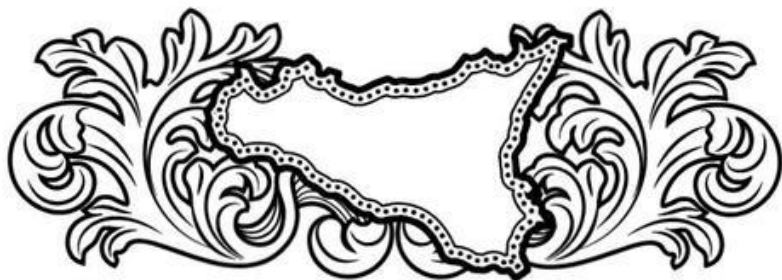




A TINCHITE' COOKING BOX

ENJOY THE GENUINE SICILIAN FLAVORS



*“Non solo un ricettario di cucina, ma un viaggio tra
sapori, storie e cultura di Trinacria.”*

(Annalisa Pompeo)



Miei cari palati curiosi,

Grazie per aver acquistato la box **A TINCHITE'**.

Dovete sapere che nella mia terra si fa tutto in grande e in iperbolica abbondanza. Avete mai partecipato a un matrimonio siciliano? Si mangia a dismisura e il ricevimento sembra non finire mai.

I siciliani adorano le quantità spropositate anche a livello lessicale, per questo utilizzano spesso questa parola dialettale che, tradotta in lingua italiana, equivale a dire 'a iosa'. La utilizzano quando sono a tavola ma anche in tante altre situazioni quotidiane. Per esempio quando piove forte (il che in Sicilia è un fatto raro), sono soliti affacciarsi alla finestra ed esclamare:



“Sta chiuvènnu a tinchitè”

(espressione gergale che un qualsiasi italiano non comprenderebbe mai e che equivale a dire “Sta piovendo senza sosta”).

Quanto a voi, amici americani (mi mancate), siete pronti a vivere questa box esperienziale a tinchitè, ossia all’insegna di un’esplosione di gusto e abbondanza? Vi prometto tanto sole!

Apriamo subito la scatola alla scoperta del vero made in Sicily a km 0:

CAVATELLI: pasta fresca fatta a mano (da realizzare insieme con la farina di semola seguendo la video lezione di cucina);



PESTO SICILIANO: ricotta, melanzane, mandorle, capperi, pomodori secchi e olio extravergine di oliva (200 gr);

OLIO EXTRA VERGINE DI OLIVA BIO;

ORIGANO BIO;

CAPONATA DI MELANZANE;

MANDORLE BIO: della Valle dei Templi di Agrigento per la Cubaita (torrone da realizzare insieme seguendo la video lezione di cucina);

FRUTTA MARTORANA;

CREMA DI PISTACCHIO SPALMABILE;

FOGLIE DI ALLORO.



Per questo menu il vino che vi consiglio è...



shutterstock.com • 1200514273

Etna Bianco, un blend meraviglioso che ha origini in uno dei vulcani attivi più famosi al mondo.

Ottenuto dal Carricante e (in percentuali minori) dalle uve di Catarratto bianco, è un vino fermo che si connota per la sua leggerezza e il suo carattere armonico.

Dal sapore fresco, fragrante e secco, ha un colore che tende al giallo paglierino, con dei riflessi che ricordano l'oro.



Le sue note mediterranee e minerali, tipiche del terroir etneo, si sposano benissimo con i nostri cavatelli al pesto siciliano.

Anche la caponata di melanzane, piatto corposo tendente al dolce ma con una marcata nota salata regalata dai capperi, trova nell'Etna Bianco un abbinamento d'eccezione.

Provatelo anche con le frittiture di pesce, i risotti, le carni bianche e formaggi.



Etichette consigliate?

Etna Bianco di Planeta

Etna Bianco Superiore Barone di Villagrande.



shutterstock.com • 1079067380

A saluti

(esclamazione tipica siciliana dell'atto del brindisi)!



Lo so, avete già l'acquilina in bocca e un certo **pitittu** (appetito) solo a leggere le mie parole.

Questa box è davvero un *tripudio di sapori e tradizioni*, frutto di una consapevole selezione dei produttori più attenti al rispetto della biodiversità della mia terra.

