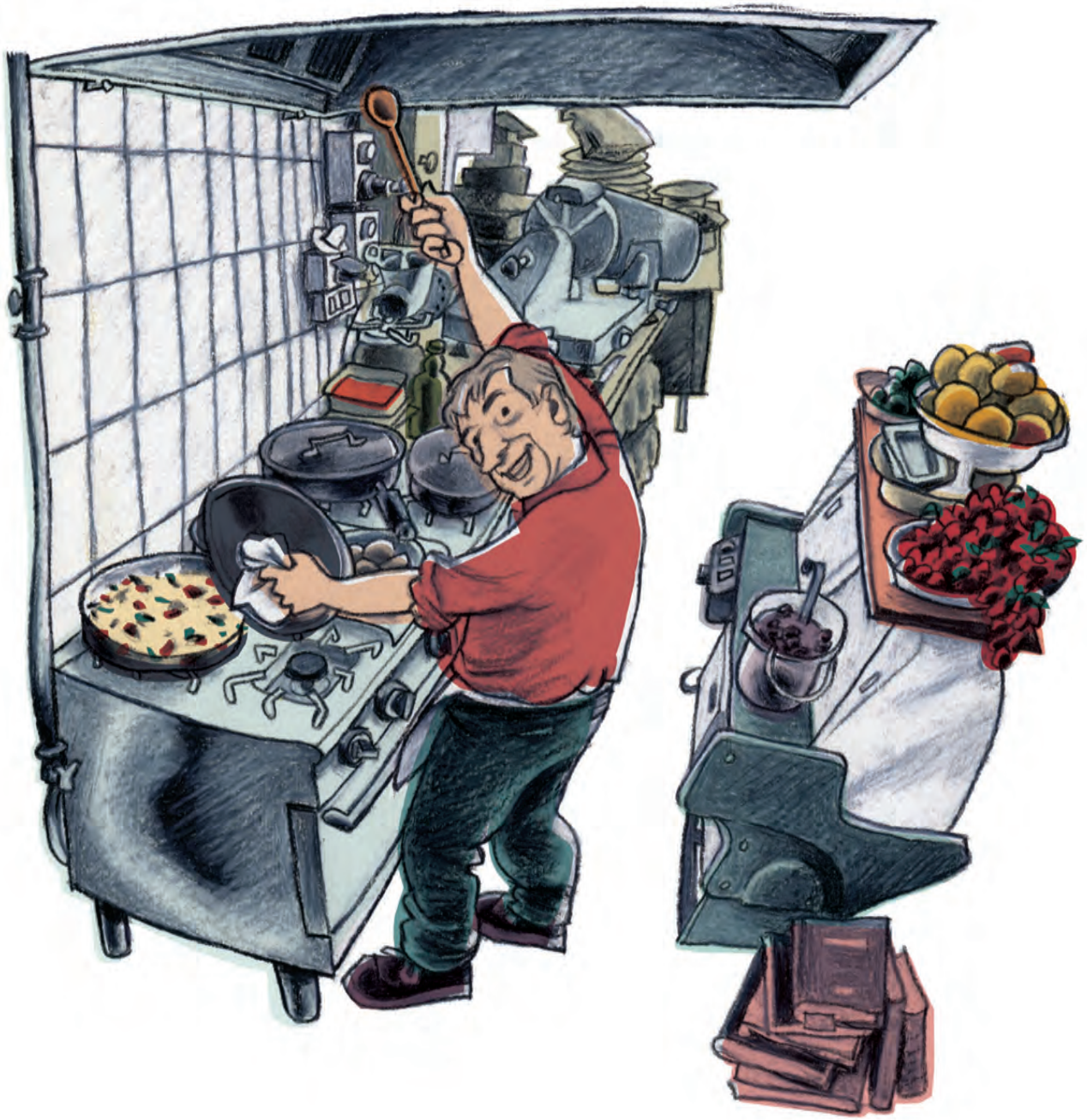
IL CALENDIMANGIO 2016

dodici mesi di ricette veraci dello chef Lucio Iraci
cucina genuina e curiosa, siculamente sfiziosa




