

# **GUIDA ALLA CUCINA SICILIANA**

**Ricette tradizionali tra storia e curiosità**

Benvenuto in MONDO GUIDE.

Se conosci già la serie, e hai scelto questo libro appositamente, buona lettura.

Se invece è la prima volta che leggi un libro di MONDO GUIDE, ti spieghiamo brevemente di cosa si tratta.

MONDO GUIDE è una serie che raccoglie tante collane su diversi argomenti, disponibili sia in formato elettronico pronto da scaricare, sia quasi sempre nel classico formato cartaceo da ricevere comodamente a casa.

Le uniche guide che non troverai cartacee sono le guide illustrate. Il motivo è semplicemente quello del costo di stampa a colori, che renderebbe il prezzo del cartaceo improponibile.

Le guide che compongono le diverse collane sono semplici ma dettagliate, curate con amore e spiegate passo passo.

Troverai sempre la stessa struttura, in modo da rendere la tua lettura piacevole, e in modo che tu possa riconoscere subito un libro della serie e cercare il prossimo che fa per te.

**Cerca il colore!** Ogni collana è identificata da un colore diverso che troverai in copertina, e che ti indicheremo nell'ultima pagina di questo libro, quando troverai l'elenco completo (ma sempre in aumento) dei libri di MONDO GUIDE.

All'inizio di ogni capitolo c'è la parte '**Lo sapevi che...?**': in questa sezione troverai informazioni preliminari utili sull'argomento del libro.

Alla fine di ogni capitolo c'è la parte '**Un'ultima cosa prima di voltare pagina...**': in questa sezione ti lasceremo qualche consiglio utile o una curiosità che non ti abbiamo detto prima.

In molte guide troverai poi una parte introduttiva chiamata '**Dizionario indispensabile**': ti servirà in alcuni casi per conoscere e per poter visionare in qualunque momento il significato di un attrezzo specifico (come per le guide sul fai da te), o di un termine specifico (come nelle guide sull'estetica) o infine di un alimento poco noto (come nelle guide sulla cucina internazionale).

Ti aspettiamo anche sul sito [mondoguide.altervista.org](http://mondoguide.altervista.org), dove troverai tutti gli argomenti che ti appassionano, altre guide e i libri che stai cercando.

Grazie per aver scelto uno dei nostri libri, ti auguriamo buona lettura e buona esperienza in MONDO GUIDE!

© Copyright MONDO GUIDE - Aprile 2019 – Ogni riproduzione intera o parziale dell'opera è da intendersi vietata.

*'La più bella regione d'Italia,  
un'orgia inaudita di colori, di profumi, di luci, una grande goduria'*

(Sigmund Freud)

## INDICE

### LO SAPEVI CHE...?

Accortezze per tutte le ricette

### ANTIPASTI

Alici agli agrumi  
Arancine siciliane  
Babbaluci 'aglio e prezzemolo' (lumache)  
Caciocavallo all'argentiera  
Caponata di pesce capone  
Caponata al forno  
Caponata di verdure  
Caponata siciliana  
Caponata di pesce spada  
Caponata di carciofi  
Caponata di finocchi  
Carciofi agli agrumi  
Carciofi in agrodolce  
Carciofi a sfincione (Cacuocciuli a sfinciuni)  
Carciofi a spezzatino con patate (Cacocciuli a pizzuddicchia)  
Carciofi col tappo d'uovo alla siciliana (ca tappa i l'ovu)  
Carciofi alla 'Villanella' con patate  
Cardi in pastella impanati e fritti  
Cavolfiore intero fritto in pastella  
Cotolette di melanzane  
Crocchè palermitane  
Crostini siciliani alla Palermitana  
Focaccia siciliana  
Insalata di arance e finocchi  
Insalata di bollito di manzo  
Insalata di mussu e carcagnolo palermitana  
Insalata pantesca (di Pantelleria)  
Impepata di cozze alla messinese  
Melanzane arrosto al trito d'aglio e origano  
Melanzane arrostate alla menta  
Moscardini Bolliti  
Muffuletta  
Murici in umido  
Olive condite (alivi cunzati)  
Pane e panelle  
Parmigiana di melanzane alla siciliana  
Peperoni con la mollica  
Polpetti murati (Purpicieddi murati)  
Ravazzate  
Ricotta frita  
Sardegne fritte o 'allinguate'  
Scacce ragusane  
Sfincionelli fritti palermitani  
Vastedda ripiena di mollame di maiale  
Vastedda ripiena di ricotta  
Zucca in agrodolce alla siciliana (Ficatu ri poveri o ri sette cannola)

