

# Progetto

## Odori e sapori in cucina con la bisnonna



Valorizzazione e promozione della storia,  
della letteratura e del patrimonio linguistico  
nella scuola L.R. 9/2011

Ciao nonna,  
come stai?

Mi faresti conoscere  
dei piatti tipici della  
tradizione siciliana?  
Mi aiuteresti a  
cucinarli?

Ciao gioia, sto  
bene.  
Certo nipotina  
mia, adesso  
cuciniamo!



# IN CUCINA CON LA NONNA



Nonna, oggi finalmente cuciniamo per carnevale?

Certo gioia!



# CASSATELLE

## Ricetta

- 🌀 pasta:
- 🌀 300 gr farina di grano duro
  
- 🌀 30 gr zucchero
- 🌀 q.b olio per friggere
- 🌀 q.b buccia grattugiata di limone
- 🌀 90 ml marsala
- 🌀 ripieno:
- 🌀 200 gr ricotta di pecora
- 🌀 100 gr zucchero
- 🌀 50 gr gocce di cioccolato
- 🌀 1 pizzico di cannella

## Storia

La cassatella viene frita in olio bollente, per essere cotta e mangiata. La versione più antica di questo dolce di Agira era il cosiddetto pasticciotto, di forma circolare. Il 'bottone di pasta' sulla sommità, lo faceva rassomigliare alle minni 'e vergine, dolce realizzato in onore di Sant'Agata. Con la venuta degli spagnoli, la Cassatella di Agira prese le sembianze del dolce conosciuto oggi.



# LE CHIACCHIERE

## Ricetta

- ❧ 50 gr burro o sugna
- ❧ 70 gr zucchero
- ❧ 3 uova
- ❧ 500 gr farina 00
- ❧ 30 gr grappa
- ❧ 1 baccello di vaniglia
- ❧ 6 gr di lievito per dolci



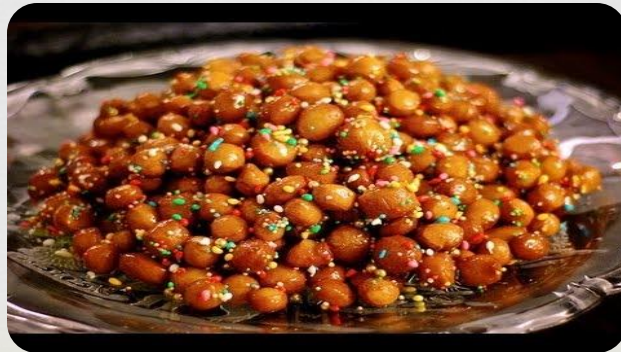
## Storia

Le chiacchiere o “chiacchiri”, sono il dolce di Carnevale per eccellenza. L'origine di questo dolce risale all'epoca romana dove le donne preparavano i frictilia (dolci fritti nel grasso di maiale) per la festa dei Saturnali, che coincide con il nostro Carnevale. In Italia, questi dolci hanno dei nomi diversi dipende la regione. L'impasto va tagliato a strisce, talvolta manipolate poi a formare un nodo e, successivamente, si friggono. Infine, si spolverano con zucchero a velo o si coprono col miele o cioccolato.

# LA PIGNOCCATA

## Ricetta

- ❧ 500 gr farina 00
- ❧ 5 uova
- ❧ 50 gr zucchero
- ❧ 5 cucchiaini di olio di semi
- ❧ q.b miele
- ❧ q.b cannella
- ❧ Scorza di limone grattugiata



## Storia



La Pignocciata o “pagnuccata “ veniva realizzata nella contea di Modica e poi si diffusa in tutta la Sicilia e Italia. E’ un dolce tipico del capoluogo siciliano che si prepara durante il periodo di carnevale.

Si tratta di palline di impasto di dimensioni uguali dure al tatto ma morbide al morso, che vengono fritte nell’olio bollente e coperte di zucchero.

# LE SFINCE

## Ricetta

- ❧ 60 gr zucchero
- ❧ 500 gr Farina 00
- ❧ 500 gr acqua tiepida
- ❧ 3 gr lievito di birra secco
- ❧ 2 gr sale fino
- ❧ 100 gr uva sultanina
- ❧ 800 gr olio di semi (frittura)



## Storia

Le sfince sono un delizioso dolce siciliano, preparate durante il periodo di Carnevale. Il nome sfincia significa “spugna” e deriva dall’arabo “isfang”. Si tratta di una grossa e voluminosa frittella, arricchita tradizionalmente con crema di ricotta. La loro origine è da rintracciare in dolci arabi o persiani fritti nell’olio. A trasformare la frittella in un dolce, con l’aggiunta della ricotta, furono le suore del monastero delle Stimate di San Francesco, che si trovava anticamente in piazza delle Stimate, a Palermo.

# I CUDDUREDDI

## Ricetta

- 500 gr farina 00
- acqua
- 150 gr sugna
- 1 uovo
- 130 gr zucchero
- 1 pizzico di sale
- q.b limone
- q.b cannella



## Storia

I Cuddureddi venivano preparati durante il Carnevale nei paesini della Sicilia e si offrivano ai Cavalieri, cioè persone in maschera. Durante i festeggiamenti di Carnevale succedeva che i Cavalieri si fermavano davanti alla porta delle case e i cittadini offrivano loro questi dolci. Il loro nome deriva dal greco "collura" e sono dei dolcetti molto economici che, tradizionalmente, si preparano in famiglia, con pochi ingredienti. Si tratta di anellini di pasta azzima cotti al forno e successivamente benedetti durante il giorno di San Biagio, durante il periodo carnevalesco. La loro forma ad anello è molto importante perchè, tradizionalmente, essa serviva per far sì che i pastori potessero trasportarli con il bastone. La leggenda narra che questa forma fu inventata dalle castellane che vivevano nelle fortezze medievali durante i Vespri Siciliani nel 1282. In altre leggende, i cuddureddi derivano dai buccellati e prevedono proprio dei buccellati all'interno. La loro origine è misilmerese.



# PASTA AI 5 BUCHI CON SALSICCIA E MOZZARELLA

## Ricetta

- ❧ 700 gr di maccheroni a cinque buchi
- ❧ 400 gr di salsiccia
- ❧ una cipolla piccola
- ❧ 1,5 kg di polpa di pomodoro
- ❧ 300 gr di mozzarella
- ❧ parmigiano grattugiato
- ❧ sale
- ❧ olio
- ❧ un uovo



## Storia

Questa pasta è di origine catanese e si consuma nel Catanese sin dai primi giorni di febbraio, quando iniziano i festeggiamenti per la patrona Agata e continua la sua presenza in tavola, fino alle abbuffate del martedì e del giovedì grasso. La tradizione la impone da anni, ma l'origine è incerta.

Nonna ma, dopo  
carnevale, che festa  
c'è?

La festa di  
San  
Giuseppe!