M:CCCCCC:XXX:IIII

Lorenza Luzzati

GENNAIO

lunedì	martedì	mercoledì	giovedì	venerdì	sabato	domenica
28	29	30	31	1	2	3
4	5	6	7	8	9	10
11	12	13	14	15	16	17
18	19	20	21	22	23	24
25	26	27	28	29	30	31

PENNETTE SASIZZA E FUNGI

Pigghiamo a sasizza, a sminuzzamu a caddozza e a mittimu nta na paredda cu tanticchia r'uogliu, agghiu*, cipudda... e nomentre ca na cuntamu, cocimu pe na ricina e minuti e ci mittimu i fungi. Ntantu cocimu a pasta, quannu è cotta a sculamu e a mittimu nna paredda inziemula a sasizza e ammiscamu tutte cose. Na rattata e picurinu... e na mangiamu!

*aglio e cipolla, presenti in queste ricette più o meno tradizionali, nella cucina del Bar Lucio sono sostituiti da altri aromi naturali

PENNETTE SALSICCIA E FUNGHI

Prendiamo la salsiccia, la sminuzziamo a pezzi e la mettiamo in padella con un po' d'olio, aglio*, cipolla... e mentre ce la raccontiamo, cuociamo per una decina di minuti e ci mettiamo i funghi. Nel frattempo cuociamo la pasta, quando è cotta la scoliamo e la mettiamo nella padella insieme alla salsiccia e mescoliamo tutti gli ingredienti. Una grattata di pecorino... e la mangiamo!



Gioia Serra / Elisa Vignati (colore)

FEBBRAIO

lunedì	martedì	mercoledì	giovedì	venerdì	sabato	domenica
1	2	3	4	5	6	7
8	9	10	11	12	13	14
15	16	17	18	19	20	21
22	23	24	25	26	27	28
29	1	2	3	4	5	6

RISOTTO VIRUOCCULI E SALAMINU PICCANTE

Cocimu un mienzu chilu di risu pi cincu minuti, u sculamu e u rifriddamu cu l'acqua. Puliziamu i viruocculi, i sminuzzamu e i mittimu nna pignata cu l'acqua e i facimu ugliere. Pigghiamu na paredda, mittimuci u salaminu piccante tagghiatu a pizzicieddi, aggiungimuci l'agghiu*, i viruocculi e u risu: arrimenamu tutte cose e facimu cociri pi n'autri cincu minuti... e nu putimu mangiari!

*aglio e cipolla, presenti in queste ricette più o meno tradizionali, nella cucina del Bar Lucio sono sostituiti da altri aromi naturali

RISOTTO BROCCOLETTI E SALAMINO PICCANTE

Cuociamo mezzo chilo di riso per cinque minuti, lo scoliamo e lo raffreddiamo con l'acqua. Mondiamo i broccoli, li sminuzziamo e li mettiamo in pentola con l'acqua e li facciamo bollire. Prendiamo una padella, ci mettiamo il salamino piccante tagliato a pezzetti, ci aggiungiamo l'aglio*, i broccoli e il riso: mescoliamo il tutto e facciamo cuocere ancora per cinque minuti... e possiamo mangiarlo!



Daniele Pasquetti

MARZO

lunedì	martedì	mercoledì	giovedì	venerdì	sabato	domenica
29	1	2	3	4	5	6
7	8	9	10	11	12	13
14	15	16	17	18	19	20
21	22	23	24	25	26	27
28	29	30	31	1	2	3

FUSILLI C'A MUDDICA

Arrusuliamu 'anticchia e pane rattatu nta na paredda, cu rienu, sale ie pipe. Cocimu i fusilli pi cincu minuti e i sculamu, i rifriddamu cu l'acqua. Pigghiamu na paredda, mittimuci l'uogliu r'auliva, angiova salata, auliva mattuluna. Arrimenamu a pasta cu tutte ste cose, i mittimu ne piatta cu pane rattatu... e mangiamu stu piattu poveru chi ficimu addivintari riccu!

