina. La tradizione alimentare è infatti diversa da una zona all'altra della Sicilia e risente delle influenze dei popoli che, in tempi passati, ebbero i loro insediamenti. Nelle zone montane e nei paesi dell'entroterra che vivono di pastorizia trova molto impiego il capretto, la carne di pecora e il capretto. Poiché nelle nostre zone fanno assegnamento sul pascolo invernale per raggiungere il massimo delle produzioni di latte è usanza praticare il cosiddetto agnellaggio invernale. La monta delle pecore e delle capre avviene in estate, la nascita degli agnelli e dei capretti nei primi mesi dell'anno e la macellazione di questi in primavera. In questo modo viene sfruttata l'attitudine latte degli animali nel periodo di maggiore disponibilità dell'alimento e le produzioni lattiero-casearie raggiungono il massimo in qualità e quantità. Come spesso avviene, da una necessità lavorativa, in questo caso zootecnica, nasce una tradizione: il capretto è infatti il tradizionale piatto delle nostre famiglie costituendo, nello stesso tempo, una vera e propria raffinatezza gastronomica.

**Angelo Benivegna**

#### **Ingredienti per 4 persone**

**1 Agnello da latte, dal peso di sei sette chili,**  
**200 gr. di sugna,**  
**cipollette nuove lunghe e sottili,**  
**1 chilo di patate,**  
**1 lt. di vino bianco,**  
**1 mazzetto di rosmarino,**  
**olio,**  
**Sale, pepe.**



#### **RICETTA**

Tagliate il capretto a pezzi grossi, spalmatelo con la sugna, mettetelo in un tegame con le cipollette e fatelo rosolare, quando il capretto ha preso un bel colore dorato, sfumatelo con il vino bianco. Aggiungete le patate tagliate a tocchetti, il rosmarino, il sale e il pepe. Ponetelo in forno caldo per circa un'ora, girando un paio di volte i pezzi del capretto durante la cottura. Servitelo ben caldo.



## Il gusto della tradizione LA CAPONATA

La caponata è uno dei prodotti più celebri e tipici della gastronomia siciliana. Si tratta di un insieme di ortaggi fritti (per lo più melanzane), conditi con sugo di pomodoro, sedano, olive e capperi in salsa agrodolce. Ne esistono numerose varianti, a seconda degli ingredienti: le ricette classiche raccolte in tutta l'isola sono ben 37. Diffusasi in tutto il Mar Mediterraneo, oggi è generalmente utilizzata come contorno o antipasto, ma sin dal 1700 costituiva un piatto unico, accompagnata dal pane. L'etimologia deriverebbe dal "capone", nome con il quale in alcune zone della Sicilia viene chiamata la Lampuga, un pesce dalla carne pregiata ma piuttosto asciutta che veniva servito nelle tavole dell'aristocrazia condito con la salsa agrodolce tipica della caponata. Diventa a questo punto probabile che il popolo, non potendo permettersi il costoso pesce, iniziò a sostituirlo con le più economiche melanzane. Qualcuno sostiene che il nome del piatto derivi in realtà dalle "caupone", con cui ci si riferisce alle taverne dei marinai. Tuttavia



risalire all'etimologia esatta della parola resta ancor oggi un'impresa, tant'è che, nel tentativo di tracciare la storia della sua origine, si chiamano in causa anche i suoi eventuali rapporti con i termini iberici di capirottata, capirotda o capirose nades. Ma la parola caponata potrebbe anche essere legata a quella latina "caupona", ossia taverna od ostessa, ed all'aggettivo "cauponia", venendo così a significare "cibo da taverna". Seguendo una tale interpretazione, si ritiene che la caponata sia fatta di "cose varie" ed, anche al di là dalla stagionalità degli ortaggi, è possibile ipotizzare l'esistenza di due grandi formule di caponate: quella a base di verdure (dei poveri) e quella a base di pesce. La caponata siciliana vegetariana, "dei poveri", si è evoluta con la presenza di melanzane, sedano, cipolle, olive, capperi e, raramente, carciofi, in salsa agrodolce (aceto più miele, oppure aceto più zucchero). Nelle caponate con presenza di pesce sono note diverse ricette, a partire da quelle che Ippolito Cavalcanti, discendente diretto del più noto Guido, riporta nel suo libro "La cucina teorico-pratica con corrispondente riposto", pubblicato a Napoli nel 1839.



