

Presentazione

La Sicilia è una terra ricca di tradizioni culinarie ma il frutto della sua terra che fluisce nelle vene di ogni siciliano è sicuramente "l'olio extravergine di oliva".

Ad oggi ben l'11% del territorio siciliano è adibito alla coltivazione dell'olivo.

Ora passiamo a descrivere alcune ricette imperiosite dal gusto sublime dell'olio extravergine:

- Caponata siciliana 3^a E
- Pesto genovese 3^a E
- Pesto trapanese 3^a E
- Pani cunzati 5^a E-F
- Hummus orientale 2^a E
- Olio al rosmarino 5^a E-F
- Liquore di foglie di ulivo 4^a E



Presentazione

La Sicilia è una terra ricca di tradizioni culinarie ma il frutto della sua terra che fluisce nelle vene di ogni siciliano è sicuramente "l'olio extravergine di oliva".

Ad oggi ben l'11% del territorio siciliano è adibito alla coltivazione dell'olivo.

Ora passiamo a descrivere alcune ricette imprescindite dal gusto sublime dell'olio extravergine:

- Caponata siciliana 3^a E
- Pesto genovese 3^a E
- Pesto trapanese 3^a E
- Pani cunzati 5^a E-F
- Hummus orientale 2^a E
- Olio al rosmarino 5^a E-F
- Liquore di foglie di ulivo 4^a E



La caponata siciliana

La caponata siciliana è un prodotto tipico della cucina siciliana, generalmente utilizzata come contorno o antipasto, ricca e saporita. La vera caponata siciliana ha origini antichissime e si preparava con il "pesce capone" o "Lampurga", un pesce pregiato e da lì prese il nome di "CAPONATA". Poi, per motivi economici, il pesce fu sostituito dalla melanzana, più economica.

È un insieme di verdure, tagliate a pezzi più o meno della stessa misura, fritte e condite in salsa agrodolce.



3^o E
S. Lucia

INGREDIENTI:

- 500 g di melanzane
- 150 g di passata di pomodoro
- 100g di cipolla
- 100g di sedano
- 80 g di olive verdi snocciolate
- 1 cucchiaino di capperi
- basilico, olio extravergine di oliva, sale
- 1 cucchiaino di zucchero
- 2 cucchiaini di aceto
- 10 g di pinoli
- 10 g di scaglie di mandorle
- olio per friggere.

PROCEDIMENTO:

Tagliare le melanzane a pezzi, metterle sottosale per farle spurgare e poi friggerle in abbondante olio per 3-4 minuti, scolarle bene e metterle da parte.

Tagliare tutte le verdure a dadini e in un'ampia padella mettere la cipolla tritata e soffriggerla per 2 minuti con 2 cucchiaini di olio extravergine, aggiungere la salsa e la dadolata di sedano, le olive, i capperi e cuocere per 3 minuti. Infine aggiungere le melanzane fritte, il basilico, lo zucchero e l'aceto e fare sfumare a fiamma vivace.

Alla fine aggiungere i pinoli, le mandorle e ed eccola pronta!



Pesto genovese

Il pesto genovese è un condimento tradizionale tipico originario della Liguria. È una salsa a crudo che si ottiene da una pestatura di foglie di basilico e altri ingredienti nel tradizionale mortaio di marmo con pestelli di legno. La prima ricetta risale all'800. Una leggenda narra che un frate che viveva in un castello un giorno raccolse un'erba aromatica "basilium" e la unì ad altri ingredienti offerti dai fedeli e pesto tutto ottenendo il primo pesto. Secondo la storia la ricetta originale fu descritta da Giovanni Battista Ratto nel suo libro di cucina "La cuciniera genovese"; esso era un rifacimento di un'antica salsa "l'agliata" a base di aglio usata per conservare cibi. I navigatori liguri, dopo i loro lunghi viaggi in Oriente, approdarono al porto di Trapani e in questa occasione i trapanesi conobbero il pesto genovese e diedero vita al "pesto trapanese", con l'aggiunta di pomodoro fresco e mandorle.



3^aE

S. Lucia

INGREDIENTI :

- 50 g di foglie di basilico
- 2 spicchi di aglio piccoli
- 100 ml di olio extravergine
- 40 g di parmigiano reggiano
- 20 g di pecorino
- 15 g di pinoli
- sale q. b.

PROCEDIMENTO :

Sciogliere le foglie di basilico e asciugarle delicatamente. Prendere il mortaio e inserire aglio, pinoli e lavorarli bene con il pestello fino ad ottenere una crema; aggiungere il basilico e il sale e continuare a pestare. Infine aggiungere il parmigiano, il pecorino e l'olio.
Il pesto genovese è pronto!



