

A photograph of a glass of iced coffee with a thick layer of whipped cream on top, served on a white saucer. Next to it is a round, golden-brown cake. The items are on a silver tray. In the background, a dark blue t-shirt with a logo and the word 'COMBIBALIA' is visible.

Pietro Ficarra - Stefania Scaccabarrozzi

I sapori e la cucina dei Nebrodi

Nota per i visitatori del sito www.pietroficarra.eu : Il testo del presente lavoro, scaricabile in formato pdf, è quello del 2003. Esiste una nuova “edizione”, che nel frattempo è stata integrata in diverse parti con nuove e interessanti informazioni per i lettori, ma per ragioni di opportunità che i visitatori possono comprendere, rimane al momento nei nostri cassettei, in cerca di un editore interessato ma serio. Il presente testo, dopo la mancata pubblicazione per via degli sfumati accordi con alcuni editori, non è stato più revisionato e viene qui proposto (anche per ridurre i MB necessari) in formato A4, con apparato iconografico ridotto e senza didascalie, senza appendici, indici e bibliografia.

Pietro Ficarra - Stefania Scaccabarozzi

I sapori e la cucina dei Nebrodi

Presentazione

Moda o non moda, riscoperta o nuova ricerca che sia, approccio culturale o più semplicemente elogio della gola, appare indiscutibile che gastronomia regionale, prodotti tipici e specialità culinarie trovino ormai ogni occasione per solleticare il nostro interesse e la nostra curiosità, magari attendendo alla nostra linea prima che all'ampiezza delle nostre conoscenze. Non vi è praticamente palinsesto di rete televisiva, quotidiano o periodico generalista, rivista di viaggi e turismo, Pro loco, associazione locale o ente di sviluppo che non ci offra ogni giorno l'occasione di provare un sapore sconosciuto o di scoprire un alimento non ancora famoso. Per non parlare poi di tutte le pubblicazioni specializzate e dell'ampia produzione editoriale in questo settore. Si può davvero andare tutto l'anno per "Saloni del gusto" e per "Expo dei sapori", vagabondare in lungo e in largo nel nostro Paese fra mille rassegne gastronomiche, cercare ovunque ristoranti, trattorie e agriturismi tipici, navigare in Internet fra un DOP e un DOC o, se volete risparmiare tempo, trascorrere le vostre vacanze frequentando borse e fiere specializzate in turismo enogastronomico.

Vista tanta abbondanza, forse non si sentiva la mancanza di questo libro, ma oramai che il lettore avrà iniziato a sfogliarlo potrebbe anche trovarlo interessante. Per questo non avrà bisogno di essere esperto dell'assaggio o cultore dell'evento gastronomico: basterà la curiosità di osservare sotto quel particolare aspetto che è la tradizione culinaria quella parte della Sicilia e della provincia di Messina che sta tra le montagne e il mare, che le cime dolcemente arrotondate dei

Nebrodi e le Eolie all'orizzonte rendono inconfondibile e unica, pur immersa nello sfondo della sicilianità, come direbbe qualcuno. Se poi per diletto il lettore ama conoscere una ricetta nuova per provarla, troverà anche quelle utili indicazioni, oltre gli ingredienti e le modalità di preparazione, che possono consentire di ottenere un buon risultato anche lontano da qui, e se invece è un turista alla scoperta del territorio qualche consiglio potrà tornargli prezioso.

Se si è sfogliato questo volume prima ancora di cominciarlo a leggere, ci si è forse già accorti che non è organizzato come un libro di cucina o una guida alla ristorazione, ma segue un suo itinerario, una sorta di percorso compiuto in libertà. Come marito e moglie non siamo certo "del mestiere", ma ci è piaciuto seguire una nostra idea, così come si è formata l'ultima estate trascorsa in Sicilia. Del resto non potevamo all'improvviso scrivere di cucina e di gastronomia con la pretesa di dispensare dalle pagine di un libro consigli e ricette: non si improvvisa mai una nuova attività, e tanto meno, se si è abituati a fare tutt'altro nella vita, si possono offrire esempi di arte culinaria con la pretesa di farlo professionalmente. Però abbiamo provato a farlo per gioco, e siccome ci



siamo appassionati, abbiamo cercato di farlo bene: sarà poi il lettore a giudicare se ci siamo riusciti.

Coloro che si occupano di cucina per professione devono purtroppo - quasi sempre - inquadrare e offrire le loro conoscenze in trame e modelli immediatamente riconoscibili agli appassionati di cucina regionale, agli affezionati dei tour gastronomici o ai devoti del libro di ricette. Quella di lavorare non perdendo di vista standard e aspettative dei clienti è una necessità comune a molti mestieri quando c'è da riempire il piatto di mezzogiorno. L'appassionato, l'amatore - e chi lo fa per gioco - può invece permettersi il lusso di "provarci", sperimentare e uscire fuori dagli schemi. Se ci viene permesso l'esempio, è come per il fotografo amatoriale, libero di vedere, sperimentare e fotografare ciò che vuole e spesso capace di arrivare a risultati che il fotografo del nostro servizio matrimoniale non può permettersi. Grazie a questa "libertà" abbiamo potuto provare a sviluppare un percorso senza la necessità di seguire sempre gli esempi già mille volte impiegati. Abbiamo invece messo insieme spunti e ispirazioni di assai diversa natura. In primo luogo hanno agito la memoria e le radici, incancellabili per uno che ha vissuto i primi trent'anni della sua vita fra le montagne e il mare, in quella terra che sta fra il promontorio di Tindari e il capo d'Orlando. Mettere sulla carta le ricette di questa memoria ha significato rivivere la quotidianità di quegli anni, regalarsi i ricordi più lontani mediante la loro rappresentazione, intorno alla tavola imbandita, quella di ogni giorno, della domenica, della festa. Ed è stata anche l'occasione per tornare con piacere a cercare fra gli usi e le abitudini di quella regione che nella sua accezione geografica, correttamente, abbiamo inteso come definita dalla catena dei monti Nebrodi e la costa,

fino al confine occidentale della provincia messinese.

In secondo luogo si è rivelato di grande utilità il desiderio di una che ha sposato un siciliano di poter riproporre altrove, nelle nebbie padane, pietanze apprezzate un mese l'anno, che hanno il sapore del sole e che fanno venire voglia di vacanze. Provare a "rifare" piatti assaporati sul posto - chi ci ha provato lo sa bene - è spesso un'impresa vana, perché al sapore provato contribuiscono aromi e profumi, e soprattutto ingredienti, ben diversi da quelli che possiamo trovare nei luoghi della nostra spesa quotidiana. E' vero che siamo ormai in grado di trovare senza troppa fatica - soprattutto se abitiamo in una grande città - alimenti che provengono da ogni dove, necessari a una cucina di ogni giorno che ormai ha messo insieme le tradizioni più disparate, ma non sempre è possibile preparare come si deve un piatto tipico, anzi è tanto più difficile farlo quanto più quella tipicità che avevamo apprezzato in una particolare occasione è confinata in un ambito territoriale preciso e ristretto. Allora potranno tornare utili taluni consigli su come procurarsi l'ingrediente indispensabile o su quello che può essere sostituito senza rinunciare troppo al buon esito della ricetta, e può anche essere utile leggere che è meglio rinunciare a quella preparazione e tornare in Sicilia se si vuole proprio riassaporare quel gusto che avevamo provato.

Decisivo, non solo per convincerci a dedicare un po' del nostro tempo a questo lavoro, ma anche per la sua organizzazione, è stato invece il piacere che entrambi proviamo da tanto tempo a seguire rassegne gastronomiche, celebrazioni del gusto, sagre e feste. Non arriviamo a esagerate celebrazioni del culto della tipicità, come pure si

vede talvolta fare in giro, ma conserviamo sempre intatto il (necessario) desiderio di uscire di casa pregustando un qualcosa che non abbiamo mai assaggiato. L'appetito per ciò che non si è ancora assaggiato è stato il vero incentivo per approfondire taluni aspetti che ci erano sconosciuti e che potranno interessare il lettore.

Utile, anzi prezioso, è stato anche il nostro interesse per taluni aspetti di dettaglio, all'apparenza insignificanti, piccoli flash della memoria o documenti della cultura materiale a prima vista trascurabili, che ci hanno sempre appassionato: sotto forma di suggerimenti o testimonianze possono intrigare il lettore siciliano e stuzzicare la curiosità degli altri. Considerato che sempre più spesso la descrizione di un piatto o di una golosità viene accompagnata da didascalie e citazioni, qualche volta abbiamo ceduto a questa consuetudine e non ce ne siamo affatto pentiti.

Abbiamo infine cercato di non cedere, almeno per quanto ci è stato possibile, al localismo. E' infatti tempo in cui anche in questo campo è bene si sappia coniugare visione generale e attenzione per il particolare. Per infiniti motivi la nostra cucina quotidiana tende, inevitabilmente, a uniformarsi a livello (almeno) nazionale, ma si assiste ogni giorno alla celebrazione del gusto locale. E quanto più abbiamo l'impressione di mangiare tutti quanti le stesse cose - magari suggerite dai media - tanto più le rassegne dei sapori e del gusto esaltano le specificità, arrivando alla glorificazione del pisello o della cozza di questo e di quest'altro luogo. Si sa che taluni eccessi sono in fondo un aspetto della reazione, un po' irrazionale, alla così detta globalizzazione, eppure essi presentano il rischio di una chiusura verso il resto del mondo e della repulsione verso le novità e la sperimentazione in cucina. Anche quest'ultima ha

invece i suoi pregi e, un po' come accade per aspetti della nostra vita senz'altro più importanti di quello culinario, la chiusura e l'esaltazione del nostro particolare, se sembra proteggerci, alla fine ci impoverisce.

Niente localismi quindi, e se abbiamo voluto parlare della cucina dei Nebrodi è solamente perché crediamo che ciò possa contribuire a una maggiore conoscenza di questo territorio. E' stata questa soprattutto la ragione che ci ha convinto dell'utilità di un lavoro monografico: speriamo che esso possa tornare utile al turista che non si accontenta del mare e del sole e va alla ricerca di nuovi percorsi del gusto, al visitatore che intende l'accezione "turismo culturale" comprensiva della tradizione gastronomica, e non ultimo, ai buongustai che vogliono riassaporare lontano dalla Sicilia i piatti che da queste parti hanno apprezzato.

La tradizione gastronomica dei Nebrodi

La tradizione gastronomica dei Nebrodi, come è facile intuire, percorre gli stessi solchi di quella messinese e di quella siciliana, utilizzando per lo più gli stessi ingredienti ed essendone senz'altro parte importante. Per i principali alimenti utilizzati - pasta, legumi, ortaggi, alcuni tipi di carni e di pesci, erbe aromatiche, olio d'oliva, ecc.. - e spesso anche per le modalità di preparazione dei vari piatti, il lettore troverà che molti sono anche i richiami alla cucina meridionale in genere. Abbondanti sono le analogie con la gastronomia di altre zone dell'isola, ma numerose anche le specificità della cucina nebroidea, e proprio per questo essa suscita nel gastronomo, nell'appassionato o più semplicemente nel buongustaio un interesse particolare.

La cucina tradizionale dei Nebrodi è, come altrove, per lo più erede della tradizione di un mondo contadino e povero, ma ci pare doveroso evitare la trita retorica che spesso accompagna molta letteratura gastronomica, soprattutto quella che ha la pretesa di scoprire, o riscoprire, consuetudini mettendo sempre l'accento sulla derivazione dei piatti tipici direttamente dalle pratiche alimentari del mondo rurale. Non ci pare affatto che questa derivazione possa essere presa per buona e che si possa genericamente parlare di cucina povera e semplice per una tradizione culinaria che non sempre è tale, soprattutto in Sicilia, dove per molti piatti e preparazioni si parla, anche talvolta a sproposito, di cucina "barocca". Come ovunque in Italia, anche qui la cucina di sussistenza si è infatti impreziosita col tempo, soprattutto nel ventesimo secolo e man



mano che anche da queste parti l'abbondanza prendeva il posto della miseria, di elaborazioni più attente, talvolta anche raffinate, quasi sempre elaborate da un mondo borghese o piccolo borghese, l'unico per altro, insieme a quello aristocratico che vantava una tradizione tutta sua, che poteva disporre degli ingredienti che oggi arricchiscono la nostra tradizione.

Ci preme fare subito questa considerazione dal momento che, pur non volendo addentrarci in questioni molto interessanti ma lontane dagli scopi di questa pubblicazione, non intendiamo neanche cedere a molta della superficialità che si vede in giro sui temi della memoria gastronomica e che porta a spacciare cenni e rimandi "storici" per autentiche verità, ma che spesso altro non sono se non un frettoloso scendere le scale della storia saltando un gradino qui e uno là.

Già le riflessioni sul concetto stesso di "cucina tradizionale" meriterebbe un volume a parte, e quindi non ci avventuriamo su questo terreno, ma nel nostro breve ricercare per questo lavoro troppe volte ci siamo imbattuti in ogni genere di pubblicazione - dal volume alle pagine Internet - che, spesso con molta e ingiustificata enfasi, parlavano a vanvera della storia della cucina siciliana, citando a sproposito gli arabi, Federico II, ancora la cucina "barocca", la storia dell'introduzione di questo o quell'alimento, ecc.

Naturalmente non pensiamo minimamente di disconoscere la molteplicità degli apporti e delle elaborazioni in una terra come quella siciliana che è luogo di particolare sintesi di culture, ma chi vuole approfondire gli aspetti del passato della cucina nebroidea (e dell'intera isola) è meglio che si doti di pazienza e vada a cercare i non molti studi seri sull'argomento, che per altro potrebbe essere un interessante terreno di ulteriore ricerca per storici coscienziosi.

Per il nostro lavoro basterà che spieghiamo qui cosa abbiamo voluto intendere per cucina tipica o tradizionale dei Nebrodi, avvertendo che non abbiamo fatto lo sforzo di cercare una definizione precisa e definitiva. Abbiamo solamente, forse anche banalmente, pensato alla cucina della nostra memoria e a quella dei padri e dei nonni, una memoria che però fosse ancora oggi "attuale" per la gente di questa terra: l'attualità delle usanze quotidiane ma anche delle occasioni particolari, l'attualità delle proposte di ristoranti tipici, trattorie, agriturismi, come di quelle altre, meno titolate forse ma non meno "rituali", di friggitorie, forni, pasticcerie, gelaterie. Questa gastronomia è sicuramente altra cosa di quella di un tempo lontano, quando la maggior parte delle popolazioni dei Nebrodi preparava il pasto solamente con quel poco che aveva per sfamarsi. In comune ci sono, forse, sapori e profumi di quel povero desco, che non dovevano essere troppo diversi da quelli più recenti: si può essere però certi che essendo assai differenti gli appetiti, le atmosfere e i bisogni, lo stare a tavola di oggi è ben altra cosa di un tempo e quindi, inevitabilmente, lo sono anche le pratiche culinarie.

Visto che ai nostri giorni abbiamo la (abbastanza diffusa) fortuna di poter godere dello stare a

tavola senza doverlo sacrificare ai morsi della fame, vale senz'altro la pena di percorrere questa terra dei Nebrodi che come poche altre saprà essere generosa di gustose proposte. Proprio perché si estende dalle montagne al mare vanta infatti una tradizione gastronomica ricca di ingredienti di assai diversa provenienza: agricoltura, allevamento, pesca o semplice raccolta di erbe selvatiche. Nei piatti tipici di questi luoghi trionfa soprattutto la varietà, arricchita di una cultura antica, dai molteplici apporti, come è quella che in Sicilia si è sedimentata nei secoli.

Se vi capita di girare in lungo e in largo questa terra troverete che da Patti a Santo Stefano di Camastra, da Mistretta a Floresta, sulle tavole delle famiglie o nei menù dei sempre più numerosi ristoranti tipici trovano posto piatti assai somiglianti, se non proprio uguali, nella loro preparazione e presentazione. Ciò è senz'altro dovuto alla trasmissione di un sapere antico, segno anche di una lunga, pacifica storia comune delle popolazioni dei Nebrodi, che ha dato origine a una tradizione culinaria condivisa. Al suo interno, tuttavia, ogni paese che si allunga sulla costa o che si arrampica su per le colline ne vanta una propria, frutto naturalmente anch'essa della lunga storia delle coltivazioni specialistiche e delle difficoltà di comunicazione di un tempo in cui i collegamenti fra le vallate non erano facili: ciò contribuisce ad accrescere notevolmente quella varietà che è oggi, a nostro parere, la vera ricchezza della gastronomia dei Nebrodi.

Premessa questa varietà, va detto, per onestà, che il contenuto di questo lavoro è tutt'altro che esaustivo dell'argomento. Il nostro intento non era quello di redigere una summa delle tradizioni gastronomiche ma di offrire una "appetitosa"

lettura e utili suggerimenti per riprodurre a casa molte delle ricette della tradizione. Nella regione dei Nebrodi sono del resto così tante le peculiarità gastronomiche di ogni paese che chiunque ne ha voglia può ricercare senza fatica e aggiungere del suo al tema. L'assortimento delle fonti a cui abbiamo potuto attingere - pubblicazioni, luoghi di ristorazione e di produzione, la nostra memoria - ha reso più facile anche il nostro compito ed è certamente un altro indizio della varietà della nostra cucina. Chiunque non voglia fermarsi a leggere questo libro può però trovare facilmente altre fonti dalle quali trarre informazioni e ricette, a cominciare dai sempre più numerosi siti Internet che riguardano i Nebrodi o i sapori di Sicilia o la cultura gastronomica regionale in genere. Questo lavoro potrebbe anche stimolare la produzione di altre pubblicazioni: edizioni prestigiose o anche più modeste saranno comunque apprezzate, come, tanto per fare un esempio, questa che abbiamo in mano, " Brolo ... a tavola" edito dall'Amministrazione Comunale, ricevuto in omaggio a uno stand della Borsa del Turismo milanese di qualche anno fa, che è poco più che un opuscolo sebbene elegante nella sua presentazione.

La dispensa familiare delle popolazioni dei Nebrodi è oggi quotidianamente fornita, come ovunque in Italia, di molti prodotti che non fanno parte della tradizione locale (burro, prosciutto cotto, mozzarelle, parmigiano, ecc.), ma vi trovano ancora ampiamente posto gli alimenti della tradizione siciliana e meridionale. A cominciare ovviamente dalla pasta e dal pane che di questa tradizione sono componenti essenziali. La pasta, fresca o secca che sia, trova ogni giorno un ampio utilizzo nella preparazione di minestre e pastasciutte: sono queste ultime però le vere



primedonne dell'arte culinaria di questi paraggi. Esse fanno largo uso di sughì a base di pomodoro, variamente arricchiti da carni o pesce azzurro o ortaggi, ma si accompagnano frequentemente anche con altri semplici condimenti, come la mollica, o vengono preparate al forno, gratinate o sotto forma di timballi e pasticci. Minore spazio ha il riso, anche se è sempre presente nella cucina di ogni giorno, e non solo per la memoria antica della produzione siciliana.

Il pane, alimento primario delle popolazioni meridionali, da sempre consumato in misura più abbondante che nel resto d'Italia, oltre che come accompagnamento di secondi e di contorni è utilizzato abitualmente anche caldo, condito con olio d'oliva, origano, acciughe, ecc.. Preparato oramai sempre più raramente secondo le vecchie consuetudini, ritrova le sue "regole" di cottura solo nei menù della ristorazione più tipica o nelle sagre *du pani cunzatu* che negli ultimi anni sono nate un po' dappertutto in provincia di Messina e anche sui Nebrodi.

La carne, come avviene in genere nella cucina mediterranea, non ha quel ruolo preminente che riveste in altre tradizioni gastronomiche, anche se è comunque oramai sempre presente nell'alimentazione quotidiana. Alcune qualità di

carni, e taluni tagli in particolare, vengono tuttavia utilizzate per la preparazione di alcune pietanze della più tradizione rappresentativa. Le carni ovine in particolare contraddistinguono le usanze dei paesi di collina e di montagna. Oltre che a quelle di capretti e agnelli, si ricorre alle carni di "castrato": le costole alla brace sono da queste parti oggetto di vero e proprio culto, qualcosa da non perdere assolutamente da parte di ogni turista che alberga sulla costa. Le grigliate profumano ogni picnic estivo all'ombra dei boschi delle nostre montagne, ma costituiscono soprattutto il piatto forte, a volte unico, delle tradizionali "baracche", le semplici locande che costellano le strade che le percorrono in vetta. Snobbate fino a non molto tempo fa dai locali più dignitosi, le grigliate di castrato stanno entrando sempre più di frequente anche nei menù di ristoranti e trattorie e soprattutto nelle proposte dei sempre più numerosi agriturismo della zona.

Largamente utilizzate sono le carni del maiale, sia che parliamo di quello allevato in modo tradizionale o del suino nero dei Nebrodi, allevato allo stato semibrado: impiegate per la preparazione di salumi tipici come il salame DOP Sant'Angelo o come le gustosissime salsicce, ottime sia fresche che stagionate, servono anche per preparazioni tipiche come le *frittule* e sono indispensabili per arricchire sughi particolarmente ricchi e gustosi o per accompagnare altre carni nelle grigliate. Nelle usanze dei Nebrodi è modesto invece il posto delle carni bovine, dal momento che le mandrie sono state per lo più sempre allevate per la produzione casearia. A parte l'utilizzo quotidiano che se ne fa per piatti di facile preparazione (come nel resto del Paese), esse sono utilizzate senza riferimento a pietanze di particolare tradizione a eccezione del *farsumagru*

e dell'uso frequente della carne trita, utilizzata oltre che per la frequente preparazione di polpette anche per il più tipico *sciuscieddu*.

Nella cucina dei paesi costieri il pesce ha grande rilievo, ma è presente anche nella tradizione dei comuni dell'entroterra, vista la loro vicinanza al mare. Seppure non sia questo un territorio di particolare vocazione ittica - presenza di vecchie tonnare a parte - pure alcuni piatti trovano puntualmente posto nei menù di tutti i ristoranti della costa e fanno parte di buon diritto di una tradizione gastronomica simile a quella prestigiosa dell'intera provincia. Ne sono la riprova l'uso frequente in cucina di stoccafisso e baccalà (*il pescestocco a ghiotta* è da queste parti tradizionale quanto nel capoluogo) e la modalità di preparazione della "pasta con le sarde", tipicamente messinese. Anche l'ampio utilizzo del pesce spada e delle cozze rimanda in origine alla specializzazione ittica della città peloritana, mentre il tonno e il pesce azzurro, sarde e acciughe soprattutto, sono da sempre presenti come pescato del luogo. Non mancano tuttavia altri pesci tipici, o totani e calamari, frutti di mare, ecc.