FUSILLI CON LA MOLLICA

Rosoliamo un po' di pan grattato in padella con origano, sale e pepe. Cuociamo i fusilli per cinque minuti e li scoliamo, li raffreddiamo con l'acqua. Prendiamo una padella, ci mettiamo olio d'oliva, acciughe salate, olive mature. Mescoliamo la pasta con tutti questi ingredienti, mettiamo il tutto nei piatti col pan grattato... e mangiamo questo piatto povero che abbiamo trasformato in ricco!


SMACK!
SCANDALOSO!
BLA BLA BLA
ZZZ
ZZZ

APRILE

lunedì	martedì	mercoledì	giovedì	venerdì	sabato	domenica
28	29	30	31	1	2	3
4	5	6	7	8	9	10
11	12	13	14	15	16	17
18	19	20	21	22	23	24
25	26	27	28	29	30	1

CONCHIGLIE CUI FAVE IE COZZE

Puliziamu i cozze, mittimuni nta na paredda cu l'agghiu*, 'anticchia di cipudda, uogliu ie nu pizzicu di peperoncino. I cocimu e i lassamu re latu. Uglimu a pasta, uglimu i fave: quannu pinzamu che su cuotte i levamu. Mittimu sti cose nta na paredda, i rimenamu... e ni mangiamu sta delizia!

*aglio e cipolla, presenti in queste ricette più o meno tradizionali, nella cucina del Bar Lucio sono sostituiti da altri aromi naturali

CONCHIGLIE FAVE E COZZE

Puliamo le cozze, le mettiamo in padella con l'aglio*, un po' di cipolla, olio e un pizzico di peperoncino. Le cuociamo e poi le mettiamo da parte. Facciamo bollire la pasta, facciamo bollire le fave: quando son cotte le togliamo dal fuoco. Mettiamo il tutto in una padella, lo rigiriamo... e ci mangiamo 'sta delizia!


E U MERLUZZU CHI TI PORTA!?
STATTI BUONO ANDREA...
U MERLUZZU È NTA MISSIMISA
E NE LINGUINE

MAGGIO

lunedì	martedì	mercoledì	giovedì	venerdì	sabato	domenica
25	26	27	28	29	30	1
2	3	4	5	6	7	8
9	10	11	12	13	14	15
16	17	18	19	20	21	22
23	24	25	26	27	28	29
30	31	1	2	3	4	5

LINGUINE A LA MESSINISA

Uglimu a pasta pi cincu minuti, a sculamu, a rifriddamu e a mittimu re latu, pi parlari tanticchia. Pigghiamu na paredda e mittimuci quattru pumudduriedde, quattru filiette ri merluzzu friscu, 'anticchia ri puddisinu ie na ricina r'auliva nivire. Dopu mittimu nna paredda a pasta, l'ammiscamu cu tutte ste cose inziemula... e mangiamu!

LINGUINE ALLA MESSINESE

Facciamo bollire la pasta per cinque minuti, la scoliamo, la raffreddiamo e la mettiamo da parte, per discorrere un po'. Prendiamo una padella e mettiamoci quattro pomodorini, quattro filetti di merluzzo fresco, un poco di prezzemolo e una decina di olive nere. Poi mettiamo nella padella la pasta, la mescoliamo con tutti questi ingredienti... e mangiamo!


CHISSÀ PERCHÉ
QUESTO RESTAVRO
MI STUZZICA L'APPETITO!

GIUGNO

lunedì	martedì	mercoledì	giovedì	venerdì	sabato	domenica
30	31	1	2	3	4	5
6	7	8	9	10	11	12
13	14	15	16	17	18	19
20	21	22	23	24	25	26
27	28	29	30	1	2	3

TAGLIATELLE CUI SCIAURI

Uglimu a pasta pi cincu minuti, a sculamu, a rifriddamu e a mittimu re latu. Nta na paredda mittimu a ricotta frisca, uogliu, 'anticchia e latte, pumudurieddе frische tagghiate a pizzudde, basilicu friscu, rienu, sale ie pipe. Arriminamu inziemula ca pasta, na rattata e ricotta dura e... sciauriannu sciauriannu ni mangiamu!