Zucchine spinose impanate e fritte

## PRIMI PIATTI

Anelletti al forno

Brodo di pesce capone e cous cous

Busiate al pesto alla trapanese

Busiate con pomodoro fresco e melanzane

Caserecce con pesto di pistacchio di Bronte e noci

Ciusceddu (o Sciusceddu) o brodo soufflé con ricotta

Cous cous alla trapanese

Macco di fave

Minestra con il cavolfiore “alla siciliana”

Minestra di fagioli e tenerumi

Pasta c'anciova e muddica

Pasta con le bietole (con i 'giri')

Pasta e cavolfiore alla siciliana (Pasta chi vruocculi arriminati)

Pasta 'ncaciata (o 'ncasciata) alla siciliana

Pasta con la glassa

Pasta chi 'masculini' (alici)

Pasta con la neonata

Pasta con il nero di seppie

Pasta alla norma

Pasta alla Palina

Pasta con pangrattato tostato (ca' muddica atturrata)

Pasta pesce spada e melanzane

Pasta con ricotta e pomodoro

Pasta a taianu

Pasta tenerumi e cozze

Pasta con le sarde

Pasta con le zucchine fritte (chi cucuzzeddi fritti)

Pasta con la zuccina lunga siciliana

Scuma frita

Spaghetti con pesto e zucchine

Spaghetti alla 'Picchio Pacchio' (alla carrettiera)

Spaghetti con i ricci

Spaghettoni con gambero rosso

Tagliolini alla parchitana

Timballo di melanzane alla siciliana

Troccoli al pesto alla trapanese e moscardini

Vampasciuscia con ragù e ricotta

## SECONDI PIATTI

Agnello in umido

Arrosto panato alla palermitana

Baccalà fritto con i 'passuli'

Bracirole messinesi

Calamari in tegame

Capone in agrodolce

Capretto in umido con funghi

Coniglio dei Nebrodi in agrodolce

Coniglio alla stimpirata

Farsumagru (carne farcita) o bruciuluni

Filetti di sgombro al forno

Involtini di melanzane alla siciliana

Involtini di pesce capone al forno  
Involtini di pesce spada  
Melanzane imbottite ('mbuttunate)  
Peperoni ripieni di pane  
Pesce spada all' 'agghiotta'  
Pesce spada impanato alla siciliana  
Pollo "aggrassato" con patate alla siciliana  
Polpette di pane  
Polpette di sarde  
Sarde 'allinguate' o a beccafico  
Spiedini siciliani  
Tonno rosso con cipolle in agrodolce (tunnina ca' cipuddata)  
Tonno rosso 'ammuttunato' con pomodoro e menta  
Zuppa di pesce capone

#### CONTORNI

Broccoli affogati (sparacieddi accupati)  
Canazzo siciliano  
Cavolfiore intero fritto  
Cavolfiore in umido (broccolo 'accupato')  
Fagiolini saltati in padella ('assassunati')  
Fave in umido  
Fiori di zucca in umido  
Frittella siciliana ('frittedda')  
Insalata di Arance con Aringhe e Olive  
Insalata di arance e finocchi  
Insalata di cardi  
Insalata di fagiolini patate e pomodori  
Involtini di melanzane  
Patate a sfincione alla Palermitana  
Peperonata  
Zucchini lunga bollita

#### DOLCI

Agnello pasquale di Favara  
Arancine al cioccolato  
Bersaglieri  
Biancomangiare di Modica  
Biscotti al miele siciliani  
Biscotti di Monreale (viscottu ri Murriali)  
Biscotti Rame di Napoli  
Biscotti di San Martino siciliani  
Biscotti Tetù e Teio  
Buccellati siciliani (Cucciddati)  
Cannoli siciliani  
Cassata siciliana  
Cassatedda di Ciciri  
Crespelle di riso catanesi (crispèddi)  
Cubbaita (giuggiulena)  
Cuccia al cioccolato  
Cuscinetti di Erice  
Facciuna  
Frutta di martorana  
Gelato di campagna