Un posto di grande rilievo nella cucina della tradizione hanno i legumi, utilizzati soprattutto secchi per la preparazione di minestre. Sono soprattutto le fave, come altrove nel Meridione per eredità d'epoca romana, a caratterizzare la gastronomia nebroidea: variamente utilizzate, fresche e crude si accompagnano volentieri con canestrato, olive, pane caldo, secche costituiscono la base di un piatto tipico come *u maccu*.

Nella tradizionale gastronomia nebroidea sono forse i prodotti dell'orto ad avere il ruolo più importante: ovviamente domina il pomodoro ma un'ampia varietà di melanzane, zucchine,

peperoni, ecc. viene preparata nei più diversi modi ed è destinata a contorni, antipasti, sughi e condimenti. Sono soprattutto le melanzane a costituire l'ingrediente di base di molti piatti tradizionali: fritte, ripiene, all'agro, grigliate, sono davvero decine le ricette imperniate su quest'ortaggio. Nel particolare clima siciliano comunque tutti gli ortaggi hanno sapori e profumi assai più intensi che nel resto d'Italia e questo giova non poco al loro successo in cucina.

Naturale complemento di molte pietanze sono le erbe aromatiche. Un posto particolare ce l'ha il basilico, ma è soprattutto l'origano che domina in cucina. Spontaneamente diffuso nelle zone collinari nella profumatissima varietà a fiori bianchi, raccolto nel mese di luglio, l'origano profuma in maniera inconfondibile pietanze elaborate, piatti freddi e semplici condimenti. Notevole anche l'utilizzo di altre erbe selvatiche, a cominciare dal finocchietto, indispensabile in un piatto tipico come la pasta con le sarde, ma molto apprezzato anche in pastella. L'utilizzo di molte di queste erbe è caratteristico del territorio dei Nebrodi ma, purtroppo, esso sta in parte scemando, conservato nelle abitudini delle poche famiglie contadine e nei ricordi dei più anziani. Una ricerca, che valesse almeno la conservazione della memoria di tali abitudini alimentari sarebbe la benvenuta.

Per niente trascurabile nella tradizione gastronomica dei Nebrodi sono pizze, focacce, arancini e molti altri prodotti del forno e dell'olio. Come altrove nel Meridione e soprattutto in Sicilia, essi entrano frequentemente nell'alimentazione quotidiana, sostitutivi o meno di un pasto, e vengono offerti a un ampio consumo sia in esercizi specializzati che come



frequente aggiunta agli altri prodotti di bar, pasticcerie, forni, pizzerie.

Notevole è la produzione casearia, frutto dell'allevamento di ovini e soprattutto di bovini, quasi sempre allo stato brado, da sempre praticato sulle nostre montagne. Alcuni formaggi sono assolutamente tipici di questa zona, a cominciare dalla provola dei Nebrodi - con una menzione particolare per la provola di Floresta - formaggio a pasta filata che si distingue per il suo eccellente e inconfondibile sapore da altri formaggi simili come caciocavallo, provola silana, ecc. Non meno tipici sono altri formaggi come il canestrato, che qualcuno ritiene essere quello che fra i formaggi italiani vanta le più antiche origini, o i vari pecorini: primo sale, pepato, ecc.. Un posto di assoluto rilievo ricopre la ricotta, prodotta da latte vaccino, misto o di pecora. Essa è consumata ovunque in abbondanza, sia fresca che stagionata, ed entra in moltissime preparazioni, dai primi ai dolci. Assolutamente caratteristico il consumo di ricotta salata stagionata: asciugata al sole o nel forno, di diversa consistenza secondo i gusti e gli usi, è indispensabile per accompagnare, grattugiata, piatti inconfondibili come i maccheroni al sugo o alla Norma, ed è spesso utilizzata da queste parti come autentica e saporita

alternativa al formaggio grattugiato un po' per tutte le pastasciutte a base di sughi.

Ingrediente indispensabile della cucina dei Nebrodi è, ovunque in questa zona, l'olio d'oliva. Coltivato da sempre nei campi e sulle terrazze che degradano dalle colline al mare, l'ulivo regala alla gastronomia un olio dal gusto forte e le olive, consumate in molti modi e variamente conservate: in salamoia, al forno, schiacciate. Pressoché assente il burro, l'olio d'oliva viene utilizzato in via esclusiva per le frittiture ed è la base di ogni condimento nella cucina tradizionale: adoperato per condire minestre, per la preparazione di sughi, salse e intingoli come il "salmoriglio" o anche semplicemente per condire pane caldo e bruschette.

I dolci hanno ovviamente un posto di riguardo e non potrebbe essere diversamente vista la tradizione siciliana. In quella più particolare dei Nebrodi un posto di rilievo lo occupano sempre i cannoli, la frutta Martorana, gelati e pignolate, ma le specificità sono date da una quanto mai variegata produzione di dolcetti - ogni paese ha i suoi - per lo più a base di mandorle e soprattutto di nocciole, da secoli coltivate nelle vallate della parte orientale di questa regione. In taluni dolcetti, come i mostaccioli, non manca neanche la presenza del miele, sebbene pochi siano ancora oggi i produttori. E' veramente difficile distinguere in mezzo a una varietà infinita di lusinghe per la gola i dolci che appartengono a una tradizione antica da quelli di nuova creazione, ma bontà e particolarità dei sapori non mancheranno in qualunque forno o pasticceria vogliate entrare.

Taluni alimenti fanno parte della tradizione gastronomica con riferimento solamente ad alcune zone specifiche di produzione, ma certamente il

loro uso si è diffuso col tempo un po' ovunque e capita di trovare nei menù di certi esercizi proposte che si riferiscono a consuetudini che non appartengono al luogo. Così è per esempio per i funghi, certamente raccolti in maniera spontanea un po' ovunque dai quattro-cinquecento metri di altitudine in su, ma utilizzati in piatti tradizionali solamente in alcune zone dei Nebrodi. Altre volte succede esattamente il contrario. Come per le lumache, prodotto affatto stagionale ma da sempre consumato da queste parti. La gente del luogo ha l'abitudine di raccogliere con le prime piogge di agosto e settembre - è quasi una specie di rito - ma assai difficilmente potrete gustarle da qualche parte.

Scarsa, relativamente alla tradizione enologica di altre regioni, è invece la produzione vitivinicola, legata in passato per lo più a coltivazioni destinate all'autoconsumo e solo recentemente avviate a una crescita qualitativa nel solco del generale miglioramento dell'offerta siciliana. A parte la segnalazione in talune guide di qualche luogo di produzione di qualche buon rosso (come la contrada Matini nel comune di Ficarra) si può contare per il futuro sul fatto che una nuova viticoltura si fa comunque strada e cominciano a crescere di numero le aziende vinicole serie.

Già da questo generico sguardo d'insieme sugli alimenti che entrano a comporre la cucina dei Nebrodi si può avere la conferma di quella varietà che ci piace sottolineare come la più importante delle sue peculiarità. L'incrocio e la sintesi di tante culture in questa terra di Sicilia non poteva del resto che condurre a questa dovizia di sapori destinati a deliziare il palato: l'offerta gastronomica, ampia come in poche altre regioni del mediterraneo, deve in tutta onestà rendere

grazie all'introduzione, fin dal passato più antico, di alimenti di assai diversa provenienza.

Per godere al meglio di questa offerta, il primo consiglio che ci sentiamo di dare a chi ci legge da lontano è quello di venire direttamente a visitare queste terre: oltre al sole e al mare potrà scoprire un notevole patrimonio culturale e ambientale, a cominciare dal Parco dei Nebrodi e da una immancabile visita a Tindari. Per farsi una buona idea delle consuetudini culinarie di questa regione l'ideale sarebbe farsi invitare per almeno un paio di settimane presso una famiglia in cui si mangia bene, ma siccome non pensiamo che di queste occasioni ne possano capitare molte, il visitatore dovrà ripiegare sulle altre possibilità che gli vengono offerte, che non sono poche.

Anche se da queste parti il flusso turistico appare ancora modesto rispetto ai maggiori centri di richiamo siciliani e alle regioni italiane a maggiore vocazione, pure la sua crescita negli ultimi tempi è stata significativa ed ha stimolato il miglioramento qualitativo dei servizi, compresi quelli di ristorazione. A parte quei posti, che non mancano mai da nessuna parte, dove possono essere spacciati per piatti tipici aggiustamenti e semplificazioni per turisti sprovvisti, ci si può affidare con fiducia a sempre più numerosi ristoranti e trattorie che offrono i piatti più caratteristici. Di anno in anno cresce anche il numero degli agriturismi, strutture ricettive partite in ritardo rispetto ad altre realtà ma che cominciano veramente a prosperare e a offrire buone alternative a quelle tradizionali, garantendo la possibilità di degustare i migliori prodotti del luogo.

Nonostante le molte opportunità di soddisfare la gola offerte dalla ristorazione più classica, per assaporare certi prodotti vanno comunque

percorse anche altre strade. Taluni sapori ad esempio si possono provare solamente nelle già citate "baracche", che però tendono a scomparire o a trasformarsi man mano che l'attenzione per la qualità del servizio spinge ad abbandonare l'improvvisazione. Quelle che non si sono rinnovate in trattorie o ristoranti, anche se migliorate sotto molteplici aspetti, offrono ancora l'atmosfera e i prodotti di sempre: provole e formaggi, salumi, olive e antipasti tradizionali, maccheroni al sugo e soprattutto le grigliate di castrato. Altri luoghi che non si può fare a meno di frequentare sono forni, friggitorie, gelaterie e pasticcerie: non è possibile infatti farsi un'idea compiuta delle consuetudini alimentari senza gustare le tradizionali focacce, a cominciare da quella tipica "alla messinese", i più classici arancini e i "pitoni", varianti dei panzerotti, mille dolci e dolcetti particolari e un'ampia gamma di semifreddi e gelati, questi ultimi assai più consistenti e profumati del solito.

Nessuno che non voglia lasciare questa terra senza averla pienamente compresa potrà infine privarsi delle tipiche colazioni a base di granite, accompagnate o meno dalle morbide caratteristiche brioches: che siano di limone, di caffè con panna, di fragole o di mandorle, esse rappresentano per certi versi l'essenza della sicilianità. Stessa cosa si può dire per la degustazione di taluni prodotti che non fatichiamo a lasciare fuori dalla gastronomia e che pure fanno parte senza alcun dubbio dei sapori di queste terre: la *calia* - i ceci abbrustoliti - e altri simili "passatempi", o i tanti croccanti e torroni che accompagnano il passeggio dei siciliani in occasione di feste e di sagre.

Per assaggiare alcuni prodotti non sarà comunque sufficiente recarsi in un ristorante o in una pasticceria, perché occorrerà anche procurarsi l'occasione giusta e questa non capita tutti i giorni. Le feste religiose e popolari e le sempre più numerose sagre che hanno preso piede anche qui, seppure talvolta artificialmente, specie se accompagnate da celebrazioni e ricorrenze dalla tradizione antica quanto il numero delle loro edizioni, costituiscono a volte l'unica occasione per degustare e assaggiare preparazioni e prodotti unici. E' per questo che verso la fine del volume non mancheremo di dare qualche indicazione riguardo alle varie sagre, da quelle del pesce a quelle sempre più numerose *du pani cunzatu*, anche se opportunamente su questo tema il lettore interessato, per la natura stessa del libro, si terrà aggiornato in vari modi e per proprio conto.

Per assaporare fino in fondo taluni prodotti, a volte veri simboli dei sapori di questa terra, non basterà comunque neanche frequentare le sagre. Poter assaggiare una ricotta fresca dei Nebrodi appena tolta dal siero o dei fichi d'India appena raccolti presuppone la ricerca di luoghi e di modi che solamente la gente del posto può insegnare. La conclusione di questi ultimi ragionamenti è che il turista e il gastronomo si potrebbero privare di talune squisitezze se l'approccio alle tradizioni di queste terre dovesse passare solamente per ristoranti e trattorie o attraverso le sole pietanze, probabilmente anche squisite e cucinate in maniera tradizionale, servite dall'albergo. La stessa privazione che si proverebbe rimanendo a lungo lontano da questi luoghi.

I buoni sapori non vogliono tuttavia essere solamente ricordati ma anche rinnovati. Se il lettore è un turista che ama ogni tanto tornare ai piatti gustati nelle sue vacanze non gli resta che



arrangiarsi e riproporli a casa sua. Se possiamo concordare (in parte) con l'opinione corrente circa l'impossibilità di provare pienamente altrove i sapori di un luogo, pure siamo convinti che non mancherà la soddisfazione nel mettere alla prova le sue capacità. Tra gli scopi di questo lavoro c'è quello di dare consigli e suggerimenti utili a ottenere risultati almeno simili a quelli desiderati, ma se facciamo questo nostro tentativo è anche perché siamo convinti che diversamente da un tempo, neanche tanto lontano, ci sono oggi le condizioni per riuscirci in molti casi. Si può disporre infatti, senza troppe difficoltà, soprattutto se si abita nelle metropoli, di molti ingredienti che un tempo erano introvabili lontano dai luoghi di produzione: ciò vale ormai anche per la maggior parte di quelli della gastronomia dei Nebrodi, reperibili senz'altro in centri commerciali e negozi sempre più specializzati in prodotti tipici. Ma non solo, visto che l'e-commerce garantisce oramai pronte consegne di prodotti non commercializzati secondo i canali tradizionali, ampliando enormemente la possibilità di avere sulla tavola di ogni giorno le prelibatezze di terre lontane: l'appassionato di percorsi del gusto, il gastronomo, o semplicemente il buongustaio che ama la cucina della terra dei Nebrodi, di questa tradizione culinaria che andiamo subito ad approfondire, ha così una occasione in più per farsi deliziare da una cultura del gusto generosa e antica.

I sapori della tradizione: pane e cereali

Non è ragionevole cominciare un discorso sulla gastronomia nebroidea se non partendo dal pane, alimento tradizionale quanto nessun altro, di cui la popolazione di questa regione non si priverebbe mai. Qualcuno afferma che in Sicilia non si comincia a cucinare e non si va a tavola se prima non si è pensato al pane: probabilmente è vero e lo è anche da queste parti. Seppure il pane sia oggi prodotto quasi ovunque nelle più svariate forme che i forni industriali permettono, permane la consuetudine di produrre in abbondanza "filoni" e panini di semola e si utilizzano ancora in alcuni casi forni a legna nei quali si cuoce il tipico pane tondo, rigonfio, con crosta spessa e croccante, del peso di uno o più chili. Non è difficile trovare sui Nebrodi forni tradizionali nei paesi più piccoli e di montagna, anche se il vero "pane di casa", quello lungamente lavorato nella madia con la forza delle braccia e infornato dopo la lievitazione sotto le coperte, si può scovare solamente presso qualche famiglia che continua la tradizione o presso alcuni agriturismi e qualche tipico esercizio. Il visitatore ha tuttavia oggi qualche occasione in più per assaggiare il pane tradizionale: negli ultimi anni si sono infatti moltiplicate le sagre che ovunque gli vengono dedicate, in cui viene offerto caldo, condito soprattutto con olio d'oliva dal sapore intenso, sale e origano, e qualche volta anche con acciughe o peperoncino.

In casa si fa ancora ampio uso di pasta di pane per preparare frittelle di vario tipo, come ad esempio *a cudduruna*, pezzetti di pasta di pane schiacciato, fritto e insaporito con sale e pepe nero. A volte le frittelle di pane vengono farcite ancora calde e altre volte la farcitura (frequente quella al

formaggio) viene effettuata prima della frittura o della cottura in forno. Negli ultimi tempi molti ristoranti e trattorie inseriscono il *pane fritto* nei loro menù, ma il visitatore va avvertito del fatto che ognuno lo prepara alla sua maniera e che quindi il sapore differisce molto da esercizio a esercizio.

L'abbondante uso di pane nell'alimentazione di base ha portato anche ad un sapiente utilizzo del pane biscottato, destinato a durare in casa a lungo, e di quello avanzato. A volte si usa tostare il pane, bagnarlo e condirlo con ottimo olio (*a fedda rassa*), cui si può aggiungere eventualmente un trito di pomodoro fresco variamente aromatizzato, mentre quello raffermo o indurito trova ampio uso in cucina come pangrattato, ingrediente essenziale per poter preparare molti ripieni - siano essi destinati a verdure, carni o pesci - o arrotolarvi involtini. Col pangrattato si prepara anche una tipica pastasciutta, la pasta con la mollica, di cui parleremo più avanti.

Il pane rimanda ai cereali anche se il loro utilizzo si è oggi praticamente ridotto al solo frumento, con qualche eccezione per il mais. Un tempo invece la loro varietà e il loro uso, anche in grani, era ancora caratteristico nell'alimentazione umana e in cucina (per la gente modesta il pane consisteva sempre di un miscuglio di farine povere!). La memoria di quell'uso si ritrova nell'unico piatto tipico a base di cereali che ancora si prepara, la *cuccia*, piatto che per tradizione si suole preparare per Santa Lucia, il 13 dicembre, e di cui un tempo, pare, si dovesse fare omaggio a tredici famiglie. La *cuccia*, preparazione la cui origine sconfinava nella leggenda legata alla santa

siracusana, nonostante la sua ormai limitata diffusione è piatto caratteristico anche di altre parti dell'Isola. Essa appartiene tuttavia a buon titolo anche alla tradizione dei Nebrodi e non mancano le varianti: con lo stesso nome viene infatti indicata sia la versione salata che quella "dolce", conosciuta forse più della prima, sempre a base di frumento ma con l'aggiunta di ricotta, zucchero, cioccolata, zuccata, ecc. Come si vede dalla ricetta in cornice, la più tradizionale e più saporita, oltre a ingredienti essenziali come grano, farro, avena e orzo, cereali ormai pressoché esclusi dalla cucina nebroida, questa minestra è arricchita da diversi legumi.

Cuccia

E' uno dei piatti della più antica tradizione e utilizza i cereali, non sempre di facile reperimento, come base. La versione dolce è ancora comune e non è difficile trovare la ricetta. Assai più rara è invece ormai la versione salata, che qui suggeriamo. Solitamente il vero ingrediente di base è il frumento, mentre il resto costituisce un arricchimento di sapori, per cui la mancanza di qualche ingrediente di quelli consigliati non pregiudica la possibilità di assaporare comunque una buona minestra.

Legumi e cereali necessitano di ammollo e tempi di cottura diversi che sono di solito ben evidenziati nelle loro confezioni o devono essere appresi in altro modo, anche rapportandoli alla loro particolare qualità. Per quanto riguarda il frumento e gli altri cereali l'ammollo è assai lungo e quindi occorre che la decisione di preparare la cuccia venga presa già il giorno prima.

Gli ingredienti vanno messi a lessare in una pentola capace, uno dopo l'altro a partire da quello che richiede maggior tempo di cottura: prima i cereali, grano, granoturco, farro, avena e orzo, e poi i legumi, ceci; fave; piselli; lenticchie, lupini, cicerchia e vari tipi di fagioli. A cottura ultimata si aggiusta il sapore con sale e pepe e si aggiunge a crudo dell'ottimo olio extravergine di oliva. La minestra si insaporisce ulteriormente con una indispensabile e abbondante grattugiata di pecorino o, secondo i gusti, provola dei Nebrodi stagionata. Qualcuno aggiunge a fine cottura anche estratto di pomodoro o pomodoro stufato con cipolla, ma crediamo che sia una forzatura che danneggia il sapore dei cereali e dei legumi cotti insieme.

La pasta (e il riso)

Come in tutta l'Italia meridionale, la pastasciutta ha un posto di assoluto rilievo nella cucina dei Nebrodi. Conditata con sughi a base di carne o di pesce, o di verdure, con la mollica, gratinata, ecc., essa rappresenta il primo piatto per eccellenza. La cucina quotidiana adopera oramai quasi esclusivamente pasta secca, senza particolare riferimento a marchi e a formati di particolare tradizione locale, ma la pasta fresca, seppure non costituisce più il punto di riferimento della cucina dei Nebrodi, merita lo stesso il posto d'onore per via del più tradizionale dei primi piatti: i maccheroni al sugo.

I maccheroni dei Nebrodi sono una pasta fresca lunga dal sapore assai caratteristico, difficilmente imitabile, dovuto all'irregolarità della loro forma e dei loro "buchi", ora più sottili ora più spessi, prodotti da flessibili e sottili fili di giunco che qui si usano al posto dei più consueti ferri per la lana. I maccheroni vengono conditi con sughi a base di pomodoro variamente preparati, cui va aggiunto, grattugiato, abbondante pecorino locale o più opportunamente ricotta al forno dei Nebrodi, secondo le preferenze e gli abbinamenti. La ricetta più caratteristica, descritta più sotto in cornice, prevede un sugo a base di polpette e carne maiale, sicuramente il più gustoso fra i tanti che possono essere associati ai maccheroni.

Il suggerimento della ricetta dei maccheroni al sugo è qui proposto con la consapevolezza che la riproduzione di questo piatto non è facile, e tuttavia se si riesce anche solamente ad avvicinarsi alla preparazione originale esso può dare veramente grandi soddisfazioni al palato. Come faremo spesso anche più avanti, alla esposizione della ricetta mescoliamo i nostri

suggerimenti, con l'avvertenza che per le dosi, spesso indicative e adattabili ai gusti, ove non specificate, il lettore potrà sempre regolarsi in qualche modo da sé. I maccheroni della tradizione dei Nebrodi sono del resto, per così dire, "flessibili", molto buoni anche con altri sughi di carne e soprattutto con i ragù. Negli esercizi che propongono la cucina tipica vengono spesso proposti "maccheroni alla Norma", caratterizzati dall'aggiunta di melanzane fritte, foglie di basilico e, immancabile, ricotta al forno grattugiata: in un piatto che è vanto della cucina siciliana la pasta corta secca viene sostituita più che degnamente da quella lunga fresca.

Maccheroni dei Nebrodi al sugo di carne

I maccheroni della tradizione dei Nebrodi si preparano con farina di semola di grano duro e aggiunta di acqua e sale nelle più consuete modalità e dosi della pasta fresca, ma hanno il loro segreto nella sapienza delle mani che devono sapere come "stirarli". Proprio perché questa abilità va acquisita con un lungo esercizio non è facile prepararli in casa: questo è il primo piatto che vi consigliamo ed è anche il più difficile, ma se perseverate sarete ripagati senz'altro della vostra fatica.

