



*Presenta*

*Guida ai sapori siciliani*

*Guida realizzata per celebrare il Sicilia Food Vibes  
nella sua tappa a Piazza Armerina*

*4 - 6 luglio 2025*

# La Sicilia: guida ai sapori culinari provincia per provincia

La Sicilia è un continente gastronomico, un'isola dove ogni provincia custodisce gelosamente ricette, prodotti e tradizioni che affondano le radici in una storia millenaria di dominazioni e scambi culturali. Greci, Arabi, Normanni, Spagnoli: ogni popolo ha lasciato un'impronta indelebile, creando un mosaico di sapori unico al mondo. Questa guida vi accompagnerà in un viaggio attraverso le nove province siciliane, alla scoperta delle peculiarità che rendono ogni angolo dell'isola una meta culinaria a sé stante.

## Palermo: l'opulenza araba e lo splendore barocco

La cucina palermitana è un trionfo di sapori audaci e contrastanti, un'eredità diretta della magnificenza arabo-normanna. È la capitale dello **street food**, un rito sociale che si consuma tra i vicoli dei mercati storici come Ballarò e il Capo.

- **Piatti Iconici:**

- **Pasta con le Sarde:** Piatto simbolo della città, unisce il sapore intenso delle sarde fresche alla dolcezza dell'uva passa e dei pinoli, con il tocco selvatico del finocchietto selvatico.
- **Anelletti al Forno:** Piccoli anelli di pasta conditi con un ricco ragù di carne, piselli e caciocavallo, il tutto gratinato al forno. È il piatto della domenica e

delle feste.

- **Sarde a Beccafico:** Sarde aperte a libro e farcite con un ripieno di pangrattato, aglio, prezzemolo, pinoli e uva passa, che rievoca la forma degli uccelli beccafichi.
- **Sfincione:** Una pizza alta e soffice, condita con salsa di pomodoro, cipolle stufate, acciughe, caciocavallo e origano.
- **Street Food da non perdere:**
  - **Arancina:** Rigorosamente "femmina" a Palermo, è una palla di riso farcita (le versioni classiche sono "alla carne" o "al burro") e frita.
  - **Pane con la Milza (Pani ca' Meusa):** Un panino morbido (vastella) farcito con milza e polmone di vitello bolliti e soffritti nella sugna. Si può gustare "schittu" (semplice) o "maritatu" (con l'aggiunta di caciocavallo o ricotta).
  - **Panelle e Crocchè:** Frittelle sottili di farina di ceci (panelle) e crocchette di patate (crocchè), spesso servite insieme nello stesso panino.
- **Dolci:** La pasticceria palermitana è sontuosa. La **Cassata Siciliana**, con la sua glassa di zucchero, la pasta reale e i canditi, e il **Cannolo**, riempito al momento con ricotta di pecora, sono i re indiscussi. Da provare anche la **Frutta Martorana**, capolavori di pasta di mandorle che riproducono frutti e ortaggi.

# Catania: la cucina nera dell'Etna

All'ombra del vulcano, la cucina catanese è robusta, passionale e fortemente legata ai prodotti della sua terra fertile e del suo mare. Il nero della pietra lavica sembra riflettersi in alcuni dei suoi piatti più celebri.

- **Piatti Iconici:**

- **Pasta alla Norma:** Dedicata all'opera di Vincenzo Bellini, è un piatto semplice ma sublime: maccheroni conditi con salsa di pomodoro fresco, melanzane fritte, ricotta salata grattugiata e basilico.
- **Spaghetti alla Catanese:** Una versione povera ma gustosissima con aglio, olio, acciughe salate e pangrattato tostato ("muddica atturrata").
- **Caponata Catanese:** Qui la caponata si arricchisce spesso di peperoni e patate, mantenendo la base agrodolce che la caratterizza in tutta l'isola.

- **Specialità Uniche:**

- **Carne di Cavallo:** Catania è la capitale indiscussa del consumo di carne equina, servita come polpette, fettine arrostate al momento sulla brace nelle tipiche "arrusti e mancia" (arrostisci e mangia) del centro storico.
- **Pesce:** La pescheria storica è il cuore pulsante della città, dove trovare pesce spada, tonno, alici e il "masculinu" (un tipo di alice locale), spesso conservato sotto sale.

