



De keuken van

SICILIË

FABRIZIA LANZA

MET KATE WINSLOW

Fotografie Guy Ambrosino

Uitgeverij Brandt
Amsterdam 2024



INHOUD

INLEIDING 11

-19-

VOORGERECHTEN

antipasti

-53-

SOEPEN

minestre

-79-

PASTA EN RIJST

pasta e riso

-127-

VIS

pesce

-159-

VLEES

carne

-189-

GROENTEN

verdure

-225-

PIZZA EN BROOD

pizza e pane

-259-

DESSERTS

dolci

BENODIGDHEDEN EN DANKWOORD 310

REGISTER 313

INLEIDING

Sicilië is het grootste eiland in de Middellandse Zee, met een geschiedenis die duizenden jaren teruggaat. Het is bezaaid met oude ruïnes, prachtige stranden en steeds veranderende landschappen. In de afgelopen eeuwen is er door een overvloed aan inheemse wilde en geteelde planten een keuken ontstaan die over de hele wereld bekendheid geniet. Al deze factoren, plus de ongelooflijk hartelijke bewoners, maken van het eiland een magische plek om te ontdekken. Iedereen die Sicilië bezoekt voelt meteen dat het een andere wereld is, die nog iets ouderwets en geheimzinnigs heeft. Je moet iets dieper graven om de ware ziel te ontdekken.

Mijn familie woont al eeuwen op Sicilië en bezit boerderijen en wijngaarden. Zelf heb ik een groot deel van mijn volwassen leven in Noord-Italië doorgebracht voor ik circa twintig jaar geleden weer op het eiland ging wonen. Mensen vragen me vaak of ik me meer Siciliaans of Italiaans voel. Dat vind ik een moeilijke vraag. Natuurlijk ben ik Italiaans, aangezien Italië in 1861 als land werd verenigd, maar een stemmetje in me zegt 'Ik ben ook Siciliaans!' Ik denk dat de meeste Sicilianen dat voelen. Sicilië wordt door een smalle zeestraat van het vasteland gescheiden, maar het voelt veel verder weg. Vanwege de geschiedenis en geografie zijn we zowel onderdeel van Italië

als gescheiden ervan. We koesteren onze uniekheid maar voelen ons ook genegeerd door Italië – buitenstaanders in eigen land. Sicilië ligt geografisch en fysiek op de rand, drijvend tussen West-Europa en het Midden-Oosten. Het is een eiland op zich.

Dat gevoel van afgescheiden zijn dat Sicilianen hebben, betekent niet dat we allemaal verenigd zijn. Er is niet maar één Sicilië. Dat zie je direct en vooral in het landschap. De rotsige kustlijnen die overgaan in lange stranden, de turkooizen wateren en de fraaie zonsondergangen – dat zijn uitzichten die je op een eiland in de Middellandse Zee kunt verwachten. Maar dan stuit je op de hoge, ruige bergen langs de noordkust, die spectaculaire panorama's en drastische omslagen in weer en temperatuur geven. Bij het beklimmen van die bergen kan de hitte van de kust plaatsmaken voor schaduw, mist en een koelere lucht, die in de winter 's nachts onder nul kan dalen. En als je de bergen verlaat en de kronkelige wegen naar het binnenland volgt, word je verwelkomd door weidse, heuvelachtige vlakten zonder bomen en soms ook zonder mensen. Vroeger was het moeilijk om van de ene naar de andere kant van het eiland te reizen (en eerlijk gezegd is het nog altijd een uitdaging), dus mensen bleven in hun eigen stadjes. Daaruit ontstonden allerlei rituelen en gebruiken.

Die diversiteit aan landschappen brengt ook een ongelooflijke biodiversiteit met zich mee. Verschillende bodemsoorten en klimaten, plus het feit dat Sicilië eeuwenlang op het kruispunt

HIERNAAST: *de ochtendzon schijnt over de markt op de Piazza Carlo Alberto in Catania.*



van een van de drukste handelsroutes heeft gelegen, hebben een grote variëteit aan zowel geteelde gewassen als wilde planten doen ontstaan. Er groeit hier nu heel veel lekkers: olijven, druiven, tarwe en allerlei soorten citrusvruchten, maar ook vlezig tomaten, aubergines, paprika's en pompoenen. Zodoende konden Sicilianen, ondanks een eeuwenlange armoede, altijd lekker eten, al was het maar een plak tomaat en een gezouten sardien op een homp brood. Het groeiseizoen zakt tussen december en januari iets in, maar zelfs dan liggen de markten nog vol lokale artisjokken, bloemkolen, kardoenen, broccoli en wilde venkel. En er zijn steeds meer grote kwekerijen met avocado's, mango's, papaja's en lychees, overgebracht uit het Verre Oosten of Afrika, naast kwekerijen met mandarijnen en Japanse mispels die hier al decennialang groeien.

Waar staat de Siciliaanse keuken in dit verhaal? Is het gebruikelijke narratief dat Sicilië als een smeltkroes beschrijft – een combinatie van culturele lagen van de Grieken, Romeinen, Arabieren, Vikingen, Spanjaarden en Fransen die op verschillende momenten in de geschiedenis allemaal over ons eiland hebben geheerst – nog altijd de beste manier om de complexiteit en rijkdom van ons eten te verklaren? Waar is de echte Siciliaanse keuken te vinden – in de talrijke sterrenrestaurants over het hele eiland, bij de duizenden *rosterie* en stalletjes op straat of bij de *nonne* en andere thuiskoks? Wat zijn de dagelijkse eetgewoonten van de moderne Siciliaan? En over welke 'Sicilianen' hebben we het eigenlijk? Die op het platteland of die in grote steden wonen? Hoeveel van hen hebben nog een echte tomaat uit een nabijgelegen tuin in plaats van een tomaat uit een kas binnen handbereik?

