

Cucina siciliana



La [Cassata siciliana](#) è uno dei piatti più diffusi a livello regionale.



I [limoni](#), [frutto](#) simbolo della Sicilia.

« Noi siciliani siamo gente piuttosto impegnativa: pensa alla caponata, un piatto unico che è una mescolanza di mille sapori. Non è significativo? »

([Carmen Consoli](#))

La **cucina siciliana** è l'espressione dell'arte culinaria sviluppata in [Sicilia](#) fin dall'antichità ed è strettamente collegata alle vicende [storiche](#), [culturali](#) e [religiose](#) dell'isola. Già dai tempi dell'[Antica Grecia](#) in Sicilia si andava sviluppando uno stile ben preciso di abitudini culinarie che col passare dei secoli si è arricchito di nuovi sapori e di nuove pietanze, seguendo le vicissitudini storiche dell'isola [mediterranea](#).

Si tratta quindi di una cultura gastronomica regionale che mostra tracce e contributi di tutte le culture che si sono stabilite in Sicilia negli ultimi due millenni, tramandata di generazione in generazione oltre che in ambito letterario, motivo che spiega perché alcune ricette, di origine antichissima, sono tutt'oggi preparate e servite a tavola con frequenza.

Nel contesto generale si può affermare che la cucina siciliana sia motivo di riconoscimento e [identità](#) comune per i siciliani e, nell'epoca moderna, un motivo di attrazione [turistica](#). Con l'effetto dell'[emigrazione](#) all'estero, questa cucina è stata esportata in molte località, distanti dalla terra d'origine.

Complessa ed articolata, la cucina siciliana è sovente ritenuta la più ricca di specialità e la più scenografica d'Italia. Alcuni dei cibi più noti, diffusi non solo a livello regionale ma addirittura mondiale, sono la [cassata siciliana](#), il [cannolo siciliano](#), la [granita](#) e gli [arancini](#). Grazie al suo clima mite, l'isola è ricca di [spezie](#) e [piante aromatiche](#); [origano](#), [menta](#), [rosmarino](#), fanno quotidianamente parte dei condimenti siculi. Il terreno fertile produce [arance](#) e [limoni](#) in grande quantità, al punto tale

che la Sicilia è spesso soprannominata *la terra dei limoni* o *la terra delle arance*. [Mandorle](#), [ficodindia](#), [pistacchio](#) e [olive](#) sono gli altri suoi simboli culinari nei quali eccelle.

Nonostante nell'insieme il carattere alimentare di tale cucina risulti unificato, una sua caratteristica è quella di avere per ciascun territorio, se pur di ridotto perimetro o di vicinanza ad un altro territorio, delle pietanze culinarie circoscritte a quella determinata area, per cui la stessa ricetta diventa quasi introvabile spostandosi in un'altra zona dell'isola. Nella maggior parte dei casi si tratta di *varianti* della stessa ricetta regionale, ma in alcuni casi questi cibi, come ad esempio le [panelle palermitane](#) o i [muccunetti di Mazara del Vallo](#), hanno una preparazione e una commercializzazione rilevata solo nella loro zona di origine. Tale caratteristica alimentare ha portato spesso ad una divisione culinaria tra "*Sicilia occidentale*", "*Sicilia centrale*" e "*Sicilia orientale*".

Le cucine locali

Lo Sapevi che... Il [Gelato](#)



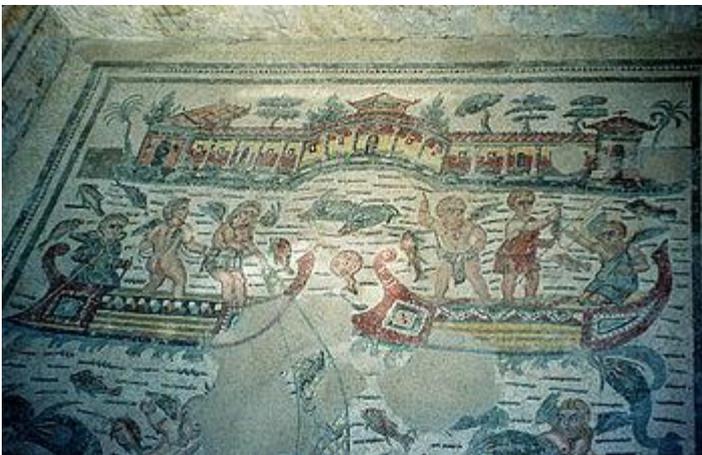
Il gelato ha origini [siciliane](#), si narra infatti che qui, già ai tempi della [dominazione araba](#), fosse in uso preparare una sostanza, molto simile al gelato, chiamata *sherbet* (sorbetto). Gli [Arabi](#) di Sicilia mescolavano la [neve](#) dell'[Etna](#) con della [canna da zucchero](#) e del succo di [frutta](#) e si otteneva un composto che può definirsi l'*antenato del gelato artigianale*. Sono in molti a rivendicarne la paternità... si dice sia nominato addirittura nella [Bibbia](#), altri lo fanno risalire agli [antichi greci](#), altri ancora agli [antichi romani](#) e via discorrendo... Ma colui che veramente rivoluzionò la storia del gelato a livello mondiale fu un siciliano del [1600](#), la cui città natale è incerta (alcuni dicono fosse [Aci Trezza](#), altri [Palermo](#) ma non vi è sicurezza sul luogo esatto), il suo nome era [Francesco Procopio dei Coltelli](#), ed ereditò dal nonno una antica macchina sorbettiera che egli portò con sé in [Francia](#) quando andò a [Parigi](#) ed aprì il più antico *Café parigino* della storia (il *Café Procope*). Perfezionò la sua macchina e riuscì a creare i primi gelati più simili a quelli che oggi giorno si trovano in commercio. Ancor oggi infatti le attuali macchine del gelato si ispirano al sistema di mantecazione inventato da Procopio dei Coltelli.

Il cibo nella storia

Nel periodo greco-romano



L'[Etna](#) in un dipinto di [Thomas Cole](#). Il vulcano più attivo d'[Europa](#) è riconosciuto *Patrimonio dell'umanità* [Unesco](#), è un altro simbolo della Sicilia e dei suoi sapori alimentari.



Mosaici della [Villa romana del Casale](#), presso [Piazza Armerina](#) ([Enna](#)). Vi sono raffigurati dei [pescatori](#) e pesci. Conferma di come fosse consueta la pesca in Sicilia già in epoca greco-romana.

« ...Ricche eran le sue mense per la copia, e varietà dei cibi, saporite le vivande, lieti i desinari, e molti scrivevano e s'occupavano della cucina. Miteco da Siracusa, uomo colto, ed erudito, mandava fuori il cucinare siciliano, ed insegnava alla [Grecia](#) l'arte di condire i cibi alla maniera di [Sicilia](#) che riputavasi allora la più squisita. »

([Domenico Scinà](#), Storia letteraria di Sicilia ne' tempi greci¹)

Con queste parole lo storico [palermitano](#), [Domenico Scinà](#) apostrofava la cucina siciliana dell'epoca. Da quando è nota la scrittura, iniziarono a diffondersi le prime notizie sulla cucina siciliana; nei tempi greci e [sicelioti](#) le abitudini alimentari dei vari popoli dell'isola furono oggetto di

numerose trattazioni e citazioni. Il filosofo [Platone](#) ad esempio ebbe con il cibo siciliano, siracusano per l'esattezza, dei diverbi accesi trattati poi nella sua opera [La Repubblica](#); poiché egli considerava il cibo il *nutrimento dell'anima* e non concepiva come i siciliani potessero invece mangiar tanto e con così tanti condimenti sopra un semplice piatto. Si lamentava infatti della maniera di cuocere i pesci *alla siracusana*:

«...non sanno preparare pesci eccellenti, ma li mandano in rovina pasticciandoli malamente tutti quanti con [formaggio](#) e cospargendoli di liquido [aceto](#) e [salamoia](#) di [silfio](#)». Contro i Siracusani, odiati nell'arte culinaria, perché abusavano di [aromi](#) e [condimenti](#) e spalmavano ovunque [cacio](#) e [salse](#) di ogni tipo. »

([Platone](#), tratto da *Archivio storico per la Sicilia*.)

Siracusa, o meglio [Syrakousai](#), essendo in quel periodo *capitale* dell'isola mediterranea, focalizzava ed espandeva attraverso il suo nome gli usi e le abitudini culinarie dei siciliani, il cui modo di cucinare, come ci informa lo stesso Scinà, divenne proverbiale persino ad [Atene](#), [Corinto](#) e [Sparta](#).

Le nobili famiglie greche, chiedevano per le loro mense [cuochi](#) siciliani, poiché all'epoca erano considerati tra i più abili in circolazione. La storia ci ha tramandato nomi noti nel cucinare come quello di [Archestrato di Gela](#); considerato un po' come il *padre dei critici dell'arte culinaria*, colui che scrisse il noto poema intitolato "*Gastronomia*", nel quale elenca cibi e vivande incontrate durante i suoi lunghi viaggi:

*« Quanto conobbi in viaggiar mostrando
A Grecia tutta, ove miglior si trova
ogni cibo dirò ogni liquore.
Di vivande squisite unica mensa
Accolga tutti, ma di tre o di quattro
O di cinque non più sia la brigata:
Perché se fosser più cena sarebbe
Di mercenari predator soldati. »*

(Archestrato di Gela)

Oltre al poeta Archestrato vi furono molti altri siciliani che si occuparono di gastronomia, come [Miteco Siculo](#) che scrisse il primo libro di cucina che la storia ricordi: *Manuale di cucina o Il cuoco siciliano*.

