IL CLARENTINO

PROGETTO ERASMUS

EDIZIONE STRAORDINARIA

A.S. 2014/'15

THE HEALTHIER-THE HAPPIER

IL CLARENTINO

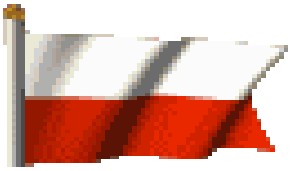
Quest'anno c' è stata un'importante novità nella nostra scuola: il progetto Erasmus. Partecipano sei paesi: Turchia, Romania, Croazia, Polonia, Portogallo e l'Italia; ogni paese è rappresentato da un diverso numero di delegati. La tematica su cui ci confrontiamo è: lo sport e l'alimentazione. A scuola tutti noi ragazzi ci siamo subito impegnati nella realizzazione di cartelloni, power point e nell'elaborazione di tutto quel materiale che ci permettesse di affrontare quest'argomento in modo esauriente. C'è stata una vera e propria gara tra le classi, soprattutto per la scelta del logo che avrebbe dovuto rappresentare poi quest' attività.
E' stato un modo diverso di studiare, entusiasmante e creativo; proprio per questo abbiamo voluto dedicare un'edizione straordinaria del giornalino scolastico al ***progetto Erasmus***.

This year there has been an important innovation in our school: the Erasmus project. Six participating countries: Turkey, Romania, Croatia, Poland, Portugal and Italy; each country is represented by a different number of delegates. The issue on which we confront is: sport and eating habits. At school we all immediately engaged in the production of posters, power point and processing of all the material that would allow us to deal with this matter in a comprehensive manner. There was a real contest between classes, especially for the choice of the logo that was to be chosen as representative of this activity. It was a different way of studying, it was more exciting and creative; for this reason we have decided to dedicate a special edition of the school newspaper to the ***Erasmus project.***

F. Valastro - S. Squillaci - P. Leonardi II D

Sommario

Tania Di Mario vista dalla classe II D	2
Sport invernali sull'Etna	3
Sport estivi sull'Etna	4
Lo sport ed il mare	5
Lo sport è …	6
L'importanza dello sport per un adolescente	7
Il buon cibo dà salute	8
L' alimentazione e lo sport	9
Mangiare sano … vivere meglio	10
La dieta o le diete?	11
I cibi tipici siciliani del Natale e della Pasqua	12 13
Ricette tipiche siciliane	14 15



TANIA DI MARIO OLYMPIC CHAMPIONESS

Quest'anno la classe II D ha conosciuto la campionessa olimpica di pallanuoto Tania Di Mario. E' stata un'esperienza molto bella ed emozionante perché ci ha dato delle lezioni di vita molto significative.

This year the class II D met the olympic championess of water polo Tania Di Mario. It has been very beautifull and exciting because she made us think about a lot of things.

S ofia Citriglia– Chiara Sabella II D

Alcuni ricordi dei ragazzi di II D dopo aver parlato con Tania Di Mario

- La propria squadra diventa una seconda famiglia.
- La vita è come un gomitolo: man mano che si sdrotola si formano dei nodi, basta tagliare il filo in quel punto per ricominciare.
- La determinazione è vincente
- E' mangiare tutto nella giusta quantità, non escludere niente, neanche un po' di Nutella.
- Vale sempre la pena di fare piccole rinunce per raggiungere un obiettivo importante.

Sofia Citriglia– Chiara Sabella II D

A few things we thought after talking with Tania Di Mario

- *Your team is like your family*
- *Life is a ball of wool: as you 'll find some knots. Cut them, then start again.*
- *If you want to win, be determined.*
- *Eat everything in moderation, don't renounce anything, eat even a bit of Nutella.*
- *It's worth while living up something if you want to hit the target.*

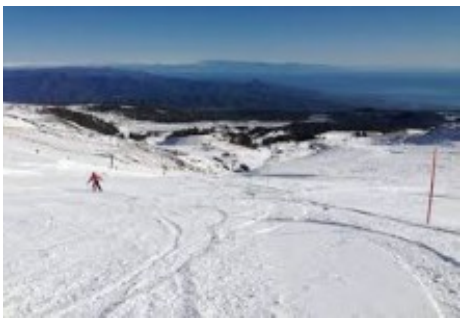
Da sinistra in alto: *Chiara Sabella, Vincenzo Sanfilippo, Vincenzo Piro, Sofia Citriglia, Sara Morosini, Yuri Marano, Salvo Colletta*; da sinistra prima fila: *Silvia Squillaci, Alessa Leanza, Tania Di Mario, Erika Mannino*.

Sport invernali sull'Etna *Winter sport in Etna*

Nella stagione invernale, i pendii dell'Etna si ricoprono di neve permettendo la pratica di diversi sport invernali a numerosi appassionati ed amatori.

Le stazioni sciistiche presenti sull'Etna sono due: quella di Nicolosi, a sud, tra i 1910-2700 metri e quella di Piano Provenzana - Linguaglossa, sul versante nord dell'Etna, tra i 1800-2317 metri.