Pesto trapanese

Il pesto trapanese ha origini molto antiche e nasce nella città di Trapani, dove i marinai si incontrarono con i marinai genovesi che fecero conoscere loro il pesto genovese ai siciliani.

I trapanesi modificarono la ricetta aggiungendo agli ingredienti mandorle e pomodori. È una salsa prelibata usata come condimento per la pasta ma anche per bruschette. Il pesto trapanese è conosciuto come "agghiata trapanisa".



3^a E
S. Lucia

INGREDIENTI :

- 250 g di pomodori
- 40 g di mandorle
- basilico, sale, olio extravergine
- 1 spicchio d'aglio
- 1 cucchiaino di pecorino grattugiato

PROCEDIMENTO :

Versare le mandorle pelate, l'aglio, il basilico con il sale nel mortaio e pestare fino ad ottenere una crema. Unire i pomodori spellati e continuare a pestare; alla fine aggiungere il pecorino e l'olio ed amalgamare fino ad ottenere un composto abbastanza cremoso.



Esperienza
laboratoriale



A small, stylized handwritten mark or signature at the bottom right corner of the page.

L'HUMMUS MEDITERRANEA

Ingredienti:

- 250 g. di ceci
- 2-3 cucchiaini di tahina (pasta di semi di sesamo tritati)
- un pizzico di sale
- olio EVO quanto basta
- 1 spicchio d'aglio (facoltativo)
- Tritare tutto fino ad ottenere un composto liscio cremoso senza grumi.

Preparazione

Per preparare l'Hummus scolare e sciacquare i ceci precotti, poi trasferirli in un mixer. Versare il succo di limone, la tahina, l'olio, un pizzico di sale e se si desidera uno spicchio d'aglio schiacciato e privato dell'anima. Azionare il mixer e frullare regolando la velocità e la durata a seconda del risultato desiderato, che potrà essere più liscio o più rustico. Aggiungere al bisogno 2-3 cucchiaini d'acqua per raggiungere la consistenza desiderata.

Spalmato sul pane è una delizia!

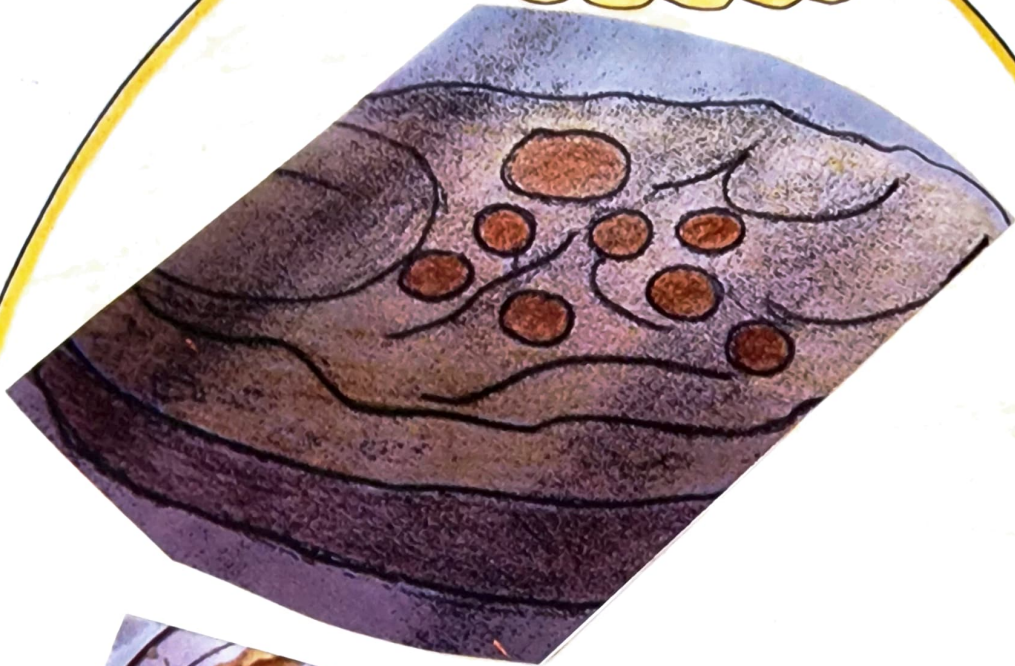
I.C. "RITA LEVI-MONTALCINI" PARTANNA (TP)

CLASSE: 2^ªE

PLESSO: "S. LUCIA"



Esperienza
laboratoriale



ORIGINI E STORIA

L'OLIO ESSENZIALE DI ROSMARINO
conosciuto già durante l'ANTICO EGITTO, ebbe un'ampia diffusione durante il regno di Carlo Magno che nel 812 obbligò i contadini a coltivare in ogni orto almeno una pianta di rosmarino così da averne scorte per tutti.

