





# **SICILIA**

UNA TERRA DOVE  
**TURISMO E SAPORI**  
VIVONO IN ARMONIA



# Introduzione

*Parlare di cibo in Sicilia è parlare di storia. Nei profumi, sapori e colori dei piatti tradizionali, dai cibi di strada ai menù delle grandi occasioni, sembra di veder passare tutte le dominazioni e le culture di cui l'isola è stata testimone. Il cibo, si sa, unisce i popoli, e mai come nella gastronomia siciliana quest'unione di opposti è risultata felice. Capita così che a tavola si passi dal gusto speziato dei piatti arabi alle innumerevoli ricette a base di pomodoro del periodo spagnolo. La dieta mediterranea, oggi riconosciuta dall'Unesco come patrimonio da tutelare, trova nell'isola la sua perfetta sintesi. Sale marino, olio extra vergine d'oliva, vini autoctoni, pane e pasta di grano duro si sposano con pesce azzurro e verdure di stagione. Ricotta e formaggio si ritrovano persino nei dolci arricchiti da frutta secca e candita, sino a diventare trionfi d'arte pasticciera. Così è per la cassata, per i buccellati, per i dolcetti di pasta di mandorle lavorati a mano come fossero merletti. Non meno trionfale quando arriva sulla tavola, appare la pasta con le sarde o il timballo di anelletti, i maccheroni di casa al ragù di carni miste, la caponata di melanzane con le mandorle tostate. E cosa dire del cous cous di araba ispirazione, quello vero, incocciato a mano che nel trapanese è servito con superbe zuppe di pesce, oppure come dessert, con pistacchi e uva passa. Per non parlare della bellezza barocca della frutta di pasta reale...*



Ogni provincia ha le sue specialità che le donne si tramandano nei secoli. Dal pane, sempre diverso per forma e tipologia, all'antipasto di fritti e verdure in pastella, alle focacce contadine, ai dolci.



Dovunque, dalle colline al mare, crescono alberi di ulivi centenari che producono olio DOP di grande pregio.







Per gli appassionati di food non c'è divertimento maggiore che l'andar per mercati e vedere, toccare, e magari assaggiare, la materia prima con cui nascono le delizie del palato.







A Palermo valgono una visita i mercati di Ballarò, del Capo e della Vucciria; a Catania è sempre d'obbligo una visita alla Pescheria, con le sue trattorie tipiche.



A Trapani la zona del nuovo mercato del pesce pullula di bancarelle di ambulanti con insuperabili prodotti tipici locali, dalle olive, al pane e alla pasta, dai formaggi ai prodotti che derivano dal tonno.





**E'** il cibo di strada, con i suoi intensi profumi, a colpire da subito l'attenzione dei visitatori. Un'abitudine ereditata dagli arabi, che consumano il cibo povero in piedi, all'aperto e senza orario.



**M**elanzane e cardi fritti, *stigghiole* (interiora di agnello arrostate alla brace) e *pani cà meusa* (milza) con o senza ricotta o caciocavallo spolverato, polpo bollito... così i palermitani spesso usano mangiare per strada sostituendo anche i pasti principali.







**P**anelle e crocchè, focacce con carne, sfincione e arancini alla besciamella o al ragù. La varietà in materia annovera anche le verdure in pastella.





**I**formaggi, insieme ai vini, narrano l'universo gastronomico delle diverse aree dell'isola. La ricotta di pecora è la base per i dolci con la crema. La sua freschezza e l'accurata lavorazione, costituiscono il segreto dei cannoli e delle cassate.







**P**rovole di montagna, fresche e stagionate, si trovano dai Nebrodi alle Madonie; più raro è il piacentino ennese arricchito con lo zafferano. E' invece tipico del ragusano il caciocavallo dal gusto forte, decisamente piccante.







Sono almeno sette gli itinerari del vino individuati sul territorio, cui corrispondono le varietà autoctone e le decine di DOC con i relativi protocolli di produzione, che ben delineano il viaggio enologico e il legame con la terra.





**N**eri dell'Etna, bianchi d'Alcamo, rossi di Riesi e Avola, il Cerasuolo di Vittoria, il Passito di Pantelleria, le Malvasie delle Eolie, i Marsala più o meno invecchiati, il Mamertino messinese... la scoperta di un mondo si apre agli appassionati del settore.



La tendenza oggi è orientata al recupero dei vitigni autoctoni, la cui origine riporta indietro alla dominazione fenicia nell'isola.





Anche in Sicilia è in aumento il piccolo esercito degli enoturisti, attratto dalla bellezza del paesaggio agricolo ancora poco industrializzato, dall'accoglienza delle cantine e dalla qualità dei vitigni.





