



# I SAPORI DI UN VIAGGIO



NELLA PROVINCIA DI CATANIA



PROVINCIA REGIONALE DI CATANIA



IP.S.S.AR "K.WOJTYLA" DI CATANIA





Un viaggio nella nostra terra diventa sempre un'immersione con tutti e cinque i sensi in un'atmosfera unica, piena di colori, profumi, suoni, sapori. E parlare di cucina significa iniziare un viaggio dentro il viaggio.

Il calore del sole esalta l'odore della terra, che si meschia al profumo del mar Mediterraneo portato dalla brezza. Sull'Etna, come tra le campagne della Piana o in quelle del Calatino è un susseguirsi di colori forti e fragranze intense. I sapori in questa terra generosa sono decisi e unici e stanno in un delizioso equilibrio tra terra e mare. Cucina della costa, dunque, e cucina dell'interno.

Questa guida vuole accompagnare il visitatore alla scoperta dei prodotti e dei piatti tipici della provincia di Catania: formaggi, frutta, ortaggi, pesce, cereali sono alla base di piatti tradizionali di cui andare fieri.

Alcuni Comuni della provincia di Catania non sono stati menzionati perché non presentano tradizioni gastronomiche specifiche, soprattutto se si trovano nelle vicinanze della città. Ma la varietà dei piatti, la ricchezza dei profumi, delle spezie e dei prodotti costituiscono un panorama gastronomico talmente variegato che il viaggiatore attento e desideroso di conoscenza si troverà impegnato in un vero e proprio viaggio del gusto.

# INDICE

<b>CATANIA</b>	<b>5</b>
Pasta alla norma	11
Bastardo affogato (cavolfiore affogato)	11
Caponata di melanzane alla catanese	12
Pasta con il nero delle seppie	13
<b>AREA COSTIERA</b>	<b>15</b>
Pasta che maschulini e' u finocchiu rizzu (pasta con le alici e il finocchietto selvatico)	15
Spaghetti con i ricci	16
Rosolio di limone verdello	18
Scacciata di patate e salsiccia	19
Liquore nespolino	19
Fagiolini con aglio e pomodoro	20
<b>AREA PEDEMONTANA</b>	<b>21</b>
Sciauni o Raviole di ricotta	22
Falsomagro	22
Zeppole di riso	24
Pane cotto	25
Sciatori, biscotti "ca liffia"	25
Tuma frita	26
Siciliana	26
Funci 'ncartati (funghi al cartoccio)	27
Coniglio di "sciara" alle olive e pera spina	28
Cotognata	28
Insalata di fragole	30
Tirimulluri	31
<b>IL CALATINO</b>	<b>33</b>
Collorelle	34
Cuccia	35
Patacò	36
Pagnuccata	36
Cuddureddi	37
Pipirata	38
Sfinci	38
Vino cotto	39
Marmellata di arance	40
Masticutti	42
Frittata di carciofi ramacchese	43
Caponata di carciofi	43
Insalata di arance	44
Cutumé con la ricotta	45
Biscotti giulebbati (allo sciroppo di zucchero)	45

# CATANIA

A Catania, parlare di cucina è d'obbligo, mangiare diventa un momento per celebrare i sensi. Una cucina esuberante, barocca, controversa.



L'approccio consigliato, per chi vuole conoscere la città, sarebbe quello di dare una sbirciatina ai mercati storici della Pescheria e di Piazza Carlo Alberto, a fera 'o luni: si rimarrà sedotti dalla straordinaria abbondanza di cibo, dall'ottima qualità e anche dai prezzi particolarmente accessibili. Tutto appare unico, dall'aglio all'origano, dalle montagne di verdura di campagna esposte sulle bancarelle alla grande varietà di frutta, primi fra tutti gli agrumi.

Accanto al Duomo, costeggiando la fontana dell'Amenano, chiamata dai Catanesi l'acqua 'o linzolu, il viaggiatore potrà visitare la Pescheria. Un tempio sacro del pesce.

Le bancarelle traboccanti di ghiaccio espongono tonno e pesce spada, sarde argentee, da non confondere con le prelibatissime alici (i Masculini o anciova, alici salate), sfavillanti spatole. Si cucinano in mille modi, arrostiti e conditi con il salmoriglio; fritti o sfumati in agrodolce, con aceto e zucchero, per raggiungere un delicato equilibrio tra dolce e salato. I più curiosi, alla ricerca dei sapori più tipici, potranno degustare u mauru, un'alga che si mangia cruda con una spruzzata di limone.

## LE SPECIALITÀ DEL LUOGO

La cucina è la chiave di lettura di un popolo. A Catania essa assume un carattere forte e gioioso come quello dei suoi cittadini. Ciò che rimarrà indelebile nella memoria, sarà sicuramente il gusto unico dei piatti che avrete la possibilità di assaggiare nei numerosi ristoranti e trattorie che si incontrano per le strette vie del centro storico: sarde a beccafico o con la cipollata, pasta con il finocchietto riccio, polpette di neonato fritte (u muccu), spaghetti al nero di seppia, caponata di melanzane, parmigiana di melanzane, macco di fave condito con olio extra vergine di oliva oppure fritto con finocchietto selvatico, bastardo affogato (cavolfiore in padella).

Il piatto più celebre della tradizione catanese è la pasta alla Norma. Maccheroni condita con salsa di pomodoro fresco, croccanti melanzane fritte, basilico verde e profumato e tanta ricotta salata grattugiata. Il nome viene da un' opera lirica del famoso musicista Vincenzo Bellini, nato a Catania, e vuole essere un omaggio alla sua grandezza.

## LA COLAZIONE A CATANIA



La tipica colazione catanese era ed è la granita: di limone, alle mandorle, al cioccolato, ecc., specialmente in estate e nelle zone costiere. Tradizionalmente andava accompagnata da pane fresco e croccante, ma nel tempo è stato sostituito dalla tipica brioscia siciliana preparata con pasta lievitata all' uovo e dalla forma a base semisferica sormontata da una pallina (chiamata tuppù). Ogni bar

presenta le proprie specialità in fatto di granita. Alcuni offrono un' ottima granita con le mandorle tostate, altri quella al pistacchio, altri ancora sono specializzati in granite alla frutta, come ad esempio di gelsi.

Non meno prelibate sono le altre specialità da colazione - cornetti, treccine, iris, panzerotti, graffe fritte e ricoperte di zucchero, ravioli di ricotta - che vengono però preferite nel periodo invernale.

## LA PASTICCERIA CATANESE

Fra i dolci più tipici e tradizionali il primo posto va al cannolo di ricotta, composto da una cialda croccante ripiena di crema di ricotta e decorato con scaglie di cioccolato e granella di pistacchio, farcito rigorosamente al momento della degustazione. Altrettanto famose sono la cassata e le più piccole cassatelle, i minuzzi i Sant' Aita (\*1), sempre a base di ricotta, nonché la Frutta Martorana. Quest' ultima è una specialità a base di farina di mandorle e zucchero, caratteristica perché riproduce perfettamente frutta,



ortaggi e pesce. In occasione della tradizionale festa di Sant' Agata, la patrona di Catania, si preparano le olivette di Sant' Agata, squisiti dolcetti di pasta di mandorla verde a forma di olive, da cui prendono il nome.

E ancora possiamo citare le paste di mandorla, di nocciola e di pistacchio. Le gelaterie a Catania sono particolarmente rinomate per gli squisiti gelati artigianali, prodotti nei più svariati gusti, e i cosiddetti pezzi duri, spesso decantati dagli scrittori siciliani come un trionfo della gola.

Un' altra specialità tipica di Catania sono i biscotti della monaca, biscotti secchi a forma di "S" aromatizzati con semi di finocchio, chiamati così perché verso la fine dell'800 una monaca di casa cominciò a confezionarli e a venderli.

(\*1) La cassatella è di fatto una piccola cassata siciliana a forma di seno femminile, a simboleggiare il martirio subito dalla santa catanese alla quale furono strappate le mammelle.

## LA TAVOLA CALDA

La tavola calda è un elemento immancabile nei bar e nelle rosticcerie di Catania. Una via di mezzo tra lo snack e lo street food, uno spuntino a metà



giornata o un pasto leggero come pranzo o cena.

I pezzi di tavola calda sono sostanzialmente: Pizzetta, Arancino, Cartocciata, Bolognese, Bomba, Sfogliata, Cipollina e Siciliana.

La pizzetta è generalmente tonda piuttosto alta, preparata con pomodoro, mozzarella, olive nere e origano.

L' arancino può essere considerato il re della tavola calda siciliana,

una divinità di riso fritto che cela meraviglie. Il primo segreto dell'arancino sta nella forma:

Classico a forma di cono rovesciato: con il ragù e tocchetti di carne;

Tondo: in bianco (con mozzarella, prosciutto cotto e burro);

Ovale con ripieno di verdure;

Ingabbiato dentro una pasta brisèe o una sfoglia, cotto al forno.

La cipollina è uno scrigno di pasta mezza sfoglia farcita con salsa di pomodoro, mozzarella e abbondante cipolla appassita; in alcuni casi viene aggiunto anche del prosciutto cotto.

La siciliana è un calzone fritto o al forno con "tuma", tipico formaggio locale senza sale, e acciughe salate.

La bolognese è una pizzetta ricoperta da una mezza sfoglia farcita di mozzarella, prosciutto cotto e uovo sodo.

La cartocciata, a forma di fagotto, è cotta al forno, la sua pasta è morbida e alta, un po' simile quella a della brioche; è farcita con prosciutto cotto, mozzarella e pomodoro.

## IL PANE E I PANIFICI

Catania ha una incredibile varietà di pane, basta entrare in un qualsiasi panificio per rendersene conto: pane di semola, con i semi di sesamo, integrale, di soya; dalle svariate forme, u cucciddato, facilmente riconoscibile per la sua forma rotonda e il buco al centro, la mafalda, i gemellini, solo per citare



le più tradizionali. I panifici preparano anche pizze e scacciate. Le scacciate con tuma e acciughe o quelle con cavolfiore, salsiccia e tuma sono tra le più rinomate e vengono preparate soprattutto nel periodo di Natale. I fornai preparano anche cipolle, melanzane e peperoni cotti interi al forno ed esposti su teglie nere.

