

ÍNDICE

1. Las variedades del italiano (Salvatore Bartolotta).	7
2. Un viaje por la cocina mediterránea: España-Italia-Grecia (Dimitrios Athanasiadis Fotinias).	17
3. Ricerca sulla tradizione alimentare in Sicilia (Elena Bartolotta - Sara Graci).	29
4. Antichi sapori di Sicilia (Grazia Agata Olga Recupero).	47
5. Buon appetito, Doge! (Elisabetta Brussato).	67
6. Cultura e consuetudini alimentari in Sicilia (Sara Graci – Elena Bartolotta).	77
7. Luoghi, ingredienti, pietanze e usi d'Italia (Alessandro Monfrini).	97
8. Sabores multiculturales en el mediterráneo (Celia Aramburu Sánchez).	105
9. Los hablantes se comen las palabras: de las mesas italianas a los diccionarios (Rocío Luque).	117
10. Il cinema a tavola. L'alimentazione in Italia attraverso i film (Pietro Montotti).	129
11. Oggi offre il Nanni. Hábitos y costumbres gastronómicas de los italianos a través del cine de Nanni (Mercedes Tormo-Ortiz).	147

4. ANTICHI SAPORI DI SICILIA Grazia Agata Olga Recupero

Introduzione

Il presente studio nasce dalla nostalgia dei vecchi ricordi di famiglia, degli antichi sapori dell'infanzia e dal desiderio di custodire una parte del patrimonio gastronomico siciliano, ricco di tradizioni che affondano le loro radici in patrimoni culturali diversi, dal momento che la Sicilia, sia per la strategica posizione geografica, sia per le bellezze e risorse del suo territorio, è stata sin dall'antichità terra di conquista e quindi teatro di numerose dominazioni che hanno lasciato fra la gente inconfondibili segni nel loro modo di vivere e nelle loro abitudini, ivi comprese le abitudini alimentari. Le tradizioni delle varie dominazioni si sono ben fuse con le tradizioni della gente del luogo e le sue risorse: grano duro, vino, ulivo (famosa *triade*), verdure, frutta, carne, pesce, ecc. Le ricette che ho raccolto e catalogato sono ricette antiche, tramandate da madre in figlia e ancora in uso nella nostra tradizione culinaria, magari con qualche variazione dalla ricetta originale, dettata da nuove esigenze, da nuove abitudini alimentari o magari dai gusti e dalle preferenze dei singoli. Le entità gastronomiche siciliane non sono uniformi in tutta l'isola infatti assumono aspetti diversi da un'area ad un'altra secondo le influenze subite e le loro diverse identità culturali.

Dalle popolazioni della Magna Grecia, per esempio, abbiamo ereditato una tradizione di austerità e semplicità, legata ai prodotti della terra (*grano, vite ed ulivo*).

Alla dominazione araba dobbiamo la contrapposizione dei sapori, tipica di gran parte della Sicilia occidentale, ma ormai acquisita in tutta la Sicilia, del sapore *agrodolce* o *dolce e salato* nelle preparazioni di carne, di pesce, di verdura o di pastasciutta, arricchite con mandorle tritate, uva passa e pinoli. Ad essa inoltre risale la preparazione dei dolci al *pistacchio* o alla *cannella*, della *pasta reale* o *marzapane* o *frutta Martorana*, della *cubaita*, torrone o croccante di mandorle, di sesamo o, come nel calatino di ceci; della *zuccata* o marmellata di zucca, adoperata soprattutto nell'agrigentino come ripieno nella preparazione delle *paste nuove*, tipici dolci di mandorle, e ancora della crema di ricotta per la preparazione della *cassata* o dei *cannoli*.

Alla dominazione francese risale l'uso della cipolla stracotta nei sughi in sostituzione dell'aglio, come nell'*agglassato* di carne e l'introduzione della *pasta frolla* per la preparazione di *pasticci di pasta, di carni, di pesci o di verdure* nonché i *gattò* e il raffinatissimo *biancomangiare*, un budino preparato con amido, zucchero e latte.

