

Promozione del Territorio

PIATTI TIPICI DELLA TRADIZIONE MESSINESE



Teatro Antico Taormina

Origini e preparazione

L'Ufficio Enoteca della Città Metropolitana di Messina, nell'ambito della promozione del Territorio, intraprende la pubblicazione di una rubrica sulle Eccellenze messinesi.

Si parte dai piatti tipici che caratterizzano l'ambito territoriale con cenni storici che aiutano a comprendere le origini di piatti conosciuti in tutto il mondo.

SECONDA PARTE

Introduzione

La cucina messinese. L'arte delle spezie, il profumo del mare, il gusto della tradizione.

Antipasti

Caponata di melanzane

Crispelle di cavolfiore

Primi Piatti

Pasta con cime di cavolfiore

arriminati

Pasta con zucchine fritte



Caponata di melanzane

Secondi Piatti

Braciole di pescespada

Braciole alla messinese

Sarde a beccafico

Dolci

Cannoli

Panini di cena

Antipasti

CAPONATA DI MELANZANE

Ingredienti

4 melanzane grandi, 100 gr. di olive bianche snocciolate, 50 gr. di capperi, un cuore di sedano, 500 gr. di pomodori, 1 cipolla, basilico, 2 cucchiaini di aceto, succo d'arancia, 1 cucchiaino di zucchero, pinoli, mandorle, uva passa, olio, sale.

Procedimento

Tagliare le melanzane a tocchetti e lasciarle riposare con una spolverata di sale grosso per togliere l'amaro. Friggere bene e lasciarle sgocciolare.

Sbollentare i pomodori, pelarli, privarli dei semi e tagliarli a striscioline.

Fare rosolare la cipolla tagliata sottilmente. Tagliare a pezzetti il sedano e bollirlo. Unire tutti gli ingredienti preparati (tranne le melanzane) con concentrato di pomodoro, aceto, zucchero, acqua tiepida, succo d'arancia e fare cuocere il tutto, a fuoco lento, per una ventina di minuti e sino all'evaporazione dell'aceto. A cottura quasi completa aggiungere le melanzane e fare amalgamare il tutto sino a completa cottura.

Si serve fredda con l'aggiunta di foglie di basilico, uva passa, pinoli e mandorle tostate grattugiate.



CRISPELLE DI CAVOLFIORE

E' un piatto semplicissimo ed economico ma molto saporito. Ottimo come antipasto e per stuzzicare l'appetito.

Ingredienti

Un cavolfiore bianco, farina, acqua, acciughe salate, prezzemolo, uova, burro, olio, sale, pepe

Procedimento

Pulire il cavolfiore togliendo foglie e torsolo, tagliarlo a tocchetti regolari, farlo bollire in acqua salata.

Preparare un pastella, non molto liquida, con farina e acqua. Unire le acciughe, pulite e tagliate a pezzettini, il prezzemolo e il burro.

Sbattere le uova con sale e pepe.

Intingere i tocchetti di cavolfiore bollito, prima nella pastella e poi nell'uovo sbattuto, quindi farli dorare nell'olio bollente.



Primi piatti

PASTA CON CIME DI CAVOLFIORE ARRIMINATI



Ingredienti per 4 persone

Pasta, cavolfiore bianco, uva passa, pinoli, cipolla, zafferano, filetti di acciughe, olio d'oliva, sale e pepe.

Procedimento

Cuocere le cime del cavolfiore in acqua bollente poco salata. Scolarle e conservare l'acqua di cottura.

Soffriggere la cipolla tagliata finemente e versare il cavolfiore, l'uvetta, i pinoli, le acciughe.

Cuocere per una decina di minuti **arriminando** con aggiunta di pepe nero macinato.

Cuocere la pasta nell'acqua di cottura del cavolfiore.

In un po' d'acqua di cottura sciogliere lo zafferano.

Quando la pasta è al dente unire il tutto e completare la cottura per alcuni minuti *arriminando* continuamente.

PASTA CON ZUCCHINE FRITTE

Comunissima ricetta tipica siciliana del periodo estivo (quando gli ortaggi erano di stagione).