QUESTO OLIO AROMATIZZATO È UN MUST HAVE IN OGNI CULTURA ITALIANA.

L'OLIO UNITO AL ROSMARINO crea un connubio delizioso e facilissimo da abbinare con i sapori mediterranei. Puoi usare l'olio al rosmarino per condire verdure, arrosti, pane per bruschette, minestrelle (è favoloso con la vellutata di zucca), e tutto ciò che si sposa bene con questa pianta aromatica dal profumo intenso!

Buon appetito!

5° F

S. Lucia



INGREDIENTI:

250 grammi di olio extravergine
d'oliva.
2 rametti di rosmarino.

STRUMENTI:

Bottiglia di vetro e tappo di sughero.

RICETTA:

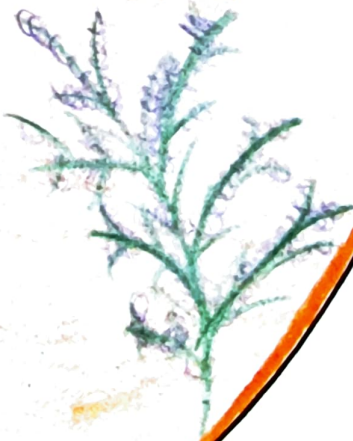
Come preparare l'olio al rosmarino.

Si può procedere in varie maniere:

PRIMO METODO: aggiungo all'olio direttamente i rametti pulitissimi e asciutti di rosmarino, chiudo, metto in cantina e lascio 15 giorni. Poi filtro l'olio in un'altra bottiglietta e lo adopero.

SECONDO METODO: metto in un pentolino l'olio e i rametti e faccio scaldare a fuoco basso un paio di minuti. Poi filtro, lascio raffreddare per mezz'ora e metto il tappo.

TERZO METODO: in una ciotola verso l'olio e i rametti di rosmarino e passo al microonde un minuto alla massima potenza. Faccio raffreddare, tolgo il rosmarino e verso nella bottiglia.



Quali sono i benefici dell'olio di rosmarino?

Oltre che per il suo valore gastronomico, l'olio di rosmarino è noto, anche, per le sue proprietà terapeutiche e può essere utilizzato come rimedio naturale per un gran numero di usi e benefici.

- ❑ **PUO' FAR BENE AI CAPELLI:** può aiutare a curare e pulire tutti i tipi di capelli e cuoio capelluto.
- ❶ **AIUTA A COMBATTERE L'ALITOSI:** usato come collutorio, diluito in acqua, le sue proprietà antibatteriche possono aiutare a combattere l'alitosi.
- ❷ **FA BENE ALLA PELLE:** le sue proprietà aiutano a combattere sia alcuni inestetismi cutanei che i segni del tempo.
- ❸ **PUO' ESSERE USATO COME ANTI INFIAMMATORIO NATURALE:** È un rimedio naturale in caso di infiammazione articolare.
- ❹ **TI RENDE PIU' INTELLIGENTE:** l'odore forte e gradevole del rosmarino stimola il sistema nervoso e aiuta la memoria.
- ❺ **È UN FANTASTICO DEODORANTE PER AMBIENTI:** una fragranza naturale che non annoia mai!
- ❻ **NON PIACE ALLE ZANZARE:** e quindi piace mai!





Liquore di foglie di ulivo

Il liquore di foglie di ulivo ha origini antichissime, tanto che lo cita Dante Alighieri nella Divina Commedia. Dante nel XXI canto del Paradiso afferma "Quir al servizio di Dio mi fui si fermo, che pur con cibi di liquor d'ulivo lievemente passavo caldi e geli, contento ne pensieri contemplativi". Il liquore di ulivo è un antinfiammatorio, digestivo, ipotensivo, antipiretico. Sono solo alcune proprietà dell'estratto di foglie d'ulivo già riconosciuto dai Romani che se ne servivano per curarsi e lo consideravano un vero elisir di lunga vita. È un liquore cremoso e gradevole che, a differenza di quanto si pensi non sia affetto di dios. Ha un gusto morbido, tondo, e con un leggero profumo di agrumi che favorisce la digestione. Le foglie primaverili e quelle autunnali sono perfette per questa preparazione perché ricche di linfa. Ti bastano poche e semplicissime per realizzare un ottimo e profumatissimo liquore di foglie di ulivo.

