

IL DOSSIER DEL **QdS**

# In “viaggio” nel gusto

IL DOSSIER DEL **QdS**

Alla scoperta di alcuni piatti poveri ma ricchi di miti e leggende, in grado di rievocare ricordi d'infanzia e risvegliare l'appetito

## La Sicilia a tavola: le eccellenze culinarie dell'Isola

*Dalla storica diatriba arancino-arancina, passando per foglie “strane” ma commestibili fino ad arrivare alle cosiddette “uova dolci”, sconosciute ma apprezzate da intellettuali e scrittori come Luigi Capuana. Quella per il cibo sembra essere una condizione esistenziale che noi siciliani amiamo apparecchiare*



O chi parla di un cibo nato inizialmente come dessert. Fatto sta che a Palermo si chiama arancina (al femminile) per via della sua forma tondeggiante e dunque simile a un'arancia. Mentre a Catania l'iconica punta rappresenterebbe il *Mungibeddu*, l'Etna, il vulcano: da qui il maschile, arancino.

**Persino l'Accademia della Crusca è arrivata a esprimersi sulla questione** che però ancora oggi rimane irrisolta. Sarebbe più utile invece soffermarsi sull'unicità di questa specialità tutta siciliana (c'è chi ha il coraggio di dire che a Roma hanno i suppli che sono simili...), semplice ma la cui preparazione richiede tempo. A voler ridurre all'osso la ricetta possiamo dire che bastano tre ingredienti: riso, pomodoro e macinato di carne che messi insieme possono far scattare nei siciliani – specialmente quelli fuorisede – una *Madeleine de Proust*, rievocando i ricordi d'infanzia.

**Una volta, mentre ero a Roma**, mi è capitato di assistere a una scena: passeggiavo tra le bancherelle del mercato di Campo de' Fiori e ho visto un commerciante che vendeva frutta e verdura buttare tra gli scarti i taddi, una cosa che in Sicilia tutti abbiamo mangiato almeno una volta. Per chi non lo sapesse i taddi (in italiano tenerumi) sono le foglie della zucchini serpente (*Lagenaria Longissima*) coltivata principalmente nell'Isola – pro-

tabilmente per questo nel resto d'Italia vengono buttate –. Ma dovete sapere che rispetto ad altri ortaggi le foglie di questa zucchini sono commestibili e oltre ad avere molte proprietà – sono purificanti, diuretici e contengono elevate quantità di sali minerali come potassio, magnesio e calcio – sono anche molto buone. Solitamente i *taddi* vengono utilizzati per condire la pasta – lo spaghetti spezzato è un must in questo caso – insieme a olio extra vergine di oliva e un po' di formaggio (meglio se in casa avete la ricotta salata). Inutile dire che questo piatto proviene dalla cosiddetta “cucina povera” che, visti i tempi o se vi dovesse capitare di mangiarlo al ristorante, ormai così “povera” non è.

**Se invece parliamo di “trionfi di gola”**, per utilizzare un concetto gatopardiano, si potrebbe citare senza ombra di dubbio il cannolo o la cassata. Ma c'è un dolce che, qui in Sicilia, in molti conoscono e mangiano – con tutte le varianti del caso – che però ai più è sconosciuto. Si tratta dei biscotti di mandorla, *viscotti* i *miennula*, tanto amati dallo scrittore menenino Luigi Capuana, che li aveva rinominati “uova dolci” (e da non confondere con le paste di mandorla). Una curiosità letteraria che, nel 2016, venne portata alla luce da “Ispica Ospitalità Diffusa” in occasione dell'inaugurazione della casa editrice “Kromato Edizioni” che per l'evento decise di ristampare il

romanzo dello scrittore di Mineo, “Profumo” e recuperare l'antica ricetta dei biscotti (con tanto di apprezzamento da parte del poeta), inventata da Elena Gennaro e risalente al 1880.