Il cibo all'epoca più noto in Sicilia era sicuramente il [pesce](#), alimento molto presente nei mari siciliani e quotidianamente mangiato dagli abitanti, data la presenza di ben tre mari che circondano l'isola. L'[ulivo](#), il quale venne importato dai greci, ebbe in questa terra fertile la sua massima fioritura. Infine la [vigna](#), se pur si narra che fosse qui conosciuta già da tempi ancor più antichi, ebbe comunque il suo metodo elevato di coltivazione in epoca siceliota. Il [vino](#) dei siciliani passò infatti in proverbio per tutta l'età classica.

Capitolo a parte merita la pasta; nonostante una, ormai definita errata, tradizione orale indicava che la [pasta](#) venne importata in [Italia](#) da [Marco Polo](#) proveniente dalla [Cina](#), è stato invece fatto notare come già in tempi ben più antichi di quelli di Marco Polo, la pasta fosse un alimento conosciuto e consumato dalle popolazioni. In Sicilia la terra era ricca di grano, con il quale si preparava la [pasta](#). Anche i [dolci](#) erano già diffusi, specialmente il [miele](#) con il quale si lavoravano le [mandorle](#) siciliane.

Con il periodo romano le culture della [Roma repubblicana](#) e della Sicilia si incontrarono, anche se ciascuna civiltà comunque mantenne le proprie peculiari abitudini alimentari. Roma fu maggiormente influenzata dall'incontro e contribuì a rendere note certe abitudini alimentari nei domini internazionali, ma i gli abitanti dell'isola appresero dai romani le nuove tecniche di pesca e [piscicoltura](#). L'introduzione di enormi vasche in cui i pesci potessero essiccare al sole, permise di ottenere nella lavorazione finale un composto simile all'odierna *pasta d'acciughe*, lavorata con erbe aromatiche, il cui nome latino fu *Allex* (sete); quest'ultima divenne il cibo della plebe e degli schiavi.

In epoca imperiale i romani erano divenuti ormai abili e raffinati nel mangiare, dunque la Sicilia, sotto il dominio di Roma, conobbe le usanze del tempo. Il [pane](#), già noto dai tempi dei greci, adesso assumeva nuove forme; ad esempio veniva impastato con farina di frumento e cosparsa di semi di papavero, di cumino o di sesamo. Curiosità sviluppatasi all'epoca fu il pane cotto sul braciere e poi imbevuto nel vino addolcito col miele, molti rivedono in questa pietanza l'antenato dell'odierno *Babà napoletano*.

Nel periodo medievale



Gli [arabi](#) furono grandi innovatori nell'arte culinaria siciliana.

Rivoluzionari nel campo culinario, senza alcuna ombra di dubbio, furono gli [arabi](#) per i [siciliani](#). Essi infatti portarono nell'isola le loro antiche colture; tra le più note basta citare le arance e i limoni per capire quanto notevole fu il loro incremento. La già citata canna da zucchero, il [riso](#) (che ebbe da questa terra la sua diffusione successiva nel [nord Italia](#) e nel resto d'Europa) e poi una vera concentrazione nell'arte dolciaria. La cassata, i cannoli, la granita, il sorbetto, il gelato... distillarono loro per primi i [liquori](#), ma per osservanza alle loro leggi religiose del corano, ne facevano esclusivo uso medicinale.

Inoltre in questo periodo continuava ad evolversi la produzione di pasta siciliana, vennero prodotti gli spaghetti e vengono commercializzati, formano la *pasta secca*, ideale per essere esportata; testimonianza lasciataci in merito dal noto [geografo Idrisi](#):

« A ponente di [Termini](#) vi è l'abitato di [Trabia](#), sito incantevole, ricco di acque perenni e mulini, [...] e vasti poderi nei quali si fabbricano i vermicelli in tale quantità da approvvigionarne quei territori [...] mussulmani e cristiani, dove si spediscono grandi quantità. »

(Al- Idrisi)

Un curioso aneddoto racconta di come nei pressi di Siracusa, sotto la dominazione araba venne inventato il primo piatto *mare e monti* della storia. Fu un cuoco arabo che per sfamare l'esercito accampato nel siracusano decise di preparar loro un piatto composta da pasta con le sarde, mescolato con finocchietto selvatico e pinoli; aveva dunque unito i carboidrati, il pesce e la verdura.

Essendo al tempo romano e nel [medioevo](#) numerosa la presenza delle comunità [ebraiche](#) di Sicilia, essi contribuirono a lasciare le loro tradizioni culinarie ai siciliani; diffusero l'usanza del *kasherut*, ovvero del *mangiar in maniera appropriata*. A loro si deve l'introduzione dell'[aglio](#) soffritto con olio d'oliva nella [salsa](#) e il donare sapore (a tutti quei piatti poveri di condimento come generalmente sono le [verdure](#)). Essi insegnarono ai siciliani che non butta mai niente da un cibo, nemmeno la parte che appare più insignificante. Poi i [normanni](#), provenienti dal [Nord Europa](#), portarono nella calda terra di Sicilia un apporto per la gastronomia della selvaggina, trattandosi di abili cacciatori, con il loro arrivo le cucine siciliane si arricchirono di nuove tecniche culinarie che andavano ad aggiungersi al già nutrito repertorio siculo.

Nella seconda metà del Duecento, quando a [Genova](#) nascevano i primi *pasteifici* destinati alla produzione di pasta, non molti sanno che le maestranze specializzate e il grano provenivano dalla Sicilia. Purtroppo, più avanti nei secoli la storiografia tramandata orale e scritta rammendò molto raramente le vere origini del commercio della pasta, al punto tale che si arrivò a pensare che prima di Marco Polo non esistessero gli spaghetti.

« Dalla [Sicilia](#) la pasta essiccata raggiunse presto la [Liguria](#), grazie agli scambi commerciali via mare tra le due terre: il grano duro importato dalla Sicilia veniva lavorato sulle coste liguri, dove il clima mite e ventilato costituiva garanzia per la perfetta essiccazione del prodotto lavorato. »

(L'Italia della pasta, 2003 p. 8)

Nella cucina locale ci sono anche tracce [francesi](#), come quella dell'uso della [cipolla](#) al posto dell'[aglio](#) per salse e sughi più fini; o l'uso della [pasta frolla](#), anch'essa introdotta tra i siciliani dai francesi.

Gli [Aragonesi](#), nel [XIII secolo](#), portarono nell'isola l'usanza delle preparazioni fritte e con il commercio tramite la Cina e l'[India](#), arrivarono le [melanzane](#), prodotto sempre presente nei *piatti siciliani*. Con gli [spagnoli](#) infine arrivò il [Pan di Spagna](#), elemento oggi fondamentale per le torte, specialmente per quelle località dove è usanza fare la preparazione del dolce con questo composto. Dopo la [colonizzazione delle Americhe](#) arrivarono anche i nuovi alimenti quali pomodori, cacao, mais ed altri. Anche le classiche [Impanate siciliane](#) (in uso soprattutto nella *Sicilia orientale*) si sono formate nel periodo spagnolo, infatti esistono anche in Spagna e lì si chiamano [Empanadas](#).

Nell'epoca moderna



La [tonnara](#) di [Favignana](#); strutture tipiche e diffuse dei pescatori siciliani.

Ai tempi della [Francia](#) monarchica, la sua cultura settecentesca si diffuse largamente anche in Sicilia. Sorse una nuova moda per i nobili isolani; ovvero quella di avere dei *monsù* (monsieur), dei cuochi francesi altamente specializzati in cucina raffinata. Ma avvenne che le due culture gastronomiche siciliana: quella baronale e quella popolare si incontrarono proprio grazie a questi monsù. Infatti i nobili avevano quasi sempre delle donne addette alla pulizia della casa e al cucinare. Esse vivevano nel piano riservato alla servitù, ma nello stesso palazzo dei nobili, per cui i cuochi monsù e le popolane spesso si incontravano in cucina e i loro padroni chiedevano di mescolare i sapori della cucina ricca con quelli della cucina povera ma più tradizionale, cioè autentica della Sicilia e non importata come era quella dei monsù.

Col passare degli anni le due cucine, l'una sofisticata e l'altra più rustica, trovarono un punto d'incontro e ciò spiega perché in Sicilia, a differenza di più vaste terre internazionali, non vi è netta differenza tra le ricette della *cucina nobile* e quelle della *cucina del popolo*.

Nel [1800](#) le tonnare siciliane ebbero la loro massima espansione. Una tonnara serviva a pescare i tonni, come si deduce dalla stessa parola. Venne introdotta anch'essa dagli arabi, intorno all'anno [1000](#) e fu poi proseguita con alternanze in tempi spagnoli. Fino agli inizi del secolo scorso erano molto usate nelle coste dei mari siciliani. Poi caddero in disuso e la pesca dei tonni ebbe una notevole diminuzione in Sicilia. Al giorno d'oggi questa pesca è regolamentata da norme internazionali, eseguite per preservare la fauna marina, nello specifico caso quella del tonno.

Nell'epoca [borbonica](#), la cucina siciliana era già formata, ma sicuramente napoletani e siciliani avranno avuto dei collegamenti nell'ambito culinario, per esempio in quel periodo a [Napoli](#) s'inventò la celebre [pizza margherita](#), e questa pietanza raggiunse presto anche la [Sicilia](#), motivo per il quale anche nelle terre sicule la *pizza* è consumata abitualmente e con frequenza.