### Ingredienti per 4 persone

*4 melanzane di media grandezza*  
*2 cipolle medie*  
*100 gr. di capperi*  
*2 cuori di sedano*  
*3 pomodori maturi*  
*150 gr. di olive verdi denocciolate*  
*1 bicchiere di aceto bianco*  
*3 cucchiaini di zucchero*  
*Olio extravergine d'oliva*  
*Sale*

### RICETTA

Preparate prima degli altri ingredienti le melanzane poiché devono perdere l' "amaro" per un paio d'ore. Tagliatele a tocchetti e copritele di sale grosso da cucina e acqua, una volta passato il tempo indicato asciugatele. Intanto potete preparare le 2 cipolle che andranno affettate finemente e soffritte con i cuori di sedano sempre sminuzzati, le olive ed i capperi. Dopo aver fatto rosolare questo soffrittino potete aggiungere i 3 pomodori maturi che andranno preventivamente sbollentati e privati di pelle e semi. Lasciate cuocere questo sughetto per una quindicina di minuti. Nel frattempo iniziate a friggere i tocchetti di melanzane in olio d'oliva abbondante ed aggiungetele, a frittura ultimata, al sugo che avete preparato, unite l'aceto e lo zucchero al tutto e lasciate cuocere fino a che tutti gli ingredienti non vi sembreranno ben amalgamati (all'incirca 15/20 minuti). Lasciate raffreddare e servite.

# IL RICETTARIO DEL CAMPANILE

## IL GUSTO DELLA TRADIZIONE

## MACCO DI FAVE

Per secoli, forse millen- crostoni di pane. Oppure con ni, le fave sono state alla base dell' alimentazione dei contadini siciliani: facili da coltivare, non bisognano di particolari concimazioni, anzi concimano il terreno mentre crescono fissando azoto e dopo, quando la paglia di fave viene mischiata alla terra. Sono facili da conservare una volta secche, e come tutti i legumi apportano all'alimentazione contadina, quelle proteine indispensabili a compensare l'assenza di carne. In alcune aree siciliane sono diffusi altri legumi come piselli, ceci, cicerchie e soprattutto lenticchie, ma le fave non mancano mai. Il *Macco* è una purea, in questo caso di fave, e può essere di fave fresche o di fave secche. Il *Macco* si consuma caldo come minestra, accompagnandolo a



la pasta, rigorosamente tagghiarina, cioè trenette, meglio se fresche. Il macco è buono anche freddo, anzi molti lo preferiscono freddo, ed è possibile, come la polenta tagliarlo a fette dopo che si è raffreddato, infarinarlo e friggerlo. I nostri antenati lo portavano nei campi conservato nei *Bummuli*, delle specie di bottiglie di terracotta che agivano come termos, per consumarlo caldo al momento della pausa del pranzo. Usando il macco come una purea di patate si può fare anche un *Gattò*: la preparazione è identica a quella del gattò di patate, ma nel ripieno si mette la salsiccia saltata in padella, ricotta, caciocavallo fresco e cicoria.

A.B.

### Ingredienti

Pasta ditaloni gr. 500, fave secche o fresche gr. 500, finocchietti di montagna gr. 200, 1 cipolla, 1 pomodoro, una o due teste d'aglio, olio extravergine d'oliva sale e pepe q.b.

### Preparazione

Preparare un soffritto di cipolla e quando comincia a colorare aggiungete un pomodoro tagliato a metà, una o due teste d'aglio intere e ben lavate e qualche mestolo d'acqua. Coprite e fate prendere il bollore. Aggiungete i finocchietti insieme alle fave e se necessario altra acqua. Complessivamente ci vorrà quasi un'ora di cottura, sempre a fuoco basso e mescolando. Alla fine le fave debbono essere completamente disfatte, ma i finocchietti no. Condire con l'olio, il pepe macinato al momento e il pecorino.

G.S.

## Lu piattu prifiritu



Ognunu mangia cu lu sò palatu

e ogni palatu ha certu lu sò gustu,

lu Tiziu nesci pazzu ppi l'arrustu

mentri lu Caiu voli lu stufatu,

Cu è ca ppi la gula 'unn'ha piccatu circannu di 'ngrassari lu so bustu?

Sulu c'unn'havi panza, (dicu justu?)  
o puru cu 'muriu appena natu.