State per preparare con le vostre mani un piatto tipico della gastronomia agrigentina: i **cavatelli** freschi fatti in casa con la pregiata farina di semola di un antico granaio siciliano. Conditeli con il pesto siciliano che avete trovato nella box. Il suo colore è un po' insolito, no? Come mai non è verde come il classico pesto che siete soliti ordinare nei classici ristoranti italiani? A differenza di quello genovese (ottenuto con il basilico), il **pesto siciliano** è molto più elaborato e richiama all'appello tanti



altri sapori locali: melanzane, mandorle, capperi e pomodori secchi (che formano un sodalizio perfetto) mentre la ricotta conferisce al condimento una delicata morbidezza.

Provatelo anche sopra i crostini, scoprirete una salsa saporita e gustosa che vi ricorderà tutti i profumi del Sud.

Mentre vi dilettrate a cucinare i cavatelli, sorseggiate un buon bicchiere di vino rosso accompagnandolo con del **pane cunzatu**, ossia condito come da tipica tradizione isolana. Insaporitelo con l'**olio extravergine d'oliva** di altissima qualità e dal gusto raffinato che ho scelto per voi.



Impreziosite ora il vostro pane cunzatu con una punta di sale e un pizzico di **origano siciliano bio**: il vostro pane assumerà un aroma inconfondibile.

Considerata dai nostri antenati greci una spezia simbolo di pace e benessere, l'origano di Sicilia è una pianta che cresce naturalmente sulle nostre montagne (origano significa appunto, in greco, “splendore della montagna”). Una pianta che si raccoglie ancora a mano, in mazzetti, per poi essere lasciata essiccare al sole, così da non perdere le sue preziose proprietà.

In Sicilia usiamo l'origano secco per *insaporire molte pietanze*, come la pizza fatta in casa, le grigliate di carne, i formaggi alla brace e la stessa



insalata di pomodorini. Per chi non lo sapesse, l'origano non è solo una pianta aromatica ma anche un valido alleato per il nostro organismo: favorisce la digestione e combatte tosse e raffreddore.

Una pianta a dir poco magica:

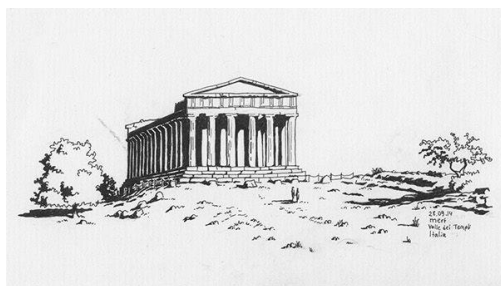
...chissà se è vero, come narra la mitologia greca, che sia stata davvero la dea Afrodite a regalare l'origano agli uomini per diffondere in loro tanta felicità...

Spero di poter fare lo stesso con voi!

Di certo salterete di gioia nel sapere che le **mandorle bio**, che ho selezionato per creare la **Cubaita**, sono le stesse che probabilmente consumava proprio la dea Afrodite.



Ebbene sì, miei cari palati curiosi, state per cucinare un dolce con le mandorle **della Valle dei Templi di Agrigento**, le stesse che erano soliti coltivare gli antichi greci.



Vi rendete conto che questo è un vero viaggio nella Sicilia rurale alla scoperta dei ritmi naturali e dei sapori più genuini?

Sinonimo di freschezza e naturalità è anche **la caponata di melanzane** che trovate nel vasetto. Si tratta di un piatto



cult della tradizione siciliana, una pietanza agrodolce che serviamo come antipasto, contorno o anche piatto unico.

Una ricetta che profuma di storia e complesse tradizioni contadine: si tratta di un insieme di verdure, tra cui sedano e cipolla, cucinate insieme alla regina di questo piatto (la melanzana) e insaporite con pomodoro, aceto di vino, zucchero, sale e capperi.

Ed ecco ora una vera prelibatezza di Sicilia: il vasetto di crema spalmabile che trovate nella box non è un pistacchio qualunque ma un concentrato artigianale di **crema al pistacchio di Raffadali**.