Con l'[Unità d'Italia](#) la cucina regionale conobbe le usanze culinarie del [Settentrione](#), alcune sono entrate a far parte del repertorio alimentare siciliano e siracusano, come per esempio il [tiramisù](#), classico dolce settentrionale diventato dolce tipico italiano.

Infine bisogna dire che la cucina siciliana rispecchia l'Alimentazione Mediterranea, chiamata [Dieta mediterranea](#), inserita dall'[Unesco](#) nel 2008, tra i [Patrimoni orali e immateriali dell'umanità](#), composta da alimenti che, maggiormente in passato rispetto ad ora, hanno rappresentato buona parte della cucina territoriale.

Ingredienti principali

I prodotti della terra

Spezie ed erbe aromatiche



Il fiore dello [Zafferano](#), [spezia](#) importante per la [Sicilia](#), vi fu importata dagli arabi.



Pianta dell'[origano](#) e [capperi](#) conditi delle [Isole Eolie](#) (a [Lipari](#))

« *La Sicilia è il paese delle arance, del suolo fiorito la cui [aria](#), in primavera, è tutto un [profumo](#)...* »

([Guy de Maupassant](#))

L'aria profumata alla quale si riferisce Mupassant è data da una vasta quantità di piante aromatiche diffuse sul suolo siciliano. L'isola è infatti nota per essere posta al centro del mar mediterraneo, caratteristica questa che le dona il clima mite di questa zona, ideale per far crescere piante aromatiche e spezie mediterranee e mediorientali.

Tra le più note: usate in cucina vi sono: L'[Alloro](#): le foglie di alloro, *addauru* in siciliano, vengono impiegate per aromatizzare carni, pesci, liquori e per creare medicinali naturali; tra l'altro questa

pianta aromatica è stata dichiarata per la Sicilia prodotto [P.A.T.](#) Il [Basilico](#): in siciliano chiamato *basaricò* o *basilicò*, lo si trova su tutto il territorio, le sue foglie vengono impiegate per aromatizzare i sughi a base di pomodoro e il cosiddetto [pesto](#); sia la versione genovese che quella siciliana. Il [Cappero](#): in siciliano detto *chiappiru* o *ciappiru* è una pianta aromatica molto diffusa in Sicilia, i suoi frutti si conservano sotto sale o sott'aceto e vengono usati in molte preparazioni culinarie, soprattutto in quelle di pesce. In Sicilia sono noti i [capperi di Pantelleria](#), i quali hanno ottenuto la denominazione [I.G.P.](#).

Il [Finocchio selvatico](#): noto in [siciliano](#) come *finocchiu sarbagghiu* o *finocciu sabbaticu*, è una delle più diffuse erbe aromatiche di tipo spontaneo che crescono un po' ovunque nelle campagne, il suo utilizzo è noto specialmente per fare le "*Salsicce condite*" insieme al peperoncino rosso. La [Menta](#), altra pianta molto diffusa nel mediterraneo, dal sapore particolarmente profumato, viene utilizzata per aromatizzare persino i dolci. Un uso noto in Sicilia è quello di adoperarla per condire le melanzane sott'olio o arrostate. Poi vi è la [Nepita](#): simile alla menta, detta *nebbita* in siciliano, è una pianta anch'essa molto diffusa sul territorio. Le sue foglie hanno un aroma dolciastro e vengono usate per aromatizzare cibi locali.

L'[Origano](#): chiamato in siciliano *auricunu* o *aricunu*, è una pianta che cresce in prossimità di rocce calcaree e di terreni non necessariamente irrigati. Le sue foglie fatte prima essiccare vengono poi usate in numerose pietanze. La Sicilia rappresenta il maggior produttore italiano per questa pianta tanto utilizzata in cucina. Il [Prezzemolo](#): chiamato in siciliano *puddisinu*, viene messo in molti alimenti, non a caso vi è un proverbiale detto che dice "*presente ovunque come il prezzemolo*". Il [Rosmarino](#): in siciliano noto come *rusamarinu* è una pianta aromatica diffusa in terra siciliana. Le sue foglie insaporiscono una grande varietà di piatti, specialmente di carne. Questa pianta è attorniata da numerose leggende, forse derivate dal suo particolare profumo o dalla sua datazione millenaria. Per esempio in Sicilia su di essa si racconta che veniva considerata dagli abitanti come una pianta dai *poteri magici*, perché tra i rami vi erano celate magiche figure femminili pronte ad aiutare chi è degno. [William Shakespeare](#) la descrisse come *la pianta del ricordo*. Il [Timo](#): è una pianta aromatica che cresce spontaneamente nelle zone montane e marittime, le sue foglie sono adoperate in particolar modo su ricette a base di pesce azzurro. Infine tra le principali piante aromatiche sicule vi è la [Salvia](#): pianta molto profumata, le sue foglie aromatizzano molte varietà di pietanze.

Anche le spezie hanno una adeguata diffusione nella cucina siciliana. Per esempio per fare il cous-cous serve una grande quantità di spezie: [curcuma](#), [cumino](#), [paprica](#), [coriandolo](#), [cannella](#), [peperoncino](#) ed altre. Tra le spezie più caratteristiche dell'isola si trovano *fior di sale all'arancia* o il *fior di sale al limone*, prodotti con il sale marino e i frutti degli alberi. Infine una spezia significativa per l'isola è lo [Zafferano](#), introdotto dagli arabi, veniva chiamato *l'Oro Rosso di Sicilia*; oggi è molto conosciuto perché con esso si condiscono gli arancini.

Latticini e formaggi



Ricotta siciliana nella tradizionale *cavagna* per mantenerla fresca.



I immagine: Una provola affummicata delle [Madonie](#); II immagine: Formaggio fresco siciliano; III immagine: La Ricotta infornata.

Il [formaggio](#) è un alimento antichissimo. In Sicilia veniva prodotto già in tempi arcaici e veniva molto apprezzato dalla popolazione, al punto tale che su di esso vi sono stati intentati proverbi, usanze e tradizioni. Ad esempio in Sicilia quando si vuol fare un dono gradito in varie circostanze si usa regalare del formaggio fresco come segno di apprezzamento per la buona cucina; solitamente viene accompagnato in un cesto ornato di vino, ricotta e altri prodotti casarecci. L'isola è produttrice di numerose e diverse varietà di formaggio; sia di latte vaccino che di pecora.

Il tempo della sua stagionatura garantisce il livello nutriente dell'alimento. La sua lavorazione avviene con l'alimento base, ovvero il [latte](#). Esso deve essere fresco e può provenire sia dalla [mucca](#), dall' [pecora](#) oppure dalla [capra](#). Altro elemento caratteristico sono i [cagli](#) naturali e l'utilizzo di strumenti da lavoro definiti secolari. Alcuni di questi sono la [caldaia di rame](#) (con l'apposito [mestolo](#) anch'esso in rame) con l'interno in stagno, utilizzata maggiormente per produrre la ricotta; la [scodella di legno](#) utilizzata per conservare il caglio in pasta.

I formaggi (a denominazione D.O.P.) la cui produzione è diffusa in tutta la Sicilia sono:

- Il [Caciocavallo siciliano](#), formaggio diffuso in tutta la Sicilia; è uno dei più antichi prodotti caseari dell'isola. Veniva prodotto, diventando tipico, in tutte le regioni del [Regno delle Due Sicilie borbonico](#).
- Il [Formaggio di capra siciliana](#), anch'esso diffuso in tutta l'isola, è ottenuto dal latte di capra dalle origini leggendarie poiché si dice fosse già noto ad [Omero](#).
- Il [Pecorino siciliano](#) (*Picurinu Sicilianu* in [lingua siciliana](#)); viene prodotto con il latte di pecora ed è il formaggio più diffuso in tutta la Sicilia.
- La [Provola siciliana](#), così come il *pecorino siciliano* e come il *caciocavallo siciliano*, è diffusa in tutta la Sicilia. Merita l'appellativo d'essere uno dei formaggi più antichi dell'isola mediterranea e viene ottenuto con il latte di vacca crudo, proveniente principalmente dalle mucche di razza [modicana](#).
- Il [Pecorino rosso](#), pur essendo presente anche in [Toscana](#) e in [Sardegna](#), quello siciliano è però unico, in quanto si differenzia dagli altri per via della sua stagionatura che avviene con del singolare succo di pomodoro che gli dona il colore rosso. Viene prodotto in tutta la Sicilia ed è un prodotto a denominazione P.A.T. ([prodotti agroalimentari tradizionali italiani](#)).

Poi si hanno delle varianti di formaggio diffuse e prodotte in determinate aree dell'isola. Tra queste le principali sono:

Nella Sicilia orientale:

- Il [Ragusano](#) (*Lu Rausanu* o *Cusacavaddu* in [siciliano](#)); è un formaggio [DOP](#) che viene maggiormente prodotto nella zona [ragusana](#) e in parte nella [provincia siracusana](#).
- Il [Cosacavaddu ibleo](#); ha le stesse caratteristiche del Ragusano.
- La [Provola dei Nebrodi](#); formaggio a [pasta filata](#), la cui [salatura](#) avviene in [salamoia](#) satura. Viene prodotto nei [Monti Nebrodi](#), in [provincia di Messina](#).

Nella Sicilia centrale e occidentale:

- La [Provola dei Monti Sicani](#); ottenuta da latte vaccino crudo, viene prodotto nelle province di [Agrigento](#) e Palermo, nelle vicinanze dei [Monti Sicani](#), come suggerisce il suo stesso nome.