- **Dolci e Rosticceria:**

- **Arancino:** Qui è "maschio" e ha una forma appuntita, a cono, per ricordare l'Etna. Il ripieno classico è al ragù.
- **Olivette di Sant'Agata:** Dolcetti di pasta di mandorle a forma di oliva, preparati per la festa della patrona.
- **Minne di Sant'Agata:** Piccole cassate a forma di seno, un altro omaggio alla santa.
- **Prodotti di Bronte:** A pochi chilometri, Bronte è la patria del **Pistacchio Verde**, un "oro verde" utilizzato in ogni preparazione, dal pesto per la pasta alle torte, ai gelati.

# Messina: tra due mari

Affacciata sullo Stretto, la cucina messinese è un connubio perfetto tra i sapori del Mar Tirreno e dello Ionio. È una cucina elegante, dove il pesce spada regna sovrano.

- **Piatti Iconici:**

- **Pasta 'ncaciata:** Resa celebre da Montalbano ma di origine messinese, è una pasta al forno ricca di melanzane fritte, uova sode, salame, caciocavallo e pomodoro.
- **Pesce Spada alla Ghiotta:** Tranci di pesce spada cotti in un sugo ricco di pomodorini, capperi di Salina, olive e sedano.
- **Involtini di Pesce Spada:** Sottili fette di spada farcite con un impasto di pangrattato, capperi, olive e formaggio, poi arrostate.

- **Rosticceria e Specialità:**

- **Focaccia alla Messinese:** Alta e soffice, è condita con scarola, pomodoro a pezzi, acciughe e tuma (un formaggio fresco).
- **Pituni (o Pidoni):** Calzoni fritti o al forno ripieni di scarola, pomodoro, tuma e acciughe.
- **Bracirole Messinesi:** Sottilissimi involtini di carne di vitello farciti e cotti alla brace.

- **Dolci:**

- **Pignolata:** Piccole palline di pasta fritte e ricoperte per metà da una glassa al

cioccolato e per metà da una glassa al limone.

- **Granita con Brioche:** A Messina la granita (specialmente al caffè con panna e alla fragola) è un'istituzione, servita con la tipica brioche "col tупpo".



# Trapani: profumi d'africa e sale marino

La cucina trapanese è la più speziata e "africana" della Sicilia, grazie alla storica vicinanza con la Tunisia. L'uso del couscous e la ricchezza di aglio e mandorle ne definiscono il carattere.

- **Piatti Iconici:**

- **Couscous di Pesce alla Trapanese:** Piatto simbolo della provincia, è una semola cotta a vapore e servita con una ricca e saporita zuppa di pesce.
- **Busiate al Pesto alla Trapanese:** Le busiate sono una pasta fresca a spirale, condita con un pesto crudo a base di aglio rosso di Nubia, mandorle, pomodoro, basilico e pecorino.
- **Tonno:** Le tonnare di Favignana hanno fatto la storia. Il tonno è protagonista in mille modi: fresco, sott'olio, o sotto forma di bottarga e ficazza.

- **Prodotti Unici:**

- **Sale di Trapani:** Prodotto nelle storiche saline, è un sale marino integrale
- **Aglio Rosso di Nubia:** Una varietà di aglio dal sapore particolarmente intenso.
- **Vino Marsala:** Il celebre vino liquoroso, usato sia come aperitivo che in cucina.

- **Dolci:** La pasticceria ericana (da Erice) è rinomata per i suoi dolci di mandorla, come i **bocconcini di Erice** e le **genovesi**, dolci di frolla ripieni di crema

pasticcera.

## Agrigento: sapori della terra e del mito

Nella terra della Valle dei Templi, la cucina è fortemente legata alla tradizione contadina e pastorale dell'entroterra, con incursioni di sapori marinari lungo la costa.

- **Piatti Iconici:**

- **Cavatelli all'Agrigentina:** Pasta fresca condita con un sugo di melanzane, pomodoro, ricotta salata e basilico (una variante della Norma).
- **'U Maccu di Fave:** Una purea densa e nutriente di fave secche, spesso servita con pasta corta o verdure selvatiche.
- **Coniglio in Agrodolce:** Un piatto che mostra l'influenza araba, con il coniglio cotto in una salsa di aceto, zucchero, olive e capperi.