Di chiaro retaggio spagnolo sono le famose *caponate*, i *pasticci di pasta al forno* o i *timballi di riso*, le cui forme rotondeggianti rievocano le sontuose forme degli edifici barocchi nonché il Pan di Spagna e la lavorazione azteca del cioccolato (*xocoati*), appresa durante la loro dominazione nel centroamerica.

Attraverso le ricerche da me effettuate, ho potuto constatare che la cucina dei nostri avi, nel suo genere molto semplice e genuina, riusciva ad esaltare con poco il sapore degli alimenti: basti pensare all'uso dell'*aglio* e *del basilico* nella *salsa di pomodoro*; all'olio, l'aglio e l'origano (*salmoriglio*) nelle *grigliate* di carne, di pesce o di verdure o ancora, l'aglio, il prezzemolo e il succo di limone nelle *marinate*, il soffritto di aglio per le olive nere stufate nel vino rosso (*olive a sausa*), e altro ancora. Questa cucina, benché povera, non dimentichiamoci che si fondava su una economia rurale, costituiva tuttavia la struttura portante della tradizione gastronomica siciliana di tipo *elitario*, arricchita poi dai cuochi con piccoli accorgimenti e fantasia. A parte le influenze di carattere storico, le abitudini alimentari dei siciliani erano fortemente condizionate da fattori climatici, ambientali, dalla inadeguatezza dei mezzi di trasporto

e non ultimo dalle poche strade praticabili: in tempi non tanto remoti, si impiegavano giorni per raggiungere località situate nei punti estremi dell'isola, quindi per potersi garantire la sussistenza, le persone dovevano contare sui prodotti del luogo. Per esempio, gli abitanti dell'entroterra siciliano o dei paesini di montagna desinavano alla sera con zuppe di verdure, per verdure intendo erbe spontanee come *amareddi* (*brassica nigra*) senape nera, *caliceddi*, *sinapi* erbe della famiglia delle *crucifere*, colza, *cicoria*, *coscivecchi* (*trincia tuberosa*), *finocchietti*, *purciddana* (*portulaca*) porcellana, *scoddi* (*cardus vulgaris*), *vurranii* borragine, ecc. e legumi durante l'inverno; per companatico la *suppizzata*, carne di maiale essiccata, formaggi, oppure nelle calde giornate estive insalate di pomodoro, olive e cipolla rossa accompagnate da pecorino, formaggio tipico siciliano molto pingue, uova o acciughe.

Ben diversa la situazione delle popolazioni rivierasche, che vivendo in prossimità del mare, hanno scelto il *pesce* come alimento *princeps* delle loro mense. La loro attività economica era legata soprattutto alla pesca e di conseguenza la varietà del pescato non veniva mai sprecata, in caso di abbondanza si provvedeva alla sua salagione, di questa consuetudine abbiamo una testimonianza anche nei "Malavoglia" di G. Verga. A Favignana, nelle isole Egadi si pratica la *mattanza*, la pesca del tonno, che ancora oggi si svolge con canti e preghiere secondo i rituali di un tempo. Sembra anacronistico fare queste puntualizzazioni poiché ai nostri giorni con lo sviluppo del terziario, con i nuovi mezzi di trasporto e con lo sviluppo nel settore conserviero ed alimentare, ogni barriera è stata abbattuta, per cui il pesce fresco o in scatola, ad esempio, lo troviamo anche nelle pescherie dei paesi dell'entroterra, così come i prodotti agricoli li troviamo nei banconi dei supermercati o nei negozi di ortofrutta. Oggi, per via della crisi economica e per accorciare le filiere, in alcune città si organizzano mercatini rionali per far sì che i prodotti agricoli giungano alla gente senza ulteriori passaggi, direttamente dal produttore al consumatore. Ho preferito iniziare questo mio viaggio alla ricerca degli antichi sapori della nostra terra cominciando dagli antipasti, per poi passare ai primi piatti e via via arrivare ai dolci e ai liquori.