- La [Provola delle Madonie](#); presenta un colore giallo pagliarino e forma di un fiasco panciuto. La sua zona di produzione comprende numerosi comuni della zona nord-occidentale nei pressi delle [Madonie](#) e della [provincia palermitana](#).
- La [Vastedda della Valle del Belice](#); formaggio di pecora che va consumato fresco, dopo tre giorni dalla sua produzione. La sua pasta è filante e come si intuisce dal nome stesso viene prodotto nei territori della Valle del Belice.

La Ricotta

La Sicilia ha una grande tradizione per la [ricotta](#). Essa infatti rappresenta la base fondamentale per il suo settore dolciario e culinario in genere. Basta ad esempio pensare che il *cannolo siciliano* o la *cassata siciliana*, senza la crema di ricotta non otterrebbero mai il loro sapore tipico, caratteristico. Lo stesso vale per altri piatti meno noti ma pur sempre amati dai siciliani, come la *ricotta calda zuccherata* o anche in piatti salati composti da farcitura o copertura di ricotta; un esempio è la pasta al forno, la pasta fresca, i ravioli, la parmigiana e tutto ciò che desidera un condimento a base di ricotta salata.

Questa abitudine, quasi necessità, culinaria sicula rivela una tradizione profonda per la preparazione della ricotta. In Sicilia la ricotta si preparava già al tempo greco; infatti si narra che furono i greci che mostrarono ai siciliani il metodo per fare la [ricotta salata](#). Persino la nota cassata siciliana si dice che debba le sue radici, ancor prima che agli arabi, ai greci. Perché furono essi che elaborarono una prima "torta a base di formaggio" chiamata *placentam* ovvero *torta*. Poi il termine venne sostituito con il latino *Caseum* cioè *formaggio*. Questa torta greca era a base di ricotta e formaggio mescolati insieme. Poi gli arabi, probabilmente influenzati dalla lingua ellenica che vi era sull'isola, continuarono a chiamare questa torta con il suo precedente nome, apportandole senz'altro modifiche nella preparazione, ad esempio vi aggiunsero la rivoluzionaria canna da zucchero, sostituendo il miele. Ma parrebbe dunque questa l'origine della cassata siciliana con ricotta, originaria fin dai tempi ellenici.

In tempi ottocenteschi era chiamata "*il formaggio dei poveri*", ma la ricotta non è come il formaggio, essa ha una diversa preparazione e molti appunti preziosi sulla sua lavorazione siciliana ci sono stati lasciati sia dal [canicattinese Antonino Uccello](#) (al quale va ricordato [Palazzolo Acreide](#) ha dedicato un intero museo [etnografico](#)), sia dal [palermitano Carmelo Trasselli](#) e da molti altri autorevoli studiosi. Le ricotte siciliane sono a denominazione [P.A.T.](#) (per la tradizione italiana); tra queste vi sono la [Ricotta Iblea](#), prodotta nei comuni dei [Monti Iblei](#) (Sicilia orientale) e la [ricotta infornata](#), prodotta in tutta la Sicilia.

L'olio, le olive, le verdure e gli ortaggi

Olio e olive



Alberi d'[ulivo](#) sui [Monti Iblei siciliani](#).



Il versamento d'olio d'oliva fresco; così come si usa fare anche in Sicilia. Olive provenienti da [Castelvetro](#), nel [trapanese](#). Olive condite servite in un agriturismo siciliano.



Un ulivo secolare ad [Agrigento](#).

L'[ulivo](#) è noto fin da tempi remoti. In [Sicilia](#), si narra che l'ulivo venne importato dai [greci](#), questa pianta ha trovato in questa terra un clima ideale. In epoca Siceliota l'albero dell'ulivo era sacro e chi lo sradicava veniva punito con l'esilio. Secondo un'antica tradizione fu un [ateniese](#) di nome Aristeo a mostrare ai siciliani come si estraeva l'[olio](#) dall'uliva, inventando "*u trappitu*" (oleificio a pressione), per questo egli fu onorato con la costruzione di un tempio in suo onore nei pressi di Siracusa. Ma altra innovazione nell'[olivicoltura](#) avvenne con la dominazione araba; migliorando i sistemi di mantenimento e irrigazione per i terreni, l'olivo si diffuse ancor maggiormente in tutta la Sicilia.

Nei secoli e nei millenni si è mantenuta la tradizione di coltivare l'ulivo e i siciliani ne hanno sempre tratto cultivar definite di pregiato livello. Oltre che per fare l'olio, vengono anche vendute al chilo per essere condite; in [lingua siciliana](#) si chiamano "*Alivi cunzati*", con aceto, aglio, prezzemolo, pepe, origano, carote a rondelle, sedano, peperoncino a pezzetti e abbondante olio.

Un altro particolare della cucina siciliana è che per i suoi piatti viene adoperato quasi esclusivamente l'utilizzo di [olio extravergine d'oliva](#); sia per cucinare che per condire.

Le olive che maggiormente si trovano in Sicilia sono:

- La *Biancolilla*; è la varietà da olio siciliana più diffusa, con picchi di coltivazione molto elevati nel palermitano e nel trapanese. Tra i suoi tanti sinonimi viene detta anche "*la napoletana*" o "*la siracusana*".
- La *Cerasuola*; diffusa maggiormente nelle province di Agrigento, Palermo e Trapani. Viene detta anche "*la palermitana*".
- La *Giarraffa*; coltivata nella Sicilia centro-occidentale. Ha ottenuto la denominazione d'origine Giarraffa di [Giuliana](#) (dal paese che maggiormente la produce nel palermitano). La *Moresca*; diffusa maggiormente nelle province di Catania, Caltanissetta, Enna, Ragusa, Siracusa. È detta anche "*la catanese*".
- La *Nocellara Etnea*; diffusa tra i comuni etnei catanesi e la provincia di Siracusa. È detta anche "*Oliva di Paternò*".
- La [Nocellara del Belice](#); diffusa maggiormente nella parte occidentale dell'Isola, rappresenta la quasi totalità dell'olivicoltura della valle del Belice ed ha ottenuto il riconoscimento DOP.
- La *Ogliarola Messinese*; coltivata in varie province è più diffusa nei lati costieri di Palermo e Messina. È detta anche "*la terminisa*" o "*Oliva di termini*".
- La *Santagatese*; prevalentemente coltivata nelle zone costiere di Messina. È detta anche "*la palermitana*".
- La *Nasitana*; diffusa soprattutto nella zone [tirrenica](#) e [nebroidea](#) della provincia di Messina e detta anche "oliva minuta". Prende il nome dal paese di [Naso](#).

- La *Tonda Iblea*; diffusa prevalentemente nella Sicilia sud-orientale, tra le province di Caltanissetta, Catania, Ragusa e Siracusa.¹
- La *Verdese*; la coltivazione avviene prevalentemente nelle province di Caltanissetta, Catania, Ragusa e Siracusa.

L'[olio d'oliva](#) che viene prodotto in Sicilia a sua volta si distingue per provenienza in varie denominazione, tutte DOP ([Denominazione di origine protetta](#)), per cui vi è:

- [L'olio del Monte Etna](#) (prodotto nella Sicilia nord e centro orientale).
- [L'olio dei Monti Iblei](#) (prodotto nella Sicilia sud-orientele).
- [L'olio di Mazara del Vallo](#) (prodotto nella Sicilia occidentale).
- [L'olio del Valdemone](#) (prodotto nella Sicilia nord-orientale).
- [L'olio della Valle del Belice](#) (prodotto nella Sicilia occidentale).
- [L'olio delle Valli Trapanesi](#) (prodotto nella Sicilia occidentale).

Verdure e ortaggi



Il pomodoro ciliegino di [Pachino](#), un'eccellenza della coltivazione siciliana.





I Immagine: [carciofi](#); II Immagine; [Asparagi](#), verdure molto usate in terra siciliana; III Immagine [cicoria](#), verdura popolare che cresce anche spontanea (selvatica).

L'usanza di mangiare verdure e di metterle come ingrediente base di numerosi piatti (sia primi che secondi) evidenzia un lato alimentare siciliano che rientra proprio nella classica *dieta mediterranea* riconosciuta *patrimonio immateriale dell'umanità*. Nutrirsi, infatti, con i frutti della terra e in questo caso con le verdure e con gli ortaggi fa parte delle abitudini sicule fin da tempi molto antichi.

Probabilmente ciò è dovuto al fatto che le verdure sono il frutto della terra, le si possono trovare nelle campagne, nelle montagne, nei prati; le cosiddette "*verdure selvatiche*". Esse crescono spontanee sull'isola e quindi rappresentano, e soprattutto rappresentarono, un alimento economico e diffuso per la popolazione più povera.