# LA FESTA DI SAN GIUSEPPE



LE SUE RICETTE TRADIZIONALI

# INDICE



## Antipasti

2. Broccoli in pastella
3. Baccalà fritto

## Primi

4. Pasta con le sarde
5. Pasta con i ceci

## Secondi

6. Pane di San Giuseppe
7. Caccocciuli cu u tappor'ovu

## Dolci

8. Sfince con la ricotta
9. Zeppole

# BROCCOLI IN PASTELLA

## Ricetta

- ❧ 600g broccoli
- ❧ Sale q.b.
- ❧ 200g farina di grano duro
- ❧ 6g Lievito di birra fresco  
Acqua frizzante q.b.
- ❧ 1l Olio di semi



## Storia

Broccoli in pastella ricetta siciliana conosciuti anche vruocculi in patedda" sono un contorno sfizioso e croccante che si presta anche come antipasto rustico. I broccoli in pastella ricetta siciliana, o frittele di broccoli rientrano di buon diritto, nella categoria dello streetfood palermitano A casa mia non possono mancare, io ne vado matta. Oltre ad utilizzare i broccoli per la classica pasta con i broccoli "arriminati" mi piacciono molto nelle scacce1 broccoli in pastella o frittele di broccoli si possono trovare, come le panelle, i cazzilli, in qualunque friggitoria della città del Palermitano. In Sicilia, quando si parla di broccoli, ci si riferisce al cavolfiore mentre i broccoli comunemente detti si chiamiamo sparaceddi.

Come si preparano i broccoli in pastella ricetta siciliana?

Le cime dei broccoli vengono prima lessati e poi passati nella pastella per essere fritti. Il risultato con questa pastella, è davvero irresistibile, i broccoli risulteranno croccanti e gustosi.

# SFINCE CON LA RICOTTA



## Ricetta

- ❧ 250g farina 00
- ❧ 250g acqua
- ❧ 50g strutto o burro
- ❧ 5 uova
- ❧ 5g sale
- ❧ Bicarbonato q.b.

**Per friggere:** olio di semi o  
strutto



## Storia

Le sfince di San Giuseppe sono grossi bignè fritti e farciti con crema di ricotta, zucca candita, gocce di cioccolato e decorati con granella di pistacchi, ciliegie e scorza d'arancia candita. Furono inventate dalle suore del Monastero delle Stimate di San Francesco secoli fa come dolci poveri coperti di miele da consumare per la Festa di San Giuseppe del 19 marzo, ma nel tempo i pasticceri locali ne arricchirono progressivamente le caratteristiche a tal punto da trasformare le sfince di San Giuseppe nelle soffici delizie dai colori allegri e invitanti che oggi troviamo disponibili tutto l'anno nelle pasticcerie palermitane e non solo.

# ZEPPOLE



## Ricetta

- 80 g acqua
- 80 g latte intero
- 3 g zucchero
- 3 g sale
- 70 g burro
- 90 g farina 00
- 4 uova

### Per la crema pasticcera

- 500 g latte intero
- 1 baccello di vaniglia bourbon
- 120 g tuorli
- 150 g zucchero semolato
- 30 g farina 00
- 30 g amido di mais

## Storia

La leggenda attribuisce l'origine alle suore di due diversi **conventi napoletani**. la prima ricetta scritta è del 1837, quando **Ippolito Cavalcanti** la inserì nel suo Trattato di cucina napoletana.



# PASTA CON LE SARDE



## Ricetta

### Per la pasta

- 🌀 Spaghetti 400g
- 🌀 Sarde 300g
- 🌀 Cipollotto fresco 100g
- 🌀 Aglio rosso q.b.
- 🌀 Uva passa 25g
- 🌀 Pinoli 20g
- 🌀 Acciughe sott'olio 6 filetti
- 🌀 Peperoncino secco q.b.
- 🌀 Olio extravergine d'oliva q.b.
- 🌀 Sale fino q.b.

### Per la mollica

- 🌀 Pan grattato 150g
- 🌀 Passata di pomodoro 30g
- 🌀 Olio extravergine d'oliva 40g
- 🌀 Aglio q.b.
- 🌀 Origano q.b.
- 🌀 Prezzemolo q.b.
- 🌀 Peperoncino q.b.

## Storia

Si narra che ad inventare questa ricetta sia stato un cuoco del comandante Eufemio, intorno al IX secolo d.C. scacciato da Messina con l'accusa di essersi innamorato di una suora e di aver cercato di convincerla ad abbandonare i voti, si rifugiò in Africa dove, covando dentro di sé la vendetta, si alleò con i Saraceni, guidando la loro flotta alla conquista della Sicilia, sbarcando a Mazzara del Vallo. Qui il cuoco, non sapendo come fare per sfamare le truppe affamate, pensò bene di adoperare gli ingredienti tipici del luogo che aveva a disposizione, cioè le sarde e il finocchietto aggiungendo lo zafferano che aveva portato con sé dalla sua patria, creando così un piatto davvero unico. Al di là di ciò che narra la leggenda, c'è da dire però che l'abitudine di aromatizzare il pesce con il finocchietto selvatico, era già in uso presso i greci e i romani, mentre della pasta sappiamo che probabilmente anche questa arrivò in Sicilia portata dagli arabi, poichè era una buona scorta secca di cibo per l'esercito. E' tradizione palermitana preparare questo squisito piatto soprattutto per la festa di San Giuseppe.





# PASTA CON I CECI



## Ricetta

- 🌀 Pipe rigate 320g
- 🌀 Ceci precotti 500g
- 🌀 Cipolle dorate 50g
- 🌀 Sedano 50g
- 🌀 Aglio 1 spicchio
- 🌀 Sale fino q.b.
- 🌀 Pepe nero q.b.
- 🌀 Olio extravergine d'oliva
- 🌀 Passata di pomodoro 250g
- 🌀 Rosmarino 1 rametto
- 🌀 Carote 50g
- 🌀 Vino bianco 50g
- 🌀 Concentrato di pomodoro 8g

## Storia

Intorno al 1830 si narra che un'imbarcazione con a bordo marinai di Malfa in difficoltà pregano San Giuseppe per tornare a casa sani e salvi e la tempesta cessa. Una volta tornati sull'isola, i marinai offrirono ai poveri del paese un pasto con gli ingredienti che trasportavano: legumi, come avevano promesso a San Giuseppe. Vi è quindi questa ricetta come tradizione per San Giuseppe. Una variante alla ricetta la troviamo nella provincia di Enna dove la pastina o pasta da brodo viene sostituita con una pasta lunga simile alle linguine chiamata *sfilatelli*. Se questa storia popolare di devozione a San Giuseppe vi ha colpito non vi resta che preparare questo delizioso piatto di pasta e ceci in suo onore e magari di fare una passeggiata per i vicoli di Malfa.



# BACCALA' FRITTO



## Ricetta

- ✧ Baccalà dissalato 650g
- ✧ Farina 00 30g

Per friggere: olio  
extravergine d'oliva

## Storia

E' la rappresentazione della Dieta Mediterranea, patrimonio culturale dell'umanità, non solo nel suo significato di utilizzo dei prodotti fondamentali per un'alimentazione sana, corretta ma soprattutto, nel senso di stile di vita che la modernità ha cancellato a scapito, purtroppo, dell'uomo e del pianeta.



# PANE DI SAN GIUSEPPE



## Ricetta

- ❧ Semola di grano duro rimacinata 250g
- ❧ Farina manitoba 250g
- ❧ 1 bustina di lievito di birra disidratato
- ❧ Acqua 250ml
- ❧ Olio extravergine d'oliva 50g
- ❧ Miele 1 cucchiaino
- ❧ Sale 15g
- ❧ Semi di finocchio 5g

## Storia

L'avvento della primavera rappresentava un periodo in cui tutto cominciava a sbocciare. In queste circostanze veniva distribuito il pane, che è simbolo di abbondanza. Non a caso infatti nelle mense di San Giuseppe vengono invitati per lo più poveri e bisognosi. Inoltre esso è sempre stato usato nelle cerimonie religiose, poiché è simbolo della comunità vivente e della comunicazione sociale.