Signurinedda vui cchi prifiriti?

Mi l'hannu dittu: siti dilicata

e 'nveci di pitanzi, crudi o cotti, cosi ca certu vui nun digiriti,

mangiati sulamenti 'na frittata fatta tutta di cori di picciotti!

ALFREDO RUTELLA



Come vino da abbinare a questo tipico piatto si consiglia Il Nero d'Avola, noto anche come Calabrese o Calabrese d'Avola, è uno dei vitigni rossi più rinomati della produzione vinicola siciliana, soprattutto

quelli prodotti ad Avola, Noto e Pachino.

I vini fatti col Nero d'Avola sono esportati in tutto il mondo. Sono tipicamente vini forti e corposi. Proprio a causa della sua robustezza, il vitigno viene generalmente unito ad altri più leggeri; un esempio in questo senso è il Cerasuolo di Vittoria DOCG (titolo alcolometrico 13%) ricavato da Nero d'Avola e Frappato.

A dispetto del suo nome, che suggerisce la provenienza dalla Calabria, il "Calabrese" è presente quasi esclusivamente in Sicilia, in quanto deriva dall'antica Casata Calabrese originaria della zona di Modica - Avola.

Talvolta viene utilizzato per il taglio di vini come il Merlot, il Cabernet Sauvignon e soprattutto con il Syrah, abbinamento che sta dando eccellenti risultati.

## Il gusto della tradizione



Anni una consapevolezza orizzontale, nel senso fa, mi che mentre nelle popolazioni rurali (meno ero da acculturate) la raccolta e il consumo di verdure selvatiche ha motivazioni sia economiche che prettamente legate al gusto, nei siciliani più acculturati a queste motivazioni si vivevano assommano scelte culturali.

È la riscoperta delle radici, che se fatta scandando abilmente le lusinghe del freezer e della miriade di vasetti che propongono improbabili prodotti tipici che di tipico hanno solo il nome e un pezzo di stoffa a quadretti che ne ricopre i coperchi, riserverà sorprese che entusiasmeranno i nostri palati. È la voglia di mangiare “buono e sano”, che attraversa la società intelligente e attenta, certi dell’onestà dell’equazione che fa del “selvatico” sinonimo di sano.

to di imparare dai contadini alcune cose sulle verdure selvatiche e sul loro uso alimentare. Ovviamente nei secoli passati le verdure selvatiche hanno fatto parte della dieta della nostra società agropastorale, più per necessità che per scelta. Non sono neanche troppo lontani i giorni in cui il popolo conosceva le proteine della carne solo per sentito dire, e in ogni caso la poca carne consumata era frutto di autoproduzione. Oggi, che le condizioni economiche della popolazione rurale non sono più per fortuna quelle della prima metà del ‘900, la scelta di consumare le verdure selvatiche assomma in se valenze economiche, gastronomiche e culturali.

Quando, e non sarà mai troppo presto, la cultura agropastorale sarà riconosciuta come tale, tutto questo potrà essere patrimonio di tutti e finalmente le popolazioni contadine saranno coscienti di essere orgogliose custodi del loro passato, delle loro memorie, delle loro tradizioni.

A questa realtà non fa purtroppo riscontro

**Angelo Benivegna**

## Pasta ccu i sparaci



*Spaghetti gr. 500, asparagi scuri di bosco gr. 100, 5 cipolline, vino bianco lt. 1, formaggio pepato grattugiato, sale e pepe q.b., olio di oliva di frantoio gr. 100.*

In un tegame di creta di media grandezza mettere l’olio, le cipolline di stagione tritate grossolanamente, le testine degli asparagi, 1/2 litro di acqua, sale e pepe e cuocere a fuoco lento per 15 minuti circa. Aggiungervi quindi il vino bianco e lasciare sobbollire per altri 5 minuti. A parte lessare la pasta al dente. Scolarla bene ed unirla agli asparagi facendo riposare il tutto per alcuni minuti circa. Condire con il formaggio pepato e servire.

