Caponate e Panzanelle

Arriva il caldo e la nostra cucina si adegua al clima, dal nord al sud, la nostra cultura culinaria è piena di ricette dal tipico carattere estivo ed in pieno stile dieta mediterranea.
Si predilige il piatto unico, quello che si consuma anche in spiaggia e che negli ingredienti dà idea di freschezza e leggerezza. Come non pensare al nostro bel mar mediterraneo in questo periodo e alle tradizioni gastronomiche ispirate dai prodotti delle terre che su di esso si affacciano. E così che pomodori, cetrioli, olive, melenzane, peperoni, occupano uno spazio predominante nella bella stagione condite con il classico olio extravergine di oliva ed accompagnate dai pani di farine tipiche del territorio.

In questo scenario la "***Caponata siciliana***", la "***Caponata Napoletana***" e la "***Panzanella Toscana***", incarnano in pieno una cucina cosiddetta "povera" ma estremamente salutare che ben si sposa con il clima estivo e che sempre di più si diffonde in tutto il mondo.

La Caponata Siciliana

Popolarissima già nel XVIII secolo, viene preparata con **ortaggi fritti, conditi con sugo di pomodoro, sedano, cipolla, olive e capperi, in una salsa agrodolce.** La caponata rappresenta un classico esempio di come nel regno delle due Sicilie il popolo si sia sempre industriato per trovare delle alternative gustose per sopperire alla carenza di ingredienti costosi.
In questo caso, sembra che il termine derivi da "*capone*" nome con il quale in alcune zone della Sicilia viene chiamata la *lampuga*, un pesce dalla carne pregiata servito nelle tavole dell'aristocrazia e condito con la salsa agrodolce tipica della caponata. Il popolo, non potendo permettersi il costoso pesce, lo sostituì con le economiche melanzane. Ed è questa la

ricetta giunta fino a noi. Appare plausibile, dunque, che la denominazione caponata derivi dal fatto che in origine, fra gli ingredienti principali, ci fosse il pesce capone. Ad supportare questa teoria ci è di conforto il gastronomo ottocentesco **Ippolito Cavalcanti** che riporta nel suo libro "***La cucina teorico-pratica con corrispondente riposto***", pubblicato a Napoli nel 1839 la ricetta antica della caponata costituita da pane biscottato spugnato con aceto e condito con olio, sale, pepe e un po' di zucchero, sormontate da lattuga e scarola tritate e marinate aceto, olio, sale e pepe, terminata con pesce capone, o sgombro, lessato e "calato" su cetrioli, olive e peperoni.

In ogni realtà siciliana la caponata risente di processi migratori e dominazione che ne arricchiscono ancora di più le varietà, si passa **da quella palermitana** dove agli ingredienti classici si aggiungono basilico, pinoli e mandorle tostate **a quella agrigentina** dove è presente anche il peperoncino per passare poi **alla trapanese ed alla catanese** dove sono presenti anche olive verdi.

La Caponata Napoletana

Anche se meno famosa della siciliana, esiste anche la caponata nella cucina napoletana. Si tratta di un piatto povero preparato con **una base di *friselle* bagnate condite con pomodoro fresco, aglio, olio, origano e basilico, e, quando disponibili, anche acciughe, olive ed altri ingredienti**.

La *frisella* è la base principale della caponata napoletana, chiamata anche *fresella* in napoletano, è un tarallo di grano duro cotto al forno, tagliato a metà in senso orizzontale e fatto biscottare nuovamente in forno. Essa presenta una faccia porosa e una compatta. Importante è distinguere tra la frisa e il pane: la frisa infatti non è un pane, in quanto è cotto due volte (*bis-cotto*).
La forma non è il risultato di una ricerca estetica o del caso, ma risponde a precise esigenze di trasporto e

conservazione. Le *friselle* venivano infilate in una cordicella i cui terminali venivano annodati a formare una collana, che era facile appendere per un facile e comodo trasporto e conservazione all'asciutto. La *frisella* era infatti un pane da viaggio; da qui l'uso di bagnarla in acqua marina da parte dei pescatori, o, come accade a Castellamare, con l'acqua della Madonna che, mantenendo per le proprie caratteristiche organolettiche inalterate nel tempo, si prestava ad essere utilizzata per lunghi viaggi. A Napoli si dice che la fresella viene *"spugnata"* ovvero bagnata nell'acqua prima di essere condita, in modo tale da renderla più morbida. In genere si utilizza anche il brodo di polpo o il sughetto rilasciato dai fagioli.

La Panzanella

Tipico piatto dell'Italia Centrale amata e consumata da molti secoli. Una versione simile alla classica Panzanella, il così detto "***pan lavato***", sembra essere già presente nelle citazioni del Boccaccio nel XIV secolo. Si tratta di un piatto umile, **nato dal recupero del pane raffermo**, ma che delizia ancora oggi i nostri palati, soprattutto durante il periodo estivo.

Esistono varie versione sull'origine di questo piatto: alcuni ritengono che l'origine della Panzanella vada rintracciata nell'abitudine dei contadini a bagnare il pane secco, per poi condirlo con le verdure disponibili nell'orto. Anche per la Panzanella sembra che le origini siano a bordo delle barche da pesca e anche per quest'ultima sembra **si utilizzasse l'acqua di mare per bagnare il pane raffermo e che poi si consumasse insieme a verdure e ortaggi.**
Anche sull'origine del nome di questo piatto non si hanno fonti certe e, se da un lato pare che il nome derivi dai termini *pane e zanella*, ovvero zuppiera, dall'altro lato è forse il termine "panzana" (che originariamente significava "pappa"), ad aver dato vita al nome del piatto.
Le ricette della Panzanella sono moltissime e variano a seconda della regione d'origine e, in alcuni casi, anche da

città a città. **La base classica della ricetta prevedere l'uso di: pane raffermo, cipolla, basilico, cetriolo, pomodoro, olio d'oliva, aceto e sale e, in certi casi, anche tonno e uovo**. Tuttavia, ciò che cambia più spesso in base alla regione di provenienza e il modo in cui viene utilizzato il pane raffermo.
Infatti, se in Toscana e nel Lazio il pane viene prima lasciato in ammollo e poi strizzato e spezzettato, in Umbria e nelle Marche si preferisce unire le fette di pane intere ai restanti ingredienti, senza sbriciolarle.

Insomma, resta il fatto che, comunque le vogliate preparare, la Panzanella e la Caponata davvero sono dei piatti squisiti e semplice da realizzare. E non è un caso che, nonostante le loro umili origini, nel corso dei secoli le tradizioni che le accompagnano siano arrivate fino a noi.

Buon Sole e soprattutto, buon appetito!

a cura di Vincenzo Russolillo