Gelo di melone ('mellone')

Gelo di caffè

Gelo di cannella

Gelo di mandarino

Genovesi

Granita siciliana

Iris frita con crema di ricotta

Minne di Sant'Agata

Mustazzoli

'Nzuddi

Olivette di Sant'Agata

Pasta di mandorle

Petrafennula

Pignolata o Pignocata palermitana

Ricci del Gattopardo

Salame turco

Torrone di Caltanissetta

Torta al Cioccolato di Modica

UN'ULTIMA COSA PRIMA DI CHIUDERE IL LIBRO...

COLLANE DI MONDO GUIDE



## LO SAPEVI CHE...?

La cucina siciliana ha cominciato a svilupparsi fin dai tempi dell'Antica Grecia.

Con il passare dei secoli poi ha assunto un suo stile ben preciso e riconoscibile in tutto il mondo, costituito però di influenze che ne raccontano anche la storia, le dominazioni, le contaminazioni.

La cucina regionale siciliana potrebbe quindi essere considerata un grande libro di storia.

È inoltre considerata a buon diritto la cucina più ricca di specialità e la più scenografica d'Italia.

Basti pensare alla celeberrima cassata, o alle arancine, o alla granita, piatti conosciuti ed apprezzati in tutto il mondo.

Avvantaggiata da un clima mite e assolato, la Sicilia è terra di arance, limoni, mandorle, ficodindia, pistacchi e olive.

Sbirciando tra le varie ricette, si può notare come spesso le diverse parti della Sicilia cucinino il medesimo piatto ma con varianti e nomi diversi.

Altre volte invece, i piatti di una certa regione della Sicilia sono talmente particolari e unici da acquistare una certificazione esclusiva di quella zona.

Indubbiamente il fatto di essere un'isola ha permesso alla Sicilia di essere contaminata, in senso più che positivo, dalle altre culture e soprattutto dalle altre cucine, specialmente quella africana, quella greca e quella araba.

Non a caso i primi grandi chef della storia sono nati in Sicilia.

Labdaco di Siracusa e Miteco Siculo, ad esempio, il secondo dei quali scrisse nientemeno che il primo libro di cucina della storia.

Come non ricordare poi Archestrato di Gela, ricordato come il primo grande critico dell'arte culinaria, autore del celebre poema dal titolo 'Gastronomia'.

Solo per citare alcuni, ma non tutti, dei prodotti tipici della Sicilia, ecco un elenco molto significativo.

Tra i formaggi:

- caciocavallo siciliano
- formaggio di capra siciliana
- pecorino siciliano
- provola siciliana
- pecorino rosso, a denominazione P.A.T. (prodotti agroalimentari tradizionali italiani)
- il Ragusano, formaggio DOP
- cosacavaddu ibleo, che ha le stesse caratteristiche del Ragusano
- provola dei Nebrodi
- provola dei Monti Sicani
- provola delle Madonie
- vastedda della Valle del Belice, unico formaggio italiano di pecora a pasta filata

Tra le olive:

- Biancolilla di Palermo e Trapani
- Cerasuola di Agrigento, Palermo e Trapani
- Giarraffa della Sicilia centro-occidentale
- Moresca di Catania, Caltanissetta, Enna, Ragusa, Siracusa
- Nocellara etnea
- Nocellara del Belice
- Ogliarola messinese
- Santagatese di Messina
- Nasitana della zona tirrenica e nebroidea della provincia di Messina
- Tonda iblea della Sicilia sud-orientale
- Verdese di Caltanissetta, Catania, Ragusa e Siracusa

Altri prodotti tipici:

- Aglio rosso di Nubia
- Cipolla di Giarratana
- Fava di Leonforte
- Lenticchia di Villalba
- Patata novella di Messina
- Patata novella di Siracusa
- Pomodoro cuore di bue
- Pomodoro di Pachino; prodotto nella Sicilia sud-orientale (IGP)
- Carciofo spinoso di Menfi
- Cavolo trunzo di Aci
- Pomodoro siccagno della valle del Bilici
- Fagiolo badda di Polizzi
- Fagiolo cosaruciaru di Scicli
- Lenticchia di Ustica

Senza altri indugi andiamo allora alla scoperta della cucina tradizionale siciliana, tra storia e curiosità.