**G.S.**

**Tratto da La cucina tradizionale Ennese**

# IL RICETTARIO DEL CAMPANILE

## IL GUSTO DELLA TRADIZIONE: L'ARANCINO



Furono gli arabi - berberi ad importare in Sicilia il riso intorno al nono secolo. In un primo tempo venne coltivato su vasta scala, prima tra Ribera e Sambuca, e quindi nell'alcamese. Poi le risiere si spostano in Spagna, dove trovano una umidità più adatta, ma le ricette a base di riso restano. Primi fra tutti gli arancini, non proprio quelli che conosciamo oggi, ma delle polpettine di carne trita mischiate al riso e allo zafferano. Ancora oggi nella nostra provincia, è possibile trovare i "ganeffi di risu", una sorta di polpettine di risotto alla milanese, passate nell'uovo, nella farina, fritte e poi servite col brodo di carne e formaggio grattugiato. Del riso la nota più curiosa è un'altra. Il famoso riso alla milanese, o magari il suo antenato (riso, brodo di carne, midollo e zafferano), in realtà nasce in Sicilia e dopo si diffonde in Spagna al seguito delle colture di riso. Poi gli Aragonesi lo riportarono in Sicilia, e insieme a loro risalì l'Italia sino alle regioni del Nord-Ovest, dove nelle campagne del vercellese trovò le condizioni pedoclimatiche ottimali per attecchire. Ritornando agli arabi - berberi di Sicilia si sa che

facevano delle polpette di riso che poi cuocevano nel brodo di carne. Probabilmente non c'è un momento preciso in cui nascono i moderni arancini, ma piuttosto, si pensa, che siano frutto di una lenta evoluzione durata secoli. D'altronde anche gli arancini moderni di cinquant'anni fa erano molto diversi di quelli attuali: in genere più grossi, finivano a punta e somigliando più a delle pere che a delle arance. Erano solo di due tipi: i più diffusi avevano un ripieno di ragù e piselli e quelli più raffinati al prosciutto e mozzarella. Nel tempo gli arancini hanno cambiato forma e, mentre è sempre più difficile trovare gli arancini a pera, i rosticciari siciliani inventavano nuovi ripieni, primo fra tutti quello agli spinaci, dandogli la forma schiacciata di una ciambella. Poi verranno quelli ai funghi, quelli con le salsicce fino a quelli, forse più discutibili, con ripieni di gamberetti, salmone e polpa di granchio. Fare gli arancini non è difficile, serve solo un po' di manualità e allenamento. Prima di tutto lessare il riso, un buon riso ma non necessariamente resistentissimo alla cottura, anzi per poterlo appallottolare è bene che il riso non sia al dente e che soprattutto venga lessato con l'acqua strettamente necessaria così di non doverlo lessare. L'amido presente nel riso faciliterà infatti il confezionamento dell'arancino. Per il ripieno dell'arancino con la carne bisogna aggiungere

all'acquabollente lo zafferano. Cotto il riso condirlo con abbondante parmigiano grattugiato, un uovo per ogni chilo di riso, il burro e farlo raffreddare. Per la preparazione fatta in casa è preferibile preparare degli arancini piccoli. La scelta non è puramente estetica ma pratica, infatti gli arancini non sono da mangiare seduti con coltello e forchetta. Sono cibo da strada, da mangiare all'impiedi e quindi l'arancino piccolo è più pratico. Per la preparazione dell'arancino bisogna mettere un cucchiaino di riso nel palmo di una mano e con le dita dell'altra apritelo a conchettina. In questa conchettina porre un buon cucchiaino di ripieno e chiudendo la mano avvicinare il riso fino a chiudere l'arancino, eventualmente si può aggiungere un po' di riso come a fare un tappo; stringere adesso l'arancino, tenendo le mani unite a conca, per far bene compattare il riso, e passarlo in una miscela di rosso d'uovo e d'acqua e poi nel pangrattato. Gli arancini vanno fritti rigorosamente in olio molto abbondante e molto caldo. Un consiglio, non farsi mai fregare dalla fretta di mangiarlo perché gli arancini non finiscono di cuocere quando si tolgono dall'olio, ma almeno cinque minuti dopo. Il perché è presto detto: il calore dell'olio vuole il suo tempo per arrivare al centro dell'arancino, ed altro tempo per uscirne. Per questo anche se gli arancini dovessero sembrare fredde al tatto, all'interno potrebbero avere ancora una temperatura lavica.



### INGREDIENTI

Le quantità degli ingredienti da utilizzare, sono in proporzione alla quantità degli ospiti e della loro "predisposizione" verso gli arancini.

Riso;  
1 spicchio d'aglio;  
1 cipolla;  
1 carota;  
Sedano;  
carne tritata per ragù;  
Vino;  
brodo di cottura;  
concentrato di pomodoro.