Sull'Etna si può praticare lo **sci da discesa** presso la stazione turistico-sportiva di Nicolosi Nord che conta ben 4 piste e cinque impianti di risalita, per mezzo dei quali si sale da una quota di 1920 m a un massimo di 2620 m in località montagnola con un dislivello complessivo di 600 m e uno sviluppo di piste di 20 Km; lo **sci alpinismo**, una disciplina sciistica che permette di muoversi in montagna durante i periodi di innevamento, sia in risalita sia in discesa; lo **sci di fondo** permette allo sciatore di effettuare delle vere e proprie escursioni seguendo i percorsi naturalistici segnalati dalla forestale e dall'Ente Parco dell'Etna. Si praticano anche lo **snowboard** uno sport di scivolamento sulla neve utilizzando una tavola di legno e la **corsa d'orientamento** che consiste nell'effettuare un percorso predefinito.



***In winter**, the Etna hillsides are full of snow and it allows to practice different sport for exaple:*

Skiing:it is a discipline that allows to go to down a mountain fast.

There are different kindy of skiing that we can practice on Etna: downhill skiing and cross-country skiing.

Federico Toscano III B

ETNA:
il vulcano più grande d'Europa.
PATRIMONIO MONDIALE DELL'UMANITÀ

Lo sci

Quando mio padre era un ragazzino era solito andare a sciare, adesso ha insegnato a me e a mio fratello tutte le tecniche, compreso quella di cadere correttamente senza ferirci. All'inizio non è stato facile e spesso mi arrabbiavo perché mi stancavo, ma poi ho imparato e ho scoperto che sciare mi piace moltissimo. Inoltre, dagli impianti di risalita, si può godere di una magnifica vista. Ora anche mia sorella più piccola, Adele, sta imparando e devo dire che è già abbastanza brava. AMO SCI ARE

SKIING

When my dad was a little kid he used to go skiing. Now he has taught me and my brother to ski. My dad taught me all the techniques and how to fall properly without hurting . At first it was not easy and I was angry because I got tired. But then I learned and I love skiing now. Moreover, from the ski lifts, you can enjoy a magnificent view. I really like skiing. Now even my younger sister, Adele, is learning to ski and I must say that she is already quite good at it. I LOVE SKIING!

Pitrolino Elena I A

Sport estivi sull'Etna

Summer sport in Etna

Partenza maratona

La SuperMaratona dell'Etna è la corsa podistica, su unico tracciato, con il più alto dislivello al mondo. Gli atleti partono da Marina di Cottone (Comune di Fiumefreddo) e concludono la loro corsa sulla vetta dell'Etna, il vulcano attivo più alto d'Europa. La particolarità di questo tipo di evento, oltre al dislivello che dovrà essere affrontato (3000 metri), comprende sia la possibilità di compiere la gara muovendosi su un tracciato non molto lungo che porterà i vari atleti da quota zero fino a tremila, sia il contesto all'interno del quale esso si sviluppa e cioè uno dei luoghi più conosciuti e affascinanti dell'intero territorio italiano: il vulcano dell'Etna. La 1ª gara è stata inserita all'interno del libro del Guinness dei primati come gara con il maggior dislivello su unico tracciato mai realizzata. Alla partenza ogni partecipante ha la possibilità di lasciare, su un mezzo, due zaini che contengono dei cambi, il primo, con vestiti consigliati per alta quota, il secondo, contenente vestiti per il fine gara.

Percorso

The Super Marathon Etna *- a major sporting event of international significance, never realized before in the world – it a running race on one track, as far as 3000 meters. Athletes started on the shores of the Ionian Sea, from Marina di Cottone (City of Fiumefreddo), athletes can touch the summit of Etna, the highest active volcano in Europe.*

The special feature of this type of event concerns both the ability to make the company moving on a path not too long that will take several athletes from zero up to three thousand, is the context within which it develops and that is one of the most famous and fascinating of the whole Italian territory: the Etna volcano.

The first edition of super marathon was disputed in 2004.

Arrivo

Gaetano Botta III B

Grotta del Gelo

Trekking sull'Etna

È un percorso guidato, in un sentiero naturalistico del Parco dell'Etna, alla scoperta degli aspetti più affascinanti del vulcano attivo più alto d'Europa. Le escursioni sono strutturate su percorsi tematici che permettono di conoscere, oltre alla flora e alla fauna, i fenomeni sviluppati da una eruzione.

Percorsi da non perdere sono: il Sentiero Natura Monti Sartorius, Schiena dell'Asino, Pista alto montana dell'Etna, Sentiero Natura Monte Nero degli Zappini. Lungo i sentieri vi sono importanti punti di interesse come la Grotta del Gelo, la Valle del Bove e i Crateri Sommitali.

Trekking into the Etna

Guided route across in the Etna natural park, to discover the most fascinating aspects of the tallest active vulcano in Europe. Except for watching flora and fauna, you can hike through thematic routes wich allow to know phenomen developed by an eruption. The best routes are: the Sentiero Natura Monti Sartorius, Schiena dell'Asino, Pista alto montana dell'Etna, Sentiero Natura Monte Nero degli Zappini, where are: Grotta del gelo, La Valle del bove,and the Crateri sommitali.