Nutrienti e importanti, le verdure spontanee devono però sapersi riconoscere. Ad esempio sull'isola mediterranea in maniera selvatica, e commestibile, vi si trovano numerose piante, esse possono essere utilizzate per fare frittate, insalate, minestrone, brodi, condimenti per pizze o pasta:

Acetosella rossa (*Airedduci russa*, [agredduci nica](#), *russulidda*); *Achillea* (*Chillia*, [Tè servaggiu](#), *Millifogghi*,); *Aglio selvatico* (*Agghiu sarvaggiu*, *cipudduzza*, *purriceddi*)^[301]; *Alliaria* (*Erva agghiara*, *Agghialora*) ; *Asfodelo giallo* (*Purrazzu giallu*, *Cimi ri porru*, *Garrufi*, *Cipuddazzu giallu*)^[321]; *Scardaccione* (*Scordu*, *Spina sarvaggia*, *Spinasantuni*); *Bietola selvatica* (*Salicheddi ri muntagna*, *Giri*, *Costi sarvaggi*); *Borragine* (*Vurrania*, *Urrania*)^[331]; *Borsa Pastore* (*Bursidda*, *Urza*, *Urzidda*, *Picuraredda*); *Brunella* (*Basilicò ri voscu*, *Basilicu sarvaggiu*, *Basilicò ri macchia*); *Cavolo selvatico* (*Cavulu sarvaggiu*, *Cavulu ri montagna*, *Mazzareddi*)^{[341][351]}; *Tamaro* (*Sparaciu lupu*, *Viticedda*, *Sparaciu niuru*, *Sparaciu vilucchiu*)^[361]; *Cicoria selvatica* (*Cicuriedda*, *Cicuriedda ri montagna*, *Erva amara*, *Ciuri azzurrinu*, *Indivia selvatica*, *Radicchio*)^[371]; *Erba viperina* (*Vipirina*, *Pilusazza*, *Vurrania pilusazza*, *Vurrania a rota*); *Finocchio selvatico* (*Finucchieddu ri montagna*, *Finucchieddi*, *Finucchiastru*)^[381]; *Ortica* (*Fuddica*, *Furdicula*, *Utticula*)^[391]; *Porcellana* (*Purciddana*, *Pucciddana*, *Erva grassa ri jardinu*, *Ciuriddu giallu*); *Pungitopo* ([Spinapuci](#), *Sparaciu tronnu*, *Sparaciu russu*, *Sparacogna*); *Robinia* (*Rubbinia* - *Acaccia*); *Viola* (*Viola*, *Viola mammola*, *Viola ri voscu*, *Viuletta*)^[401].

Come verdure da coltivazioni poi si ha una vasta scelta; la [zucchini](#) (*cucuzza* in siciliano) resta tra le più utilizzate nelle cucine sicule; i talli (*taddi*) ovvero i tenerumi di zucca); i vari tipi di broccoli (cavolfiori e *sparacelli*, questi ultimi simili alle [cime di rapa](#), sono noti anche come *broccoli a mazzi*); la [lattuga](#); la [rucola](#); gli [asparagi](#) ed altre. Poi vi sono i vari tipi di [ortaggi](#): pomodorini, peperoni, carote, finocchi, cipolle, cetrioli e molti altri. Le [melanzane](#) sono sicuramente tra gli ortaggi più usati nella cucina siciliana, vengono fatte sia fritte che arrostiti e vengono adoperate sia sui primi che secondi piatti. Anche i [carciofi](#), i quali si ritrovano in molte ricette locali.

Nell'isola mediterranea vi sono inoltre degli [ortaggi](#) che sono stati dichiarati [Prodotti agroalimentari tradizionali italiani](#) (P.A.T.) e in alcuni casi anche [IGP](#) per loro singolare qualità territoriale. Tra questi vi sono:

- [Aglio rosso di Nubia](#); prodotto nella Sicilia occidentale. (anche presidio Slow Food)
- [Cipolla di Giarratana](#); prodotta nella Sicilia sud-orientale. (anche presidio Slow Food)
- [Fava di Leonforte](#); prodotta nella Sicilia centrale.
- [Lenticchia di Villalba](#); prodotta nella Sicilia centro-orientale. (anche presidio Slow Food)
- [Patata novella di Messina](#); prodotta nella Sicilia nord-orientale.
- [Patata novella di Siracusa](#); prodotta nella Sicilia sud-orientale.
- [Pomodoro cuore di bue](#); prodotto in tutta la Sicilia.
- [Pomodoro di Pachino](#); prodotto nella Sicilia sud-orientale (IGP).

E gli ortaggi siciliani inseriti nel progetto del presidio [Slow Food](#):

- Carciofo spinoso di Menfi; prodotto nella Sicilia occidentale.
- Cavolo trunzo di Aci; prodotto nella Sicilia orientale
- Pomodoro siccagno della valle del Bilici; prodotto nella Sicilia centrale
- Fagiolo badda di [Polizzi](#); prodotto nella Sicilia occidentale
- Fagiolo cosaruciaru di [Scicli](#); prodotto nella Sicilia sud-orientale
- Lenticchia di Ustica; prodotta nell'[isola di Ustica](#), Sicilia occidentale.

Curiosità su alcune piante selvatiche culinarie

- Il [camedrio](#) (*Teucrium flavum*) può essere utilizzato come succedaneo del [tè](#).
- Con le foglie della [carota](#) (*Daucus carota*) selvatica si possono condire le insalate aromatizzandole.
- I frutti di agnocasto (*Vitex agnus-castus*) selvatico possono essere utilizzati come succedanei del pepe e i petali della [calendula](#) utilizzati come succedaneo dello [zafferano](#).

I prodotti del mare

Il sale marino

In Cucina... "U Muluneddu ro sali"

Il *Muluneddu* era un contenitore formato da canne con forma cilindrica legate tra esse. Il Muluneddu doveva conservare nelle cucine siciliane un sale piuttosto prezioso, poiché si trattava di sale più fino persino dell'attuale [zucchero a velo](#). Questa tipologia di sale si formava nelle saline; ai lati delle stesse vi fioriva questa patina sottile salata, detta *sali scuma* (schiuma di sale), che i salieri opportunamente raccoglievano e infilavano all'interno dei Meluneddi, i quali servivano poi alle massaie per cucinare nelle loro case.



Raccolta del sale alle saline di [Trapani](#).

Il [sale](#) usato è soprattutto quello marino. I siciliani hanno una grande tradizione con la produzione del sale. Infatti la regione della Sicilia rappresenta una delle 3 maggiori produttrici di sale (insieme alla [Calabria](#) e all'[Emilia Romagna](#)). Questo minerale era conosciuto fin dall'epoca fenicia e greca. Nei tempi classici vi si facevano essiccare i pesci dentro ai laghi di sale per poi mangiarli ed era considerato il piatto della povera gente.

Nell'isola vi sono numerose saline, o meglio vi "erano", poiché la [provincia di Siracusa](#) (territorio con il più elevato numero di saline), un tempo grande produttrice di sale marino, vide nella seconda metà del novecento la chiusura di tutta la sua produzione, in parte per ragioni ancora sconosciute e in parte a causa del sacrificio che tutta l'area nord del siracusano dovette fare per via della costruzione di impianti altamente inquinanti petrolchimici che raffinando il petrolio nazionale imposero la penalizzazione, e dunque la chiusura, di gran parte del settore alimentare, sale compreso.

La produzione di sale marino ancor oggi resiste solamente, in maniera notevole, nella parte occidentale della Sicilia, lì dove il settore artigianale è stato lasciato libero di progredire e dunque a

[Trapani](#) e nell'[isola di Mozia](#) che rappresentano attualmente le maggiori saline siciliane. Le saline presenti in Sicilia hanno fatto la *storia del sale* per questa regione. Esse sono:

Le [saline di Priolo](#) (non più attive); le [saline di Vendicari](#) (non più attive); le [saline di Augusta](#) (non più attive); le [saline del Ciane](#) (non più attive); le [Saline di Trapani](#) (attive); le [saline dello Stagnone \(isola di Mozia\)](#) (attive).

Pesce e crostacei



Allevamenti di [cozze](#) a [Siracusa](#)



Riccio di mare e vongole; alimenti marini caratteristici della costa siciliana.

Essendo terra di mare, la Sicilia conta vaste varietà di pesce nelle sue ricette culinarie, frutto di una tradizione millenaria che vede i siciliani, soprattutto quelli che abitano sulle coste, impegnati in un'alimentazione fatta prevalentemente di [pesce](#).

Il pesce viene impiegato sia nei primi piatti che nei secondi piatti e se si pensa alle acciughe sotto sale, dunque una conserva o un antipasto, si può ben capire come questo alimento della natura marina sia sempre presente in un modo o nell'altro nelle tavole dei siciliani. Lo si può acquistare generalmente al mercato popolare che viene allestito giornalmente o settimanalmente in quasi tutte le località dell'isola. Vi sono alcuni mercati che vendono solamente pesce e altri che vi dedicano diverse bancarelle per questa commercializzazione culinaria.

Il pesce viene riscontrato abitualmente fresco, poiché pescato in giornata e subito portato al mercato, data la vicinanza con il mare. Il modo per capire se il pesce è fresco consiste nel vedere la sua pelle brillante, le branchie rosse e l'occhio vivo. Ricco di [omega 3](#), il pesce è considerato alimento nutriente; un tempo tra le famiglie più povere e spesso per intere popolazioni il pesce rappresentava quasi l'unica fonte di alimentazione, oltre al pane e alle verdure. Le varietà di pesce più frequenti nei mari della Sicilia sono: [acciuga](#) (*angiova*); [alice](#) (*masculino*); [lampuga](#) (*capune o*

lampuca); [scorfano rosso](#) (*cipudda*), [gallinella](#) (*facianu*); [nasello](#) (*mirluzzu*); [cefalo](#) (*mulettu*); [pesce martello](#) (*magnusa*); [pesce San Pietro](#) (*pisci San Petru*); [pesce spada](#) (*pisci spata*); [polpo](#) (*purpu*); [sardina](#) (*sardi*); [tonno](#) (*tunnu*); [alalunga](#) (*alalonga*); [leccia](#); [sarago](#) (*saracu*); [triglia](#) (*trigghia*) e molte altre specie. In Sicilia si trova su larga scala il [pesce azzurro](#) (dal caratteristico colore blu argenteo o un po' verde)¹⁵⁰¹. Come [crostacei](#) e [molluschi](#) i più presenti sono le cozze; le [vongole](#), i [ricci di mare](#); lo [scampo](#); i [granchi](#); i gamberetti e i gamberoni e poi ancora le [capesante](#); i [calamari](#) (cucinati in svariati modi); la [seppia](#); i caratteristici "Vuccuna" ([murici](#)). Infine menzione merita il pesce d'acqua dolce; la trota siciliana, chiamata [trota sarda](#) ma che cresce anche in alcune zone della Sicilia sud-orientale e si sta cercando di estenderne l'allevamento siciliano. Tra le specie marine siciliane tre hanno ottenuto un marchio distintivo per la loro qualità e presenza: Il [gambero rosso di Sicilia](#) (DOP); [alaccia salata di Lampedusa](#) (Slow Food); [masculina da magghia](#) (Slow Food);

Il pane

Il [pane](#) nella storia della Sicilia è un elemento fondamentale, con esso infatti, quando le famiglie erano troppo povere per potersi comprare cibi come pasta, carne e pesce, il principale pasto diventava il pane, capace di sfamare il popolo. Veniva spesso accompagnato come companatico a minestre a base di legumi: lenticche, fagioli, ceci. E anticamente veniva consumato insieme a verdure crude, come [pomodori](#), [cipolle](#), e insieme alle [olive](#).