Le persone che mi hanno sostenuto in questa ricerca sono fonti molto attendibili in quanto risiedono ormai da diverse generazioni nell'area da me presa in esame, mia mamma, la signora Scordo Venera per quanto riguarda *Nesima*, un quartiere di Catania, e mia suocera la signora Terranova Raffaella per *Grammichele*, un paese che dista circa quindici km da Caltagirone, nonché Aldo Patti, le zie e i tanti amici che con zelo si sono prodigati per la realizzazione di questo lavoro. Porgo infine un caloroso e affettuoso ringraziamento al prof. Salvatore Bartolotta che, affidandomi questa ricerca, mi ha offerto la possibilità di riscoprire e valorizzare un patrimonio gastronomico assai vario e vasto.

1. Antipasti

Gli antipasti, in dialetto *sciogghipittu* o *sbrogliapittu*, non rientrano nella tradizione gastronomica siciliana: una cucina creata da poveri non può prevedere che occorra sollecitare l'appetito dei commensali, ma neanche la cucina dei ricchi anticamente prevedeva il consumo degli *antipasti*. Da qualche decennio nei banchetti o nelle varie ricorrenze è invalsa la consuetudine di consumare gli antipasti, preparazioni che originariamente dovevano fungere da companatico nella cucina povera o da *entramè* (fr. *entremets*) ovvero intramezzo tra un piatto e l'altro, nei banchetti dei nobili. Oggi ad inizio pasto, per accompagnare gli aperitivi, vengono proposti: frutta secca tostata e salata, un tempo offerta nei banchetti di nozze, di battesimo, di fidanzamento ecc. in sostituzione al dolce; olive verdi o nere condite, verdure sott'olio o sott'aceto,

caponatine, pesce crudo o crostacei marinati, frittiture di pesce, di formaggio o di verdure, piccole arancine, calzoncini, grissini, pizzette o *bruschette* di pane, fette di pane abbrustolite, condite con olio o pomodorini spesso accompagnate da salami e formaggi isolani. Ho ritenuto opportuno riportare qui di seguito alcune preparazioni tipiche siciliane come gli *arancini* o *arancine*, piccoli timballi di riso variamente conditi la cui forma rotonda evoca la forma dell'arancia e le *crocchè* (crocchette) di *tuma*

Arancinette

Ingredienti

350 gr. di riso
2 uova intere
2 cucchiaini di pecorino grattugiato
1 tazza di ragù di carne
100 gr di piselli sbollentati

Per l'impanatura: un po' di farina di grano duro, pangrattato, acqua q.b., olio per friggere.

Preparazione: Fare cuocere in acqua bollente e salata il riso, scolarlo al dente e farlo raffreddare. Intanto preparare una pastella con farina e acqua a temperatura ambiente, frullarla fino ad ottenere un composto omogeneo e fluido. In una ciotola capiente battere le due uova, salare, pepare, unire il riso e mescolare bene, aggiungendovi il pecorino grattugiato, il ragù e i piselli. Formare delle piccole palle, passarle prima nella pastella e poi nel pangrattato quindi friggerle in abbondante olio bollente. Servire calde.

Crocchè di tuma

Ingredienti

400 gr di *tuma* in unica fetta
2 uova
Pangrattato ,olio per friggere

Preparazione: Con il termine *tuma* si intende la *cagliata*, cioè la prima fase del formaggio prima del processo di salatura. Questo termine è tipicamente siciliano, in Francia è divenuto *tomme*. Tagliare la *tuma* a dadi, quindi passarli nell'uovo battuto salato e pepato e infine nel pangrattato. Friggere in olio bollente. Servire caldi.

2. Primi piatti

2.1 Pasta

Nella tradizione alimentare italiana, i primi piatti come la *pasta* e il *riso* hanno avuto e hanno un ruolo fondamentale, infatti sono i *primi piatti* più amati e più conosciuti del nostro patrimonio gastronomico nel mondo. Sia la *pasta* che il *riso* costituiscono dal punto di vista nutrizionale un'ottima fonte di carboidrati, vitamine e aminoacidi e sono infatti il cibo più rappresentativo della dieta mediterranea. L'origine del consumo di pasta è antichissimo, è intrinseco nelle nostre abitudini in quanto s'intreccia con la storia dell'uomo. La *pasta*, in quanto semplice impasto di acqua e farina era già conosciuta nell'antichità. Gli antichi Romani la consumavano sotto forma di "*lagana*", al singolare "*laganum*" dal greco *lasanon* – schiacciato, da qui *lasagna* (G.CORIA.1981: 155). Veniva preparata fresca e consumata frita, arrostita o cotta al forno, variamente condita con verdure o legumi che fungevano da liquido di cottura, di