Crateri sommitali

Enea Mirabella III B

Lo sport e il mare *Sports and the sea*

Il nuoto é la disciplina sportiva che permette il galleggiamento e il movimento del nostro corpo nell'acqua. Il nuoto é uno sport che tiene in movimento tutti i muscoli del nostro corpo. È uno sport olimpico e ricreativo, importante per la nostra salute e il nostro benessere fisico.

San Silvestro é una gara internazionale di nuoto che si svolge tutti gli anni, esattamente il 31 dicembre presso il porticciolo di Ognina di Catania.

Lo sport della vela si riferisce alla pratica sportiva della navigazione a vela con l'aiuto di imbarcazioni.

Swimming *is an activity allows body floats and moves in the water.*

Swimming is amusing and olympic sport which , invalves almost all the muscles of the body it favours the physical well being and health.

Vela*:when you talk about sailing you refer to the sport that uses boats to move ou the water.*

Ivan Distefano III B

Faraglioni di Acitrezza

Il canottaggio è uno sport di velocità e resistenza che utilizza delle barche dalla forma estremamente affusolata, nella quale gli atleti siedono su seggiolini mobili (chiamati "carrelli"), scorrevoli o fissi, orientati verso poppa e usano dei remi per far muovere l'imbarcazione.

Questo sport può essere praticato nei fiumi o al mare. Tra le nazioni più forti nel canottaggio si trovano: Italia, Regno Unito, Stati Uniti, Francia, Germania, Australia e Nuova Zelanda. Un'importante scuola di canottaggio si trova ad Ognina zona marittima del catanese. **Antonio Scaduto** è un canoista siciliano vincitore di una medaglia di bronzo nella specialità del K2 1000 m alla XXIX Olimpiade di Pechino.

Rowing *is a sport of speed and endurance using boats shaped extremely tapered, in which the athletes sit on furniture seats (called "trucks"), sliding or fixed oriented towards the stern, and use oars to propel the boat . This sport can be practiced on rivers or seas Among the strongest nations in rowing are: Italy, UK, USA, France, Germany, Australia and New Zealand. An important school of rowing is located in Ognina sea zone of Catania.*

Antonio Scaduto *is a sicilian rowner bronz medal's winners in the specialty of K2 1000m in the Bejing* Olympics.

Francesco Gandolfo III

Scala dei Turchi

Lo sport è … The sport is …

La danza

Pratico la danza, uno sport che mi permette di comunicare con il corpo i miei sentimenti. La danza è un'arte, all'inizio può sembrare solo un insieme di esercizi molto tecnici e complessi, ma se si fa con passione, allegria e costanza dà infinita gioia. Ciò che mi è piaciuto fin dall'inizio è che si deve affrontare in modo teatrale, che l'insieme di passi devono essere accompagnati dall'anima e quindi posso esprimere le mie emozioni. Quando sono dietro le quinte sono molto agitata e certe volte mi scordo i passi, ma appena arrivata sul palco l'emozione si scioglie e i passi ritornano alla mente, insomma, per me la danza è uno sport magnifico ma molto impegnativo. La danza praticata per anni e ad alti livelli permette di partecipare a molti concorsi, di viaggiare, di conoscere posti nuovi, di incontrare nuovi amici e di osservare come le altre scuole affrontano i balletti.

Dancing

I practice dancing, an activity that enables me to communicate my feelings through my body. Dancing is an Art. You may think it's only a series of extremely difficult exercises, but if you practise it with passion cheerfulness, happiness and continuity, it gives you great joy. You have to consider dancing as deeply connected with theatre, a choreography must be performed not only with your body but also with your soul, so that you can express your inner feelings. When I am in the backstage I am really nervous, I feel like forgetting the choreography, but, suddenly, when I get on the stage I soon remember everything. Dancing is a great sport, but it is a hard work, too. When you are very good at dancing, you can take part to a lot of competitions and at the some time, you have the chance to travel all over the world and meet a lot of people and you can take advantage of the comparison with other schools.

Emiliana Saraniti I A

LA DANZA

Sono appassionata di danza, la pratico da sei anni e mi piace. Nel pomeriggio, trascorro la maggior parte del mio tempo alla scuola di danza tra lezioni di danza classica, moderna e contemporanea. La mia scuola è una delle migliori nella mia città, con insegnanti di talento che non solo insegnano le tecniche di danza, ma anche quei valori che sono essenziali per un buon artista, come senso di disciplina, umiltà e positiva concorrenza. Ballare significa anche sacrificarsi, si tratta di un duro lavoro, provando e riprovando la stessa coreografia, soprattutto quando mi preparo per un concorso, ma è anche un'occasione per dare il meglio di me, vincendo la mia paura e il mio senso di insicurezza. Ho ballato in diversi teatri con ballerini esperti e ho vinto molti premi. Adoro ballare!