Deze vragen kunnen niet allemaal in

één boek worden behandeld, maar in deze verzameling Siciliaanse recepten zijn wel veel antwoorden te vinden. Je vindt hier recepten voor klassiekers als pasta alla Norma, *cannoli* en de Palermitaanse pizza sfincione, plus modernere gerechten als courgettecarpaccio en gekonfijte makreel. In de intro's bij de recepten leer je iets over de invloeden, aanpassingen en oude en nieuwe manieren om een recept te bereiden, omdat, op Sicilië en elders, niks zo veranderlijk is als een eettraditie. Een recept kan ons, behalve dat het smaakvol is, veel vertellen over de gewoonten, levensstijl, cultuur, het bijgeloof en de passies van een land. Natuurlijk zijn er op Sicilië eigenzinnige manieren om dingen te doen, maar zoals overal het geval is, zijn die manieren constant in ontwikkeling, omdat ze worden beïnvloed door stemmingen, bewegingen, uitdagingen, de economie en nog veel meer. Het beste wat je kunt doen is als een hongerige antropoloog veel vragen stellen en eindeloos veel liefdevolle aandacht besteden aan wat er om je heen gebeurt.

Zo vruchtbaar als Sicilië is, het mediterrane eetpatroon en de levensstijl zoals die na de Tweede Wereldoorlog werden gepromoot door Ancel Keys – gebaseerd op volle granen, peulvruchten, veel groente en fruit en heel weinig vlees – zijn op het eiland niet langer de norm. We zijn dan misschien een eiland op zich, dat betekent niet dat we immuun zijn voor de invloeden van het moderne leven.

HIERNAAST, MET DE KLOK MEE: wijngaarden buiten Alcamo; in de grote steden van Sicilië zijn veel krantenkiosken te vinden; vanaf het strand in Mondello; de selectie pizza en brood in een *rosterie*; de zwarte varkens in het Nebrodi-gebergte; de Santa Maria Assunta-kerk in Randazzo; overal op het eiland zijn groentestalletjes te vinden.





Overigens is er wel veel biologische landbouw en worden de beginselen van de slowfood-beweging gesteund door zowel chef-koks als de honderden kleine producenten en boeren die het binnenland van het eiland opnieuw hebben bevolkt.

De eettradities van Sicilië zijn nu veel minder verankerd in de religieuze kalender die ooit het harde leven in de kleine dorpen bepaalde, waarbij de schaarste werd onderbroken door religieuze feestdagen. Nu iedereen min of meer voldoende te eten heeft, heeft voedsel niet meer de symbolische betekenis die het ooit had. Cassata bijvoorbeeld – een ingewikkelde taart gevuld met gezoete ricotta en versierd met marsepein en kleurrijk gekonfijt fruit – werd ooit alleen met Pasen gegeten maar is nu het hele jaar door bij banketbakkerijen verkrijgbaar. Groente en fruit die ooit bij speciale seizoenen hoorden worden nu op elk moment in de supermarkt verkocht. En ondanks dit alles blijft eten voor Sicilianen een teken van trots en identiteit, het begin van miljoenen eindeloze discussies. En dit boek is een begin van een reis door Sicilië met een ander oog, dat verder wil kijken dan de gewone verhalen.

Vanuit mijn perspectief – het runnen van de kookschool die mijn moeder, Anna Tasca Lanza, zo'n 35 dertig jaar geleden oprichtte in een afgelegen deel van Sicilië – heb ik de unieke kans gekregen om een ongelofelijke reeks recepten en tradities te leren kennen die

HIERNAAST: *de drukke, kleurrijke vismarkt in Catania is een feest voor de zintuigen.*

VOLGENDE BLADZIJDE: *een informele lunch met Sardiniën gevuld met broodkruimels en krenten (zie blz. 133), Gegratineerde mosselen (zie blz. 34) en Risotto met citrusvruchten (zie blz. 123), met sneden semolinabrood erbij.*

werden gedeeld door chef-koks en thuis-koks, boeren en aristocraten, schaapherders en wijnmakers. Ik heb de variëteit en omvang van de Siciliaanse eetcultuur uit de eerste hand ervaren. Er zijn verschillende niveaus om de Siciliaanse keuken te begrijpen – het bredere niveau, het regionale perspectief dat over het eiland heen veel variëteit biedt, en een superlokaal niveau, dat sterk verbonden is aan het gevoel bij een bepaalde plek te horen.

Je kunt hier bijna net zo veel caponata-recepten vinden als Sicilianen. Elk dorp, elk huishouden in dat dorp heeft ook een eigen recept voor tomatensaus. Sommige mensen doen er suiker bij, andere lekker veel basilicum en weer andere gebruiken laurierblaadjes; ook de hoeveelheden knoflook en uien kunnen drastisch variëren. Meestal zijn de sauzen extreem lekker, vooral omdat de rauwe ingrediënten fantastisch zijn, dus het is eigenlijk gewoon een kwestie van natuurlijke smaak. Couscous vind je alleen aan de westkant van het eiland; in Catania, Messina of Noto bestaat het gewoon niet. Wilde bladgroenten die worden geplukt en gekoesterd op Midden-Sicilië worden elders over het hoofd gezien, en dat bewijst maar weer dat voedsel niet alleen brandstof is maar ook een kwestie van cultuur en keuzes.

Het is onmogelijk om een encyclopedie over de Siciliaanse keuken te schrijven. Hij is te uitgebreid, te gevarieerd, te bijzonder en altijd in beweging, zoals een levendige eetscene ook zou moeten zijn! Met de verzameling recepten en de geschiedenis in dit boek wil ik je het eiland laten proeven en je een inkijkje geven hoe Sicilianen zich over hun ingrediënten en tradities, hun bereidingswijzen en eetgewoonten voelen. En als deze recepten dan in jouw keuken tot leven komen, hoop ik dat je voelt hoe speciaal Sicilië is.

