

CAROSSELLO DI SAPORI

L'ALTERNATIVA PIÙ ESCLUSIVA AL "SOLITO" RISTORANTE? LA CUCINA CASALINGA DELLE "CESARINE", CUOCHE PROVETTE DI TUTTA ITALIA CHE AI LORO OSPITI OFFRONO SOLO CIBI DI TRADIZIONE, DEL TERRITORIO E DI FAMIGLIA. E RICEVONO GLI AVVENTORI RIGOROSAMENTE A CASA PROPRIA. UN ESEMPIO? IL MENU DI FLAVIA E ANTONIO, DI CATANIA

testi a cura di HOME FOOD - foto di FRANCESCA BRAMBILLA E SERENA SERRANI

Si è soliti dire che le case hanno un'anima che si lascia catturare solamente dai visitatori più attenti, ai quali racconta la vita e gli interessi di coloro che le abitano, meglio di tante parole. L'appartamento di Antonio e Flavia, situato in un signorile palazzo dell'Ottocento che si affaccia sul verde del Giardino Bellini, nel centro storico di Catania, pieno di libri, quadri, oggetti di famiglia e tanti ricordi di viaggi, dice molto di questa dinamica coppia. Siciliano lui, con antiche radici nel cuore dell'isola, di composite ascendenze, anche francesi, lei, condividono rispetto e attenzione per il passato, senza per questo dimenticare il presente e una grande passione: la salvaguardia del patrimonio culinario della loro zona di origine. Tutela che Antonio coltiva con lo studio, mentre Flavia esprime "praticamente", con sapienza e fantasia, ai fornelli. Le ricette che propongono sono un viaggio alla scoperta dei diversi sapori di cui si dipinge la cucina siciliana. A partire da quella popolare e genuina, rappresentata dall'**insalata di cedri e acciughe**, dal sapore ineguagliabile degli

agrumi di Sicilia amalgamati a pesce e odori. Per passare poi alla cucina nobiliare e raffinata del **timballo di capellini**, ricetta che la famiglia di Antonio si tramanda da generazioni e che solennizza ricorrenze speciali. Il timballo ha origini antiche: risale alla cucina dei "monsù" o cuochi di corte, quella aristocratica del Regno delle due Sicilie, di cui è stato protagonista anche dopo la caduta del Regno, fino all'Ottocento. Alla stagione calda si addice il piatto dal profumo inconfondibile del mare di Sicilia, la **ruota di pesce spada**, cui Flavia e Antonio abbinano sapientemente le **zucchine al miele**, un excursus nella grande tradizione isolana, che trae origine dalla cucina araba. Si termina con la **torta al pistacchio di Bronte**, vanto del territorio etneo.

Il poeta tedesco Johann W. Goethe nel celebre "Viaggio in Italia" ha scritto: "È in Sicilia che si trova la chiave di tutto". E una delle chiavi migliori per conoscere questa magnifica isola è proprio la sua sontuosa cucina.



TRA PARENTESI

Conosciamo anche il nome dell'ultimo monsù della Corte borbonica, Giovanni Starace, il quale in omaggio alla sua bella regina Maria Sofia, aveva inventato il "Timballo di maccheroni alla Maria Sofia".

CHI SONO LE CESARINE?

Le "Cesarine" (in omaggio alle tante zie e nonne di un tempo dai nomi ormai desueti) sono quelle padrone di casa italiane riunite da Home Food in un'Associazione che tutela e valorizza il patrimonio gastronomico-culinario tipico nazionale. Con il (nobilissimo) intento di far riscoprire i sapori della tradizione attraverso la cucina casalinga, cucinata e servita proprio nelle case delle Cesarine. Praticamente, un passaggio di saperi attraverso i sapori.



Timballo di capellini

Ingredienti (per 4-6 persone)

500 g di capellini
75 g di prosciutto cotto a cubetti
70 g di fontina a cubetti
70 g di emmental a cubetti
30 g di burro
100 g di parmigiano
70 g di pangrattato

per la besciamella

600 ml di latte
1 dado da brodo
15 g di burro
1 cucchiaio di farina
sale
pepe

Preparazione

1. Preparate la besciamella versando il latte in un pentolino, aggiungete il dado e fate scaldare. Nel frattempo fate sciogliere a parte il burro. Quando sarà sciolto, toglietelo dal fuoco, aggiungete la farina e, poco per volta, il latte caldo. Rimettete sul fuoco basso e, mescolando continuamente, aspettate che si addensino. Evitate che si formino grumi e lasciate riposare.