## **Accortezze per tutte le ricette**

Ci sono delle buone norme che vanno bene per ogni ricetta. Invece di specificarle volta per volta in ogni ricetta, le inseriamo qui.

### **Dosi e ingredienti per i piatti**

Gli ingredienti si intendono per 4 persone, se non diversamente specificato.

### **Alici nel soffritto**

In genere si indica di aggiungere le alici (o acciughe) ai soffritti per farle sciogliere a fiamma bassa. Un sistema alternativo è quello di spegnere il soffritto e mettere solo allora le alici.

In questo modo si scioglieranno meglio, senza bruciarsi. Anzi, saranno ancora più cremose. Provare per credere.

### **Brodo**

È sempre utile preparare un pentolino di brodo caldo da tenere accanto a ciò che si sta cucinando. In questo modo, se serve diluire o allungare qualcosa che si sta consumando, avrete già il liquido pronto.

### **Dissalare i capperi**

Quando si indicano i capperi negli ingredienti, si intende generalmente i capperi salati.

Per far perdere il sale ai capperi prima di usarli, metterli diversi minuti prima dell'uso in un bicchiere di acqua fredda. Poi sciacquarli abbondantemente prima di metterli in padella.

### **Friggere**

Quando si frigge qualcosa è bene seguire due regole d'oro che impediscono ai fritti di ammosciarsi.

Primo: i fritti vanno posti su della carta assorbente ma vanno tolti appena si asciugano, cioè dopo qualche minuto. La carta assorbente, se i fritti ci vengono sono lasciati troppo tempo, tende ad ammosciarli.

Secondo: il sale va messo dopo, quando togliete i fritti dalla carta assorbente e li ponete nel piatto di portata. Il motivo è lo stesso, il sale sui fritti troppo caldi li ammoscia.

### **Friggere gli ortaggi senza l'acqua di vegetazione**

Prima di friggere ortaggi come le melanzane o le zucchine, conviene affettarle, disporle in uno scolapasta e spolverarle di sale.

Poi si deve porre sopra gli ortaggi un peso, come ad esempio un contenitore pieno di acqua. In questo modo verrà eliminata l'acqua in eccesso contenuta nelle verdure, che risulteranno con la cottura più dolci e croccanti.

### **Infornare una teglia**

Quando si dice di infornare una teglia, nel caso di carni o verdure si intende una teglia unta d'olio. Se si tratta invece di dolci si intende che prima di adagiare i dolci (in genere i biscotti) si deve foderare la teglia con la carta forno.

### **Pelare le patate**

Quando si dice che si devono sbucciare le patate appena cotte si intende letteralmente appena cotte. Per farlo potete avvolgere la patata in uno strofinaccio pulito e pelarla delicatamente. Questo si fa perché quando la patata è molto calda, la buccia viene via molto meglio. Da qui il famoso detto 'la patata bollente'!

### **Peperoncino**

Secondo la medicina Ayurvedica, il peperoncino è considerato una vera medicina, quindi se non vi attrae o per voi risulta eccessivo, toglietelo. La ricetta non ne risentirà, anzi per voi sarà più gustosa. Se poi i vostri ospiti lo gradiscono, potete sempre mettere a tavola del peperoncino in polvere o in olio.

### **Prezzemolo nel soffritto**

Quando si indica di aggiungere il prezzemolo al trito di aglio e cipolla (o nel classico aglio olio e peperoncino), si intende di non metterlo mai a rosolare sul fuoco. Questo perché il prezzemolo si brucerebbe e diventerebbe amaro. Invece il prezzemolo va messo fresco, o al massimo aggiunto a fine cottura ma nel soffritto spento.

### **Spellare i pomodorini**

Spesso troverete scritto di far cuocere dei pomodorini (tipo pachino o piccadilly) in padella senza buccia.