**Nel testo originale si legge:** “Si fa cuocere 4 tuorli d'uovo in 4 cucchiaini di miele, si cuociono duri. Si atturrano 4 oncie di mandorla, si pesta fina, mettendoci nella mandorla scorza di limone grattata, o tagliata la scorza a fettine finissime. Si battono le 4 chiare d'uovo, col miele dove sono stati cotti i 4 tuorli d'uovo e il tutto si fa cuocere come crema quagliata mettendoci vaniglia o cannella pestata fina. Dopo si situa in un piatto da portata il contenuto, collocando a disegno i tuorli e mettendo di sopra zucchero fine e cannella pestata fina. Dopo si sbolliscono un po' di mandorle, si pelano, si tagliano per lungo a pettine e si contornano i tuorli d'uovo, mettendole a dritta. Non avendo miele si può usare invece zucchero e si cuociono lo stesso”.

**Come si è visto, qui in Sicilia, ogni piatto** – anche quello che potrebbe sembrare più “banale” – nasconde e porta con sé miti e leggende che racchiudono ed esprimono la sicilianità: quella condizione esistenziale che noi siciliani portiamo anche a tavola.

A quanti siciliani, magari in vacanza all'estero, è capitato di non saper rispondere alla domanda: “Qual è un piatto tipico della tua terra?”. Forse parecchi. E non perché l'Isola non ha piatti tipici, anzi, tutto il contrario. Un po' come quando si hanno troppe cose da dire e si finisce per non dirne nemmeno una. Proviamo a fare un elenco delle cose più conosciute: arancini, pane e panelle, sfincione, *pane 'ca meusa* (panino con la milza), pasta alla norma, pasta con le sarde e *muddica atturrata* (mollica tostata ndr), i *taddi*, scacciate, sarde a beccafico, pesto alla trapanese, poi cassate, cassatelle, granita, brioche per la granita. E

mancano un'infinità di cose. Non a caso Palermo è stata nominata Capitale europea dello Street food.

**Addirittura una volta**, sui social, mi è capitato di leggere che per risolvere la diatriba arancino/arancina si potrebbe utilizzare lo Schwa – l'elemento consonantico utilizzato per la neutralizzazione di genere, questo per intenderci Θ –. Un “derby” che va avanti da anni (o forse secoli) così come quello sulla nascita di questa pietanza. C'è chi parla di origini arabe, dal momento che questi avevano l'abitudine di mettere un po' di riso nel palmo della mano per poi mangiarlo con della carne di agnello.

Salvo Stuto  
© RIPRODUZIONE RISERVATA

★★★★  
**L'AR**

**L'ANTICA RUOTA**  
*Ristorante, Sala Ricevimenti*



**C.da MASSERIA SOTTANA, 1 - CAPO D'ORLANDO (ME)**  
**Info e Prenotazioni TEL. 0941 956062 | 339 6380472**  
**lanticaruota.it | info@lanticaruota.it**



# L'economia del cibo



## Turismo *food & wine*, la Sicilia è la meta più scelta I profumi e i sapori dell'Isola ispirano i viaggiatori

*L'ultimo report sulle vacanze legate all'enogastronomia parla chiaro: la nostra regione scala le classifiche e si piazza al primo posto tra le destinazioni italiane preferite da chi è in cerca di esperienze di degustazione*

Non è soltanto di meraviglie naturali e luoghi d'arte che "si nutre" l'esperienza del viaggiatore. Anzi, i dati più recenti raccolti in materia di mercato del turismo, non solo dimostrano che la curiosità di gustare nuovi sapori gioca ormai un ruolo centrale nella scelta di una meta per le vacanze, ma evidenziano anche come, da questo punto di vista, si registri una vera e propria inversione di tendenza a favore dei luoghi in cui il buon cibo è garantito.