Altre specialità che potrete trovare sia nei panifici che nei bar sono 'nzuddi (\*2), totò, bersaglieri e rami 7' Napuli (Rame di Napoli) (\*3), che si preparano a Novembre in occasione della ricorrenza dei Morti. A Carnevale ci sono le chiacchiere, tipici dolci fritti.

(\*2) Traduzione letterale di Vincenzi, gli nzuddi sono biscotti secchi profumati con scorza d'arancia e decorati con una mandorla sopra. Si chiamano così perché erano prodotti dalle suore Vincenziane.

(\*3) L'origine del nome sembra che sia da riferirsi all'unificazione del Regno delle due Sicilie (Napoli e Sicilia) nel 1816. In quell'occasione il re Carlo di Borbone fece coniare una moneta con la lega del rame, materiale povero che sostituiva l'oro e l'argento. Così i siciliani riprodussero in

cucina le monete di rame e creano un biscotto dal cuore morbido ricoperto da una glassa di cioccolato, aromatizzato con cannella, chiodi di garofano e essenza d'arancio.

## FRIGGITORIE

In origine presenti solo nel centro storico, adesso le friggitorie sono disseminate dappertutto, sia in città che nei paesi vicini.

Vi si preparano crispelle dolci e salate. Quelle dolci sono immerse nel miele, quelle salate hanno due forme – una tonda, ripiena di ricotta e l'altra allungata, con l'acciuga dentro.

Il crispellaro le prepara "a vista" (spesso proprio in strada) manipolando la pasta quasi liquida con una straordinaria abilità e tecnica dei movimenti delle mani e poi le frigge a galleggiare in un enorme padellone di oltre un metro di diametro e profondo circa 30 cm.

## ARRUSTI E MANGIA

A Catania vige una forte tradizione di cucina di strada. Basterà raggiungere piazza Castello Ursino o via Plebiscito per trovare una miriade di macellerie che all'imbrunire si trasformano in caratteristici punti di ritrovo. Il panino



con la carne di cavallo è loro specialità. Su griglie gigantesche vedrete cuocere fette di carne di cavallo, polpette equine, la cipollina avvolta nella pancetta. Vi serviranno queste delizie dentro un panino grigliato!

Qua e là, si incontrano le Putie, che vendono vino e cibo tradizionale, dove avrete modo di assaggiare

la gelatina di maiale, u zuzzu, condita con succo di limone, potrete gustare ottimi formaggi e salumi, accompagnandoli con del vino locale, che il putiaro estrarrà direttamente dalle botti.

Sempre nella zona del centro storico, vi capiterà di imbattervi in piccoli ristori ambulanti in cui troneggia un grande pentolone, a quarara, posto sul fuoco. Qui si prepara u sangeli, un tipico piatto siciliano che viene preparato utilizzando il budello del maiale, riempito di sangue dell'animale, e la trippa.

## I CHIOSCHI



Il chiosco (il chiosco) per la vendita di bevande dissetanti è sempre stato un punto di incontro, di giorno e di notte, diventato nel tempo un vero e proprio "cult" della vita dei catanesi.

L'evoluzione nel modo di preparare e vendere bevande trova origine dai venditori di acqua e zammù, acqua e anice, che nell' 800 dissetavano i catanesi durante il periodo del gran caldo. Nel tempo, questa attività ambulante si trasforma e appaiono

così delle postazioni fisse dalla caratteristica forma esagonale, dislocate in molte piazze sia della Catania antica che di quella moderna.

Zucchero, frutta, acqua seltz, misurini e presse sono gli elementi immancabili per un chiosco. La particolarità è che sono gli stessi chioscari a produrre gli sciroppi per bibite al sapore di mandarino, per il tamarindo, per l' orzata, per lo sciampagnino (cedrata con acqua e seltz), per il completo (orzata, succo fresco di limone, anice e seltz).

Ma la bibita tradizionale per eccellenza è sicuramente il seltz, limone e sale, dall' effetto altamente dissetante e digestivo; molto popolare è anche limone e mandarino che unisce l'aspro del limone e il dolce del mandarino o il tamarindo con limone e bicarbonato, anch' esso un ottimo rimedio per la digestione.

## Pasta alla Norma



**INGREDIENTI PER 4 PERSONE:** PER LA SALSA: olio extra vergine di oliva ml 40, 1 spicchio d'aglio tritato, 600 ml di salsa di pomodoro, sale e pepe quanto basta, abbondante basilico.  
**FRITTURA:** Olio extravergine di oliva per frittura ml 300, 2 melanzane tagliate a fette, messe in precedenza sotto sale e strizzate. Formaggio da cospargere: ricotta salata.  
Soffriggere in un fondo d'olio l'aglio tritato, aggiungere la passata di pomodoro, aggiustare di sale e di pepe e portare a cottura. Aromatizzare con del buon basilico fresco. Friggere le melanzane.  
Cuocere la pasta, aggiungervi la salsa e le fette di melanzane, spolverizzare con abbondante ricotta salata e servire.

## Bastardo affogato (cavolfiore affogato)

**INGREDIENTI PER 4 PERSONE:** Cavolfiore gr 800, ml 150 d'olio extra vergine di oliva, gr 250 cipolla, gr 20 acciughe, gr 100 olive nere, gr 150 pepato fresco, gr 20 pecorino siciliano, ml 250 vino rosso, sale e pepe

Mettere dell'olio in una padella. Disporre uno strato di cavolfiore tagliato a strisce, la cipolla a julienne, le olive nere denocciolate, tocchetti di acciughe, e scaglie di pepato fresco, cospargere con pecorino siciliano e olio d'oliva. Continuare facendo altri strati di cavolfiore e di condimento fino ad esaurimento degli ingredienti. Mettere sul fuoco e irrorare con del vino rosso. Lasciare cucinare

con il coperchio a fuoco lento per almeno 50 minuti o finché il cavolfiore non risulterà ben cotto e asciutto.

## Caponata di melanzane alla catanese



**INGREDIENTI PER 4 PERSONE:** gr 800 melanzane, gr 400 peperoni verdi, gr 250 cipolla, gr 150 sedano, gr 75 concentrato di pomodoro, gr 100 olive verdi denocciolate, gr 25 capperi, gr 40 pinoli, gr 50 uva sultanina, ml 100 aceto di vino bianco, gr 100 zucchero semolato, olio extra vergine di oliva, sale, pepe nero macinato.

Preparazione dell' agrodolce: in un fondo d' olio extra vergine di oliva lasciare appassire la cipolla a julienne, aggiungere lo zucchero e una manciata di sale. Bagnare con dell' aceto e lasciare evaporare. Aggiungere del concentrato di pomodoro, allungare con del buon brodo vegetale e portare a cottura.

Tagliare il sedano a tocchetti e sbollentarlo in acqua bollente, ripetere l' operazione con le olive denocciolate e successivamente con i capperi. Tagliare a tocchetti le melanzane, e i peperoni a pezzetti, friggerli separatamente in abbondante olio extra vergine di oliva. A parte mettere a bagno l' uva passolina e tostare brevemente i pinoli. Assemblare il fritto di peperoni e melanzane, i pinoli, l' uva passolina, il sedano, le olive, i capperi e la salsa agrodolce. Salare e pepare. Amalgamare tutti gli ingredienti a fuoco lento per qualche minuto. Profumare con abbondante basilico fresco.

## Pasta con il nero delle seppie "pasta cu niuru re sicci"

**INGREDIENTI PER 4 PERSONE:** olio extravergine di oliva ml 40, cipolla tritata gr 15, 1 spicchio d'aglio tritato, gr 600 di seppie (lasciando integre le borse col nero), ml 50 di vino bianco, 150 g di concentrato di pomodoro, trito di prezzemolo, sale e pepe quanto basta, spaghetti gr 400.

In un fondo d'olio extra vergine di oliva stufare il trito di cipolla, aggiungere l'aglio ed il trito di prezzemolo. Versarvi le seppie tagliuzzate e bagnare con vino bianco. Lasciare evaporare ed aggiungere il concentrato di pomodoro. Salare e pepare. Portare a cottura. Verso la fine aggiungere le sacche con il nero di seppia, attendere ancora qualche minuto, poi spegnere.

Cuocere gli spaghetti e saltarli con la salsa ottenuta.

P.S. - Una nuova versione della pasta col nero delle seppie è u ripiddu nivicatu creato da uno chef catanese. Il "ripiddu" è, in dialetto siculo, la ghiaia nera di lava che si trova ai piedi dell'Etna. Si tratta di un risotto che nella forma e nei colori vuole rappresentare il gigante "Etna", il nero della seppia rappresenterà la pietra lavica, la salsa di pomodoro la colata e la ricotta fresca la gelida neve delle alture.



# AREA COSTIERA

## ACICASTELLO

Costruito su una rupe di lava in mezzo al mare, il Castello si erge imponente sulla piazza, come la prua di una nave. Alle spalle si stende la Riviera dei Limoni. Camminando tra i vicoli ci assalgono i profumi di una cucina tradizionalmente legata al pesce. Le cassette dei pescatori sono colme di ricci di mare, cozze, polpi, patelle e occhi ' i voi, maschulini (alici tipiche del Mar Ionio). I maschulini da magghia (dalle maglie delle reti utilizzate per la pesca) trovano svariati utilizzi: marinati con olio e limone saltati con finocchietto selvatico e piselli per condire gli spaghetti.



### **Pasta che maschulini e' u finocchiu rizzu (pasta con le alici e il finocchietto selvatico)**

**INGREDIENTI:** maccheroncini, maschulini, olio extra vergine di oliva, aglio, prezzemolo, finocchio riccio

Lessare i finocchietti. Dopo averli scolati tagliuzzarli grossolanamente. Tenere da parte l' acqua di cottura. Tritare l' aglio, soffriggerlo in un fondo d' olio e aggiungervi il finocchietto. Lasciare insaporire il tutto, aggiungere i maschulini e lasciar cuocere per qualche minuto. Cuocere i maccheroni nell' acqua di cottura del finocchietto, quando è appena al dente, scolarla e saltarla con la salsa dei finocchietti e maschulini. Servire con una spolverata di pangrattato tostato.