Oggi il costo degli arancini si è notevolmente elevato. Pertanto se si ha la predisposizione e il piacere a cucinare, è più semplice e meno costoso, oltre che più buono, prepararsi a casa. La prima volta sarà un po' più difficile, intanto per capire bene le quantità da utilizzare per singolo arancino, ma poi, prendendoci la mano sarà semplicissimo, quasi come preparare una pizza. E poi, volete mettere il sapore delle vostre prelibatezze?

G.S.

### ARANCINO ALLA CARNE

Preparare un ragù di tritato con aglio, cipolla, carote e sedano. Fare soffriggere bene e a lungo le verdure con la carne, e poi irrorarle di vino vecchio. Fatto evaporare il vino, diluire il soffritto con qualche mestolo d'acqua dove sciogliere il concentrato di pomodoro. Abbassare la fiamma, coprire e fare cuocere a fuoco lento, almeno per un paio d'ore. Di tanto in tanto aggiungere qualche mestolo di brodo. Al termine della cottura lasciare raffreddare per la preparazione dell'arancino.

# IL RICETTARIO DEL CAMPANILE

## "La Cuccìa" dolce NATALE SICILIANO



La "Cuccìa" è il dolce che inaugura le festività natalizie. È la tradizionale e più diffusa pietanza siciliana, preparata il 13 dicembre, il giorno della festa patronale di Santa Lucia.

La Cuccìa, da cocci come vengono chiamati in Sicilia i chicchi di grano o dall'arabo Kesc come è chiamata la Cuccìa in Egitto, è gran lessso. Quindi quanto di più antico, e semplice, una tradizione gastronomica può ricordare. Quello che l'ha fatta perdurare fino ai giorni nostri, nonostante i radicali cambiamenti alimentari, è stata la ritualità a cui è legato il consumo della Cuccìa. Non è difficile far risalire l'uso di mangiare il grano bollito ai sacrifici rituali che gli antichi greci facevano per la festa di Dioniso nel mese di Poseidon l'attuale Dicembre, ma le

leggende che legano sacro e profano nell'uso della Cuccìa, per noi siciliani risalgono al XVII secolo. Una grave carestia, l'arrivo di una nave carica di grano il 13 Dicembre, l'assalto della folla per procurarsi il cibo poi consumato lessso, senza perdere il tempo di passare ad un mulino per macinarlo. Un episodio successo chissà quante volte nel passato siciliano, costellato di carestie.

La Cuccìa, alimento sostitutivo per un giorno del pane e della pasta, non è più sacrificio rituale ma celebrazione, ricordo. Così il legame tra la Cuccìa datata 13 Dicembre e S. Lucia diventa unico, solido e...Territoriale. La Cuccìa è un piatto salato, poi reso più appetibile dall'aggiunta di miele o del Vinu Cottu, poiché solo questi erano i dolcificanti dei nostri antenati, ma oggi la Cuccìa è diventata un dolce vero e proprio. Di tradizionale è rimasto l'uso di regalarla o di offrirla agli ospiti e un tempo si faceva mangiare anche agli animali di casa.

A.B.

Diversi sono i modi di cucinare la Cuccìa, ma noi vi vogliamo dare la ricetta del modo più diffuso in Sicilia di preparare la Cuccìa... quella dolce. Gli ingredienti base sono 500 grammi di frumento tenero, 50 grammi di ricotta fresca, 300 grammi di zucchero, 100 grammi di cioccolato fondente, mezza bustina di vaniglia e il sale.

Il frumento va messo a bagno tre giorni prima della preparazione del dolce; occorre cambiare l'acqua spessissimo. Il giorno prima della preparazione del dolce, occorre

scolare il frumento, metterlo in abbondante acqua leggermente salata e cuocerlo a fuoco lentissimo per sei/otto ore e lasciarlo riposare nello stesso tegame per l'intera notte. Il giorno seguente il frumento va scolato accuratamente e messo da parte in una zuppiera. Intanto si prepara la crema di ricotta cuocendo a fuoco moderato fino a lieve bollore la ricotta e lo zucchero e, dopo aver fatto raffreddare il composto, si aggiunge la cioccolata a pezzetti e la vaniglia. La crema così ottenuta si aggiunge al frumento e si otterrà il dolce. A. B.