GEFRITUURDE RIJSTBALLETTJES

arancine

VOOR 12-14 ARANCINE

VOOR DE VULLING

2 el olijfolie

1 kleine ui, gesnipperd

1 wortel, geschraapt en in kleine blokjes

1 stengel bleekselderij, in kleine blokjes

140 g rundergehakt

140 g varkensgehakt

480 ml tomatensaus van goede kwaliteit, zelfgemaakt (zie blz. 87) of kant-en-klaar

75 g diepvriesdoperwten

1 el estratto (zongedroogd tomatenconcentraat) of tomatenpuree van goede kwaliteit

120 ml witte wijn

fijn zeezout en versgemalen zwarte peper

VOOR DE RIJST

2 el olijfolie

1 kleine ui, gesnipperd

300 g risottorijst, zoals carnaroli, arborio of vialone nano

600 ml water

plukje saffraandraadjes

3 el geraspte Parmezaanse kaas

fijn zeezout en versgemalen zwarte peper

Arancine worden beschouwd als een stapje hoger dan streetfood en zijn verkrijgbaar in elke bar, *rosticceria* en café op Sicilië. Het is een gangbare traktatie die je zowel staand als zittend kunt eten. In Palermo zijn deze rijstballetjes rond en in de regio rond Catania zijn ze kegelvormig (en in Catania zelf worden ze ook nog eens arancini genoemd, met een i op het eind; de kwestie van deze enkele letter is een strijdpunt tussen de twee steden!). Ragù is de meest voorkomende vulling voor arancine, direct gevolgd door bechamelsaus, rauwe ham en kaas, arancina al burro geheten. Tegenwoordig maken veel Sicilianen thuis arancine en vullen ze ze met allerhande ingrediënten, zelfs met Nutella voor een zoete versie.

MAAK DE VULLING: verhit in een middelgrote steelpan de olijfolie op halfhoog tot hoog vuur. Voeg de ui, wortel en bleekselderij toe, en bak circa 5 minuten tot ze zacht zijn. Doe het runder- en varkensgehakt erbij, breek ze met een houten lepel in kleinere stukjes en bak 6-8 minuten, of tot het gehakt bruin is. Voeg de tomatensaus en doperwten toe. Roer in een kommetje het estratto door de witte wijn en voeg het mengsel aan de pan toe. Draai het vuur halfhoog tot laag en verhit alles circa 30 minuten tot de saus is ingedikt; roer af en toe door. Voeg zout en peper naar smaak toe en neem de pan van het vuur.

Laat de vulling minstens 1 uur op kamertemperatuur of een nacht in de koelkast volledig afkoelen. (Door de vulling volledig te laten afkoelen stijft hij op en kun je deze makkelijker verwerken.)

Kook de rijst: verhit in een middelgrote steelpan met zware bodem de olijfolie op halfhoog vuur, voeg de ui toe en bak in circa 8 minuten zacht. Roer de rijstkorrels erdoor om ze gelijkmatig met olie te bedekken. Schenk het water erbij en breng aan de kook. Voeg zodra het water kookt de saffraan toe. Roer goed tot de rijst goud kleurt van de saffraan, leg het deksel op de pan en neem de pan van het vuur. Laat de rijst circa 20 minuten afgedekt staan tot hij zacht is en de vloeistof volledig is geabsorbeerd. Roer de Parmezaanse kaas erdoor. Proef en breng op smaak met zout en peper. Spreid de rijst uit op een bakplaat en zet opzij om te laten afkoelen.

VOOR HET JASJE

30 g tarwebloem

2 el water

2 grote eieren

250 g gedroogde broodkruimels, plus extra om te bestrooien

plantaardige olie, voor het frituren

Maak het 'jasje' voor de arancine als de rijst voldoende is afgekoeld en je het kunt vastpakken (dit is de belangrijkste stap, omdat het jasje ervoor zorgt dat de arancine tijdens het frituren niet uit elkaar vallen): klop in een diep bord met hoge rand de tarwebloem, het water en de eieren tot een glad en romig beslag. Spreid de broodkruimels in een ander diep bord uit. Bestrooi een bakplaat met wat broodkruimels. Zet een kom koud water klaar.

Bevochtig om de rijstballen te maken je handen met koud water en schep circa 50 gram van het rijstmengsel met één hand op. Maak een kommetje van je handpalm en gebruik je andere hand om in het midden een gat te maken terwijl je de rijst rondom tot dezelfde dikte drukt.

Vul het gat met 1 eetlepel van de vulling en sluit je hand, zodat de rijst zich om het vleesmengsel sluit. Voeg zo nodig iets meer rijst toe om de bal mooi rond te maken. Als de rijst aan je vingers blijft plakken, kun je ze met het koude water bevochtigen. De rijstbal mag niet groter zijn dan een kleine sinaasappel (waar het gerecht zijn naam aan ontleent).

Rol de rijstbal na het vormen eerst door het eimengsel en dan door de broodkruimels, en zorg dat de bal compact en gelijkmatig bedekt wordt. Leg de rijstbal op de met broodkruimels bedekte bakplaat. Herhaal deze stappen om de rest van de rijstballen te vullen, vormen en bedekken.

Schenk een laag van circa 5 cm plantaardige olie in een grote pan met zware bodem en verhit op halfhoog tot hoog vuur tot de olie heet genoeg is om in te frituren (zie Frituren, blz. 30). Bekleed een bakplaat met keukenpapier.

