

ŠOLSKA TURISTIČNA AGENCIJA BIC LJUBLJANA
vas popelje ...

SONČNA SICILIJANSKA KUHINJA

Otok sonca je največji otok v Sredozemlju, velik je približno kot Slovenija in ima okoli pet milijonov prebivalcev. Sicilija je obdana s kar tremi morji: Ionskim, Egejskim in Sredozemskim, od italijanskega škornja pa jo ločuje tri kilometre široka messinska ožina. Najbolj izrazit pečat pa otoku daje najvišji in še vedno delujoči evropski vulkan, to je v tem trenutku 3.320 metrov visoka Etna, katere višina se skozi čas spreminja, ta s stalnimi nanosi sveže lave vedno znova prinaša plodno zemljo na pobočja vulkana in zato od tu prihajajo najboljša sicilijanska vina.



Slika 1 Foto: Katja Orehek Hati

Sicilija je mešanica številnih narodov in kultur, ki so vladale otoku v teku stoletij. Bogato kulinarčno zgodovino so zato na tem otoku ustvarjali Grki, Rimljani, Arabci, Normani in Španci, vsak od njih je pustil kulinarčno sled, zato sicilijanska kuhinja velja za eno najstarejših in najbolj pestrih kuhinj v Italiji. Že v davnih časih so jo imenovali **Kuhinja bogov**. Grki so na Sicilijo prišli iz Korinta in na vzhodu Sicilije ustanovili grško kolonijo **Sirakuze** leta 734 pred našim štetjem.

Grki so začeli z vzgajanjem oljk, vinske trte in žitaric, gojili pa so tudi orehe, lešnike, fige in granatna jabolka. Hitro so ugotovili, da vulkanska zemlja daje plodovom neverjetno dober okus in kakovost. Ko so Sicilijo zavzeli Rimljani, so jo spremenili v žitnico Rima in jo začeli izčrpavati. Stoletja dolgo so se ukvarjali z vzgojo pšenice in ustvarili *durum pšenico*, ki velja za najboljšo pri izdelavi testenin. Sedaj Sicilijanci iz nje pečejo tudi rumenkast kruh posebnega okusa. Rimski zgodovinar **Plinij Starejši** je napisal, da se je rimska boginja poljedelstva Ceres svojega poklica naučila prav na Siciliji.

S prihodom Arabcev v 9. stoletju, se je kuhinja obogatila s številnimi orientalskimi začimbami, sladkimi sladicami in pikantnimi okusi. Center dogajanja so Arabci iz Sirakuz prenesli v **Palermo** in s seboj prinesli eksplozijo okusov s citrusi, pistacijami, mandlji, marelicami in rižem. Arabci so s seboj prinesli tudi kavo in marcipan, začeli so tudi z množično uporabo testenin. Arabski potopisec **Muhammad al-Hdrisi** je omenil prvo industrijsko proizvodnjo špagetov, ki so se takrat imenovali *vermicelli*, kar pomeni 'tanki črvi'.



Slika 2 Foto: Katja Orehek Hati

Nikakor ne moremo mimo še enega arabskega darila Sicilijancem, to je **sladoled**. Arabci so s seboj prinesli idejo o mešanju sladkega sirupa z vodo in citrusi, tako je nastala *granita*, sorbet, ki je predhodnik sladoleda. Sneg in led so Arabci nosili kar z vulkana Etne, ki je bil večji del leta prekrit s snegom. Do prihoda Arabcev so sladice sladili večinoma z medom, Arabci pa so s seboj prinesli sladkorni trs in na otoku se je tako odprla **prva tovarna sladkorja v Evropi**.

Normani so v 11. stoletju s seboj prinesli recept za **postopek soljenja sardel** ter obenem obdržali vso bogato dediščino arabske kuhinje in kulture. In nato so na otok prišli še **Španci**, ki so prinesli s seboj paradižnik in čokolado, Špancem so na otok sledili še **Avstrijci** in **Burboni**, vsak od njih je že obstoječi otoški kulinariki dodal nekaj novega in sebi lastnega. Sestra Marije Antoinete je denimo s seboj pripeljala francoske kuharje, ki so začeli s povsem novim mešanjem okusov.