ciò abbiamo testimonianza in Orazio e Celsio. In epoca medievale è invalso l'uso di cuocere la pasta in acqua bollente, nei brodi e alcune volte anche nel latte. Ancor prima delle *lagana*, gli antichi romani, scoperta la farina dei cereali, erano soliti consumare la *puls*, una sorta di *farinata* cotta in acqua bollente e preparata con farina di fave, di legumi, di grano, di farro o di cereali vari, più o meno densa, come citano Plinio e Varrone e Apicio nel suo "manuale gastronomico". Eredi di questa *puls* sono la *frascatula*, la *'ncucciatedda* per la Sicilia e la polenta, preparata con farina di mais, cereale importato dall'America e coltivato nell'area della Val Padana già dalla seconda metà del XVI secolo: scrive così Castore Durante da Gualdo, un medico dell'epoca "*fanno di questa farina i contadini polenta*", (Capatti-Montanari 2008: 57). Anche le popolazioni arabe conoscevano la pasta ed essendo popolazioni nomadi scoprirono che era comodo essicarla al sole, in modo da poterla comodamente utilizzare durante i loro spostamenti. Un documento notarile del 1279 conservato nell'Archivio di Genova smentisce la credenza secondo la quale si riteneva che a portare la pasta in Italia sia stato Marco Polo. Comunque in Italia la cultura della pasta si affermò negli ultimi secoli del Medioevo.

La produzione di pasta divenne arte tra il XVI e XVII secolo. Nel XVIII secolo la pasta incominciò ad essere presente anche nei banchetti degli aristocratici e ciò si deve anche alla geniale trovata di un ciambellano della corte di re Ferdinando II che cominciò a mangiarla utilizzando una forchetta a quattro rebbi, eleggendola così a cibo dei ricchi. È d'obbligo ricordare che, in epoca antica e medievale, la gente era abituata ad un rapporto tattile con gli alimenti e riduceva al minimo l'uso delle posate: unica posata necessaria era il cucchiaino per i cibi liquidi. La nascita dei primi pastifici in Italia avviene tra la fine del '700 e gli inizi dell'800, specificatamente in Campania e in Liguria. Diversi erano i *tagli* e le *forme* che venivano dati alla pasta, alcune forme sono andate perdute mentre altre sono ancora attuali: ricordiamo i *maccheroni*, sulla cui etimologia ed origine sono state fatte varie ipotesi. Pare certo che siano stati i siciliani a produrli per primi, tanto che per la loro abilità nel confezionarli e nel mangiarli erano soprannominati in senso dispregiativo *mangiamaccarruni*: è tuttora attuale a Catania il detto "*megghiu pasta ca maccarruni*" (meglio pasta che maccheroni). Nel suo "Liber de coquina" Maestro Martino ci dà la ricetta dei maccheroni siciliani, una pasta corta *pertusata in mezzo*, (Capatti-Montanari, 2008: 62) cioè forata. Anche i *cavati* o *cavateddi*, sembra certo che siano stati i siciliani ad inventarli così come gli *spaghetti* o *vermicelli*. Secondo la testimonianza del geografo arabo *Idrisi* a pag. 38 de "*Il libro di Ruggero*", a Trabia località vicino Palermo, era presente una fiorente industria di pasta secca, *itrija* che veniva immessa sul mercato dei paesi della Calabria e dei territori musulmani e cristiani. (G.Coria, 1981:157). Nei *Tacuina sanitatis* del XIV sec viene attestato sul piano iconografico l'uso delle paste lunghe. La prima macchina con *torchi a vite* per il confezionamento della pasta a livello industriale appare in Sicilia nel 1840 e fu intesa dai pastai *ingegno* o *arbitrio*. Comunque ancora oggi qualche brava massaia prepara la pasta fresca in casa secondo l'antica tradizione, usando il mattarello per tirare la sfoglia delle lasagne e il *buso* o *fuso*, un sottile filo di ferro, per filare i maccheroni. La pasta, grazie alla sua bontà e versatilità, è un cibo simbolo di convivialità oltre che di piacere per il palato: rappresenta senza alcun dubbio la tradizione italiana nel mondo. Ogni *area* o *zona* conserva le proprie tradizioni e la cucina rappresenta il *trait d'union* tra *natura* e *cultura*. Nelle zone costiere della Sicilia le tradizioni alimentari sono legate soprattutto alla pesca che rappresenta non solo l'attività economica per eccellenza ma è anche cultura. La pasta condita con il pesce, per esempio, è legata alla tradizione marinara delle popolazioni rivierasche, tipica del catanese è la *pasta ca nnocca*, il cui condimento ha alla base sarde o alici, cipolla,