Leg de arancine voorzichtig en zo nodig in porties in de hete olie. Ze worden misschien niet helemaal ondergedompeld in de hete olie, dus bedruip de bovenkant van de arancine dan met behulp van een lepel met de hete olie en keer ze af en toe om ze rondom gelijkmatig te bruinen. Frituur de arancine circa 3 minuten tot ze rondom goudbruin zijn. Schep ze met een grote schuimspaan op het keukenpapier.

Serveer de arancine heet.

OPMERKING: Arancine kunnen 2 uur voor het frituren worden gevormd en met broodkruimels bedekt, en dan losjes afgedekt met vershoudfolie in de koelkast worden bewaard. Restanten kunnen zachtjes in een warme oven of magnetron worden opgewarmd (al hebben ze dan niet meer dezelfde knapperige buitenkant als de net gefrituurde exemplaren).



TUINBONENSOEP MET GEPOCHEERDE EIENEN

macco di fave con uova in camicia

VOOR 6 PERSONEN

1 rode ui, gesnipperd
120 ml olijfolie, plus extra om te garneren
800 g gedopte, geblancheerde en dubbelgedopte tuinbonen (zie Opmerkingen)
200 g wilde venkel (optioneel; zie Wilde Venkel, blz. 101), fijngesneden
1 laurierblaadje
1 l heet water
6 grote eieren
fijn zeezout en versgemalen zwarte peper

Macco is een traditionele tuinbonensoep die zowel aards als helder is, en smaakt naar alles wat vers en groen is. Macco werd bedacht om het begin van de lente en de hoop op een overvloedige oogst in te luiden. Hij wordt van oudsher bij de feestdag van Sint Jozef op 19 maart geserveerd, die doorgaans tijdens de vastentijd valt. Het moeilijke van het recept is precies genoeg verse tuinbonen kopen om de juiste hoeveelheid dubbelgedopte tuinbonen over te houden om deze soep te maken. Hoewel elke peul een verschillend aantal tuinbonen bevat, geven circa 2,75 kilo verse tuinbonen in de peul genoeg tuinbonen voor dit recept. Je kunt natuurlijk ook diepvriestuinbonen kopen. Veel Siciliaanse huishoudens besteden in het voorjaar een paar dagen aan het doppen, blancheren, dubbeldoppen en invriezen van tuinbonen, zodat ze deze soep het hele jaar door kunnen maken. Mocht je geen wilde venkel kunnen vinden, laat die dan gewoon weg – de soep smaakt nog altijd verrukkelijk.

BAK IN EEN grote pan de rode ui 2-3 minuten in de olijfolie op halfhoog vuur tot hij heel lichtbruin is. Voeg de tuinbonen toe en roer door om ze met olie te bedekken. Roer de wilde venkel erdoor (als je die gebruikt), plus het laurierblaadje en een grote snuf zout. Schenk het hete water erbij en breng aan de kook, draai het vuur laag en laat het 20-25 minuten met het deksel schuin op de pan pruttelen tot de tuinbonen uit elkaar vallen tot een grove puree.

Pureer de soep met een staafmixer. (Je kunt de soep ook voorzichtig in een blender schenken en daarin pureren.) Leng de soep aan met wat heet water als hij dikker is dan je lekker vindt. Voeg zout naar smaak toe. Dek af, houd warm op heel laag vuur en roer af en toe door.

Breng om de eieren te pocheren een kleine steelpan met water zachtjes aan de kook. Bekleed een bord met keukenpapier. Breek 1 ei in een kopje.

recept gaat verder



PASTA EN RIJST

pasta e riso

PASTA MET AUBERGINE EN TOMATEN 82

pasta alla norma

PENNE MET VERSE TOMATEN EN BASILICUM 85

penne picchio pacchio

TOMATENSAUS VOOR ELKE DAG 87

salsa pronta

PASTA MET PESTO TRAPANESE 90

paccheri con pesto trapanese

BUSIATE MET BOTTARGA 92

busiate con bottarga

VERSE BUSIATE 93

busiate

VERSE CAVATELLI 96

cavatelli

BUCATINI MET SARDIENEN EN WILDE VENKEL 99

bucatini con le sarde e finocchietto selvatico

BUCATINI MET BLOEMKOOL, PIJNBOOMPITTEN EN KRENTEN 103

bucatini con broccolo arriminato

PASTA MET WORST EN BROCCOLI 107

pasta con salsiccia e sparacelli

SPAGHETTI MET ANSJOVIS EN GEROOSTERDE BROODKRUIMELS 110

110

pasta con acciuga e mollica

RAVIOLI GEVULD MET RICOTTA EN MUNT 111

ravioli ricotta e menta

ANELLETTI-TIMBALLO 116

timballo di anelletti

RISOTTO MET BORAGE 120

risotto di borragine

RISOTTO MET CITRUSVRUCHTEN 123

risotto agli agrumi

Sicilianen zijn de grootste pasta-eters ter wereld, met een gemiddelde van 40 kilo per persoon per jaar, bijna twee keer zoveel als de rest van Italië. Het is onze dagelijkse maaltijd (soms wel twee keer per dag!) en vrijwel onderdeel van ons DNA.

De lange geschiedenis van Italiaanse pasta kan in drie woorden worden samengevat: *lagane*, *itryia* en spaghetti. De Romeinse historicus Marcus Gavius Apicius was de eerste die over lagane schreef, een soort lasagneslierten die werden gemaakt van meel en water, in *De Re Coquinaria* (Onderwerp koken), het oudste kookboek ter wereld. Snel door naar Idrisi, een Arabische geograaf aan het hof van koning Rogier II van Sicilië. In de 12^e eeuw zag hij pasta worden gemaakt in Trabia, een plaatsje bij Palermo. Daar werd de gedroogde pasta itryia geproduceerd en naar het hele Middellandse Zeegebied geëxporteerd. Naar zijn zeggen was itryia een lange, slanke pastasliert, die sterk op de hedendaagse vermicelli leek. Nog verder door naar 1819, toen het *slang*-woord spaghetti (letterlijk 'touwtje') voor het eerst in de *Dizionario della lingua italiana* (Woordenboek van de Italiaanse taal) verscheen en onderdeel van de officiële taal werd. Rond die tijd werd Italiaanse pasta wereldwijd bekend.