DANCING

I am fond of dancing. I have practiced dancing for six years and I really love it. In the afternoon , I spend most of my time in the school of dancing among ballet classes or modern and contemporary dance classes. My school is one of the best school in my town, with talented teachers. They teach us not only the dancing techniques but also those values that are essential for a good artist such as sense of discipline, humbleness and positive competition. Dancing means also sacrifices , it is a hard work trying and trying again the same choreography when you are preparing for a contest, but I give the best of myself in these occasions, overcoming my fear and my sense of insecurity.Thanks to dance I have been in a lot of theatres, where I have danced in front of expert dancers and I have won lots of prizes. I LOVE DANCING!

Lucrezia Cantone I A

L'importanza dello sport per un adolescente.

Sara ama il nuoto, quando si immerge le sembra di stare in una nuvola morbida ed accogliente.

Sarah loves swimming when she plunges into the water it seems to her to be in inside a soft and warm cloud

Federica ama la danza, quando danza si sente felice, entusiasta e libera da ogni problema. La danza è vita.

Federica loves dancing, when she dances she feels happy, excited and free of any problems. Dancing is life.

Lo sport per un adolescente è un momento di svago e di distacco dai pensieri quotidiani. Per alcuni ragazzi, lo sport diventa parte integrante della loro vita, inoltre li aiuta ad organizzare meglio le loro giornate, controllando anche e soprattutto la dieta alimentare. Grazie all'intervista con la campionessa olimpica di pallanuoto Tania Di Mario abbiamo capito che lo sport insegna all'adolescente ad avere degli obiettivi, a superare le sconfitte ed ad impegnarsi al massimo per il raggiungere il traguardo. Grazie allo sport l'adolescente può capire quanto sia importante il sacrificio per ottenere soddisfazioni maggiori.

Nella classe II D alcuni di noi praticano degli sport con molta passione.

Sarah ama il nuoto, quando si tuffa si sente come se stesse spiccando il volo, quando si immerge le sembra di stare in una nuvola morbida ed accogliente, l'acqua è come una grande culla dove rilassarsi e sentirsi al sicuro.

Federica ama la danza, quando danza si sente felice, entusiasta e libera da ogni problema. La danza è vita.

Alessia ama il pattinaggio sul ghiaccio sul ghiaccio e prova un'emozione indescrivibile.

The importance of sport for a teenager.

Sport for a teenager is a time of relaxation and detachment from daily thoughts. For some kids, sport becomes an integral part of their lives, it helps them to better organize their daily routine, checking above all the diet. Thanks to the interview with the Olympic champion water polo Tania Di Mario we understand that sport teaches adolescent to have goals, to overcome setbacks and to do their best to reach the finishing line. Thanks to sport a teenager can understand how important sacrifice is in order to get great satisfaction. In class II D some of us practise sport with a lot of passion.

Sarah loves swimming, when she dives she feels as if she is flying off, when she plunges into the water it seems to her to be in inside a soft and warm cloud, the water is like a big cradle where she can relax and feel safe.

Federica loves dancing, when she dances she feels happy, excited and free of any problems. Dancing is life.

Alessia loves ice skating and she feels an indescribable sensation while she wears her skates.

Fedrica Geripoli,Sarah Morosini, Alessia Leanza
II D

Alessia ama il pattinaggio sul ghiaccio sul ghiaccio e prova un'emozione indescrivibile.

Alessia loves ice skating and she feels an indescribable sensation while she wears her skates

Il buon cibo dà salute

In questi ultimi anni, in tutto il mondo ci sono stati molti casi di bulimia e di obesità. Ciò avviene perché a noi giovani, oggi, non piace mangiare frutta e verdura e preferiamo mangiare cibi dannosi alla salute. Frutta e verdura, tuttavia, ci aiutano a crescere bene. Noi sicuramente siamo responsabili di questo, ma anche le industrie produttrici di questi cibi hanno le loro responsabilità: preparano dolci deliziosi e spuntini con molto zucchero, sale ed altri ingredienti al fin di ottenere prodotti che possono piacere a tutti. Noi non vogliamo però, ammalarci a causa del pessimo cibo. Come dice George Herbert: " Noi non possiamo sapere chi è il padre di questo male, ma certamente la madre è una dieta sbagliata." Noi proveremo a rispondere al "cibo spazzatura" con i cibi genuini della nostra terra e promettiamo di seguire una dieta appropriata.

Junk food

The good food is health

All over the world there have been many cases of bulimia and obesity in recent years. This happens because nowadays we young people dislike fruit and vegetables and prefer eating fatty and unhealthy foods. But fruit and vegetables help us to grow healthy. We are certainly responsible for this, but also manufactures of these foods have their fault: they make delicious sweet and snacks with sugar, salt and other ingredients in order to create products that can be pleasing everybody. But we don't want to get sick because of junk food. As George Herbert says:" We may not know who the father of a disease is but the mother is certainly an improper diet ." We will try to replace junk food with the healthy foods of our land and we promise to follow a proper diet.