Sua maestà il pistacchio di Raffadali, che insieme a quello di Bronte detengono il primato del miglior pistacchio siciliano, è un ingrediente pregiato dal colore



verde intenso, coltivato artigianalmente ad un passo da casa mia.

Vi aspetto presto in Sicilia così da mostrarvi, in uno dei miei tour enogastronomici, i rinomati produttori da cui nasce questo pistacchio. Il suo gusto, solo apparentemente salato, tende piuttosto al dolce e trova in cucina largo impiego proprio per la sua grande versatilità. Noi lo utilizziamo per condire la pasta, adornare i famosissimi cannoli e per tanti altri piatti dolci e salati. La **crema di pistacchio** spalmabile siciliana che vi ho donato, è un prodotto artigianale privo di conservanti e coloranti.



Provatela a colazione sul pane o le fette biscottate o anche per farcire crepes, il suo sapore intenso vi conquisterà (e vi farà, a sua volta, conquistare).

Lo sapevate, infatti, che il pistacchio è un cibo afrodisiaco? Inoltre contiene grassi buoni e non fa ingrassare, nonostante il forte contributo calorico che apporta.

A proposito di calorie, sapete che cos'è la **frutta martorana** che avete appena spacchettato?

La frutta martorana (così la chiamiamo noi sull'Isola) è un dolce composto da ingredienti semplici ma vincenti: zucchero, acqua e farina di mandorla.



Vero capolavoro della tradizione dolciaria siciliana, (decorata con coloranti alimentari che la fanno sembrare frutta vera) affonda le sue radici nel lontano '800: nasce infatti dalle monache del convento di Santa Maria dell'Ammiraglio, a Palermo. Come mai proprio qui? Secondo la leggenda, il vescovo di quell'epoca giunse in visita al convento per constatare di presenza gli alberi da frutto di questo convento che venivano tanto decantati per la loro ricchezza. La visita però fu fatta in pieno autunno, per la festa di Ognissanti (non a caso è un dolce tipico del 2 novembre), quando gli alberi erano ancora privi di ogni frutto.



Le monache, per l'occasione, s'ingegnarono a creare dei frutti con la pasta di mandorle per poi colorarli e metterli sugli alberi.



Nasce così la curiosa tradizione della frutta martorana!



Infine, miei cari palati curiosi, dopo questa grande abbuffata di specialità siciliane, è tempo di ricorrere al potere terapeutico dell'**alloro**.



Le foglie di questa pianta, dall'aroma delizioso, sono essiccate naturalmente al sole e custodiscono tanti nutrienti per il nostro organismo.



Che cosa faremo mai con l'alloro? Lo scopriremo insieme.

Siete pronti? Continuate a sfogliare questo taccuino e trasformatevi in dei veri cuochi siciliani! Amuninni (andiamo), che l'avventura culinaria abbia inizio!





RICETTA

Cavatelli, la ricetta (passu passu) della pasta fresca della zona di Agrigento

Sapete che ogni angolo di Sicilia occidentale ha un proprio formato di pasta?

I cavatelli sono caratteristici dell'agrigentino, (la provincia dove io vivo) i maccheroni di Palermo, mentre le busiate (simili ai fusilli) appartengono alla zona di Trapani. Curioso notare tutte queste differenze all'interno dello stesso versante dell'isola, no?





Sono sicura che, di fronte alla dicitura ‘**Pasta Fresca**’ impressa sulla scatola, molti di voi avranno cominciato a ‘tremare’ tra ricordi d’infanzia di nonne e bisnonne alle prese con interminabili ore di fatica spese tra uova, farina e peripezie manuali con la macchina della pasta.

No panic! Lungi da me richiamarvi alle ‘armi di una manovella’! Realizzare la pasta in casa, oggi e insieme, non sarà per niente un’impresa d’altri tempi.

Diciamo che, a differenza del Nord Italia, da Roma in giù per la precisione, è raro trovare la pasta fresca il cui impasto è realizzato con le uova.

Al Sud, e quindi anche in Sicilia, usiamo la **semola di grano duro** e l’acqua.

*Un mio segreto (frutto di anni di sperimentazioni da chef)
è anche l’aggiunta di un filo d’olio all’impasto.*



La ragione? Un impasto più elastico che non farà attaccare i cavatelli. Il risultato è vincente: una pasta più leggera, più veloce da lavorare e, last but not least, amica dei vegani.