De pastasoorten van Noord- en Zuid-Italië verschillen erg van elkaar qua ingrediënten, rituelen en gewoonten. Noord-Italiaanse pasta is doorgaans *pasta all'uovo*, gemaakt van zachte tarwe en eieren, die proteïnen toevoegen en het deeg elastisch maken. Ten zuiden van Rome – op Sicilië, in Puglia, Calabrië en Campanië – bestaat pasta meestal uit durumtarwe (semolina) en water. Dat geeft een stevig deeg

dat allerlei geribbelde en gebogen vormen kan aannemen, ideaal om lekker veel saus op te nemen.

Veel oudere Italianen zijn opgegroeid met de smaak van zachte, iets doorgekookte pasta, omdat de pasta die destijds werd geproduceerd niet zo goed *al dente* konden worden gekookt. Aan het begin van de 20^e eeuw kwamen er grote veranderingen, toen de wereldwijde vraag naar gedroogde pasta toenam, dankzij de miljoenen Zuid-Italiaanse migranten. Om aan die vraag te voldoen voerde Sicilië de graanproductie op door moderne rassen te planten die het meel veerkrachtiger en elastischer maakten. Dat gaf een steviger bite, een ontwikkeling die de manier waarop mensen pasta aten veranderde. Met het verbeteren van de technologie en productie van pasta werd *al dente* pasta geliefd. En de gedroogde pasta die over de hele wereld werd verscheept, werd een van de gerechten van de Siciliaanse nationale identiteit.

Tot de jaren zestig was de meest voorkomende Siciliaanse pastavorm *maccheroni*, lange pastaslierten met in het midden een gat die werden gemaakt door een dunne deegworst om een strootje te wikkelen. Nu worden maccheroni industrieel geproduceerd en verkocht als bucatini, op Sicilië nog altijd een populaire pastasoort, vooral voor pasta con le sarde (zie Bucatini met sardienen en wilde venkel, blz. 99). Een zeer lokale variatie van maccheroni is de spiraalvormige busiate (zie Verse busiate, blz. 93) uit Trapani. Tegenwoordig is een aantal van de meest voorkomende pastasoorten in het zuiden kort en hol, zoals de schelpvormige cavatelli, de ringvormige anelletti en de buisvormige ziti.

PASTA MET AUBERGINE EN TOMATEN

pasta alla norma

VOOR 4-6 PERSONEN

900 g stevige aubergine, in blokjes van 4 cm

450 g gedroogde ziti of een andere buispasta

480 ml tomatensaus van goede kwaliteit, zelfgemaakt (zie blz. 87) of kant-en-klaar, opgewarmd

115 g ricotta salata, geraspt

handvol grof gesneden basilicum, om te garneren

fijn zeezout

plantaardige olie, voor het frituren

Er zijn allerlei verhalen over de herkomst van dit gerecht – wie was Norma? – maar het recept kreeg die naam waarschijnlijk pas lang nadat het was ‘uitgevonden’. Pasta met tomaten en gebakken aubergine is inderdaad een soort intuïtieve combinatie op een plek waar beide groenten zo overvloedig groeien. Door de gefrituurde aubergines op de aangemaakte pasta te leggen blijven ze mooi heel – dit gerecht komt vanzelf samen als iedereen zijn eigen portie opschept.

SCHENK EEN LAAG van circa 5 cm plantaardige olie in een brede pan met zware bodem en verhit de olie op halfhoog vuur tot het heet genoeg is om in te frituren (zie Frituren, blz. 30). Zet een rooster op een bakplaat.

Laat wat aubergineblokjes voorzichtig in de hete olie zakken zonder de pan te vol te maken. Frituur ze circa 5 minuten tot ze rondom goudbruin zijn; keer ze af en toe. Schep ze er met een schuimspaan uit en laat ze uitlekken op het rooster. Bestrooi ze met zout. Herhaal met de rest van de aubergineblokjes.

Kook intussen in een grote pan gezouten kokend water de pasta *al dente*. Giet af.

Doe de pasta in een grote serveerkom en voeg de opgewarmde tomatensaus en de helft van de geraspte ricotta salata en de helft van het basilicum toe. Hussel voorzichtig om te mengen. Schep de gefrituurde aubergine erop en leg daar de rest van de ricotta salata en het basilicum op. Serveer de pasta meteen.





PENNE MET VERSE TOMATEN EN BASILICUM

penne picchio pacchio

VOOR 4 PERSONEN

900 g romatomen

1 grote teen knoflook, grof gesneden

blaadjes van 1 bos basilicum, grof gesneden

120 ml olijfolie

450 g gedroogde penne of een andere korte buispasta

fijn zeezout en versgemalen zwarte peper

Dit gerecht wordt soms ook penne pic pac genoemd en is de makkelijkste pasta die je maar kunt bedenken. Hij wordt 's zomers gemaakt, wanneer tomaten, knoflook en basilicum allemaal op hun lekkerst zijn. Door de hitte van de gekookte pasta en het bewegen en doorroeren van de rauwe ingrediënten worden de sappen in de serveerkom gemengd. Als je de sausingrediënten een paar uur voor je de pasta toevoegt in de kom laat staan, wordt dit gerecht alleen maar lekkerder. Het moeilijkste deel onderdeel is het vinden van echt lekkere tomaten en uitstekende gedroogde pasta. Ga op zoek naar San Marzano- of romatomen en als het kan ambachtelijke penne (de penne van Feudo Mondello in de Belice-vallei zijn fantastisch, maar het is lastig die buiten Sicilië te vinden).

