

Esperienze di gusto

Caltanissetta, un viaggio nella cultura,
natura ed enogastronomia di eccellenza.



A taste Experience

Caltanissetta, travelling through culture,
nature and food and wine delights.



Caltanissetta
4-6 Marzo 2014



Camera di Commercio
Caltanissetta



**Camera di Commercio
Caltanissetta**

Introduzione

Promozione delle Eccellenze Produttive dei Territori e della Dieta Mediterranea

La **Camera di Commercio di Caltanissetta**, Ente Pubblico Provinciale Autonomo ed Elettivo, si prefigge di promuovere il proprio territorio attraverso la valorizzazione dei prodotti tipici locali.

A tal fine, ha avviato un **progetto per la promozione delle Eccellenze Enogastronomiche e della Dieta Mediterranea**, riconosciuta ormai come uno dei modelli nutrizionali più salutari al mondo. Nel 2010, è stata infatti eletta dall'UNESCO Patrimonio Culturale Immateriale dell'Umanità. A seguito di diversi studi medico-scientifici a livello internazionale, ha ricevuto infatti la consacrazione scientifica come fonte di benessere.

Gli elementi cardine dell'alimentazione mediterranea sono cereali, ortaggi, legumi, pesce, olio extra vergine d'oliva e frutta, il tutto accompagnato da un moderato consumo di vino.

Le aziende del territorio si diversificano nella produzione e lavorazione delle eccellenti materie prime locali come le uve, i legumi, gli ortaggi, le olive, i cereali antichi e il latte ovino, vaccino e caprino. Si intende, pertanto, fornire una guida dettagliata delle eccellenze produttive siciliane e, nello specifico, di quelle di Caltanissetta e delle ricette della tradizione.

Introduction

Project for the Promotion of Local Gastronomic Delights and the Mediterranean Diet

The **Caltanissetta Chamber of Commerce**, an independent elective public Organization, is committed to the promotion of the territory with the aim of enhancing the value of local gastronomic delights.

In this framework, the Chamber of Commerce is running a **project to promote local products and the Mediterranean diet**, already identified as one of the healthiest nutritional diets in the world. In 2010, it was even awarded the title of **UNESCO Intangible Cultural Heritage**. International medical and scientific research has actually determined its significant positive effects on health, recognizing the Mediterranean diet as an extraordinary source of well being. Cereals, fruits, vegetables, legumes and fish together with extra virgin olive oil and small amounts of good wine are the basic components of this diet.

The resources of our territory allow local farmers to diversify the production and processing of excellent raw materials like wine grapes, legumes and vegetables as well as olives, ancient wheat varieties, cow, sheep and goat milk. Our aim is to offer to the reader a detailed guide to the Sicilian and Caltanissetta gastronomic delights and traditional local dishes.



Frittata di ricotta / Ricotta Omelette

Per 4 persone

Ingredienti

- 4 uova
- 200 g di ricotta di pecora di Resuttano
- Sale e pepe q. b.
- Due cucchiari circa di Olio EVO DOP "Colli nisseni"

Serves 4

Ingredients

- 4 eggs
- 200 g ricotta cheese
- Salt and black pepper, as required
- Extra virgin olive oil

Procedimento

Sbattere le uova in terrina con il sale e il pepe e tagliare la ricotta a fette. Mettere l'olio nella padella e soffriggere le fettine di ricotta per qualche minuto. Aggiungere le uova e appena si rapprendono girare la frittata e farla cuocere dall'altra parte. Servire calda o fredda.

Method

Break the eggs into a bowl, add salt and black pepper and beat them. Cut ricotta into thin slices and sauté them in a non-stick pan for a few minutes. Add the beaten eggs and fry until eggs have just set. Turn the omelette over and fry for another couple of minutes. Serve hot or cold.

Valori nutrizionali

nutrienti	valori medi per porzione
Proteine (g)	12,19
Lipidi (g)	30,95
Carboidrati (g)	2,1
Ferro (mg)	1,09
Calcio(mg)	111,8
Vitamina A (µg)	272,2
Vitamina C (mg)	0
Vitamina E (mg)	4,48
Colesterolo totale (mg)	243,6
Fibra totale (g)	0
Energia Kcal-Kj	335,1-1402,4



Funghi a sfincione / *Sfincione-style Mushrooms*

Per 4 persone

Ingredienti

- 500 g funghi di ferla di media grandezza
- 300 g di pane casereccio a fette
- 200 g di pomodoro fresco
- 60 g di caciocavallo o pecorino grattugiato
- 300 g asparagi selvatici
- 8 g (3 spicchi) d'aglio rosso di Nubia
- Tre cucchiari circa di Olio EVO DOP "Colli nisseni"
- sale e pepe nero e origano, q.b.

Procedimento

Pulire i funghi sotto l'acqua corrente, utilizzando solo le cappelle e passarle al forno a 140 ° per 10 minuti al fine di fare evaporare l'acqua. Tostare il pane casereccio e sistemare sopra di esso una cappella di fungo, aggiungere i filetti di pomodoro, un po' di pecorino grattugiato, aglio, origano, sale e pepe nero. Irroriare con poco olio d'oliva e passare in forno a 180° per circa 5 minuti. Decorare con gli asparagi cotti a vapore e servire caldo.

Valori nutrizionali

nutrienti	valori medi per porzione
Proteine (g)	23
Lipidi (g)	15,83
Carboidrati (g)	80
Ferro (mg)	0,95
Calcio (mg)	150,8
Vitamina A (µg)	371
Vitamina C (mg)	20,6
Vitamina E (mg)	2,3
Colesterolo totale (mg)	13
Fibra totale (g)	11,5
Energia Kcal-Kj	532-2227

Serves 4

Ingredients

- 8 medium-sized king oyster mushrooms (ferla mushrooms)
- 8 slices homemade bread
- 10 g thin sliced fresh tomato
- 30 g grated pecorino cheese
- 24 wild asparagus
- 1 clove garlic
- Extra virgin olive oil, salt, black pepper and oregano, as required

Method

Clean the mushrooms in water and take off the stems. Bake them in oven for 10 minutes at 140°C to help the water evaporate.

Toast bread slices and place a mushroom head on each slice, then add fresh tomato slices, minced garlic, oregano, salt and black pepper and sprinkle with grated pecorino. Drizzle with extra virgin olive oil and bake in oven for about 5 minutes at 180°C. Garnish with steamed asparagus and serve hot.





La “Mabriulata” / Milena ‘mbriulata

Per 4 persone

Ingredienti per la pasta

- 200 g di farina di semola
- 150 g di farina “00”
- 3 cucchiaini di olio d’oliva
- 50 g di strutto
- 25 g di lievito di birra
- Latte
- Sale q.b.
- un albume

Ingredienti per il ripieno

- 3 patate piccole
- 300 g di carne di maiale tritata o di “frittuli” (ciccioli di maiale)
- 1 piccola cipolla
- 6 olive nere snocciolate
- 4 cucchiaini di pecorino grattugiato
- olio EVO
- sale e pepe

Procedimento

Con i due tipi di farina, l’olio d’oliva, il lievito di birra sciolto in un po’ di latte tiepido e con una presa di sale, preparare un impasto piuttosto sodo e ben lavorato, se necessario durante la lavorazione aggiungere un po’ di acqua tiepida, porre la pasta a lievitare per mezz’ora.

Nel frattempo, pelare le patate, tagliarle a tronchetti e farle rosolare in una padellina, con un po’ di olio e sale. Mescolare la carne con un po’ di sale e pepe. Ricavare dalla pasta una sfoglia dello spessore di qualche millimetro, cospargere un po’ di strutto sulla sfoglia e distribuirvi sopra le patate, la carne, le olive a pezzetti e la cipolla tagliata finemente.

Cospargere con il pecorino e irrorare con un foglio di olio d’oliva, arrotolare la pasta sul ripieno e girarla, in modo da ottenere una spirale, quindi spennellare la superficie con l’albume sbattuto. Cuocere la “mbriulata” in forno caldo per una quarantina di minuti.

Farla riposare per dieci minuti, prima di servirla.

Valori nutrizionali

nutrienti	valori medi per porzione
Valore energetico (Kcal)	682,955
Proteine (g)	33,37
Carboidrati (g) di cui zuccheri (g)	70,44 2,47
Grassi (g) di cui saturi (g) di cui monoinsaturi (g) di cui polinsaturi (g)	31,76 7,70 13,455 2,4

Serves 4

Ingredients for the pasta

- 200 g durum wheat flour
- 150 g flour "00"
- 3 spoons of oil olive
- 50 g lard
- 25 g brewer's yeast
- a bit of milk
- salt
- an albumen

Ingredients for the stuffing

- 3 little potatoes
- 300 g minced pork called "frittuli"
- A little onion
- 6 black olives pit
- 4 spoons of grated pecorino
- oil olive
- salt and pepper

Method

Incorporate the two kind of flours with oil olive, the brewer's yeast meltin' with a bit of lukewarm milk and a hint of salt. Drying up until it's compact and well refined. During the preparation add a bit of lukewarm water and rise the mixture about half an hour. Meantime, peeling potatoes and slicing into little chopped then browning off in a little frying pan with a bit of oil and salt. Stir the pork meat with salt and pepper. Making over a phyllo dough from the pasta and share over it a bit of lard with potatoes, pork meat, chopped olives with minced onion. Sprinkling with grated pecorino and sprying with oil olive. Roll up the pasta over the stuffing until making a spiral then brushing with beaten albumen. Cookin the Mbrulata into the well warming oven about fourty minutes and put back for ten minutes before serve it.