L'impasto, ben lavorato e reso omogeneo, va dapprima allungato come una sorta di spessa cordicella da cui ricavare tanti pezzetti delle dimensioni di un mignolo. Ognuno di tali pezzetti va poi allungato e attorcigliato con le mani intorno a un sottile stelo di giunco lungo 30-40 cm (flessibile ma resistente alla pressione delle mani) fino ad ottenere un filo di pasta di 20-25 cm. I maccheroni, stesi solitamente ad asciugare (almeno un paio d'ore e fino a un paio di giorni) su canovacci o lenzuola, devono essere cotti in abbondante acqua salata.

Il condimento farà la differenza nel risultato finale e per questo merita la massima cura. Il sugo tradizionale, quello che rende indimenticabile un piatto di maccheroni, viene ormai preparato solamente nelle poche case in cui si conservano vecchie abitudini in cucina. Pochissimi i ristoranti o gli agriturismi dove, se avete la fortuna di capitarci, potrebbero servirvi lo stesso sugo. Esso richiede una lunga cottura e l'utilizzo di alimenti particolari, che non è facile procurarsi se si è lontani da questa regione. Alla salsa di pomodoro aromatizzata al basilico (funziona meglio

l'estratto asciugato al sole) vanno aggiunte polpette fritte, nella classica preparazione a base di carne bovina macinata, e pezzetti di pancetta magra e di salsiccia semifresca al finocchietto, ovviamente ottenuti da maiali allevati in modo assolutamente naturale: su questa caratteristica non dovete transigere se volete preparare un buon sugo, dal momento che il sapore dei grassi ne determina la buona riuscita.

Nei menù proposti dai ristoratori si possono facilmente trovare altre preparazioni che utilizzano i maccheroni (pasticci, timballi o involtini): il tocco di sapore in più e di originalità di questi piatti, spesso preparati anche con altri tipi di pasta, è dato proprio dall'uso di questa eccezionale pasta fresca. Il sapore dei maccheroni al sugo accompagnati dal basilico e avvolti nelle melanzane fritte e poi gratinate è di quelli che rimangono impressi nella memoria del gusto. Anche senza voler arrivare a un tale livello di ricercatezza, ci sentiamo comunque di consigliare di provare i maccheroni al sugo in uno dei modi migliori che ci sia: saltati in padella o passati al forno la sera o il giorno dopo, dopo averli lasciati a "riposare" già ben conditi.

A proposito di maccheroni della tradizione, un consiglio che ci sentiamo di dare al lettore turista del gusto è di fare molta attenzione al piatto che viene proposto dai ristoratori: maccheroni al sugo o alla Norma vengono proposti ovunque da queste parti ma è opportuno chiedere sempre che si tratti di pasta tradizionale, "fatta in casa", rifiutando le somiglianze e qualunque variante di pasta fresca venga proposta, soprattutto se si tratta di pasta lunga senza buchi o dal taglio regolare, servita spesso come maccheroni tradizionali ma che in realtà non sono neanche loro lontani parenti.

Maccheroni a parte, l'impiego di pastasciutte nella cucina dei Nebrodi è davvero ragguardevole. Sono soprattutto numerose le varianti quotidiane a



base di pomodoro, anche se si fatica qualche volta a definire talune ricette come tipiche, tanto possono assomigliare a molte altre reperibili nei più svariati ricettari. Per alcuni piatti la peculiarità locale va invece riconosciuta: aggiunte assai diversificate (ortaggi o erbe aromatiche, molluschi o frutti di mare) garantiscono ottimi primi alla "pescatora" o allo "scoglio" o danno origine a pastasciutte particolari che segnaleremo più avanti. Sia che si utilizzi pomodoro fresco, come nella "pasta a picchii pacchii", sia che vengano guarnite con sughi a base di pomodoro sottoposto a cottura, queste pastasciutte sono spesso arricchite, secondo i gusti e gli abbinamenti opportuni, con abbondanti spolverate di pecorino locale, ricotta al forno o anche provola dei Nebrodi.

Pasta a picchii pacchii

E' un'ottima, e facile da preparare, pasta estiva, per la quale vanno utilizzati i più "dolci" pomodori maturi che si riescono a trovare.

Privati dei semi, i pomodori si tagliano a pezzettini in una insalatiera e si insaporiscono con sale, qualche spicchio d'aglio, basilico, peperoncino in polvere secondo i gusti e sempre dell'ottimo olio extra vergine d'oliva. Mescolato bene con gli altri ingredienti il pomodoro deve essere lasciato a riposare per almeno un'ora.

Lessata la pasta, del tipo e formato preferito (preferibilmente corta, ma possono andar bene anche spaghetti e bucatini), si unisce al pomodoro nell'insalatiera e va opportunamente servita con abbondante grattugiata di ricotta al forno o provola stagionata dei Nebrodi.

Molti sughi vengono profumati con l'aggiunta di aromi: oltre all'onnipresente basilico sono molto utilizzati origano, prezzemolo e semi di finocchio, specie in presenza di sughi a base di carne di maiale. Talvolta viene adoperato anche il peperoncino, ma quest'ultimo tuttavia, contrariamente ad altre zone del Meridione, viene adoperato con molta moderazione. Nella tipica "pasta con le sarde", preparata in casa e proposta nei menù dei ristoranti soprattutto nella versione messinese, il particolare sapore è invece dato dal finocchietto selvatico.

Come altrove in Sicilia, anche da queste parti molte pastasciutte di uso quotidiano prescindono dal pomodoro e vengono insaporite con stuzzicanti e semplici alternative. L'esempio più tipico è dato dalla "pasta con la mollica", di facile preparazione e ricca di varianti, che utilizza pane grattugiato, olio e aromi come base per insaporire gli spaghetti o altre paste lunghe. Fiori di zucca o zucchine, carciofi, ricotta fresca, sono solamente alcuni degli altri ingredienti di base che, opportunamente preparati, contribuiscono anche da soli all'ampia e saporita gamma di primi piatti a base di pasta.

Pasta con la mollica

Piatto povero per eccellenza, è nondimeno saporito e, soprattutto, rapido. Le sue molte varianti non sono legate solamente ai alle varie località ma anche agli ingredienti a disposizione in un dato momento. Il condimento che, come si intuisce dal nome, è basato sulla mollica che si può ricavare da avanzi di pane può essere arricchito da molti ingredienti, secondo i vostri gusti personali, anche se consigliamo di non esagerare nelle aggiunte per non ottenere risultati deludenti. Per quanto riguarda la mollica raccomandiamo di utilizzare pane semisecco grattugiato e non il pangrattato che viene messo in vendita, troppo fine, adatto per le panature ma che si tosterebbe in pochissimo tempo senza riuscire ad amalgamare i sapori degli altri ingredienti. Per le quantità ognuno può regolarsi secondo le sue preferenze e comunque,

dopo qualche prova, ognuno aggiusta questo piatto come meglio crede.

Per quanto riguarda la pasta è opportuno utilizzare paste lunghe (spaghetti, bucatini, spaghettoni, bavette, ecc.) ma non è indispensabile. Nel tempo di lessatura della pasta fate rosolare in una padella la mollica di pane con olio extravergine di oliva, salate e pepate. Unite la pasta, lessata al dente, alla mollica e fate saltare per poco tempo ancora, mescolando per distribuire bene il condimento. Spolverate infine, in padella o nei piatti, la pasta con il vostro formaggio grattugiato preferito.

Alla base costituita dalla mollica, se volete, potete aggiungere uno o più ingredienti come capperi, acciughe sott'olio, olive a pezzettini, pinoli, ecc. o erbe aromatiche come origano o finocchietto. E' anche possibile aggiungere direttamente alla mollica il formaggio grattugiato, avendo cura di farlo un poco alla volta per evitare grumi.

Nella versione asciutta la pasta è frequentemente preparata e servita anche al forno. A parte i vari timballi, tipici della cucina siciliana, che utilizzano anche qui particolari formati di pasta (es.: gli anellini), e con qualche eccezione per sfoglie tipo lasagne, la maggior parte di paste al forno di uso quotidiano seguono per lo più lo stesso tipo di preparazione: si usano soprattutto paste corte, lessate, mescolate con sughi a base di pomodoro e di carne (ma non solo) cui si aggiungono parecchi altri ingredienti, e infine, dopo una spruzzata di abbondante formaggio, poste in teglia e messe in forno a gratinare. Le variazioni riguardano soprattutto le carni utilizzate per i ragù e gli ingredienti che possono essere aggiunti alla pasta: fra questi ultimi molto frequenti sono uova sode a spicchi o frantumate, piselli, provola o altro formaggio filante, prosciutto o mortadella di Bologna, basilico, ecc. Fra le paste al forno l'esempio più frequente che si cita è quello della "pasta 'ncasciata" o 'ncaciata nelle sue numerose varianti, detta così per l'abbondante uso che si fa di formaggio.

Pasta 'ncasciata (o 'ncaciata)

E' la più tipica pasta al forno messinese. Nella zona dei Nebrodi si segue in genere la tradizione del capoluogo ma sono tante e tali le varianti che, a parte alcune regole fisse, ognuno può personalizzare questo piatto come vuole, con la certezza che piacerà a tutti, dai grandi ai più piccoli.

La denominazione 'ncasciata o n'caciata deriva da cacio e si riferisce al largo uso che si fa del formaggio in questo piatto, soprattutto come aggiunta finale prima di mettere in forno a gratinare. Importante è il tipo di pasta che si utilizza, in genere e preferibilmente formati corti ma qualcuno non disdegna le lasagne, ma decisivo è il sugo utilizzato come condimento base. Qui vi suggeriamo due varianti, parimenti apprezzate nella zona, ma se volete potete ricorrere a valide alternative di facile intuizione. Come in altre occasioni non vi suggeriamo le dosi perché potete seguire i vostri gusti personali, con l'unica avvertenza di non strafare negli ingredienti aggiuntivi e di dosare bene il ragù in funzione della quantità di pasta.

Per la prima ricetta seguite queste indicazioni: in un tegame abbastanza capace fate soffriggere carne di maiale magra nel grasso di prosciutto (in alternativa usate dell'ottimo olio extravergine di oliva), facendola ben rosolare insieme a un trito di carota, sedano e cipolla. Successivamente aggiungete polpa di pomodoro e regolate di sale e pepe. Dal bollore tenete la cottura a fuoco moderato per un paio d'ore, aggiungendo acqua calda in caso di necessità. A cottura ultimata sgocciolate la carne e tritatela in maniera grossolana, aggiungendola nuovamente al sugo e continuando la cottura fino a fare raggiungere la giusta densità al ragù.

Lessate la pasta e dopo averla ben scolata predisponete il tutto per la preparazione in una teglia ben oliata. A seconda del tipo di pasta utilizzato potete optare per la preparazione a strati, alternando la pasta e il ragù con gli altri ingredienti o scegliere di mescolare a parte questi ultimi con la pasta e poi versare in teglia. Alla pasta ben condita con il ragù aggiungerete fette di uova lessate e abbondante formaggio grattugiato, con il quale alla fine coprirete il tutto in maniera da assicurarvi una gustosa crosticina. Mettete in forno a 180-200 gradi per circa 40 minuti e servite ben caldo.

Se volete potete aggiungere a piacere altri ingredienti quali formaggi a pasta filata, salame o mortadella di Bologna a pezzettini, capperi, abbondante basilico, etc. In questo caso consigliamo di utilizzare formati di pasta tipo maccheroncini, penne, sedani, ecc.

Una delle varianti che troviamo molto appetitosa è quella che prevede l'aggiunta di melanzane. Preparate un classico ragù utilizzando carne trita bovina, trito di verdure, salsa di pomodoro e vino bianco per sfumare. Predisponete a parte le melanzane per la frittura, facendole spurgare del loro liquido e poi frigatele in ottimo olio extravergine. Aggiungete alla pasta condita col ragù abbondante "tuma" a pezzettini o provola dei Nebrodi, pecorino grattugiato, mortadella di Bologna,

fette di uova lessate, basilico e naturalmente le melanzane fritte. Consigliamo di aggiungere un ultimo strato di melanzane e di coprirle con formaggio grattugiato o provola a fettine sottili prima di mettere in forno.



Nella cucina quotidiana non mancano in verità le minestre, preparate spesso con pasta fresca, o i più classici minestrone, ma certo non si può dire che essi assurgano a tipicità come per le pastasciutte. Piuttosto sono talune minestre a base di legumi, soprattutto di fave, o con l'aggiunta magari di cereali come nella *cuccia*, a poter essere considerate tipiche. È tuttavia un peccato che questi piatti siano per certi versi sottovalutati un po' da tutti e decisamente trascurati dalla ristorazione, perché l'intenso sapore che verdure, ortaggi e legumi acquistano al sole di Sicilia permettono di ottenere anche per il più semplice dei minestrone risultati altrove impossibili.

Frequente è nella cucina di ogni giorno anche l'uso del riso - eredità antica in terra di Sicilia - ma per andare oltre l'anonimato di un pur ottimo risotto a base di pesce che vi potranno servire in molti ristoranti della costa, occorre fare riferimento a uno dei simboli stessi della sicilianità, assunto con Camilleri agli onori letterari: gli arancini. Senz'altro buoni dappertutto quanto famosi, ci prendiamo però la licenza - con il rispetto dovuto ai cuochi di altre parti dell'isola -

di preferire gli arancini che si preparano nel messinese e nelle terre dei Nebrodi, e non solo per campanilismo. Preparazione, ingredienti e varianti sono da questi parti solo apparentemente simili a quelle di altri luoghi: il ripieno è in genere più delicato e abbondante, il riso più ricco di sapore e la crosticina che si produce con la frittura in genere più croccante che non in altre parti dell'isola, e questo si può verificare sia che si abbia la possibilità, da turista, di assaggiare gli arancini già sul traghetto durante l'attraversata dello Stretto o in uno dei mille esercizi che da questi parti li preparano ad ogni ora del giorno.

Arancini di riso

Sono fra la specialità siciliane più conosciute in Italia ed il loro successo è meritatissimo. Se cucinati a dovere non accettano confronti con i molti tentativi di imitazione o accostamenti con preparazioni simili, come i supplì. Consumateli pure come alternativa al pasto o come un buon secondo e, se volete, come antipasti o spuntini, ma vi consigliamo di mangiarli ben caldi, anche se non manca chi li preferisce tiepidi o a temperatura ambiente. Se venite in Sicilia per la prima volta e siete su un traghetto attrezzato di un buon bar, non mancate di assaggiarli: mentre sbocconcellate un arancino apprezzerete meglio il panorama di Messina e l'attesa per le bellezze che vi aspettano sull'isola.

Qui vi suggeriamo la ricetta tipica con dosi e ingredienti per quattro persone, ma ovviamente per le quantità dipende dalla vostra capacità di resistere alla gola, mentre per il ripieno diverse possono essere le alternative, a cominciare dal sugo di carne.

La preparazione degli arancini è abbastanza laboriosa, ma il risultato vi ricompenserà abbondantemente del tempo e della fatica che gli avete dedicato. Lessate dunque mezzo chilo di riso al dente, scolatelo bene e conditelo con abbonanti spolverate di parmigiano o grana grattugiato. A parte preparate un buon sugo di carne utilizzando circa 250 grammi di ottima trita bovina. Al sugo già pronto aggiungete, per il tempo necessario a insaporire, circa 250 grammi di piselli, cotti a parte facendoli rosolare con olio e finissima cipolla. Preparare ogni arancino mettendo nel cavo della mano una palla di riso che schiacterete al centro per riempire l'incavo con il ragù, a cui dovete aggiungere uno o più dadini di provola o altro formaggio dolce filante. Coprite l'incavo con altro riso e formata una palla ben tonda che passerete nell'uovo e nel pangrattato. Se volete dargli una forma

leggermente allungata, a pera, fate pure, ma ricordatevi di proporzionare sempre il ripieno alla quantità e alla forma del riso. Friggete gli arancini in olio abbondante e ben caldo, fino al formarsi di una bella crosticina dorata, scolate su carta assorbente e servite.

Al ragù con i piselli e alla provola filante, essenziali per i più tipici arancini siciliani, se volete, potete aggiungere qualche piccolo dadino di prosciutto cotto. Volendo, potete preparare il ragù con della buona carne lessata e tritata grossolanamente e, se vi piace, potete sostituire la carne trita bovina con quella di maiale o con salsiccia fresca. In Sicilia non mancano friggitorie e tavole calde che servono arancini con ripieni a base di ragù e abbondante mozzarella, sugo al tonno, solo formaggio filante e perfino burro, ma la nostra preferenza va decisamente al ripieno di ragù di carne piselli e provola.

Il riso è utilizzato comunque più di quanto si potrebbe immaginare, e non solamente per gli arancini o per minestre, risotti o timballi, che sono le preparazioni più frequenti. L'appassionato che ama esplorare fra i sapori troverà che il riso costituisce anche l'ingrediente di base di talune preparazioni dolci, non frequenti ma tipiche di alcune località, come il "riso nero", riso lessato nel latte e nel cioccolato, arricchito di nocciole e mandorle spezzate, zuccata e altri ingredienti, profumato a volte di cannella, consumato soprattutto nella zona di Piraino, ma non solo.

Carni e salumi

Come avviene per tutte le regioni del mondo, talune carni occupano nella tradizione gastronomica dei Nebrodi un posto di rilievo mentre altre, pur essendo di uso comune, non si segnalano per pietanze e preparazioni così particolari da assumere rilievo di tipicità. E' il caso, ad esempio, del pollame e della carne di coniglio, che vengono certamente consumati dalle famiglie, ma per i quali non siamo riusciti a trovare, per quanto abbiamo potuto ricercare, una sola ricetta che potesse essere considerata tipica, a parte alcune varianti di coniglio al forno che non ci sono però sembrate significative della nostra gastronomia.

La stessa sorte toccherebbe alle carni bovine se non fosse per alcune pietanze. L'allevamento dei bovini in montagna è da queste parti da sempre forma di vita e mezzo di sostentamento, ma esso è destinato ancora oggi quasi esclusivamente alla produzione casearia. Diffusa come altrove con il boom della bistecca di qualche decennio fa, la carne bovina era in passato privilegio di pochi, per altro neanche tanto ricercato. Le ricette tradizionali puntano su un utilizzo della carne in abbinamento ad altri ingredienti per arricchirne il gusto e l'apporto proteico: frequente era ed è l'utilizzo di polpette e polpettoni, anche per arricchire sughi, mentre polpettine in miniatura si possono considerare le palline di carne trita che danno vita allo *sciuseddu*.

Sciuseddu

'U sciuseddu è una tipica minestra, che taluni ritengono abbia origini francesi, ma che in ogni caso ha trovato ottimo accoglimento in terra di Sicilia, soprattutto nel periodo pasquale.

Occorre un litro di ottimo brodo di carne o di pollo, 400 gr di carne di vitello tritata, 600 gr di ricotta

fresca, 7 uova, 100 gr di parmigiano o formaggio stagionato locale, un mazzetto di prezzemolo. La carne va impastata con un uovo, parte del parmigiano, il prezzemolo tritato ed un po' di mollica di pane bagnata, come nella preparazione delle più classiche polpette. Con l'impasto ottenuto si preparano delle polpettine che vanno cotte lievemente nel brodo, in un tegame dai bordi alti e a fiamma bassa finché il brodo non diventa bollente.

In una terrina si scioglie la ricotta insieme ai tuorli, il sale, il pepe, il rimanente parmigiano ed i bianchi d'uovo battuti a neve. Quando il brodo è bollente va aggiunta con delicatezza la ricotta, senza mescolare, in modo che ricopra tutta la superficie del tegame. Il tegame va lasciato sul fuoco lento per qualche minuto e poi va infornato ad alte temperature per almeno 15 minuti. Il piatto va servito caldo.

Una variante povera del piatto, consiste nel far cuocere completamente nel brodo le palline di carne, aggiungendo in tempo prima della cottura della pastina per minestre secondo le proprie preferenze. Si serve calda con l'aggiunta di formaggio grattugiato.

Un grande involtino, dalla forma di grosso salame, impreziosito da un ricco ripieno, è invece *u farsumagru* (il falsomagro), che riesce a coniugare l'utilizzo della fetta di carne, seppure in formato gigante, con la carne trita, il formaggio, le uova e altri svariati aromi. Parenti poveri del falsomagro sono invece i più semplici involtini di carne, che utilizzano fette di dimensioni più consuete e vengono preparati assai di frequente in casa o nei ristoranti, in padella o alla griglia.

'U farsumagru

Il falsomagro è davvero un ottimo secondo, che si può preparare in tempi relativamente brevi ma che rende soddisfazione nel risultato. Occorre disporre di una grossa fetta di carne di manzo di circa 800 1000 grammi, abbastanza larga da farci un involto che alla fine si presenterà come un grosso salame ripieno. A parte fate imbiondire in un tegame una cipolla affettata con del buon olio d'oliva e rassodate delle uova che taglierete a fette. Nel frattempo preparate il grosso della farcitura impastando e aggiustando di sale e di pepe 150-200 grammi di carne trita e 2 salsicce fresche alle quali avrete tolto ovviamente il budello (nella salatura tenete conto della presenza di pecorino e pancetta).

Stendete la fetta di carne, battetela leggermente se necessario ed appoggiatevi delle fette sottili di pancetta grassa, così da dare la giusta morbidezza all'impasto che utilizzerete come ripieno. Appoggiate sopra la pancetta ed unite pecorino fresco a scaglie, uno spicchio di aglio tritato ed infine l'impasto di trita e salsiccia. Avvolgete il tutto e legate con filo da cucina, rosolando poi nel tegame della cipolla il vostro grosso involtino.

Quando sarà ben rosolato aggiungete un bicchiere di vino rosso secco e corposo e dopo la sfumatura continuate la cottura aggiungendo un litro di buon brodo, verificando con attenzione il grado di cottura. Anziché col brodo si può continuare con l'aggiunta di una eguale quantità di salsa di pomodoro, che ovviamente alla fine darà da un sapore assai diverso al falsomagro (noi preferiamo con la salsa).

Si può servire anche freddo, ma sempre tagliato a fette su di un vassoio.

Nella tradizionale gastronomia le carni più utilizzate sono quelle di maiale. Come altrove, anche in questa regione del maiale non si butta via niente, ma talune parti vengono utilizzate abitualmente più di altre: con quelle migliori si preparano sughi assai saporiti e soprattutto gustosissime salsicce e altri tipi di insaccati di grande pregio, seppure, a parte qualche eccezione, ancora poco conosciuti fuori da questo territorio.