A. Giuffrida II A

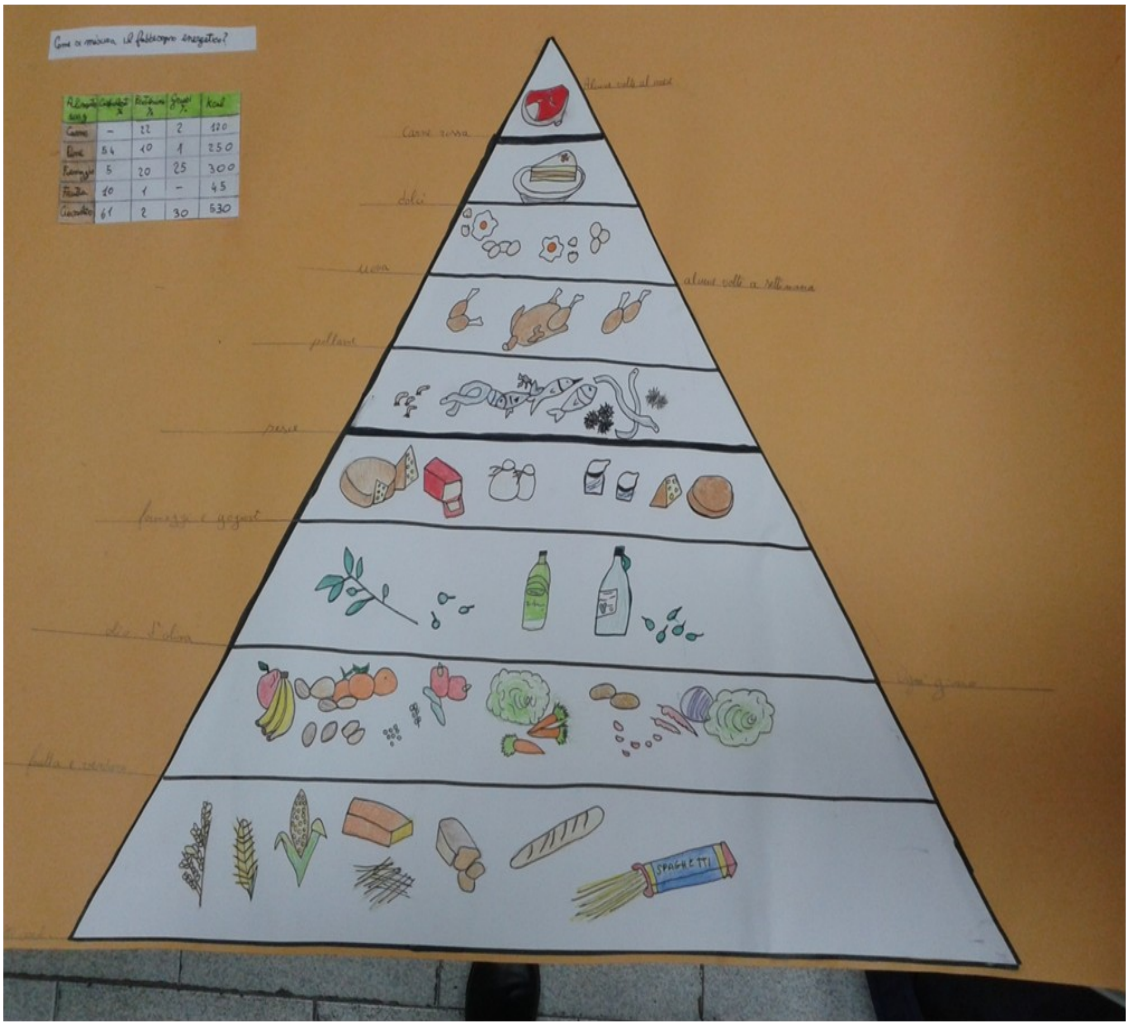
Alimentazione e sport

Un'alimentazione corretta non solo migliora la nostra vita, ma l'allunga. La scienza dell'alimentazione studia tutto ciò che è connesso con la nutrizione: la qualità degli alimenti, i metodi di preparazione e conservazione, il fabbisogno calorico giornaliero, la composizione di una dieta equilibrata, affinchè l'apporto dei diversi nutrienti aiuti lo sviluppo armonico dell'organismo e lo mantenga in salute.

Food and sport

Proper diet not only improves your life, but it extends it. The science of nutrition studies all that is connected with eating habits: food quality, methods of preparation and storage, the daily calories required, the composition of a balanced diet, so that the contribution of the different nutrients can help the harmonious development of your body and keep it healthy.

R. Giuffrida, A. Zappalà, V. Piro, V. Sanfilippo II D

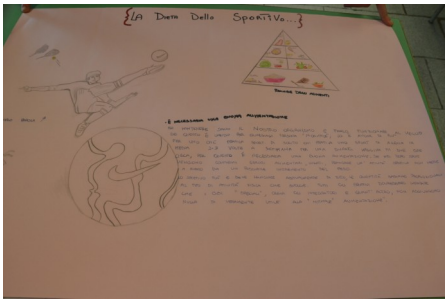


Un'alimentazione corretta non solo migliora la nostra vita, ma l'allunga.

Proper diet not only improves your life, but it extends it.