# CACOCCHIULI CU U TAPPO R'OVU



## Ricetta

- ❧ Carciofi 4
- ❧ Uova 2
- ❧ Formaggio grattugiato tipo pecorino 100g
- ❧ Aglio 1 spicchio
- ❧ Salsa di pomodoro 750g
- ❧ Prezzemolo 1 ciuffo
- ❧ Sale q.b.
- ❧ Limone 1
- ❧ Acqua q.b.

## Storia

Alcuni piatti della tradizionale cucina siciliana non sono soltanto un piacere del palato, ma anche una coccola per lo spirito. È uno di quei piatti che, in alcune zone della nostra regione, si preparano per la Festa di San Giuseppe. Un ottimo modo per celebrare tutti i papà.



# POLPETTE\FRITTELLE DI CARDI




## Ricetta

- ❧ Cardi 1 cespo
- ❧ Uova 2
- ❧ Farina q.b.
- ❧ Pangrattato q.b.
- ❧ Sale e pepe q.b.
- ❧ Olio di semi di arachidi q.b.
- ❧ Succo di limone q.b.

## Storia

Vero e proprio must a Palermo nel periodo festivo, sono goduriosi e croccanti. Antipasto o contorno non importa, ciò che conta è mangiarli tiepidi e che la frittura non lasci le mani eccessivamente unte.





Invece, per  
Pasqua cosa  
cuciniamo?

Allora,  
prepariamo  
insieme i piatti  
tipici della nostra  
Pasqua...

# Festa di Pasqua



LE SUE RICETTE TRADIZIONALI

# Indice



## Antipasti:

- Olive cunzate
- Tagliere di salumi e formaggi

## Secondi piatti:

- Capretto al forno
- Agnello in umido con patate
- Carne alla griglia

## Primi piatti:

- Pasta 'ncasciata
- Taganu d'Aragona
- Sciusceddu messinese

## Dolci:

- Pecorella di Pasqua
- Cassata siciliana al forno
- Pupi con l'uovo



# ALIVI CUNZATE



## Ricette

- 500 g di olive verdi
- 4 spicchi d'aglio
- 1 cuore di sedano
- 1 mazzetto di prezzemolo
- 2 carote
- ½ bicchieri d'aceto
- Olio extravergine d'oliva
- Origano
- Pepe



## Storia

Le alivi cunzate appartengono alle ricette più classiche, quella della bellissima tradizione “povera” di un tempo. Tra la Sicilia e l’ulivo esiste un legame forte e ancestrale. I frutti della terra sono da sempre uno dei vanti della nostra Isola e, quando arriva il momento, questo albero è in grado di donare delle vere e proprie prelibatezze.

# TAGLIERE DI SALUMI E FORMAGGI



## Ricette

- ❧ Lardo salato
- ❧ Canestrato siciliano
- ❧ Provola fresca
- ❧ Ricotta salata
- ❧ Salame siciliano
- ❧ Capocollo



## Storia

Il lardo salato è un taglio di carne del maiale, ricavato dal grasso sottocutaneo del collo, del dorso e dei fianchi dell'animale

Il Canestrato siciliano al pepe nero è un tipico formaggio a pasta dura prodotto con latte vaccino crudo da vacche di razza Modicana

La Provola fresca Ragusana è un formaggio semiduro, a pasta filata, prodotto con latte di vacca di razza Modicana

La ricotta salata siciliana è prodotta con latte vaccino crudo da vacche di razza Modicana

Il salame siciliano antico con finocchietto selvatico è un insaccato di puro suino.

# PASTA 'NCASCIATA

## Ricetta

- 🌀 2 melanzane viola
- 🌀 300 g carne tritata
- 🌀 700 ml Passata di pomodoro
- 🌀 250 g piselli congelati
- 🌀 200 g mortadella a dadini
- 🌀 3 uova sode
- 🌀 q.b. olio evo
- 🌀 q.b. Sale
- 🌀 mezza cipolla
- 🌀 500 g pasta formato sedani, penne, maccheroni
- 🌀 3 foglie Basilico
- 🌀 q.b. parmigiano grattugiato
- 🌀 250 g mozzarella o formaggio pasta filata a dadini
- 🌀 q.b.



## Storia

La ricetta, che si tramanda di generazione in generazione in tre versioni in base all'area geografica, consiste in un piatto di maccheroni al forno, da farcire con caciocavallo e melanzane fritte. Dopodiché, a Messina si aggiunge il ragù (e la si serve di solito per Ferragosto), a Palermo si fa ricorso al sugo semplice e a Ragusa si opta in aggiunta per salsiccia o altri salumi. Per i più golosi, ci teniamo ad avvisarvi, si valuta addirittura un arricchimento di uova sode e/o di piselli. secondo alcuni, dovremmo infatti considerare la provenienza dal sostantivo ncaçiu, tipico del dialetto mistrettese da cui deriva la pasta, e che descriverebbe l'azione di "rivestire la casseruola con la brace"; secondo altri, invece, il suo nome si deve alla presenza del cacio, da cui deriverebbe di conseguenza l'aggettivo 'ncaciata.

# TAGANU D'ARAGONA

## Ricetta

- ❧ Mezzemaniche o rigatoni 600 g;
- ❧ Cipolla 1;
- ❧ Tritato misto (vitello e suino) 500 g;
- ❧ Brodo di pollo;
- ❧ Uova 12;
- ❧ Caciocavallo grattugiato 50 g;
- ❧ Burro 50 g;
- ❧ Parmigiano grattugiato 50 g;
- ❧ Pangrattato molto fine 100 g;
- ❧ Tuma 500 g;
- ❧ Vino bianco ½ bicchiere;
- ❧ Sale;
- ❧ Pepe;
- ❧ Cannella un pizzico;
- ❧ Olio extravergine d'oliva.



## Storia

Originario della città di Aragona, nella provincia di Agrigento, si tratta di un primo piatto piuttosto ricco ed elaborato. Va cotto nel "teganu", una tradizionale terrina in terracotta. Come molte pietanze della cucina siciliana, nasce come ricetta di scarto e, per questa ragione, comprende molti ingredienti al suo interno. Tra questi si trovano la pasta, nel formato dei rigatoni, carne trita di manzo e maiale, brodo, burro, caciocavallo, tuma e pangrattato. Gli ingredienti vanno disposti su più strati, creando un vero e proprio timballo da lasciare cuocere lentamente e a lungo nel forno.



# SCIUSCEDDO MESSINESE

## Ricetta

- ❧ 400 g di carne di vitello tritata due volte
- ❧ 40 g di parmigiano o di provola
- ❧ 1 uovo
- ❧ 2 cucchiaini rasi di pangrattato
- ❧ 1 cucchiaio raso di prezzemolo tritato
- ❧ buccia di limone
- ❧ brodo
- ❧ sale
- ❧ 350 g di ricotta
- ❧ 100 g di caciocavallo (volendo, sostituite con provola e parmigiano)
- ❧ 4 uova
- ❧ 1 cucchiaino di succo di limone
- ❧ sale
- ❧ pepe



## Storia

Lo Sciusceddu è un particolare primo piatto siciliano a base di carne. Si tratta di una preparazione del passato, una di quelle che subito ricorda la tavola delle nostre nonne. Il nome, secondo alcuni, deriverebbe dal latino "juscellum" che vuol dire zuppa, mentre altri sostengono che derivi dal verbo siciliano "sciusciare", ovvero soffiare.