Siete pronti? Allacciate i grembiuli e azionate le papille gustative!

Ecco tutti ingredienti che vi occorreranno, oltre alle vostre “mani in pasta” e/o a quelle delle persone che vorranno partecipare a questa esperienza sensoriale:

- **100 grammi di farina per persona.** Vi ricordo che avete 1 pacchetto da 1 kg (in Sicilia amiamo tenerci larghi con le porzioni, per cui, se pensate di utilizzare tutto il pacco, assicuratevi prima d’invitare anche i vostri vicini di casa);



- **50 grammi d'acqua** (ricordate che le dosi dell'acqua sono sempre indicative, meglio regolarsi, come si dice dalle mie parti, a occhio).

L'impasto dovrà essere duro e non soffice come quello della pizza;

- **1 cucchiaio da tè di olio extra vergine d'oliva.**

Amuni, sbrazzamuni (“Forza, mettiamoci a lavoro”, per i non intenditori del dialetto siciliano).

Prendete la farina, misuratela (100 gr per persona circa) e create, per ogni postazione di lavoro, un mucchietto con un buco al centro. Avete presente l'Etna, il vulcano più attivo d'Europa che si trova sulla nostra isola?! Ecco, rende bene l'idea.



Aggiungete l'acqua poco alla volta e iniziate a muovere le dita in senso circolare.

Ogni volta che tengo dei corsi di cucina, mi piace spiegare ai miei studenti che fare la pasta è un po' come pensare ad una palla di neve che, rotolando giù dalla montagna, cresce raccogliendo altra neve fino a diventare sempre più grande.

L'obiettivo, in questa fase, è quello di raccogliere tutta la farina fino a ottenere una palla non troppo morbida ma neanche troppo dura (osservatemi nel video). Nel frattempo, avete già notato il colore giallo della semola e la sua granulosità?

Potete lavorare l'impasto con i palmi delle vostre mani o con i pollici (come sto facendo io live).

Mi raccomando, non state curvi su voi stessi ma approfittatene per stirare la schiena, facendo pressione



con le vostre mani sull'impasto e strizzando i glutei di tanto in tanto (ne trarranno giovamento).

Aggiungete ora l'olio extra vergine di oliva.



Come capire quando l'impasto è pronto? Semplice, prendete un coltello e tagliate il panetto a metà per assicurarvi che sia bello compatto ed omogeneo, proprio come se fosse stato impastato da una macchina.

Ricordate questi altri piccoli consigli:

Più pressione esercitiamo con le nostre mani, più l'impasto sarà liscio e compatto.



Se avete usato troppa acqua, aggiungete un po' di farina e viceversa. Facile no?

Adesso, viene il bello. Dal panetto ottenuto, prendete una piccola parte e create un cordoncino largo come un dito. Con un coltello, tagliate dei pezzettini che dovranno assomigliare a dei piccoli “cuscini”.

E' importante che i pezzettini siano tra loro uguali; quindi, se state partecipando alla cooking class in compagnia, dovrete candidare un “cuscino” a modello, così da cercare di ottenere tutti la stessa dimensione.

Ci siamo quasi.... Manca l'ultimo passu (passo)!





Con il pollice, dovete esercitare una piccola pressione su ogni pezzettino di pasta e allo stesso tempo effettuare una torsione (lo so, è più facile osservarmi in video che leggerlo qui, ma una volta imparata la tecnica, sarete tutti Re e Regine del Cavatello)!

Ci siete tutti? Non è divertente? State nel frattempo sorseggiando un bicchiere di vino rosso? Magari un bel Nero d'Avola?

Adesso vi mostro la versione del "cavatello riccio". Seguitemi sul video... Sarà più semplice a farsi che a dirsi.

Ecco fatto! Miei *palati curiosi*, avete creato i vostri cavatelli.



Disponeteli su un vassoio e cospargeteli con una spolverata di farina per non farli attaccare. Non hanno bisogno di riposare.

Trattandosi di pasta fresca, cuociono in pochi minuti.

