CALENDIMANGIO

DODICI MESI DI RICETTE VERACI DELLO CHEF LUCIO IRACI
CUCINA GENUINA E CURIOSA, SICULAMENTE SFIZIOSA

2017

cargo



CALENDIMANGIO 2017

Narra la leggenda che in quel di Mistretta abitava un possente eroe. Il suo nome era Lucio, ma tale era la sua prestanza che veniva chiamato Flash Lucio.

Una notte, nel cielo della bella città siciliana apparve una strana striscia di luce. "È una stella cadente? Un uccello in fiamme? Superman?" si chiedevano gli abitanti. E invece no, era un'astronave aliena carica di vegetali assassini mutanti venuti da qualche remoto angolo dello spazio a conquistare la Terra. I bambini, costretti a mangiare le verdure, finalmente poterono dimostrare che esse erano malvagie e dietologi e vegani tremarono fin nel midollo.

Ma in quel terribile momento, come un lampo, giunsero Flash Lucio e la sua avvenente fidanzata a contrastare l'invasione a suon di cazzotti, coltellate e forchettate. I tentacolosi alieni, vedendosi sopraffatti dall'eroe, decisero di ingannarlo.

Mandarono una finta ambasciata di pace per convincerlo a salire sull'astronave, dove Sua Maestà la carciofa tentatrice, il più bel fiore













alieno, lo distrasse mentre viscidi scagnozzi gli rapivano la fidanzata. Lucio fu sul punto di cedere a cotanta beltà, ma il pensiero della pasta ai carciofi di sua nonna gli diede il coraggio di resistere e, sentendo le urla della bella in pericolo si lanciò al salvataggio. La parola “epico” è un eufemismo per descrivere le gesta che il prode compì nella nave infestata da crudeli alieni per salvare il suo Vero Amore. Egli li affrontò e li sconfisse a migliaia fino a giungere al luogo dove la bionda veniva tenuta legata, nel più classico stile bondage da eroina. Lucio sciolse i suoi lacci e i due si aprirono la strada a colpi di posate verso l’uscita dell’astronave, Mistretta e la libertà.

Nel cuore del paese li attendeva la battaglia finale, ove, secondo la leggenda, Flash Lucio affettò, ridusse a julienne e tritò finemente quel che rimaneva dell’esercito nemico, usandolo per preparare i suoi celebri piatti per gli abitanti di Mistretta.

E perfino i bambini mangiarono tutte le verdure à la julienne.













cargo

viaggigrafici.blogspot.it



GENNAIO

lunedì	martedì	mercoledì	giovedì	venerdì	sabato	domenica
26	27	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	1	2	3	4	5

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!

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!

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


MISTRETTA

Valentina Marasco

FEBBRAIO

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	1	2	3	4	5

PULPETTE CU SUGO ‘E MILLINGIANE

Pigghiamu na scutedda, ci mittimu u capuliatu, l’ova, picurinu e pane rattato, rienu, sale, pipe e fogghie ri menta. Arriminamu e facimu i pulpette. Tagghiamu i millingiane a pizzudde, i mittimu ‘nt’ no taianu cu pumarolo, e quannu sunu a mienza cuttura ci mittimu i pulpette. Facimule cocere pi quinnici minuti e ruoppu ne putimu arricriari!

POLPETTE AL SUGO DI MELANZANE

Prendiamo una scodella, mettiamoci la carne trita, le uova, il pecorino e il pan grattato, origano, sale, pepe e foglie di menta. Mescoliamo e facciamo le polpette. A parte tagliamo a pezzi le melanzane, mettiamole in un tegame col pomodoro e, quando sono a metà cottura, aggiungiamo le polpette. Lasciamole cuocere per un quarto d’ora e finalmente potremo gustarcele!



MARZO

lunedì	martedì	mercoledì	giovedì	venerdì	sabato	domenica
27	28	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

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!


MISTRETTA
AI
SUOI EROI

Marco Negri

APRILE

lunedì	martedì	mercoledì	giovedì	venerdì	sabato	domenica
27	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

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!


GIUSEPPE "STRAG" STRATI

MAGGIO

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

LINGUINE A LA MESSINISA

Uglimu a pasta pi cincu minuti, a sculamu, a rifriddamu e a mittimu re latu, pi parlari tanticchia. Pighiamu na paredda e mittimuci quattru pumudurieddе, 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!



Lorenza Luzzati

GIUGNO

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

U POLLO CU I MIENNULE

Tagghiamu u pollo a pezzudda e u mittumu ‘nta na paredda cu pezzudde re pumarolo, uogghiu, sale, pipe e acqua e ‘anticchia re vinu biancu. Lassamolo cocere pi vinti minuti, intantu macinamu i miennule e i mittimu ‘nta na scutedda cu a farina, i riminamu e i mittimu supra u pollo. Cucimule ancora pi deci minuti... nu piaciri pa vucca ca s’i mangia!

IL POLLO ALLE MANDORLE

Tagliamo a pezzi il pollo e mettiamolo in padella con pezzetti di pomodoro, olio, sale, pepe, acqua e un poco di vino bianco. Lasciamolo cuocere per venti minuti, intanto maciniamo le mandorle e le mettiamo in una scodella con la farina, le mescoliamo e poi le mettiamo sopra il pollo. Cuociamo il tutto ancora per dieci minuti... un piacere per la bocca che se lo mangia!