Le sue origini / History of the recipe

In passato le massaie la preparano come pasto unico da dare ai familiari che trascorrevano l'intera giornata nei campi a lavorare la terra. Oggi la tipica "mbrulata" accompagnata da un buon vino locale è un vero e proprio vezzo per i palati più raffinati. Nonostante l'incessante trascorrere del tempo, questo tipico piatto locale è ancora oggi preparato con gli stessi ingredienti che venivano utilizzati un tempo dalle donne. La "mbrulata" non è altro che pasta sfoglia arrotolata, condita con olive, patate, formaggio e tritato di maiale, che sostituisce le originarie "frittuli" (ciccioli di maiale).

Housewives were used to prepare 'mbrulata as a single dish for the families of farmers working all day in the fields. Today, 'mbrulata accompanied by a glass of good local wine is considered a real delicacy for the most refined tastes. Despite many years have passed, this traditional dish is still prepared with the same core ingredients used in the past. 'Mbrulata is actually a simple phyllo dough roll stuffed with olives, cheese, potatoes and minced pork. Every year, a grater number of tourists come and taste this delicious local dish.



La Muffuletta / Muffuletta

Per 4 persone

Ingredienti per la muffuletta

- 400 g farina di semola da grano duro
- 20 g di lievito di birra
- 60 ml acqua
- 1/2 bicchiere d'olio d'oliva
- 20 g di sale

Ingredienti per il condimento

- Olio EVO, q. b.
- 50 g Cipolla
- 50 g olive nere q. b.
- Sale e pepe/origano, q. b.
- 50 g pecorino grattugiato (o a fette), q.b.
- 25 g sarde salate, q. b.

Procedimento

Disporre a fontana la farina setacciata e il lievito di birra, avendo cura di spolverare le mani e il piano di lavoro con un po' di farina. Impastare aggiungendo poco per volta l'acqua. Far lavorare e appena l'impasto risulterà incordato, cioè omogeneo, aggiungere l'olio poco per volta fino a completo assorbimento. A questo punto aggiungere il sale poco per volta, far lavorare per qualche minuto fino a formare una pagnotta avendo cura di riportare l'impasto dai bordi verso la sua parte inferiore. Riporlo in una ciotola infarinata, praticare una taglio a croce sulla parte superiore e mettere a lievitare per due ore in luogo tiepido ricoprendo con una tovaglia da cucina. Trascorso il tempo staccare dei pezzetti di pasta, lavorarli con il palmo delle mani, sul piano di lavoro infarinato, in modo da formare delle schiacciate rotonde di circa 80-100 grammi ciascuna, quindi depositarle su teglia da forno e condirle. A completamento dell'operazione, mettere in forno preriscaldato a 200° per 10/15 minuti circa, e comunque fino a doratura della muffuletta. Togliere dal forno e ... Buon Appetito!

Valori nutrizionali

nutrienti	valori medi
Valore energetico (Kcal)	723,1
Proteine (g)	18,3175
Carboidrati (g) di cui zuccheri (g)	64,1375 4,1375
Grassi (g) di cui saturi (g) di cui monoinsaturi (g) di cui polinsaturi (g)	45,54 4,9887 25,16775 2,5944

Serves 4

Ingredients for the Muffuletta

- 400 g durum wheat
- 20 g brewer's yeast
- 60 ml water
- ½ olive oil glass
- 20 g salt

Ingredients for the dressing

- Extra virgin olive oil
- 50 g onion
- 50 g black olives
- Salt and black pepper, as required
- 50 g grated or sliced pecorino cheese
- 25 g salt-cured anchovies

Method

Make a fountain with the sifted flour and brewer's yeast on a floured surface. Start kneading, gradually adding water, until the dough is firm and homogeneous. Gradually add olive oil in a low stream, until completely absorbed. Add salt and knead until you form a loaf. Place it in a floured bowl, cut a cross on top of the dough and leave to rise in a warm place for two hours, covered with a towel. Then cut off small pieces of dough and, on the floured surface, shape them with your palms into flat round loaves, about 80-100g each. Place them in a baking sheet and season them. Cook in preheated oven at 200°C for about 10-15 minutes until Muffulettas are golden brown. Take them out of the oven and... *Buon appetito!*

Le sue origini / History of the recipe

In origine si chiamava Muffuletta, ed è uno dei pani più antichi nati nella culla della civiltà del grano. La sua storia è così antica che viene datata a prima dell'Impero Romano, quando i maestri del pane siciliani forgiavano i propri impasti mescolando le loro ricette a quelle di origine ellenica e mediorientale. Nel suo lungo percorso storico, la "Muffuletta" è legata a diverse tradizioni siciliane, diventando un pane tipico di festività e celebrazioni locali. Si trovano tracce di una focaccia tonda e molle, di consistenza spugnosa, spesso ricoperta di semi di sesamo ad esaltare il sapore dei cereali, nei testi del XVI° secolo dei monaci dell'Agrigentino. La "Muffuletta" infatti a Canicatti veniva consumata con ricche farciture nel giorno dell'Immacolata, terminato il digiuno. A Palermo invece, era ed è ancora usanza farcirla con ricotta, acciughe e olio d'oliva nuovo e consumarla a colazione il mattino del 2 novembre, una volta trascorsa la notte di congiunzione tra i vivi e i morti.

Queste tradizioni, sopravvivono ancora oggi in Sicilia. Come è avvenuto per tutti gli immigrati italiani che tra l'Ottocento e l'inizio del Novecento sono sbarcati ad Ellis Island (New York) per abbracciare una nuova cittadinanza, anche il suo nome è stato americanizzato. È così che la "Muffuletta" siciliana, veste oggi a stelle e strisce ed è conosciuto e consumato dagli americani come il Muffuletta's Sandwich. La "Muffuletta", è diventata celebre grazie alla storia che la lega alla città di New Orleans. È lì che nel 1906, e più precisamente al n. 923 di Decatur Street, un immigrato di origini siciliane, Salvatore Lupu, aprì il Central Grocery dove mise in commercio la sua personale versione della focaccia farcita. Gli americani definiscono ancora oggi la Muffuletta come «the most earthy sandwich on earth». Con una ricetta che resiste da oltre cent'anni, brevettata per sfamare gli operai italiani del porto di New Orleans grazie ad una generosa farcitura che univa i prosciutti francesi alla mortadella bolognese e ai salumi piccanti creoli, le cipollette agrodolci e i formaggi a pasta dura tedeschi alle olive italiane, il signor Lupu consegnò alla storia «the original Muffuletta sandwich», il panino più saporito del mondo.

The original name of the recipe is *Muffuletta* and it is one of the most ancient breads in the cradle of the civilization of wheat. Its history is very old, dating back before the Roman Empire, when Sicilian bread masters made their mixtures combining their own recipes to the Hellenic and Middle Eastern ones. Throughout history, Muffuletta has been associated to different Sicilian traditions, becoming a typical bread on local feast days and celebrations. Some local religious texts dating back to the 16th century describe a round, soft and spongy flat bread, often covered in sesame seeds to enhance cereal's taste. In the town of Canicatti, Muffuletta was prepared with a rich stuffing during the feast of the Immaculate Conception, after the fasting period. In Palermo instead, it was and it is still stuffed with ricotta cheese, anchovies and new olive oil and it is consumed on the morning of November 2nd, after the night of conjunction between the living and the dead passed. These traditions are still alive in Sicily. As it is the case for the Italians who emigrated to Ellis Island (New York) between late 19th and early 20th-century, changing *Muffuletta* into *Muffuletta Sandwich*. *Muffuletta* became famous in the United States thanks to a story involving the city of New Orleans. In 1906, at 923 Decatur Street, Sicilian immigrant Salvatore Lupu founded his "Central Grocery", where he sold his personal version of this stuffed flat bread. American people talk about Muffuletta as "the most earthy sandwich on earth". Thanks to a centuries-old recipe, originally invented to feed the Italians working at the Port of New Orleans, with its rich stuffing made with French ham, Italian or Creole spicy cured meats, sweet and sour onions, German hard cheese and Italian olives, Mr. Lupu created the original Muffuletta sandwich, the most tasty sandwich in the world.



La Cuccia: semplice e antica preparazione a base di grano, consumata allora nelle miniere di zolfo, oggi piatto tradizionale del giorno di Santa Lucia.

Cuccia soup: a wheat product, a simple and traditional recipe with an old history. In the past it was consumed in the sulphur mines, today is a special food prepared on Saint Lucy's Day.



La Cuccia (Salata) / Cuccia Soup

Per 4 persone

Ingredienti per la muffuletta:

- 200 g di frumento
- 80 g di ceci
- 2 foglie di alloro
- 3 cucchiaini di olio extravergine d'oliva
- sale e pepe

Serves 4

Ingredients

- 200 g wheat berries
- 80 g chickpeas
- 2 bay leaves
- 3 tbsp extra virgin olive oil
- salt and pepper

Vino consigliato / Recommended wine

Regaleali (bianco)

Procedimento

Lasciare i ceci e il frumento a bagno in acqua fredda per 12 ore circa. Trascorso questo tempo, risciacquarli con cura e farli cuocere con l'alloro a fuoco lento ed in abbondante acqua salata per 2 ore, o fino a quando i chicchi di frumento non si saranno "aperti" e l'acqua avrà assunto un colore biancastro. Trasferire la "cuccia" in una terrina piuttosto capiente; condire con olio, un pizzico di sale e una macinata di pepe, mescolando con cura prima di servire.

Method

Leave chickpeas and wheat berries to soak in cold water for about 12 hours. Then rinse well and cook them over a slow heat in plenty salted water with a bay leaf for 2 hours or until the grains will have split open and water will have a whitish colour. Pour the Cuccia in a rather large bowl, season with olive oil, a pinch of salt and freshly ground black pepper, stirring well before serving.