Diverse sono le razze di maiale allevate ma senz'altro quella che dà i prodotti migliori è quella del suino nero dei Nebrodi, autoctona, da cui si ricavano salumi, prosciutti, pancetta, capicollini e un lardo particolarmente buono. Allevato allo stato brado o semi brado in taluni boschi di montagna, il suino nero ha mantello scuro ed è di piccola taglia: quasi selvatico e per stile di vita simile a un cinghiale, appare oggi come una inestimabile eredità di cui il territorio può beneficiare sia sotto l'aspetto economico che sotto quello del patrimonio gastronomico.

Non sono molte, anche se in crescita, le aziende che in zona producono insaccati, ma meritano un discorso a parte quelle che nella vallata di Sant'Angelo di Brolo producono il salame DOP



omonimo, vera delizia gastronomica. Certamente il più rappresentativo dei prodotti stagionati siciliani di origine suina, il salame Sant'Angelo è il frutto dell'abile lavoro di pochi produttori, tutti concentrati in questa vallata coltivata a nocciolati, dal particolare microclima che favorisce la stagionatura e conferisce al prodotto un sapore particolare. Salame a grana grossa, ottenuto con le parti migliori del maiale tagliate "a punta di coltello", il Sant'Angelo viene insaccato in budello di maiale in maniera artigianale ed è pronto per il consumo dopo sei - sette settimane di stagionatura. Le modalità di preparazione sono garantite dall'apposito consorzio di produttori e a fronte della produzione limitata il salame Sant'Angelo è ormai conosciuto ovunque per le eccellenti qualità organolettiche. Insieme al salame stagionato non vogliamo dimenticare quello che si consuma "fresco", dopo pochi giorni, prodotto nella stessa zona e dagli stessi produttori, che in confidenza apprezziamo non meno di quello più famoso.

Assai gustose sono le salsicce che si preparano un po' ovunque sui Nebrodi. Sempre a grana molto grossa e insaccate in budella di maiale, vengono preparate a rocchi di 15- 20 centimetri e sono variamente insaporite con pepe o peperoncino oltre che con sale e semi di finocchio. Sono

consumate sia fresche, soprattutto alla brace, che dopo varia stagionatura, anche molto lunga, e spesso entrano come componente essenziale nelle preparazioni di sughi e ragù.

Le carni di maiale fresche vengono utilizzate quotidianamente per ricette oramai simili a quelle che si possono preparare in ogni parte d'Italia e tuttavia permangono nella tradizione di diverse zone usi del maiale assolutamente tipici, come per le "frittule" (o i frittuli), preparazione stagionale che profuma ancora l'autunno di molti paesi di collina. Anche se meno frequentemente di un tempo, molti macellai e allevatori, ma non solo, preparano ancora le frittule riempiendo con pezzi di carne grandi calderoni d'acqua fumanti: provenienti da tutte le parti del maiale che non vengono utilizzate per le preparazioni più pregiate, cotenne comprese, questi pezzi di carne vengono consumati ancora caldi con abbondanti spruzzate di pepe nero.

Altre carni che occupano un posto di grande rilievo nella gastronomia dei Nebrodi sono quelle ovine, e non potrebbe essere del resto altrimenti visto che da queste parti pascolano ancora numerose greggi. Agnello e capretto al forno sono preparazioni frequenti e alcune varianti sono del tutto tipiche. Macellati a non più di 40 - 60 giorni, nutriti esclusivamente di latte, hanno entrambi carni tenere dal sapore delicato, magre, di colore rosa chiaro, seppure immediatamente individuabili al gusto a seconda dell'animale. Di agnello e capretto da latte si utilizzano anche le budella, con le quali si preparano, come in altre parti della Sicilia, le caratteristiche *stigghiole*: sono spirali di queste tenere interiora, avvolte attorno a un'anima di lardo, variamente aromatizzate da rametti di rosmarino o prezzemolo e poi grigliate.

Agnello al forno

Ottimo piatto che ci piace gustare sui Nebrodi nelle "barrache", ossia tipiche locande montane, sia per il gusto inimitabile dell'agnello cresciuto in questi luoghi che per l'aria frizzantina di quassù, che per una nata in pianura ha un fascino tutto particolare. La carne d'agnello viene marinata con gli aromi e messa a cuocere nel forno a legna su tegole di terracotta. Generalmente accompagnato da patate nostrane o verdura di stagione grigliata, nella sua semplicità è un piatto che mi ha subito conquistato.

Seppure il consumo di agnello e capretto sia assai diffuso, a dominare nell'immaginario e nelle abitudini sono comunque le grigliate di castrato, quelle per le quali sono ancora specificamente attrezzate le "baracche" di cui sono disseminate le strade che percorrono i crinali di montagna. In estate il profumo intenso e particolare delle costine e delle bracioline che cuociono sulla brace si diffonde tutt'intorno a questa sorta di locande che rappresentano in effetti i più tipici locali di ristorazione della tradizione culinaria nebroidea. Il forte odore di selvatico delle carni di castrato è attenuato da ottime marinate e la cottura alla brace libera le carni del grasso in eccesso. Il castrato si consuma quasi sempre senza particolari contorni e costituisce spesso - magari dopo un buon antipasto di formaggi, salumi, olive e peperoncini - il piatto unico di un fuori porta gastronomico per gli abitanti dei paesi di collina e delle cittadine della costa. Alcune varianti prevedono l'accompagnamento di patate al forno o altre aggiunte, ma il nostro apprezzamento va tuttavia decisamente per la semplice grigliata, accompagnata possibilmente da un rosso corposo e da buon pane locale.

Difficile farle rientrare fra le carni, ma vanno citate qui anche le lumache, apprezzate ovunque anche se per le famiglie si tratta di un prodotto stagionale, consumato per lo più a seguito della raccolta spontanea che avviene soprattutto in

corrispondenza dei primi temporali di settembre o di fine agosto. Le lumache - più gustose quelle piccole, brune - vengono utilizzate in genere per preparare condimenti destinati ad accompagnare pastasciutte: si usa accostarle soprattutto al pomodoro oppure insaporirle con mollica e aromi.

Il pesce

Il pesce è da sempre presente nelle abitudini culinarie di questa regione, e non potrebbe essere altrimenti visti i chilometri di costa che ci sono da Tindari a Tusa. Proprio per questa presenza suggeriamo diverse preparazioni che si possono riprovare a casa senza soverchie difficoltà, anche se magari non avranno lo stesso identico profumo dei prelibati piatti preparati da ristoranti e trattorie affacciate sul nostro splendido mare con il pescato del luogo. La tradizione tuttavia vuole che fra i piatti più conosciuti ce ne siano alcuni che utilizzano un pesce pescato in mari lontani, il merluzzo, che ha trovato da queste parti uno di quegli italici luoghi d'elezione che contribuiscono alla sua notorietà gastronomica. Si utilizza soprattutto il "pesce stocco", merluzzo norvegese essiccato e debitamente ammollato in acqua per diversi giorni prima del consumo. Il pesce stocco *a ghiotta*, nella più corretta versione messinese, è uno dei piatti di pesce più conosciuti e fa parte a pieno titolo anche della tradizione nebroidea.

Pescestocco a ghiotta e in insalata

Sono ambedue piatti di origine messinese che appartengono di buon diritto alla tradizione delle genti dei Nebrodi. L'insalata è un piatto di facile preparazione, molto adatto in estate dal momento che si serve freddo. Utilizzate per l'insalata un chilo di ottimo pesce stocco ammollato, che sia il più tenero possibile (da queste parti lo stoccafisso non si apprezza se non è morbido). In una pentola con l'acqua bollente fate cuocere il pesce a tocchi con rosmarino e alloro per trenta minuti. Fatelo raffreddare, spinatelo, sistematelo in un piatto largo, cospargendolo di succo di limoni, olio, prezzemolo tritato molto finemente e servite in tavola.

Il pescestocco a ghiotta è uno dei più classici e ricchi piatti a base di pesce, per altro di non difficile preparazione.

Soffriggete in un basso tegame una grossa cipolla grattugiata o tritata assai finemente e fatelo con molto olio perché servirà per condimento per pesce e patate.

Nel tegame della cipolla preparate una ghiotta con 200 grammi di olive bianche, se preferite anche snocciolate, 50 grammi di capperi salati, un mazzetto di sedano, 100 grammi di uva passa e mezzo litro di salsa di pomodoro.

Fate amalgamare e insaporire per bene per una decina di minuti, poi sistematelo con attenzione nel tegame il pesce stocco tagliato a piccoli tranci, evitando di rimestare.

Aggiustate di sale e di pepe tenendo conto della presenza di sapori intensi e fate cuocere a fuoco lentissimo per una mezzora. Sempre senza rimestare aggiungete infine mezzo chilo di patate tagliate a grossi tocchetti e, se serve, dell'acqua calda. Evitate sempre di rimestare e cuocete ancora per un quarto d'ora, venti minuti. Ricordatevi che la pietanza va servita preferibilmente tiepida.

Con il pesce stocco si preparano comunque anche tradizionali insalate di pesce come quella che vi suggeriamo in cornice, e che possono essere apprezzate anche a casa se debitamente aromatizzate. Comune è anche l'uso di baccalà, versione salata dello stesso pesce, soprattutto se fritto e accompagnato da erbe e verdure. In alcuni comuni era un tempo tradizione consumare il baccalà fritto proprio la vigilia di Natale, accompagnandolo con sedano lessato o cotto al vapore e condito con olio, sale e limone.

Baccalà fritto

Questo piatto veniva preparato soprattutto nell'imminenza delle feste natalizie. La particolarità sta nell'accompagnamento con il sedano. Per il resto si tratterebbe di una banale frittura di baccalà, certo sempre buona, ma in qualche modo anonima.

E' opportuno acquistare un ottimo taglio di baccalà, un filetto alto e morbido proporzionato al numero dei commensali, che non richieda troppi ricambi d'acqua per liberarlo dall'eccesso di salatura. Dopo averlo tolto dall'acqua asciugatelo molto bene con un canovaccio prima di prepararlo per la frittura. Porzionatelo e infarinatelo per bene e poi friggetelo in abbondante olio di oliva, asciugando l'eventuale olio in eccesso su carta assorbente. Nel frattempo fate cuocere un grosso sedano, preferibilmente a vapore, e conditelo con ottimo olio extravergine d'oliva, sale e limone. Accompagnate ogni boccone di baccalà con il sedano: la combinazione è felicissima.



L'influenza del capoluogo è assai forte anche per quanto riguarda il più pregiato dei pesci che caratterizzano la tradizione gastronomica nebroidica: il pescespada. Pescato intorno allo Stretto, viene cucinato anche da queste parti in molti modi, primo fra tutti alla griglia, insaporito con il più classico dei condimenti siciliani, *u sammurighiu*, in modo da apprezzarne per intero il sapore più autentico. Il pescespada si presta tuttavia a preparazioni più complesse, in cui il sapore di questo pesce viene arricchito di altri profumi mediterranei. Con il pesce spada si preparano anche apprezzate pastasciutte di mare dal sapore assai delicato, ma non va dimenticato che si tratta soprattutto del principe dei secondi piatti. Non mancano allora, come si vede sotto, un "pesce spada *a ghiotta*", cioè con pinoli, uva passa, olive, sedano, ecc., e i più tipici involtini, immancabili nei buoni ristoranti che offrono piatti di pesce. Quest'ultima ricetta è così nota che involtini pronti per la cottura vengono offerti ormai in molti esercizi commerciali specializzati,

considerato anche il fatto che non si tratta di una preparazione particolarmente complicata: le ampie fettine di pescespada vengono arrotolate intorno a un ripieno fatto di pangrattato, polpa di pescespada tritata e aromi, e messe in forno dopo essere state ancora passate nel pangrattato e condite con olio extravergine.

A ghiotta di pesce spada

Dorate in olio extravergine di oliva, dopo averla infarinata, una bella fetta di pesce spada per ogni commensale. Ponetele le fette su di un foglio di carta assorbente per togliere l'unto in eccesso e tenetele a parte.

Nello stesso olio della doratura fate appassire una cipolla affettata finemente o grattugiata, unitevi poi un trito di olive verdi snocciolate (circa mezzo chilo ma regolatevi in ragione del numero delle fette), un pugno di pinoli, uno di uva sultanina fatta precedentemente rinvenire in acqua, uno di capperi dissalati, un paio di spicchi d'aglio, una costa di sedano tagliata a pezzettini. Aggiustate di sale e di pepe tenendo conto della presenza di olive e capperi.

Fate cuocere per qualche minuto e poi trasferite il tutto in una pirofila, appoggiandovi sopra le trance. Se serve, diluite la salsa con un poco di brodo di pesce o, in assenza, di acqua calda. Passate in forno a 180° per circa una decina di minuti. Fuori dal forno lasciate riposare per qualche minuto aggiungendo foglie di basilico. Se volete potete anche lasciare per il giorno dopo: è ottimo.

Nelle proposte dei ristoranti così come nella cucina casalinga il tonno fa quasi pari con il pesce spada: anch'esso del resto fa parte a pieno titolo della migliore tradizione gastronomica e ne sono testimonianza anche le vecchie tonnare che rimangono in piedi da queste parti. Gli edifici nei quali avveniva la lavorazione del pescato oggi sono stati trasformati in alberghi o vengono custoditi e valorizzati come beni culturali, ma il tonno, pesce dal sapore più intenso del pesce spada, profuma ancora come un tempo e con le sue "bistecche" permette la preparazione di piatti sempre assai invitanti. Diversi i modi per utilizzare anche il tonno, e tutti appetitosi: ottimo

alla griglia, sia da solo che come componente di grigliate miste di pesce, ammorbidito sempre dall'immancabile *sammurigghiu*, diventa ancor più gustoso in padella, insaporito con menta e cipolla imbiandita nel fondo di cottura, cui a volte viene aggiunto aceto per un gusto più intenso. Ottimo come secondo, il tonno, così come il pesce spada, può diventare anche l'ingrediente principale per un ottimo condimento di una pastasciutta.

Tonno in padella con la menta

Comperate una fetta di ottimo tonno per ogni commensale. In un basso tegame o in una capiente padella cuocete il tonno friggendolo da entrambe le parti e poi mettetelo a riposare su un vassoio. Nel fondo di cottura aggiungete aceto, menta abbondante e, se volete, della cipolla tritata molto finemente. Lasciate sfumare un po' l'aceto e appassire la cipolla, poi rimettete il tonno in padella per qualche minuto in modo che si insaporisca. Servite il tonno versandogli sopra il liquido cottura con la cipolla e la menta e accompagnate con una fresca insalata.

Un ruolo di tutto rilievo in cucina lo assume naturalmente il pesce azzurro, che è sicuramente il prodotto principale della quotidiana fatica degli ormai non molti pescatori della zona. In molte parti della Sicilia si prepara la più classica pastasciutta di mare, la "pasta con le sarde", e anche da queste parti non potrebbe essere altrimenti: fra le principali varianti si preferisce soprattutto la versione al pomodoro, sempre accompagnata però dall'immancabile finocchietto.

Pasta con le sarde

La pasta con le sarde è un altro piatto tipico della cucina siciliana in genere e dei Nebrodi in particolare, dove comunque si preferisce senz'altro la versione messinese di questo piatto, quella a base di pomodoro. Qui riportiamo comunque due classiche versioni, che potranno ugualmente deliziare il palato del nostro lettore. Per entrambe ingrediente essenziale è comunque il finocchietto selvatico, senza il quale la pasta con le sarde diventa un'altra cosa.

In entrambe le versioni occorre lessare un bel mazzetto di teneri finocchietti nell'acqua di cottura della pasta,

che va tenuta a questo scopo da parte. Nella versione messinese occorre preparare nel frattempo una classica buona salsa di pomodoro, possibilmente con l'ortaggio fresco.

Friggete 5-600 grammi di sarde per quattro persone, dopo averle ovviamente pulite e private della testa, senza per altro averle infarinate. Alcune sarde possono essere aperte e fritte senza lisca. Asciugate le sarde su carta assorbente, diliscatele e privatele delle code e poi fatele a pezzetti, lasciando quelle aperte intatte. Unite alla salsa le sarde a pezzetti, i finocchietti lessati ben tritati e amalgamate i sapori per qualche minuto a fiamma molto bassa. Nell'acqua di lessatura dei finocchietti mettete a cottura la pasta - preferibilmente lunga, ottimi i bucatini - che condirete con il sugo di pomodoro e sarde, non senza aver prima aggiunto una spruzzata di finocchietto fresco tritato, ottenuto con le parti più tenere che avrete messo da parte prima di lessare il resto. Servite la pasta molto calda, guarnita con qualcuna delle sarde che avete lasciato intatte. Qualcuno aggiunge al sugo del pepe o un pizzico di peperoncino, ma in effetti non ci pare che tali ingredienti aggiungano alcunché di particolare a questo piatto più che sperimentato.

Nell'altra versione il condimento si prepara con ingredienti diversi dal pomodoro ma che fanno ugualmente parte della tradizione siciliana. In un tegame fate soffriggere una cipolla finemente tritata, alla quale aggiungerete poi alcuni filetti d'acciuga dissalati che provvederete a sminuzzare e sciogliere per bene con una forchetta. Unite al soffritto di cipolla le sarde crude diliscate e tagliate a pezzi e il finocchietto lessato ben tritato. Lasciate insaporire per cinque minuti regolando di sale e pepe e unite ora al condimento 50 grammi di pinoli tritati, una bustina di zafferano e 50 grammi di uva passa che in precedenza avrete fatto rinvenire.

Fate finire la cottura delle sarde e nel frattempo nell'acqua dei finocchietti lessate la pasta. Servite il piatto quasi tiepido per assaporare meglio i vari ingredienti. Una versione particolare, abbastanza diffusa prevede l'aggiunta di mollica, da unire alla fine nel soffritto per la classica doratura. Consigliamo anche in queste versioni di cospargere il tutto con una spruzzata di tenero finocchietto fresco tritato.

Come tutto quanto il pesce azzurro, le sarde vengono consumate soprattutto fritte o grigliate, variamente insaporite con aromi e fondi di cottura, e lo stesso si può dire per le alici, che costituiscono un'alternativa frequente, dal sapore più delicato. Sarde e alici vengono anche preparate "a beccafico" e in svariati altri modi, ma non sono i soli pesci a entrare nella cucina quotidiana delle famiglie: ampia è infatti la varietà

di quelli che vengono pescati in zona e che contribuiscono ad arricchire il sapore di risotti, pastasciutte, frittelle e grigliate. Tipiche le "costardelle", ma non mancano quasi mai sui banchi delle pescherie più fornite spatole, saraghi e aguglie, simili a dei pescespada in miniatura.

Sarde a beccafico

Anche le sarde a beccafico hanno diverse varianti, ma la ricetta che vi proponiamo può essere considerata la più comune e il "ripieno" come il più tipico.

Acquistate per quattro persone un chilo di sarde, che pulirete diliscandole e lasciandole aperte a libro.

Preparate il "ripieno" facendo tostare in poco olio 8-10 cucchiaini di pangrattato e unendo alcuni spicchi d'aglio e un mazzetto di prezzemolo tritati, un cucchiaino di zucchero, 70 gr. di pinoli e altrettanti di uva sultanina fatta rinvenire. Aggiustate di sale e di pepe e quando l'insieme vi sembrerà pronto distribuite il "ripieno" su ogni sarda che poi arrotolerete su se stessa, infilandovi uno stecchino se lo riterrete opportuno.

Ungete d'olio una teglia da forno e sistematevi le sarde arrotolate, inserendo fra una e l'altra una foglia di alloro. Bagnate le sarde o spennellatele con un intingolo preparato con olio, succo di limone, sale e pepe. Infornate e lasciate cuocere per un quarto d'ora a fuoco moderato.

Le varianti più interessanti di questa ricetta prevedono che l'involtino di sarda sia passato nel pangrattato o l'aggiunta di provola a pezzettini nel ripieno. Assai particolare quella che vuole le sarde a macerare nell'aceto per un'ora prima di effettuare la preparazione per il forno.

Caratteristico è l'utilizzo in cucina di *bianculidda* o *nunnata*, pesce appena nato o cresciuto appena, versione ancora più giovane dei "bianchetti" che oggi si trovano anche nei migliori negozi di surgelati. Anche di fronte ai molti e spesso giustificati divieti di pesca in periodi particolari e con reti a strascico, molte gastronomie marinare regionali conservano gelosamente ricette con questo pesce. Con esso da queste parti si preparano ottime zuppe o saporiti brodini, ma in particolare squisite frittelle, vere delizie come



antipasti e sfizioso accompagnamento di ogni menù a base di pesce.

Frittelle di bianculidda o nunnata

Occorre un chilogrammo di "nunnata, in pratica pesce appena nato (alici, triglie e sarde soprattutto) " per quattro persone. Per quello che abbiamo detto sopra potrete sostituire l'introvabile o quasi "nunnata" con i bianchetti più piccoli che riuscite a trovare nei più specializzati negozi di surgelati: il risultato non è uguale ma avrete potuto gustare comunque qualcosa di buono.

Lavate e scolate molto bene la "nunnata" e poi unitela a una pastella, che potrà essere preparata con sole uova (tre, quattro) o in altro modo che preferite, purché sia insaporita oltre che con sale e pepe anche con un trito di aglio e prezzemolo o altre erbe aromatiche.

Versate abbondante olio extravergine di oliva in una padella capace e friggete i bianchetti in pastella versandola a cucchiaiate. Cercate di ottenere delle polpettine schiacciate che quando saranno dorate porrete su carta assorbente per togliere l'unto in eccesso. Servitele ben calde accompagnate da fettine di limone.

Non mancano in questi menù i molluschi e i frutti di mare. Vista la vicinanza con il luogo eletto di produzione, i laghi messinesi di Ganzirri, nessun

esercizio mancherà di proporre pepate di cozze o spaghetti insaporiti dai frutti di mare, ma consigliamo di provare soprattutto calamari o totani, a volte pescati proprio nello splendido mare pulito vicino al ristorante: sono prelibati soprattutto se ripieni, cotti al forno o alla griglia e insaporiti da una semplice farcitura a base di pangrattato, ricca però di profumi d'erbe aromatiche.

Calamari ripieni

Acquistate dei calamari di medie dimensioni, possibilmente freschi, ma all'occorrenza potete sostituirli con quelli surgelati con risultati più che buoni. Lavateli ed asciugateli con cura. Preparate un impasto omogeneo con pangrattato, aglio e prezzemolo tritati e olio extra vergine di oliva, se volete amalgamandolo in padella per qualche minuto. Aggiustate di sale e di pepe l'impasto e se volete dare un gusto più deciso all'impasto potete aggiungere dei capperi dissalati tritati finemente.