pomodoro e piselli sgranati. Per *nnocca* a Catania si intende il *fiocco* perciò *pasta coi fiocchi*. Rinomata in tutta la Sicilia è la pasta alla Norma.

Pasta a la Norma

Ingredienti

600gr di pasta

1 grossa melanzana

1 kg di pomodori maturi e polposi

ricotta salata, olio, aglio, basilico

Preparazione: Versare in una padella i pomodori pelati e ridotti a pezzetti, salare e fare cuocere a fuoco dolce. A fine cottura aggiungere l'aglio, l'olio e il basilico. Intanto affettare la melanzana, sistemare le fette in un colabrodo, cospargerle di sale e pressarle per eliminare l'acqua di vegetazione, quindi friggerle in olio bollente. Cuocere la pasta al dente, scolarla e versarla in una zuppiera, condirla con la salsa, versare a pioggia la ricotta salata grattugiata e mescolare. Versare nel piatto e guarnire con le fette di melanzana, foglioline di basilico e altra ricotta grattugiata. Questo piatto è tipico del catanese così chiamato in onore dell'omonima opera lirica di Bellini. A Catania è tipica l'espressione "bella come la Norma"

2.2 Riso

Il posto occupato dalla pasta nella tradizione alimentare mediterranea è uguale al posto occupato dal *riso* nella tradizione alimentare della cucina orientale. Il riso, dal greco *oryza*, è un cereale appartenente alla famiglia delle graminacee e proveniente dall'Estremo Oriente. Nell'antichità era conosciuto non solo dalle popolazioni asiatiche ma anche dagli antichi egizi, ebrei e fenici. Pare che già Alessandro Magno, durante la campagna di conquista dell'impero asiatico, lo desse da mangiare al suo esercito. Secondo G. Coria il riso fu importato in Sicilia durante la dominazione araba e coltivato nel triangolo tra Sambuca di Sicilia, Ribera e Sciacca, all'epoca zona paludosa. Diffusosi in Europa era utilizzato a scopi medicinali. E' ricco di vitamine ed aminoacidi e per i suoi effetti depurativi è indicato nell'alimentazione dei soggetti celiaci o in soggetti intolleranti al glutine sotto forma di farina. Nel VI secolo Antimo, nel suo trattato di dietetica, lo consiglia ai dissenterici. Considerato già in epoca romana una ghiottoneria, un tempo era utilizzato per la preparazione dei dolci e la sua commercializzazione era fortemente tassata in quanto veniva considerato un *bene di lusso*. Solo in età moderna il riso si afferma come cibo popolare. La diffusione del riso rimase confinata nell'ambito della spezieria, infatti nel Centro-Nord veniva venduto nelle botteghe degli speziali assieme alle droghe e ai prodotti esotici d'importazione. Solo nel XV secolo la sua coltivazione si diffonderà in Europa a scopo alimentare. Già a partire dal XVI secolo, con la dominazione spagnola, la sua coltivazione si diffonderà nella Val Padana e più tardi anche nel Centro Italia. Comunque la svolta decisiva per la *risicoltura* si avrà intorno al 1840 allorquando, alcuni padri gesuiti tornati dalle missioni nelle isole Filippine, importarono in Italia alcune varietà di riso che divennero oggetto di studio e che hanno dato origine alle attuali varietà, diventando così un tassello del patrimonio gastronomico italiano in genere. Per quanto riguarda la tradizione gastronomica siciliana però, scarso è stato il suo utilizzo.