## ACITREZZA (frazione Acicastello)

Il borgo marinaro di Acitrezza brulica di barche dai mille colori e di pescatori che ricordano Verga e i suoi Malavoglia. Il piccolo molo mantiene immutato il suo antico fascino. La cucina sa di mare. Qui si assaggia il mauro, un' alga carnosa che si mangia cruda con succo di limone. L'abbondanza di pesce, crostacei e molluschi fa sì che questi siano onnipresenti sulle tavole dei numerosi ristoranti cucinati in umido, fritti o alla griglia.

A giugno per la festa di San Giovanni si svolge la pantomima U pisci a mari, una rappresentazione della pesca del pesce spada che vede come protagonisti i pescatori e il rais (colui che dirige la pesca). Quest'ultimo dall'alto di uno scoglio spia il pesce in acqua e dà istruzioni ai suoi compagni per catturarlo tra gli incitamenti e le urla incalzanti del pubblico sul molo e sulle barche. Il pesce è interpretato da un esperto nuotatore che si nasconde tra le barche e che alla fine viene catturato. Ma proprio quando sta per essere ucciso, riesce a liberarsi e fugge. Una rappresentazione della continua lotta per la sopravvivenza in una terra che fa del pesce la sua principale fonte di guadagno.

### Spaghetti con i ricci

**INGREDIENTI:** Spaghetti, olio extravergine d'oliva, aglio, prezzemolo, peperoncino, ricci di mare freschissimi, sale

In un fondo d'olio extravergine di oliva fare imbiondire l'aglio tritato, aggiungere il peperoncino. Cuocere gli spaghetti, saltarli in padella con l'olio aromatico. Spegnere il fuoco e aggiungere la polpa dei ricci, mescolare e servire aggiungendo del prezzemolo tritato.



## ACIREALE



La barocca Acireale si trova al centro della riviera dei limoni, su una terrazza fertillissima dal nome Timpa. La città dei mitologici Ciclopi è terra ricca di sorgenti d' acqua e di agrumi; vi si producono limoni, arance, ulivi, fichi e rigogliosi vitigni. Durante i mesi estivi la granita diventa un vero e proprio rito: al limone, ai gelsi, al caffè, alla mandorla o al cioccolato, purché servita con grandi brioches ancora calde.

La cucina di Acireale, marinara e nello stesso tempo contadina, segue i tempi delle stagioni; le sue ricette hanno un segreto, l'uso di ingredienti freschissimi e di prima qualità.

Piatti tipici della città sono le "Polpettine ne pammini da lumia", polpettine di carne trita o di pesce azzurro condite con sale, uova, pecorino siciliano grattugiato e trito di prezzemolo, che vengono grigliate racchiuse tra due grandi foglie di limone e le frittelline di nunnatu.

"Nunnatu" (neonato) si riferisce al pesce appena nato e può essere di varie specie: sardine (muccu), alici, pagello. Il termine "muccu" viene dall' Arabo "sumuk" (pesce) ed è usato nella costa Ionica della Sicilia.

Si condisce il "nunnatu" con uova, prezzemolo trito, sale e pecorino. Si fanno delle polpettine, si friggono in abbondante olio di oliva e si mangiano ancora fumanti.

## ACI BONACCORSI

Qui le campagne abbondano di agrumi ed uva; notevole è la produzione di formaggi locali.

Ottime le ricotte che caratterizzano molti piatti della cucina di Catania e provincia. Grande cura è riservata alla stagionatura, alla salatura e messa in fomo delle ricotte che presentano numerose forme: a torretta, canestrata, stagionata nelle cavagne.

## ACI SANT'ANTONIO

Il borgo ha una storia medioevale contrassegnata dalle innumerevoli eruzioni dell' Etna. L'agrumicoltura e la viticoltura sono i veri motori trainanti dell'economia del paese. Terra del noto limone verdello. La pasticceria è un palcoscenico di dolci a base di mandorle, miele, pistacchio e ricotta.

### Rosolio di limone verdello

**INGREDIENTI:** 3 grossi limoni "verdello", 200 ml di alcool puro, 300 gr di zucchero, 300 ml di acqua



Preparare un' infusione con l' alcool e le zeste dei limoni e lasciare macerare per almeno cinque giorni. Portare ad ebollizione l'acqua e lo zucchero. Una volta raffreddato, aggiungere l'infuso di Verdello. Lasciare riposare, filtrare e versare il liquore in una bella rosoliera.

## GIARRE

Il fitto Bosco di Acì che nell' antichità occupava tutti i territori posti a Nord-Ovest di Acireale, nell' antica contea di Mascali, per volere del vescovo Caracciolo, venne disboscato e coltivato a vite. Ai suoi margini nacque la città di Giarre, il cui nome trae origine dalle giare, contenitori di terracotta che contenevano vino, olio e cereali. L' economia agricola giarrese produce ottime qualità di patate, agrumi, cereali, ciliegie e vino.

Già dal '500, durante la dominazione spagnola, la preparazione, una volta alla settimana, del pane fatto in casa era un doveroso rito. Le farine più grezze e poco raffinate venivano utilizzate dai poveri, mentre le classi sociali più abbienti facevano uso della farina di Majorca, corrispondente all' odierna farina di grano tenero 00. Con la Majorca si preparavano anche le scacciate. Il pane, cotto nel forno a legna d'ulivo, appena sfornato veniva cunzatu (condito) con olio extravergine d'oliva, origano, peperoncino e sale.

## Scacciata di patate e salsiccia

**INGREDIENTI:** 800 gr. di farina di semola, 16 gr. di lievito di birra, 15 gr. di sale, un cucchiaino di zucchero, 2 cucchiai d'olio

Disporre la farina a fontana e mettere al centro l'olio extra vergine di oliva, il lievito di birra precedentemente sciolto in pochissima acqua tiepida mista ad una puntina di zucchero. Salare ed iniziare ad impastare, aggiungendo gradatamente l'acqua sino ad ottenere un impasto liscio ed omogeneo. Portare a lievitazione. Stendere l'impasto in due cerchi sottili. Ricoprire una teglia rotonda unta d'olio con il primo cerchio, sul fondo della scacciata sistemare le patate tagliate a rondelle e lessate in acqua salata, condite con caciocavallo o tuma o primosale a fette, filetti di acciughe, olive nere snocciolate e salsiccia. Salare e pepare abbondantemente. Chiudere con il secondo disco e infornare per 40 minuti circa a 180°.

## CALATABIANO

Le possenti mura di cinta del castello di Calatabiano fanno da sentinella all'accesso orientale della valle dell'Alcàntara, il cui nome viene da Al qantar, il ponte, che sta ad indicare il punto di confine tra le province di Catania e Messina.

Calatabiano è sempre stato un centro prevalentemente agricolo. Qui si producono nespole in abbondanza. Primeggiano le qualità chiamate vaniglia e nespalone. Le nespole di Calatabiano sembrano racchiudere in sé tutto il colore e la dolcezza del sole. Vengono raccolte sul finire dell'autunno, riposte nella paglia per farle maturare a dovere in modo che risultino dolci e succose. Straordinariamente buone sono poi le marmellate, gli ottimi gelati alla nespola e i liquori fatti in casa, tra i quali vale la pena assaggiare il "nespolino".

Ad Agosto si svolgono le giostre del Saracino, del Cinghiale e dell'Anello, che rappresentano un vero e proprio tuffo nella storia medievale di Calatabiano. Un'occasione per assaggiare e riscoprire i suoi antichi sapori: vino, olio extravergine di oliva, liquori alla frutta, ricotta fresca e formaggi nostrani.

## Liquore Nespolino

In un lt di alcool a 95° mettere in infusione 160 gr. noccioli di nespole. Lasciare in infusione per almeno 30 giorni. Preparare uno sciroppo di zucchero portando ad ebollizione 1 lt. di acqua con 800 gr. di zucchero semolato. Lasciare raffreddare ed aggiungere l'infusione alla nespola. Servire ghiacciato.

## RIPOSTO

Deposito ("u ripostu") per conservare merci e botti da imbarcare via mare, ecco l'origine del nome Riposto.

La gente del luogo ha sviluppato un rapporto intimo con il mare, principale mezzo di sussistenza e punto nevralgico di mercanti, pescatori, armatori, "sensali" (mediatori), "bordonari" (proprietari di un mulo o di un asino, dediti al trasporto di grano e fave) e marinai.

La tradizionale cucina ripostese è rinomata per le frittiture di pesce e per l'alalunga - il pregiato tonno bianco che i pescherecci catturano al largo della costa. "Masculini" (acciughe), spigole, calamari, gamberi sono cucinati nei modi più svariati per soddisfare anche i palati più esigenti: alla griglia, con la cipollata, fritti, al cartoccio o marinati crudi.

La tipica bevanda dell'estate ripostese è u cor 'i cani, un misto d'acqua, granita di limone e sciroppo di menta.

## MASCALI

Le terre di Mascali, alle falde dell'Etna, sono enormi distese laviche che si affacciano sul mare, costellate da vecchi palmenti dove avveniva la pigiatura e la conservazione del vino in enormi botti di castagno.

Qui i vitigni si coltivano da almeno quattro secoli, dai grappoli d'uva si ottiene il pregiato e celebrato "Nerello Mascalese", Si coltivano anche cereali, agrumi e mandorle.

Un prodotto tipico è il raro fagiolino mascalese, coltivato solo in questa zona. Spunta verso la metà del mese di luglio e dura fino alla fine d'agosto.

### Fagiolini con aglio e pomodoro

Sbollentare i fagiolini in acqua bollente. Appena raggiunta una cottura "al dente" scolare e saltare in padella con olio extra vergine, due spicchi d'aglio schiacciato, lasciare insaporire ed irrorare il tutto con della passata di pomodoro. Condire con sale e pepe nero e completare spolverizzando con pecorino siciliano grattugiato.