Il modo migliore per sbucciare i pomodorini è quello di praticare sulla buccia una 'X' con il coltello e poi versarli nell'acqua bollente per pochi secondi. Togliendoli dall'acqua e mettendoli in un pentolino con altra acqua ma fredda, la pelle si toglierà praticamente da sola.

### **Temperatura del forno**

Quando si dice di mettere qualcosa in forno a una certa temperatura, si intende sempre che il forno deve essere già arrivato a quella temperatura.

### **Temperatura dell'olio di frittura**

Quando si dice di friggere qualcosa, si intende sempre che l'olio deve essere già ben caldo in padella.

### **Trito di aglio e cipolla per il soffritto**

Invece di tagliare la cipolla a fette e mettere l'aglio in spicchi, quando fate un soffritto tritateli. Il soffritto risulterà più saporito perché aglio e cipolla rilasceranno i loro sapori.

### **Uva passa da far 'rinvenire'**

Far rinvenire l'uva passa significa metterla in un bicchiere di acqua calda prima di usarla per qualche minuto. In qualche modo diventerà di nuovo polposa, appunto rinverrà.

### **Vini e liquori per accompagnare i piatti**

Spesso troverete un vino o un liquore suggerito per accompagnare i piatti. I vini e i liquori indicati possono essere a volte ricercati perché suggeriti da sommelier o indicati espressamente come accompagnamento d'eccellenza per far risaltare il piatto stesso. In generale però per le carni vanno bene i vini rossi, per il pesce quelli bianchi, e per i dolci quelli liquorosi.

## **ANTIPASTI**

## **Alici agli agrumi**

### **Lo sapevi che...?**

Il nome delle alici, o acciughe, deriva dal latino 'hallex', che era una salsa ottenuta propri da questi pesci. Si tratta dei pesci azzurri con dimensioni comprese tra i 12-15 cm. In dialetto si conoscono con il nome di 'masculine', che significa scaltre.

### **Ingredienti**

600 g di alici piccole diliscate  
4 arance  
4 limoni  
1 mazzetto di prezzemolo  
peperoncino  
olio  
sale  
pepe

### **Preparazione**

Lavate le alici, asciugatele e poi mettetele in un recipiente. Versatevi sopra il succo di tre limoni e lasciatele marinare per circa un'ora. Passato questo tempo scolatele accuratamente e ponetele in un piatto di portata disposte come tanti raggi. A questo punto preparate la salsa.

Mettete in un recipiente il succo di tre arance con olio, sale, pepe e peperoncino, poi versatela semplicemente a filo sulle alici. Con l'arancia e il limone rimasta fate tante fettine che metterete nel piatto di portata, che spolvererete poi con abbondante prezzemolo tritato.

Fatele riposare un po' prima di servirle, in modo che si insaporiscano.

### **Un'ultima cosa prima di voltare pagina...**

Considerate di introdurre più spesso questo piatto sulla vostra tavola. Le alici contengono proteine e acidi grassi Omega-3, calcio, ferro, fosforo e selenio, oltre che le vitamine del gruppo B.

## **Arancine siciliane**

### **Lo sapevi che...?**

Secondo la leggenda fu un emiro arabo, Ibn At Timnah, ad inventare il timballo di riso. L'emiro lo portava con sé quando andava a caccia. In seguito il timballo fu arricchito con la carne e gli si diede la forma conosciuta oggi, perché in quel modo era più facile da portarsi dietro.

### **Ingredienti per 30 arancine**

riso 200 gr.

ragù 100 gr.

farina 00

acqua q.b.

pangrattato

sale

per friggere: olio d'oliva o olio di arachidi

### **Preparazione**

#### **Riso e ragù**

Prima preparate il riso e il ragù, che farete raffreddare. Mescolateli fino a che non otterrete un risotto compatto. Realizzate poi delle palline della dimensione di una grossa noce.

#### **Pastella**

A questo punto preparate la pastella, ponendo in un recipiente 2 cucchiari di farina 00 e acqua a filo. L'impasto va mescolato fino ad ottenere una pastella liscia di consistenza semiliquida. Adesso cospargete le arancine di pastella fino a che non saranno completamente ricoperte. Poi cospargete le arancine di pangrattato.