Quando l'acqua bolle, aggiungete un pizzico di sale, "calateci" i cavatelli privandoli dalla farina in eccesso e restate vigili per non perdere una cottura al dente.

Una volta a galla saranno pronti!

Condite i vostri cavatelli con il condimento che trovate nella box e aggiungete un filo d'olio extra vergine di oliva, se necessario (conservate sempre un po' di acqua di cottura, potrà servirvi per rendere il piatto piu' cremoso).

Trattandosi di un impasto realizzato senza l'uso delle uova, può riposare fuori dal frigo.

Potete preparare i cavatelli il giorno prima per cuocerli l'indomani.



Se ne avete fatti tanti e non volete cuocerli tutti, conservateli in frigo “ntrusciati” (avvolti) da un canovaccio da cucina e poi in un contenitore di plastica. Per circa 2/3 giorni si manterranno freschi.

“Bon appetitu”!

Vostra, Annalisa



RICETTA

Cubaita, il torrone di mandorla che profuma di Sicilia



Miei cari palati curiosi,

state per scoprire una sublime ricetta della tradizione
dolciaria siciliana: **la Cubaita.**



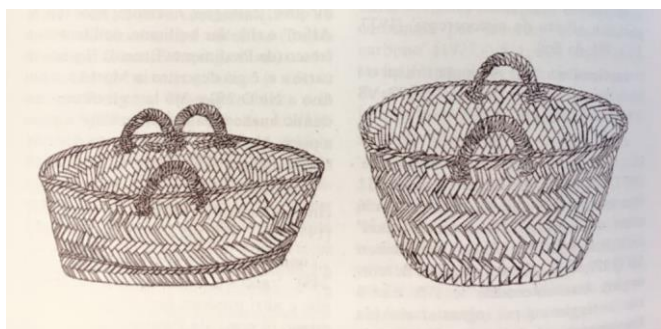
Non confondetevi con l'assonante Cuba Libre, questo dolce è lontano da influssi latino-americani e non ha nulla a che vedere con il tipico cocktail cubano.

La Cubaita, piuttosto, ha origini arabe e, anche se ci somiglia, si differenzia dal torrone le cui radici sono, piuttosto, spagnole. Durante l'antica dominazione araba, questo popolo introdusse in Sicilia i semi di sesamo e tante prelibatezze dolciarie a base di frutta secca che ancora oggi, come da 'nostra' Cubaita, si tramandano di generazione in generazione.

Mi piace definirla la prima barretta energetica della storia. Gli arabi, che erano dei grandi viaggiatori, erano soliti percorrere lunghe distanze traendo forza e vitalità da questo dolce prelibato a base di frutta secca, zucchero e



miele, facilmente trasportabile e comodo da consumare on the road. Geniale, no?



A volte mi domando se, a quei tempi, gli arabi erano consapevoli, come lo siamo noi oggi, delle tante proprietà benefiche della frutta secca. La nostra cubaita, a differenza della tradizione mediorientale che ricorre al sesamo, è preparata con le **mandorle della Valle dei Templi di Agrigento**.



Sì, proprio quelle mandorle pregiate che mangiavano i greci e i romani tanti secoli fa: un tripudio di dolcezza croccante per un trionfo (salutare) di profumi e sapori.

Vediamo subito gli **ingredienti** che ci servono (le dosi sono calcolate per 4 persone ma non dimenticate mai che noi siciliani amiamo le taglie forti):

- 200 grammi di mandorle naturali (non salate e non tostate); il pacchetto è da 250 grammi, i restanti 50 grammi usateli pure come snack spezza-fame sano e gratificante. Lo sapete che le mandorle, alleate di cuore, arterie e ossa, sono un valido rimedio naturale contro l'anemia e il diabete? Quale migliore occasione per togliere il medico di turno, o no?



- 150 grammi di zucchero bianco semolato
- olio di semi di girasole

Ora prepariamo tutti gli **attrezzi di lavoro**:

- un mestolo di legno
- un cucchiaio da cucina
- una base stabile di marmo, granito o acciaio (l'importante è che non sia di legno).

Allacciate i grembiuli, si comincia!