SNIJD EEN KLEIN kruisje onder in elke tomaat. Breng een grote pan water aan de kook. Leg de tomaten erin en kook ze 30 seconden. Schep ze er met een schuimspaan uit en laat ze afkoelen in een kom. Laat de pan met water op het fornuis staan om de pasta in te koken.

Trek, als de tomaten voldoende zijn afgekoeld en je ze kunt vastpakken, de velletjes er bij het kruisje af – dat zou nu heel makkelijk moeten gaan. Hak de tomaten in grote stukken. Als ze heel sappig zijn kun je ze in een vergiet leggen, met zout bestrooien en een paar minuten laten uitlekken om het overvloedige vocht kwijt te raken.

Leg de gehakte tomaten in een grote serveerschaal. Voeg de knoflook, het basilicum en de olijfolie toe. Voeg als je de tomaten nog niet hebt gezouten zout naar smaak toe.

Breng het water in de pan op het fornuis weer aan de kook en voeg royaal zout toe. Kook de penne in het kokende water *al dente*.

Giet de pasta af en schep het meteen in de kom met de tomaten. Meng alles goed, voeg flink wat peper toe en serveer de pasta meteen.

OPMERKING: De saus kan 2 uur van tevoren worden gemaakt en opzij worden gezet op kamertemperatuur.



ANSJOVISSSEN EN SARDIENEN

HOEWEL ANSJOVISSSEN EN sardienen tot twee verschillende families behoren, zijn het twee vette vissoorten met een belangrijke plek in de voedselketen van de zee doordat ze plankton eten en zelf voedsel zijn voor grotere roofvissen. Beide zwemmen in grote scholen en worden 's nachts door kleine boten met sterke lampen, *lampare* genoemd, gevangen. Ze worden aangetrokken door het sterke licht en zwemmen naar het wateroppervlak, waar ze in netten worden gevangen.

Sardienen en ansjovissen worden zowel vers als geconserveerd in tal van Siciliaanse gerechten gebruikt. De meeste worden in zout en dan in olijfolie gelegd. De olie die daarvoor wordt gebruikt is echter zelden heel lekker, dus veel Sicilianen hebben een voorkeur voor vis die alleen in zout is geconserveerd, zelfs al is het veel meer werk om die schoon te maken. Sardienen zijn iets groter en vleziger dan ansjovissen. Pasta con le sarde (zie Bucatini met sardienen en wilde venkel, blz. 99) wordt in Palermo het liefst met verse sardienen gemaakt, maar in Catania wordt hetzelfde gerecht met ansjovissen bereid, daar *masculini* genoemd. Sicilianen zijn gewend om met heel kleine, verse sardienen te koken, van 10-15 centimeter lang, en de recepten in dit boek zijn geschreven met soortgelijke vissen in het achterhoofd. Vraag of je lokale visboer eraan kan komen.

Verse sardienen en ansjovissen schoonmaken

Er is een specifieke manier om zowel sardienen als ansjovissen schoon te maken. In het Siciliaans wordt het *allinguate* ('als een tong') of *a libretto* ('als een boekje') genoemd. Trek eerst de koppen en vinnen eraf. Splijt de buik dan met je vingertoppen open en verwijder de ingewanden en graten. Houd de vis met de buik naar boven en open het lijf als een boek. Nu kun je hem rauw, gebakken, gegrild of gevuld en in de oven gebakken eten.





GEROOSTERD VARKENSVLEES MET MUNT EN KNOFLOOK

arista di maiale

VOOR 8 PERSONEN

1 varkenslende met bot van ca.
1,5 kg

10 g muntblaadjes, fijngesneden

4 tenen knoflook, fijngesneden

1 tl fijn zeezout

240 ml witte wijn

olijfolie, om in te vetten

KOOKGEREI

digitale vleesthermometer

Voor dit indrukwekkende braadstuk werd traditioneel het vlees van *suino nero*, het zwarte zwijn uit het Nebrodi-gebergte, gebruikt. Kies voor de thuiskeuken een stuk van de allerbeste kwaliteit scharrelvarken die je kunt vinden. De kwaliteit moet duidelijk te zien zijn aan een dikke laag sneeuwwitte *lardo*, ofwel vet, aan het vlees. Vraag de slager om het bot te laten zitten voor sappigheid en smaak. Verse munt en knoflook vormen een mooie, natuurlijke aanvulling op het rijke, diep smakende varkensvlees.

VERWARM DE OVEN voor tot 200 °C. Vet een middelgrote braadslee in met olijfolie.

Leg de varkenslende in de braadslee. Maak met een klein, scherp mes inkepingen van 2,5 cm diep over het hele stuk vlees. Roer in een kleine kom de munt, knoflook en het zout door elkaar. Duw het kruidenmengsel in de inkepingen en wrijf een eventueel teveel over het oppervlak van het vlees.

Braad het vlees 30 minuten in de oven. Bedruip met wijn en zet weer in de oven tot de buitenkant van het vlees krokant en bruin is en een vleesthermometer die je in het midden van het braadstuk steekt 57 °C aangeeft; dit duurt ongeveer 1 uur.

Haal uit de oven, dek losjes af met aluminiumfolie en laat 20 minuten rusten (tijdens het rusten stijgt de temperatuur nog tot 63 °C).

Snijd het vlees tussen de botten in koteletten en serveer ze met de sappen die in de braadslee zijn achtergebleven.

OPMERKING: restjes kun je maximaal 3 dagen bewaren in een luchtdicht afgesloten bakje in de koelkast.