Secondo il Rapporto sul turismo enogastronomico italiano 2023, infatti, i viaggi legati principalmente alla scoperta di cibi e vini hanno raggiunto quota 58%. Questo non è soltanto un dato di per sé significativo (equivale a circa 9 milioni e

### Palermo al quarto posto in Italia e al primo nella Regione, seguita da Catania

mezzo di viaggiatori) ma è anche indice di una vera e propria volata del turismo enogastronomico nel nostro Paese, salito così di 37 punti percentuali rispetto al 2016.

È certamente un traguardo per l'Italia, dove i prodotti alimentari rappresentano, forse più che in altri luoghi, una componente culturale di primaria importanza. Ma lo è so-



prattutto per la Sicilia: in base a quanto riportato dallo stesso report del 2023, l'Isola svetta infatti su tutte le altre regioni italiane, in quanto meta prediletta dal punto di vista enogastronomico, soprattutto da parte dei più giovani, totalizzando un punteggio del 46% (seguono l'Emilia-Romagna con il 44% e la Campania con il 40%).

Un ottimo posizionamento si registra anche per le singole città siciliane. Al netto dell'imbattibile Napoli che, per quanto riguarda la classifica dei centri italiani, resta saldamente ancorata al primo posto, tra le mete preferite dai viaggiatori alla ricerca di food & wine di eccellenza rimangono Palermo (al quarto posto in Italia) e Catania (al sesto posto) che, inoltre, si piazza come prima tra le città non capoluogo di Regione.

D'altra parte, la terra dei limoni e degli aranci ha molto da raccontare con i suoi prodotti che affondano le radici nella storia e nella cultura siciliana. Una regione che in tutto il suo territorio può contare su antiche tradizioni agricole, ittiche, contadine da cui hanno tratto origine prodotti

### La cucina gourmet attrae solo il 16% dei visitatori italiani, vince la tradizione

tipici che attraggono visitatori da tutte le parti d'Italia e non solo. Forse è proprio la componente tradizionale e, per così dire, "casereccia" a dare una spinta in più a ciò che l'Isola ha

da offrire. I turisti italiani, infatti, si dimostrano meno attratti dalle esperienze culinarie gourmet: soltanto il 16% afferma di aver dato una chance a questo tipo di cucina, un dato molto più basso rispetto ai viaggiatori degli altri paesi.

È in linea con questa tendenza, quanto emerge sul piano del consumo di prodotti alimentari realizzati alla maniera "di una volta": come, ad esempio, il gelato artigianale, che in Sicilia, secondo un'analisi del 2023 realizzata da Coldiretti, ha vissuto un vero boom di vendite. Una crescita giustificata anche in base alla possibilità delle gelaterie dell'Isola di procurarsi materia prima a chilometro zero, generando in questo modo un impatto positivo anche per le aziende fornitrici di prodotti di prima scelta: pistacchi di Bronte, ricotta di Agrigento, pesca di Bivona, cioccolato di Modica e quant'altro. D'altra parte, la Sicilia ha giocato un ruolo fondamentale nella storia stessa del gelato. Come racconta ancora il report sul turismo enogastronomico, è a Procopio Cutò, giovane gelatiere siciliano emigrato a Parigi, che si deve la "democratizzazione" del gelato.

Palermo, al primo posto tra le siciliane, può fregiarsi dell'appellativo di "Città del gusto". La città ha iniziato a rilevare un sensibile aumento delle visite già nel periodo compreso tra il 2019 e il 2020, con un incremento di quasi il 10% rispetto

agli anni precedenti. Potendo contare su una varietà gastronomica basata su un mix di culture, il capoluogo ha recuperato terreno rispetto ai flussi precedenti alla pandemia, che ha naturalmente provocato una flessione. Tra panini con la milza, frattaglie e sfincione (noto anche nella versione del vicino centro, Bagheria), il cibo "di strada" rimane uno dei maggiori attrattori. Una ricchezza che ha consacrato Palermo come una delle capitali dello street food mondiale.