# CAPRETTO AL FORNO

## Ricetta

- ❧ Capretto
- ❧ 1kg di vino bianco
- ❧ 750g di acqua
- ❧ 400g di cipolle bianche
- ❧ 100g di carote
- ❧ 180g di sedano
- ❧ 180g di aceto di vino bianco
- ❧ 10g di patate
- ❧ 500g di olio extravergine d'oliva
- ❧ 50g di sale fino
- ❧ q.b. di pepe nero
- ❧ q.b. di rosmarino
- ❧ 1 rametto di salvia
- ❧ 1 rametto d'alloro
- ❧ 3 foglie di ginepro
- ❧ 2 bacche di pepe nero in grani



## Storia

Il capretto e in particolare l'agnello sono simboli di Pasqua e della Resurrezione. La tradizione cristiana affonda le proprie radici nella tradizione ebraica. L'agnello in occasione della Pasqua veniva sacrificato e consumato con le erbe e il pane non lievitato. È proprio per la valenza di questo animale nella festa ebraica, cioè il fatto di essere adatto al sacrificio, che spinse i primi cristiani ad adottarlo come simbolo di Cristo e del suo sacrificio.



# AGNELLO IN UMIDO CON PATATE

## Ricetta

- 🌀 Agnello a pezzi 1 kg
- 🌀 Patate medie 4
- 🌀 Cipolle piccole 1
- 🌀 Carote 1
- 🌀 Sedano 1 gambo
- 🌀 Salsa di pomodoro 300 ml
- 🌀 Sale quanto basta
- 🌀 Pepe quanto basta
- 🌀 Olio extravergine di oliva quanto basta
- 🌀 Alloro 2 foglie
- 🌀 Vino bianco 1/2 bicchiere



## Storia

L'agnello in umido è una di quelle ricette siciliane tradizionali che non può mancare sulla tavola delle feste soprattutto a Pasqua. Il capretto in umido, che in Sicilia chiamiamo "capretto agglassato" o "aggrasciato".

In passato, quando i riti penitenziali della Quaresima che vietavano il consumo della carne erano maggiormente osservati, questa ricetta rappresentava la pietra angolare di tutte le portate a base di carne.



# CARNE ALLA GRIGLIA

## Ricetta

- ☞ Salsicce
- ☞ Costine
- ☞ Stigghiola
- ☞ Mangia e bevi
- ☞ Petto e alette di pollo
- ☞ I carciofi
- ☞ Il crasto
- ☞ L'agnello
- ☞ Puntine



## Storia

La grigliata di Pasquetta in Sicilia è tradizione. Sul fuoco ci finisce tutto, senza discriminazione alcuna.

In questa abbondanza spiccano, però, due specialità concettualmente simili: “turciniuna” (che nel palermitano sono note come “stigghiola”) e “arrusti e mancia” (altrimenti detti “mangia e bevi”). I primi sono adatti ai palati forti: budella di agnello (lavate con cura in acqua salata) arrotolate attorno a cipollette con gambo lungo o a porri sottili. Vanno gustate calde (ma chi gli darebbe il tempo di raffreddarsi?!) e condite con sale e limone.

Gli “arrusti e mancia” tradotto è un ordine cui il carnivoro docilmente asseconda: arrostitisci e mangia. Analoghi per idea alle stigghiola, cambia la tipologia di carne. In questo caso ad avvolgere il cipollotto è la pancetta.



# PECORELLA DI PASQUA

## Ricette

- ❧ Per la pasta di mandorle:
  - ❧ 250 gr. farina di mandorle
  - ❧ 250 gr zucchero a velo
  - ❧ 1 cucchiaino miele (o glucosio)
  - ❧ 1 fiala essenza mandorla amara
  - ❧ 50 ml acqua circa
- Per colorare:
- ❧ colore marrone in polvere per alimenti
  - ❧ liquore o acqua per diluire
  - ❧ penne colorate (per occhi e bocca)



## Storia

La ricetta è davvero antica e se ne ha una testimonianza scritta: una ricetta del 1898 appartenuta ad una famiglia della borghesia agraria e solfifera della città. Tuttavia pare che ad inventare questo dolce siano state le suore del Collegio di Maria del quartiere Batia di Favara, molto tempo prima



# CASSATA AL FORNO

## Ricetta

- 🌀 PASTA FROLLA
- 🌀 500 g di farina
- 🌀 200 g di zucchero
- 🌀 200 g di strutto (o burro)
- 🌀 2 uova (intere)
- 🌀 1 tuorlo
- 🌀 Scorza di limone (grattugiata)
- 🌀 q.b. di vaniglia
- 🌀 1 pizzico di sale
- 🌀 albume (a disposizione)
- 🌀 CREMA DI RICOTTA
- 🌀 600 g di ricotta di pecora
- 🌀 300 g di zucchero
- 🌀 q.b. di gocce di cioccolato
- 🌀 q.b. di pan di Spagna (tipo savoiardo)



## Storia

🌀 Come ogni ricetta tradizionale, anche in questo caso, esistono diverse versioni: in molte regioni siciliane sulla base di pasta frolla si aggiunge uno strato sottile pan di Spagna sbriciolato oppure pasta biscotto che ha la funzione di assorbire i liquidi della ricotta; in altre invece, si utilizza solo pasta frolla proprio come la Crostata di ricotta rendendo onore all'antica ricetta nata durante la dominazione araba!

# PUPI CON L'UOVO

## Ricetta

- ❧ 500 gr farina 00
- ❧ 150 gr zucchero
- ❧ 1 cucchiaino lievito per dolci
- ❧ 5 gr ammoniaca per dolci
- ❧ 1 presa sale
- ❧ 125 gr burro
- ❧ 2 uova
- ❧ q.b. latte (2 cucchiari circa)
- ❧ Per la glassa di zucchero:
- ❧ 1 albume
- ❧ q.b. succo di limone
- ❧ 200 gr zucchero a velo
- ❧ Per decorare:u
- ❧ ova sode
- ❧ zuccherini colorati



## Storia

Un dolce che è diffuso in tutta la Sicilia assumendo nomi diversi: Cuddura, Panareddi, Campanari, Aceddi e via dicendo. A Piana degli Albanesi le uova di questi dolci vengono colorate di rosse come simbolo di fecondità e di rinascita, vengono distribuite dopo la Santa Messa.





Nonna, posso aiutarti a fare i dolci della festa dei morti?

Certo, cominciamo!



# LA FESTA DEI MORTI

Una delle più sentite tradizioni palermitane è quella di ricordare e festeggiare i morti. Ricordarli significa andare al cimitero, porre sulla tomba fiori e di loro qualche preghiera;



festeggiarli invece significa comprare giocattoli ai bambini ,dicendo loro che erano stati i parenti defunti a portarli, e comprare dolciumi tipici di queste ricorrenza. In tante località si prepara “ u cannistru” un cesto pieno di frutta secca, si preparano anche i taralli, mustazzoli, tetù, biscotti reginelle, le moffolette, il macco con le fave, la zuppa di ceci e la martorana.

# MACCO DI FAVE

## Ricetta

- ❧ 400g Fave secche
- ❧ 2 Pomodori
- ❧ 1 Cipolla
- ❧ 1 Carota
- ❧ 1 ciuffo di Finocchietto selvatico
- ❧ q.b. Sale q.b. Pepe q.b. Olio di oliva
- ❧ 150g Spaghetti
- ❧ q.b. acqua



## Storia

Il macco di fave è una minestra tradizionale siciliana. Pare che in antichità fosse considerato "il piatto del buon auspicio" e che venisse offerto dai proprietari terrieri al termine del raccolto a tutti i contadini, per festeggiare la fine dei lavori.



