

## PIATTI DEI NOSTRI NONNI

### DIMMI COSA MANGI, E...

Questo nostro “giovane” paese, quasi un balcone sul mare per chi trova ad ammirare dalla piazza principale, specialmente in una serata estiva, il sole che scompare nell’azzurra distesa marina tra la fortezza della “Colombaia” e le isole Egadi, questa griglia di case basse, dai tetti coperti di tegole, dai muri fatti di tufo, che sembrano quasi piantati sulla nuda roccia sottostante, è un paese che nasce come borgo di contadini, gente che lavora la terra, dalla quale trae il suo nutrimento, si sente attaccata e piantata come le sue case.

Quasi quattro secoli sono passati da quando i primi abitanti fecero di questa collina la loro dimora e cominciarono a lavorare e a nutrirsi dei frutti che questa terra ha prodotto nel corso di tante generazioni; nelle nostre vene scorre il sangue fieramente contadino di quei primi abitanti e spesso ci ritroviamo nelle nostre case attorno alla tavola, nei gioiosi e rumorosi pranzi festivi, ma anche quotidianamente, a mangiare insieme quegli stessi frutti, per lo più conditi proprio nella stessa maniera e con la stessa cura tramandataci dai nostri padri.

Molti dei nostri contadini lavoravano in feudi che erano lontani dal paese e quindi trascorrevano quasi tutta la settimana in campagna, tornando a casa con i loro carretti solamente il sabato. *O feu* (al feudo, in campagna) portavano con loro il pane che le donne preparavano una volta alla settimana e generalmente cibi già pronti o di facile preparazione, da consumare fra un lavoro e l’altro: *l’alivi scacciati* per esempio (olive verdi conservate in salamoia schiacciate e poi condite con olio d’oliva), o ancora *i ficu sicchi* (fichi fatti essiccare al sole), una vera e propria leccornia.

Due piatti che potevano essere preparati molto velocemente, che richiedevano un costo minimo e permettevano di *ammuggiàricci* ‘u *pani* (inzuppargli il pane) ed ancora presenti in molte delle nostre tavole sono *’u limiuni cunzatu* e *l’agghia pistata*, due insalate usate come piatto unico per lo più per colazione. Per *’u limiuni cunzatu*, (limone condito) innanzitutto bisogna scegliere un bel limone, grosso, succoso e raccolto da poco tempo; lo si lava, si taglia in due e si spreme il succo dentro un piatto; dopo averlo sbucciato, si taglia in pez-

zettini che vengono immersi nel succo; si aggiunge un po' di sale, un po' d'olio d'oliva, un po' d'acqua e il piatto è pronto per *ammuggià-ricci 'u pani*. Anche *l'agghia pistata* (aglio pestato) è un piatto di facile preparazione: bisogna scegliere alcuni pomodori di *pènnula* (piccoli pomodori raccolti a grappoli e sistemati in un filo le cui estremità sono legate l'una all'altra, appeso preferibilmente sul tetto; in questo modo, non essendo i pomodori a contatto con nessuna superficie, si conservano bene per tutto l'inverno), lavarli e, senza sbucciarli, tagliarli a pezzettini; in un mortaio, pestare con un po' di sale alcuni spicchi d'aglio (in media due a persona) e un po' di basilico, aggiungere olio d'oliva, acqua e sale, unire i pomodori, mescolare il tutto e anche questo piatto è servito.

In autunno, quando alle prime piogge si raccolgono *i stuppated-dri e i crastuna* (lumache), dopo averli accuratamente lavati prima con acqua calda e poi con quella fredda, cotti, salati e privati del guscio, sono ottimi intinti proprio nell'*agghia pistata*.