# AREA PEDEMONTANA

Un patrimonio alle falde dell' Etna

Circonvnavigando il vulcano si attraverseranno tutti i comuni che fanno parte del Parco dell' Etna. Un delizioso miscuglio di sapori: dalle mele di Pedara ai funghi di Nicolosi, dalle salsicce di Linguaglossa al miele di Zafferana Etnea, dai torroncini di Belpasso alle fragole di Maletto, dal pistacchio di Bronte alle insalate di Adrano e all'olio di Ragalna, ai salumi di suino nero di Maniace. E poi tanto vino di qualità proveniente dagli splendidi vigneti di Sant' Alfio, Castiglione di Sicilia, Milo, Viagrande, Randazzo, Linguaglossa. Ogni comune ha le sue specialità, è impossibile citarle tutte.



## CASTIGLIONE DI SICILIA

Un paese tra il Parco dell' Etna e quello dell' Alcantara, su una collina di roccia tra boschi di castagni, querce e ginestre. Uno scenario incantevole di aranceti, vigneti e nocioleti. In Primavera il paesaggio diventa un tripudio di colori, dai mandorli in fiore alle zagare. L' economia di Castiglione è basata sull' agricoltura, principalmente uva e nocchie. Molti sono i vigneti e le cantine che producono ed esportano pregiati vini DOC, tanto da meritare a Castiglione il nome di "Città del vino". Tra i vitigni più prestigiosi ricordiamo il Nerello Mascalese, il Carricante, il Merlot, il Frappato, il Nero d' Avola e il Catarratto.

Fra le specialità gastronomiche da provare ricordiamo "u maccu" (il macco) di fave, i maccheroni con il sugo di maiale e ricoperti di ricotta al forno, i "tagghiarini" alle ortiche; i cuddreddi con miele e nocchie, e le frittelle di ricotta, chiamate sciauni.

## Sciauni o Raviole di ricotta

**INGREDIENTI PER L' IMPASTO:** gr 500 di farina semola di grano, mezzo bicchiere di olio di oliva, mezzo bicchiere di vino rosso-gr 50 di miele, acqua q. b. (quanto basta), un pizzico di sale .

**INGREDIENTI PER LA FARCIA:** 400 gr di ricotta fresca, cannella in polvere, 50 gr di miele, abbondante olio di oliva per friggere, Buccia d' arancia grattugiata, gr 100 di frutta candita a cubetti, liquore di mandarino.

Preparare l' impasto e lasciare riposare per almeno mezz' ora. A parte preparare una farcia con la ricotta. Stendere col matterello un foglio, ricavare dei dischi e disporvi su metà di ogni disco un cucchiaino di farcia di ricotta, inumidite con dell'acqua i bordi, chiudere a mezza luna e friggere. Spolverizzare con lo zucchero semolato o a velo.

## LINGUAGLOSSA

A Linguaglossa gli edifici barocchi si fanno beffa dei passanti con i loro mascheroni neri in pietra lavica e antichi palazzi Liberty si affacciano sulle graziose vie del centro dominate sullo sfondo dal vulcano. In passato la neve dell' Etna, in inverno, veniva accumulata e conservata, costituiva fonte di guadagno per la gente del posto che, in estate, sotto forma di lastroni di ghiaccio la rivendeva ai Catanesi per la preparazione delle granite. L' economia di Linguaglossa è da sempre stata legata alla produzione del vino. Ottime anche le nocciole, vanto della zona.



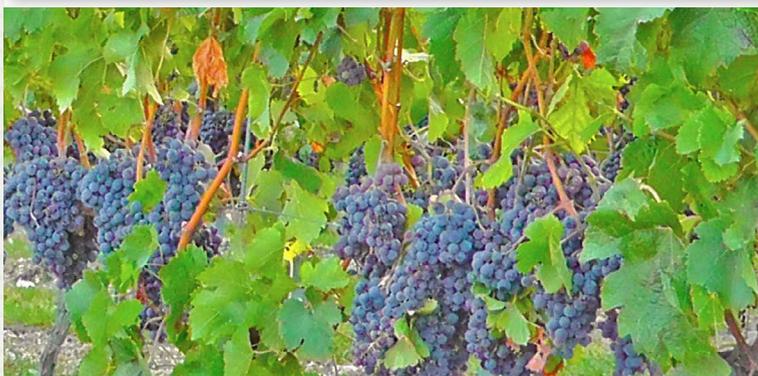
La salsiccia viene preparata alla maniera antica utilizzando carne suina con aggiunta di lardo. La carne viene lavorata su un ceppo di legno di quercia poi viene condita con pepe nero, sale, e seme di finocchietto selvatico di "terri forti". A Linguaglossa c'è anche un'ottima tradizione pasticceria. Risultano particolarmente accattivanti le paste di nocciole, di

pistacchio e i singolari mustazzoli.

## Falsomagro

**INGREDIENTI:** Fetta di manzo, uova sode, pecorino fresco, caciocavallo, prosciutto o mortadella, prezzemolo fresco, sale, pepe.

Stendete la fetta di carne ben battuta, adagarvi sopra strati di prosciutto o mortadella, aggiungere le uova intere, spolverizzare con prezzemolo tritato e il formaggio tagliato a pezzetti. Salare e pepare. Arrotolate la fetta di carne su se stessa e legarla con dello spago di macelleria. Prendere un tegame e in un fondo d'olio di oliva rosolare il falsomagro da tutte le parti. Togliere la carne dal tegame, aggiungere la cipolla e farla rosolare insieme ad una foglia di alloro. Rimettere il falsomagro nella padella. Sfumare con del vino rosso e far evaporare. A questo punto aggiungere della passata di pomodoro e cuocere a fuoco moderato per almeno un'ora, coperto. Lasciare raffreddare poi togliere lo spago e tagliare a fette. Servire con il sugo.



## PIEDIMONTE

Terra di faggi, di lecci, di betulle, di pini, di querce e di castagni. Disseminate qua e là le dagale, isole verdi in mezzo a un mare di colate laviche, vengono coltivate a frutteti, vigneti, ed uliveti; mentre tra le rocce s'inerpicano alberi di pistacchio e pale di ficodindia.

Al confine con Fiumefreddo, vi sono ricche colture di agrumi su terreni sapientemente terrazzati: arance, mandarini, clementine e limoni. Piedimonte produce ottimi vini D.O.C. I vitigni coltivati sono il Carricante e il Nerello Cappuccio, mentre i frutteti offrono ottime qualità di mele, pere (da ricordare la pera coscia), pesche e ciliegie.

## SANT'ALFIO

Un palcoscenico di rara bellezza da cui ammirare la macchia mediterranea da una parte e il deserto lavico dall'altra. S.Alfio è fra i paesi più rinomati per la produzione di mele, nocciole, uva da mosto e castagne. La pasticceria è conosciuta per le sue ottime paste di mandorla, di pistacchio e di nocciola. Si produce anche un'eccellente qualità di miele. Particolarmente

gradevoli sono quello di eucalipto e quello di zagara. I boschi sono ricchi di funghi presenti in molti piatti della cucina locale. In crescente sviluppo risulta l' allevamento di equini e caprini. Dal latte locale si producono ottimi formaggi.

## Zeppole di riso

**INGREDIENTI:** farina tipo 0/0 gr 250- riso gr 250- 500 ml di acqua- 500 ml di latte- un pizzico di sale e zucchero- lievito di birra gr 20- buccia di arancia grattugiata

**INGREDIENTI PER LO SCIROPPO:** miele dell' Etna gr 250- acqua ml 250- cannella- zucchero in polvere per spolverare.



Portare ad ebollizione l'acqua ed il latte cuocendovi il riso per almeno 17 minuti, ottenuto un risotto ben compatto lasciare intiepidire. Aggiungere un pizzico di sale ed di zucchero semolato. Unire la farina setacciata, la buccia d'arancia e il lievito sciolto in pochissima acqua tiepida. Lasciare lievitare, poi formare dei bastoncini e friggerli. A parte preparare con dell'acqua, del miele e della cannella uno sciroppo che servirà ad irrorare le zeppole. Spolverizzare con zucchero a velo.

## MILO

Milo accarezzato dalla neve in inverno si trasforma in fresca dimora d' estate. Le eruzioni nel tempo hanno ricoperto di lava i boschi, i vigneti e gli antichi casolari. La natura vulcanica del terreno favorisce un' ottima produzione di vino, castagne, nocciole, funghi, uva da mosto, frutta, soprattutto mele e ortaggi.

La cucina è fatta di parmigiane, verdure in pastella, caponate, peperoni arrostiti o ripieni. Particolare è il “pane cotto” a base di pane duro, cipolla, pomodorino e prezzemolo trito. Molto apprezzato è il pane fresco a lievitazione naturale preparato nel forno a legna. Crostate alla frutta, semifreddi, cassate di ricotta e rosoli delizieranno il vostro palato alla fine del pasto.

## Pane cotto (esempio della cucina povera tradizionale)

Pane raffermo di semola gr 250 messo in ammollo in acqua tiepida e strizzato, condito con spicchi di pomodorini rossi maturi (Perini) gr 100, anelli di cipolla rossa gr 100, il tutto cosparso di prezzemolo trito, e irrorato con dell'olio extra vergine di oliva ml 100, sale fino e una manciata di pepe macinato fresco.

## ZAFFERANA ETNEA



Sulle pendici orientali del vulcano si trova Zafferana, “la perla dell’ Etna”. Il paese deve il suo nome al termine arabo “Zafaran” (giallo) e ci ricorda il colore delle ginestre locali e dello zafferano. Punti di forza nell’ economia locale sono: la pastorizia, il vino e l’apicoltura. L’ oro dell’ Etna, il miele, è la principale fonte di reddito. “I lapari”

(gli apicoltori) zafferanesi producono miele millefiori, di zagara, d’ eucalipto e di castagno. Il miele, inoltre, viene usato per la preparazione di dolci e piatti tipici. Zafferana è anche terra d’ olio, di mele, di funghi e di castagne. Piatti tipici sono le Foglie da tè, sottili foglie al pistacchio, alla mandorla e alle nocciole, gli Sciatori, biscotti ricoperti di cioccolato, ‘a siciliana (pizza siciliana) un calzone fritto ripieno con tuma o pepato fresco, acciughe e pepe nero.