Mangiare sano... vivere meglio

In occasione del progetto Erasmus noi, Pia e Clara, abbiamo deciso di realizzare dei cartelloni.
In essi vi è rappresentata: l'abitudine alimentare degli sportivi, l'abitudine alimentare di coloro che mangiano sano e l'abitudine alimentare di quelli che abitualmente si nutrono con i cibi dei fast food cioè "cibi spazzatura".



Ci ha appassionato particolarmente questo progetto perché riguarda in gran parte noi, e tutti ragazzi della nostra età, abbiamo capito che dobbiamo mangiar sano così da non avere alcun problema durante la crescita.

In occasion of our Erasmus project my friend Corselli Clara and I Pia Santonocito,we have decided to realize some billbooards about:sports balanced diet,wrong diet suchas in fast food "trash food".We like share this project aim because it regards teenagers growing up.The way of eating is crucial in this growing steps.

Clara Corselli - Pia Santonocito III B

Mangiare in Italia

I pasti in Italia vengono consumati in vari momenti della giornata.
Al mattino, la colazione è un pasto molto importante; con essa si assumono le calorie che servono durante la giornata. Generalmente si consuma latte macchiato con caffè o cacao dove si bagnano biscotti, fette biscottate o cereali, yogurt, oppure ancora fette biscottate spalmate con burro e marmellata. A volte vengono consumati prodotti da bar: cornetti caldi ripieni di creme di vario tipo, treccine e brioche zuccherate.
Il pranzo, a metà giornata, è il pasto principale; si mangia, di solito, un primo di pasta, un secondo di carne o pesce, il contorno, la frutta e, nei giorni festivi, il dolce.

A metà pomeriggio si consuma una piccola merenda, di solito un toast oppure merendine confezionate e si beve un succo di frutta.
La sera la cena, di solito, comprende un piatto a base di verdure lesse o crude condite con olio oppure formaggi e salumi.
E' usanza, il sabato sera, consumare una pizza, magari accompagnata da una bevanda, come la Coca-Cola.

Eating in Italy

Meals are eaten in Italy at various times of the day.
In the morning, breakfast is a very important meal; with it you take the calories that are used during the day. Generally you consume milk with coffee or cocoa with cookies, biscuits or cereal, yogurt, or toasts with butter and jam.

Sometimes breakfast is consumed in a bar: croissants stuffed with chocolate, brioches and other sweets.
Lunch is the main meal; you usually eat pasta, meat or fish, vegetables, fruits, and at public holidays, the sweets.
In the afternoon you consume small snacks: toasts or packaged snacks and fruit juice.
Dinner usually includes: a dish of boiled or raw vegetables seasoned with olive oil or cheese and salami.
Sometimes, on Saturday evening we eat a pizza with Coke,orangeade, beer , etc…

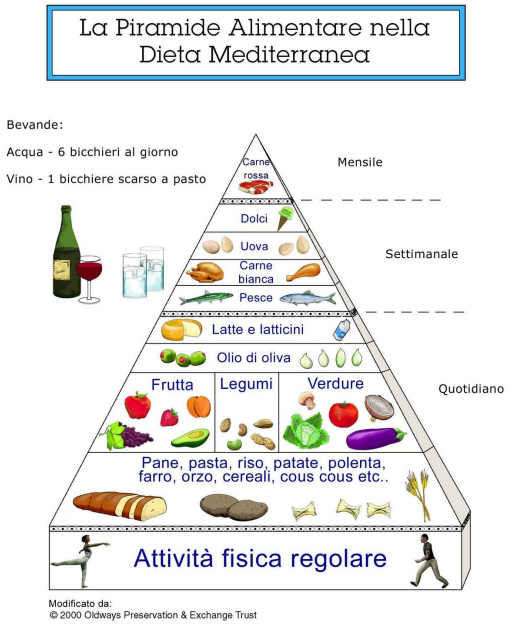
Salvo Sambataro III B

La dieta o le diete?

Ci sono vari tipi di diete: la dieta mediterranea, la dieta vegetariana e la dieta vegana.

Is there only one diet?

There are different types of diets: mediterrenean, vegetarian diet and vegan diet.