Era detto il cibo degli operai, dei contadini e dei pescatori (questi ultimi sfilettavano un pesce appena pescato e aggiungevano i filetti nel pane) che non potevano permettersi formaggi e salumi da accompagnare col pane.

L'usanza di fare il pane casareccio, ovvero il pane fatto in casa, ("*U Pani i Casa*") è diffusa un po' in tutte le province e isole siciliane; specialmente nelle zone montane. Il pane casareccio viene cotto in forni di pietra alimentati con del legno, il quale dona al pane un aroma caratteristico. Viene impastato con la farina di semola di grano duro (mentre oggi è consuetudine usare la farina di grano tenero). Si usa condirlo, in [lingua siciliana](#) si dice "*Pani Cunzatu*", cioè "*Pane condito*", generalmente viene condito caldo con olio, sale e [origano](#). Piatto preparato di frequente con il pane affettato sono le [bruschette](#), condite con del pomodoro, aglio e olio come ingredienti principali. Alcune preparazioni di pane siciliano sono inoltre ritenute caratterizzanti dell'alimentazione sicula e per questo certificate con i relativi marchi alimentari.

Pasta

Come avviene un po' in tutta Italia anche qui la [pasta](#) viene cucinata quotidianamente, quasi sempre a pranzo e quasi mai a cena. Preparata fresca fatta in casa oppure comprata a confezioni nei supermercati, in ogni modo i siciliani la consumano e il suo utilizzo avviene con svariate modalità e condimenti. Vi è la pasta al forno; fritta; a brodo; asciutta (*con la salsa*) e poi condita da verdure; carne; pesce; ricotta; sughi.

Antipasti, contorni, piatti unici



Antipasti siciliani



Insalata d'arance; tipico contorno siciliano.

Tra gli antipasti o piatti unici più celebri della Sicilia vi è sicuramente la [Caponata](#); l'[Insalata di arance](#); la [Parmigiana di melanzane](#) e il [Gateau di patate](#). Ma oltre ciò, vi sono numerosi altri piatti tipici di questa regione che pur essendo meno noti sono comunque spesso preparati e annoverati tra le ricette siciliane. Tra questi si citano:

- Alici crude al [limone](#)

« **Descrizione del piatto**

*Diliscare e lavare le alici sotto l'acqua
Spremere 3 limoni e lasciare a marinare
Infine scolare e condire con olio , aglio,
sale a aromi.¹ »*

- [Bruschette](#) alla siciliana

« **Descrizione del piatto**

*Tritare sedano, cipolla, olive nere, capperi,
pomodorini e prezzemolo
Condire con aceto, sale e pepe e preparare
il pane
8 fette di pane di sesamo imbevute d'olio e
aceto
Mettere il composto tritato sopra il pane
condito. »*

- [Babbaluci o Babbuci](#) a Ghiotta (lumache a zuppa)

« **Descrizione del piatto**

*Lavare e cucinare i molluschi in un tegame
Soffriggere cipolla e aglio e unire
pomodoro con prezzemolo
Aggiungere al soffritto patate e acqua.
Versare le lumache e mescolare al
composto
Aggiungere sale e pepe.¹ »*

- Verdure in pastella

« **Descrizione del piatto**

*Preparare la [pastella](#) e lavare le
verdure
Cuocere le verdure e passarle nella
pastella
Friggere il tutto in abbondante olio
caldo. »*

- [Frittata](#) fredda alla siciliana

« **Descrizione del piatto**

*Affettare la cipolla e stufarla in padella
con lo strutto
Trasferire in una terrina e aggiungervi le
uova sbattute
Aggiungere inoltre il formaggio a fette,
il basilico, sale e pepe
Versare il composto in una padella già
imburrata e cuocere la frittata
Servire fredda. »*

- [Mulinciani](#) arrustite

« **Descrizione del piatto**

*Lavare e tagliare a fette le melanzane
Arrostire le melanzane moderatamente
Tritare prezzemolo e aglio. Porre degli
strati di melanzane
Condire il tutto con olio d'oliva, aceto o
limone, sale, prezzemolo, origano.¹ »*

Antipasti locali

Oltre ai più noti antipasti diffusi in tutta la Sicilia o in gran parte di essa, vi sono poi dei piatti più singolari diffusi in determinate aree siciliane. Tra questi vi sono:

- [Mauru](#) (diffuso nella Sicilia orientale)
- [Nsalata](#) rì limuna (diffuso nella Sicilia occidentale)
- Matarocco (diffuso nella Sicilia occidentale)
- Crostini di capperi (diffuso nella Sicilia centrale)
- Mulinciani ammutunati (diffuso nella Sicilia occidentale)
- [Frittedda](#) con carciofi, fave e piselli (diffuso nella Sicilia occidentale)

Street Food siciliano



Pane e panelle.



Gli arancini siciliani

Lo street food siciliano si riferisce al cosiddetto [cibo da strada](#). Esso in Sicilia ha origini molto antiche; già ai tempi dei greci si usava mangiare del cibo fuori casa, per le vie della città. La tradizione è ricca di preparazioni veloci, e poco costose, in vendita in bancarelle o chioschi per strada. Ad esempio nel palermitano si usa mangiare fuori il pane e [panelle](#) e il [pane con la milza](#). In tutta la Sicilia invece si mangiano gli [arancini](#), che in alcune aree della parte occidentale dell'isola sono chiamati italianizzati "arancine" e poi la [pizza](#) in tutte le sue varianti siciliane, per cui va menzionata anche la rosticceria, generalmente mignon (piccoli pezzi) come calzoni; sfoglie, cornetti, ravioli ecc. Inoltre durante le festività religiose le strade siciliane, soprattutto i paesi, si riempiono di fiere culinarie dove si trovano frittelle d'ogni tipo sia salate che dolci e tutto ciò che per le vie si può mangiare. Palermo è stata classificata la quinta città al mondo per il cibo da strada.

Di seguito un elenco dei cibi da strada caratteristici della Sicilia:

- [Arancini](#) di riso
- [Calia e simenza](#)
- [Calzone](#)
- [Cipollina](#)
- [Frittelle](#) nelle festività
- [Pannelle](#) di [ceci](#)
- [Pizza siciliana](#)
- [Stigghiole](#)
- [Scaccia](#)
- [Scacciata](#)
- [Vastedda](#)

Primi piatti



Un piatto di pasta alla norma



Pasta con le sarde

- [Anelletti al forno](#)
- Busiati
- Cavatieddi
- [Crispelle di riso](#) uso Benedettini
- [Cuscus](#) alla trapanese
- Daiuni (o taiuni)
- [Macco di fave](#)
- Maccheroni alla siciliana
- Minestra con i tenerumi
- [Pasta con le sarde](#)
- Pasta con i broccoli "arriminati"
- Pasta al pesto di [pistacchio](#)
- [Pasta alla Norma](#)
- Pasta o niuru di siccia (nero di [seppia](#))
- Pasta ca nunnata ([bianchetti](#))
- Pasta ca muddica

- Pasta c'anciova (pasta con [acciuغه sotto sale](#))
- Pasta e fasola (pasta e fagioli)
- Pasta con i tenerumi
- Pasta fritta
- Pasta "Ncasciata"
- [Pasta 'ncaciata](#)
- [Pesto alla trapanese](#)
- [Spaghetti alla carrettiera](#)
- Spaghetti alla [bottarga](#) di tonno
- Spaghetti ai [ricci](#)
- Spaghetti alla siracusana

Il Riso e il Couscous

Il Riso

Il riso, anche se oggi la sua coltivazione in Sicilia è rara, e non si conoscono le cause della diminuzione delle coltivazioni di questo cereale, un tempo ebbe qui le sue origini europee. Furono infatti gli arabi ad introdurlo nell'isola, e furono poi gli aragonesi di Sicilia i primi ad esportarlo. Eppure il riso ai siciliani non è mai piaciuto troppo, non quanto la pasta, infatti c'è un proverbio siciliano che recita: "risu: quantu mi jsu" (riso: allora mi alzo) per dire che è leggero, che è un mangiare veloce a tavola. Ma le ricette col riso sono comunque spesso usate nella cucina regionale, le più diffuse sono:

Riso al forno (u risu 'o furnu); timballo di riso preparato con ragù e condito con piselli, mozzarella, prosciutto, parmigiano ed infornato.

Risotto con i funghi; risotto amalgamato con i funghi.