Elisa Vignati

LUGLIO

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

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!

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!

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



Daniele Pasquetti

AGOSTO

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	31	1	2	3

NU PIACIRI FRISCU

Pigghiamu na chilata ri iammeri ri mare sgusciati, i facimu ugghiere pi deci minuti, i sculamu e i cunzamu cu sale, piparieddu, rienu, menta, uogghiu. Puliziamu l'arance, i tagghiamu a fedde, i mittimu 'nto piattu, cunzamu puru chiste cu tanticchia ri cipudda*. E chista è na scialatura frisca!

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

UN FRESCO PIACERE

Prendiamo un chilo di gamberi di mare sgusciati, facciamoli bollire per dieci minuti, scoliamoli e condiamoli con sale, peperoncino, origano, menta, olio. Puliamo le arance, tagliamole a fette, disponiamole nel piatto e condiamo pure queste con un po' di cipolla*. E questo è un godimento fresco!

SETTEMBRE

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

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
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

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!



NOVEMBRE

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

VIRUOCCULE O FURNO

Ugghimu i viruoccule ‘anticchia crure. I tagghiamu e i mittimu ‘nto taianu cu piezze ri sasizza ie picurinu, pumarolo, auliva, uogghiu e pane rattatu. E o mittimu ‘nto furnu pi deci minuti. Ora nu putimu mangiari!

BROCCOLI AL FORNO

Facciamo bollire i broccoli un po’ al dente. Tagliamoli e mettiamoli in un tegame con pezzi di salsiccia e pecorino, pomodoro, olive, olio e pan grattato. Poi inforniamo per dieci minuti. Ora possiamo mangiarceli!



Elisa Vignati

DICEMBRE

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

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

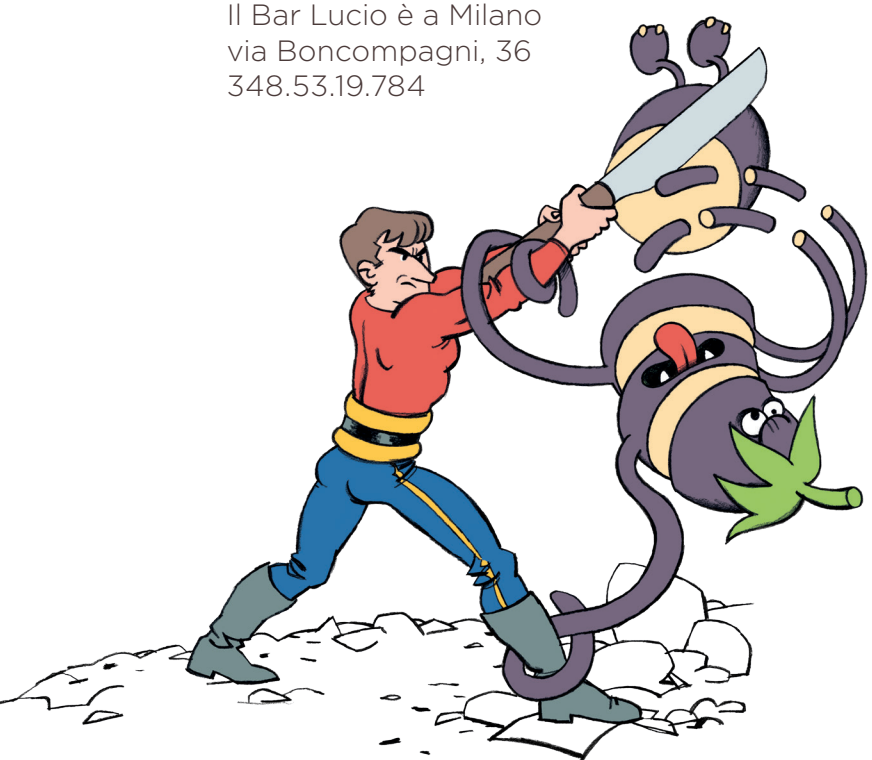
CASERECCE AL RAGÙ DI CINGHIALE

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!

CALENDIMANGIO 2017

Questo calendario nasce dalla collaborazione di Cargo con Lucio Iraci per raccontare l'anima culinaria del Bar Lucio.
Per il 2017 abbiamo scelto di omaggiare i fumetti che Lucio Iraci leggeva durante la sua infanzia e la sua città d'origine, Mistretta.
Ad ogni mese è associata una ricetta. Squisitezze familiari a tutti gli amici del bar, che evocano i sapori siculi per stuzzicare tutti i giorni dell'anno che sta per arrivare.
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



CALENDIMANGIO 2017
Realizzato da Cargo, associazione culturale
Illustrazione di copertina: Lorenzo Sartori
Grafica e impaginazione: Lucio Ruvidotti
Testi: Lucio Iraci, Lorenza Luzzati
Tutti i diritti sono di proprietà degli autori
Web: viaggigrafici.blogspot.it
Fb: cargoviaggigrafici / Tw: cargocomics