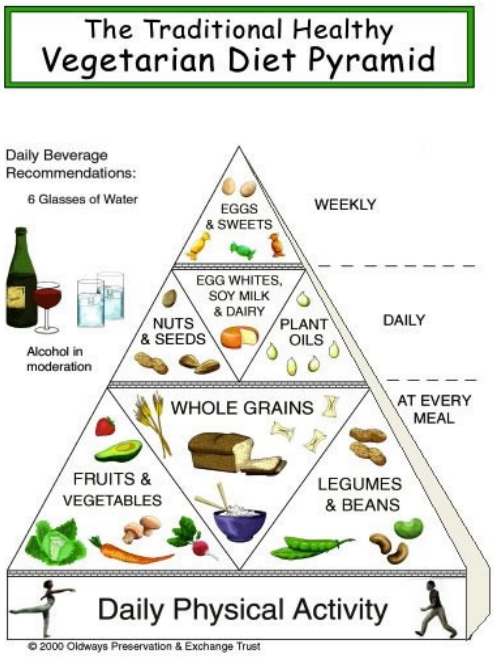


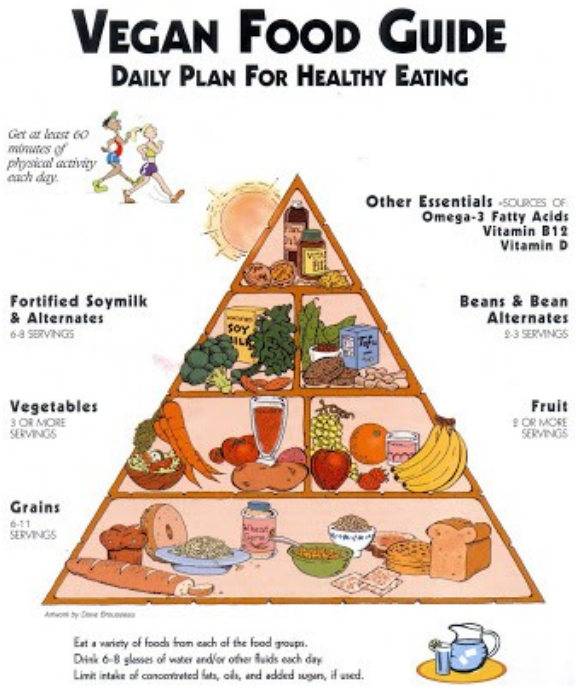
La dieta mediterranea è basata su un consumo quotidiano dei cereali, della frutta e della verdura. Durante la settimana è necessario consumare carne, pesce ed uovo.

The Mediterranean diet is based on a daily consumption of cereals, fruit and vegetables. During the week you need to consume meat, fish and egg.

Fa che il Cibo sia la tua Medicina e che la Medicina sia il tuo Cibo. *(Ippocrate)*

Let Food be your Medicine and Medicine be your Food. *(Hippocrates)*





La scelta di una **dieta vegetariana** (esclude il consumo di carne e pesce ma non del latte, dei latticini e delle uova) o di una **dieta vegana** (esclude il consumo di carne, pesce, latte, latticini e uova) ha origini diverse: etica, salutista, religiosa.

*The choice of a **vegetarian diet** (it excludes the consumption of meat and fish but not milk, dairy products and eggs) or a **vegan diet** (it excludes the consumption of meat, fish, milk, dairy products and eggs) has different origins: ethics , healthy, religious.*

Se verrai in Sicilia a Natale, potrai gustare questi cibi deliziosi
If you come to Sicily at Christmas, you will taste these delicious foods

Christmas in Sicily: A typical Menu

Appetizers
Verdure fritte in pastella
Crispy, fried mixed vegetables: zucchini, cauliflower, sage

First Course
Timballo di anelletti alla siciliana
Baked pasta with meat sauce, cheese, peas and bechamel

Main Course
Falsomagro con patate ai profumi di Sicilia
Stuffed veal with cheese,eggs and salami, cooked in tomato sauce, served with tasty roast potatoes

Oranges and Mandarins

Desserts
Cassata di ricotta
Typical Sicilian pie with ricotta cheese (a sort of cottage cheese), candied fruit, bits of dark chocolate

Gelo di cannella
Cinnamon jelly according to the old Sicilian recipe

Sorbetto di Limone
Lemon Sorbet

Wine: *Corvo novello - Marsala*

Se verrai in Sicilia a Pasqua, potrai gustare questi cibi deliziosi
If you come to Sicily at Easter, you will taste these delicious foods

Easter in Sicily

Appetizers

Affettati misti e formaggi tipici
Various kind of cold meats, salami and cheese

First Courses
Pennette primavera
Pasta with Zucchini, asparagus, peas and fragrant Sicilian tomatoes
Risotto con i carciofi
Rice with tender, tasty artichokes

Main Courses
Agnello al forno con cipolletta
Roast lamb on a bed of tender onions served with potatoes

Salsiccia di maiale dei Nebrodi con insalatina di finocchi ed arance
Typical Sicilian pig sausages served with a fresh orange and fennel salad

Fichi d'India
Prickly Pears

Desserts
Cannoli di ricotta
Crispy rolls filled with ricotta cheese , bits of dark chocolate, candied fruit, pistachio

Gelo di limone
Lemon jelly according to the old Sicilian recipe

Wine: Etna rosso - Malvasia

Piatti tradizionali - *Traditional dishes*

Arancini siciliani
Ingredienti :
1,300 kg di riso arboreo
500 gr di ragù
3000 ml brodo di carne
1 cipolla
100 gr di burro
2 bustine di zafferano
250 gr parmigiano grattugiato
200 gr di scamorza
150 farina 00
200 ml di acqua
Olio di semi di mais per friggere
Pangrattato
Procedimento:
Preparare il risotto un giorno prima, l'impasto deve essere abbastanza duro e appiccicoso. In un tegame capiente, fare appassire la cipolla tagliata finemente, aggiungere il riso e farlo tostare, aggiungere il brodo, lo zafferano e portare il riso a cottura, amalgamatelo con il parmigiano e il burro, versatelo in un piatto grande e fatelo freddare. Fate una pastella di acqua farina e un pizzico di sale. Prendete una cucchiaiata di riso e mettetela sul palmo della mano in modo da formare un incavo dove metteremo un cucchiaio di ragù e al centro un cubetto di scamorza. Prendete un'altra cucchiaiata di riso e ricoprite il ragù, facendo attenzione a non farlo fuoriuscire. Formate l'arancino stringendolo con le mani in modo da compattarlo. Passate nella pastella e poi nel pangrattato sempre compattando l'arancino e mettete da parte. Procedere fin quando si esauriscono gli ingredienti. Infine friggere in abbondante olio bollente.