Valori nutrizionali

nutrienti	valori medi per porzione
Valore energetico (Kcal)	316,095
Proteine (g)	10,33
Carboidrati (g) di cui zuccheri (g)	41,98 2,39
Grassi (g) di cui saturi (g) di cui monoinsaturi (g) di cui polinsaturi (g)	13,0495 1,9803 8,154 2,2766



La Frascatula / *Frascatula*

Per 4 persone

Ingredienti

- 100 g di semola di grano duro
- 100 g di farina di ceci
- 50 g di pancetta
- olio extra vergine di oliva, q. b.
- 25 g di aglio
- 150 g di cicoria (oppure 150 g di cavoli, o 150 g di broccoli)
- peperoncino rosso, q. b.
- 250 g di finocchietto selvatico

Procedimento

Preparare un soffritto con tocchetti di pancetta, olio e aglio tritati. Aggiungere della verdura a scelta tra broccoli, cavoli o giri lessati, e peperoncino facendo insaporire.

Si versa il tutto nel brodo di cottura della verdura portando ad ebollizione. Si aggiunge la semola a piccole prese e sempre rimestando si fa cuocere per 8-10 minuti.

Disporre il composto ottenuto in una teglia da forno ed infornare a 180 ° per 10 minuti circa. Scodellare e servire la frascatula ben calda condita con un filo di olio d'oliva.

Valori nutrizionali

nutrienti	valori medi per porzione
Proteine (g)	15,2
Lipidi (g)	28,6
Carboidrati (g)	38,35
Ferro (mg)	1,7
Calcio(mg)	110
Colesterolo totale (mg)	20
Fibra totale (g)	6,6
Energia Kcal-Kj	500-2086

Serves 4

Ingredients for the Muffuletta

- 100 g durum wheat flour
- 100 g chickpea flour
- 50 g bacon
- Extra virgin oil, as required
- 25 g garlic
- 150 g chicory (or cabbage or broccoli)
- Hot pepper
- 250 g wild fennel

Method

Sauté chopped bacon and minced garlic in olive oil. Then add stewed vegetables (chicory, cabbage or broccoli) and hot pepper, and let them season. Pour the mix into the vegetables cooking water and bring to the boil. Slowly add durum wheat flour and leave to cook for about 8-10 minutes, stirring all the time. Finally, pour the mix into a baking pan and oven bake at 180°C for about 10 minutes. Serve Frascatula hot, seasoned with a bit of olive oil.



Le sue origini / History of the recipe

Il termine **Frascatula**, sembra derivi dal francese "*flasque*" (molle, flacido) ma con questo termine, nelle varie parti dell'isola, si indicano cose diverse: nel palermitano, una focaccetta frita detta "*panella*"; nel modicano e nell'ennese una farinata o panizza quasi liquida, re-lizzata mediante l'uso di un mix di farine di semola e di ceci. Questo piatto tradizionale, ha radici molto antiche: diverse ricette latine e greche riportano sformati di purea di legumi, preparati con un sistema di cottura misto, previa bollitura della purea con l'aggiunta di altri ingredienti e passata al forno. È molto simile alla **farinata o panizza ligure** (anch'essa a base di farina di ceci), una torta salata bassa piatto tipico di Genova. Nel corso del XVI secolo, una florida comunità genovese, per i suoi stretti rapporti economico-finanziari e commerciali con l'imperatore Carlo V, si trasferì in Sicilia stabilendosi a Palermo. Da lì a poco, la farinata si diffuse nelle aree interne del nisseno e dell'ennese

The term Frascatula derives from the French word "*flasque*" (soft, flabby), but it actually indicates many things in the different areas of the island: in the district of Palermo, Frascatula is a flat deep fried pancake also called *panella*; near the cities of Modica and Enna, it is a sort of flour batter also called *paniccia*, made with a mix of semolina and chickpea flours. This last one is very similar to Ligurian *farinata* or *panizza* (also made with chickpea flour): it is a flat quiche, typical of city of Genoa. During the 16th century, a prosperous Genoese community having economic, financial and commercial relationships with the emperor Charles V, moved to Sicily and settled in Palermo. Since then, *farinata* spread throughout the neighbouring areas of Caltanissetta and Enna.



Il macco di fave / *Broad beans Macco*

Per 4-5 persone

Ingredienti

- 800 g fave secche
- 1 cipolla
- 2 carote
- 1 costa di sedano
- 1 mazzetto di finocchietto selvatico
- olio evo dop "colli nisseni"
- 1 spicchio d'aglio
- sale e pepe q.b.

Procedimento

La sera prima, sciacquare le fave secche e metterle in un recipiente pieno d'acqua. Scegliere un recipiente abbastanza capiente in quanto le fave tenderanno a crescere di volume. Il giorno dopo, prendere una pentola precedentemente riempita d'acqua. Mettervi dentro le fave, la cipolla, le carote e la costa di sedano, aggiungendovi anche un mazzetto di finocchietto selvatico, pulito e sciacquato. Non appena le fave cominceranno a bollire bisognerà schiumare di tanto in tanto. Aggiungere il sale e lasciate cucinare a fiamma bassa per 3-4 ore, fin quando le fave non saranno completamente cotte. A questo punto togliere la cipolla, le carote, il sedano e il finocchietto selvatico. Versare in un tegame dell'olio d'oliva ed uno spicchio d'aglio (intero o tritato). Non appena l'aglio comincia a soffriggere aggiungere le fave ben scolate (conservare l'acqua di cottura). Frullare le fave fino ad ottenere una crema liscia, aggiustare di sale e, se si decide di aggiungere della pasta, cucinarla nello stesso brodo di cottura delle fave, messo da parte per diluire il macco quando esso risulterà molto denso.

Valori nutrizionali

nutrienti	valori medi per porzione
Proteine (g)	13,7
Lipidi (g)	21
Carboidrati (g)	17
Ferro (mg)	4,5
Calcio(mg)	77,6
Vitamina A (µg)	300
Vitamina C (mg)	71
Vitamina E (mg)	4,5
Colesterolo totale (mg)	0
Fibra totale (g)	13
Energia Kcal-Kj	328-1305

Serves 4 -5

Ingredients

- 500 g dried broad beans
- 1 onion
- 2 carrots
- 1 stalk celery
- 1 bunch wild fennel
- olive oil
- 1 clove garlic
- Salt and pepper

Method

The evening before cooking macco, rinse dried broad beans and put them in a pot full of water. Choose a pot large enough to hold all broad beans that will increase in volume. The following day, in a large saucepan full of water combine the broad beans, onion, carrots, celery and a bunch of wild fennel, previously cleaned and rinsed. As the water is brought to the boil, you will occasionally need to skim off the foam that rises to the surface. Add salt and cook over a low heat for about 2-3 hours, until broad beans are completely cooked. At this point, remove onion, carrots, celery and the wild fennel. In a saucepan, put the garlic clove, whole or minced, and pour olive oil. As soon as garlic starts to brown, add well-drained broad beans with a skimmer and then add a bit of the cooking water. Blend until creamy and smooth, season with salt and, if you choose to add pasta, cook it in the same broad beans cooking water, previously reserved to dilute macco in case it is too thick.

Le sue origini / History of the recipe

Il macco, in siciliano “*u’ maccu ri favi*”, è un piatto tipico siciliano che affonda le sue radici nella tradizione popolare, un profumato e delicato *velouté* di fave cotte in umido, la cui purea viene aromatizzata con del finocchietto selvatico ed insaporita con olio extravergine d’oliva. Aristofane, nella propria commedia «Le rane», sosteneva che Ercole fu allevato col macco di fave poiché ritenuto un piatto adatto alla sole persone dal carattere forte. Esiste anche un proverbio dialettale che recita “*maccu ti smaccu*”, cioè maccu mi accingo a raccontare di una situazione comica e surreale.

In Sicilia la coltivazione della fava (*vicia faba*), è di antichissima tradizione. I Romani ne facevano grande uso anche crude con l’intero baccello, quando erano molto tenere tanto che i **Fabi**, una delle “*Gentes*” più importanti nella storia di Roma, sembra prendessero nome dalla fava in quanto *homines novi*, cioè appartenenti a quella particolare classe, gli *Equites*, che comprendeva uomini le cui origini erano profondamente legate al latifondo. Nel corso del XV secolo, esisteva per la sua preparazione uno speciale recipiente “*ad opus mirandi maccum*” (per il piacere di ammirare la preparazione del macco). Una caratteristica peculiare di questo piatto, è dovuta al fatto che, una volta raffreddato, si può conservare ricoperto con un velo d’olio per essere consumato in un secondo tempo tagliato a fette. A proposito della conservazione del macco in olio è ancora in uso il detto “*livari l’ogliu du maccu*” (togliere l’olio dal macco), azione che sta ad indicare una particolare abilità nelle attività manuali.

Macco, also called *u maccu ri favi* in sicilian language, is a typical Sicilian dish taking its origin from the popular tradition. A fragrant and delicate purée of stewed broad beans, flavoured with wild fennel and seasoned with extra virgin olive oil. In his comedy “The frogs”, Aristophanes claimed that Hercules was fed with broad beans macco, as this dish was considered suitable only for people with a strong temper. There is also a local saying that goes “*maccu ti smaccu*”, that is “*maccu* I’m going to tell you about a funny and surreal story”.

Sicily has a long tradition of broad beans growing (*vicia faba*). The Romans used to eat broad beans even raw along with entire pod, when very tender. For this reason, the *Fabii* (one of the most significant *Gentes* of Ancient Rome’s history), seem to have been named after the broad bean as they were *homines novi* belonging to the particular class of *Equites*, which included men whose origins were deeply bound to the latifundium. During the 15th century, a special pot was used for the preparation of macco “*ad opus mirandi maccum*” (meaning “for the pleasure of admiring macco’s preparation”). A peculiarity of this dish is that, once cooled, it can be stored with a thin layer of olive oil on top and consumed at a later time, cut into slices. There is even a Sicilian saying about the practice of preserving macco in olive oil that goes “*Livari l’ogliu du maccu*” (meaning “to remove olive oil from macco”), referring to an action requiring a particular skill in manual activities.



