



La caponata siciliana, tante ricette per una tipicità siciliana

Come tanti piatti tradizionali e antichi anche la Caponata siciliana è stata oggetto di numerose rivisitazioni nelle varie province, pur mantenendo una base comune e il pregio della semplicità.



Caponata siciliana (Foto © Clarissa Iraci).

Porto sicuro per moltissime cene tra amici, la **Caponata siciliana o Capunata** è un contorno tipico dell'isola che può rappresentare una scelta saggia sia in occasione di cene informali che di banchetti eleganti. La ricetta, che è a base di verdure fritte, è estremamente semplice e delicata e spesso viene rivisitata, pur conservando inalterati alcuni canoni della tradizione che rivivono nei consigli delle nonne.

Per la sua preparazione si procede innanzitutto a friggere le melanzane; quindi, nello stesso olio, viene cucinato un soffritto di cipolla e sedano al quale si aggiungono pomodori, olive nere, capperi, le melanzane precedentemente fritte e il sicilianissimo *agrodolce* (aceto e zucchero) che presenza tantissime ricette dell'isola, sia di pesce che di carne.

A tavola, la caponata si può servire come **antipasto** o come contorno ed è abitudine dei siciliani di accompagnarla con il pane. In quest'ultimo caso, i più ghiotti rischiamo di rimpinzarsi di pane e crostini, trasformandola in un piatto principale, catturati dalla bugia verso loro stessi "ok, è l'ultima cucchiata".

Riguardo l'**etimologia della parola**, ci sono diverse ipotesi. La più diffusa si lega alla ricetta antica, ossia quella che veniva preparata per le antiche famiglie aristocratiche a base di pesce *lampuga* (in siciliano, appunto, *Capone*). In seguito le famiglie popolari sostituirono al pesce le melanzane, rendendolo un piatto alla loro portata.

La ricetta, pur mantenendo una base comune, successivamente si è ramificata in vari modi di realizzazione nelle varie province siciliane con il risultato che esistono ben **trentasette ricette classiche**

e tantissime rivisitazioni. A Catania è abitudine aggiungere peperoni e patate tra gli ortaggi della ricetta; altre province non disdegnano l'aggiunta di frutta secca (nel trapanese aggiungono le mandorle). Alcuni libri di cucina consigliano di terminare il piatto con una spolverata di cacao di Modica. Le rivisitazioni più audaci hanno sostituito le mele alle melanzane.

È curioso come, negli ultimi anni, si sia tornati alla **ricetta originale** inserendo nuovamente il pesce come ingrediente ed in particolare il **pesce spada**. In alcuni casi, esso si sostituisce alle melanzane mentre in altri casi si aggiunge al piatto una volta terminato, sotto forma di dadini, in umido o panato.

Data di creazione

15/09/2016

Autore

clarissa-iraci