TAGLIATELLE ALL'AROMATICA

Facciamo bollire la pasta per cinque minuti, la scoliamo, la raffreddiamo e la mettiamo da parte. In una padella mettiamo la ricotta fresca, l'olio, un po' di latte, pomodorini freschi tagliati a pezzetti, basilico fresco, origano, sale e pepe. Mescoliamo assieme alla pasta, una grattata di ricotta dura e... odorando odorando ce la mangiamo!


CASTA DIVA, CHE INARGENTI QUESTE SACRE ANTICHE PIANTE
A NOI VOLGI IL BEL SEMBIAME SENZA NUBE E SENZA VEL

Marco Guizzetti

LUGLIO

lunedì	martedì	mercoledì	giovedì	venerdì	sabato	domenica
27	28	29	30	1	2	3
4	5	6	7	8	9	10
11	12	13	14	15	16	17
18	19	20	21	22	23	24
25	26	27	28	29	30	31

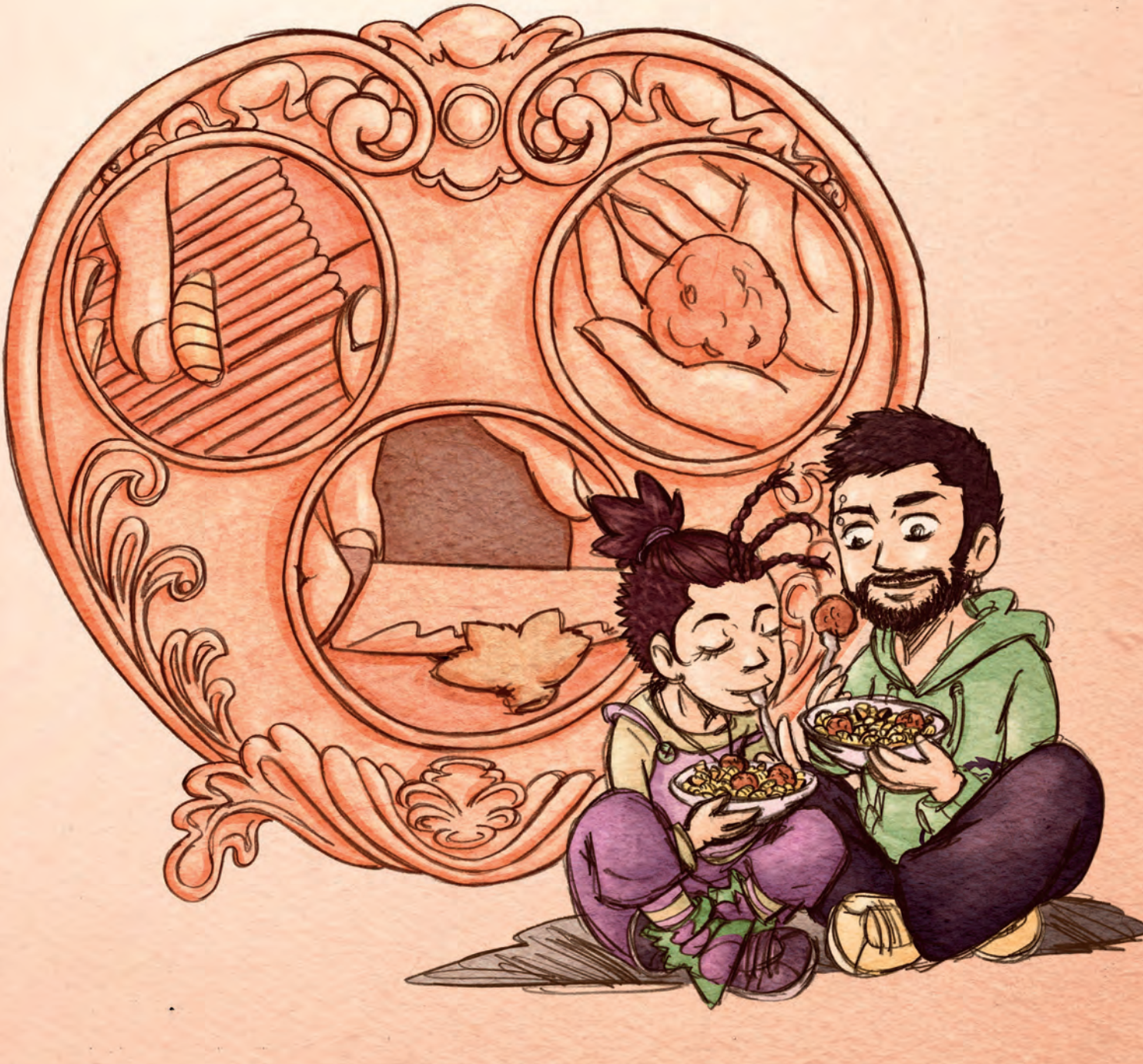
PENNETTE A LA NORMA MISTRITTISA

Chista è na ricetta chi mi facìa me suoro: uglimu a pasta pi cincu minuti, a sculamu, a rifriddamu e a mittimu re latu. Priparamu un sucu ri pumaroro cu basilicu, agghiu* e uogliu e u mittimu re latu. Tagghiamu i millingiane a spicchi e i passamu nta l'uovu e u pane rattatu: i friimu e i mittimu re latu. Pigghiamu na paredda, mittimuci tutte ste cose, arriminamu pi cincu minuti e mittimu ne piatta. Na bedda rattata e ricotta dura... ie mangiamu!

*aglio e cipolla, presenti in queste ricette più o meno tradizionali, nella cucina del Bar Lucio sono sostituiti da altri aromi naturali

PENNETTE ALLA NORMA MISTRETTESE