Risotto alla marinara; risotto con frutti di mare: cozze, vongole, gamberetti e diversi altri. Insalata di riso; piatto mangiato freddo, condito con maionese, tonno, uova sode, verdure sott'olio, aceto e olio.



Il [couscous](#) di [pesce](#); cucinato principalmente a [Trapani](#), mutuato dalla cultura alimentare araba.

Il Couscous

Il cous-cous, è formato da granelli di [semola](#) cotti al vapore in speciali tegami di terracotta. Si tratta di un piatto originario del [Nordafrica](#). È stato introdotto in [provincia di Trapani](#) dall'immigrazione di fine ottocento verso la Tunisia e a inizio Novecento verso la Libia con la particolarità dell'uso del brodo di pesce, invece che la versione magrebina. Oggi il *couscous di pesce* è considerato un piatto quasi quotidiano della [cucina trapanese](#), anche se è conosciuto e consumato in tutta l'isola.

Altre varianti sono il *Cous-Cous di verdure* e *Cous-Cous dolce*.

Secondi piatti

Accanto alle rinomate [carni siciliane](#) troviamo:

- Arrosto panato (Palermo)
- Bastardi affucati (cavolfiori affogati)
- Coniglio "lardiato"
- Falsomagro
- Involtini di carne
- Involtini di melanzane
- Pizza frita alla Siciliana
- Polpette di finocchietto

Pesce

- [Ghiotta](#)
- Involtini di pesce spada
- [Pesce spada alla ghiotta](#)
- Pescestocco alla Messinese
- Puppetti 'i muccu (polpette di [neonata](#))
- Polpette di sarde
- Purpi affucati
- Purpu (polpo bollito)
- [Sarde a beccafico](#)

Frutta



Ficodindia sbucciati

La grande importanza dell'[agricoltura](#) nell'economia regionale, unita alla buona posizione geografica che favorisce la produzioni ortofrutticole, garantisce alla frutta un ruolo importante nell'alimentazione e nella cucina dell'isola.

La frutta, così come nelle altre regioni d'Italia, è consumata tradizionalmente a fine pasto. Molta frutta come [albicocche](#), [mele cotogne](#), [fichi](#) e [agrumi](#) viene utilizzata per confezionare [marmellate](#) (tra cui la *Cutugnata* a base di mele cotogne) e confetture.

La cosiddetta *frutta esotica* ([kiwi](#), [banane](#), [ananas](#) ed altri) va a formare insieme a [pesche](#), [pere](#), [mele](#), [fragole](#), [uva](#) e così via, la cosiddetta [Macedonia](#), piatto di frutta mista preparata con del succo d'arancio e zucchero, molto mangiata, specialmente d'estate, nel [Mediterraneo](#). Con le bucce delle [arance](#) si possono fare i canditi, con [meloni](#), [angurie](#) e altri tipi di frutta si possono fare ottimi [gelati](#), con fragole, limoni, pesche, mandorle, gelsi e così via, possono essere fatte le [granite](#).

Alcuni tipi di frutta possono essere anche cotti, come le [pere](#), in siciliano si chiamano *Pira Ugghiuti* (pere bollite). Anche le cotogne si possono cuocere. E qui è usanza mangiare come frutti anche gli agrumi come [limoni](#) ed i [cedri](#), nonostante possa sembrare strano, poiché il loro sapore agro non si adatta ad un frutto da dopo pasto, ma invece è usanza intingere il limone nello zucchero e dargli così un sapore agrodolce che lo rende mangiabile a spicchi (alcuni usano mettere il sale al posto dello zucchero).

In particolar modo il cedro, anche se possiede una polpa aspra ha la buccia, chiamata "Muddicuni" (molla), piuttosto dolce. Infine, è molto diffuso il consumo di frutta autoctona come carrubbe, [gelsi](#), fichi, [nespole](#) e [melograni](#). Ma il frutto più caratteristico siciliano resta comunque il [Ficodindia](#), che all'apparenza può sembrare immangiabile perché ricoperto di spine, ma, tolta la buccia è un frutto molto dolce che si distingue in vari colori e che ha all'interno dei semini commestibili. Ci sono poi dei fico d'India più tardivi a nascere, verso settembre, i quali in siciliano vengono chiamati *Li Bastadduna*, che hanno caratteristiche diverse dal normale fico d'India, quelli di settembre infatti sono più grandi e non hanno semi all'interno.

La Frutta secca



Venditore di frutta secca a [Noto](#)

La Frutta secca è considerata come il *cibo festaiolo* per eccellenza, poiché essa viene venduta durante le varie festività da apposite bancarelle dove si trovano i frutti secchi sia dolci che salati. Viene consumata principalmente in inverno, specialmente nei periodi natalizi dove [mandorle di Avola](#), [noccioline](#), [noci](#), [pistacchi di Bronte](#) sono spesso sulle tavole siciliane. I più diffusi tipi di frutta secca sono:

- Le [castagne](#), per esempio vengono vendute nel periodo autunnale ed invernale dagli ambulanti come *caldarroste*, cioè le castagne arrostiti e salate da mangiare calde.
- La [Calia e Simenza](#) sono semi di zucca e ceci abbrustoliti, si possono trovare sia d'estate che d'inverno.
- La *calia* (i ceci) se è ricoperta da zucchero colorato) si chiama *Calia Russa*, perché il colore dello strato di zucchero è tradizionalmente rosso, anche se la calia può essere variopinta a seconda dei gusti.
- La *Nucidda Americana* (le arachidi) chiamata anche *Nucidda Calacausi* (che può essere salata o caramellata);
- La *Pastiglia* (castagne essiccate);
- Le *Mandorle caramellate* (affini alla calia" e alle arachidi caramellate);
- Le *Nuciddi ri Natali* (le nocciole);
- Le *Nuci* (le [noci](#) vere e proprie);
- I *Pistacchi*;
- I *Luppini* (i [lupini](#)) chiamati anche *a luppina*;
- La *Ficu Sicca* (i fichi secchi);
- Gli *Addattuli* (i [datteri](#));
- I *Passuli* (l'[uva passa](#));
- I *Prugni sicchi* (le prugne secche)

Dolci

I dolci siciliani sono molto rinomati, tra i più caratteristici vi sono:



I Cannoli siciliani



La Granita siciliana



Le paste di mandorla



Frutta martorana a forma di arance



Minnuzze di sant'aita o Cassatelle

- [*La Cassata siciliana*](#)

Uno dei dolci più famosi della Sicilia, preparato con pan di Spagna, glassa, canditi, rinomata per la sua consistenza di sapore.

- [*I Cannoli Siciliani*](#)

Si dice sia il dolce *più famoso* dell'isola, mangiato e conosciuto nel mondo, viene preparato con ricotta o cioccolato o crema gialla, condito con pistacchio o frutta candita e zucchero a velo.

- [*I Totò siciliani*](#)

Biscotti tipicamente siciliani, ricoperti da glassa di [cioccolato](#) preparati in occasione della festività autunnale del 2 novembre, per la *festa dei morti*, come si dice in siciliano e possono essere *neri* (al cioccolato) o *bianchi* (al limone).

- [*La Granita*](#)

Dolce dalle origini arabe che ha visto i suoi natali proprio in Sicilia. Le più note granite sono quella alla [mandorla](#) e al [limone](#) ma vi sono anche molti altri gusti di granite che vanno da quella al [caffè](#), alle fragole, alla [menta](#), al cioccolato e molte altre.

- [*Le Paste di mandorla*](#)

Le paste di mandorle sono ben preparate sul territorio, anche grazie alla nota e ricercata [mandorla di Avola](#), la quale dona alle paste (particolarmente rinomate sono quelle siracusane) un ottimo sapore. I modi per prepararle sono molteplici; variano in forma e condimenti, ma l'elemento principale resta comunque la mandorla.

- [*La Frutta Martorana*](#)

Anche la frutta martorana è un piatto originario della Sicilia e composto da pasta di mandorla, alla quale si dà la forma di diversi frutti o alimenti. Caratteristico specialmente di [Palermo](#) e [Trapani](#), viene comunque preparato e commercializzato in tutta l'isola.

- *La [Giuggiulena](#)* (o Cubbaita)

La giuggiulena è diffusa nella Sicilia orientale (particolarmente nel siracusano), mentre lo stesso dolce assume il nome di *cubbaiata* nella parte occidentale dell'isola e nel [modicano](#) (che è comunque zona orientale); si tratta di un torrone che viene preparato durante il periodo natalizio; viene fatto con dello zucchero caramellato con l'aggiunta di scorza di arancio e la *giuggiulena*, ovvero la *semenza*.

- *[le Cassatedde](#)*

È un dolce a forma di raviolo al cui interno vi è un impasto di ricotta di pecora, zucchero e gocce di cioccolato, fritto nell'olio bollente. Solitamente si consumava in occasione della [Pasqua](#), oggi è di uso quotidiano

- *[Salame Turco](#)*

Il salame turco, chiamato anche *salame di cioccolato*, è un tipico dolce siciliano; si ha l'abitudine di prepararlo in casa in maniera molto semplice ed artigianale. La sua preparazione consiste nel mettere insieme cacao in polvere amaro, biscotti secchi sbriciolati, zucchero, uova e dare al composto una forma allungata come fosse un salame, poi lo si mette nel frizer per un paio d'ore fino a quando non prende la giusta consistenza. Va servito freddo.