# ZUPPA DI CECI



I ceci, sono tipici del Giorno dei Morti. Questa tradizione deriva dal Medioevo, quando si pensava che il 2 Novembre i morti facessero ritorno sulla terra. . Il viaggio verso il mondo dei vivi era lungo e faticoso, per questo si preparavano grosse pentole di ceci e i propri defunti potevano così trovare ristoro.

## INGREDIENTI:

- ☞ 700gr di ceci
- ☞ 100gr di sedano
- ☞ 100gr di carote
- ☞ 2 rametti di rosmarino
- ☞ 300 gr di costine di maiale
- ☞ 2 patate medie
- ☞ 100 gr di pancetta
- ☞ 3 cucchiaini olio extravergine d'oliva.



# TETU'

## Storia

Come la maggior parte dei dolci siciliani, i Tetù nascono nelle cucine dei conventi delle monache di clausura. Lì venivano venduti al pubblico attraverso l'apposita "Ruota girevole". Il nome Tetù di questi piccoli biscotti di forma sferica è in realtà l'abbreviazione della frase dialettale "tetù e teiò" il cui significato letterale "uno a te e uno a me" indica come questi biscotti, croccanti all'esterno e morbidi all'interno, siano così golosi che uno tira l'altro.



## Ricetta

- ❧ 500 g Farina 00
- ❧ 150 g Farina di mandorle
- ❧ 150 Zucchero
- ❧ 150 g Strutto
- ❧ 1 Uovo medio
- ❧ Semi di 1 bacca di vaniglia
- ❧ 1 pizzico Bicarbonato
- ❧ 1 spicchio Sale
- ❧ 150 ml Latte
- ❧ 3 cucchiaini Cacao amaro in polvere



# TARALLI

## Ricette

- ☞ 500 g farina 00
- ☞ 100 ml latte
- ☞ 2 uova
- ☞ 130 g di strutto
- ☞ 15g ammoniaca
- ☞ ½ bustina di lievito
- ☞ 4 limoni succo e scorza
- ☞ 1 pizzico di sale

## Storia

La leggenda sulla nascita del **Tarallo** è legata alla figura del Mago Taibi, autore di teatro social-popolare: è lui che nomina i **taralli** di Piuzzu Lo Bue, un noto pasticciere di Racalmuto che creò questi nuovi dolci diversi dagli altri dell'agrigentino proprio per l'aroma al limone e la glassa di zucchero.



# BISCOTTI REGINELLE

## Ricette

- ❧ 150 g di zucchero
- ❧ 150 g di burro o strutto
- ❧ 50 g di semi di sesamo
- ❧ 2 uova
- ❧ 20 ml di latte
- ❧ Scorza di un limone grattugiata



## Storia

**Maria Carolina** d'Asburgo Lorena, **Regina di Napoli e di Sicilia**, moglie di Ferdinando di Borbone era solita far visita alle monache del monastero dato che erano famose a Palermo per la loro cucina molto buona. La Madre superiora stanca di nutrire la folla che accompagnava la regina, decise di presentare un modesto biscotto di pastafrolla ricoperto di sesamo al posto di offrire una guantiera di dolci raffinati. **La Regina fu conquistata dal quel gusto nuovo.**

“Come si chiamano?” chiese.

Le monache si guardarono sorprese; il nome era “**cazziteddi di parrino**” che non traduciamo dal siciliano. La Madre superiora avvicinandosi a Sua Maestà, disse a bassa voce: Non importa, d'ora in poi si chiameranno “**biscotti Regina**”. Questa la storia o la leggenda.

Per Natale  
abbiamo una  
grande varietà  
di piatti

Ora invece  
che facciamo  
per Natale?

Siii...



# NATALE



e le sue ricette...

# PIATTI TIPICI NATALIZZI



## Antipasti

- 🌀 Crespelle salate
- 🌀 Zucca rossa frita
- 🌀 Cudduruni
- 🌀 Carduna
- 🌀 Alici marinate
- 🌀 Pastizzu

## Primi piatti

- 🌀 Pasticcio di natale o di noto
- 🌀 Lasagne salate
- 🌀 Bastaddi affucati

## Secondi piatti

- 🌀 Calamari ripieni
- 🌀 Frittura di calamari
- 🌀 Baccalà fritto con capperi e olive
- 🌀 Pesce spada al forno panato

## Dolci

- 🌀 Cassata
- 🌀 Nucatili
- 🌀 Torrone



# CRISPELLE SALATE



Le crispelle salate o "crispeddi c'anciovi o ca ricotta" sono uno street food tipico della gastronomia tradizionale siciliana, in particolare del catanese, e sono presenti sulle tavole soprattutto nel periodo natalizio, in particolare alla vigilia. Si possono fare in casa o comprare dai numerosi crispellari, friggitorie che si trovano ad ogni angolo dei paesi di questa splendida regione.



## Ricetta

- 500 gr di semola di grano duro rimacinata;
- 12 gr di lievito di birra fresco (4 gr di lievito di birra disidratato);
- mezzo cucchiaino di zucchero per far partire la lievitazione;
- 15 gr di sale fino;
- circa 500 gr di acqua;

# ZUCCA ROSSA



La zucca in agrodolce alia siciliana, conosciuta tradizionalmente come “o ficatu ri setti cannola” e un contorno rustico e semplice che rievoca tempi lontani in cui la poverta faceva aguzzare l’ingegno in cucina. Secondo le leggende piu diffuse, questo piatto nacque in uno dei piu antichi e popolari mercati di Palermo, quello della Vucciria; qui un tempo gli ambulanti reclamizzavano la loro zucca rossa fritta preparata in agrodolce chiamandola o ficatu ri setti cannola (il fegato dei sette rubinetti). La zucca cosi preparata era infatti destinata a coloro che, non potendosi permettere di acquistare il costoso fegato in agrodolce riservato ai nobili, erano costretti loro malgrado ad accontentarsi di questa pietanza che lo ricordava. L’indicazione dei setti rubinetti invece si riferiva alle fontane vicino alle quali operavano i venditori all’interno della piazza del mercato. La zucca in agrodolce alia siciliana da alternativa economica divenne uno dei piatti tipici di questa regione e oggi si guadagna di diritto anche un posto nella cucina vegetariana e vegana.

## Ricetta

- Zucca rossa 1800 g
- Olio extravergine d'oliva 400g
- Zucchero 15 g
- Sale
- Aceto di vino bianco 60 g
- Aglio 3 spicchi
- Menta



# CARDUNA



I cardi in pastella sono una ricetta tipica siciliana, dei Cardi Lessi ricoperti di una Pastella Lievitata e Fritti, una vera chicca! La ricetta è diffusa in tutta la Sicilia ma a Palermo sono un vero e proprio must soprattutto per la festa dell'Immacolata (8 dicembre). Tradizione vuole, infatti, che la vigilia dell'Immacolata dia il via alle Festività Natalizie con una cena a base di Cardi fritti in pastella, [Sfincione palermitano](#) e [Sfince fritte](#)!