A testimoniare ulteriormente il successo della gastronomia come elemento che attira visitatori, troviamo anche le iniziative di quei centri siciliani il cui turismo punta solitamente su altre vie. Tra questi, ad esempio, Cefalù, una delle più rinomate mete dell'Isola che ha di recente scommesso sul Pizza Fest: evento che si è svolto nel segno della condivisione tra pizzaioli napoletani e cefaludesi. Da non trascurare, inoltre, la "cantina" siciliana: dai vini etnei, al Marsala, al Moscato e al Passito di Pantelleria.

I risultati ottenuti dalla Sicilia sul fronte del turismo enogastronomico non stupiscono. Un successo talmente evidente che l'Isola è Regione europea della gastronomia 2025, la prima in Italia a ottenere questo riconoscimento internazionale assegnato dall'International institute of gastronomy, culture, arts and tourism.

Gioacchino D'Amico  
© RIPRODUZIONE RISERVATA



"Dove il Tirreno bacia la collina: un'esperienza di pesce unica"



Via V.Emanuele 68, Sant'Angelo di Brolo (me) - tel. 0941 533685 / 371 3164320



# L'evoluzione dei sapori



In Sicilia la natura è ancora "protagonista" a tavola: innovazione e tradizione insieme in uno dei cibi più antichi del mondo

## Dalle api al miele: tra dolcezza, poesia e dedizione

*Il nettare siciliano, sin dall'antichità, è un fiore all'occhiello della nostra Terra. Il miele di timo ibleo e l'ape nera sicula sono, oggi, due Presidi slow food italiani e vantano premi e riconoscimenti. Gli apicoltori, con passione e laboriosità, difendono la qualità di un prodotto sempre più minacciato dal climate change*

PALERMO - Gocce d'oro legano a doppio filo l'antichità e il presente della nostra Terra. E, se ci crediamo abbastanza, possono legarci anche al futuro. Parliamo di api, di polline, di nettare (degli dèi): parliamo del miele siciliano che è una delle tante ricchezze che la Sicilia offre e che gli apicoltori siciliani, lottando, conservano e innovano.

In Italia ci sono sei varietà di miele proclamati Presidi slow food, di cui ben due sono nostrani: si tratta del miele di timo ibleo e dell'ape nera sicula. Un patrimonio enorme, di cui andare fieri, considerata la difficoltà di adattamento delle api e il rischio crescente di estinzione di questo insetto così pregiato e delicato ma allo stesso tempo minacciato dal cambiamento climatico e degli errori dell'uomo. Non a caso, la produzione di queste due rare varietà è stata riconosciuta come Slow food italiano, cioè proveniente da comunità che lavorano ogni giorno per salvare dall'estinzione le razze autoctone e tradizionali con un impegno costante per tramandare tecniche di produzione e mestieri.

L'ape nell'antichità è sempre stata simbolo di linfa vitale di Madre Terra, di trasformazione e di poesia; un elemento dove si incontravano religione e spiritualità ma anche un dolcificante (allora) unico al mondo e ancora poco conosciuto e se parliamo di miele ibleo, infatti, c'è un



enorme capitolo di storia e di letteratura a riguardo. In particolare, l'ape mellifera - da Apis mellifera - divenne un simbolo di Ibla, tanto da essere effigiata nelle sue monete, e proprio dei monti iblei si diceva che fossero affollati di api e di fiori. Il termine Ibla divenne, da qui, sinonimo di dolce e il miele di questi colli divenne eccelsa espressione poetica tanto da ritrovarlo in Shakespeare, Foscolo, D'Annunzio, Quasimodo, Sciascia e molti altri.