#### **Frittura**

A questo punto siete pronti per friggere le arancine. Fate riscaldare una padella dai bordi alti piena di olio già bollente. Mettete un'arancina alla volta, ma non troppe, altrimenti raffredderanno l'olio. Controllate la doratura delle arancine, girandole via via su tutti i lati. Quando sono pronte mettetele su un foglio di carta assorbente (carta paglia). La raccomandazione è di non lasciarle troppo sulla carta assorbente altrimenti si ammosceranno.

### **Un'ultima cosa prima di voltare pagina...**

L'arancina siciliana è stata ufficialmente inserita nella lista dei prodotti agroalimentari tradizionali italiani (PAT) del Ministero delle politiche agricole alimentari e forestali con il nome di "arancini di riso".



**FINE ANTEPRIMA...ACQUISTA IL LIBRO PER CONTINUARE A LEGGERE**

## UN'ULTIMA COSA PRIMA DI CHIUDERE IL LIBRO...

Proprio in questo momento, mentre tu hai appena finito di leggere questo libro, ne stiamo già scrivendo un altro.

Ecco perché ti consigliamo di rimanere sempre aggiornato, perché aggiungiamo continuamente guide alle collane per rendere la tua esperienza su MONDO GUIDE sempre più piacevole e completa.

Per questo ti invitiamo sul nostro sito [mondoguide.altervista.org](http://mondoguide.altervista.org), dove troverai tutti gli argomenti che ti appassionano, altre guide e i libri che stai cercando.

Se hai amato leggere questo libro quanto noi abbiamo amato scriverlo, ti chiediamo di lasciare una recensione positiva sul sito in cui l'hai acquistato o un commento sul sito.

Se invece hai qualche dubbio o vuoi farci una domanda, invece di lasciare una recensione negativa ti chiediamo di scriverci all'indirizzo [info.mondoguide@gmail.com](mailto:info.mondoguide@gmail.com). Troveremo certamente una soluzione.

Scrivendoci potrai anche avere informazioni sul prossimo libro in scrittura e perché no, suggerirci un titolo che non vedi l'ora di leggere.

Speriamo di rivederti presto su MONDO GUIDE!

## **COLLANE DI MONDO GUIDE**

Ogni mese pubblichiamo nuovi libri.

Resta sempre aggiornato sul nostro sito [mondoguide.altervista.org](http://mondoguide.altervista.org).

### **COLLANA CUCINA – COLORE ARANCIONE**

Guida alla Pizza - Storia, preparazione e ricette del piatto italiano più famoso al mondo (Gratuito)

Guida alla cucina Siciliana - Ricette tradizionali spiegate passo passo tra storia e curiosità (anche in inglese)

Guida alla cucina Giapponese – Ricette spiegate passo tra storia e curiosità

Guida alla cucina Cinese - 300 ricette della cucina più famosa del mondo spiegate passo passo

Guida alla cucina Cucina Araba - Più di 100 ricette spiegate passo passo tra storia e curiosità

Guida alla cucina Messicana – 100 ricette della cucina più gustosa e colorata spiegate passo passo

Guida ai liquori fatti in casa - Semplicissime ricette per liquori classici o originali

Guida ai cocktail – Semplicissime ricette per preparare deliziosi cocktail

### **COLLANA AMORE & SEDUZIONE – COLORE ROSSO**

Kamasutra illustrato - Le posizioni dell'amore per raggiungere il piacere di entrambi (anche in portoghese)

### **COLLANA CASA & HOBBIES – COLORE VERDE**

Guida al restauro mobili – Semplice guida per cominciare a restaurare i tuoi mobili

1.000 frasi per ogni occasione – Lasciati ispirare dalle massime dei grandi scrittori

Casa Green – Come pulire a fondo la tua casa rispettando l'ambiente

### **COLLANA BELLEZZA & SALUTE – COLORE VIOLA**

Guida illustrata alla ricostruzione unghie e nail art – Ricostruisci le tue unghie e poi decorale (Illustrato)

Guida illustrata del perfetto trucco e make up – Come truccarsi valorizzando i propri pregi e nascondendo i difetti (Illustrato)