Pitirri / Sutura Pitirri

Per 4 persone

Ingredienti per la pasta

- 1 kg di farina di grano duro
- 6-8 uova
- sale q.b.

Ingredienti per il minestrone

- borragine
- sedano
- finocchietto selvatico
- cavolo
- cipolla
- cavolfiore
- piselli
- cardi
- scarola
- carota
- cardella
- biette
- erbe
- pomodori
- porri

Procedimento per la pasta

Impastare la farina con le uova, aggiungendole una alla volta così da formare dei grossi grumi. Man mano che la farina viene “frisculiata” con le uova passarla in un primo setaccio a maglia larga, dove si otterranno dei granelli di pasta, poi ripassare il tutto in un secondo setaccio a maglia fine per far cadere la farina in eccesso. Farlo asciugare su un telo per qualche giorno.

Procedimento per il minestrone

Tagliare a piccoli pezzi le verdure e far cuocere in acqua abbondante. Appena cotte, versare gradualmente la pasta e mescolare continuamente fino a cottura. Il pitirri non deve essere né troppo liquido né troppo denso. Prima di servirlo aggiungere l’olio extra vergine di oliva. Servirlo su “scanaturi”, tagliere, o sul “fangotto”, piatto di terracotta.

Valori nutrizionali

nutrienti	valori medi per porzione
Proteine (g)	17
Lipidi (g)	22
Carboidrati (g)	45
Ferro (mg)	2,5
Calcio(mg)	146
Colesterolo totale (mg)	25
Fibra totale (g)	6,8
Energia Kcal-Kj	436-1687

Serves 4

Ingredients for the pasta

- 1kg durum wheat flour
- 6-8 eggs
- salt

Ingredients for Minestrone soup

- borage
- celery
- wild fennel
- cabbage
- onion
- cauliflower
- peas
- thistles
- escarole
- carrots
- cardella
(typical Sicilian
wild vegetables)
- chards
- herbs
- tomatoes
- leeks.

Method for Pasta

Mix the flour with the eggs, adding them one at a time so as to form large clumps. When the flour is well mixed with eggs, sift the dough in a large-mesh strainer, to obtain small grains of dough. Then sift again in a fine-mesh strainer to remove excess flour and whisk until well sifted. Here are the Pitirri. Let them dry on a towel for a few days.

Method for Minestrone soup

Chop the vegetables into small pieces and cook in plenty of water. When the vegetables are cooked, gradually pour the pasta and stir constantly until cooked. The Pitirri should be neither too thin nor too thick. Before serving, season with extra virgin olive oil. Serve on *scanaturi*, typical cutting boards, or on *fangotto*, traditional terracotta pots.

Le sue origini / History of the recipe

Il **pitirri** è una zuppa vecchia di duemila anni, diffusa soprattutto nelle aree solfifere siciliane: Lercara Friddi, Sutera e Serradifalco ma anche in parte dell'Agrigentino. Lercara Friddi, Sutera e Serradifalco e paesi limitrofi, ma anche in parte dell'Agrigentino. «Da un punto di vista linguistico "pitirri" – spiega *Giovanni Ruffino*, della facoltà di Lettere e filosofia dell'Università di Palermo e docente di Linguistica italiana – è legato a uno strato solfifero. Il termine è preso in prestito dal linguaggio tecnico minerario. La circostanza è confermata da Lucia Di Minno, presidente del Centro studi sulle miniere di zolfo di Lercara Friddi: «Non conoscevo il piatto, ma la parola "pitirri" sì. Si tratta di uno stato dello zolfo che si trova mescolato insieme ad altro materiale. Lo zolfo, infatti, non si trova mai puro in natura, ma sempre con impurità che lo colorano». Ciò spiega il perché dell'associazione del nome al piatto: i "pitirri" sono una minestra di semola di grano duro mescolato a erbe selvatiche, in particolare al finocchietto selvatico dal colore giallognolo.

Fatima Giallombardo, docente di Antropologia culturale alla facoltà di Lettere e filosofia dell'Università di Palermo, ha realizzato uno studio sui piatti tipici siciliani pubblicato nel libro "La tavola, l'altare e la strada. Scenari del cibo in Sicilia" (Sellerio). Il pitirri non è stato studiato, ma Giallombardo riesce a ripercorrere un po' la storia di questo piatto: «Trattandosi di una minestra povera si rifà alla tradizione del farro di retaggio romano. Probabilmente è stato importato dall'Africa proprio in età romana. È una semola, come il *cous cous*, ma diversamente da esso è cotta insieme al condimento e, comunque, è precedente da un punto di vista storico e non ha un trattamento di tipo arabo».

Pitirri soup is a two thousand-year-old recipe, particularly widespread in Sicily where sulphur mines were present (Lercara Friddi, Sutera and Serradifalco) and in part of in the district of Agrigento. It is a typical soup of the poor, whose tradition is indeed dying out. "From a linguistic point of view, the word "Pitirri" - as Prof. Giovanni Ruffino says as Dean of the Faculty of Letters and Philosophy at University of Palermo and Teacher of Italian Linguistics - is related to a sulphuric layer. In other words, the term is borrowed from the technical jargon used in the sulphur mines; in fact Pitirri is a common dish in the centre of Sicily, where several mines of sulphur are present".

The same assumption is shared by Lucia Di Minno, President of the Centre for Studies in sulphur mines in Lercara Friddi: "I did not know the dish, but I knew the word "Pitirri"; it refers to a state of the sulphur combined with other materials. Actually sulphur is never found pure in nature, but always with impurities producing a different colour". This explains the association of this technical term to the recipe name: Pitirri is actually a soup made with durum wheat semolina mixed with herbs (in particular wild fennel). The soup has a yellowish colour, with green shades.

Fatima Giallombardo, Teacher of Cultural Anthropology at the Faculty of Letters and Philosophy, University of Palermo, made a research on typical Sicilian dishes published in the book "La tavola, l'altare e la strada. Scenari del cibo in Sicilia" (by Sellerio Editore). Pitirri recipe was not included in the research, but Prof. Giallombardo was able to determine part of the history of this dish: "Since this is a "poor" soup, it is likely to draw inspiration from the ancient Roman tradition of using spelt. It was probably imported from Africa in the Roman age. It is a semolina, similar to couscous, but cooked together with other ingredients. However, it is even more ancient in historical terms, and is not cooked in the Arabic-style".



Zuppa di lenticchie / Villalba Lentil Soup

di Villalba dop

(with PDO Villalba lentils)

Per 4 persone

Ingredienti

- 400 g lenticchie di villalba
- 400 g ditali (pasta corta)
- 1 litro e mezzo di acqua
- olio extravergine di oliva
- 1 cipolla · 2 carote
- sale e pepe, q.b.

Serves 4

Ingredients

- 250 g villalba lentils
- 400 g ditali (short pasta)
- 1.5 lt water
- extra virgin olive oil
- 1 onion · 2 carrots
- salt and black pepper, as required

Procedimento

In una casseruola mettete la cipolla intera, le carote a pezzetti delle lenticchie, l'acqua e salate. Cuocete per un'ora a fuoco basso. Frullate metà delle lenticchie con la cipolla e le carote, rimettetetele con il resto delle lenticchie, calate i ditali e continuate la cottura per 5 minuti, impiattare, aggiungendo un filo di olio extravergine ed un pizzico di pepe.

Method

In a large sauce pot, combine the whole onion, diced carrots, lentils, water and add salt. Cook it for 1 hour on low heat. Blend half of the lentils, onion and carrots with a mixer, pour the mixture back into the saucepan, add the ditali pasta and let cook for further 5 minutes. Season with extra virgin olive oil and a sprinkle of black pepper.

Valori nutrizionali

nutrienti	valori medi per porzione
Proteine (g)	12,5
Lipidi (g)	21
Carboidrati (g)	51
Ferro (mg)	4
Calcio(mg)	48,5
Colesterolo totale (mg)	0
Fibra totale (g)	10,5
Energia Kcal-Kj	431-1802



Le sue origini / History of the recipe

Villalba è un piccolo paesino in provincia di Caltanissetta, nel cuore della Sicilia. La lenticchia che si coltiva in queste zone è una lenticchia gigante e piuttosto schiacciata, ricchissima di sodio, calcio e soprattutto di ferro.

Villalba is a small town in the district of Caltanissetta, in the heart of Sicily. Lentils growing in this area are a large-seeded and rather flat variety, rich in sodium, calcium and especially in iron.





Maccheroncelli al pesto nisseno

Maccheroncelli with Pesto Nisseno

Per 4 persone

Ingredienti

- 400 g di maccheroncelli di grano duro Siciliano
- 400 g di finocchietto selvatico
- 50 g di mandorle
- 40 g di pinoli
- 30 g di acciughe
- 200 g di pomodori secchi
- 50 g di cipolla
- 30 g di pangrattato tostato
- 3 cucchiaini d'olio extravergine d'oliva "Colli Nisseni"

Procedimento

Pulire il finocchietto e lessarlo in una pentola preparare un soffritto di cipolla con l'aglio.

Aggiungere prima le acciughe e successivamente i pinoli, il finocchietto tritato, e il pomodoro secco tritato. Allungare la salsa unendo un po' d'acqua di cottura del finocchietto.

Cuocere i maccheroncelli nella stessa acqua del finocchietto. Scolare e mantecare con la salsa. Condire con una spolverata di pan grattato, e un filo d'olio d'oliva.