## Sciatori, biscotti “ca liffia”

**INGREDIENTI:** 1kg di farina 0/0, gr 300 di zucchero, 150 gr di burro, 400 ml di latte, 4 uova intere, essenza di arancia, 1 pizzico di sale, vanillina, 25 gr di lievito di birra, Cioccolato fondente per la copertura.



Impastare tutti gli ingredienti, fatta eccezione del cioccolato. Con

l' impasto creare tante piccole S, sistemarle su una teglia e lasciare lievitare. Cuocere in forno a 200° per 15'. Quando i biscotti sono cotti, intingerli nel cioccolato sciolto e lasciare raffreddare.

## S. VENERINA

Santa Venerina ha conosciuto un notevole sviluppo economico e demografico a partire dalla metà del XIX sec. con la nascita di numerose distillerie e con l' affermarsi di una ricca produzione vinicola.

Specialità del luogo sono lo stinco di maiale, la tuma e la ricotta frita, la pasta fresca fatta in casa come le casarecce al pistacchio, le verdure pastellate, i secondi a base di carne, selvaggina e funghi porcini.

Eccellenti i liquori a base di erbe o frutta prodotti dalle distillerie del luogo, quali limoncello, fragolino e arancello.

### Tuma frita

**INGREDIENTI:** 400 grammi di tuma, acciughe salate gr 40, Farina di grano duro (per infarinare) gr 200, Olio di oliva per friggere.

Incidere le fette di tuma al centro in modo da formare delle tasche, inserire in ognuna di esse l' acciuga e richiudere le parti aperte. Infarinare e friggere in padella con olio ben caldo.

## VIAGRANDE

Prese il nome dall' antica via "regia" "Và ranni", via grande, che congiungeva Catania a Messina. Da essa venivano trasportate sui carramatti (carretti tirati da muli) le botti di legno di castagno piene di vino. Un passato fortemente legato alla terra e ai suoi prodotti come il fico d' india, la cliegia, e nei vecchi palmenti la produzione d' Olio Extravergine. In uno dei caffè storici più importanti della Provincia presente da lungo tempo a Viagrande nasce la celebre Siciliana, una sorta di calzone fritto con tuma di pecora, acciughe ed olive nere. Altro fiore all' occhio è lo Spumone, un semifreddo dagli svariati gusti. La tavola calda poi è ricca di vere e proprie leccornie quali le crispelle alla ricotta o alle acciughe.

### Siciliana

**INGREDIENTI:** farina di semola mista a farina tipo 0/0 gr 500, lievito di birra gr 15, sale fino, acqua tiepida.

Farcia: tuma fresca gr 300, olive nere denocciolate gr 150, acciughe sott'olio gr 30, pepe nero macinato, olio di oliva per frittura.

Lavorare gli ingredienti fino ad ottenere un impasto morbido ed

omogeneo. Lasciare lievitare e stendere con il mattarello ottenendo dei dischi sottili di pasta. Nella metà del disco riporre la tuma, qualche oliva ed il filetto di acciuga. Ripiegare il disco ottenendo una mezza luna. Friggere in abbondante olio.



## NICOLOSI

Terra di sapori e profumi forti. Fra le specialità da gustare ricordiamo provole, salumi, ricotta fresca di pecora, pomodori essiccati al sole, insalate di arance dell' Etna, condite con olio extra vergine, pinoli tostati, cipollotta fresca e cannella, fave fresche condite con la ricotta salata e la mentuccia, il "maccu 'cca pasta frittu", i risotti ai funghi di ferula, grigliate di carne su pietra lavica, polpettine di vitello in foglia di limone, la schiacciata con i broccoli. Per concludere i dolci: gelo al limone o di mandorle, torta al pistacchio o al limone.

### **Funci 'ncartati (funghi al cartoccio)**

**INGREDIENTI:** funghi gr. 500, pane grattato gr. 50, pecorino grattugiato gr. 50, acciughe n° 1, prezzemolo, aglio tritato, limone, olio di oliva, sale e pepe.

Pulire i funghi, tritare uno spicchio di aglio, il prezzemolo e l' acciuga, aggiungervi il pane grattato, il pecorino, del succo di limone, salare e pepare. Condire con dell' olio extravergine di oliva. Passare i funghi nella panatura ottenuta, sistemare in un cartoccio di carta forno, richiudere per bene e passare in forno caldo cuocendo per almeno 25 minuti.

## RAGALNA

Il ciliegio ingentilisce le aspre e ruvide terrazze in pietra lavica. Il “funciaro” con il “panaro” di vimini raccoglie nei fitti boschi i funghi di ferula. Oggi come allora, è facile imbattersi in persone chine per le campagne a fari a viddura (raccogliere la verdura). Si produce un ottimo olio D.O.P.

Sopravvive un’ antica cultura rurale che utilizza i prodotti della terra come gli asparagi selvatici e un’infinita varietà di verdure come i cosci f’ vecchia (verdura Costolina) e i caliceddi (cavolicello), che di solito, saltati in padella con aglio e peperoncino, accompagnano la salsiccia alla griglia.

### Coniglio di “sciara” alle olive e pera spina

**INGREDIENTI:** Coniglio selvatico, Olive bianche, Pere spinelle, Vino bianco, Olio extravergine di oliva, Cipolla, aglio, sedano, carote, alloro, Sale e pepe

Rosolare il coniglio infarinato in una padella con dell’ olio , bagnare con il vino e lasciare evaporare, salare e pepare. A parte rosolare in un fondo d’ olio: la cipolla, l’ aglio, il sedano, e la carota. aggiungere il coniglio. Ricoprire con del brodo. A cottura quasi ultimata aggiungere le olive bianche denocciolate e sbollentate e i tocchetti di pere. Terminare la cottura.

## S. MARIA DI LICODIA

Qui, si coltivano ulivi, mandorli, frutta e agrumi in abbondanza. Mentre l’ allevamento presente è principalmente quello ovino.

La gastronomia è fatta di cibi genuini e aromi generosi. Le specialità sono il cosiddetto “ragù finto” preparato con il concentrato di pomodoro e le patate, le fritte con le verdure selvatiche, la zuppa di pane e cicerchia, la zucca frita.

### Cotognata

**INGREDIENTI:** Mele cotogne kg 1,3, zucchero semolato kg 1, 2 limoni

Sbucciare le mele, tagliarle in quattro e privarle dei semi, disponendole a bagno in acqua acidulata con il limone. Riporre il tutto in una pentola, coprirle con acqua fredda e scorza di limone facendole cuocere a fuoco basso fino a cottura. Scolarle e passarle, raccogliendo la purea che dovrebbe pesare circa un chilo, versandola in una pentola con la stessa quantità di zucchero e il succo di mezzo limone. Riporre sul fuoco, facendo cuocere sino ad ottenere un composto molto asciutto. Eliminare la scorza di limone e versare la cotognata nelle apposite formette di terracotta.

## BIANCAVILLA

Qui il suolo è straordinariamente ricco di potassio, elemento importantissimo per le produzioni ortive; inoltre, il territorio biancavillese brulica di sorgenti d'acqua e gode spesso di un clima particolarmente mite, il motivo per cui Biancavilla ha da sempre avuto una spiccata vocazione ai sistemi di agricoltura Biologica. Le campagne sono ricche di vasti pascoli, il foraggio ed il fieno, qui, abbondano, ecco il motivo che ha permesso lo sviluppo dell'allevamento di ovini, bovini, caprini, con ottime rese.

Si producono ottime qualità di mandorle dolci, olive DOP nocellara dell'Etna, ficurinia- ficodindia – e fioroni ottenuti dalla seconda fioritura del ficodindia, pregiate arance rosse, tarocchi e molti altri prodotti ortofrutticoli. Negli antichi Palmenti e nei frantoi oleari del territorio si ottengono superbe qualità Olio extravergine d'oliva. I vitigni danno buoni vini da tavola come il



pregiato Etna Rosso.

Fra le specialità del luogo ricordiamo scacciate con tuma, un'infinità di erbe di campo fatte in ogni modo, olive cunzati (condite con aglio e origano), ottime parmigiane di melanzane. In pasticceria c'è solo l'imbarazzo della scelta: torroncini morbidi alle nocciole, Scumuni (lo spumone gelato), gelati, biscotti, iris, paste di mandorla, una notevole varietà pasticceria di riposto (secca da the) e di pasticceria mignon. Straordinaria la pasticceria tradizionale come i cannoli con ricotta e canditi, i mastazzoli, le mostarde, le cotognate e i rosoli di fico d'india.

## BRONTE



Nella dura roccia lavica i contadini hanno impiantato alberi di pistacchio che riescono a crescere forti e rigogliosi. Ed è proprio il pistacchio la principale risorsa economica del territorio. Ottime anche le pesche, le albicocche, prodotte lungo la fertile valle del Simeto. Spiccano i prodotti caseari

come l'ottimo formaggio pecorino e la ricotta, che primeggia per il sapore antico e genuino.

I brontesi amano gli sparacogni, una verdura che somiglia all'asparago e cresce spontaneamente nei boschi e nelle sciere tra i pistacchietti (detti Lochi). La cultura contadina, ha trasformato proprio il caratteristico sapore leggermente amarognolo in piatti gustosi. Con la pasta o fritti, con l'uovo o anche come contorno o nelle tradizionali frittate.

La pasticceria tradizionale è ricca di ricette con ingrediente fondamentale il pistacchio, come i "mammurati" (i "cosaruci", cose dolci), composto da un impasto di mandorle e/o di pistacchi, bianco d'uovo e zucchero, a forma di cuore, ricoperto da una glassa bianca punteggiata da "javuricchi" (diavolina colorata) e cotto al forno.

## MALETTO



Nelle sue campagne abbondano vecchi vitigni e i sempre verdi fragoletti, che offrono il prodotto più noto e tipico della zona: la "fragola di Maletto". Si allevano bovini, ovini, suini e si producono ottimi formaggi e un'incredibile ricotta. Il turismo rurale si avvale di un'offerta gastronomica straordinariamente varia: l'agnello e il castrato locale cucinato al forno o alla griglia, le tagliatelle ai funghi di ferla, la salsiccia di suino locale semplice o condita con pomodorini e formaggio, la frittata d'asparagi selvatici, il risotto alle fragole, le pappardelle fresche ai funghi porcini e i maccheroni col sugo di coniglio selvatico, pane fatto in casa e un buon vino locale, legumi, cereali, frutti, ortaggi.