2. Nel frattempo lessate i capellini in abbondante acqua salata, scolateli al dente e conditeli con una parte della besciamella. Imburrate una teglia a cerniera e spolveratela con un po' di pangrattato eliminando quello in eccesso. In una ciotola unite la restante besciamella ai formaggi e al prosciutto e tenete da parte.

3. Rivestite il fondo e i bordi della teglia con tre quarti dei capellini conditi con la besciamella, in modo tale da formare un guscio per il ripieno. Modellate con le mani (se i capellini risultano collosi, bagnatevele), versate il ripieno di formaggi e prosciutto, pepate e ricoprite con i restanti capellini premendo delicatamente.

4. Cospargete la superficie con un po' di burro e il pangrattato rimanente. Infornate a 180 °C, in forno preriscaldato, per circa 40-50 minuti, finché sulla superficie non si sarà formata una bella crosticina dorata. Lasciate riposare 15 minuti prima di servire.

Insalata di cedri e acciughe

Ingredienti (per 4 persone)

6 cedri
1 cuore di sedano
6 acciughe sott'olio
4 cucchiaini di olio di oliva extravergine
sale
pepe

Preparazione

1. Lavate e sbucciate i cedri, tagliateli a tocchi e disponeteli in una insalatiera. Lavate il cuore di sedano, tagliatelo a pezzetti e aggiungetelo ai cedri.

2. Aggiungete le acciughe a filetti e al momento di servire condite con olio extravergine di oliva, un pizzico di sale e una spolverata di pepe appena macinato.



Ruota di pesce spada

Ingredienti (per 4 persone)

1,2 kg di pesce spada in un unico trancio
2 spicchi di aglio
4 limoni non trattati
origano
prezzemolo
2 bicchieri di olio extravergine di oliva
sale
pepe

Preparazione

1. Fatevi preparare dal pescivendolo una grossa fetta di pesce spada dello spessore di circa 3 cm. Sistemate il trancio in un ampio recipiente possibilmente di coccio, resistente al calore. Aggiungete l'olio, l'origano, una fettina di limone, salate e pepate. Fate cuocere a bagnomaria, con il coperchio, per circa due ore.

2. A cottura ultimata aggiungete il succo dei quattro limoni, il prezzemolo e l'aglio tritati. Non eliminate la patina bianca che si sarà formata in superficie: ciò renderà il pesce più saporito. Servite la ruota calda sistemandola in un piatto da portata.



TRA PARENTESI

In aggiunta, se il pesce dovesse sembrarvi secco, si può preparare a parte un salmoriglio con olio e limone e ogni commensale si potrà servire di tale condimento secondo i propri gusti.



Torta al pistacchio di Bronte

Ingredienti (per 4-6 persone)

Preparazione

250 g di zucchero
7 uova
300 g di pistacchi tritati
75 g di farina o amido per dolci
un pizzico di lievito istantaneo
burro e farina per lo stampo

1. Rompete le uova e separate gli albumi dai tuorli. Montate a neve gli albumi, facendo in modo che il composto rimanga fermo. Unite lo zucchero ai tuorli e sbatteteli fino a farli diventare morbidi.

2. Aggiungete la farina, i pistacchi e il lievito ai tuorli con lo zucchero e incorporate gli albumi a neve delicatamente, mescolando dal basso verso l'alto, senza sbattere e senza girare.

3. Versate il composto in una tortiera dopo averla unta con il burro e leggermente infarinata. Infornate, in forno preriscaldato a 170 °C, finché la torta non prenderà colore. Servite in abbinamento a un bicchiere di vino passito.

Il pistacchio, di cui si narra già nell'Antico Testamento, è difatti una pianta antica originaria del bacino Mediterraneo. Per molte popolazioni del passato era ritenuta curativa. Arrivata in Italia dopo le conquiste romane, ha avuto successo principalmente alle pendici dell'Etna.