Valori nutrizionali

nutrienti	valori medi per porzione
Proteine (g)	16
Lipidi (g)	25,4
Carboidrati (g)	45,6
Ferro (mg)	2,15
Calcio(mg)	73
Vitamina A (µg)	311
Vitamina C (mg)	12,7
Vitamina E (mg)	6,24
Colesterolo totale (mg)	11
Fibra totale (g)	5,2
Energia Kcal-Kj	463,8-1940

Serves 4

Ingredients

- 320 g maccheroncelli
- 400 g wild fennel
- 40 g almonds
- 40 g pine nuts
- 30 g anchovies
- 200 g dried tomatoes
- 40 g onion
- 30 g toasted bread crumbs
- Colli Nisseni Extra virgin olive oil, as required

Method

Wash the fennel and stew it. In a pot, sauté onion and garlic. Add anchovies and then pine nuts, chopped wild fennel and dried tomatoes. Add a bit of the fennel cooking water to dilute the sauce. Cook maccheroncelli in the same fennel cooking water. Drain the pasta and mix with the sauce. Stir until creamy. Top with a sprinkle of bread crumbs and a bit of olive oil.



Le sue origini / History of the recipe

È un piatto tipico nisseno tramandato da diverse generazioni. Caltanissetta sorge alle pendici del monte San Giuliano nell'alta valle del Salso. Proprio per questo è un luogo in cui si trova una grande varietà di verdure selvatiche che crescono spontaneamente. Da qui, la nascita di questo piatto costituito da finocchietto, pomodoro secco, mandorle tostate, pinoli e acciughe. Il maccheroncello al pesto è un piatto dagli ingredienti poveri ma allo stesso tempo delicato e ricco di sapori mediterranei.

Maccheroncelli with pesto Nisseno are a traditional recipe of the city of Caltanissetta, passed from generation to generation. Caltanissetta is located on the slopes of San Giuliano Mountain, in the upper part of Salso valley. This area is home to a great variety of wild vegetables growing spontaneously. Hence, the origin of this dish made with wild fennels, sun-dried tomatoes, toasted almonds, pine nuts and anchovies. Maccheroncelli with pesto Nisseno are made with poor and simple ingredients and yet it is delicious with its Mediterranean flavours.



La pasta incaciata / Pasta Incaciata (pasta with cheese)

Per 4 persone

Ingredienti per la pasta

- 400 g pasta corta
- 150 g di pecorino grattugiato
- 350 g melanzane (una grande)
- 2 uova sode
- 2 cucchiaini di pangrattato
- 4 cucchiaini circa di Olio EVO DOP "Colli nisseni"

Ingredienti per il ragù

- 400 g carne macinata mista maiale e vitello
- 100 g di piselli
- 250 g concentrato di pomodoro
- 250 ml acqua
- 2 carote
- ½ bicchiere vino rosso
- 1 cipolla
- 1 spicchio d'aglio
- un rametto di rosmarino
- sale e pepe
- olio ex vergine oliva
- ½ bicchiere

Procedimento per la pasta

In un tegame antiaderente sbriciolate la carne macinata e rosolatela a fuoco vivace senza olio poiché la carne stessa butterà fuori i suoi succhi. Sfumate con ½ bicchiere di vino rosso. A questo punto aggiungete la cipolla, le carote, l'aglio e il rosmarino tritati finemente fate rosolare mescolando con un cucchiaino di legno per un paio di minuti e, solo dopo questo tempo, versate dentro l'olio continuando a rimestare affinché tutto si amalgami bene senza bruciare. Dopo circa 10 minuti aggiungere il concentrato di pomodoro che avrete diluito con l'acqua, mescolare bene, salare, pepare e far cuocere coperto a fuoco lento per circa un'ora avendo cura di aggiungere di tanto in tanto un goccio d'acqua qualora il sugo si asciugasse troppo e rimestando sovente affinché il macinato non aderisca al fondo della pentola. Nel frattempo, cuocere la pasta e scolarla al dente. Condirla con il ragù. Versare un po' di sugo in una teglia da forno, rovesciare metà della pasta e coprire con le fette di pecorino, le uova sode e la melanzana (precedentemente affettata a fritta in un po' di olio di semi). Ricoprire formando degli strati con il resto della pasta. Spolverare con del pecorino grattugiato e pan grattato: mettere nel forno già caldo a 180° per 15-20 minuti fino a quando sulla superficie si sarà formata una bella crosticina. Servire ben calda.

Valori nutrizionali

nutrienti	valori medi per porzione
Proteine (g)	47,7
Lipidi (g)	68,9
Carboidrati (g)	60
Ferro (mg)	4
Calcio(mg)	677
Vitamina A (µg)	1038
Vitamina C (mg)	21,5
Vitamina E (mg)	9,5
Colesterolo totale (mg)	209
Fibra totale (g)	6,86
Energia Kcal-Kj	1085-4547

Serves 4

Ingredients for the pasta

- 400 g short pasta
- 150 g grated pecorino cheese
- 1 big aubergine
- 2 hard-boiled eggs
- 2 tbsp bread crumbs
- Sunflower oil, as required

Ingredients for the meat sauce

- 400 g mixed ground pork and beef
- 100 g peas
- 250 g tomato paste
- 250 ml water
- 2 carrots
- ½ glass red wine
- 1 onion
- 1 clove garlic
- 1 rosemary sprig
- salt and black pepper, as required
- ½ glass extra virgin olive oil

Method for Pasta

In a non-stick pan, sauté the ground beef without oil, as the meat will make its own juices as it cooks. Simmer with red wine until reduced and then add minced onion, finely chopped carrots, garlic and rosemary. Let it brown for a couple of minutes, stirring with a wooden spoon, and now pour in the olive oil. Continue stirring until well mixed, taking care not to burn the meat. After 10 minutes, add tomato paste (diluted with water) and mix well. Add salt and black pepper to taste and leave to cook, covered, over a low heat for about one hour, adding a bit of water if necessary, to prevent sticking.

In the meanwhile, cook pasta until al dente, drain and season it with the meat sauce.

Pour a bit of sauce on a baking pan, spoon half of the pasta mixture into the prepared pan and cover with pecorino slices, 2 hard-boiled eggs and aubergine (previously sliced and fried in a little sunflower oil). Cover with the remaining pasta mixture and sprinkle with grated pecorino and bread crumbs on top. Bake in preheated oven at 180°C for 15-20 minutes, until a light crust is formed on top. Serve hot.





Timballo di riso / *Traditional Rice Timbale*

Per 4 persone

Ingredient

- 400 g riso
- 2 grosse melanzane
- 1 cipolla
- 250 g di tritato di maiale
- 3 cucchiaini di estratto di pomodoro
- ½ bicchiere di vino
- 1 spicchio d'aglio
- 2 cucchiaini di pangrattato
- 4 uova
- 3 cucchiaini di caciocavallo grattugiato
- foglie di basilico q. b.

Procedimento

Lessare il riso al dente, sgocciolarlo e metterlo da parte. Affettare le melanzane per la lunghezza e friggerle. Preparare un sugo di carne partendo da un soffritto di cipolla. Farvi insaporire 25 g. di carne di maiale tritato. Si aggiunge l'estratto di pomodoro diluito nel bicchiere di vino e, quando questo sarà evaporato, si aggiungono due tre mestoli di acqua. A questo punto aggiungere uno spicchio d'aglio, il pangrattato, un uovo battuto e il caciocavallo grattugiato. Preparare il timballo ponendo sul fondo di una pirofila ben unta uno strato di melanzane fritte, un terzo del riso e su questo un terzo del sugo insieme a foglie di basilico, fette di caciocavallo e uova sode a fette. Si procede ancora con un secondo e poi con un terzo strato di melanzane, riso, sugo, completando in superficie con melanzane. Infornare a 180° per circa 15 minuti.

Valori nutrizionali

nutrienti	valori medi per porzione
Proteine (g)	37,7
Lipidi (g)	56
Carboidrati (g)	50
Ferro (mg)	2,63
Calcio(mg)	687
Vitamina A (µg)	751
Vitamina C (mg)	15
Vitamina E (mg)	7,2
Colesterolo totale (mg)	290
Fibra totale (g)	3,7
Energia Kcal-Kj	891-3729

Serves 4

Ingredients

- 400 g rice
- two large aubergines
- 1 onion
- 250 g minced pork
- 3 tbsp tomato extract
- ½ glass red wine
- 1 clove garlic
- 2 tbsp bread crumbs
- 4 eggs
- 3 tbsp grated caciocavallo cheese
- fresh basil leaves, as required

Method

Cook rice until al dente, drain and set aside. Slice the aubergines lengthways and fry them. Prepare the meat sauce sautéing the onion with the minced pork. Add tomato extract diluted in a glass of red wine and, when wine has boiled off, add two-three spoonfuls of water.

At this point, add garlic clove, bread crumbs, one beaten egg, grated caciocavallo and mix. To make the timbale, place a layer of aubergine slices on the bottom of a greased baking pan, spread one-third of the rice and one-third of the meat sauce on top with a couple of basil leaves, add caciocavallo cheese and sliced hard-boiled eggs. Cover with a second layer of aubergines, rice and meat sauce and repeat with a third layer (end with aubergines on top). Bake in oven for about 15 minutes at 180°C.





Bocconcini di baccalà impanati al forno | Breaded Salt Cod Nuggets (Baccalà Nuggets)

Per 4-5 persone

Ingredienti

- 400 g di baccalà
- farina di semola rimacinata, q. b.
- 1 buccia di limone
- pangrattato aromatizzato all'aglio e prezzemolo, q. b.
- olio extra vergine d'oliva, q. b.
- sale, q. b.