Questa ricetta me la faceva mia sorella: facciamo bollire la pasta per cinque minuti, la scoliamo, la raffreddiamo e la mettiamo da parte. Prepariamo un sugo di pomodoro con basilico, aglio*, olio e mettiamo da parte. Tagliamo le melanzane a spicchi, li passiamo nell'uovo e nel pan grattato: friggiamo e mettiamo da parte. Prendiamo una padella, ci mettiamo tutto quanto, mescoliamo per cinque minuti e scodelliamo. Una bella grattata di ricotta dura... e mangiamo!



Valentina Marasco

AGOSTO

lunedì	martedì	mercoledì	giovedì	venerdì	sabato	domenica
1	2	3	4	5	6	7
8	9	10	11	12	13	14
15	16	17	18	19	20	21
22	23	24	25	26	27	28
29	30	31	1	2	3	4

GNOCCHETTI SARDI CUI PULPETTE E MILLINGIANE

Priparamu i pulpette cu u picurinu rattatu, u pane rattatu, ova, latte, sale, pipe, rienu, basilicu, a carne trita. Tagghiamu i millingiane, i mittimu nna paredda cu u pumaroro, i facimu cociri. Uglimu i gnocchetti pi cincu minuti, i sculamu, i rifriddamu e i mittimu re latu. Friimu i pulpette, mittimu tutte cose inziemula, na bedda rattata ri picurinu, mittimu ne piatta... e ni mangiamu! È un ricuordo ri me amici sardi.

GNOCCHETTI SARDI CON POLPETTE E MELANZANE

Prepariamo le polpette col pecorino grattato, il pan grattato, uova, latte, sale, pepe, origano, basilico, la carne trita. Tagliamo le melanzane e le mettiamo a cuocere in padella col pomodoro. Facciamo bollire i gnocchetti per cinque minuti, li scoliamo, li raffreddiamo e li mettiamo da parte. Friggiamo le polpette, mettiamo tutto assieme, una bella grattata di pecorino, mettiamo nei piatti... e mangiamo! È un ricordo dei miei amici sardi.