Versate le mandorle e lo zucchero in un pentolino dai bordi alti e lasciatelo sul fuoco a fiamma media: di tanto in tanto (almeno in questa prima fase) mescolate il tutto con il mestolo di legno.



Il nostro obiettivo, per adesso, è far tostare le mandorle e sciogliere lo zucchero fino a trasformarlo in caramello.

Nel frattempo, preparate la base di lavoro dove andremo ad adagiare il nostro torrone fumante, una volta pronto. Distribuite l'olio di semi sulla base che avete scelto, aiutandovi con un fazzolettino di carta. Meglio formare un cerchio grande, così da non fare attaccare il torrone.

Nel frattempo, non dimenticate di girare il composto nella pentola e, qualora necessario, diminuite o abbassate la fiamma.

Per questa ricetta dovete essere concentrati. Quindi attivate il flight mode sul vostro cellulare e tenete a bada richieste di figli, amici e parenti.



Attenti a non creare mai fumo, l'odore deve essere piacevole: sentori di bruciato sono segnali di una fiamma troppo alta.

Come capire quando è arrivato il momento di versare il torrone sulla base?

Quando tutti i granelli di zucchero saranno scomparsi e trasformati in caramello. Se, girando con il mestolo di legno, il composto risulta ben fluido e dalla tonalità ambrata (non troppo chiara e neanche troppo scura) è arrivato il momento di spegnere la fiamma e procedere.

Un consiglio importante, se non volete dire per sempre addio alla vostra piccola pentola: riempitela subito di acqua per facilitarne successivamente la pulizia.



Altrimenti la suocera, che vi ha regalato questo recipiente da cucina, chi la sente poi?

Una volta adagiato il torrone al centro del vostro tavolo di lavoro, aiutatevi con il mestolo di legno e il cucchiaino per amalgamarlo (seguitemi nel video, questa è una fase delicata in cui dovete avere una manualità rapida e decisa).

Attenzione, concentrazione, ritmo e velocità... Prima che si raffreddi!

Create delle piccole nuvole di torrone. Avete in casa un limone biologico? Benissimo, approfittatene per grattugiare un po' di scorza (solo la parte gialla) su ogni pezzettino di cubaita.



Ora modellate con le mani i vari pezzetti: se sono troppo grandi, tagliateli con un coltello, se invece sono troppo piccoli uniteli gli uni agli altri prima che si raffreddino del tutto.

Bene, miei abili palati curiosi, avete creato la vostra prima Cubaita! Non siete emozionati?

Vi ricordo che, a contatto con l'aria, la Cubaita tende a perdere lucidità e a diventare appiccicosa. Mangiatela subito o conservatela in un contenitore di vetro o di plastica... Durerà anche per una settimana!

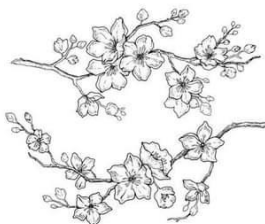
Ora che anche voi siete diventati degli esperti di Cubaita, vi do un piccolo grande suggerimento...



*Adoro preparare la Cubaita ogni qualvolta desidero
regalare un pensierino ai miei amici.*

La confeziona in bustine di plastica trasparente e ci aggiungo una dedica scritta a mano prima di consegnarla a ogni fortunato destinatario. Più divento adulta e più mi rendo conto che le cose che contano davvero sono quelle spontanee, spesso economiche ma intrise di tanto amore.

Con dolce affetto, vostra Annalisa





RICETTA

Tisana all'alloro, il miglior digestivo naturale made in Sicily

Miei cari palati curiosi,
come ben sapete il cibo per i siciliani riveste un ruolo sacro. Nella nostra cultura le pietanze hanno proporzioni extra large e, a fine pasto, spesso e volentieri ci ritroviamo

chini comu i cacocciuli,

pieni come i carciofi.

C'è un digestivo, molto naturale, che da generazioni ha il pregio di salvarci dalle abbuffate domenicali made in Sicily: si chiama *acqua cu ll'addragaru* (con l'alloro) ed è un vero toccasana dalle poliedriche proprietà terapeutiche.



Vi siete strafogati di profumi del sud, assaporando tutta l'esplosione di sapori della box, e adesso cercate un centro di gravità permanente sul divano.