GEVULDE ARTISJOKKEN

carciofi alla frocia

VOOR 6-8 PERSONEN

2 citroenen, gehalveerd

10 middelgrote artisjokken

200 g gedroogde broodkruimels

75 g pecorino, geraspt

2 el fijngesneden bladpeterselie

1 el fijngesneden muntblaadjes

3 grote eieren

½ middelgrote ui, gesnipperd

fijn zeezout en versgemalen zwarte peper

olijfolie, voor het bakken

Artisjokken werden door de Arabische overheersers naar Sicilië gebracht en waarschijnlijk vanuit daar over de rest van Italië verspreid. Dankzij de verschillende rassen die overal op het eiland groeien is Sicilië nu de op een na grootste producent van artisjokken in het land. De Spinoso-artisjok uit Menfi heeft goudkleurige doorns en is heel geschikt voor de barbecue. Het is een Slow Food Presidium (zie blz. 210). De *Violetto Siciliano* is in het zuidoosten vermoedelijk het algemeenst, terwijl de *Violetto di Castellammare*, ook een Slow Food Presidium, rond en doornloos is, vergelijkbaar met de *Mammola* uit Midden-Italië. Niet verrassend dus dat artisjokken een veelvoorkomend ingrediënt zijn in Siciliaanse recepten. Hier wordt de groente gevuld met op smaak gebrachte broodkruimels en gebakken. Deze delicate, hartige hapjes zijn heerlijk zoals ze zijn, maar je kunt ook een extra smaaklaag toevoegen door de artisjokken zachtjes te laten sudderen.

PERS DE CITROENEN uit en voeg het sap toe aan een grote kom koud water. Doe ook de lege citroenhelften erbij.

Verwijder de stugge blaadjes van de artisjokken tot je alleen de zachte overhoudt. Snijd de steel eraf. Halveer de artisjokken in de lengte en schep de harige binnenkant eruit. Leg de schoongemaakte artisjokken in de kom water met citroensap.

Breng een grote pan gezouten water aan de kook, doe de artisjokken erin en laat 10-15 minuten zachtjes koken. Laat goed uitlekken en afkoelen.

Meng in een grote kom de broodkruimels, pecorino, peterselie, munt, eieren en ui tot een stijf, plakkerig mengsel. Breng flink op smaak met zout en peper. Stop een handvol van het mengsel in de holte van elke artisjokhelft. Druk voorzichtig aan, zodat het goed blijft plakken.

Bekleed een bakplaat met keukenpapier. Schenk een laag van 2,5 cm olijfolie in een grote, zware braadpan en verhit op halfhoog vuur tot de olie glinstert.. Leg zoveel artisjokken als maar past in de hete olie, met de vulling naar beneden, en bak circa 5 minuten, tot de vulling mooi bruin is. Werk zo nodig in porties. Keer ze en bak de andere kant 2-3 minuten.

Laat op het keukenpapier uitlekken. Serveer warm.

OPMERKING: Je kunt de artisjokken tot 6 uur van tevoren voorbereiden en vullen en in de koelkast bewaren.





SPINAZIEFLAN

flan di spinaci

VOOR 8 PERSONEN

30 g boter, plus extra om in te vetten

1 kg spinazie

3 el tarwebloem

240 ml volle melk

170 g ricotta

30 g Parmezaanse kaas of pecorino, geraspt

snuf versgeraspte nootmuskaat

3 grote eieren, losgeklopt

fijn zeezout

Het idee om ricotta toe te voegen aan een flan op bechamelbasis is rechtstreeks terug te voeren op de Frans-Siciliaanse grondbeginselen van de *monsù cuisine* (zie blz. 152). Spinazie is een gangbare toevoeging, maar je kunt vrijwel elke soort bladgroente kiezen, zoals snijbiet, wilde cichorei of andijvie. Serveer deze zachte flan met Zwaardvispastei (zie blz. 150) of Gestoofd konijn met zwarte olijven en rozemarijn (zie blz. 167).

VERWARM DE OVEN voor tot 180 °C. Vet een flانvorm of een taartblik van 18 cm breed en 7 cm diep in met wat boter.

Breng een grote pan gezouten water aan de kook. Voeg de spinazie toe en kook circa 4 minuten, tot hij geslonken is. Laat de spinazie in een vergiet uitlekken. Druk zodra de spinazie voldoende afgekoeld is er zoveel mogelijk water uit. Pureer de gekookte spinazie glad in een keukenmachine of blender.

Smelt de boter in een steelpan, roer de bloem erdoor en voeg al kloppend met een garde de melk toe; kook in circa 5 minuten op hoog vuur tot een dikke saus. Klop van het vuur af de ricotta, Parmezaanse kaas, nootmuskaat en gepureerde spinazie erdoor. Breng op smaak met zout. Voeg de eieren toe en meng goed. Schenk in de flانvorm.

Zet de gevulde vorm in een grotere braadslee en zet het geheel op een ovenrooster. Schenk zo veel kokend water in de braadslee dat het tot halverwege de zijkanten van de flانvorm komt. Bak tot de flان net gestold is; dit duurt 35-40 minuten. Laat iets afkoelen en stort de flان dan omgekeerd op een serverbord. Serveer warm.

OPMERKING: je kunt het flانmengsel tot 2 uur voor het bakken maken. Zet tot gebruik in de koelkast.