Attualmente il miele di timo ibleo è riconosciuto come prodotto Pat - prodotti agroalimentari tradizionali italiani - della regione Sicilia e le zone di produzione sono il siracusano, il catanese e il ragusano. Questa specie, chiamata in dialetto satra o satarèdda - dalla lingua araba -, nel periodo estivo produce un miele di timo che tende a cristallizzare len-

tamente, di colore ambrato più o meno chiaro, dagli odori floreali un po' speziati e con sapore dolce e l'aroma intenso e persistente. In questa parte della Regione, infatti, siciliana sono diffuse le cosiddette garighe, termine botanico dato a un tipo di vegetazione contraddistinta da bassi cespugli con vari arbusti ed erbe, comune alle zone aride rocciose, pietrose e solitamente calcaree dell'area mediterranea. Gli ambienti di gariga degli Iblei, dal punto di vista floristico, vedono l'associazione di numerose specie che, nel complesso, costituiscono un ottimo pascolo per le api; in particolare, quelle caratterizzate dalla costante e prevalente presenza di timo e rosmarino sono fondamentali per produrre il tradizionale e pregiato miele monoflora.

Purtroppo, i timeti sono in

continua regressione, aggrediti negli ultimi decenni su più fronti: inquinamento atmosferico e da prodotti chimici, incendi, raccolta indiscriminata per usi terapeutici e cosmetici, cui si aggiunge il problema, più generale, degli effetti dei cambiamenti climatici sulle fioriture. Ma gli apicoltori non demordono: odiernamente la zona iblea rappresenta ancora la principale culla della pianta di timo e quindi detiene la maggiore produzione mellifera della varietà in Italia.

Nel 2023 il miele di timo ibleo è stato insignito di una selezione speciale nella 43esima edizione concorso della "Guida Tre gocce d'oro - I mieli di Italia" dell'Osservatorio nazionale miele. "Il Presidio, oltre a valorizzare un miele monoflorale dalle caratteristiche uniche, punta a invertire la tendenza del declino dei timeti, una specie da riforestazione con cui è possibile ripristinare ambienti naturali alterati, mettendo a disposizione delle api nettare prezioso" ed è con questa menzione che la Guida parla della preziosa varietà iblea.

La seconda specie, un fiore all'occhiello, è quella dell'Ape nera sicula, che smentisce il "mito": le api non sono tutte gialle e nere. Questa è caratterizzata proprio dal suo colore nero ed è stata presente per millenni sull'Isola. Durante gli anni '70 però è stata abbandonata, rischiando così

l'estinzione. Per fortuna alcuni studiosi hanno fatto il possibile per evitare che l'ape sicula scomparisse e ancora oggi è presente in Sicilia. È talmente tanto docile che non c'è neanche bisogno di maschere durante la fase di smielatura ed è molto produttiva. Riesce a produrre miele persino quanto il clima è torrido, con temperature che superano i 40°C.

Proprio di recente il nettare di questa pregiata specie è stato premiato per le sue straordinarie qualità. Il Millefiori "Meilichios" dell'Ape Nera Sicula, proveniente dal Parco Archeologico di Selinunte, ha infatti ricevuto ben due medaglie d'argento durante l'evento BiolMiel 2023. Le medaglie sono state assegnate sia per la variante "Primaverile" che per quella "Estiva".

Il merito di questo riconoscimento è andato all'impeccabile e attento lavoro dell'apicoltore Vito Salluzzo, il cui impegno ha contribuito in modo significativo al successo del Millefiori "Meilichios". Questo premio, assegnato al miglior Miele Biologico del Mondo, valuta la qualità organolettica dei mieli in competizione attraverso una giuria internazionale composta da esperti del settore iscritti all'Albo Nazionale degli Esperti in Analisi Sensoriale del Miele.