Riempite (poco) i vostri calamari con l'impasto arrotolandoli anche all'esterno nel pangrattato ed adagiateli in una teglia. Irrorateli di olio extravergine d'oliva e passateli in forno a circa 180° per 20-30 minuti a seconda della dimensione dei calamari. Potete servirli in tavola direttamente dalla teglia da forno oppure facendoli riposare un quarto d'ora, accompagnandoli con un'insalata verde o con delle patate al vapore.

Nel forno e nell'olio

L'abitudine a recarsi con frequenza presso forni, chioschi e friggitorie è qui, forse, meno importante che in altre parti della Sicilia, soprattutto se confrontata con le grandi città, ma il consumo che si fa di taluni prodotti è comunque di tale rilievo che non può non averi riflessi anche sotto il profilo gastronomico. Del resto la visita di questi esercizi non ha solamente lo scopo di procurare qualcosa di sfizioso che serva a rompere l'appetito, ma è finalizzata spesso a sostituire il primo piatto o il secondo o, non di rado, l'intero pasto. Degli arancini di riso abbiamo già detto sopra, ma negli stessi esercizi in cui essi si possono acquistare si troveranno spesso anche gli arancini "al burro", dal ripieno ricco di formaggio filante, e soprattutto saranno senz'altro offerte, e con dovizia, anche altre stuzzicanti golosità.

Per l'avventore di questi esercizi c'è sempre una grande varietà di ottime pizzette, che vengono guarnite soprattutto con pomodoro, acciughe e verdure, ma non solo, e non mancheranno sicuramente i panzerotti, che anche qui come nel capoluogo dello Stretto prendono spesso il nome di "pitoni": cotti al forno o fritti nell'olio vengono farciti con diversi ripieni, quasi sempre con una base di formaggio locale filante cui si aggiungono, di volta in volta o insieme, pomodoro fresco, acciughe, prosciutto, verdura o anche, per una versione che tende al dolce, dell'ottima ricotta fresca lavorata. Molte sono le varianti dei "pitoni" quanto a ripieno e dimensioni (qualche esempio, come i panzerotti ai formaggi e la 'nfigghiulata, lo suggeriamo anche in cornice), ma il segreto di un buon "pitone" è tuttavia sempre nella pasta: nei migliori esercizi è sempre estremamente soffice,

tanto difficile da descrivere perché veramente speciale.

Panzerotti ai formaggi

Difficilmente il turista sentirà parlare di panzerotti in Sicilia, dove si usano altri termini per indicare la pasta di pane ripiena e passata in forno o nell'olio, ma questa ricetta quando l'abbiamo provata aveva questo nome e al lettore la proponiamo così com'era.

Aggiungete al classico impasto di farina, acqua tiepida e sale, anche del burro a pezzetti e lasciate riposare la pasta per una mezzora. Con il mattarello tirate una sfoglia sottile, ricavandone poi dei dischi di circa 10 cm di diametro Mescolate a parte in una scodella pecorino, dadini di provola e bucce di agrumi tagliate a pezzettini. Disponete gli ingredienti amalgamati su ogni dischetto, chiudendo lo stesso in modo da formare delle mezzelune che presserete ai bordi con una forchetta. Friggete i panzerotti così preparati in abbondante olio caldo e serviteli dopo averli cosparsi di miele.

'Nfigghiulata

Con la 'nfigghiulata torniamo alle preparazioni più tipiche. Preparate la pasta con acqua, farina lievito e sale e dopo averla fatta lievitare lavoratela ancora aggiungendovi qualche cucchiaino di olio. Tirate poi una sfoglia sottile di forma ovale e disponete al centro fettine di canestrato e di provola, acciughe spezzettate e pomodoro pelato, asciutto e privato dei semi. Arrotolare la sfoglia e disponete il rotolo così ottenuto su una teglia unta di olio, mettendo in forno già caldo a 200 gradi. Dopo circa mezz'ora servite tagliando il rotolo a fette.

Le famiglie nebroidi fanno ampio uso di focacce al forno, guarnite con provola o altri formaggi locali, verdure amare, olive, ecc., ma anche, come detto, di ogni sorta di frittelle, farcite prima della frittura o anche dopo, con pochi, saporiti ingredienti: acciughe, origano, pomodori, provola. Su tutti i prodotti da forno eccelle però, a nostro parere, quella che è la vera specialità della zona, la "focaccia messinese". A prima vista potrebbe essere scambiata per una normale pizza al taglio,

posta sui banchi delle rivendite di pane come in ogni parte d'Italia, più o meno buona a seconda della cura che il cuoco o il fornaio ha messo nella preparazione, ma è subito al primo assaggio che se ne assapora la diversità: a parte la freschezza del pomodoro e il sapore particolare del formaggio e della verdura (un'insalata semiselvatica), ingredienti che la ricoprono abbondantemente, è anche qui la pasta a sorprendere, croccante alla base e via via più soffice e delicata man mano che si avvicina alla farcia.

La predilezione per le focacce è paragonabile alla passione per la pizza che qui è molto diffusa. Seppure si tratta della specialità più conosciuta al mondo e non certo di quella più tipica di queste parti i clienti delle molte pizzerie sono particolarmente esigenti e non accettano mai pizze che non siano almeno "ottime". Un cenno a questi locali va quindi fatto anche se essi non meriterebbero certo di essere inclusi in un lavoro destinato a mettere in evidenza le tradizioni gastronomiche dei Nebrodi. La disponibilità di squisiti ingredienti mediterranei, le farine e l'acqua, le spolverate del migliore origano che qui profuma come da nessun'altra parte, sono probabilmente gli elementi che rendono le pizze servite dalle pizzerie nebroidi fra le migliori che possono essere gustate.

Ortaggi e verdure

Gli ortaggi sono dei veri primi attori nella cucina dei Nebrodi. A parte il pomodoro, principe della cucina mediterranea in genere, che anche da queste parti si utilizza in ogni modo possibile, quotidiano e abbondante è l'utilizzo di melanzane, peperoni e zucchine, senza trascurare altri prodotti dell'orto quali cavolfiori, carciofi, ecc. Con essi non si preparano solamente gustosi contorni, interpretati nella gastronomia locale più recente anche come antipasti, ma anche primi piatti saporiti, soprattutto pastasciutte, apprezzate d'estate spesso assai di più di quelle condite con i sughi di carne.

I prodotti dell'orto, soprattutto quelli estivi, vengono spesso accostati insieme in colorate e appetitose presentazioni, ma vengono anche accostati spesso tra di loro, come nella più tipica preparazione a base di ortaggi, la caponata di melanzane, che anche qui come altrove in Sicilia, è rappresentativa di un sapiente uso combinato degli ingredienti.

Caponata di melanzane

Si tratta di uno delle più classiche preparazioni siciliane, un vero trionfo dei sapori dell'orto, buona come contorno che per stuzzicare l'appetito, e ottima soprattutto per una gita fuori porta con pranzo a sacco dal momento che si apprezza molto servita fredda.

A parte gli ingredienti base, che non devono mancare, ognuno aggiunge sempre qualcosa di suo a questo piatto, ma qui vi diamo la ricetta base, che assicura comunque un ottimo risultato e non mischia sapori fra di loro troppo distanti.

Preparate una salsa di pomodoro utilizzando possibilmente pomodoro fresco o, ma solo come alternativa inevitabile, dell'ottima polpa pronta. Preparate la salsa utilizzando un soffritto di cipolla e se volete, alla fine, aggiungete del basilico.

A parte preparate diverse melanzane del tipo "viola", tagliandole a fette grosse, salandole e lasciandole a spurgare con il sale per il tempo necessario. Dopo averle lavate e asciugate tagliatele a piccoli tocchetti,

friggetele in abbondante olio di oliva e fate assorbire l'olio in eccesso.

In una padella o in un tegame capace rosolate insieme nell'olio del sedano tritato, capperi che avrete prima dissalato in acqua tiepida e olive bianche, se volete anche denocciolate. Dopo una decina di minuti aggiungete la salsa di pomodoro, bagnate con mezzo bicchiere di aceto e addolcite con un cucchiaino di zucchero e lasciate insaporire. Versate nel tegame anche le melanzane e lasciatele insaporire per qualche minuto nel sugo, a fuoco molto lento.

Ricordate che la caponata va consumata preferibilmente fredda dopo adeguato riposo, ma naturalmente non vi è alcun obbligo di trattenerla dal consumarla prima. Per quanto riguarda le dosi degli ingredienti, come per molte delle ricette che vi proponiamo potete regolarvi secondo i vostri gusti: le nostre raccomandazioni si limitano ad alcuni accorgimenti, e cioè a non far predominare il pomodoro sulle melanzane e viceversa, a moderare l'apporto del sedano e a tenere conto della presenza di capperi e olive nelle salature delle melanzane e della salsa di pomodoro. Se volete poi incorporare proprio degli altri ingredienti, vi raccomandiamo di provare aggiungendoli uno per volta.

Il prodotto dell'orto che più degli altri spicca nella cucina dei Nebrodi, ovviamente pomodoro a parte, è la melanzana, utilizzata in ogni maniera possibile per preparare antipasti e contorni, primi e secondi piatti, oggetto peraltro di continue e nuove sperimentazioni e accostamenti. Sono così tante le modalità in cui le melanzane vengono preparate che, per quanto sforzo abbiamo potuto fare nella nostra ricerca, crediamo di essere in grado di segnalarvi solamente una parte dei mille modi in cui esse vengono preparate in ogni paese e delle tante ricette a base di melanzane ci siamo limitati a suggerirvi quelle che preferiamo, secondo il nostro gusto.

Famoso più o meno come l'aneddoto da cui si fa risalire il nome, il piatto per eccellenza che si giova del sapore di questo ortaggio è la "pasta alla Norma" (se vogliamo essere pignoli, "a La Norma"), preparato e servito ovunque e ovunque

apprezzato. Questa pastasciutta trova qui, a nostro parere la sua migliore versione perché la ricotta al forno salata dei Nebrodi che, grattugiata come tocco finale, non può mancare in questo piatto, non ha eguali altrove.

Pasta alla Norma

A qualche catanese che dal nome ne rivendica la tipicità alla città etnea va detto che questo piatto appartiene di buon diritto all'intera cucina siciliana, ed è ormai molto diffuso come pratica della cucina quotidiana anche fuori dalla Sicilia. Pur non appartenendo specificatamente alla gastronomia dei Nebrodi in senso stretto intendiamo comunque soffermarci su di esso per almeno due motivi: il primo è che, essendo un piatto di routine per la gente dei Nebrodi, i maccheroni alla Norma, come dicevamo più indietro, sono proposti dalla maggior parte dei ristoratori che da queste parti offrono menù tipici, e il secondo motivo è che essendo un piatto spesso riproposto lontano dalla Sicilia perché apparentemente semplice, qualche consiglio eviterà la delusione di un sapore diverso a quello provato la prima volta.

Nella riproposizione del piatto riguardo alla pasta si possono indifferentemente utilizzare paste fresche o secche, formati corti (penne, sedani, fusilli, ecc.) o lunghi, secondo i gusti. Vanno invece rigorosamente utilizzate melanzane viola, possibilmente di medie o piccole dimensioni, che come al solito vanno preventivamente affettate (meglio se non più alte di mezzo centimetro) e salate e poi liberate del liquido provocato dalla salatura e asciugate. Friggetele, anche spezzettandole, fino alla classica doratura, evitando assolutamente di farlo in olio diverso da quello di oliva (preferite anzi l'extravergine).

Le melanzane, fritte per bene e insaporite col sale al punto giusto, vanno aggiunte a un buon sugo di pomodoro fresco, ricavato da pomodori sodi e dolci, privati della pelle e dei semi (se potete, evitate l'uso della salsa e, se serve, aggiungete zucchero al sugo). Secondo che vogliate tenere o meno distinti i vari sapori, potete aggiungere le melanzane fritte al sugo qualche minuto prima di spegnere il fuoco o più semplicemente nel piatto, a condimento della pasta. Non dimenticate di aggiungere nei piatti foglie di basilico e, soprattutto, altrimenti non avete preparato la pasta alla Norma ma semplice pasta con melanzane fritte, ricotta al forno grattugiata al momento, preferibilmente dei Nebrodi.

Per quanto riguarda i primi le melanzane accompagnano anche altre pastasciutte e



soprattutto, in alcune zone, entrano fra gli ingredienti con i quali si insaporisce la pasta al forno. Delle diverse varietà di melanzane da queste parti si usa quasi esclusivamente il tipo tondo che si trova sui banchi di mercati e supermercati con la denominazione "viola". Ultimamente hanno fatto la comparsa anche qui sia le melanzane lunghe scure che un tipo di melanzana viola in formato mini, ma per non rinunciare al vero sapore dei piatti consigliamo vivamente di utilizzare in tutte le ricette proposte le melanzane della tradizione e, almeno per la maggior parte delle pietanze, consigliamo anche di scegliere melanzane di medie e piccole dimensioni, in genere più saporite.

Con questo ortaggio si può cominciare un pasto o sostituirlo del tutto, oppure accompagnare un secondo e perfino un aperitivo. Per contorni e antipasti le melanzane vengono utilizzate sia fritte sia grigliate, insaporite spesso da battuti di aglio e prezzemolo o basilico, e ancor più frequentemente da una spolverata di origano. Vengono spesso arricchite, specie se fritte, anche con sugo di pomodoro e abbondanti grattugiate di provola o ricotta al forno.

Melanzane all'agro

Utilizzate melanzane viola, anche di grandi dimensioni. Affettate le melanzane in misura regolare privandole della buccia, salatele e lasciatele riposare pressate per almeno un'ora. Sciacquatele e asciugatele accuratamente. In una pentola portate a bollore acqua salata e aceto nella proporzione di due parti di aceto ed una di acqua se preferite un gusto più deciso e dovete conservare le melanzane per molti giorni, l'inverso o proporzioni intermedie nel caso preferiate un gusto più delicato e un consumo quasi immediato. Immergete le melanzane nell'acqua bollente e dopo poco tempo scolatele "al dente" e ponetele ad asciugare su di un canovaccio. Quando saranno fredde e asciutte adagiate le melanzane a strati in un baratolo di vetro, aggiungendo ad ogni strato uno spicchio di aglio affettato, dell'origano o del basilico, e se volete dei capperi o del peperoncino. Coprite infine con ottimo olio extra vergine d'oliva. Riponete in dispensa se pensate di conservarle, altrimenti in frigorifero. E' un ottimo contorno per un piatto di salumi o della carne fredda..

I classici involtini utilizzano per lo più melanzane fritte anche se l'alternativa di quelle grigliate non è trascurata. Gli involtini vengono preparati in molti modi e fanno spesso abbondante uso di pangrattato, sia per il ripieno che per l'esterno, raggiungendo a parere nostro il massimo della squisitezza quando racchiudono all'interno maccheroni al sugo. Il nostro consiglio è di provare comunque anche quelli accompagnati da sottili fettine di provola o di prosciutto. Molto buone sono anche le melanzane accoppiate che vi proponiamo.

Involtini di melanzana e melanzane accoppiate

Per entrambe le preparazioni utilizzate melanzane viola di grandi dimensioni, che affetterete e salerete, lasciando venire fuori il loro liquido per il tempo necessario; poi scolate e asciugate. Per gli involtini, visto che le ricette sono numerose, potete friggere o grigliare le melanzane. Ovviamente le prime danno come risultato un sapore più intenso e dolce. Gli involtini possono essere passati nel pangrattato e poi messi in forno oppure possono ospitare un ripieno che non necessita di questo passaggio, o ancora essere ulteriormente insaporiti con salsa di pomodoro. Buona parte delle varianti degli involtini utilizzano un ripieno a base di pangrattato, uova, aromi, capperi, prosciutto



a fettine sottili, ecc. ma ci si può davvero sbizzarrire con la fantasia. La nostra preferenza va decisamente per gli involtini ripieni di maccheroni al sugo.

Per le melanzane accoppiate le fette di melanzana private del loro liquido vanno sbollentarle in acqua salata e poi fatte asciugare. In mezzo a due fette di melanzane va posta una sottile fetta di provola cui aggiungerete delle foglioline di basilico. Premete un po', poi infarinate e passate nell'uovo e nel pangrattato. Friggete quindi in olio caldo fino a farle dorare, avendo cura che le melanzane rimangano ben legate insieme. Fate assorbire l'olio e servitele calde.

Come pietanze sostitutiva del pasto vengono spesso proposti parmigiane o pasticcini di melanzane, sempre insaporiti con altri prodotti locali e profumati di basilico, ma la nostra preferenza va alle melanzane ripiene, in particolare a quelle preparate secondo una ricetta tradizionale che riproponiamo in cornice.

Melanzane ripiene

Questo modo di cucinare le melanzane è fra i nostri preferiti e utilizziamo sovente le melanzane ripiene come piatto unico. La preparazione non è breve e va tenuto in debito conto qualche consiglio, ma vi possiamo assicurare che fra gli ortaggi ripieni questa preparazione merita il primo posto.

Utilizzate sempre melanzane viola, possibilmente di piccola dimensione, che taglierete poco sotto il picciolo per eliminarlo. Prima di procedere allo svuotamento delle melanzane provvedete a scavare un piccolo cono nella parte superiore: conservato vicino alla melanzana da cui proviene, vi servirà poi come un "tappo". L'operazione di svuotamento delle melanzane è da condurre con molta attenzione per evitare di

bucare dall'interno la buccia, pur cercando di ampliare al massimo lo spazio destinato ad accogliere il ripieno. Vi consigliamo di utilizzare uno scavino, un cavatorsoli o, se possibile, un resistente cucchiaino con la punta sottile, quasi tagliente. Ponete la polpa delle melanzane che avete estratto con lo scavo in una padella antiaderente, sminuzzando i pezzi più grossi; aggiungete olio, sale e pepe quanto basta per insaporire e friggete a fuoco moderato fino a cottura.

Preparate a parte il ripieno, che potrà essere più o meno ricco secondo i gusti e gli ingredienti a disposizione. Nel ripieno tipico che vi consigliamo, oltre al pangrattato (non troppo fine) e alle uova per amalgamare, non dovranno mancare un trito di aglio e basilico o prezzemolo, pepe, sale, capperi, prosciutto cotto e provola a piccoli dadini, grana o parmigiano grattugiato. Potete fare le vostre aggiunte o modifiche cercando di tenere sempre un giusto equilibrio fra gli ingredienti e mirando a un risultato dal sapore di fondo sempre comunque delicato: se volete potete aggiungere origano o altri aromi, sostituire il prosciutto cotto con altri insaccati sbriciolati, la provola con altro formaggio filante o mozzarella ben asciutta. Al ripieno così preparato va aggiunta, mescolando per bene, la polpa della melanzana che avete fritto a parte e che renderà morbido il vostro ripieno.

Riempite con cura le melanzane, chiudendole ognuna attentamente con il proprio "tappo", e poi ponetele in un tegame antiaderente, capiente in ragione del fatto che possiate adagiare comodamente le melanzane su un lato. Sul fondo del tegame avrete disposto qualche cucchiaino di olio e salsa di pomodoro in proporzione al numero delle melanzane, insaporendo con sale e qualche spicchio d'aglio. Versate ancora della salsa sulle melanzane e giratele per bene sul fondo. Cuocete a fuoco moderato, avendo cura ogni tanto di girare le melanzane per favorire una cottura uniforme e aggiungendo acqua calda se serve, fino a che l'esterno della melanzana non perda di consistenza e vi appaia ben cotto. Servite infine le melanzane ripiene tagliandole a metà e coprendole con il sugo, cui a fine cottura avrete aggiunto del basilico profumato.

Le melanzane sono anche fra gli ortaggi che vengono maggiormente adoperati per le conserve, siano esse sott'olio oppure trattate anche con aceto. Variamente preparate e profumate con aromi, sono destinate di solito a un consumo rimandato nel tempo, soprattutto se devono accompagnare antipasti tradizionali a base di salumi e formaggi tipici. Nelle conserve di melanzane si fa abbondante uso di aglio ed



origano, ma anche di basilico, capperi e peperoncino.

Simili nella preparazione di base alle conserve sono alcune varianti come le melanzane all'agro, profumate anch'esse con aglio e basilico con la differenza che si effettua una cottura in acqua e aceto adatta a un consumo immediato o limitato a qualche giorno.

Del pomodoro vorremmo non parlare, visto che domina la tradizione gastronomica dei Nebrodi non meno di quella delle altre regioni meridionali e che entra davvero nelle più svariate preparazioni, ma ci pare doveroso segnalare almeno qualche uso particolare, se non esclusivo di questa regione almeno legato alla sua tradizione. Sempre più raro, ma non ancora scomparso è ad esempio l'uso di preparare l'estratto di pomodoro mediante lenta asciugatura al sole: l'estratto, col suo sapore assai più intenso della salsa, viene utilizzato soprattutto nella preparazione dei sughi a base di carne di maiale. Neanche l'uso del pomodoro fresco nelle pastasciutte è scomparso e permane l'usanza di preparare sughi freschi con brevissime cotture dell'ortaggio. Con i pomodori appena raccolti si



continuano a preparare insalate - destinati talvolta a essere piatti unici, soprattutto nelle campagne - aggiungendovi cetrioli, cipolla fresca e perfino qualche volta foglie tenere di "porcellana", l'erba infestante degli orti: il tutto spolverato di origano e condito con ottimo olio. Pomodori ripieni in vario modo, insaporiti soprattutto con pangrattato e altri aromi e poi gratinati, fanno infine bella mostra di sé insieme agli altri ortaggi sui tavoli dei contorni e degli antipasti nei ristoranti.

Lo stesso discorso che vale per il pomodoro si potrebbe fare per l'uso delle patate, consumate in ogni maniera possibile ma che non ci pare diano origine a una qualche particolare preparazione degna di nota per la sua tipicità, a parte l'abitudine di preparare ottimi contorni con le patate lesse semplicemente insaporendole con olio e origano oppure con olio, aceto, cipolla e menta fresca, e di riutilizzare quelle avanzate friggendole in padella.