FOCACCIA UIT MESSINA MET ANDIJVIE EN TOMAAT

focaccia messinese con scarola e pomodori

VOOR 6-8 PERSONEN

VOOR HET DEEG

2 tl gedroogde gist

½ tl suiker

240 ml lauwarm water

200 g tarwebloem, plus extra om te bestuiven

200 g fijne semolina

3 el olijfolie, plus extra om in te vetten

1 tl fijn zeezout

VOOR DE TOPPINGS

½ krop andijvie

2 el olijfolie

2 grote tomaten of 300 g cherrytomaten

15-20 ansjovisfilets op olie

200 g tuma, primo sale of provolone, in plakjes

fijn zeezout en versgemalen zwarte peper

Het deeg voor deze specialiteit uit Messina wordt gemaakt met gelijke delen semolina en tarwebloem. Dat semolina hier niet de hoofdrol speelt, komt wellicht doordat Messina dicht bij het vasteland ligt. De combinatie van verse *escarole* en sappige tomaten met de zoute ansjovis en kaas is voortreffelijk. Een attente *nonna* zou van elk ingrediënt een royale hoeveelheid gebruiken, zodat elk vierkant focaccia in elk geval een paar ansjovisfilets en een flink stuk kaas bevat. Tuma en primo sale zijn de kazen die hiervoor het meest worden gebruikt, maar provolone of een andere stevige kaas die niet te veel smelt, is ook prima.

MAAK HET DEEG: meng in een kleine kom de gist, suiker en 30 ml lauwarm water. Laat circa 5 minuten bij kamertemperatuur staan, tot het een romig papje is. Schuimt het niet, begin dan opnieuw met nieuwe gist.

Meng in een grote kom de tarwebloem, semolina, olijfolie, het zout, het gistmengsel en de rest van het lauwarme water. Meng tot een grof deeg. Stort het op een met bloem bestoven werkvlak en kneed in circa 10 minuten zacht en glad. Dek af met een schone theedoek en laat 10 minuten rusten.

Vet een bakblik van circa 45 x 35 cm in met olijfolie. Wrijf ook wat olie op je handen en druk het deeg uit tot een dunne laag die het bakblik vult. Voeg zo nodig meer olijfolie toe als het deeg te veel blijft plakken. Bedek het bakblik met vershoudfolie en laat het deeg op een warme plek ongeveer 1 uur rijzen.

Bereid intussen de toppings voor. Maak de andijvie schoon en schud goed droog. Scheur in hapklare stukjes, schep om met de olijfolie en breng op smaak met zout en peper. Gebruik je grote tomaten, ontvel en hak ze dan; laat ze uitlekken in een vergiet als ze veel vocht bevatten. Cherrytomaten hoef je alleen te halveren.

Verwarm de oven voor tot 180 °C als het deeg bijna gerezen is.

Schik de ansjovis en kaas gelijkmatig op het deeg. Verdeel de aangemaakte andijvie en de tomaten erover.

Bak de focaccia circa 35 minuten in de oven, tot de randen goudbruin zijn. Haal uit de oven en laat 10 minuten afkoelen voordat je de focaccia in vierkantjes snijdt. Serveer warm of op kamertemperatuur.



CITROENKNOOPKOEKJES

taralli

VOOR CA. 40 KOEKJES

480 g tarwebloem, plus extra om te bestuiven

100 g suiker

120 g reuzel

1½ el ammoniumcarbonaat (vlugzout)

geraspte schil van 1 biologische citroen, plus het sap van 1-2 citroenen

2 grote eieren

160 ml lauwwarme volle melk

240 g poedersuiker

fijn zeezout

geraspte schil van 1 biologische sinaasappel, (optioneel), om te garneren

Zoete Siciliaanse *taralli* zijn iets heel anders dan de bekendere hartige taralli uit Puglia. Vroeger werden deze geknoopte koekjes met een simpel citroenglazuur voor Allerzielen (2 november) gemaakt, maar nu kom je ze het hele jaar door tegen. Hun unieke brosse consistentie is te danken aan ammoniumcarbonaat, een algemeen rijsmiddel voor Siciliaanse koekjes (geen zorgen: de sterke geur vervliegt tijdens het bakken). Deze zoete koekjes zijn perfect voor bij een kopje thee of espresso in de middag.

KLOP IN EEN kom de bloem en suiker door elkaar. Werk met je handen de reuzel, het ammoniumcarbonaat, de citroenrasp en wat zout erdoor. Maak een kuiltje in het midden, breek hierin de eieren en meng de eieren er met je handen door. Meng daarna de melk, met kleine beetjes tegelijk, door het deeg tot je een heel zacht, net samenhangend deeg hebt (je hebt misschien niet alle melk nodig). Kneed het deeg krachtig: het is klaar als je het makkelijk van je vingers trekt maar nog wel vrij plakkerig is.

Verwarm de oven voor tot 180 °C. Bekleed 2 bakplaten met bakpapier.

Rol op een met bloem bestoven werkvlak een stuk deeg tot een worst van ruim 1 cm dik en snijd deze in schuine stukken van 12,5 cm lang. Vorm met 1 stuk een lus en steek een uiteinde door het midden van de lus om een knoop te vormen. Leg op een van de bakplaten. Herhaal met het resterende deeg.

Bak de taralli in circa 20 minuten goudbruin.

Klop intussen in een kleine kom de poedersuiker met genoeg citroensap tot een dun glazuur. Doop de bovenkant van elk koekje in het glazuur en laat op een rooster afkoelen. Bestrooi eventueel met wat sinaasappelrasp.

OPMERKING: Je kunt de koekjes 1 week bewaren in een luchtdichte trommel.





FABRIZIA LANZA GROEIDE op in een befaamde Siciliaanse wijnmakersfamilie en was vanaf haar geboorte meteen ondergedompeld in de wereld van voedsel en wijn. Ze studeerde in Frankrijk en Noord-Italië en werkte 25 jaar lang als curator in de museumwereld. In 2006 keerde ze terug naar Sicilië om haar moeder te helpen met Anna Tasca Lanza's Cooking School. Lanza is auteur van verschillende boeken in zowel het Engels als het Italiaans. Ook maakte ze twee korte documentaires: *Amuri: The Sacred Flavors of Sicily* en *Amaro*. Je vindt haar op Instagram op @fabrizialanza en @annatascalanza. Over de kookschool vind je meer informatie op annatascalanza.com.