La cucina siciliana è il risultato della fusione di piatti poveri e di prelibatezze provenienti dalla cucina settecentesca dei monsignori presso le corti nobiliari.

Quando si parla di pesce, il riferimento è sempre alla tradizione dei borghi di mare. Sempre presente è il pesce azzurro, con il quale si prepara la ben nota pasta con le sarde e finocchietto selvatico; le sarde a beccafico; le acciughe sott'olio e lo sgombro arrostito.







**I**l mascolino, della famiglia delle acciughe, nel catanese si serve in brodo o fritto. Per condire gli spaghetti, si ricorre ai forti sapori dei ricci appena pescati, del nero di seppia o della bottarga di tonno.





Sorbetti, dall'arabo "sherbeth" e gelati, di antica origine, preparati con la neve dell'Etna per le tavole dei nobili, erano a base di ghiaccio, acqua e frutta. Da qui provengono le granite, specialità della Sicilia orientale preparate con agrumi, altri frutti appena raccolti e trasformati poi con fantasia in dolci al cucchiaio, gelatine e profumati dessert.



Le granite vanno gustate insieme alla panna montata, accompagnate da una brioche appena sfornata. Un modo insolito, sebbene molto calorico, di fare la prima colazione. E ancora, nelle torride serate estive, un rinfrescante “pezzo” alla frutta da assaporare in un’infinità di gusti.





**I**nnumerevoli ormai sono i prodotti siciliani diventati presidi di Slow Food, ricercati dai grandi chef: la fava larga di Leonforte e le lenticchie di Ustica, il pistacchio di Bronte, il salame dei Nebrodi, la cipolla di Giarratana e l'aglio rosso di Nubia, il pane e le olive di Castelvetro, la mandorla pizzuta d'Avola, il sale delle Saline di Trapani e Marsala, il caciocavallo ragusano, la vastedda del Belice e il cioccolato di Modica.



## CREDITI FOTOGRAFICI

Copertina - Frutta martorana - Ph. Fotografi Associati  
Pag. 1 - Prodotti tipici - Archivio Regione Siciliana - Ph. Fotografi Associati  
Pag. 2 - Dolci - Ph. Fotografi Associati  
Pag. 3 - Uliveti - Ph. Antonio Ilardo  
Pag. 4 - Bancarella tipica - Ph. Silvia Todaro  
Pag. 5 - Mercato del Capo (Palermo) - Archivio Regione Siciliana - Ph. Francesco Italia  
Pag. 6 - Pescheria di Catania - Ph. Silvia Todaro  
Pag. 7 - Mercato del pesce (Trapani) - Ph. Arturo Safina  
Pag. 8 - Street food - Ph. Mario d'Angelo  
Pag. 9 - Street food - Ph. Fotografi Associati  
Pag. 10 - Street food - Ph. Fotografi Associati  
Pag. 11 - Street food - Archivio Regione Siciliana - Ph. Francesco Italia/Fotografi Associati  
Pag. 12 - Ricotta e formaggi - Archivio Regione Siciliana - Ph. Fotografi Associati  
Pag. 13 - Cassata - Archivio Regione Siciliana - Ph. Fotografi Associati  
Pag. 14 - Cannoli - Archivio Regione Siciliana - Ph. Fotografi Associati  
Pag. 15 - Formaggi tipici - Ph. Fotografi Associati  
Pag. 16 - Vitigno - Ph. Antonio Ilardo  
Pag. 17 - Vino bianco - Archivio Regione Siciliana/Provincia di Trapani  
Pag. 18 - Antico vitigno a Mozia (Trapani) - Ph. Francesco D'Alleo  
Pag. 19 - Cantina - Archivio Terre Sicane  
Pag. 20 - Zuppa di pesce - Ph. Fotografi Associati  
Pag. 22 - Venditore di tonno - Archivio Regione Siciliana  
Pag. 23 - Spaghetti con i ricci - Ph. Fotografi Associati  
Pag. 24 - Degustazione gelato - Archivio Regione Siciliana - Ph. Fotografi Associati  
Pag. 25 - "Il pezzo" di gelato - Ph. Fotografi Associati  
Pag. 26 - Saline trapanesi - Ph. Francesco D'Alleo  
Pag. 27 - Cioccolato di Modica - Comune di Modica

### Testi

M. Laura Crescimanno

### Stampa

Officine Grafiche Riunite  
Soc. Coop.

# [www.regione.sicilia.it/turismo](http://www.regione.sicilia.it/turismo)

Intervento finanziato dall'Unione Europea PO FESR Sicilia 2007/13 linea int. 3.3.1.B



UNIONE EUROPEA



Regione Siciliana  
Assessorato turismo  
sport e spettacolo