Procedimento

Mettete in ammollo il baccalà per almeno 2-3 giorni sciacquando e ricambiando spesso l'acqua affinché perda tutto il sale in eccesso. Trascorso questo periodo di tempo, con una forbice tagliarlo a quadretti, grattugiare sopra la buccia di un limone, una manciata di sale ed impanare con la farina di semola rimacinata. Sistemare i bocconcini in una teglia con carta forno, aggiungete un filo d'olio e una manciata di pangrattato. Infornate a 180°C per 30-35 minuti circa, fin quando non saranno dorati. Servire subito ben caldi.

Valori nutrizionali

nutrienti	valori medi per porzione
Proteine (g)	30,2
Lipidi (g)	22
Carboidrati (g)	62
Ferro (mg)	3,66
Calcio(mg)	82
Vitamina A (µg)	7,2
Vitamina C (mg)	0
Vitamina E (mg)	4,5
Colesterolo totale (mg)	50
Fibra totale (g)	2
Energia Kcal-Kj	550-2305

Serves 4 -5

Ingredients for the pasta

- 400 g dried and salted cod (baccalà)
- semolina flour
- 1 lemon peel
- bread crumbs seasoned with garlic and parsley
- Extra virgin olive oil and salt, as required

Method for Pasta

Soak the salt cod for at least 2-3 days and rinse often with fresh water to remove all the excess salt. After this period of time, cut the salt cod into squares of the desired size with a pair of scissors, grate the lemon peel on it, add a handful of salt and finally roll in bread crumbs mixed with semolina flour. Place the salt cod nuggets in a baking pan lined with parchment paper, add a little olive oil and a handful of bread crumbs on top. Bake in oven at 180°C for about 30-35 minutes, until slightly brown. Serve hot.

Le sue origini / History of the recipe:

Il Baccalà è l'alimento costituito dal merluzzo bianco conservato sotto sale. Sembra che la procedura di salagione del baccalà, che ne consente la conservazione per lungo tempo e per questo viene impiegata fin da tempi remoti per consentire il trasporto e la consumazione del pesce in luoghi anche molto distanti da quelli d'origine. L'utilizzo delle carni del merluzzo, è da attribuirsi ai pescatori baschi del Golfo di Biscaglia (Guascogna) cacciatori di balene che, arrivati nel Mare del Nord, si imbarcarono in enormi banchi di merluzzo verso l'isola di Terranova e iniziarono a usare per questo pesce lo stesso procedimento di conservazione già usato da essi usato per la carne di balena.

Da quel giorno, i baschi organizzarono campagne stagionali di pesca ma per conservarlo, lo mettendo il merluzzo sotto sale per conservarlo, invece di esporlo all'aria, meno fredda in Spagna rispetto alla Norvegia. La storia ci tramanda, inoltre, che il merluzzo nella versione del baccalà o stoccafisso, fu anche ampiamente apprezzato da molti personaggi illustri, tra i quali l'imperatore Carlo V. A partire dal XVI-XVII secolo, il Baccalà è divenuto l'elemento essenziale di molte cucine popolari - diffondendosi così in tutto il continente Europeo dov'è comunemente utilizzato così come il pesce stocco (semplice merluzzo essiccato). Il baccalà è il piatto tradizionale siciliano delle festività natalizie. La ricetta prevede una lunga immersione in acqua per eliminare il sale, utilizzato per la conservazione, e per restituire ai tessuti del pesce la loro originale consistenza.

Italian Baccalà is simply dried cod processed with salt for preservation. Cod salting process allows long-term preservation of the fish and has been used since ancient times to transport and consume cod far from its territory of origin. The use and conservation of the flesh of cod is referable to the Basque fishermen in the Bay of Biscay (Gascony, South West France). When their whalers reached the North Sea, in the Grand Banks of Newfoundland they found huge shoals of cod and started using for this fish the same storage procedures they used for whales.

Since that time, the Basques organized great season fishing expeditions and started processing cods with salt to preserve them instead of exposing fish to the air: actually Spain is less cold than Norway. History also proves that salted cod (baccalà) and stockfish were greatly appreciated by many famous personalities, like the Emperor Charles V. From the 16th and 17th centuries, salt cod has become an essential ingredient in most popular cuisines, spreading across the European continent, where it is commonly used as well as stockfish (simply dried cod). Baccalà is traditionally eaten on Christmas in Sicily. The recipe calls for a long soak in water to remove the salt and restore the original consistency of the fish.



Involtini di sarde / Stuffed Sardine Rolls

Per 4 persone

Ingredienti

- 400 g di sarde
- 200 g di ricotta mista siciliana
- finocchietto selvatico
- due filetti d'acciughe
- pane raffermo casereccio grattugiato q. b.
- lattuga q. b.
- 2 uova
- 50 g di farina di ceci
- 1 cipollotto
- mandorle tostate q. b.
- olio EVO "Colli nisseni"

Serves 4

Ingredients

- 400 g sardines
- 200 g ricotta cheese
- wild fennel
- 2 anchovy fillets
- grated stale bread and toasted, as required
- lettuce leaves, as required
- 2 eggs
- 50 g chickpea flour
- 1 new young onion
- toasted almonds, as required
- extra virgin olive oil

Procedimento

Pulire e diliscare il pesce, bollire i finocchietti, tritarli e soffriggere col cipollotto. Aggiungere le mandorle tritate finemente, la ricotta e le acciughe tritate. Riempire le sarde col composto. Bollire la lattuga, raffreddarla e asciugarla. Avvolgere le sarde farcite con la lattuga e passarla nella farina mista al pangrattato, poi nell'uovo battuto e di nuovo nella farina. Mettere in forno con un filo d'olio a 160° per 10 minuti.

Method

Clean the sardines and remove fish bones. Boil fennel, chop it and sauté with the onion. Add the finely ground almonds, then ricotta cheese and chopped anchovies. Fill the sardines with the mixture. Boil lettuce, let cool and dry on a towel. Wrap the stuffed sardines with the lettuce and pass them in chickpea flour mixed with grated stale bread. Then soak the rolls in the beaten egg and cover again with flour. Drizzle a little olive oil and bake for about 10 minutes at 160°C.

Valori nutrizionali

nutrienti	valori medi per porzione
Proteine (g)	48
Lipidi (g)	58
Carboidrati (g)	59
Ferro (mg)	6
Calcio(mg)	267
Vitamina A (µg)	245
Vitamina C (mg)	0,6
Vitamina E (mg)	12
Colesterolo totale (mg)	200
Fibra totale (g)	5,5
Energia Kcal-Kj	924-3864



Pollo ripieno alla Nissena / Nissena-style Stuffed Chicken

Per 4-5 persone

Ingredienti

- 1 pollo intero di ca. 1 kg
- 1 carota
- 400 g pangrattato
- 100 g caciocavallo grattugiato
- 1 costa di sedano
- 1 cipolla
- 1 mazzetto di prezzemolo
- 2 limoni
- origano
- olio extra vergine d'oliva
- sale e pepe q. b.

Serves 4-5

Ingredients

- 1 whole chicken (about 1kg)
- 1 carrot
- 400 g bread crumbs
- 100 g grated caciocavallo cheese
- 1 celery root
- 1 onion
- 1 bunch parsley
- 2 lemons
- oregano
- extra virgin olive oil
- salt and black pepper, as required

Procedimento

Lessare il pollo in una pentola con la cipolla affettata, il prezzemolo tritato, la carota e il sedano a pezzetti, salare. Appena cotto, tagliare il pollo a pezzi, asciugare questi ultimi e passarli in un battuto d'olio, origano, sale, pepe e succo di limone. Passare poi ogni pezzo di pollo nel caciocavallo grattugiato e infine nel pangrattato. Disporre il pollo in un teglia unta d'olio e mettere in forno per circa 40 minuti.

Method

Bring a pot of salted water to the boil and add the chicken, sliced onion, minced parsley, carrot and finely chopped celery. When the chicken is cooked, cut it into pieces, pat dry and pass the pieces through a mixture of olive oil, oregano, salt, black pepper and lemon juice. Then pass them through grated caciocavallo and finally coat with breadcrumbs. Place the chicken pieces in a greased baking sheet and bake in oven for about 40 minutes.

Valori nutrizionali

nutrienti	valori medi per porzione
Proteine (g)	51,6
Lipidi (g)	53
Carboidrati (g)	52
Ferro (mg)	2,7
Calcio(mg)	349
Vitamina A (µg)	199
Vitamina C (mg)	13
Vitamina E (mg)	7
Colesterolo totale (mg)	170
Fibra totale (g)	2
Energia Kcal-Kj	871-3640



Polpette di pane "caserecce" | *Homemade Bread Balls* in salsa di pomodoro | *in tomato sauce*

Per 4 persone

Ingredienti dell'impasto

- 300 g di mollica di pane da semola di grano duro
- 1 manciata di menta fresca
- 1 bicchiere d'acqua
- 100 g di pecorino siciliano stagionato grattugiato
- 5 uova
- ½ cipolla
- olio EVO "Colli nisseni"
- Sale e pepe q. b.

Ingredienti della salsa di pomodoro

- ½ lt di salsa di pomodoro
- qualche foglia di basilico
- 1 spicchio d'aglio
- sale e pepe q. b.
- olio extravergine d'oliva "Colli nisseni" q. b.
- zucchero q. b.

Procedimento

Aggiungere la mollica in una bowl di medie dimensioni ed inumidirla leggermente con acqua. Incorporarvi la menta e la cipolla precedentemente tritate finemente, ed aggiungervi il pecorino con le cinque uova intere. Amalgamare bene il tutto fino ad ottenere un impasto omogeneo e condire con sale e pepe q. b. Nel frattempo, in un tegame soffriggere lo spicchio d'aglio in un po' d'olio d'oliva a fuoco lento ed aggiungervi infine la salsa di pomodoro, sale/pepe, zucchero q. b. e due tre foglie di basilico.