Paolo Ferrante

SETTEMBRE

lunedì	martedì	mercoledì	giovedì	venerdì	sabato	domenica
29	30	31	1	2	3	4
5	6	7	8	9	10	11
12	13	14	15	16	17	18
19	20	21	22	23	24	25
26	27	28	29	30	1	2

FUSILLI PANCETTA E CUCUZZE

Uglimu a pasta pi cincu minuti, a sculamu, a rifriddamu e a mittimu re latu. Pigghiamu i cucuzze ie i tagghiamu a fedde, i mittimu nta na paredda cui pizzicieddi ri pancetta, agghiu, uogliu, puddisinu. I facimu cociri ie quannu so cuotte c'ammiscamu a pasta: a mittimu ne piatta cu na bedda rattata e ricotta dura... e mangiamu, accussì a testa pensa chiossai!

*aglio e cipolla, presenti in queste ricette più o meno tradizionali, nella cucina del Bar Lucio sono sostituiti da altri aromi naturali

FUSILLI PANCETTA E ZUCCHINE

Facciamo bollire la pasta per cinque minuti, la scoliamo, la raffreddiamo e la mettiamo da parte. Tagliamo a fette le zucchine, le mettiamo in padella coi pezzetti di pancetta, aglio, olio, prezzemolo. Quando son cotte ci mescoliamo assieme la pasta: mettiamo nei piatti con una bella grattata di ricotta dura... e mangiamo, così la testa pensa molto di più!



OTTOBRE

lunedì	martedì	mercoledì	giovedì	venerdì	sabato	domenica
26	27	28	29	30	1	2
3	4	5	6	7	8	9
10	11	12	13	14	15	16
17	18	19	20	21	22	23
24	25	26	27	28	29	30
31	1	2	3	4	5	6

CASERECCE C'U RAGÙ SICILIANO

Uglimu a pasta pi cincu minuti, a sculamu, a rifriddamu e a mittimu re latu. Facimu u ragù c'a carne trita, sarsa re pumaroro, basilicu, agghiu*, uogliu. Pigghiamu i millingiane, i tagghiamu a piezzi e i friimu. Mittimu u ragù e i millingiane inziemula c'a pasta, arriminamu, mittimu ne piatta, na bedda rattata e ricotta dura... e arrichiamuni a panza!

*aglio e cipolla, presenti in queste ricette più o meno tradizionali, nella cucina del Bar Lucio sono sostituiti da altri aromi naturali

CASERECCE AL RAGÙ SICILIANO

Facciamo bollire la pasta per cinque minuti, la scoliamo, la raffreddiamo e la mettiamo da parte. Prepariamo il ragù con la carne trita, salsa di pomodoro, basilico, aglio*, olio. Friggiamo le melanzane tagliate a pezzi. Mettiamo il ragù e le melanzane insieme alla pasta, mescoliamo, scodelliamo, una bella grattata di ricotta dura... e riempiamoci la pancia!



Elisa Vignati

NOVEMBRE

lunedì	martedì	mercoledì	giovedì	venerdì	sabato	domenica
31	1	2	3	4	5	6
7	8	9	10	11	12	13
14	15	16	17	18	19	20
21	22	23	24	25	26	27
28	29	30	1	2	3	4

MEZZE MANICHE PANCETTA E CICIRI

Uglimu a pasta pi cincu minuti, a sculamu, a rifriddamu e a mittimu re latu. Uglimu i ciciri. Tagghiamu a pancetta a pezzuddi, mittimule nta na paredda cu l'agghiu*, uogliu ie pumaroro friscu, cu i patate tagghiate a pezzuddi e i facimu cociri. Nta na paredda mittimu i ciciri, a pasta, a pancetta: arriminamu, mittimule ne piatta... e narrichiamu!

*aglio e cipolla, presenti in queste ricette più o meno tradizionali, nella cucina del Bar Lucio sono sostituiti da altri aromi naturali

MEZZE MANICHE PANCETTA E CECI

Facciamo bollire la pasta per cinque minuti, la scoliamo, la raffreddiamo e la mettiamo da parte. Facciamo bollire i ceci. Tagliamo a pezzetti la pancetta, mettiamola in padella con aglio*, olio e pomodoro fresco, con patate tagliate a pezzi e facciamo cuocere. In una padella mettiamo i ceci, la pasta, la pancetta: mescoliamo, scodelliamo... e riempiamoci!