Non si può paragonare a quello delle melanzane, ma anche l'uso che si fa in cucina dei peperoni è importante. I peperoni vengono utilizzati soprattutto come contorni, ma ripieni (nelle varie versioni) costituiscono frequentemente ottimi piatti unici. Si utilizzano in genere peperoni dall'involucro sottile, verdi e rossi, più tondi se destinati a ospitare ripieni e più allungati, tipo

"corno", se destinati ad essere grigliati o fritti. Come antipasti o contorni i peperoni sono spesso serviti freddi, dopo essere stati cotti alla brace, privati della pellicola esterna e variamente insaporiti con sale, dell'ottimo olio e aromi (soprattutto origano); dopo essere stati grigliati, vengono utilizzati anche per preparare degli ottimi involtini. Altra preparazione destinata a contorno è quella che, come per altri ortaggi, viene definita *a piripicchiu*, ossia peperoni affettati, fritti per poco tempo in padella e prima di essere tolti dal fuoco insaporiti con una spruzzata di aceto, foglioline di menta e mollica di pane. Più rara, anche se non infrequente, è la preparazione di peperonate e l'aggiunta di peperoni a sughi per condire pastasciutte.

Abbastanza frequente nelle abitudini alimentari è l'utilizzo di peperoncini di vario tipo, per lo più piccanti. Sono soprattutto utilizzati per farne conserve sott'aceto o sottolio, destinate poi ad accompagnare antipasti a base di salumi, olive e formaggi locali. I peperoncini, oltre all'uso in polvere su cui torneremo, vengono altresì usati spesso per accompagnare la stagionatura di olive in salamoia.

Peperoni ripieni

Vi sono molti modi di riempire i peperoni e non crediamo che ci sia una ricetta più "nebroidea" di un'altra, ma l'abitudine a preparare questo ortaggio ripieno è così inveterata che non potevamo fare a meno di darvi almeno la ricetta che preferiamo, in qualche modo simile a quella delle melanzane ripiene, tanto che, se volete, potete preparare insieme melanzane, peperoni e zucchine ripiene insieme nello stesso tegame.

Prendete un peperone a testa, di medie o grosse dimensioni a seconda dello stile alimentare, possibilmente tondeggianti per facilitarne il riempimento e con la buccia non troppo spessa per favorire la cottura. Se volete anche una presentazione a effetto sceglieteli di diversi colori.

Lavate e ritagliate i peperoni con cura intorno al picciolo in modo da permettere il riempimento

dell'ortaggio, conservando l'attaccatura vicino al suo peperone in modo che quando avrete effettuato il riempimento con l'impasto ogni chiusura possa essere effettuata facilmente.

Togliete i semi ed i filamenti interni ai peperoni e procedete con l'impasto, che potete preparare allo stesso modo che vi abbiamo suggerito per le melanzane. Se preparate i peperoni insieme a queste il ripieno verrà più ricco e più morbido perché aggiungerete il soffritto preparato con il loro scavo.

Riempire accuratamente i peperoni e chiudete ognuno di loro con la propria attaccatura. Poneteli con cura in un tegame antiaderente, sul fondo del quale avrete disposto qualche cucchiaino di olio e salsa di pomodoro in proporzione al numero dei peperoni. Insaporite con sale e qualche spicchio d'aglio e versate ancora della salsa sui peperoni. Cuocete a fuoco moderato, avendo cura ogni tanto di girare i peperoni per e aggiungendo acqua calda se serve, fino a che l'esterno dell'ortaggio non perda di consistenza e vi appaia ben cotto. Servite infine i peperoni come le melanzane ripiene, tagliandoli a metà e coprendole con il sugo, cui a fine cottura avrete aggiunto del basilico profumato.

Zucche e zucchine, nelle loro numerose varietà, entrano in cucina soprattutto in estate, anche se non sono assenti dalle consuetudini culinarie le zucche invernali. Si adoperano con grande frequenza non solo le zucchine, lunghe o corte che siano (quasi esclusivamente a buccia chiara), ma anche i fiori e i così detti "tenerumi", i germogli apicali delle piante. Naturalmente zucchine grigliate e fritte vengono preparate in abbondanza, sia nella cucina di casa che in ogni esercizio che offra un minimo di scelta di antipasti e di contorni. Anche le zucchine vengono insaporite con ricchi ripieni e sono utilizzate per preparare involtini, ma questo ortaggio accompagna sovente anche pastasciutte delicate. Con zucchine e fiori di zucca, fritti o stufati, e pochi altri sapori, fra i quali non mancano mai profumatissime foglie di basilico, si accompagnano ottime pastasciutte in bianco, il cui delicato sapore viene rafforzato a volte con aggiunte di ricotta al forno grattugiata. Anche con i "tenerumi", il cui uso è qui meno tradizionale che in altre parti della Sicilia, si

preparano ottimi condimenti per la pasta. Dall'orto estivo infine si ricavano anche ottimi cetrioli, molto apprezzati per insalate estive, da soli o in accompagnamento ai pomodori.

Pasta con le zucchine

E' una pasta con le zucchine molto particolare quella che vi consigliamo: è molto semplice ma è opportuno che utilizzate le migliori zucchine della stagione, perché il condimento è tutto qui e quindi fa la differenza.

Spuntate e tagliate a pezzettini sottilissimi le zucchine (utilizzate pure il robot da cucina se ciò vi viene più comodo). Mettetele poi in una padella con qualche spicchio d'aglio, salatele e poi stufatele, utilizzando il loro liquido e un po' di olio. Toglietele dal fuoco quando sono ridotte quasi in poltiglia, non senza aver alzato il gas per colorirle un po', e aggiungete basilico o prezzemolo fresco per profumare.

A parte avrete fatto cuocere la pasta, preferibilmente lunga (spaghetti e linguine vanno benissimo), che va scolata al dente. Aggiungete e amalgamate in padella per qualche minuto la pasta al condimento e nei piatti aggiungete un'abbondante grattugiata di ricotta al forno dei Nebrodi.

Involtini con le zucchine

E' un'altra preparazione che sfrutta la versatilità di questo prodotto dell'orto. Utilizzate per questa le zucchine più larghe che riuscite a trovare, sempre ovviamente che siano tenere.

Tagliate a fette le zucchine e grigliatele. Preparate a parte un impasto amalgamando uova con pangrattato, prosciutto cotto tritato finemente, formaggio filante a piccoli dadini, capperi dissalati e tritati, sale, pepe e aromi.

Stendete l'impasto sulle vostre zucchine, arrotolatele e chiudete il rotolino con uno stecchino. Disponete il tutto in una teglia da forno e ricoprite con salsa di pomodoro, irrorando con olio extra vergine di oliva in giusta quantità. Passate in forno a 180° gradi per circa 30 minuti (per i tempi di cottura molto dipende dalla qualità delle zucchine e dallo spessore delle fette). Se avrete l'accortezza di utilizzare una bella pirofila da forno potrete utilizzarla per portare direttamente in tavola le vostre zucchine.

Se nella cucina estiva trionfano melanzane, zucchine e peperoni, prima della bella stagione non mancano altri ortaggi di cui si fa uso frequente, come broccoli e cavolfiori o come i

carciofi, preparati in diversi modi ma appetitosi soprattutto se ripieni secondo la ricetta in cornice.

Carciofi ripieni

Acquistare dei grossi carciofi freschi, ovviamente non del tipo con spine e neanche del tipo romano, difficili da riempire. Togliete le foglie più esterne, ma solo alcune perché anche quelle che sembrano coriacee servono a sostenere il ripieno, e tagliate i gambi regolandoli all'altezza dell'innesto e conservandoli a parte per riutilizzarli. Tenete ammollati i carciofi in acqua acidulata con del limone per un poco così da evitare che possano diventare neri.

A parte preparate un impasto con pangrattato, parmigiano grattugiato, capperi dissalati tritati, prosciutto cotto e provola a piccoli dadini. Legate il tutto con poco uovo e un filo d'olio, regolate di sale e di pepe e aggiungete aglio tritato e prezzemolo o altri aromi.

La sciare asciugare i carciofi e poi procedete a riempirli con l'impasto, avendo cura di inserirlo tra foglia e foglia, allargando lo spazio per quanto possibile e ottenendo alla fine una specie di rosa aperta e ripiena fino all'orlo delle foglie del carciofo. E' questa un'operazione non facile, che apprenderete sicuramente con la pratica.

Procedete a rosolare nell'olio i carciofi, ponendoli capovolti con cura in un tegame fino a quando la superficie del ripieno non si sarà consolidato mediante una crosticina dorata. Capovolgete poi i carciofi e lasciateli cuocere, aggiungendo se serve dell'acqua calda e, se volete, brodo o un pezzetto di dado. Non dimenticatevi di mettere sul fondo del tegame anche le parti più tenere dei gambi tagliate a tocchetti. Alla fine della cottura il ripieno e la crosticina si ammorbideranno un poco ma anche i carciofi vi delizieranno con il loro sapore. Servite ogni carciofo su un piatto circondato dai pezzetti di gambo che risulteranno stufati.

Diversi sono i modi di apprezzarli: ad esempio vengono serviti stufati, spesso abbinati con fave, piselli e cipolle novelle, oppure costituiscono, come altrove, l'ingrediente di base di frittate primaverili. I carciofi sono anche oggetto di originali ricette, come quella che, dopo la cottura a spicchi con succo di arance e limoni, li vuole aromatizzati in agrodolce con zucchero e aceto e infine spolverati di pangrattato tostato e insaporiti con le acciughe. Frequente anche la preparazione detta a *piripicchiu*, cioè fritti a spicchi in padella,

poi sfumati con aceto e arricchiti con pangrattato tostato e foglioline di menta.

L'uso di broccoli per preparare pastasciutte è in Sicilia molto diffuso - in diverse zone col termine broccoli viene però indicato il cavolfiore - e come esempio basta ricordare una particolare tipo di pasta *'ncasciata* e ad alcune varianti di pasta con broccoli in tegame. Pur non essendo quella dei Nebrodi una zona di particolare elezione per queste preparazioni, pure essa non sfugge a queste abitudini e qui sono proprio i broccoli ad essere utilizzati per preparare contorni dai forti sapori, adatti ai rigori dell'inverno perché insaporiti spesso con peperoncino e grassi animali. Assai più che un contorno sono ad esempio i broccoli stufati, cotti possibilmente in tegame di coccio, *di crita*, come si dice qui: ai broccoli vengono aggiunti olio e pepe, l'immancabile peperoncino, e poi olive al forno o pezzetti di salsiccia fresca o stagionata o *frittule*, o magari, se uno non ha problemi di digestione, tutti questi ingredienti insieme per ottenere un risultato eccezionale.

Le stesse preparazioni che utilizzano i broccoli possono essere in genere effettuate con il cavolfiore: il risultato finale sarà solamente di sapore più delicato. Il cavolfiore tuttavia è adoperato anche in ricette saporite: lo si prepara infatti assai frequentemente anche fritto in pastella, destinato a stuzzicanti antipasti o contorni.

Cavolfiore in pastella

Questo modo di preparare il cavolfiore è molto comune in Sicilia e, per quanto ci riguarda, abbiamo sperimentato che è un ottimo sistema per rendere gradita una verdura che, soprattutto ai ragazzi, non piace molto.

Lessate al dente un cavolfiore e tenete a parte una tazza dell'acqua di cottura. Tagliate a pezzetti il cavolfiore e immergetelo in una pastella che avrete preparato a parte con uova, prezzemolo ed aglio

finemente tritati, pecorino grattugiato, sale e pepe, farina e l'acqua di lessatura del cavolfiore.

Friggete a cucchiaiate in abbondante olio d'oliva bollente e servitele caldissime dopo aver fatto assorbire l'eccesso di olio. Queste frittelle sono ottime come antipasto, accompagnate a prelibati salumi dei Nebrodi, ma si possono anche utilizzare come secondo unico o contorno particolare

Bisogna accennare infine ai funghi - porcini, prataioli, ma non solo - sebbene il loro uso tradizionale in cucina non sia uniformemente diffuso su tutto il territorio. E' ovvio che le popolazioni dei paesi collinari o montani, disponendo anche di vaste zone boschive siano per lo più abituate alla loro raccolta e al consumo, ma l'impiego che vale la citazione gastronomica è tipico in effetti solamente di alcune zone di elezione, come ad esempio quella di Longi, tradizionalmente indicato proprio come il paese dei funghi, e dei paesi confinanti.

I legumi

Nella cucina tradizionale nebroidea, quella più tipica e quella di tutti i giorni, frequente è l'impiego dei legumi. Sono soprattutto le fave a dominare, ma è comune anche l'uso di fagioli, sia freschi che secchi, piselli, ceci e lenticchie. Nel tradizionale accostamento meridionale di fave e formaggio, le fave fresche vengono abbinata da queste parti al canestrato più che al pecorino, e talvolta anche alle olive in salamoia; tipico anche l'uso di stufarle in tegame, con l'aggiunta di cipolla fresca, finocchietto o salsiccia. Le fave secche sono destinate a vari tipi di minestre, purea e al più tradizionale dei piatti nebroidei a base di legumi, "u maccu", piatto che con qualche variante è presente anche nella tradizione gastronomica di altre zone della Sicilia.

in abbinamento con lardo e salsiccia dei Nebrodi. I piselli vengono consumati ovunque, senza dar vita tuttavia, un po' come i fagioli, a piatti tipici di particolare rilevanza., anche se con le verdure cresciute al sole di Sicilia minestre e minestrone acquistano eccezionale sapore. I piselli vengono soprattutto aggiunti ai ragù e diventano ingredienti importanti di alcune tipiche paste al forno, arancini di riso, timballi, ecc.

Maccu

E' uno dei piatti più tipici che si preparano sui Nebrodi anche se difficilmente si potrà trovare nei menù dei ristoranti.

Lasciate in ammollo per una notte in acqua tiepida leggermente salata 800 grammi di fave secche. Lessate le fave fino a quando saranno ben cotte e poi scolatele e riducetele ad una purea. Condite con olio extra vergine d'oliva nel piatto prima di gustare. Se volete un gusto più forte potete aggiungere del peperoncino in polvere: la bontà dell'abbinamento è garantito.

Delle possibili varianti del maccu esiste un'altra versione abbastanza comune, quella con finocchietto. Lessate le fave come detto per la ricetta precedente ma a metà cottura aggiungere due o tre mazzetti di finocchietto selvatico spezzettato. Lessate, preferibilmente a parte, 500 grammi di pasta corta ed a metà cottura aggiungetela scolata alla purea di fave. Quando la pasta è a cottura e portate a cottura condite con olio extra vergine d'oliva e, se preferite, insaporite ulteriormente con provola grattugiata.

Diffuso è il consumo di minestre di ceci, quasi sempre accompagnate da paste fresche, ma con la farina di ceci in alcune zone si prepara una classica polenta, che viene apprezzata soprattutto

I formaggi

I formaggi rappresentano per la gastronomia dei Nebrodi un riferimento molto importante. Pastorizia e allevamento hanno caratterizzato da sempre queste montagne e il risultato non poteva che essere concretizzato in alcuni prodotti tipici di spiccato e inconfondibile sapore. La Regione Sicilia ha catalogato i "formaggi storici" dell'isola attribuendo loro, anche sulla base di riferimenti letterari antichi, una sorta di marchio di qualità. Al di là delle consuete e regolamentate attribuzioni di origine, pecorini e canestrati, provola dei Nebrodi e ricotta, oltre che vedersi nobilitare dal tempo le loro origini, trovano però riconoscimento nel territorio per il loro quotidiano utilizzo in cucina.

Il più rappresentativo dei prodotti caseari di questa regione è sicuramente la "provola dei Nebrodi", prodotta in molti comuni montani ma che raggiunge punte di eccellenza con la "provola di Floresta", tipica di questo che è il comune montano siciliano alla maggiore altitudine e di quelli confinanti. Sembrerebbe che la provola abbia trovato diffusione sui Nebrodi a partire proprio da questa zona, e comunque da queste parti si ha il maggior concentrato di aziende che producono e vendono direttamente questo tipico prodotto dell'allevamento. Nei mesi estivi non è difficile trovare lungo le strade più frequentate di queste montagne venditori di provole e di formaggi dietro ai loro banchi.

La provola dei Nebrodi, prodotta artigianalmente con latte di vacca o con l'aggiunta, a volte, di quello di pecora o di capra, appartiene a quella vasta famiglia di formaggi semicotti a pasta filata che vantano una lunga tradizione nel Meridione. Ha forma rotonda, a palloncino, con una prominente all'estremità superiore che serve a



tenerla appesa per la stagionatura e in genere, nelle forme più tipiche, varia nel peso da un chilo a un chilo e mezzo anche se per le provole di maggiore stagionatura si possono raggiungere i tre chili. La provola dei Nebrodi ha un sapore inconfondibile che la distingue da altri simili formaggi, delicato se fresca, e via sempre più intenso e piccante man mano che aumenta la stagionatura. Ancor più tipica e saporita la versione "sfoglia", che si stacca facilmente a pezzi all'interno, da richiedere appositamente presso i pochi produttori che ancora vi si dedicano. Vale la pena di segnalare che è possibile trovare presso alcune aziende provole di forma schiacciata, a panetto, così come fanno bella mostra di sé sui banchi di vendita anche provole dalla forma particolare, a figure di animali (tipo a "cavadduzzu"), risultato di un'abile lavorazione della *tuma*.

La provola si apprezza in molti modi ed entra a pieno titolo in cucina dal momento che, oltre ad essere consumata come formaggio da tavola e a costituire un ingrediente essenziale di un tipico antipasto nebroideo, viene adoperata grattugiata come completamento di molti primi piatti e serve a insaporire particolari focacce, pasticci e involtini di melanzane, secondi di carne, arancini, e

costituisce la base per preparazioni tradizionali come la provola "all'argentera".

Provola all'argentera

Friggete in una padella due spicchi d'aglio in olio d'oliva e poi toglietelo. Tagliate la provola a grosse fette piatte e adagiatele nella padella, spruzzandole di qualche goccia di aceto e di un po' di origano. Fatela cuocere per qualche minuto le fette con il coperchio a fuoco lento, rigirandole una volta se volete e servitele non appena tolte dal fuoco.

Altro formaggio tipico dei Nebrodi è il canestrato, chiamato così perché porta i segni del canestro dove viene sistemata la cagliata. È un formaggio a struttura molto compatta ed è prodotto anch'esso artigianalmente con latte di vacca o misto. Si consuma a diversi gradi di stagionatura, a cominciare dalla semplice *tuma*, fresca, senza neanche l'aggiunta di sale. Caratteristico è il "primosale", formaggio di circa otto-dieci giorni che ha già ricevuto una salatura a secco esterna, mentre il "secondosale" ha una stagionatura di circa tre-quattro mesi. Dopo i quattro mesi si può chiamare canestrato, "fatto proprio con la lacrima", come dicono da queste parti. L'esterno è di colore bianco se fresco e tendente al giallo paglierino e al giallo ocra man mano che la stagionatura si prolunga. Spesso si accompagna a fave fresche oppure a olive in salamoia che ne esaltano il gusto. Tenero si utilizza come formaggio da tavola ed ha sapore dolce o piccante se nella cagliata è stato aggiunto pepe in grani; se stagionato si utilizza anche come formaggio da grattugia per insaporire taluni piatti tipici.

Diffusa è anche la produzione di pecorino, forse il più antico formaggio siciliano se vogliamo prendere come riferimento la narrazione omerica di Polifemo. Prodotto in tutta l'isola pressoché con la stessa tecnica è anch'esso un formaggio a pasta

semicotta, la cui cagliata dopo essere stata posta in fiscelle di giunco che danno origine a una superficie rugosa, viene "scottata" per circa 4 ore. Il pecorino viene salato già il giorno successivo e ancora a distanza di alcuni giorni e poi trattato con salamoia per evitare l'asciugatura. Le forme hanno peso che varia dai 3-4 ai 10-12 chilogrammi, crosta che dal bianco tende al giallo e uno scalzo che non supera i 15-20 centimetri. Dal sapore intenso e via via più piccante, si consuma come formaggio da tavola e da grattugia a vari stadi di stagionatura, preferibilmente non inferiore a quattro mesi. Diverse paste asciutte in bianco della cucina tradizionale utilizzano il pecorino come ingrediente base, sempre abbondante e grattugiato, unito a qualche erba aromatica, come ad esempio basilico tritato e aglio amalgamati con ottimo olio d'oliva.

Nonostante la produzione di ottimi formaggi, il prodotto caseario dei Nebrodi di maggiore consumo è tuttavia la ricotta, un prodotto a pasta cremosa ottenuta dal siero di lavorazione dei formaggi, cui viene aggiunto latte di vacca, misto o di pecora. La ricotta, anch'essa un prodotto dall'antico passato, trova mille occasioni di essere usata nella gastronomia dei Nebrodi, e ciò anche grazie ai differenti sapori che riesce ad avere in base al latte con cui è prodotta, al diverso grado di stagionatura e alle modalità di consumo. La ricotta di capra è da più parti ritenuta quella di migliore qualità, mentre quella di pecora risulta la più saporita. Appena calda, specie se immersa ancora nel suo siero, ha sapore molto delicato, che diventa più sapido man mano che si asciuga.

La ricotta fresca viene consumata sia così com'è che come ingrediente, quasi sempre essenziale, delle più svariate preparazioni. È un'ottima aggiunta a talune pastasciutte in bianco o a base di

pomodoro ed entra in taluni piatti unici tipici come lo *sciuseddu* che abbiamo visto. Chi ama i gusti delicati può provare la pastasciutta alla ricotta qui sotto, che è già buona senza l'aggiunta di altri sapori particolari.

Pasta con la ricotta

Si tratta di un piatto semplicissimo, ma come tutte le cose semplici deve essere preparato con ingredienti freschissimi e di prima qualità. Mentre lessate la pasta, che si raccomanda lunga tipo spaghetti o linguine, potete preparare il condimento.

Mettete in una insalatiera la ricotta, che deve essere di giornata, morbida ma saporita, e allungatela via via con l'acqua calda della pasta fino a che non avrà raggiunto una dimensione fluida. Aggiungete alla ricotta un pizzico di sale, una grattata di pepe nero (alcuni aggiungono noce moscata o abbonante cannella in polvere) e, se volete, ma non è indispensabile, un cucchiaino di olio extra vergine di oliva. Mescolate per bene nell'insalatiera la pasta scolata e servite, con o senza una grattugiata di formaggio.

La ricotta fresca si presta anche assai bene per la preparazione di frittate e frittelle, in accompagnamento ad altri semplici ingredienti o aromi o anche da sola, amalgamata e poi passata nell'uovo e nel pangrattato prima della frittura. La ricotta fresca è però protagonista soprattutto in pasticceria: cannoli e cassate sono da queste parti, come in tutta la Sicilia, preparati sempre con la migliore ricotta del posto. Non mancano le torte a base di ricotta e i semifreddi e le indicazioni qui a fianco sono solamente indicative di uno dei tanti modi di utilizzarla.