La dieta della nostra gente era ricca soprattutto di pasta, pane, verdura e frutta; la carne, soprattutto nelle famiglie più povere, la si vedeva solo nelle feste e la "festa della carne" era il Carnevale. In autunno, quasi in ogni famiglia veniva acquistato un maiale, che si faceva ingrassare soprattutto con le fave, che danno alla carne quel buon sapore che molti dei nostri nonni non riconoscono più in quella che compriamo oggi. Il Giovedì Grasso la grande famiglia si riuniva per il pranzo e al povero maiale veniva fatta proprio la festa; la mattina si *scannava 'u porcu*, il maiale veniva cioè ucciso e lo stesso giorno venivano consumate le interiora per lo più fritte con alcuni pezzettini di carne. Il sangue del maiale veniva usato per preparare *'u sangelu* (il sanguinaccio); *'a cutina* (la cotenna) e il grasso venivano conservati, l'una si sarebbe successivamente usata per rendere più gustosi gli stufati, l'altro sarebbe stata usata come companatico. Parte della carne veniva consumata nei giorni del Carnevale, spesso a stufato; con il resto si preparava la salsiccia, che, appesa ad essiccare sulle travi delle case, si sarebbe mangiata poco a poco.

Del maiale era usata anche la testa e ancora oggi, in molte famiglie paccote, nei giorni che precedono la Quaresima, si mangia *'u cùscusu ca testa ddi porcu e 'u bbròcculu* (cuscus con la testa di maiale e cavolfiore), una variante nostrana al cuscus importato nella zona del trapanese dell'area maghrebina. Ecco come bisogna procedere per la preparazione di questa gustosa pietanza: innanzitutto, *'ncucciamu 'u*

*cùscusu*, che consiste nel lavorare con le mani e con un po' d'acqua la semola, in modo che formino dei piccoli grumi; quindi la semola viene distesa e lasciata ad asciugare per un po'. Poi prepariamo il brodo: in una grande pentola mettiamo la testa del maiale già pulita e tagliata a pezzi, aggiungiamo la cannella intera, alcuni pomodori, del prezzemolo, sedano, carote, qualche cipolla, acqua, sale e pepe e lasciamo sopra il fuoco fino a quando la carne non sarà quasi cotta. Intanto prepariamo il cavolfiore: lo tagliamo a pezzi, lo laviamo, lo sbollentiamo, dopodiché lo saliamo e lo friggiamo. Quando il brodo della carne è pronto, dopo averlo colato, la carne viene privata delle ossa e tagliata in pezzettini; in una pentola prepariamo un soffritto di cipolla con qualche spicchio d'aglio intero, aggiungiamo i pezzettini di carne, facciamo rosolare per un po', copriamo il tutto con sugo di pomodoro, mettiamo po' di sale e lasciamo cuocere. Nel frattempo condiamo la semola con olio d'oliva e sale e, aggiungendo delle foglie d'alloro, lo riponiamo nella *cuscusera* (particolare pentola per la cottura a vapore). Nella pentola sottostante mettiamo acqua, cannella intera, cipolla, prezzemolo, sedano e carote; dopo che dalla semola comincerà a venir fuori il primo fumo, bisogna continuare a cuocere per circa due ore, dopodiché la condiamo con il sugo, la carne, il cavolfiore e il brodo, lasciando riposare il tutto per un bel po'. Così anche questo gustoso e prelibato piatto è pronto.

*Dulcis in fundo...* queste notizie di arte culinaria non possono che terminare con uno dei tanti dolci della nostra tradizione: *'a cassatèddra* (la cassatella), un buonissimo dolce di ricotta. Impastare 1 kg di farina con due bicchieri di vino, due d'olio e un pizzico di zucchero; stendere la pasta in sfoglie che useremo per preparare dei saccottini a forma di mezzaluna, ripieni di ricotta, condita con zucchero e buccia di limone grattugiato; cuocere le cassatelle in olio bollente, poi cospargerle con un po' di zucchero a velo, e sono già pronte per deliziare il nostro palato.

Oggi, nelle nostre giornate, presi dalla fretta incalzante, abbiamo soltanto il tempo e la voglia di riscaldare cibi precotti o congelati; alla fine, dunque, non mi resta che invitarvi/ci a riscoprire l'originalità e il sapore dei nostri piatti tradizionali e augurarvi... **Buon appetito!**

BALDO PALERMO