## Ricetta

- 6 cardi piccoli (da tagliare in 2)
- 1 limone
- 400 farina 00
- 10 gr lievito di birra fresco (lievito secco: 1 cucchiaino e mezzo)
- 1 pizzico zucchero
- mezzo cucchiaino sale





# Pastizzu



Ricetta pastizzu ri ciuriettu (pasticcio di cavolfiore) la scaccia tradizionale siciliana simile ad una torta salata, condita con broccoli, olio, aglio, pangrattato e pomodori secchi. Poi ci sono le varianti con salsiccia e olive nere e la variante con la pasta. Questa prelibatezza che si prepara in tutto il Ragusano, a Modica prende il nome di buccatieddu ed ha la forma di mezzaluna. La sua preparazione è uguale alla scaccia con i broccoli (ciuriettu in dialetto) e usanza preparare la ricetta pastizzu ri ciuriettu (pasticcio di cavolfiore) la sera della Vigilia insieme alle impanate nella mia famiglia e in tutto il Ragusano. Mia nonna patema nella ricetta originale metteva anche la pasta, piccoli maltagliati conditi con il sugo. Io oggi vi propongo la ricetta di famiglia che tutt'ora prepariamo per la sera della vigilia di Natale a Scicli, nella Sicilia Orientale. La ricetta del pastizzu ri ciuriettu (pasticcio di cavolfiore) oramai si prepara durante tutto l'anno e si può considerare anche un piatto unico. La trovate nelle rosticcerie e anche in qualche panificio.

## Ingredienti

- farina di grano duro 500 g
- Lievito di birra 6 g
- sale 10 g
- Olio di oliva 4cucchiai
- acqua tiepida 150 ml
- sugna 50 g
- Uovo 1



# PASTICCIO DI NOTO



Sono davvero molti i primi piatti della cucina italiana perfetti per il Natale. Se siete alla ricerca di un primo piatto ricco di gusto, corposo e pieno zeppo di ingredienti eccezionali e nella cucina siciliana che dovete però andare a cercarlo. In Sicilia sono molte le ricette elaborate e ricche di ingredienti che possono essere considerate quasi dei piatti unici come ad esempio il buonissimo pasticcio di Noto, originario appunto di Noto, paese in provincia di Siracusa. Andiamo a scoprire insieme la sua ricetta.

## Ricetta

- 500 gr di pasta di grano tenero lievitata
- 400 gr di polpa magra di maiale
- olio d'oliva
- 1 [limone](#)
- pomodori
- 1 [cipolla](#)
- 1/2 bicchiere di [vino rosso](#)
- 400 gr di maccheroncini
- 300 gr di cime di [broccoli](#)
- 250 gr di [ricotta](#)



# LASAGNE CACATE



Le lasagne cacate sono un primo piatto a base di carne appartenente al patrimonio gastronomico del ragusano preparate tradizionalmente nel periodo natalizio. Le lasagne cacate sono un piatto tipico del periodo natalizio, diffuso principalmente nel modicano in provincia di Ragusa, ma preparato anche nel palermitano (soprattutto a [Temini imerese](#) ma non solo), prevalentemente a Capodanno. Tradizionalmente si ritiene che questa ricetta a base di lasagne fu concepita durante il periodo aragonese. Sull'origine del nome un po' trasgressivo vi sono due scuole di pensiero. La prima ricollega il nome al fatto che il piatto in tempi meno ricchi degli attuali era appannaggio esclusivo della nobiltà, che, si sa, è un po' snob. "Cacata" per l'appunto.

## Ricetta

- 320 g lasagne
- 250 g [ricotta](#) di pecora
- 500 g [manzo](#) in un solo pezzo (fesa di spalla o scamone)
- 200 g [salsiccia](#) grossa da ragu
- 1 litro [salsa di pomodoro](#)
- 50 g [estratto di pomodoro](#)
- 1 grossa [cipolla](#)
- 1 bicchiere di vino bianco
- 2 spicchi di [aglio](#)
- [Un ciuffo di basilico](#)
- [Olio extra vergine d'oliva](#)
- [pepe nero macinato](#)
- [Sale marino](#)



# BASTADDI AFFUCATI



I bastaddi affucati sono un contorno classico della tradizione gastronomica catanese a base di cavolfiore che si prepara specialmente per il Natale. Questa pietanza è un piatto che incontra il consenso di tutti e, se avanza, il giorno dopo è ancora più buono.

I bastaddi affucati sono un piatto tipico siciliano, segnatamente della zona di Catania. Nel lasso di tempo compreso da novembre a gennaio e durante tutto il periodo delle festività natalizie le tavole siciliane sono apparecchiate con le più svariate leccornie. Una delle pietanze che non possono mancare sulla tavola dei catanesi sono i c.d. bastaddi affucati cioè il cavolfiore affogato. Parliamo di un piatto della cucina povera che si può servire sia come antipasto sia come contorno. A Catania questa stessa preparazione si impiega per preparare altri piatti analoghi, come la [scacciata con la tuma](#)

## Ricetta

- un cavolfiore viola di media grandezza
- 4 [cipolline](#) fresche
- 100 g olive nere
- una manciata di acciughe
- 100 g [pecorino siciliano](#) col pepe stagionato a pezzi
- olio extra vergine d'oliva
- Sale
- 1dl di vino rosso



# CALAMARI RIPIENI



I calamari ripieni alla siciliana sono una vera prelibatezza della cucina tradizionale, la ricetta prevede gli ingredienti poveri presenti in tante ricette siciliane! Non vi fate scoraggiare dalla parola "ripieni", perché la preparazione di questo piatto è più facile di quello che si può immaginare, ma il risultato lascerà piacevolmente stupiti sia voi che i vostri commensali. È importante procurarsi dei bei calamari ben "carnosi" e sodi e, naturalmente, freschi.

## Ricetta

- 2 calamari grandi (o 4 medi)
- 4 cucchiai Pangrattato (colmi)
- 2 cucchiai Caciocavallo grattugiato (colmi)
- 1 cucchiaio passolini e pinoli (uvetta e pinoli)
- 50 g caciotta fresca (facoltativa)
- 500 g pomodori pelati
- 1 cipolla (media)
- 1 spicchio Aglio
- olio extra vergine d'oliva
- Sale e pepe



# FRITTURA DI CALAMARI



La ricetta è semplicissima e ci si impiegano solo 10 minuti a prepararla, ma bisogna stare attenti ad evitare che il pesce si impregni di olio e la frittura si bruci. I calamari possono essere fritti in due modi: passati solo nella farina o pastellati e poi fritti. Io scelgo la seconda opzione perché la prima prevede, che i calamari siano perfettamente asciutti, altrimenti la farina non ce la fa ad attaccarsi. Inoltre usiamo la farina di mais, che li rende più croccanti, ed è anche adatta per chi non può mangiare glutine e friggiamo in olio extravergine di oliva per un risultato più naturale.

## Ricetta

- 600 g calamari
- farina di tipo 00
- Acqua
- olio extravergine d'oliva
- sale
- limone



# BACCALA'



Il baccala alla siciliana è un secondo saporito ed economico. Una ricetta di pesce per Natale e per tutto l'anno, pronta in pochi minuti. Baccala alla siciliana, baccala alla palermitana, baccala alla messinese, baccala alla trapanese, baccala alla catanese... chiamatelo come vi pare ma sempre siciliano e!!

Il baccala è visto come un tipo di pesce esclusivamente natalizio ma non è assolutamente così. Il baccala si mangia tutto l'anno ed è così buono che io lo mangerei anche due volte al giorno! Più sotto troverete anche le istruzioni per dissalare il baccala sotto sale.