Slika 3 Foto: Katja Orehek Hati

Leta 1860 se je Sicilija pod vodstvom **Garibaldija** priključila Italiji, to obdobje pa je žal s seboj prineslo revščino in razpad družbenega sistema, kar je izkoristila peščica uglednih sicilijanskih družin in ustanovila organizacijo **Cosa Nostra**, še dandanašnji slovito **mafijo**, ki je začela 'na svoj način', torej mimo zakona, 'urejati stvari' na otoku. Na prelomu iz 19. v 20. stoletje je prišlo do največjega izseljevanja Sicilijancev, večina je

odšla v ZDA in s seboj odpeljala ter na druga tla 'preselila' tudi sicilijansko kuhinjo.

Sonce, ki v povprečju sije vsaj 2500 ur letno in vulkanska zemlja skupaj omogočita pristen okus zelenjavi in sadju, ki uspevajo na tem otoku. Večina Siciljancev kuha samo s sestavinami, ki uspevajo na tem otoku; to so oljke, pinjole, rozine, pomaranče, mandlji, paradižnik in soljene ribe se pogosto znajdejo skupaj kar na istem krožniku! Limone, pomaranče, pistacije, paradižniki ('pomodori' jim pravijo domačini), oljke, jajčevci oziroma melancani in še številne druge sestavine so osnova sicilijanske kuhinje. V njej pa nikakor ne moremo zaobiti bogastva rib na tem očarljivem otoku. Siciljanci prav zaradi pristnih okusov, ki jih nadvse čislajo, nikoli ne morejo pristati na mlačne in neizrazite okuse.



Slika 4 Foto: Katja Orehek Hati

Siciljanci imajo drugačen ritem prehranjevanja, kot ga poznamo na celinski Evropi. Dan začnejo skromno, z briošem ali z rogljičkom, s skodelico espresa, v poletnih mesecih, ko se temperature povzpnejo vse do 40 stopinj, pa kavo nadomesti *granita*, značilna pijača ali posladek iz ledu in limon, ki v vročini prijetno ohladi. Čez dan se Siciljanci spočijejo v *siesti*, ki je namenjena

lažjemu obroku, ponavadi gre za *pašto* na tisoč in en način, *arancin* ali kos pice ali *focaccie* in šele zvečer, ko se ohladi, nastopi čas za glavni obrok. Siciljanci imajo do kuhinje poseben odnos, čeprav imajo skromne dohodke, uživanju v hrani dajejo prednost in jo pojmujejo kot neločljiv del svoje identitete. Kupujejo lokalne pridelke, ki imajo okus, na tržnicah in pijejo dobro vino.

Johann W. von Goethe, slavni pisatelj, filozof, pesnik in državnik je znan tudi po svojem izreku: »Videti Italijo in ne videti Sicilije, je tako,

kot ne videti Italije, kajti Sicilija je ključ do vsega.« Enako lahko trdimo za italijansko kulinariko: če ne poskusimo kuhati po sicilijansko, italijanske kuharice v resnici sploh - ne poznamo.

La cucina siciliana ni samo gurmanska izkušnja, po okusih je prav gotovo božanska in na nek način tudi erotična izkušnja naših brbončic. Srečanje vseh civilizacij je na otoku pustilo izjemno kulinariko, ki je sveža, raznovrstna, okusna in spaja, ne pa razdvaja vse pretekle in sedanje civilizacije. In prinaša čudovite užitke za dušo ter kajpak tudi kakšen kilogram preveč.

Najboljši vpogled v sicilijansko kulinariko nam prinašajo naslednji **recepti**, ki jih navajamo v količinah za 4 osebe.