Nonostante sia un piatto estremamente veloce, economico e gustoso, è praticamente sconosciuto al di fuori della Sicilia.

Qui riportiamo la ricetta base dalla quale partono un numero indefinito di varianti.

Ingredienti

Spaghetti, zucchine verdi, aglio, pecorino pepato, olio d'oliva, sale, pepe nero.

Procedimento

Tagliare a rotelle sottili le zucchine e friggerle in olio bollente imbiondito con l'aglio schiacciato.

Salare e pepare le zucchine.

Cuocere gli spaghetti in acqua salata e condirli col formaggio, le zucchine e l'olio di frittura.

Servire con aggiunta di pepe nero.



Secondi piatti

BRACIOLE DI PESCESPADA



Ingredienti

Pescespada tagliato a tocchetti (taglio per braciole), cipolle, mollica di pane, uva passa, pinoli, filetti di acciughe, pomodori, olive, aglio, formaggio, arance, alloro, basilico, olio extra vergine, sale e pepe.

Procedimento

Per il ripieno:

Unire in una terrina: cipolle tagliate finemente e appena rosolate, mollica di pane, filetti di acciughe, olive, uva passa reidratata in acqua tiepida, pinoli, olive, aglio, basilico, formaggio, pomodori, succo d'arancia e pepe macinato. Il tutto tagliato a pezzettini minuti.

Spianare i tocchetti di pescespada, sistemare il ripieno, arrotolarli e infilarli negli spiedini alternandoli con fette di pomodoro e di cipolla e con foglie di alloro.

Irrorare gli spiedini con un filo d'olio, sale, pepe e pangrattato.

BRACIOLE ALLA MESSINESE



Le braciole alla messinese sono involtini di carne di vitello o vitellone, preferibilmente muscolo interno del quarto posteriore.

Sono semplicissime nella preparazione ma particolarmente saporite.

Le fettine oggi sono tagliate con l'affettatrice, ma una volta la carne era tagliata a tocchetti dal macellaio e poi allargati con un colpo secco di batticarne.

Il ripieno, da amalgamare bene, è composto da mollica di pane molto fine, sale, pecorino grattugiato e a pezzettini, prezzemolo tritato, olio, aglio tritato molto finemente.

Le fettine di carne vanno allargate, si mette un tantino di sugna e il ripieno, si arrotolano bene e si infilano in uno spiedino di metallo o legno.

Agli spiedini riempiti si aggiunge un po' di sugna e di mollica.

Vanno arrostiti sulla graticola, possono cuocersi anche al forno o fritti in padella, ma il sapore, ovviamente, non è lo stesso.

SARDE A BECCAFICO

E' uno dei piatti di pesce più tipici della cucina siciliana

E' uno dei piatti di pesce più tipici della cucina siciliana, inserito nella lista prodotti agroalimentari tradizionali (PAT) del Ministero delle Politiche Agricole.

La strana denominazione deriva dall'uccellino passeraceo della **Famiglia Silvidi** (*Sylvia Simplex*), così chiamato perché ghiotto di fichi.

Un tempo il beccafico era molto ricercato nelle tavole dei nobili per le carni molto gustose, veniva preparato con un ripieno fatto con le sue stesse viscere e servito con le piume verso l'alto.

Il popolo, non potendo permettersi quel piatto, sostituisce gli uccellini con le sarde, le interiora del ripieno con la mollica e le piume dell'uccello con la coda del pesce.

La caratteristica del piatto messinese sta nel metodo di cottura, infatti qui si usa friggere i pesci anziché infornarli con foglie di alloro e fette di arancia, come avviene nel resto dell'Isola.



SARDE A BECCAFICO



Ingredienti

Sarde fresche, mollica, uva passa, pinoli, zucchero, olio d'oliva, capperi, aglio, prezzemolo, sale, pepe.

Procedimento

Amalgamare bene gli ingredienti per il ripieno: mollica, uva passa (reidratata in acqua tiepida e sgocciolata bene), pinoli, capperi, prezzemolo tritato, sale pepe, olio, aceto, succo d'arancia.