Marco Negri

DICEMBRE

lunedì	martedì	mercoledì	giovedì	venerdì	sabato	domenica
29	30	31	1	2	3	4
5	6	7	8	9	10	11
12	13	14	15	16	17	18
19	20	21	22	23	24	25
26	27	28	29	30	31	1

CASERECCE C'U RAGÙ DI CINGHIALE

Priparamu u ragù cui piezzi re carne ru cinghiale: pigghiamu na pignata, mittimuce sti piezzi re carne cu cipudda*, agghiu, uogliu, rienu, alloro, pipe nivuro, sarsa re pumaroro e un bicchiere re vinu russu. Lassamu cociri pe na para r'ura. Cocimu a pasta, a sculamu, a mettimu ne piatta e ci mittimu u sucu ru cinghiale. Na bedda rattata e picurinu, u sciascu vicinu... ie mangiamu!

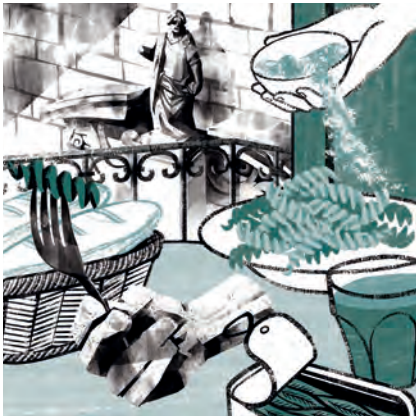
*aglio e cipolla, presenti in queste ricette più o meno tradizionali, nella cucina del Bar Lucio sono sostituiti da altri aromi naturali

CASERECCE AL RAGÙ DI CINGHIALE

Prepariamo il ragù coi pezzi di carne di cinghiale: prendiamo una pentola, mettiamoci questi pezzi di carne con cipolla*, aglio, olio, origano, alloro, pepe nero, salsa di pomodoro e un bicchiere di vino rosso. Lasciamo cuocere per un paio d'ore. Cuociamo la pasta, la scoliamo, la scodelliamo e ci mettiamo il sugo di cinghiale. Una bella grattata di pecorino, il fiasco vicino... e mangiamo!








SMACK!
SCANDALOSO!


E U MERLUZZU CHÍ TI PORTAI?
STATTI BUONO ANDREA...
U MERLUZZU È NTA MISSIMISA
E NE LINGUINE


CHISSÀ PERCHÉ QUESTO RESTAURO MI STUZZICA L'APPETITO!













cargo

viaggigrafici.blogspot.it

ILCALENDIMANGIO 2016

dodici mesi di ricette veraci dello chef Lucio Iraci
cucina genuina e curiosa, siculamente sfiziosa

Questo calendario nasce dalla collaborazione di Cargo con Lucio Iraci e Lorenzo Sartori.
Abbiamo voluto, da fumettisti, sfidarci sul terreno dell'illustrazione, per raccontare l'anima culinaria e affettiva del Bar Lucio.
Ogni mese è associato a una ricetta. Piatti familiari a tutti gli amici del bar. Squisitezze che evocano aromi e sapori siculi per stuzzicare ogni giorno dell'anno che sta per arrivare.
Per omaggiare Mistretta, paese di origine di Lucio Iraci, abbiamo preso spunto dai suoi elementi decorativi antichi: fregi, capitelli, statue e cornicioni di questa antica città interagiscono con i sapori del bar e con la nostra fantasia.
E per non farci mancare nulla... ogni ricetta è riportata con cura nella sua lingua madre, con testo a fronte.
Vi auguriamo un anno... non sfizioso, di più!

Il Bar Lucio è a Milano
via Boncompagni, 36
348.53.19.784

ILCALENDIMANGIO 2016
realizzato da Cargo, associazione culturale
illustrazione di copertina: Lorenzo Sartori
grafica e impaginazione: Lucio Ruvidotti
testi: Lucio Iraci, Beppe Zatta
tutti i diritti sono di proprietà degli autori
web: viaggigrafici.blogspot.it
fb: cargoviaggigrafici / tw: cargocomics