Preparare le polpette creando delle palline di forma ovale o rotonda con entrambe le palme delle mani, avendo cura di non schiacciarle ed immergerle in una padella cui precedentemente è stato aggiunto l'olio. Girare di tanto in tanto le polpette, fin quando non saranno dorate da entrambe i lati. Una volta pronte, le polpette dovranno essere immerse nella salsa e lasciate cuocere per un dieci-quindici minuti circa, a fuoco lento, quindi spegnere e lasciare riposare il tutto. Servire le polpette in un piatto decorato con un paio di rametti di menta e foglie di basilico.

Valori nutrizionali

nutrienti	valori medi per porzione
Proteine (g)	29
Lipidi (g)	45,4
Carboidrati (g)	101
Ferro (mg)	2
Calcio(mg)	425
Vitamina A (µg)	932
Vitamina C (mg)	11
Vitamina E (mg)	7
Colesterolo totale (mg)	210
Fibra totale (g)	7,8
Energia Kcal-Kj	904-3783

Serves 4

Ingredients for the dough

- 250 g crumbs from durum wheat flour bread
- 1 small glass of water
- 5 eggs
- ½ onion
- a handful fresh mint
- 100 g grated aged pecorino cheese
- salt and black pepper, as required
- sunflower oil, as required

Ingredients for the tomato sauce

- 500 ml tomato sauce
- 1 clove garlic
- extra virgin oil
- salt and black pepper, as required
- sugar, as required

Method

Place crumbs in a medium-sized bowl and lightly moisten with water. Add mint, thinly chopped onion, pecorino cheese and the 5 whole eggs. Mix well all the ingredients until the mixture is smooth and season with salt and pepper. In the mean time, sauté the garlic clove in olive oil in a saucepan until soft, and finally add tomato sauce, salt, pepper, sugar as required and a bunch of basil leaves.

Shape the mixture into small round or oval-shaped balls with both hand palms, taking care not to crush them, and place the balls in a frying pan with sunflower oil. Turn the bread balls every once in a while until they are lightly brown. Once ready, combine the bread balls with the tomato sauce, and cook for another 10-15 minutes, on a low heat. After that, turn off the flame and leave to rest for a while. Serve on a decorated dish with a couple of mint sprigs and some basil leaves.



Le sue origini / History of the recipe

Una tra le tante ricette tipiche e tradizionali poco note della zona del Vallone, ancora oggi eseguita presso alcune famiglie di Mussomeli che ne hanno ereditato l'uso tramandandolo.

It is one of the several traditional recipes of Vallone area and, even if not so famous, it is still made by many families in Mussomeli, spread from one to another.



Rollò d'agnello ripieno con fave dei campi nisseni | *Lamb Roll stuffed with local Broad Beans*

Per 4 persone

Ingredienti

- 500 g petto d'agnello disossato
- 200 g di tocchetti d'agnello
- 100 g di fegato e rognone (sbollentati)
- 100 g di fave
- 50 g mollica di pane
- 60 g finocchietti selvatici
- 100 g provola piccante
- 2 uova
- carota, sedano, cipolla e rosmarino q.b.

Procedimento

Disossare il petto d'agnello possibilmente che sia intero, le coscette tagliate a piccoli pezzetti. Fare un fondo di cipolla e aglio e versare nel fondo i tocchetti di agnello tocchette di fegato e rognone.

Sbollentare le favette, farle raffreddare e miscelarle ai tocchetti che avete leggermente saltati, fare una dadolata di pan carré, qualche cima dei finocchietti, tocchettini di formaggio piccante, prezzemolo, pepe, poco sale. Incorporare il tutto con due uova ed impastare leggermente.

Mettere il composto al centro del petto d'agnello, arrotolarlo e legarlo nella teglia di cottura.

Aggiungere le ossa, le carote e il sedano, la cipolla, il rosmarino e cuocere in forno per circa 35 minuti a 180°. Fare raffreddare per circa un ora servirlo con la glassa.

Si può preparare il Rollò di agnello anche con le fave secche che avete messo a bagno il giorno prima e bollite.

Valori nutrizionali

nutrienti	valori medi per porzione
Proteine (g)	48,8
Lipidi (g)	53,4
Carboidrati (g)	15
Ferro (mg)	4
Calcio(mg)	256
Vitamina A (µg)	199
Vitamina C (mg)	9,9
Vitamina E (mg)	7,2
Colesterolo totale (mg)	253
Fibra totale (g)	2,3
Energia Kcal-Kj	740-3096

Serves 4

Ingredients

- 500 g boned lamb breast
- 200 g chopped lamb meat
- 100 g seared liver and kidney
- 100 g broad beans (grown locally)
- 50 g soft part of bread
- 60 g wild fennel
- 100 g sharp provola cheese
- 2 eggs
- carrots, celery, onion, rosemary, salt and black pepper, as required

Method

Remove the bones from the whole lamb breast and chop it.

Sauté the onion and garlic in a saucepan with olive oil, add the chopped lamb, liver and kidney.

Cook the broad beans in boiling water, let them cool down and then mix with the chopped lamb, soft part of bread, wild fennels, sharp provola cheese (cut into small pieces), parsley, black pepper and a pinch of salt. Fold the eggs into the mixture and mix well. Put the prepared stuffing in the middle of the lamb breast, roll it and bind it up on the baking pan. Add bones, carrots, celery, onion, rosemary and bake at 180°C for about 35 minutes.

Leave to cool for about an hour and serve it glazed.

You can also prepare the Lamb Roll with dried broad beans, soaked in water and boiled the day before cooking.





Spiedini di vitello alla nissena / Nissena-style Veal Skewers

Per 4-5 persone

Ingredienti

- 8 fettine di carne di vitello
- 100 g di tuma
- 100 g di prosciutto cotto
- 50 g di olive nere snocciolate
- 100 g di cipolla
- 150 g di pane raffermo
- 2 uova
- pane grattugiato q. b.
- alloro, prezzemolo, menta, sale e pepe, q. b.
- olio EVO "Colli nisseni"

Procedimento

Friggere la cipolla in olio EVO. In una terrina preparare la farcia mescolando il soffritto, il pane raffermo tagliato a tocchetti, il prosciutto e il formaggio a dadini, le olive tritate, le uova, il prezzemolo tritato, la menta, il sale e il pepe, l'olio fino ad ottenere un composto compatto. Disporre il composto su ogni fetta di carne ed arrotolarla formando degli involtini. Passare poi nel pangrattato ed infilarla gli involtini su degli spiedini di legno, alternandoli con una foglia di alloro. Cuocere lentamente alla griglia lontano dal calore per evitare di bruciare l'esterno.

Valori nutrizionali

nutrienti	valori medi
Proteine (g)	40
Lipidi (g)	43
Carboidrati (g)	15
Ferro (mg)	3
Calcio (mg)	246
Vitamina A (µg)	196
Vitamina C (mg)	1,5
Vitamina E (mg)	7
Colesterolo totale (mg)	198
Fibra totale (g)	1
Energia Kcal-Kj	607-2540

Serves 4-5

Ingredients

- 8 veal cutlets
- 100 g tuma cheese
- 100 g cooked ham
- 5 g pitted black olives
- 100 g onion
- 150 g stale bread
- 2 eggs
- bread crumbs, as required
- bay leaves, parsley, mint, extra virgin olive oil, salt and black pepper, as required

Method

Sauté the onion in extra virgin olive oil. In a separate pot, prepare the stuffing combining the sautéed onion, stale bread cut into small pieces, chopped cooked ham and cheese, minced olives, eggs, minced parsley, mint, salt and pepper to taste and olive oil until the mixture is evenly combined.

Spread the stuffing on top of each cutlet and shape into rolls. Then coat with the bread crumbs and thread the rolls onto bamboo skewers alternating with a bay leaf. Cook the skewers on the grill over indirect heat to prevent the outside from burning.





Buccellati (viriciddati) e cassatine / *Buccellati and Cassatine*

Per 4-5 persone

Ingredienti per l'impasto

- 250 g di semola di grano duro
- 250 g di farina "00"
- 125 g di strutto
- 2 uova
- 1/2 bustina di lievito
- 1/2 bustina di vanillina
- 125 g di zucchero semolato
- latte intero q.b.

Ingredienti per la farcitura

- 200 g di mandorle
- 1 cucchiaio di miele d'arance
- 30 g di cioccolato bianco grattugiato
- 125 g di zucchero semolato
- 1 albume d'uovo
- succo e scorza d'arancia grattugiata

Procedimento

Passare al setaccio le farine e disporre a fontana sul tavolo da lavoro, ponendo pian piano all'interno della conca centrale i rimanenti ingredienti. Lavorare fino ad ottenere un impasto soffice ed omogeneo. Lasciare riposare l'impasto per una mezz'ora circa.

Porre le mandorle in un tegame precedentemente riempito di acqua ed amollarle, lasciandole sobbollire. Dopodichè toglierle dal fuoco e sbucciarle affinché rimangano interamente bianche. Tritare finemente le mandorle ed aggiungervi gli altri ingredienti in modo da ottenere un composto omogeneo.

In seguito, stendere la pasta con un mattarello e tirare fino ad ottenere uno strato di circa 10 cm.

Porre il ripieno al centro della sfoglia ed arrotolare facendole assumere la forma di piccole ciambelle, avendo cura di chiudere bene in modo che il ripieno non fuoriesca durante la cottura. Infornare i buccellati e lasciarli dorare a 180 °C.

Per le cassatine si utilizzano lo stesso tipo di impasto e farcitura con l'aggiunta di 25 g di zuccata e 25 g di pistacchio tritati.