Squamare, eviscerare, lavare e spinare le sarde. Privarle della testa ma non della coda.

Aprire le sarde, riempirle con il composto preparato, arrotolarle per la lunghezza partendo dal lato della testa e infilarle in uno spiedino o in uno stuzzicadenti.

Con la frittura in olio bollente si avrà un piatto croccante e dorato.

Dolci

I CANNOLI



I dolci più famosi della tradizione siciliana

I cannoli sono i dolci più famosi della tradizione siciliana. Sono conosciuti in tutto il mondo e rappresentano la Sicilia.

La ricetta, anche se di origine più antica, è documentata dal periodo della dominazione araba.

Il nome deriva dalla **"canna"** che serviva per avvolgere la pasta per la scorza. Il tradizionale uso della canna è andata in disuso solo pochi decenni addietro.

Oggi è fuorilegge per motivi igienici, sostituita da moderni tubi in metallo.

Il cannolo tradizionale è esclusivamente di ricotta, ma è molto diffuso anche al cioccolato.

Negli ultimi anni si sono aggiunti altri gusti, ma si sono dimostrate innovazioni poco convincenti.

Vanno riempiti poco prima della consumazione per evitare che l'umidità della ricotta rammollisca la scorza facendo perdere la tipica croccantezza.

CANNOLI

Scorze

Ingredienti

200 gr. farina tenero , 40 gr. strutto, 30 gr. zucchero, 50 ml. marsala secco, 10 gr. cacao amaro in polvere, un pizzico di sale, albume d'uovo, olio per frittura,.