- *La [Cuccia](#)*

è un dolce al cucchiaio siciliano diffuso in tutta la Sicilia, ma originario di Siracusa, dove viene preparato in occasione della festività in onore di [Santa Lucia](#). Questo dolce nella cucina siciliana è nato per celebrare un importante miracolo operato dalla Santa Patrona di Siracusa, verso la città aretusea nel milleseicento. Originariamente consisteva nel mangiare del [grano](#) bollito, in segno di devozione, poi si è trasformato in un vero dolce, per cui al grano è stata aggiunta della ricotta zuccherata o della crema, canditi, pezzetti di cioccolato fondevole, mandorle e altri ingredienti.

- *[I Diplomatici](#)* ("*U Diplomaticu*" in siciliano)

È un dolce un molto diffuso in Sicilia; presenta forma quadrangolare ed è a base di pasta sfoglia farcita con panna e crema pasticcera (o ricotta).

- *[Il Tartufo](#)*

Dolce tipicamente estivo, lo si può trovare "nero" (se è a base di gelato al cioccolato) o "bianco" (se è a base di gelato alla vaniglia). Viene poi ricoperto con della granella e nel suo centro vi si trova della panna, caffè o una ciliegia candita.

- *[Il Torrone](#)*

Dolce tipico natalizio, ampiamente diffuso sulle tavole siciliane; viene preparato con miele, albume d'uovo, mandorle, nocciole o [pistacchi](#).

- [*Il Sorbetto*](#)

Il Sorbetto è un dolce dall'antica tradizione, lo si usa spesso come alimento per separare le portate di pesce da quelle di carne; poiché il suo sapore agro-dolce è adatto a rinfrescare il palato. Il più noto è il *Sorbetto al limone* ma vi è pure all'arancio, alla fragola e in altri gusti.

- [*Il Biancomangiare*](#)

Dolce siciliano (ma consumato anche in [Sardegna](#) e [Valle d'Aosta](#)) principalmente conosciuto nel palermitano e nella zona del [ragusano](#); la sua preparazione prevede il [latte di mandorla](#), il [limone](#), la [cannella](#) e il [miele ibleo](#). Oltre alla versione dolce vi sono anche alcune versioni salate.

- [*La Brioscia*](#)

Dolce al forno siciliano che viene spesso accompagnato alla granita di mandorle o farcita di gelato.

- [*Il Buccellato \(Sicilia\)*](#)

Diffuso in tutta l'isola; si tratta di un impasto di [pasta frolla](#), steso a sfoglia non sottile e farcita con un ripieno di fichi secchi, uva passa, mandorle, scorze d'arancia o altri ingredienti che variano a seconda delle zone in cui viene preparato, poi chiusa e conformata in vari modi, spesso a forma di [ciambella](#).

- [*I Cuddureddi \(o pani cu' l'ovu\)*](#)

La sua base è costituita da [farina](#), [acqua](#), [lievito](#) e [sale](#). In Sicilia molto preparata è anche la cuddura con le uova sode intere inserite nel centro, chiamato *cuddura cull'ova*, che si consuma a [Pasquetta](#). Una ricetta molto simile era preparata dalle ragazze per i fidanzati, a dimostrazione del loro amore, sagomandola a forma di [cuore](#). La [Regione Siciliana](#) ha inserito nell'elenco dei [prodotti agroalimentari tradizionali italiani](#) anche la *cuddura di San Paulu*, un pane votivo preparato in occasione della celebrazione del martirio di [san Paolo](#) (29 giugno) nel comune di [Palazzolo Acreide](#). Altre versioni sono presenti nella stessa [Provincia di Siracusa](#), dove questo prodotto fa parte della tradizione culinaria locale.

- [*La Torta Fedora*](#)

La torta fedora è una torta tradizionale siciliana a base di ricotta di pecora zuccherata, pan di Spagna, gocce di cioccolato e infine decorata con pistacchio e mandorle. Dopo il cannolo e la cassata, la torta fedora è una delle specialità più conosciute della pasticceria siciliana.

- [*Il Gelo di melone \(gelatina di anguria\)*](#)

Il gelo di melone (gelu di muluna in lingua siciliana), anche detto gelo d'anguria, è un tipico dolce al cucchiaio siciliano, tradizionalmente preparato a [Ferragosto](#). L'ingrediente principale è l'[anguria](#).

- [*Il Latte di mandorla*](#)

Il latte di mandorla è una bevanda non alcolica tipicamente siciliana ma ampiamente diffusa nel [Meridione d'Italia](#).

- *I Minne rì Sant'Àjita* ([cassatella di sant'Agata](#)) o *cassatella*

È la versione in formato mignon della classica *cassata siciliana*; a [Catania](#) questo dolce assume un significato particolare poiché simboleggia il martirio subito dalla santa catanese, [sant'Agata](#), da qui deriva infatti il nome che i catanesi hanno dato a questo dolce: *Minne rì Sant'Àjita*. In altre zone della Sicilia invece questo dolce è semplicemente noto come "cassatina" o "cassatella".

- *I Muccunetti*

I mucconetti (termine dialettale che vuol dire "bocconcini"), sono antichi dolci tipici della Sicilia occidentale, precisamente di [Mazara del Vallo](#); realizzati con [zuccata](#), [mandorle](#), [zucchero](#) e [uova](#). I mucconetti vengono realizzati tutti a mano seguendo l'antica ricetta, e confezionati ad uno ad uno nella [carta velina](#), a forma di grosse caramelle.

- *La Pignolata Messinese: [Pignolata glassata](#) e [Pignolata al miele](#)*

Sono due dolci tipici della zona Nord-orientale della Sicilia ([Messina](#)) e della [Calabria](#). Per quanto riguarda la città siciliana [messinese](#), queste due ricette prevedono entrambe l'ingrediente base che è la "pigna", ovvero un pallino di pasta fritto e ricoperto di miele o di glassa (cioccolato o limone) a seconda della ricetta. Esistono delle varianti di questo dolce nel [ragusano](#).

- *La [Petrafennula](#)*

La *petrafennula* (o *pietrafendola*, *petrafernula*) è un [tipico](#) dolce [siciliano](#), diffuso in tutta l'isola, e consumato per la festa dell'[Immacolata](#) e nel periodo [natalizio](#). Di origine araba, viene preparato con [miele](#), [mandorle](#), bucce di [cedro](#) e [arance](#), confetti e cannella, ed è una sorta di [torrone](#) estremamente duro.

- *Le [Rame di Napoli](#)*

Le *rame di Napoli* sono un dolce tipico di [Catania](#) consumato durante le festività dei defunti. È un [biscotto](#) dal cuore morbido al gusto di [cacao](#), ricoperto per intero da una glassa di [cioccolato](#) fondente. Non si conosce con esattezza l'origine del nome tuttavia esistono varie ipotesi: la prima cita un famigerato pasticcere di [Napoli](#) come inventore di questa ricetta; un'altra ipotesi parla di un atto di vassallaggio della [Sicilia](#) nei confronti di Napoli durante l'epoca del [Regno delle due Sicilie](#).

- *La [Sfince di San Giuseppe](#)*

Principalmente diffuso nella parte occidentale della Sicilia, viene consumato in particolar modo verso il 19 marzo, durante la festa di [San Giuseppe](#). La *sfinca* (dal [latino](#) *spongia*, "spugna", oppure dall'[arabo](#) *isfanğ* "spugna"), indica una frittella di pasta addolcita con il miele. Si tratta di un [dolce](#) fritto tipico [siciliano](#), quindi inserito nella lista dei [prodotti agroalimentari tradizionali italiani](#) (P.A.T) del [Ministero delle Politiche Agricole, Alimentari e Forestali](#) (Mipaaf).



Agnello pasquale di una pasticceria di Favara

- [*L'Agnello Pasquale*](#)

Dolce tipico in tutta l'isola. Preparato per le festività pasquali, dalla caratteristica forma di agnello costituito da [pasta reale](#) (pasta di [mandorle](#)) e ripieno di pasta di [pistacchio](#).

- [*Le Cassatelle di Agira*](#)

Dolce molto antico tipico di [Agira](#), in [provincia di Enna](#), nella zona della Sicilia centrale. Sono dolci rinomati e ricercati, preparati in modo artigianale, con l'uso della pasta di [sugna](#), farina, uova zucchero e acqua, ripieni di mandorle, cacao, limone e farina di ceci, decorate con dello zucchero a velo.

Altri dolci tipici



La [Pasta Elena](#)

- Biscotti di S. Martino
- Cassata a forno
- Cucciddata
- Gelato di campagna
- Mustazzoli Siciliani
- Muffoletta ca ricotta
- [Pasta Elena](#)
- Pupi con l'uovo
- Pupi di zucchero
- Testa di turco
- Torta di mandorle
- Torta di pistacchio
- Tricotti
- Zuccaro

- [Caldo freddo](#)
- Genovese

Varie



Pizzòlo

- Acqua i zammù (acqua e anice)
- Caciucavaddu chi passuluna i alivi
- Caciu all'argintera
- [Mpanatigghi](#) (impanatiglie)
- [Cudduruni](#)
- Nfasciateddi
- Nfrigghiulata
- [Nucàtuli](#)
- Ova rutti all'acqua (Patate a brodo con carote e uova)
- Pastieri
- [Pecoricco](#) (Primo sale con peperoncino, olive ripiene, rucola e capperi).
- Pesto di pistacchi
- [Pizzolo](#)
- [Salmurigghiu](#)
- [Sangeli](#)
- Sciuscièddu (detto anche rusceddu)

Galleria fotografica



[Insalata di arance](#)



[Caponata](#)



[Anelletti al forno](#)



[Panelle e crochè](#)



[Sarde a beccafico](#)



Stoccafisso alla messinese



Sfince con la ricotta