Torta di ricotta

Sarebbe più giusto rinviare questa ricetta al paragrafo dei dolci, ma vogliamo anticipare qui una ricetta dolce con la ricotta.

Passate circa 800 grammi di ricotta freschissima al setaccio e poi aggiungete 500 grammi di zucchero semolato, 100 grammi di canditi spezzettati, un pizzico di vaniglia e un sorso di maraschino, amalgamando gli ingredienti in modo da ottenere una sorta di crema.

Prendete ora un pan di Spagna ed affettatelo, ma non troppo sottilmente. Foderate con carta da forno una tortiera a bordi alti e spalmatela per bene con della gelatina di frutta. Con le fette ottenute dal pan di Spagna rivestite ora la tortiera facendo aderire bene le fette anche ai lati.

Versate nella tortiera la crema di ricotta che avete preparato, livellandola per bene. Coprite con una o più fette di pan di Spagna e ponete il tutto in frigorifero per due, tre ore.

Togliete dal frigorifero la torta e rovesciatela su un disco di cartone di pasticceria. Se avete estro e fantasia oltre che un minimo di tempo potete guarnirla a vostro piacimento: la guarnizione più classica è costituita da una glassa al pistacchio e frutta candita.

Con essa si preparano anche molti dessert di facile preparazione, abbinando pochi altri ingredienti tipici di questa gastronomia: si può, ad esempio, disporre ricotta e composta di arance nella stessa coppa, spolverare di cannella, e consumare accoppiando i due ingredienti, oppure amalgamare miele e ricotta passata al setaccio, unire pezzetti di cioccolato e frutta candita e disporre il tutto in coppette guarnite con scorze di arance candite e servite fredde.

La ricotta, come crediamo sia a tutti noto, si consuma anche previa cottura in forno. Fresca e passata una volta in forno, arricchita per questo di una saporita crosta, viene consumata come



formaggio da tavola, mentre da diverse salature e più passaggi nel forno, sempre a temperature assai contenute, deriva la tipica ricotta "infornata", utilizzata soprattutto grattugiata in sostituzione del formaggio per accompagnare pastasciutte al pomodoro o in bianco e indispensabile per taluni piatti, a cominciare, come abbiamo visto, dalla "pasta alla Norma".

Un tempo era abitudine utilizzare per la grattugia anche ricotta salata lasciata asciugare lungamente al sole, il che le dava un sapore assai particolare, ma questo è ormai un prodotto quasi introvabile perché la produzione al forno rende tutto più semplice e anche più economico. Per il turista che decide di inserire anche la ricotta al forno fra i prodotti gastronomici da acquistare alla fine di un soggiorno da queste parti, consigliamo di scegliere fra i negozi migliori le ricotte più dure, possibilmente confezionate sotto vuoto, lasciandosi consigliare da persone o venditori di fiducia: si tratta infatti di un prodotto che non sopporta di viaggiare a lungo e men che meno l'umidità che spesso si forma nei contenitori di plastica, e soprattutto di un prodotto dalla qualità assai ingannevole all'occhio non allenato. Una volta arrivata a casa, la ricotta al forno va posta in un ambiente ben aerato e asciutto e se per caso vi è un accenno di muffa consigliamo di ripassarla in forno per alcune ore a basse temperature per "asciugarla".

Aromi ed erbe selvatiche

Assai ampio è l'uso in cucina di aglio e cipolla, quest'ultima usata anche come vero e proprio ortaggio, presenti ovunque nella gastronomia nebroidea, ma non meno grande è l'utilizzo di erbe aromatiche e selvatiche, a cominciare da quelle più tradizionali, sedano, prezzemolo, salvia, rosmarino, e soprattutto, come dappertutto nell'Italia meridionale, basilico. Crediamo tuttavia di non sbagliarci a ritenere che a dominare questo ampio panorama sia soprattutto l'origano, pianta aromatica a fusto eretto che può arrivare anche a 70 centimetri di altezza, ramificata in cima, e che cresce spontaneamente dalla collina alla montagna. Nel territorio dei Nebrodi l'origano è diffuso soprattutto nella profumatissima varietà a fiorellini bianchi e la provvista della maggior parte delle famiglie è garantita dalla libera raccolta che viene effettuata nel mese di luglio, quando la fioritura è al culmine, nei terreni incolti. L'origano è veramente onnipresente in cucina e oltre che come aggiunta ai condimenti viene utilizzato anche per insaporire carni e pesce alla griglia e per aromatizzare direttamente moltissimi alimenti, spesso nobilitati dalla sua sola presenza: provola "all'argentiera", patate lesse, olive fritte, insalate di pomodori e cetrioli sono spesso insaporite solo con olio e sale e profumate con abbondante origano. Il nome stesso, che si fa derivare da due termini greci che significano "splendore di montagna", da idea della considerazione che la pianta ha presso i suoi estimatori.

Come erba aromatica l'origano è sempre più utilizzato in tutta Italia e come pianta si può trovare con relativa facilità in vasi da tenere sui balconi o nell'orto. Non mancano i mercati, anche



del Nord, in cui si può acquistare secco a mazzetti sui banchi: averlo immediatamente disponibile in casa in questo modo sarebbe ovviamente sempre preferibile, ma consigliamo tuttavia di acquistarlo solamente se si ha naso nel sentire il giusto profumo e comprendere che non si tratti di una vecchia raccolta. Quello che invece sconsigliamo proprio di fare, se si vogliono riproporre piatti siciliani con un minimo di approssimazione (tenuto conto dell'importanza che riveste questa erba aromatica), è di acquistare origano in barattolini, anche di vetro, sui banchi di un qualsiasi supermercato, perché in genere non ha un profumo che meriti questo nome.

Altra pianta spontanea di grande importanza nella cucina dei Nebrodi è il finocchio selvatico o finocchietto: esso cresce dappertutto dalla primavera alla fine dell'estate ed è indispensabile per profumare alcuni piatti tipici, come la pasta con le sarde e una variante del *maccu* di fave. Quando la pianta è giovane allo stato erbaceo viene utilizzata anche da sola per ottime e

profumatissime minestre, condite solamente con olio extravergine, oppure in pastella per ancor più saporite frittelle. Ovviamente di questa pianta si utilizzano anche i famosi semi, indispensabili per preparare le caratteristiche salsicce, salumi e sughi a base di maiale e utilizzati anche per biscotti e altre preparazioni dolci. Della pianta si adoperano perfino i minuscoli fiori, costituenti una sorta di polverina molto profumata se raccolti al momento giusto.

Per minestre e frittate si utilizzavano un tempo moltissime erbe selvatiche, la cui memoria, come detto, si affievolisce sempre più privando la tradizione culinaria dei Nebrodi di molti apporti. Man mano che la loro raccolta ha cessato di essere di utilità per la popolazione (e anche una necessità), rimanendo infine abitudine di pochi o semplice curiosità gastronomica, la grande varietà ha lasciato il posto a poche possibili citazioni: a parte il finocchietto, si consumano ancora tarassaco, altre simili erbe amare e *cavuliceddi*, buoni in padella e per minestre, germogli di cicerchia selvatica e "asparagi" selvatici, turioni di piante simili al pungitopo, adatti per particolari frittate, biette selvatiche e semiselvatiche (i *giri*). Di alcune di queste piante qualcuno sta tentando un recupero ed è possibile anche trovarle sotto la forma di conserve, ma l'ideale per il cultore del gusto sarebbe quello di poter accompagnare i pochi raccoglitori esperti che rimangono.

Per marinare grigliate, soprattutto se si tratta di carni dal profumo deciso come quelle di castrato, si usano da queste parti, come altrove, salvia e rametti di rosmarino, ma soprattutto foglie di alloro. Con l'alloro si aromatizzano anche carni al forno o in tegame, come quelle del coniglio o dei giovani ovini, e soprattutto spiedini.

Nella cucina quotidiana così come nella gastronomia più tipica non manca neppure l'uso di fiori, frutti e semi di piante semicoltivate, come i capperi, necessari in molte preparazioni, o i pinoli, anch'essi presenti spesso in cucina. Modesto, almeno rispetto ad altre zone della Sicilia e del meridione, come ad esempio Abruzzo o Calabria, è invece l'uso di peperoncino piccante, seppure esso non manchi mai in casa, almeno per insaporire salsicce, qualche pastasciutta e alcune minestre di fave secche, soprattutto quelle che utilizzano fave intere con la buccia ed hanno un sapore molto rustico e intenso.

La frutta

Secondi per una incollatura solamente ai pugliesi per il consumo quotidiano, almeno secondo alcune recenti indagini, i siciliani hanno una particolare predilezione per la frutta in genere e hanno avuto la fortuna di essere stati privilegiati da un clima che favorisce la maturazione sugli alberi di ogni tipo di frutto e in ogni stagione dell'anno. A parte l'abbondante consumo di frutta fresca, la grande disponibilità ne ha favorito col tempo anche l'impiego in cucina, sia in quella quotidiana che in quella pasticciera. Gli agrumi sono ovviamente grandi protagonisti di quest'uso gastronomico e non solo perché sono disponibili per un lungo periodo dell'anno: arance, limoni e mandarini guarniscono torte e crostate, servono alla produzione di ottimi gelati e a profumare liquori, mentre le scorze candite decorano le tipiche cassate e la granita siciliana è un unicum da esportazione. Oltre che in pasticceria gli agrumi sono utilizzati da queste parti, come d'altronde nel resto della Sicilia, anche in cucina per preparazioni che non ti aspetti: dei carciofi stufati in padella con succo di limone e di arancia abbiamo detto sopra ma è noto che una preparazione assai tipica è l'insalata di arance, spesso usata come secondo e nella tradizione



contadina di un tempo addirittura come piatto unico. Tagliati a pezzetti gli spicchi di arance mature, ovviamente con preferenza per il tarocco siciliano, si condiscono con sale e olio extravergine di oliva e si consumano a pasto come una normale portata, che, se si vuole, può anche essere rafforzata nel gusto asprigno dalla presenza di fettine di limone.

Altro simbolo della Sicilia sono i fichidindia, che a maturazione avvenuta deliziano il palato della gente dei Nebrodi non meno di quello dei turisti. Col loro succo si preparano tipiche mostarde, ma di solito i fichidindia sono consumati quasi esclusivamente freschi, appena colti. Nella tradizione venivano mangiati anche col pane costituendo ottime colazioni, ma sempre con grande attenzione nel non eccedere per evitare le conseguenze della stipsi.

Nel mese di settembre, il tempo migliore per godere della Sicilia e dei suoi frutti, fichi dolcissimi e uva da tavola concludono ogni pasto, ma fin dalla tarda primavera un'infinita varietà di mele, pere, pesche, albicocche, susine, nespole, more, castagne, ecc. ecc. offrono alle popolazioni dei Nebrodi la delizia di mille sapori.

Grande disponibilità si ha poi di frutta secca, nocciole e mandorle in particolare, con le quali, come si vedrà, si preparano biscotti e si decorano dolci di ogni genere, si confezionano torroni e croccanti, si guarniscono pani e *cuddure* della tradizione natalizia e si prepara perfino la più dissetante delle bibite siciliane, il latte di mandorle, prodotto della loro spremitura. Con la frutta in Sicilia e anche sui Nebrodi si fanno ancora una infinita varietà di cose: con le mandorle si profumano pure vini e liquori, dai fichidindia si ricava una particolare acquavite, per non parlare di marmellate e composte di ogni genere, dei fichi secchi farciti, e delle specialissime granite, oltre quelle tipiche, che si arrivano a preparare con pistacchio e frutti di bosco e perfino con i gelsi.

Vino, olio e olive

Prima di passare ai dolci non si può non dire dell'olio e delle olive, ingredienti che non mancano mai nella dispensa della gente dei Nebrodi. Come ovunque nell'Italia mediterranea gran parte di sughi e intingoli sono a base di olio, ma l'olio d'oliva è da queste parti anche l'unico, insostituibile condimento per quasi tutti i piatti e le pietanze: né il burro né tanto meno altri condimenti sono riusciti a scalfire la tradizione.

Quasi l'intero territorio, con esclusione ovviamente delle zone montane, rientra del resto nell'area di produzione dell'olio che porta la denominazione Valdemone e tre delle cinque sottodenominazioni coprono un po' tutta l'area nebroidea: a occidente la Halaesa in cui prevale la varietà di ulivo Santagate; al centro Fiumare di Naso, in cui prevalgono le varietà Minuta e Santagate; a oriente la Tyndaris, che vede la prevalenza dell'Ogliarola messinese. Al di là di queste classificazioni sono in verità molte le varietà di ulivo che da molti secoli vengono coltivate dal mare fino a una quota di circa 600 - 700 metri di altitudine, e quindi potrebbe sembrare quasi ovvio che l'olio sia reputato come condimento insostituibile. Prevalgono ancora per lo più, seppure in trasformazione, forme di coltivazione tradizionali, e questo si traduce nella possibilità di assaporare il gusto "antico" dell'olio, anche se per certi aspetti ciò comporta un ritardo nella valorizzazione e commercializzazione del prodotto.

A parte l'ottimo olio prodotto e consumato, la gastronomia nebroidea deve comunque rendere grazie a questa pianta perché si arricchisce anche dei molti modi di consumare le olive. Esse vengono apprezzate fin da quando, ai primi di

ottobre, ancora verdi, vengono "schiacciate", ingentilite nel sapore da frequenti cambi dell'acqua di addolcimento e poi insaporite con aglio, sale e origano, e talvolta anche con peperoncino. Piccole o grandi, ancora verdi o più mature che siano, le olive da queste parti finiscono spesso in salamoie preparate oltre che con acqua e sale anche con finocchietto, aglio e peperoncini verdi: quando è il momento accompagnano piacevolmente antipasti di provola e salumi oppure formaggi e secondi particolari. Le olive mature si passano spesso in forno e si insaporiscono con sale e origano e non manca chi ancora si affatica a fare asciugare all'aria e magari all'ultimo sole prima dell'inverno le migliori olive nere, fino a farle diventare "*passuluni*", dal sapore assai particolare e inimitabile. Tipica è la preparazione di olive "fritte", ovvero olive nere saltate in padella e spolverate di origano o peperoncino dopo aver fatto rosolare nell'olio un trito di cipolla o dell'aglio. Talvolta le olive "fritte" vengono fatte sfumare con mezzo bicchiere di aceto e qualcuno, per meglio insaporire il tutto, vi aggiunge anche del pomodoro.

Le olive non vengono consumate unicamente da sole, ma sono anche indispensabili alla preparazione di taluni piatti tipici, a cominciare da molte pastasciutte. Nel pesce stocco e nel pesce spada "a ghiotta" le olive, verdi o nere, non possono mancare, così come nella caponata e in molte preparazioni a base di pangrattato.

Ogni gastronomia ha fra i suoi elementi peculiari taluni condimenti che vengono utilizzati per insaporire cibi e pietanze, e siccome i più tipici di quelli siciliani sono a base di olio d'oliva,

accenniamo qui al salmoriglio (*u sammurigghiu*), tanto usato da queste parti per insaporire carni e pesci alla griglia da mettere in ombra tutti gli altri condimenti. Il salmoriglio è una salsina di facile preparazione, risultato dell'amalgama di ottimo olio d'oliva con succo di limone, aggiustato di sale e abbondantemente profumato con origano. Il salmoriglio, a cui talvolta viene aggiunto aglio fresco, deve risultare molto fluido, così da essere utilizzato per spennellare la grigliata - utilizzando magari come pennello i rametti di origano - o costituire il fondo su cui appoggiare e rigirare carni o pesci già cotti.

A differenza dell'olio, per quanto riguarda la tradizione enologica vale quanto detto all'inizio di questo lavoro. La coltivazione della vite ha una storia antica sui Nebrodi, ma si è trattato sempre di una produzione destinata essenzialmente all'autoconsumo e non si può dire che il territorio abbia mai avuto una particolare vocazione vitivinicola. Nel generale e molto significativo recente miglioramento della produzione siciliana non mancano tuttavia aziende che cominciano a offrire prodotti di buona qualità, seppure la distanza da colmare con altre zone della Sicilia sia ancora tanta. A segnare ancora di più questa distanza c'è il fatto che in altre zone della stessa provincia di Messina si producono dei DOC (Faro, Malvasia delle Lipari) o che si stia specializzando comunque una viticoltura di qualità, come nel milazzese.

A parte la segnalazione in talune guide di qualche luogo di produzione di qualche buon rosso (come la contrada Matini nel comune di Ficarra) si può contare per il futuro sul fatto che una nuova viticoltura si fa comunque strada e cominciano a crescere di numero le aziende vinicole serie, come nel Pattese o nella zona di Gioiosa Marea.

Dolci ... e non solo

L'antica e ricca tradizione siciliana in materia di dolci trova conferma anche in quella dei Nebrodi, che oltre a solleticare i palati degli abitanti e dei visitatori con le più tipiche specialità isolate, molto ci aggiunge del suo, soprattutto mediante biscotti, dolci e dolcetti che utilizzano prodotti locali, a cominciare dalle nocciole, la cui produzione deriva da una secolare vocazione del territorio orientale.

Nelle pasticcerie si trovano spesso insieme i dolci della grande pasticceria siciliana e quelli, non meno buoni, della produzione locale, mentre nei forni che hanno anche una vocazione dolciaria si possono trovare con sempre maggiore frequenza biscotti e dolcetti della tradizione più tipica, quella che riproduce, certo con altri mezzi e assai più grande consumo di un tempo, i dolci preparati in casa dalle popolazioni dei Nebrodi.

Come altrove in Sicilia, anche da queste parti nei secoli scorsi i conventi femminili custodivano, spesso gelosamente, le conoscenze necessarie per la preparazione dei dolci più squisiti, mentre in casa si preparavano i biscotti più semplici, che richiedevano ingredienti più a buon mercato e conoscenze elementari. Col tempo comunque la sapienza delle monache è uscita dai conventi ed è diventata patrimonio diffuso di chiunque poteva permettersi di disporre di buoni ingredienti.

Il nostro consiglio al turista è naturalmente di non rinunciare a nessun assaggio, si tratti dei biscotti della memoria più particolare - quelli che magari non capiterà di assaggiare mai più - che dei dolci più conosciuti, che oramai sono facilmente reperibili in molte (buone) pasticcerie tipiche sparse in tutta Italia. Come altrove in Sicilia - magari con un tocco di moderazione nei sapori,

che qui non sono graditi se particolarmente intensi - ovunque ci sia una buona pasticceria potrete trovare abbondanza di cannoli, cassate, pignolate, e una quanto mai ricca varietà di frutta Martorana, di torroni, buccellati, paste di mandorla, dolci a base di pistacchio o di canditi, babà alla panna, ecc. Non è possibile trattare dell'infinita varietà di dolci con i quali ci si può deliziare il palato perché ci vorrebbe un volume a parte, e del resto, se si è particolarmente interessati a questo aspetto specifico, si può approfondire la propria conoscenza dei dolci più famosi della tradizione siciliana scoprendoli su riviste o reti televisive che ormai quotidianamente accolgono specifiche rubriche sui prodotti e sui sapori regionali. Se qui sotto accenniamo alla ricetta dei cannoli e solo perché riteniamo di fare comunque una cosa utile ai cultori di quest'altro simbolo della "sicilianità".

I cannoli

Non abbiamo resistito alla tentazione di aggiungere alle altre anche la ricetta dei cannoli, seppure come dolce siciliano essi siano tanto famosi in Italia e nel Mondo che chiunque può reperire facilmente questa ricetta. I cannoli sono anche molto buoni e ciò può giustificare la fatica di prepararli in casa anziché acquistarli in una buona pasticceria, insieme all'altro motivo, più importante, cioè che i cannoli andrebbero consumati immediatamente dopo aver riempito la "scorza", che è l'involucro pieno di crema di ricotta, che assorbe col passare del tempo l'umidità, perdendo così la sua principale caratteristica, la friabilità.

Se siete armati di buona volontà e se non decidete di comprarle, visto che quelle buone si trovano solamente in poche drogherie, prendete nota di come preparare da voi le "scorze".

Fate una fontana con 250 grammi di farina 00 alla quale unirete un albume, una noce di sugna (strutto), un cucchiaino di zucchero, un cucchiaino di caffè in polvere, uno di cioccolato amaro e un pizzico di sale. Impastate il tutto con del vino, tanto quanto basta per preparare un composto piuttosto solido che lascerete riposare, avvolto in un tovagliolo, per un'ora.

Stendete la pasta ottenuta in una sfoglia non troppo sottile e ricavatene dei rombi (qualcuno preferisce dei

cerchi) di circa dieci centimetri di lato. Avvolgeteli poi a uno a uno attorno ai "cannelli"- una volta erano esclusivamente di canna ma adesso si comprano di metallo in un buon negozio di casalinghi - avendo l'avvertenza di ungere i cannelli con olio o strutto e di giuntare bene il punto di congiunzione dei rombi.

Friggete le "scorze" in olio abbondante, meglio se in un tegame capiente e dai bordi alti perché i cannelli devono galleggiare. Tiratele fuori dall'olio quando sono dorate e mettetetele a scolare l'olio in eccesso e a raffreddare.

Per quanto riguarda il ripieno dei cannoli a base di crema di ricotta si può utilizzare la più classica delle ricette, proporzionando le dosi in proporzione al numero di cannoli che si vogliono preparare, partendo dal rapporto con i 250 gr di ricotta delle più tipiche confezioni.

Procuratevi dell'ottima ricotta e setacciatela se è grossolana. Aggiungetevi 125 gr di zucchero a velo, 20 gr di dadolini di frutta candita e 20 gr di cioccolata amara a pezzetti e amalgamate il tutto, aggiungendo, se volete ma non è importante, qualche traccia di liquore dolce.

Con questa crema riempite per bene le "scorze", senza lasciare vuoti all'interno e spianando le estremità. Decorate queste ultime con scorzette d'arancia o ciliegie candite e della granella di pistacchio verde tritato, come avrete senz'altro visto in pasticceria.