No, non sono veggente. Sono solo consapevole di quel senso di 'beata pienezza' che mi accompagna dalla mia infanzia dopo ogni pasto.

Quindi restate comodi e godetevi tutti i benefici dell'ingrediente magico che ho avuto la premura di donarvi: **l'alloro essiccato siciliano**.

Che cos'è l'alloro?

L'alloro è una pianta sempreverde, dal profumo inconfondibile, che cresce nelle aree mediterranee. E' talmente importante e diffuso in Sicilia da essere diventato un **prodotto agroalimentare tradizionale**, le cui radici affondano sin dall'antichità.



Lo sapevate che i Greci e i Romani consacravano la pianta di alloro niente di meno che al dio Apollo?



Credevano che le sue foglie avessero delle proprietà magiche, come quella di scacciare via la cattiva sorte e di proteggere da temporali e malattie reumatiche e respiratorie.

Qui in Sicilia, come in tutta Italia del resto, il giorno della laurea gli studenti festeggiano il raggiungimento del titolo universitario con una corona di alloro. Un'usanza che si tramanda dagli antichi romani, che erano soliti celebrare



la gloria di poeti e condottieri cingendogli il capo di foglie 'divine'.

Le foglie di questa pianta mediterranea sono particolarmente ricche di benefici, soprattutto se raccolte nel mese di aprile, subito dopo la fioritura. L'alloro, che trovi nella box, viene raccolto prevalentemente in primavera per poi essere essiccato all'ombra, così da conservare al meglio tutte le sue proprietà.

Durante tutte le stagioni, io consumo frequentemente questa pianta, non solo per preparare la tisana digestiva che vi propongo oggi ma anche come **spezia in cucina** per insaporire molte pietanze.

Quest'erba aromatica dal sapore deciso si sposa benissimo con zuppe e minestre, come quella di lenticchie e di fagioli, con le carni (specialmente maiale e



selvaggina), il pesce (come le sarde a beccafico) e per insaporire verdure e funghi sott'olio e sott'aceto.

Provatelo anche per togliere l'acidità al ragù, per condire le patate al forno e per preparare sfiziosi spaghetti al sugo di tonno e pomodoro.

Considerato anche un repellente naturale contro parassiti e insetti, specialmente mosche, l'alloro è anche un grande alleato per chi desidera curare la tosse, contrastare dolori reumatici, dermatiti e combattere la caduta di capelli (pensate che, nei secoli, l'alloro fu addirittura utilizzato per contrastare la peste).

Aromatizzare l'acqua con l'alloro è, come detto, un rimedio straordinario per digerire e ristabilire l'equilibrio dello stomaco.



Io, ad esempio, preparo una tisana di alloro ai miei figli quando manifestano delle piccole coliche o hanno nausea.

Pertanto, miei cari palati curiosi, se oggi avete mangiato troppo a causa mia, prendete dell'acqua bollita con una o due foglie d'alloro e con una piccola scorzetta di limone (opzionale) e godetevi tutto il calore benefico *dell'acqua cu ll'addragaru* della nostra isola!

Quest'infuso che profuma di sud stimolerà gli enzimi della digestione e vi riaprirà di nuovo l'appetito, parola di Annalisa!





*Miei cari palati curiosi,
grazie per avermi seguita in questo viaggio.
Questa box vuole essere solo un antipasto, un primo
assaggio di tante nuove box stagionali e un invito a
visitare la mia isola quanto prima possibile.
Seguitemi sui social per non perdere questa passione
culinaria e taggate le foto della vostra esperienza
gourmet 2.0 su Facebook, Instagram e LinkedIn con
l'hashtag #GoSicityBox.*



La foto più caratteristica vincerà una lezione di cucina e un tour enogastronomico da vivere stavolta live, proprio qui in Sicilia.

Del resto, come citava Goethe:

L'Italia senza la Sicilia, non lascia nello spirito immagine alcuna. È in Sicilia che si trova la chiave di tutto. La purezza dei contorni, la morbidezza di ogni cosa, la cedevole scambievolezza delle tinte, l'unità armonica del cielo col mare e del mare con la terra... chi li ha visti una sola volta, li possederà per tutta la vita.