Giulia Biazzo  
© RIPRODUZIONE RISERVATA

**F.lli COSTA dal 1973**

# LA SICILIA TUTTO L'ANNO

Costa F. srl Via Borgo 107 • 95017 Piedimonte Etneo (CT) • Tel. +39 095.644388 • e-mail info@costadolci.it • WWW.COSTADOLCI.IT



# Cucina e Salute



Non si tratta soltanto di un'abitudine alimentare, ma di un vero e proprio stile di vita che comporta numerosi benefici

## Dieta mediterranea, ponte tra gusto e benessere

La Sicilia rappresenta una delle regioni in cui sono più forti le caratteristiche genuine di prodotti e tradizioni



che si affacciano sul mar Mediterraneo. Il primo studio, divenuto celebre come lo "studio dei sette Paesi", fu condotto dal biologo, fisiologo e nutrizionista statunitense Ancel Benjamin Keys che mise a confronto le diete adottate da Stati Uniti, Italia, Finlandia, Grecia, Jugoslavia, Paesi Bassi e Giappone per verificarne benefici e punti critici in ambito di salute cardiovascolare.

### Ancel Benjamin Keys fu il primo studioso ad analizzarne i benefici

Alla luce dell'esame, Keys dedusse che l'incidenza di malattie cardiovascolari diventava sempre più presente man man che ci si discostava dagli stili mediterranei. Ancor oggi la Sicilia, da Palermo a Catania passando per Messina e Agrigento, conserva tante peculiarità della dieta mediterranea, in virtù della grande varietà di prodotti tipici e genuini che è in grado di offrire.

La dieta mediterranea si basa sostanzialmente nel consumo di alimenti di origine vegetale come cereali e derivati (pane e pasta), frutta, verdura, legumi e olio extravergine di oliva. Viene poi consigliato un consumo moderato di prodotti di origine animale. Questo stile alimentare prevede quindi l'assimilazione di prodotti a bassa den-

sità calorica e, allo stesso tempo, una maggiore presenza di antiossidanti e composti anti-infiammatori che si rivelano utili a scongiurare l'insorgenza di diverse malattie croniche connesse alle infiammazioni del corpo come l'artrite reumatoide e, come detto in precedenza, malattie cardiovascolari.

Il Ministero della Salute, inoltre, sottolinea che "il consumo di frutta e verdura può agire come fattore protettivo contro lo sviluppo di diversi tipi di cancro, insieme all'uso moderato dell'olio di oliva extravergine. Si consiglia quindi di consumare almeno cinque porzioni varie di frutta e verdura non amidacee ogni giorno".

Ma non solo. Sempre come riportato dal Ministero, tra i tanti benefici della dieta mediterranea viene annoverato anche "un minor rischio di declino cognitivo e di sviluppo di malattie neurodegenerative, come il morbo di Alzheimer. Gli antiossidanti e gli acidi grassi omega-3 presenti in questa dieta possono svolgere un ruolo importante nella protezione del cervello".

### Cereali, frutta, verdura e olio extravergine sono alcuni alimenti da consumare ogni dì

PALERMO - Molto più che cibo. La dieta mediterranea rappresenta un vero e proprio stile di vita da osservare per avere ricadute positive su salute e benessere personale, nonché occasione di incontro e convivialità.

D'altronde, le motivazioni che nel novembre 2010 hanno portato al riconoscimento della dieta mediterranea come Patrimonio culturale immateriale

### Dal 2010 fa parte del Patrimonio culturale immateriale dell'Umanità

dell'umanità da parte dell'Unesco parlano chiaro: "Essa promuove l'interazione sociale, poiché il pasto in comune è alla base dei costumi sociali e delle festività condivise da una data comunità, e ha dato luogo a un notevole corpus di conoscenze, canzoni, massime, racconti e leggende. La Dieta si fonda nel rispetto per il territorio e la biodiversità, e garantisce la conservazione e lo sviluppo delle attività tradizionali e dei mestieri collegati alla pesca e all'agricoltura nelle comunità del Mediterraneo".

A partire dagli anni '50 è divenuta oggetto di studio da parte di esperti di tutto il mondo che hanno analizzato gli stili alimentari tradizionali dei Paesi



**FRATELLI LA BUFALA**  
pizzaioli nel mondo

@fratellilabufala\_messina\_    www.fratellilabufala.com    Via Vittorio Emanuele II 1, 98165, Messina, Sicilia Italia