### Insalata di fragole

Tagliate a pezzi le fragole, dopo averle lavate ed asciugate. Lavare la rucola e il tarassaco, appena asciutto aggiungere dei tocchetti di

formaggio di capra. Mischiate tutti gli ingredienti e condire con dell'olio extravergine d'oliva. Salare. Completate con una macinata di pepe rosa.

## RANDAZZO

È il regno di betulle, castagni, volpi, ricci e conigli selvatici che rendono questo luogo affascinante ed unico. La sua cucina è a base di funghi, salumi e carni provenienti sia dall'Etna che dai vicini monti Nebrodi. Le ricette sono una sintesi delle tradizioni gastronomiche Etnee: funghi di ferula alla brace, carpaccio di porcini e ovuli, provola dei Nebrodi, arrosto con funghi trifolati, ricotta fresca o infornata e verdure locali. La pasticceria offre gli "occhi



di bozze" (biscotti di nocciole), la pignolata, la marmorata, i tirrimulluri, la mostarda.

### Tirrimulluri

**INGREDIENTI:** Vino cotto- farina tipo 0/0- nocciole e noci infornate e pestate grossolanamente; un pizzico di cannella.

Portare ad ebollizione il vino cotto, aggiungere a pioggia la farina. Amalgamare per bene ed versarvi le noci e le nocciole facendo cuocere il tutto a fuoco lento, fino a che si formi un impasto duro. Togliere dal fuoco e aromatizzare con della cannella. Lasciare raffreddare. Ungere le mani con dell'olio, prendere la pasta poco per volta e ottenere dei bastoncini che si schiacceranno sull'orlo di un canestro, per conferire loro la particolare forma, quindi si infornare e cuocere a fuoco lento.



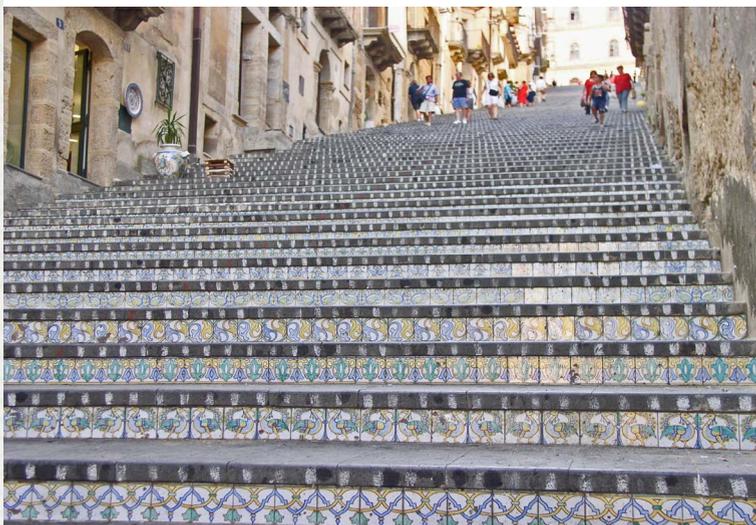
# IL CALATINO

Custodito tra le propaggini degli Erei e dei Monti Iblei, lambito a Nord dal fiume Simeto, si sviluppa il Calatino, un' area di grande valore storico e culinario.

Qui regna una radicata tradizione di piatti tipici che mostrano mille volti di un complesso intreccio di popoli che si sono succeduti nell' isola, ognuno dei quali ha lasciato nel tempo un tassello per comporre un incredibile puzzle gastronomico. Una simbiosi tra natura, prodotti di ottima qualità e tradizione.

Una danza di piatti poveri e genuini che s' intreccia con i sontuosi piatti della cucina baronale siciliana, tutto all'insegna della straordinaria generosità della terra..

## CALTAGIRONE



La cucina tipica di Caltagirone è la conseguenza di una società che per secoli si è articolata in due classi sociali: una ricca, colta e aristocratica, l'altra povera e contadina.

I piatti della cucina "povera" manifestano un forte legame con i prodotti della terra. Un piatto molto popolare è il macco di fave, u maccu.

Già Aristofane attribuiva a questa purea di fave il potere di far compiere a Eracle incredibili gesta amorose. Preparato in occasione della festa dedicata a San Giuseppe, prevedeva la presenza di altri legumi quali piselli, ceci, fagioli, lenticchie, nonché verdure varie quali borragine, finocchietto selvatico, pomodori secchi, cipolla.

Il macco costituiva il piatto unico di tanti braccianti, cui i padroni passavano solo una scodella come pasto principale della giornata. Solo durante la trebbiatura era concesso loro un piatto di pasta.

La cucina "ricca" è stata sensibilmente influenzata dalle varie dominazioni. Lo si avverte in particolare nella pasticceria dagli influssi arabi e francesi. Dolci come cassatelle, cannoli e collorelle qui sono motivo di orgoglio. L'allevamento e la disponibilità di latte di pecora favoriscono la produzione di ottima ricotta e formaggi eccellenti quali tuma, primo sale, pecorino e ricotta salata.

Di qualità altrettanto elevata è la produzione di ortofrutta, come la pesca di Piano S. Paolo, l'uva, l'arancia a polpa rossa. Un altro prodotto pregiato è l'olio extravergine di oliva.

Piatti tipici sono i vaccareddi (lumache), i favi nuveddi (fave fresche), i piruni (calzoni con spinaci o broccoli), a cocuzza ru nvernu (zucca gialla), a frittata ri sparaci (frittata di asparagi).

### Collorelle

**INGREDIENTI:** miele, mandorle abbrustolite, farina 00, chiodi di garofano, uova, sugna, buccia di limone.

Per la farcitura: Portare a bollore il miele ed aggiungervi le mandorle tostate e un terzo della farina. Riporle in un contenitore e farle riposare.

**PER L'IMPASTO:** impastare la rimanente farina con i tuorli d'uovo e la sugna. Stendere l'impasto ottenuto con un mattarello ottenendo così un foglio sottile, ricavarne delle fettuccine, adagiare su ognuna di essa la farcia, avvolgere e cuocere in forno per 20 minuti a calore moderato (180°).

## CASTEL DI JUDICA

Uno dei piatti più tradizionali è la cuccia. Si tratta di un piatto a base di grano bollito che ha origine araba. Questa tradizione è collegata ad una lunga carestia e alla comparsa miracolosa di un carico di grano che venne subito cotto e mangiato dal popolo affamato.

Il grano cotto viene dolcificato con miele o mosto cotto, o in alcuni casi con ricotta di pecora fresca.

La cuccia viene preparata spesso ed è di buon auspicio condividerla con i vicini e i familiari. Era abitudine offrirla ai poveri il giorno della morte di un parente stretto.

Piatti tipici di Castel di Judica sono la mostarda (calda e fredda), i maccheroni fatti in casa con il sughetto di fichi d'India, i cannoli ripieni con crema dello stesso frutto. Prodotti tipici: agrumi, Arancia Rossa di Sicilia IGP, cereali, olive.

## Cuccia

**INGREDIENTI:** 500 gr di grano- 120 gr di amido- 1 litro e 1/2 di latte- 200 gr di zucchero- Cannella in polvere- Foglie di alloro  
Mettete il grano ad ammollare dentro una ciotola con acqua fredda per circa tre giorni. Scolarlo e metterlo in una pentola con acqua fredda e foglie di alloro. Portare a cottura a fiamma bassa per almeno un paio d'ore. Condire la cuccia con zucchero semolato e cannella in polvere.



## LICODIA EUBEA

In epoca medievale, Licodia fu considerata la Piccola Palermo per l'abbondanza di nobili presenti nel suo territorio e la ricchezza stessa delle sue terre.

Antiche sono le ricette locali a base di legumi, come i Fagioli di Santa Pau, i ceci alla Buriana e le lenticchie dei Cappuccini, pietanze medievali che è possibile assaporare durante la Sagra della patacò. È chiamata patacò la farina ricavata dalla macina di una pianta leguminosa: la cicerchia. L'utilizzo di questa polenta in territorio Licodiese risale alle antiche Puls romane (polenta di legumi). La Sicilia sotto l'impero assorbì modi e costumi della grande Roma e con essa anche le abitudini alimentari.

Florente è l'allevamento di bovini, ovini, caprini e equini e la produzione di squisiti formaggi tipici siciliani.

## Patacò

**INGREDIENTI:** farina di cicerchia, broccoletti, salsiccia, peperoncino, olio, sale.

Soffriggere dell'aglio finemente tritato, aggiungere della salsiccia privata del budello e del peperoncino rosso e fare rosolare il tutto; unire i broccoletti precedentemente cotti in acqua salata, mescolare per alcuni minuti aggiungendo anche l'acqua utilizzata per cuocere i broccoli. Poco prima che l'acqua vada in ebollizione, cominciare a versare poco per volta la farina di cicerchia e mescolare ripetutamente. Appena il composto raggiunge la consistenza voluta, aggiungere dell'olio e servire.

È abitudine locale preparare nei mesi freddi ed in particolare a Natale, a Pasqua e durante il carnevale la pagnuccata. Questo dolce caratteristico Licodiese era considerato "il torrone" dei poveri perché non venivano utilizzate le mandorle, sicuramente più costose, ma veniva mantenuto lo stesso aspetto del torrone.

## Pagnuccata

**INGREDIENTI:** Farina 400 g, 4 Uova, Strutto 80 g, Miele 300 g, Zucchero 2 cucchiaini, Cannella, Olio

Mescolare insieme lo strutto con la farina, lo zucchero e le uova. Formare tanti bastoncini del diametro di 1 cm. e tagliarli a pezzettini. Friggerli poco alla volta in abbondante olio, scolarli e amalgamarli al miele fuso.