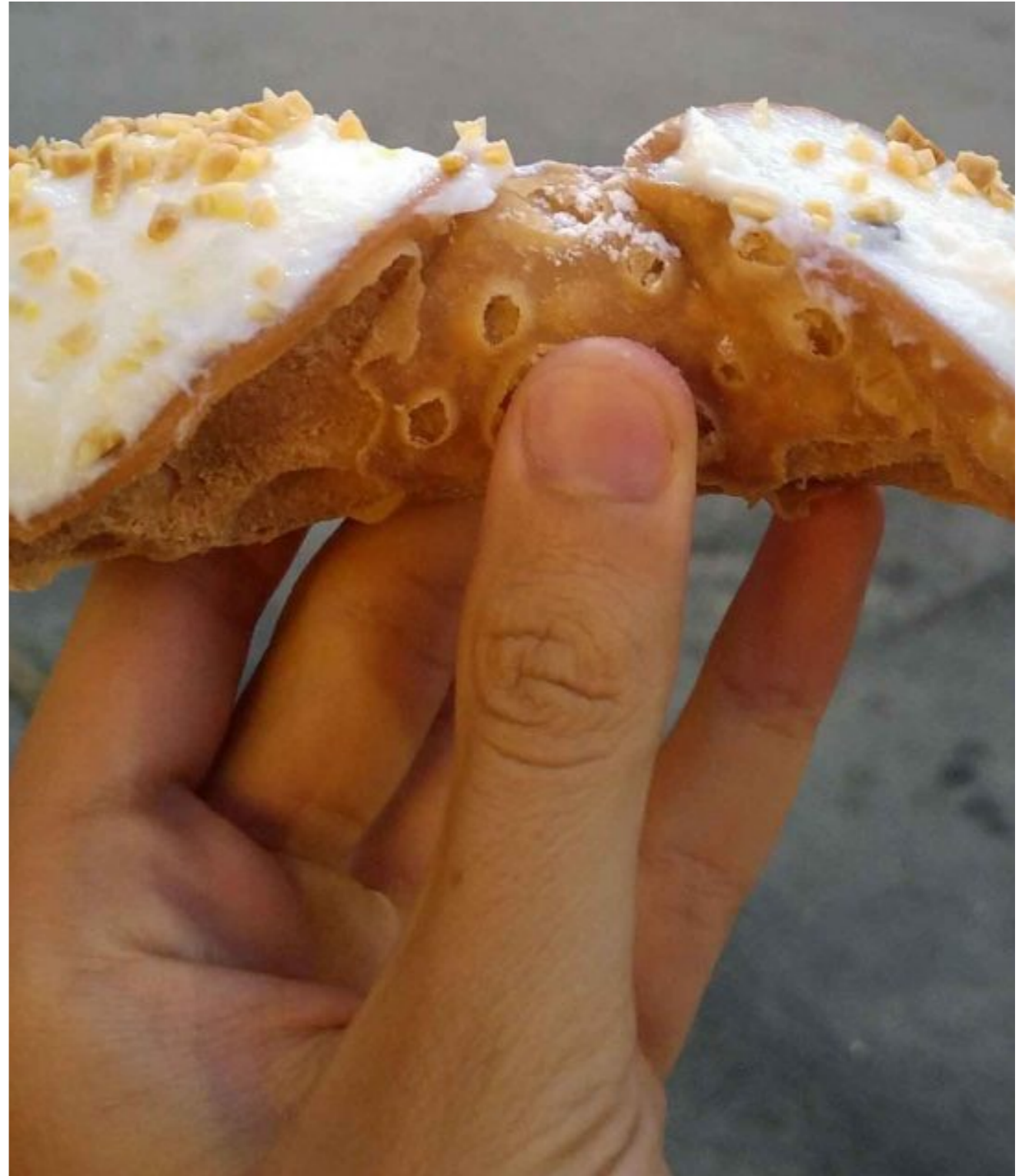
Procedimento

Unire tutti gli ingredienti e impastare sino ad ottenere una pasta perfettamente amalgamata. Lasciarla riposare per un'ora avvolta in un panno.

Spianare a sfoglia di circa 3 mm. la pasta col mattarello e tagliarla a dischi di circa 13 cm. Avvolgere i dischi di pasta in tubi metallici e, per non farli aprire, bagnare le estremità con l'albume d'uovo.

Friggere in olio abbondante per pochi secondi, sino a doratura, farli asciugare e raffreddare.

Togliere i tubi con molta attenzione per evitare di rompere la scorza.



CANNOLI



Crema e decorazione

Ingredienti

500 gr. ricotta fresca di pecora, 200 gr. zucchero, frutta candita a pezzettini, cioccolato fondente a gocce, cannella, pistacchi o graniglia di mandorle, zucchero a velo.

Procedimento

Passare al setaccio la ricotta.

Aggiungere lo zucchero con la cannella e amalgamare bene.

Aggiungere la frutta candita, il cioccolato, i pistacchi o le mandorle.

Riempire bene le scorze con la crema e decorare a piacimento con zucchero a velo, cioccolata, frutta candita, mandorle o pistacchi.



Sono i dolci da forno tipici della tradizione pasquale messinese.

Si tratta di soffici panini al latte arricchiti di burro, zucchero, miele e profumati dalle spezie.

Ottimi anche farciti con cioccolato fondente o spalmati con crema alla nutella.

Ingredienti

1 kg. farina tipo manitoba, 600 gr. di latte intero, 30 gr. di lievito di birra fresco, 20 gr. di sale, 150 gr. di zucchero, 150 gr. di burro, 1 cucchiaio di miele, cannella, noce moscata, chiodi di garofano, sesamo.

Procedimento

Impastiamo la farina, il lievito, il miele, il latte e le spezie.

Aggiungiamo il sale e lo zucchero e facciamoli amalgamare bene.

Versiamo l'impasto in una ciotola ben oleata e facciamo riposare prima a temperatura ambiente per almeno 2 ore, poi in frigo per 24 ore.

PANINI DI CENA



Tagliamo dei pezzetti di pasta di circa 80 gr., modelliamoli nella classica forma del panino di cena e collochiamoli in una teglia foderata con carta forno.

Spennelliamo con uovo, decoriamo con semi di sesamo e lasciamo lievitare.

Quando i panini hanno raddoppiato il volume inforniamo a 180°.

Sfornare quando i panini assumono il classico colore marroncino.