CAPONATA SICILIANA

Caponata je klasična sicilijanska jed, postrežemo jo kot predjed ali kot prilogo, mlačno ali hladno. V hladilniku lahko počaka nekaj dni, zato jo vedno naredimo 'na zalogo'. Odlična je s popečenim kosom kruha na oljčnem olju. Zanj potrebujemo:

- 1 kg olupljenega in na koščke narezanega, zelo zrelega paradižnika
- 2 srednje veliki čebuli
- 1 veliko zeleno papriko
- 1 veliko rdečo papriko
- 0,5 dl balzamičnega ali vinskega kisa
- oljčno olje
- 1 kg jajčevcev
- 20 črnih ali zelenih oljk
- sol, poper
- 2 jedilni žlici kaper

Priprava:

Jajčevce narežemo na koščke, velike približno 2 x 2 cm in jih namočimo v osoljeni vodi, da spustijo grenek okus. Na oljčnem olju prepražimo na kocke narezano čebulo, nato dodamo koščke paradižnika ter na koščke narezani papriki. Ko se paradižnik zmehča in 'razpusti', dodamo kis, sol in poper. Počasi kuhamo približno 30 minut in občasno premešamo. Medtem odcedimo nasoljene melancane, jih osušimo v krpi in jih popečemo na oljčnem olju (približno 1,5 dl).

Paradižnikovi omaki dodamo popečene melancane in dušimo še približno 15-20 minut. Če je omaka pregosta, dodamo vodo. Oljkam odstranimo pečke in jih prepolovimo ter dodamo omaki, prav tako kapre. Pokuhamo, da se mešanica zgosti in pustimo stati 10 minut ter ponudimo.

PASTA ALLA NORMA



Gre za najbolj znane sicilijanske testenine, poimenovane po operi *Norma* slavnega **Vincenza Bellinija**. Preprostost sestavin in harmonija bogatih sicilijanskih okusov sta jed naredili za

klasiko. Melancani, paradižnik, bazilika in sir *rikota* na vrhu dajejo jedi neprecenljiv mediteranski okus.

Foto: Unsplash (avtor. Mak)

Za pripravo potrebujemo:

- 2 srednje velika jajčevca
- 1 dl olja
- 800 gr zrelih, olupljenih, na kocke narezanih paradižnikov
- 3 stroke česna
- 2 srednje veliki čebuli
- liste sveže bazilike po okusu
- 500 gr peresnikov
- 200 gr sira rikote
- sol, poper, oljčno olje

Jajčevca narežemo na kocke, velike približno 2 x 2 cm in jih pustimo stati v osoljeni vodi približno eno uro, nato jih odcedimo, posušimo v krpi in popečemo na oljčnem olju. Na oljčnem olju prepražimo na kocke narezano čebulo, 3 nasekljane stroke česna, dodamo paradižnik in sol. Kuhamo, da se zgosti. Skuhamo testenine, vmes v omako dodamo popečene melancane in liste bazilike ter popramo po okusu. Kuhane testenine stresemo v omako, premešamo, po vrhu nadrobimo rikoto in še enkrat premešamo ter postrežemo.

Avtorica besedila: **Katja Orehek Hati, vodja Šolske turistične agencije BIC Ljubljana**

PASTA ALLA CARRETTIERA

Zelo enostaven recept za vroče dni, preliv pripravimo vnaprej in ko pridemo domov, samo še skuhamo testenine. Lahko jemo tudi kot hladno testeninsko solato. Potrebujemo naslednje sestavine:

- 400 gr špagetov ali bukatinov
- 4 zrele olupljene paradižnike, narezane na koščke
- 2 stroka česna
- oljčno olje
- sol, poper, peteršilj
- 100 gr naribanega pekorina

Priprava:

Olupimo paradižnike, odstranimo semena in jih narežemo na manjše kocke, dodamo strta stroka česna, sol, poper po okusu, oljčno olje in pest sesekljanega peteršilja. Pustimo, da se prepojijo vsi okusi. Skuhamo testenine, jih odcedimo in po njih prelijemo omako. Po želji jih potresemo z naribanim *pekorinom*.