## GRAMMICHELE



Intorno all' 827 gli arabi conquistano la Sicilia. Portano una raffinatissima cultura gastronomica, che ben presto diventa patrimonio e vanto dell'isola. E così zucchero, mandorle, agrumi e cannella, hanno costituito una vera e propria rivoluzione nelle abitudini alimentari dei Siciliani.

I Cuddreddi í meli, antico dolce le cui tracce risalgono al XV secolo, sono tipici della città di Grammichele, si preparano durante le festività natalizie e hanno una forma ad anello o ad S.

I dolci hanno spesso forme geometriche simboliche.

Il cerchio, ad esempio, è simbolo maschile di completezza ed eternità, mentre la forma ad S simboleggia il serpente.

Le principali feste religiose sono legate a dei cibi e soprattutto a dei dolci particolari: la cuccia per Santa Lucia, le sfingi per San Giuseppe, l'aceddu 'cu lova (uccello con l'uovo) (\*1) e i cassateddi di ricotta per Pasqua, il pane benedetto per Sant'Antonio di Padova e in occasione dei pellegrinaggi all'eremo di Sant'Arcangelo, i cocomeri per San Rocco, la salsiccia per la Madonna del Piano.

Altri cibi e dolci tipici di cui alcuni con nomi fantasiosi che si usano nelle varie feste sono i testi di turcu, i tumai di ricotta, i piruni a base di spinaci, i cudduri e i cucciddati farciti con i prodotti tipici della terra: mandorle, fichi secchi, uva passa, noci, pinoli, frutta candita, scorza d'arancio, e la cucuzza-ta.

Imperdibile infine è la salsiccia, il cui trito di carne ricavato da maiali allevati biologicamente ne fa un prodotto di eccellenza. Cotta alla brace, nelle piazze gremite di gente, viene arrostita e mangiata calda. Un'altra ricetta tipica di Grammichele è la trippa fritta.

## Cuddureddi

**INGREDIENTI:** 500 gr di farina 00, 500 gr di farina di semola rimacinata, 350 gr di zucchero, 2 uova, 200 gr di strutto, 1 bustina di lievito in polvere, 1 bustina di vanillina, 1 pizzico di cannella, 1 limone grattugiato e spremuto, un pizzico di ammoniaca, latte q.b.

**FARCITURA:** ½ l di vino cotto, spezie (chiodi di garofano, cannella in polvere e vanillina), 400g. di mandorle tostate e pelate, 200g. di scorza d'arancia candita.

Disporre le due farine a fontana, versare nella conca lo zucchero, le uova, lo strutto, il lievito in polvere, la cannella, un pizzico di ammoniaca e il limone grattugiato. Impastare il tutto aggiungendo gradualmente il latte sino a raggiungere la consistenza desiderata. Lasciare riposare in frigo per 10 minuti. Tagliare a tocchetti e stendere con il mattarello, ricavare delle strisce abbastanza larghe, disporre su ognuna di essa la farcitura e arrotolare. Ungere una teglia, adagiarvi i cuddurreddi e far cuocere per 20 minuti circa a 150°.

\*1) L'aceddu cu lova è un dolce pasquale tradizionalmente a forma di colomba con incorporato un numero variabile di uova sode con il guscio.

## MILITELLO IN VAL DI CATANIA

La gastronomia militellesse predilige i dolci con mandorle o vino cotto. Tipiche le cassatiddine o dolci della zia monaca, dolcetti di pasta frolla ricoperti di glassa, un tempo preparate nel convento di Sant' Agata. A Natale si preparano prelibate leccornie dolciarie quali i mastrazzola e i 'nfasciateddi, mentre per le feste di Santa Lucia e di San Giuseppe sono d'obbligo la cuccia di frumento cotto e la pipirata di riso.

### Pipirata

**INGREDIENTI:** vino cotto di fichi d' India, pinoli, riso, chiodi di garofano

Preparare il "vino cotto di fichi d'india" portando ad ebollizione il succo di fichi d' India, la cottura dovrà essere lenta e prolungata, si otterrà così uno sciroppo molto concentrato. Aggiungere i chiodi di garofano. A parte cuocere il riso bollendolo. Dopo averlo scolato, mescolarlo al vino cotto e rimetterlo sul fuoco. Aggiungere i pinoli. A cottura ultimata, servire con una spolverata di cacao amaro e cannella.

## MINEO

Mineo si contraddistingue per la ricca produzione di agrumi, uva da mosto, mandorle, grano, fichidindia, e per l'eccellente olio extravergine d'oliva che è possibile assaggiare a dicembre nell'annuale Sagra dell'olio d'oliva. Ricavato nei frantoi secondo l'antico sistema tradizionale, viene utilizzato per insaporire una miriade di pietanze, tra le quali spiccano i legumi con le cotiche e la verdura.

Nelle sue campagne si allevano bovini, ovini e suini. Sono prelibati gli agnelli, i capretti, i conigli selvatici, le galline allevate "a parti di casa". In alcune masserie, che mantengono immutato il fascino della campagna calatina, si può ancora assaggiare la ricotta calda appena fatta.

I piatti rinomati della zona sono senza dubbio i cavatieddi, conditi con salsa di pomodoro, melanzane e ricotta salata e la pasta di casa con i finocchietti selvatici. Tra i dolci i più caratteristici sono i sfinci.

### Sfinci

**INGREDIENTI:** 1 kg. Farina di grano duro, gr 20 di lievito di birra, Zucchero semolato, Acqua tiepida q.b., Cannella in polvere, Olio per friggere, vanillina, Sale

Sistemare la farina a fontana, disporre al centro il lievito in precedenza sciolto in pochissima acqua tiepida mista ad un pizzico di zucche-

ro. Pian piano aggiungere altra acqua tiepida con un pizzico di sale ed impastare sbattendo la pastella con il palmo della mano energicamente, fino a quando l'impasto risulterà molle.

Coprire con un panno e lasciare lievitare per qualche ora. Friggere la pastella a cucchiaiate in abbondante olio caldo. Condire con zucchero o miele e cannella.

## MAZZARRONE



Il nome Mazzarrone ha un'etimologia interessante, di origine greca, legata profondamente al culto del cibo: Maz, spiga, e aron o arun, frumento, è cioè terra ricca di frumento.

Un' antica usanza, tramandata di padre in figlio, è la Cena di San Giuseppe, preparata come segno di voto per grazia ricevuta. In quest' occasione si invitano a banchettare tre persone che rappresentano la Sacra Famiglia e si preparano le pietanze più tipiche.

Il culto della tradizione, la tutela della genuinità e l'ambizione di migliorare la qualità dell' uva hanno fatto di Mazzarrone un punto nevralgico della produzione d' uva da tavola. Dunque uva, vini locali, mostarda e tutti i dolci tipici preparati con vino cotto qua regnano sovrani.

### Vino cotto

Mettere del mosto di vino rosso in una casseruola, porre il recipiente sul fuoco e, appena il mosto inizia a bollire, abbassate la fiamma. Lasciare cuocere, mescolando continuamente, sino a che nel recipiente sarà rimasto circa un terzo del liquido iniziale. Lasciarlo raffreddare, quindi versare lo sciroppo in bottiglie, tapparle molto bene e conservarle. L'aggiunta di carrubba e cenere ottenuta dal legno delle viti lo renderà unico nel suo sapore.

## MIRABELLA IMBACCARI

Un paese dedito da sempre all' agricoltura, per cui tutte le popolazioni che vi hanno abitato hanno subito il fascino dei miti e del culto legati ai cicli di produzione agricola.

A San Giuseppe, si allestiscono altari in forma di banchetto, grandi tavolate ricoperte di cibo caratterizzate dalla ricchezza dei piatti e dalla quantità per stupire i paesani invitati. Banchetti rituali come offerta votiva. Il pane diventa uno strumento di devozione e lo si offre a tutti coloro che omaggeranno l' altare. In questa occasione vengono distribuite particolari forme di pane: pagnoccu, cuddura e gaddu.

## PALAGONIA

Paese celebre per la produzione delle arance rosse, l'oro rosso di Palagonia. Ovunque si diriga lo sguardo la Piana appare ricoperta di giardini di arance rosse, succose e profumate.

Anche a Palagonia, come a Castel di Iudica, si prepara la cuccia. E' il piatto tradizionale che si prepara il 13 dicembre per Santa Lucia.

### Marmellata di arance



**INGREDIENTI:** 500 g di arance non trattate, 500 g di zucchero

Mettere le arance in acqua per tre giorni, cambiandola ogni sera. Tagliare le arance a tocchetti, con le stesse bucce. Aggiungere lo zucchero semolato e portare a cottura sino a che il composto non si addensi. Spegnerne il fuoco e riporre nei barattoli.

## RADDUSA

Raddusa, terra di abbondante vegetazione, dall' arabo Raddusa . In passato questo paese ha meritato il titolo di granaio della Sicilia orientale per la sua abbondante produzione di grano.

Selezione e duro lavoro lo hanno reso un prodotto di eccellenza in Sicilia. Infatti il grano di Raddusa fa parte dei prodotti di nicchia delle Vie del gusto. Se ne ricava un ottimo pane. Una preparazione tipica è u brusciareddu, grano duro cotto in graticola con la carbonella.

Da assaggiare la cuccia condita spesso con finocchietto selvatico.

A marzo per la festa di San Giuseppe vengono allestiti gli altari votivi e in quell' occasione viene offerta la minestra di San Giuseppe, a base di legumi e pasta fatta in casa. Secondo le antiche tradizioni essa viene preparata in una grande quadara (pentola) e distribuita nei piatti o nelle pentole che gli invitati hanno portato da casa.

Ma Raddusa è anche culla di formaggi prelibati come il pecorino raddusano, forse il più antico formaggio prodotto in Sicilia: le sue origini risalgono infatti al IX sec. a.C. Una preparazione tipica a base di formaggio è la carrubella.

## SAN CONO



A sud dei monti Erei, adagiato ai piedi del Monte San Marco, sorge il piccolo comune di San Cono, Città del Ficodindia. Hernàn Cortès nel quindicesimo secolo lo portò in Europa, e in Sicilia servì inizialmente per dare una nota esotica alle residenze nobiliari.