## Ricetta

- 600 g di baccala dissalato
- 3 cucchiai di olive nere
- 2 cucchiai di capperi
- 150 g pomodorini
- olio di oliva
- prezzemolo tritato
- 2 spicchi d'aglio
- Sale
- peperoncino



# PESCE SPADA PANATO



## Ingredienti

- pesce spada: 2 fette
- olio d'oliva
- pangrattato
- origano
- pepe
- Sale
- Succo di limone
- prezzemolo





# CASSATA



## Ingredienti

### PER IL RIPIENO

- Gocce di cioccolato fondente 100 g
- Arancia candita (facoltativo) 50 g
- Ricotta di pecora 1,2 kg
- Zucchero a velo 280 g

### PER IL PAN DI SPAGNA E LA BAGNA

- Uova medie 10
- Farina 00 300 g
- Zucchero 300 g
- Sale fino 1 pizzico
- Zucchero (per la bagna) 50 g
- Acqua (per la bagna) 150 ml
- Maraschino ½ bicchierino
- Scorza di limone ½

### PER LA GLASSA FONDENTE

- Zucchero a velo 350 g
- Acqua

### Per decorare

- Frutta candita mista
- marzapane 200 g

La cassata, prodotto della pasticceria siciliana, e più specificatamente di Palermo, merita il posto d'onore tra i dolci tipici di questa regione, insieme a cannoli, paste di mandorla e pizzicotti. La cassata, nata per celebrare la Pasqua dopo i sacrifici quaresimali, è divenuta di consumo comune durante tutto l'anno ed è solo uno dei molteplici dolci di Pasqua che celebrano questa festività. I decori sono barocchi e sontuosi, a differenza della variante al forno, e la sua derivazione, in realtà, è di origine araba: il nome deriva dal vocabolo arabo "Quas'at", che significa scodella grande e tonda, e la ricchezza dei suoi ingredienti rispecchia le caratteristiche della cucina saracena, che ama armonizzare sapori contrastanti, come il Pan di Spagna ripieno di ricotta impastata con zucchero e pezzetti di cioccolato. Apparentemente semplice da realizzare, la preparazione della cassata alla siciliana richiede invece molta abilità soprattutto per creare le elaborate decorazioni di cui è largamente provvista.



# TORRONE



Il torrone siciliano è un dolce tipico da mangiare durante le

festività, ma praticamente si trova tutto l'anno.

Ingredienti essenziali sono le mandorle, nello specifico quelle di Avola in provincia di Siracusa, famose per il loro inconfondibile sapore. Esse vanno tostate per qualche minuto a fuoco basso, successivamente si andrà aggiungendo lo zucchero, il quale sciogliendosi formerà uno sciroppo denso e appiccicoso che incollerà le mandorle tra di loro. Importante la base dove si taglierà il torrone, una base di marmo e perfetta, poiché eviterà che il torrone si asciughi troppo velocemente, così da avere il tempo di modellarlo e tagliarlo prima che diventi duro.

## Ricetta

- 300g di mandorle
- 350g di zucchero semolato



# NUCATILI



Il termine nucatoli deriva con tutta probabilità dal latino nucatus, cioè “condito con le noci”, che si presuppone fossero gli ingredienti principali della preparazione originaria, ma potrebbe anche derivare dall'arabo naqal, che significa "frutta secca". Nella città di Ragusa e ormai più diffuso il termine mucatoli, e con essi si intendono dei deliziosi dolci a forma di esse formati da un involucro di impasto con un'apertura in superficie che racchiude al suo interno una golosa miscela di frutta secca.

## Ricetta

### PER LA PASTA

- acqua
- 1 kg di farina (tipo 00)
- 2 bustine di lievito per dolci

### PER IL RIPIENO

- 150 g di fichi secchi (sminuzzati)
- 500g mandorle
- 500g miele
- 500g noci
- 100g di olio d'oliva
- zucchero qb





C'è qualche piatto  
che si mangia  
sempre senza che ci  
sia una festa??

Si certo! Adesso ne  
prepariamo alcuni



# INDICE



## Antipasti

Fiori di zucca in  
pastella

Pomodori secchi ripieni

Caponata

## Secondi

Pesce spada alla siciliana

Sarde a Beccafico

Sfincione

## Primi

Pasta al Forno

Pasta C' Anciova

## Dolci

Sfince di San

Giuseppe

Frutta Martorana

Granita

# Pomodori secchi ripieni

## Storia

Essiccare al sole i pomodori per conservarli per la stagione invernale è una tecnica antica e realizzabile solo in quelle regioni baciata dal sole per lunghi periodi, proprio come la Sicilia. Per realizzare i pomodori secchi occorre molta pazienza e dedizione, i pomodori vanno tagliati in due, lasciando le due parti attaccate su un lato, vanno poi stesi su una superficie rigida, un tavolo o delle apposite assi di legno di larghezza adeguata, ed esposti al calore del sole per più ore durante il giorno per essere riposti in casa alla sera. Questo trattamento si esegue per più giorni finché i pomodori secchi non raggiungono la consistenza voluta.



## Ingredienti

10 pomodori secchi  
175 gr di pangrattato  
2.5 spicchio di aglio  
2.5 mazzetto di prezzemolo  
125 gr di pecorino grattugiato  
2.5 cucchiaino di capperi  
5 filetti di acciughe salate  
olio EVO  
sale  
pepe



# Fiori di zucca in pastella

## Storia

Le frittelle di fiori di zucca sono un piatto tipico Siciliano. Ideali da servire come antipasto o secondo piatto, un asso nella manica in cucina. Si preparano velocemente, perchè i fiori di zucca non vengono sbollentati prima, ma usati a crudo. Vengono cotti direttamente in padella, con una pastella molto gustosa, per un fritto asciutto e croccante. L'impasto è con o senza lievito, non contiene ricotta ed è preparato semplicemente con poca farina, uova e formaggio grattugiato. Potete arricchirle con prosciutto cotto a dadini.

## Ingredienti



20 Fiori di zucca  
2 Uova  
1 cucchiaio Pecorino (o Parmigiano, grattugiato)  
q.b. Farina 00  
1 bicchiere Olio di oliva (per la cottura)  
2 fette Prosciutto cotto (facoltativo)  
mezzo cucchiaino Lievito istantaneo per preparazioni salate (andrà bene anche quello per dolci)  
q.b. Sale  
1 pizzico Pepe nero





# LA CAPONATA



La caponata è un contorno ricco e saporito tipico della cucina siciliana. A base di melanzane, pomodoro, cipolla, olive verdi, capperi, sedano, un mix di verdure fritte e poi ripassate in padella con zucchero e aceto che regalano il gusto agrodolce. Il nome sembra deriva da “capone” che in dialetto siciliano indica la Lampurga; un pesce pregiato che veniva servito con salsa agrodolce. Come ogni ricetta, esistono diverse varianti a seconda della regione. Ad esempio la versione trapanese, prevede l’aggiunta di peperoni. la versione catanese con le patate.

## INGREDIENTI:

- ❧ 500g di melanzane
- ❧ 150g di pomodorini
- ❧ 100g di cipolla
- ❧ 100g di sedano
- ❧ 4 cucchiai di passata di pomodoro
- ❧ 80g di olive verdi snocciolate
- ❧ 1 cucchiaio di capperi
- ❧ olio extravergine d’oliva
- ❧ Basilico
- ❧ 1 cucchiaio abbondante di zucchero
- ❧ 2 cucchiai di aceto di vino bianco
- ❧ sale
- ❧ 50g di pinolie olio per friggere



# PASTA AL FORNO



La pasta al forno o timballo di pasta è un piatto tipico della cucina italiana, fatto di pasta, in genere pasta corta, ricoperta di sugo formaggi e cotta nel forno. Uno degli ingredienti palermitani della pasta al forno sono gli anelletti. Alla base di tale piatto è un particolare ragù simile a quello bolognese, che nel palermitano anche nella versione classica del ragù alla bolognese viene quasi sempre fatta con l'aggiunta di piselli.