Elisir

di



lunga vita



Procedimento

Metti in fusione con l'alcool le foglie di ulivo, la foglia di alloro e la scorza dei limoni, facendo attenzione ad eliminare tutta la

Ingredienti

150 foglie di ulivo
biologico

Scorza sottilissima di
due limoni biologici

1 Kg di zucchero

1,2 l di acqua

1 l di alcool per
alimenti

1 foglia di alloro

e la scorza di limone
da fonti di luce e calore. Non ti resterà che gustartelo
meglio con tutto il suo profumo e sapore. Ottimo servito
freddo.

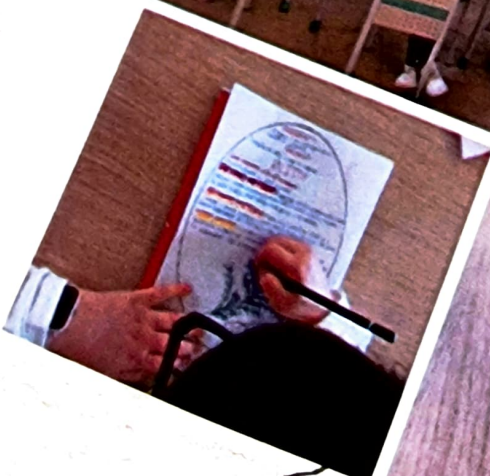
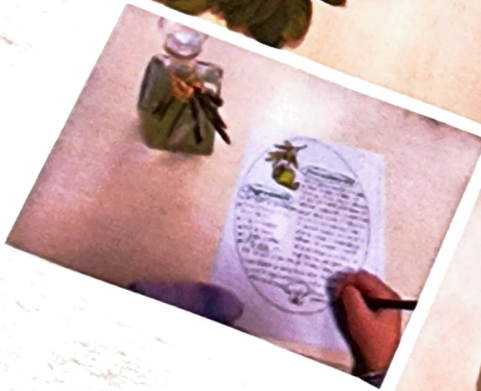
parte bianca dei tranci, combaciale un
sapote troppo amaro. Lascia riposare
l'infuso per un mese e, una volta
terminata l'infusione prepara una
siroppo a caldo con acqua e zucchero.
Lascia raffreddare lo siroppo e uniscilo
all'alcool filtrato con un colino a maglia
fitta. Una volta freddo, versa il
tutto in una o più bottiglie di vetro

e lascia riposare per 3 mesi lontano

Buono, buonissimo



Esperienza
laboratoriale



PANI @UNZATU

Pane cunzatu significa pane condito.

Una ricetta facile, tipica siciliana, di un panino ripieno con ingredienti locali come il primo sale siciliano, i pomodori, l'origano e i filetti di alici di Sicilia; si dice che nasce nelle parti trapanesi. Anche se a noi regala gioie indescrivibili, il pane cunzatu ai tempi veniva anche chiamato il pane della disgrazia perché si ricorreva alla ricetta di questo panino condito soprattutto quando non si avevano soldi per preparare altro.

Un pezzo di formaggio e un pomodoro, invece si riuscivano sempre a trovare, perché spesso venivano prodotti in casa. Andava bene se ci si potevano permettere due acciughe o due sarge sott'olio, per un'aggiunta di sapore non indifferente!

Le mogli facevano il panino cercando di impregnarlo bene con l'olio di una sardina o di profumarlo più possibile con l'origano messo a seccare appeso ai muri in un giardino.



INGREDIENTI

- 1 filone di pane siciliano
- 6 alici di Sicilia
- 2 pomodori rossi non troppo maturi
- 200g primo sale siciliano
- Q. b. origano
- Q. b. olio extravergine di oliva
- Q. b. di sale

PROCEDIMENTO

1. Tagliare il filone di pane a metà in senso orizzontale e impregnarlo di olio.
2. Aggiungere prima i filetti di alici tagliati in due o tre pezzi.
3. Poi il pomodoro lavato e tagliato a fettine.
4. Aggiungo origano e sale.
5. Infine il formaggio tagliato a fettine sottili.
6. Il panino così composto può essere infornato per qualche minuto (non più di cinque minuti) inforna a 180° in modo da riscaldare la pagnotta e sciogliere un poco il formaggio.



Lo riscaldavano nei
forni e lo servivano ai mariti
che rientravano dalle lunghe giornate
di lavoro.

La ricetta del pani cunzatu non si è
poi modificata nel tempo ed è rimasta
la stessa. Oggi si può indulgiare in qualche
variante: capri, melanzane, tonno, diva, basilico,
ricotta che rappresentano ottime alternative.

PANI CUNZATU, LA RICETTA ORIGINALE SICILIANA

PIATTO: piatto unico.

KEYWORD: pane cunzatu.

PREPARAZIONE: 10 minuti.

COTTURA: 5 minuti.

TEMPO-TOTALE: 15 minuti.

PORZIONI: 1 panino.



PANE CUNZATU



BIMBOIL