Ci preme invece maggiormente segnalare le tipicità, a cominciare dai dolci a base di mandorle, che sono veramente molti. I più conosciuti, che utilizzano quel tipico prodotto siciliano che è la pasta di mandorla, richiamano tradizioni che vanno oltre la dimensione gastronomica. Il marzapane ("pasta reale" in Sicilia), tenero e inimitabile, è da secoli utilizzato per forgiare dolcetti di varie foggie, ma è la coloratissima frutta della Martorana la versione più diffusa ed esportata: oggi è sempre disponibile, ma un tempo era riservata soprattutto alle ricorrenze particolari. Essa era destinata, ad esempio, ad arricchire le dolci sorprese (biscotti, "ossa dei morti", primi mandarini, ecc.) che i bambini trovavano sotto il letto la mattina del giorno dei Morti. Nella pasticceria più tipica della zona la pasta di mandorla si trova abbinata anche ad altri ingredienti. Nei *buccunetti* per esempio, dolcetti

caratteristici della zona di S. Angelo di Brolo, una sottilissima sfoglia di pasta di mandorla ricopre zuccata, zucchero e cannella, ma pasta di mandorla e farina, variamente combinate con aromi garantiscono una notevole produzione di pasticcini dalle foggie più varie, spesso guarniti con frutta candita o con le stesse mandorle intere.

Pressoché in tutti i paesi dei Nebrodi si preparano dolci con le mandorle, spesso tostate e sminuzzate, ma anche con le noccioline, che qui non sono mai mancate. Nelle zone vocate alla coltivazione del nocciuolo si preparano così *'nzuddi* e *scuette*, dolcetti che si è soliti far risalire alla tradizione dei monaci basiliani, i cui conventi improntavano la vita di diverse vallate. Il dolce di Tortorici, che prende anch'esso il nome di "pasta reale" e che si raccomanda vivamente di assaggiare, è un impasto molto consistente, cotto al forno, di zucchero e noccioline.

Nei dolci preparati da queste parti si fa anche molto uso di talune spezie, come chiodi di garofano e, in particolare, cannella. La *pasta tennira*, tipica della zona di Caronia, in cui entrano anche miele e vaniglia, ha proprio un inconfondibile odore di cannella. Non viene neanche trascurato l'apporto del cioccolato, presente nella pignolata, che qui si prepara alla messinese, con la sugna e l'apporto di molte uova. Molti dolcetti, spesso assimilabili ai biscotti, derivati direttamente dalla tradizione casalinga, si preparano con gli ingredienti più semplici: farina, zucchero, uova, latte, ma a fronte della loro semplicità, la bontà di questi dolci è assicurata. E' possibile trovare questi dolcetti con facilità nei molti forni che ormai hanno anche una vocazione dolciaria e se ogni paese ha i suoi da proporre e peccheremo qui senz'altro di omissione, vogliamo

suggerirvi di provare soprattutto *nuvolette* e *piparelli*.

In alcuni paesi sono ancora (per poco?) vive le tradizioni natalizie e pasquali. Dove permangono si avvertono anche in cucina, con dolci e preparazioni particolari che allietano i giorni di festa. Tipici dolci natalizi sono i *nucatilli*, di cui riportiamo la ricetta, ma vista la stagione, la preferenza in cucina va spesso per le *crispedde*: queste sono il prodotto di una sofficissima e vischiosa pasta a base di acqua e farina, lungamente lavorata e fritta a cucchiaiate in abbondante olio, cui vanno aggiunti, cucchiata per cucchiata, pezzetti di acciughe salate o di tonno. Buona anche la versione dolce, che si ottiene passando nello zucchero le *crispedde* (ovviamente senza aggiunte) appena tolte dall'olio.

Nucatilli

I "Nucatilli" sono dei tipici biscotti natalizi, nei quali il miele gioca un ruolo importante. Fate bollire il miele, versatelo tiepido nella farina - predisposta in misura necessaria a ottenere un impasto omogeneo e morbido - e lasciate riposare per circa cinque ore. Con la pasta così ottenuta preparate delle listarelle larghe circa 3-4 centimetri, all'interno delle quali dovrà essere versato il ripieno che avrete preparato nel tempo del riposo.

Per il ripieno utilizzate noci e nocciole sghusciate e lievemente tostate al forno, ancora miele, scorza d'arancia e cannella. Ponete le noci e le nocciole in un tegame e fatele cuocere col miele, mescolando continuamente. A metà cottura aggiungete la scorza d'arancia tagliata finemente e cannella a piacere. Cuocete l'impasto, sempre mescolando, finché non si stacca dalle pareti della pentola. Fate raffreddare il ripieno e quando è tiepido ponetelo nelle listarelle di pasta, in maniera tale che esso risulti interamente coperto dalla pasta. Date ai biscotti la forma di una "S" prima di passarli al forno e decorateli con un composto morbido di farina sciolta nel cacao caldo.

A Pasqua la tradizione vuole che si preparino le classiche *cuddure* primaverili, espressione di una antica cultura che si suole far risalire all'epoca

greca. Sono una sorta di ciambella dolce (o a base di pasta di pane), cui vengono aggiunte decorazioni varie, uova soprattutto, e che si consumano soprattutto nelle scampagnate del Lunedì dell'Angelo. Forme di ciambelle all'uovo, seppure senza buco hanno anche le *giammellotte*, tipiche di Tortorici, S. Marco d'Alunzio e Militello. Diffusa ovunque e ormai anche esportata è la tradizione degli agnelli pasquali di marzapane, modellati sapientemente dagli artigiani pasticceri ed esposti nelle vetrine delle migliori pasticcerie a fare bella mostra di sé.

Molti altri dolci sono legati a particolari ricorrenze. Abbiamo già visto come sia ancora viva la tradizione che lega la *cuccia* dolce alla festa di Santa Lucia e i frutti della Martorana a quella "dei Morti": a questa celebrazione sono anche legati gli "ossi dei morti", preparati con farina, zucchero e chiodi di garofano. A San Giuseppe si preparano invece le *sfincie*, che uniscono proprio il loro nome a quello del Santo: si tratta di morbide palline passate nello zucchero e nella cannella, prodotto della frittura in olio di una soffice pasta ottenuta con latte, uova, farina, lievito di birra e vanillina.



Utilizzando mandorle, che anche in questa parte della Sicilia non mancano, e soprattutto nocciole, si preparano molte varietà di torroni e di croccanti, spesso arricchiti di scorza d'arancia e di altri agrumi canditi. Seppure meno frequente che in altre parti della Sicilia, è uso anche in queste zone preparare la *cobaita*, il tipico dolce a base di semi di sesamo i cui rombi si trovano in vendita insieme a croccanti e torroni sui banchi di dolciumi delle fiere paesane. Si preparano torroni anche con la scorza d'arancio o con altre scorze e frutta candita.

Torrone

Il "torrone" nelle sue infinite varianti è un altro tipico dolce siciliano. Una delle tante ricette che si possono provare mette insieme un chilo di mandorle e un chilo di miele (se si vuole si possono sostituire 300 grammi di miele con zucchero)

Sbucciate e tostate al forno le mandorle e mettele sul fuoco insieme al miele in una casseruola. Mescolate continuamente finché gli ingredienti non si amalgamano bene e il composto si rapprende. Versate il tutto su un piano ben umido e tagliate il torrone in base alle dimensioni e alla forma desiderata.

Cobaita

Altro tipo di "torrone" molto noto è la "Cobaita". Gli ingredienti che occorrono sono un chilo di semi di sesamo, 600 grammi di miele, 300 grammi di zucchero e 250 grammi di mandorle ben abbrustolite. Occorre che sciogliate il miele o lo zucchero in un tegame sul fuoco e versiate dopo i semi di sesamo e le mandorle. Mescolate l'impasto continuamente con un cucchiaino di legno finché raggiunge l'ebollizione. Quando il composto è bene amalgamato versatelo su di un piano umido e spianatelo con un mattarello altrettanto umido finché esso raggiunge lo spessore di un centimetro circa, quindi tagliatelo a quadrati o a rombi.

Nella preparazione di questi tipici dolci si fa un grande uso di miele, spesso prodotto proprio sui Nebrodi, e il miele è anche uno degli ingredienti essenziali di molti dolcetti secchi, come per esempio i *mustazzoli*, preparati con farina, uova,



buccia di arancia tritata e, appunto, miele a volontà.

Come si può intuire dalle descrizioni, pur sommarie che qui siamo stati costretti a fare, molti dei dolci tipici dei Nebrodi non sono di semplice preparazione: talvolta ciò è dovuto anche alla ricchezza degli ingredienti di cui la pasticceria e la gastronomia dolciaria siciliana si serve, come per i buccellatini - per i quali occorrono farina, zucchero, fichi secchi, mandorle, uva passa, vanillina, sugna, cioccolato fondente, scorza di arancio, mandarino e limone, miele, caffè e confetti - o per i buccellati, ancora più ricchi, e per i "pronobis", dolci tipici di San Fratello, simili a questi ultimi. La bontà dei risultati, poste queste premesse, è comunque sempre garantita.

Frequenti sono nelle pasticcerie dolci a base di creme pasticcere dai sapori diversi, con i quali si riempiono involucri preparati in vario modo. Troverete spesso esercizi che affiancano prodotti da friggitoria o da forno salati ai più tipici dolci

siciliani, e qui non mancheranno i "torciglioni", grosse e morbide spirali ridondanti di crema.

Al confine dell'universo dei dolci stanno alcune tipiche preparazioni, essenzialmente creme a cucchiaio, come il "biancomangiare", a base di latte, amido e zucchero, e altre, chiamate in zona "mostarde", ma di una tipologia tutta particolare. Solitamente si tratta di preparazioni casalinghe, ma se in casa si prepara ancora il "biancomangiare", le "mostarde" col tempo sono divenute rare: con molto spirito di ricerca tuttavia si può trovare il modo di assaggiarle, soprattutto sul finire dell'estate e all'inizio dell'autunno. Le più comuni sono a base di vino, e nelle versioni più dolci a base di mosto, ma tipica è senz'altro anche quella di fichidindia, in cui al succo dell'uva si sostituisce quello, debitamente setacciato, di questi dolcissimi frutti. Le mostarde, per le quali si utilizzano anche altri succhi, possono essere consumate fresche, quando sono ancora una sorta di morbida mousse, o lasciate "indurire", e allora, tagliate a pezzi, assumono una consistenza più o meno gommosa secondo la preparazione seguita e la diversa "stagionatura".

Mostarda di vino

Mescolate a freddo un litro di vino con 200 gr. di amido e filtrate per evitare che si formino grumi. Aggiungete chiodi di garofano e mandorle sminuzzate e mettere sul fuoco. Portate ad ebollizione a fiamma bassa e fate cuocere, dal momento in cui bolle, per circa un'ora. Lasciate riposare e servite.

Un capitolo a parte meriterebbero gelati e granite ma ne accenniamo qui per l'abbinamento frequente che vi è fra gelaterie e pasticcerie. Nella granita, ormai prodotto da esportazione, convergono tutte le emozioni e le sensazioni della calda estate siciliana, cui non si sfugge neanche sui Nebrodi, seppure le alte cime e l'esposizione a

settentrione dei paesi risparmiano agli abitanti le più torride temperature. Più delle altre è la granita di limone a racchiudere il profumo di questa terra e insieme l'uso sapiente del freddo per limitare l'arsura. La granita ristora nell'afoso pomeriggio ma rinnova anche ogni mattina le forze per affrontare la giornata: solamente chi non è mai stato in Sicilia può stupirsi nel vedere fin dalle prime ore i tavoli dei bar affollati di clienti che inzuppano nelle granite le loro tonde, tipiche brioches! Provata però almeno una volta, il turista diventa il più goloso consumatore della più tradizionale colazione siciliana: morbide e spesso calde brioches abbinate a granite di limone oppure di fragola o di caffè con panna, disponibili comunque nei bar a ogni ora del giorno. Meno frequente da queste parti, ma comunque diffusa, è la granita di mandorle, mentre faticano a trovare spazio nuove granite, arancia, menta, mandarino, cioccolata, ecc., buone ma relegate in secondo piano dai sapori tradizionali che nessuno ha intenzione di abbandonare.

Grande è il consumo di gelato artigianale, qui preparato ancora in maniera tradizionale e quindi assai più compatto e cremoso di quello che oramai si consuma un po' in tutta Italia. Frequente è il consumo di semifreddi derivati dal gelato e, fra gli altri, un posto particolare merita lo "schiumone", dessert destinato non solamente alla fine di un pasto ma anche a rendere piacevoli le soste al bar nel tardo pomeriggio.

Nonostante si faccia certo un po' fatica a parlare di gastronomia, pure non possiamo non accennare alla stuzzicheria nebroidea, che come quella siciliana ha un'importanza tutta particolare essendo spesso, e pressoché dappertutto, l'immane complemento di sagre, feste religiose o anche, semplicemente, di rilassanti

passeggiate serali. I banchi dei dolci, allestiti in occasione di feste o prossimi a luoghi di richiamo (giardini, lungomare, ecc.), sono sempre affiancati da quelli della stuzzicheria e non faticiamo ad affermare che questi ultimi appaiono sempre più frequentati dei primi: su di essi fanno bella mostra mucchi di fave abbrustolite o piccanti, spagnolette, semi di zucca, "cannellina" e tante altre "specialità", cui di tanto in tanto se ne aggiunge qualcuna nuova che ha trovato il gradimento del pubblico.

Il posto principale nelle preferenze spetta tuttavia sempre alla *calia*, i famosi ceci tostati, che qui sopravanzano di gran lunga gli altri stuzzichini, tanto importanti da dare origine a parole dal significato simbolico: *caliari*, nel senso di andarsene a spasso passando il tempo a mangiar *calia*, è da queste parti termine assai usato dagli studenti, perché prende il posto del bigiare, marinare la scuola, usato altrove. I ceci tostati si possono oggi trovare anche su molti banchi di fiere e sagre sparse un po' dappertutto in Italia e perfino in sacchetti sugli scaffali dei migliori supermercati, ma la fragranza della *calia* che viene prodotta da queste parti è inimitabile: se si può, occorre chiedere quella ancora calda, tirata fuori dalla sabbia nella quale i ceci vengono messi a tostare al fuoco, sotto l'occhio sapiente del *caliaro* che sa quando è il momento della cottura. Se non è disponibile quella ancora calda e occorre accontentarsi, allora si deve poter contare su un prodotto di giornata, perché più passano i giorni e più la *calia* assorbe umidità, tanto da diventare un'altra cosa, come quella che si trova nei sacchetti fra gli scaffali. Nelle abitudini della gente dei Nebrodi spesso comunque la *calia* viene richiesta al *caliaro* associata alle spagnolette e



anche alla "cannellina", variopinta aggiunta quest'ultima, che sotto il duro colorato rivestimento zuccherino nasconde un'anima di cannella.

Sagre e vecchi sapori

Più volte abbiamo tormentato con la litania dei sapori irripetibili il lettore che ha avuto voglia e piacere di arrivare fin qui e adesso che siamo alla fine di questo lavoro dobbiamo in qualche modo farci perdonare assicurandolo almeno sulla possibilità di provarli questi sapori. Abbiamo più volte accennato alle sagre, manifestazioni di anno in anno sempre più diffuse anche in Sicilia, come alle migliori occasioni per soddisfare il gusto con prodotti e preparazioni altrimenti difficilmente reperibili nei normali esercizi. Naturalmente ciò non è sempre vero, perché talvolta si tratta di passare in rassegna sapori e preparazioni abbastanza comuni, ma in molti casi la frequentazione delle sagre soddisfa pienamente le attese.

Le sagre che celebrano un prodotto tipico o tradizionale o in via di "estinzione" svolgono anche sui Nebrodi le funzioni che promotori e organizzatori gli assegnano dappertutto in Italia e quindi non vale la pena di dilungarci su tradizioni, finte o reali, recuperi culturali, ecc. Che siano abbinate alle numerose feste religiose o siano eventi dall'identità propria, magari di istituzione assai recente, le sagre hanno da queste parti però soprattutto il carattere della stagionalità, legate nella stragrande maggioranza all'estate e in particolare al mese di agosto. Questa relazione non è casuale, perché molti prodotti che danno nome e vita alle sagre hanno una caratterizzazione estiva e soprattutto perché è ormai consuetudine pluridecennale che gli eventi popolari di maggiore interesse, culturali o folcloristici che siano, vengano organizzati in agosto: è infatti in questo periodo che si ha il maggior "afflusso turistico", concetto qui comprensivo del gran numero di

persone che "tornano a casa", in questo che nel passato recente è stato un territorio di consistente emigrazione. Logico quindi che in estate e soprattutto ad agosto si concentri il maggior numero di iniziative e che si abbia anche per questo, a volte, l'imbarazzo della scelta.

A luglio e ad agosto si svolgono le più tipiche sagre del pesce, a Capo D'Orlando, a Santo Stefano di Camastra, a Tusa, dove l'attenzione è concentrata soprattutto sulle acciughe, a S. Agata di Militello, dove la fanno da padrone anche i totani. Ad agosto a Brolo si segnalano la sagra *du muluni* - come si chiama qui l'anguria - e una di quelle sagre *du pani cunzatu* che abbiamo citato più volte e che, fra l'altro, si svolge anche ad Ucria, ma nel mese di ottobre. Agosto è il mese delle sagre del castrato, segnalate a Patti e a Santa Domenica Vittoria, l'ultimo comune montano dei Nebrodi a oriente. Per i prodotti più tipici le sagre si sprecano, a cominciare da quelle dedicate alle nocciole, ovviamente a settembre, che si svolgono fra l'altro a Tortorici, a Raccuja e a Ucria, e a quelle che celebrano i formaggi, ricotta a Raccuja e provola a Floresta, entrambe a fine luglio. A Castel Di Lucio la sagra casearia prende il nome *du cascavaddu*, che è la pasta della provola e con la quale vengono anche realizzati i *murriti*, le provole a forma di animali, in particolare colombe e cavalli (i *cavadduzzi*). Per l'occasione si può assistere alla lavorazione del latte e apprezzare ricotta, *tuma* e cagliata.

Olio e vino vengono messi invece insieme a Ficarra, a novembre. Il maiale ha ovviamente diversi appuntamenti per essere apprezzato, a cominciare dalla sagra della *frittula*, che si svolge a Librizzi a settembre, mentre il suino nero dei

Nebrodi viene festeggiato nello stile dei buongustai a Cesarò e a Longi. Fra le tante altre sagre alcune sono invece assai particolari, perfino insospettate da queste parti, come quella delle anguille, che si svolge sempre ad agosto a Sinagra, a riprova di come in passato si andasse alla ricerca della loro carne pregiata nelle fiumare che scendono al mare. A Castel di Lucio le fave vengono celebrate all'inizio dell'estate con la sagra di favi *squadati* mentre le castagne a ottobre, a Ucria e a Montagnareale, e sempre a ottobre i funghi, a San Fratello.

Come è possibile intuire, le segnalazioni che abbiamo appena dato sono solamente indicative delle tante iniziative di valorizzazione dei prodotti locali o tradizionali. Di anno in anno le sagre si stanno moltiplicando e in un lavoro come questo, che non vuole certo registrare cambiamenti di breve periodo non è possibile dare un elenco completo, se mai può esserci, di tutte le iniziative. Consigliamo quindi al lettore che ami frequentare sagre o rassegne gastronomiche di tenersi aggiornato tramite i vari media che di solito veicolano informazioni più puntuali di un volume a stampa, anche per confrontare le nostre segnalazioni, ricavate da pubblicazioni e siti ufficiali recenti, ma che potrebbero anche nel frattempo essere state spostate in periodi diversi da quelli segnalati dagli organizzatori o perfino soppresse.

Se gli eventi gastronomici danno la possibilità di apprezzare molti prodotti particolari, pure essi non ne esauriscono il vasto panorama, che si offre pienamente in tutta la sua ricchezza solo all'esperienza dell'assaggiatore veramente curioso e interessato, confermando quanto dicevamo all'inizio sull'ampia varietà dei sapori come vero patrimonio di questa terra. Saranno allora solo



particolari conoscenze, acquisite con l'aiuto della gente del posto, a consentire nuove esperienze al palato attraverso i più vecchi sapori.

La ricotta fresca è uno degli alimenti più consumati dalle genti dei Nebrodi, ma chi vuole provare quell'estrema delicatezza che è la ricotta prodotta utilizzando il lattice di fico come innesto, appena tirata fuori dal calderone, nel siero ancora caldo, deve trovarsi al momento giusto presso il casaro esperto, quello che sa "firmare" la sua ricotta in modo inconfondibile. Se, altrimenti, si preferisce l'acquisto da un rivenditore, si gusterà certamente una buona ricotta, ma dal sapore già più intenso e maturo, che dell'originaria delicatezza ha oramai molto poco.

L'appassionato di formaggi, oltre che per assaporare la ricotta nel siero, avrà anche altri buoni motivi per recarsi direttamente dal casaro, a cominciare dalla possibilità, oramai remota presso i rivenditori, di apprezzare la *tuma*. Anche chi vuole assaporare l'olio più genuino ha bisogno di frequentare quei frantoi che lavorano in modo tradizionale, in cui a volte, ancora, gli operai che vi lavorano consumano il loro pranzo nella pausa di lavoro, mangiando pane condito con l'olio appena estratto: molto tempo fa quella era una necessità, oggi può essere il modo di apprezzare la più autentica fragranza dell'olio.

Per chi ama i primi piatti abbiamo già dato sufficienti indicazioni riguardo alla più classica pastasciutta, i maccheroni dei Nebrodi al sugo di carne, e su come deve essere il vero condimento, a base di maiale allevato in maniera tradizionale. La raccomandazione va ribadita per quanto riguarda la ricotta al forno, buona e asciutta come solo da alcuni rivenditori si può trovare. Se si vuole utilizzare per la grattugia quella asciugata lungamente al sole, dal sapore assai particolare, occorre chiedere in giro, anche lungamente forse, prima di trovare dove poterla acquistare.

Spesso vale la pena di girare per i campi insieme a un amico esperto (e proprietario), perché solamente così si possono assaporare le tante varietà di frutta, a cominciare dai fichi, che non arriveranno mai non solo sui banchi del supermercato ma neanche in quei negozietti di paese che vi sembrano tanto caratteristici. Se volete assaporare appieno i fichidindia occorre che li cogliate e li mangiate nelle prime ore del mattino.

No! Non ce la sentiamo di darvi altri consigli come questi, magari per il pesce, le carni, gli ortaggi, i maccheroni ... Il lettore esperto sa già che deve andare alla scoperta di cose nuove, e il suo divertimento è anzi proprio questo. A fine lavoro evitiamo anche le conclusioni che sanno di retorica. Ci accontentiamo di aver soddisfatto la curiosità e gli interessi del lettore senza annoiarlo troppo, solleticandolo a provare le ricette che abbiamo voluto suggerire e stimolando la sua curiosità, l'unico motore che può spingerlo a andare alla scoperta di quelle cose nuove che hanno incuriosito anche noi e che costituiscono fortunatamente anche il nostro divertimento.