Un vecchio proverbio recita:

Jinchi la panza e jinchilia ri spini (riempi la pancia e riempi di spine) forse a giustificare il fatto che anche le bucce venivano mangiate, panate e fritte. Il ficodindia, oltre ad essere consumato fresco, viene lavorato in svariati modi, ottenendo così succhi, liquori, gelatine, marmellate, gelati. Anche le pale possono essere mangiate fresche, in salamoia, candite, mentre le bucce, sapientemente spinate, spesso vengono cucinate a cotoletta. I contadini le utilizzano anche come foraggio.

Nella medicina popolare l'applicazione diretta della polpa su ferite costituisce un ottimo rimedio antiflogistico. Il decotto dei fiori ha proprietà diuretiche. I frutti sono considerati astringenti per la loro ricchezza in vitamina C.

## Masticutti

**INGREDIENTI:** Fichi d' india dai quali ricavare un litro di liquido, 100 grammi di amido di grano, 100 grammi di mandorle e noci, cannella in polvere, buccia d'arancia e mandarini grattugiati

Tagliare i fichidindia a pezzi e metterli in una pentola a cuocere, con tutte le bucce, per circa 15/20 minuti. Passare il tutto a setaccio e, ottenuto il liquido necessario, versarlo in un tegame, aggiungere poco per volta l' amido di grano, mescolando continuamente finché non si addensa. Aromatizzare con la cannella, la buccia degli agrumi grattugiata e la frutta secca tagliata grossolanamente.

Prendere delle formelle di terracotta, bagnarle con dell'acqua e versarvi l' impasto ottenuto. Lasciare riposare per un paio d'ore, poi metterle ad essiccare al sole.

PS. – Le formelle di terracotta sono i contenitori tradizionali che venivano usati in Sicilia per fare marmellate, mostarda e cotognata.

## RAMACCA

Il paesaggio ramacchese è abbellito dalle splendide masserie sparse tra le campagne: veri e propri capolavori d'architettura rurale. Terra di carciofi,



dove si coltiva il carciofo violetto di ottima qualità. La coltivazione del carciofo a Ramacca ha una storia più che millenaria: sembra risalga agli arabi che tra il IX e il X sec. gli diedero il nome di Kharshuf.

Quella del carciofo è una pianta davvero generosa, si utilizza praticamente tutto: dai fiori ai cardi, le foglie fresche e quelle secche per il bestiame. A fine estate, quando la terra matura i suoi frutti, si preparano pietanze a

base di carciofo da offrire ai visitatori nelle piazze vestite a festa. Anche a Ramacca, come in tante altre parti della Sicilia, il prodotto principe è il grano. Qui in passato i contadini del luogo crearono e selezionarono una speciale qualità di grano, chiamata Margherito, che prende il nome dall'omonima contrada. Il pane che se ne ricava è famoso in tutta la zona orientale dell'Isola.

Nell'economia locale importantissimo è l'allevamento degli ovini; la produzione casearia eccelle per varietà: da citare u picurinu, il pecorino.

### Frittata di carciofi ramacchese

**INGREDIENTI:** 4 carciofi, 4 uova, 40 gr. Di pecorino siciliano, sale, pepe e olio.

Nettare e privare i carciofi delle parti dure e della barba interna, tagliare a tocchetti e spadellare con del buon olio di oliva. Sbattere a parte dei tuorli d'uovo, aggiungervi i carciofi già cotti, del pecorino siciliano. Salare e pepare. Rimettere in padella e finire di cuocere.

### Caponata di carciofi

**INGREDIENTI:** carciofi- carote, cipolle medie, gambi di sedano, olive bianche snocciolate, ½ bicchiere di aceto di vino che potete sostituire con vino secco bianco, 1 ½ cucchiaino di zucchero semolato, olio extravergine di oliva

Soffriggere in olio extra vergine di oliva le cipolle, le carote ed il sedano tagliati a pezzetti. Aggiungere i cuori di carciofo tagliati a spicchi e le olive e cuocere. Bagnare con dell'aceto, cospargere di zucchero e terminare la cottura. Salare e pepare.

## SAN MICHELE DI GANZARIA

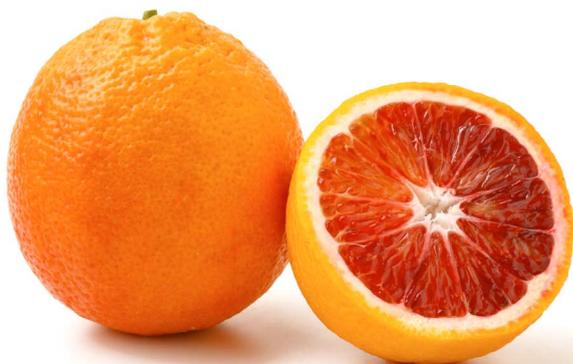
L'antico borgo di San Michele è di epoca araba. Esso raggiunse il massimo sviluppo in età angioina. Il nome deriva dal suo Santo Patrono con l'aggiunta del termine arabo Kanzir che significava allevamento di maiali. Il paese vanta una ricca produzione di cereali, uva, olive, frutta e agrumi, oltre a consistenti allevamenti di ovini, caprini, suini e bovini. Ottima la produzione di uova fresche.

Fra i piatti tipici ricordiamo la pasta con i finocchietti e la muddicata (la mollica di pane soffritta con olio e acciughe), il chiuollo, una polenta ricavata dalla farina di cicerchia, il crastagneddu (il castrato), u pani che ficu, il pane con fichi secchi, le lasagne preparate in casa e condite con il sugo di coniglio, la cutinedda, la cotenna di maiale.

## I curriulli (cardi selvatici in pastella)

Lessare i cardi in acqua bollente e limone per qualche minuto. Appena cotti, scolarli bene ed asciugarli. Preparare una pastella con la farina di semola, l'acqua, un pizzico di sale, pepe, tre cucchiaini di pecorino grattugiato, filetti di acciuga a pezzetti. Passarli nella pastella. Friggerli in abbondante olio d'oliva.

## SCORDIA



Il nome Scordion di origine greco-bizantina, significa aglio. Il paese è uno dei principali centri agrumicoli della Sicilia per l'eccellente qualità del prodotto. Numerose aziende locali, infatti, sono impegnate nella coltivazione delle arance destinate ormai al mercato internazionale. Varie sono le tentazioni per il palato: frutta secca, confetture, fichi d'india essiccati, vari tipi di salumi ed insaccati, formaggi, pasticceria. Tra i piatti della tradizione scordiese è d'obbligo citare le scacciate, la gelatina, i ceci abbrustoliti, i cucciddati, la pagnuccata, i biscotti chiamati ossa dei morti, la mastazzola, l'insalata di arance. La schiacciata è una tradizionale preparazione della cucina popolare del catanese. Infinite sono le varianti: la classica è quella preparata con olive nere, acciughe e la tuma, un formaggio locale. Altri ingredienti utilizzati per il ripieno sono il cavolfiore, la salsiccia e il pepato fresco.

### insalata di arance

**Ingredienti:** arance rosse o bionde, porro, olive nere denocciolate, olio extravergine d'oliva, sale e pepe.

Tagliare le arance a fette e disporle su un piatto, aggiungere gli anelli

di porro e le olive. Condire con olio extravergine di oliva, salare e pepare.

## VIZZINI



Il prodotto tipico per eccellenza di Vizzini è la ricotta fresca di pecora. Gli allevatori nel tempo hanno selezionato ottime razze da latte che hanno consentito la produzione di pregevoli formaggi. Rinomati sono i dolci preparati con la ricotta locale. Questo è il posto giusto per deliziarsi con la cassata, le cassatelle, i pasticcini, il gelato alla ricotta, la mostarda di

mosto, la nucatola (\*1), la mostarda di fichi d'India, il cutumé, Le frittelle di S. Giuseppe, i biscotti giulebbati, le giammelle (\*2).

(\*1) – biscotti con un ripieno di mandorle come ingrediente principale

(\*2) – un biscotto che sta a metà fra un savoiardo e il pan di spagna, fatto essenzialmente con uova e farina.

### Cutumé con la ricotta

Si prende una cavagna di ricotta (200 gr. circa), vi si aggiunge un uovo, due cucchiaini di zucchero, due di farina e un pizzico di cannella. Si prende poco alla volta col cucchiaio e si frigge in padella. Quando i cutumé saranno pronti si spolverizzeranno di zucchero.

### Biscotti giulebbati (allo sciroppo di zucchero)

Si impasta un chilo di farina con nove uova, sei cucchiaini di olio di oliva e si prepara una pasta consistente. La si taglia a pezzetti che si ripongono nelle teglie infarinate. In ogni biscotto si fanno due tacche col coltello e poi si mette in forno. In un pentolino a parte si prepara il giulebbe con acqua e zucchero. Quando i biscotti sono pronti si immergono nel giulebbe due, tre alla volta e si rigirano fino a quando non ne saranno ricoperti.

## **IDEAZIONE**

Servizio Politiche Culturali del Turismo e dello Sport,  
Provincia Regionale di Catania

## **PROGETTO GRAFICO**

Agata Vitale

## **TESTO**

Calogero Matina

## **FOTOGRAFIE**

**Paolo Sidoti:** 7(I),7(II), 10, 11, 12, 14, 16, 17, 18, 22, 24, 25(II), 27, 29,  
30, 32, 35, 41, 44, 45

**commons wikimedia:** 5, 6, 9, 25(I), 31, 33

**Pixabay:** 23, 36, 39, 42

**Agata Vitale:** 8, 15, 21, 40

## **STAMPA**

Tipografia TM S. Venerina



Il calore del sole esalta l'odore della terra, che si meschia al profumo del mar Mediterraneo portato dalla brezza. Sull'Etna, come tra le campagne della Piana o in quelle del Calatino è un susseguirsi di colori forti e fragranze intense. I sapori in questa terra generosa sono decisi e unici e stanno in un delizioso equilibrio tra terra e mare.

Cucina della costa, dunque, e cucina dell'interno.



PROVINCIA REGIONALE DI CATANIA



IP.S.S.A.R. "K.WOJTYLA" DI CATANIA