OCVRTI JAJČEVCI KOT GLAVNA JED



Ocvrti jajčevci lahko nadomestijo glavno jed, lahko pa jih ponudimo kot predjed, jih jemo vroče, mlačne ali hladne. Skupaj s solato bodo odlično kosilo ali večerja v vročih dneh.

Foto: Unsplash (avtor: Hemant Latawa)

Potrebujemo:

- 2 jajčevca
- 2 jajci
- 50 gr naribanega parmezana
- 200 gr krušnih drobtin
- 2 stroka česna
- sesekljan peteršilj
- sol, poper, muškadni orešček, olje, moko

Priprava:

Jajčevca narežemo na okrogle kolute, debele približno 1 cm, posolimo in jih pustimo stati najmanj eno uro, da odteče grenka voda. Medtem v posodi zmešamo drobtine, parmezan, stremo dva stroka česna, dodamo pest nasekljanega peteršilja in nekaj žlic oljčnega olja ter zmes premešamo z rokami. Osušimo jajčevce, jih povaljamo v mešanici moko, nato še v stepenih jajcih z malo ribanega muškatega oreščka in potem še v mešanici drobtin. Segrejemo olje za cvrenje in ocvremo. Ponudimo s solato ali kar tako.

ŠPAGETI Z BUČKINIMI CVETOVİ

To je odlična jed za poletne jedi, ko je v vrtu izobilje mladih bučk; potrgamo samo cvetove in na hitro pripravimo to okusno in enostavno jed. Potrebujemo naslednje sestavine:

- 400 gr špagetov
- približno 10-15 bučkinih cvetov
- oljčno olje
- 2 stroka česna
- 2 žlici smetane
- parmezan po okusu

Priprava:

Bučkinim cvetovom odstranimo prašnike, ki so znotraj cveta, jih odščipnemo s prsti in z nožkom odrežemo trde peclje. Na oljčnem olju na hitro prepražimo strt česen, le toliko, da zadiši in nanj vržemo bučkine cvetove, da ovenijo, a ne dlje kot 2-3 minute. Dodamo 2 žlici sladke smetane ali smetane za kuhanje in odstavimo. Skuhane špagete odcedimo in po njih prelijemo omako. Obilno potresemo s parmezanom.

ARANCINI

To je tipična ulična hrana, ki jo domačini pojedjo v času *sieste* ali, ko imajo premalo časa za pravi obrok. Riževe kroglice so bolj enostavne za pripravo, kot bi si mislili, otroci jih obožujejo, lahko pa jih jemo vroče, tople ali hladne in polnimo z različnimi nadevi. Potrebujemo:

- 300 gr kuhanega riža (lahko uporabimo tudi ostanke zelenjavne rižote)
- 150 gr drobtin
- 1 jajce
- 4 žlice naribanega parmezana
- pest nasekljanega peteršilja, sol, poper
- 100 gr sira mozzarella za nadev

Priprava:

V kuhan riž ali rižoto dodamo jajce, drobtine, nariban parmezan, pest sesekljanega peteršilja, sol, poper in vse dobro premešamo z rokami, da dobimo lepljivo zmes. Z rokami oblikujemo kroglice, velike kot žogica za golf. S palcem v njih naredimo luknjo in te nadevamo s sirom mozzarella, lahko pa uporabimo tudi lastno domišljijo in jih nadevamo po želji; dobre so tudi s špinačo ali zelenjavno omako. Kroglico ponovno zapremo in jo paniramo v jajcu in drobtinah, ocvremo jo v olju do zlato hrustljave skorjice.