SICILIAN ARANCINI
Serves: 4 to 6
Ingredients
RISOTTO:
3 tbsp extra virgin olive oil
2 cups (15 oz) Arborio rice (the best rice to use is Carnaroli, but it
may be hard to find), 4 oz white wine, approximately 30 oz chicken stock, salt, 1 egg
FILLING:
mozzarella, cut into ½" to ¾" cubes, bolognese sauce, cooked peas
BREADING:
all-purpose flour, 2 eggs, beaten, breadcrumbs more tomato sauce, to serve (optional), basil leaves, for garnish.
Instructions
Make the risotto by adding the rice to the heated oil in a large saute
pan, and stirring quickly for one or two minutes. Quickly add the white wine while stirring. With the heat on medium high, begin adding the chicken stock a little at a time, and continuously stirring, until all the stock has been used and the rice is cooked, yet still al dente (I have a risotto recipe here on my blog). Taste; adding salt if necessary. Remove from heat and set aside to cool.
Add an egg to the risotto and mix well, then refrigerate for a few
hours, or overnight.
To make the arancini:
Place some rice in your hand and flatten it into your cupped hand, but don't make it too thin, or the filling will ooze out. Place a piece of mozzarella, and/or a little tomato sauce (and peas, if using) in the
center of the cupped rice. Next, close the rice around the filling and
shape into a ball.
If you'd like to make conical shapes, flatten the bottom of the ball,
and make the top more pointed.
Now, roll the shaped arancini in flour, then roll them in the beaten
egg, and finally the breadcrumbs. Set aside until all of the rice has been used.
Heat some oil in a deep fryer, pot or wok until it is very hot. Add the
arancini, and cook quickly, turning often so they don't brown too much on one side. If serving immediately, fry for a few minutes, so the cheese will melt in the center. Remove from oil and place on paper towel lined plate or tray.

La parmigiana: gustosa specialità siciliana

Parmigiana
Ingredienti
1,5 Kg (circa 49 di melanzane
Olio di semi di arachide per friggere
Un chilo di pomodoro fresco per salsa
Una grossa cipolla
Caciocavallo e pecorino semistagionati q.b.
Abbondante basilico
Procedimento
Pulire e asciugare la melanzane, privarle del gambo e tagliare una striscia laterale di buccia. Tagliare in senso verticale fette di melanzane non troppo sottili (circa mezzo centimetro) e friggerle in abbondante olio caldo.
Metterle a sgocciolare su carta assorbente da cucina e spolverare con qualche presa di sale. Soffriggere la cipolla tagliata finemente, quindi aggiungere la passata di pomodoro, preparata precedentemente, aggiungere qualche foglia di basilico, aggiustare di sale, pepe e qualche cucchiaino di zucchero. Far cuocere fin quando otterrete un sugo abbastanza denso. A questo punto, in una pirofila rettangolare, adagiare uno strato di melanzane fritte, ricoprirle con il sugo, spolverare del formaggio grattugiato che avrete deciso di utilizzare e concludere con qualche fogliolina di basilico. Procedere così fino ad esaurimento degli ingredienti, tenendo presente che lo strato finale dovrà essere: strato di melanzane fritte ricoperte di sugo e infine abbondante formaggio grattugiato e foglioline di basilico.

SICILIAN PARMIGIANA
Ingredients
1.5 kg (about 4) eggplants, cut widthwise into 1.5 cm thick slices
1 tbsp salt
75 g (½ cup) plain flour
160 ml (⅔ cup) olive oil
700 ml passata
¼ cup basil leaves, plus extra, to serve
300 g fresh pecorino, grated (see Note)
100 g aged pecorino, grated (see Note)
Instructions
Standing time: 30 minutes
Toss eggplant with salt and stand for 30 minutes. Rinse and dry with paper towel.
Preheat oven to 200°C. Dredge one-quarter of the eggplant in flour and shake off excess. Heat 2 tbs oil in a frying pan over medium heat and cook eggplant for 3 minutes each side or until golden. Drain on paper towel. Repeat with remaining eggplant, flour and oil. Place one-third of the eggplant in the base of a greased, deep 24cm round baking dish. Top with one-third of the passata, half the basil, and one third of the combined cheeses. Add half the remaining eggplant, half the remaining passata, remaining basil and half the remaining cheese. Finish with remaining eggplant, passata and cheese.
Bake for 45 minutes or until golden and bubbly, draining any excess liquid during cooking if necessary.

Samuela Cavallaro III B