## Ricetta

- ❧ 500g di anelletti
- ❧ 100g di formaggio a dadini
- ❧ 3/4 cucchiaini di formaggio grattugiato
- ❧ 3/4 cucchiaini di pan grattato
- ❧ PER IL RAGÙ
- ❧ 500g di carne macinata di vitello
- ❧ 1 cipolla
- ❧ 1 carota
- ❧ 1 costa di sedano
- ❧ 300g di salsa di pomodoro
- ❧ 3/4 cucchiaini di olio di oliva
- ❧ mezzo bicchiere di vino
- ❧ sale.

# PASTA C' ANCIOVA



A quanto pare, stando ai racconti che i nostri cari ci hanno tramandato, la **pasta con le anciove** viene inventata da chi era costretto ad andarsene dalla Sicilia per emigrare al nord. Veniva **conservata** (essendo gli ingredienti a lunga conservazione) e **consumata** durante l'inverno. Si consideri che era impossibile trovare gli ingredienti tipici della nostra Sicilia. Proprio per questi motivi era anche detta a "**milanisa**", dove Milano rappresentava in senso generico il nord caratterizzato da inverni lunghi, bui e tristi.

## Ricetta

- 1/4 di cipolla
- Un pizzico di sale
- Olio
- 2 spicchi d'aglio
- Passoline e pinoli
- Pane grattugiato abbrustolito
- 80 gr. di acciughe sott'olio
- Una lattina da 200 gr di doppio concentrato di pomodoro
- Pasta tipo Margherita, Reginette o simili (100 gr. a testa, circa)
- 100 gr. di pane grattugiato
- Sale, pepe



# SARDE A BECCAFICO



Il nome del piatto deriva dai **beccafichi**, volatili della famiglia dei Silvidi. In passato i nobili siciliani li consumavano, dopo averli cacciati, farciti delle loro stesse viscere e interiora. Il piatto era gustoso ma inavvicinabile **al** popolo in quanto bene di lusso. La gente che non era benestante non poteva permettersi le battute di caccia, né poteva acquistare quel tipo di carne così pregiata.

Fu per questo che decise di utilizzare altri ingredienti. Così nacquero le sarde a Beccafico. La carne dei volatili venne sostituita dal pesce e, al posto delle interiora, vennero utilizzati pangrattato, uva passa e pinoli. Questo piatto è uno dei tanti emblemi del vivace ingegno dei siciliani, che trovano sempre un espediente o una via d'uscita.

## Ricetta

- 1 kg di sarde
- 150 g di pangrattato
- 3 cucchiari di pecorino grattugiato
- 2 acciughe sotto sale
- 1 ciuffo di prezzemolo
- 30 g di pinoli
- 50 g di uvetta
- 2 limoni
- zucchero
- olio extravergine d'oliva
- foglie di alloro
- sale
- pepe





# SFINCIONE



Lo sfincione è un prodotto tipico della gastronomia palermitana, Lo sfincione è simbolo della cultura del "cibo da strada" di Palermo. Una sua variante è quella preparata a Bagheria per il periodo natalizio, secondo una ricetta alternativa che non prevede l'uso della salsa di pomodoro, sostituita da tuma (o ricotta), cipolline e acciughe chiamato "sfincione bianco".

## Ricetta

- ❧ 400 gr di farina 0 (oppure 00)
- ❧ 100 gr di semola rimacinata di grano duro
- ❧ 350 gr circa di acqua
- ❧ 10 gr di lievito di birra fresco (oppure 1 cucchiaino di lievito di birra secco)
- ❧ 1 cucchiaio di olio extravergine
- ❧ 10 gr di sale
- ❧ Per il sugo di cipolle
- ❧ 3 cipolle bianche media grandezza
- ❧ 500 gr di pomodori pelati
- ❧ 2 cucchiai di olio extravergine
- ❧ 2 filetti di acciughe sott'oliosale
- ❧ Per il condimento : 200 gr di caciocavallo siciliano semi stagionato ( da tagliare a pezzi e un pochino da grattugiare, circa 3 – 4 cucchiai)5 – 6 filetti di acciughe sott'olio2 cucchiai di pangrattatouna manciata di origano

# PESCE SPADA ALLA SICILIANA

## Storia

Ogni anno, da aprile ad ottobre, il pesce spada passa attraverso lo stretto di Messina e i pescatori locali lo pescano a bordo delle loro feluche. È grazie a questa usanza millenaria se la carne di piscispata è presente sulle tavole siciliane e rappresenta uno dei secondi piatti più apprezzati della cucina siciliana.



## Ingredienti

Pesce spada a fette 300 g  
Pomodorini 300 g  
Olive verdi denocciolate 50 g  
Olio extravergine d'oliva 30 g  
Aglione 1 spicchio  
Pinoli 10 g  
Origano q.b.  
Sale fino q.b.  
Pepe nero q.b.



# FRUTTA MARTORANA

---

Si racconta che le monache benedettine del Monastero della Martorana di Palermo prepararono questi deliziosi dolcetti cercando di imitare alla perfezione quella vera e ne abbellirono in inverno il giardino del monastero in attesa della visita di un personaggio importante forse un prelado o un re.

## Ricetta

- ❧ 1Kg Farina di mandorle
- ❧ 1 Kg Zucchero a velo
- ❧ 250 ml Acqua
- ❧ 1 bustina Vanillina



# LA GRANITA



La granita siciliana è una ricetta tradizionale e sacra della Sicilia, è il simbolo dell'estate, dal gusto unico e di facile realizzazione. Tradizione vuole che la granita sia gustata assieme a un'altra mitica delizia della gastronomia siciliana, brioche con tupper. Esistono vari tipo di gusti di granite: mandorla, anguria, fragola, limone ecc..

## Ricetta

- ☞ 1l d'acqua
- ☞ 300g zucchero
- ☞ 500ml di succo di limoni



# Bibliografia



*Autore: Alba Allotta*

*Titolo: La Cucina Siciliana in 1000 ricette*

*Editore: Newton Compton Editori*

*Siti internet:*

<https://www.ilcuoreinpentola.it/ricette/ricette-delle-feste/pupi-con-luovo/>

<https://www.ilcuoreinpentola.it/ricette/ricette-delle-feste/pupi-con-luovo/>

<https://www.tavolartegusto.it/ricetta/cassata-al-forno-siciliana/>

<https://www.vdgmagazine.it/arte-e-moda/lagnello-pasquale-dolce-tradizione-siciliana/>

<https://www.braciamiancora.com/pasqua-in-sicilia-sorprese-sul-barbecue/>

<https://sicibia.it/salumi-e-formaggi/>

<https://www.ilcuoreinpentola.it/ricette/ricette-delle-feste>

<https://www.fornellidisicilia.it/ricetta/agnello-al-sugo-con-patate>

<https://magazine.lorenzovinci.it/ricette/capretto-al-forno-con-patate/>

<https://blog.giallozafferano.it/loti64/pasta-ncasciata-incaciata/>

<https://www.siciliafan.it/taganu-daragona-ricetta/>





Le classi 4F e 4V  
Seguite dalla prof G.M. Lo Bello

Grazie cara nonnina  
per tutto ciò che mi hai  
insegnato. Un giorno  
spero di poter anche io  
tramandare queste  
tradizioni!