POMARANČNA SOLATA

Na Siciliji uspevajo pomaranče vseh sort, med njimi najbolj slovi avtohtona rdeča sicilijanska pomaranča, ki jo uporabljajo predvsem za sokove. Iz drugih sort pa si domačini pripravijo solato. Malce nenavadnega okusa je, a dobra za spremembo. Odlično se poda k zelenjavi na žaru. Potrebujemo:

- 2 večji pomaranči
- 1 glavico koromača
- 100 gr črnih oljk
- nekaj žlic oljčnega olja
- sol, črni poper
- ščepec origana po želji

Priprava:

Koromač narežemo na tanjše rezine, olupimo pomaranči, narežemo ju na kocke in ju skupaj z oljkami premešamo v skledi za solato. Dodamo sol, poper in oljčno olje. Po želji dodamo še ščepec origana.

GRANITA

Granito so na Sicilijo prinesli Arabci, saj je res podobna arabskemu šerbetu, napitku iz rožne vode, sladkorja in ledu. Led so Arabci nabirali na vulkanu Etna in ga v vročih mesecih nosili v mesta, kjer so ga prodajali noblesi. Ti so ga mešali s sokom sicilijanskih limon in si s tem napitkom tešili poletno žejo. Potrebujemo:

- 3 limone
- 150 gr sladkorja
- 6 dl vode

Priprava:

Limone operemo in naribamo ter iz njih stisnemo sok. V plitvi posodi segrejemo vodo ter v njej skuhamo sladkor in naribano lupinico limon. Zmanjšamo temperaturo in pustimo, da vre nekaj minut ter tekočino ohladimo. Dodamo limonin sok. Ohlajeno postavimo v hladilnik in ko se tekočina popolnoma ohladi, še v zamrzovalnik. Občasno, na približno uro, jo premešamo in ko se strjuje, jo mešamo na pol ure. Podrgnemo ob robovih, kjer se nabira led in v sredini. Granita je pripravljena v približno treh urah. Ponudimo jo v steklenih visokih kozarcih. Če je masa preveč ledena, jo zmiksamo v dobrem mikserju.

CANNOLI SICILIANI

Cannoli so najslavnejša sicilijanska sladica, na voljo je v več izvedbah, s kandiranim sadjem ali s čokolado, lahko so polnjeni z rikoto ali mešanico maskarponeja in rikote. Priprava je malce zamudnejša, a okus odtehta vsako minuto vložnega truda. Najprej pripravimo testo, za katerega potrebujemo:

- 25 gr moko
- 25 gr sladkorja
- 30 gr masla
- 15 gr kakava
- 1 jajce
- ½ kozarca rdečega vina ali marsale (sladko italijansko desertno vino)
- tulce za šamrolice, olje za cvrenje

Pripravimo še nadev oziroma kremo, zanjo potrebujemo:

- 500 gr rikote
- 250 gr sladkorja v prahu
- kandirano sadje

Priprava: V mešalno skledo presejemo moko, sladkor v prahu in kakav. Dodamo maslo in jajce in mešamo nekaj minut z mešalnikom, nato vmešamo vino in testo ročno gnetemo še 5 minut ter ga postavimo v hladilnik za eno uro. Testo na pomokani površini razvaljamo na 2-3 mm debelo, jih razrežemo v kvadrate s stranico 10 cm in jih ovijemo okoli modelčkov ter na koncu zložimo dva robova skupaj z beljakom. Segrejemo olje in jih ocvremo, kar traja približno 2 minuti. Odcedimo jih na papirnatih brisačah in poberemo ven valjčke ter jih ohladimo in tako ponavljamo, dokler ne zmanjka testa. Naredimo kremo, stepemo rikoto in sladkor v gladko mehko kremo, po želji dodamo kandirano nasekljano sadje ali čokolado v solzicah. Kremo nadevamo v dresirno vrečko in jo nabrizgamo v kanole. Na vsako stran po želji dodamo kandirano sadje in posujemo s sladkorjem v prahu. Postrežemo. Ne delamo jih vnaprej, saj krema zmoči testo in jih naredi mehke, zato jih vedno pripravljamo sproti.