- **Specialità Locali:**

- **Formaggi di Pecora:** L'entroterra agrigentino è famoso per i suoi formaggi pecorini.
- **Pistacchio di Raffadali:** Una varietà di pistacchio riconosciuta per la sua qualità, protagonista di molte ricette locali.
- **Fragoline di Ribera:** Un prodotto d'eccellenza, dolcissime e profumate.

Siracusa: L'Eredità Greca nel Piatto

La cucina siracusana e della Val di Noto è un'elegante sintesi di mare e terra, con una forte impronta lasciata dalla Magna Grecia. I sapori sono freschi, aromatici e solari.

- **Piatti Iconici:**

- **Pasta con le Sarde e la Muddica Atturrata:** Una variante siracusana della pasta con le sarde, senza uva passa e pinoli, ma con l'aggiunta di pangrattato tostato.
- **Tonno e Pesce Spada:** La costa siracusana, in particolare la zona di Marzamemi, è famosa per la lavorazione del tonno e del pesce spada, consumati freschi o trasformati in bottarga, ventresca e altri prodotti conservati.
- **Matalotta:** Una zuppa di pesce povero, con pomodoro, capperi e olive.

- **Prodotti d'Eccellenza:**

- **Pomodorino di Pachino IGP:** Dolce e saporito, è la base di innumerevoli piatti.
- **Mandorla di Avola:** Considerata una delle migliori al mondo, è l'ingrediente principe della pasticceria locale (latte di mandorla, granite, biscotti).
- **Limone di Siracusa IGP:** Profumatissimo e succoso.
- **Vino Nero d'Avola:** Il vitigno più rappresentativo della Sicilia, che trova in questa zona la sua culla.

# Ragusa: l'anima barocca e contadina

La provincia di Ragusa, con il suo paesaggio unico e le sue città barocche, offre una cucina robusta e genuina, fortemente radicata nella tradizione agricola e casearia.

- **Piatti Iconici:**

- **Scacce Ragusane:** Focacce sottili, arrotolate o ripiegate su se stesse e farcite in vari modi: con pomodoro e cipolla, ricotta e salsiccia, o prezzemolo e acciughe.
- **Cavatelli e Ravioli di Ricotta:** La pasta fresca è protagonista, in particolare i ravioli ripieni di ricotta e maggiorana, conditi con sugo di maiale.
- **Coniglio a Partuisa:** Un coniglio in agrodolce, testimonianza dell'influenza spagnola.

- **Prodotti Straordinari:**

- **Ragusano DOP:** Un formaggio di latte vaccino a pasta filata, dalla caratteristica forma a parallelepipedo.
- **Cioccolato di Modica:** Unico al mondo per la sua lavorazione "a freddo" di origine azteca, che gli conferisce una consistenza granulosa e un sapore intenso. Viene aromatizzato con vaniglia, cannella, peperoncino o agrumi.
- **Carota Novella di Ispica IGP:** Dolce e croccante.

# Caltanissetta ed Enna: il cuore contadino della Sicilia

Le province centrali dell'isola, lontane dal mare, sono il cuore agricolo e minerario della Sicilia. La loro cucina è sobria, essenziale e basata sui prodotti della terra: grano, legumi, verdure e carni ovine.

- **Cucina di Caltanissetta:**

- **'U Turruni:** Caltanissetta è famosa per il suo torrone, preparato con mandorle, pistacchi e miele locali.
- **Pasta 'cca 'nfigghiulata:** Una pasta al forno condita con cavolfiore fritto, salsiccia, pecorino e pangrattato.
- **Fouati:** Una focaccia rustica condita con sarde salate e origano.

- **Cucina di Enna:**

- **Pasta con i "Frascatuli":** Palline di semola e acqua cotte in brodo di finocchietto selvatico o di fave.
- **Piacentinu Ennese DOP:** Un formaggio pecorino unico, prodotto con l'aggiunta di zafferano, che gli conferisce il caratteristico colore giallo e un aroma inconfondibile.
- **Cassatelle di Agira:** Dolci di pasta frolla ripieni di un impasto di cacao, mandorle, farina di ceci e scorza di limone.