Valori nutrizionali

nutrienti	valori medi per l'impasto
Valore energetico (Kcal)	5928,95
Proteine (g)	125,06
Carboidrati (g) di cui zuccheri	652,91 312,2
Grassi (g) di cui saturi (g)	264,43 72,6295
di cui monoinsaturi (g)	139,3105
di cui polinsaturi (g)	38,221

Serves 4 -5

Ingredients for the dough

- 250 g durum wheat flour
- 250 g “00” flour
- 125 g lard
- 2 eggs
- ½ packet yeast
- ½ packet vanillin
- 125 g caster sugar
- whole milk, as required

Ingredients for the stuffing

- 200 g almonds
- 1 spoon orange honey
- 30 g white grated chocolate
- 1 egg white
- orange juice
- grated orange peel

Method

Sift the flours and make a fountain on your working surface, adding little by little all the ingredients in the middle of the fountain. Knead the mixture well until the dough is smooth and homogeneous.

Let rest for about half an hour. Put the almonds in a pot full of water and let them simmer. Remove from heat and peel them completely, until they are white.

Then mince almonds and combine with the other ingredients to obtain a smooth mixture. Stretch the dough with a rolling pin into sheets, about 10cm long.

Put the stuffing in the middle of the pastry sheet and roll it up to form little donut-shaped circles, taking care to roll the pastry tightly so that the filling is securely enclosed during the cooking. Bake in oven at 180°C, until golden.

For the cassatine, use the same pastry and stuffing adding 25g of zuccata (Sicilian candied pumpkin) and 25g of ground pistachios.



Le sue origini / History of the recipe

Il **buccellato** (dal tardo latino bucellatum, “*sboconcellato*”), o in siciliano *cucciddatu*, in altre parti della Sicilia, è un dolce tradizionale siciliano, diffuso in tutta l’isola, e consumato nel periodo natalizio solitamente insieme alle **cassatine**. Entrambi sono tipici dell’area del Vallone. I Buccellati possono essere ripieni di mandorle, di fichi o entrambi, mentre le cassatine, dalla tipica forma discoidale, sono ripiene di mandorle.

Buccellato (from late Latin *buccellatum*, meaning “nibbled”), or *cucciddatu* (as it is known in some areas of the island), is a traditional Sicilian pastry spread all over the island and consumed during Christmas time along with **Cassatine**. Both are typical of the Vallone area. Buccellati can be stuffed with almonds, dried figs or both, while cassatine, typically disk-shaped, are stuffed with almonds.



Cannolo / Cannolo

Per 50 scorze

Ingredienti per l'impasto

- 1 Kg di farina 00
- 100 g zucchero
- 100 g strutto
- 400 ml di vino

Ingredienti per il ripieno

- 1 Kg di ricotta di pecora della zona di Resuttano
- 350 g di zucchero
- 50 g di gocce di cioccolato
- 40 g di zucca o buccia d'arancia candita
- granella di pistacchio

Procedimento

Mescolare la farina ed aggiungere pian piano lo zucchero, lo strutto, un pizzico di sale, il vino, necessario per rendere l'impasto morbido e liscio. Coprire l'impasto e lasciare riposare per due ore in un contenitore. Mentre l'impasto riposa, passare la ricotta al setaccio e successivamente con una frusta, e lavorarla aggiungendo lo zucchero a velo fino a renderla cremosa. Aggiungere poi parte della frutta candita tagliata a pezzetti, le gocce di cioccolato e mescolare di nuovo il tutto. Riprendere dunque la pasta dopo il periodo di riposo, spianarla abbastanza sottile con un matterello e tagliarla in quadrati di una decina di centimetri per lato. Spennellare questi quadrati con dell'albume d'uovo sbattuto ed avvolgerli poi sulla "canna" (utensili di forma tubolare o stampi metallici della stessa forma). Una volta ottenuta la forma del cannolo friggere con strutto molto caldo (180-190°C) per 3 minuti. Mettere a scolare, lasciare raffreddare e togliere la canna. Riempirli con la ricotta precedentemente preparata e decorare le estremità con granella di pistacchio e arancia candita. A piacere cospargere con zucchero a velo.

Valori nutrizionali

nutrienti	valori medi per pezzo
Valore energetico (Kcal)	158
Proteine (g)	4,18
Carboidrati (g) di cui zuccheri (g)	26,20 11,082
Grassi (g) di cui saturi (g)	4,756 2,5273

Serves about 50 cannolo shells

Ingredients for the dough

- 1 Kg white flour (00 flour)
- 100 g sugar
- 100 g lard
- 400 ml wine

Ingredients for the filling

- 1 Kg sheep milk ricotta cheese, from Resuttano area
- 350 g sugar
- 50 g chocolate chips
- 40 g candied pumpkin or orange peel
- ground pistachios, as required

Method

Mix the flour and gradually add sugar, lard, a pinch of salt and wine, as required, so as to obtain a smooth dough. Cover the dough and leave it to rest in a bowl for 2 hours.

Sift the ricotta and combine it with the powdered sugar, stirring with a whisk, until smooth and creamy.

Add chopped candied orange peel, chocolate chips and mix all again.

Take the set aside dough, roll it rather thin with a rolling pin and cut it into squares of 10 cm side.

Brush each dough square with beaten egg white and then wrap them up around a canna, a special metal tube-shaped tool.

Fry cannoli shells in hot lard (180-190°C) for 3 minutes. Remove the shells from lard, leave them to drain and cool and carefully pull the tubes out of the shells.

Fill the shells with the seasoned ricotta and garnish each end with ground pistachios and candied orange. You may dust with powdered sugar.



Le sue origini / History of the recipe

Il Cannolo è un dolce costituito da un involucro cilindrico di pasta fritta, farcito con un impasto di ricotta, zucchero e frutta candita. È una tipica specialità siciliana che viene esportata ormai in tutto il mondo. Sono pochi quelli che non li hanno ancora assaggiati, e quindi non sanno cosa si sono persi. Ogni luogo ha una ricetta lievemente diversa della preparazione di questo tipico dolce.

La storia: La leggenda narra che il cannolo prenda il suo nome dalla parola volgare “canna”, ossia “rubinetto” in Siciliano. Ed è proprio così, come dimostratici anche da vari documenti dell’epoca che attestano senza ombra di dubbio che il collegamento tra il dolce e i rubinetti, dai quali per scherzo si faceva uscire crema di ricotta invece di acqua, effettivamente esiste. E un dolce con una storia così lunga non può che entrare nella leggenda, e arrivare fino a noi così da poter provare quello che provarono i nostri antenati centinaia di anni fa, assaggiando questa prelibatezza.

Cannolo is a dessert consisting of a tube-shaped shell of fried pastry filled with a mix of ricotta cheese, sugar and candied fruit. It is a typical Sicilian dessert today exported all over the world.

If you have never tried it, you will never know what you are missing. Each area of the island has its slightly different recipe for Cannolo, but it still remains something special.

History: The legend says that the name “Cannolo” derives from the vulgar Latin word “canna”, meaning “tap” in Sicilian language.

Many ancient documents actually prove the connection between this dessert and water taps: the story says that someone used to spill ricotta out of the taps instead of water, as a joke.

A dessert with such a long history would certainly become a legend, allowing us to feel the same emotions that our ancestors felt many years ago by tasting this delicious dessert.



Ciambelle di San Cataldo / *San Cataldo ciambella*

Per 4 ciambelle

Ingredienti

- 65 g uovo intero (uova grandi)
- 95 g zucchero semolato
- 110 g farina doppio zero

Procedimento

Romper e versare dentro un contenitore antiaderente l'uovo intero. Aggiungere lo zucchero. Con il procedimento di bagnomaria cominciare a scaldare l'uovo e lo zucchero aiutandosi con una frusta, avendo cura di non incorporare aria. Ruotando gentilmente la frusta procedere fino a quando non si noteranno più granelli di zucchero nel liquido che dovrà apparire di un colore giallo trasparente. Attenzione a non raggiungere mai l'ebollizione. Fare raffreddare completamente il composto. Quando si avrà la certezza che il composto si sia completamente raffreddato, accendere il forno e portarlo alla temperatura di 200° C. Aiutandosi con la frusta con una lenta rotazione e sempre senza mai incorporare aria, cominciare ad aggiungere poco alla volta la farina al composto. Aggiungere altra farina solo quando è stata incorporata la precedente quantità. Quando tutta la farina sarà stata incorporata, l'impasto risulterà discretamente compatto tanto che la frusta lascerà i caratteristici segni (si dice che l'impasto "scrive"). Introdurre il composto in una sacca da pasticciare e disporlo su carta-forno precedentemente distesa sulla teglia bassa del forno (attenzione che

Valori nutrizionali

nutrienti	valori medi per pezzo
Valore energetico (Kcal)	45,56
Proteine (g)	2,016
Carboidrati (g) di cui zuccheri (g)	18,4305 10,1145
Grassi (g) di cui saturi (g) di cui monoinsaturi (g) di cui polinsaturi (g)	0,6425

la teglia sia fredda) disegnando una spirale dall'esterno verso l'interno del diametro di circa 5 centimetri. Il composto tende ad allargarsi per cui siate rapidi e distanziate sufficientemente una ciambella dall'altra. Le ciambelle di San Cataldo sono di forma ovale lunghe circa 20 centimetri e larghe 10. - **Cottura:** Aprire il forno e introdurre la teglia a mezza altezza. Chiudere il forno. L'apertura del forno farà precipitare la temperatura a circa 185° C. Inizia la cottura con temperatura teoricamente di 200° C ma in realtà di 185° C. Proseguire la cottura per 6 minuti. Durante questo periodo le ciambelle si gonfiano fino a raggiungere uno spessore uniforme di circa 1,5/2 centimetri. Si forma una patina lucida e appare qualche piccolo rilievo bolloso. Trascorso il sesto minuto abbassare la temperatura a 150° C (non aprire il forno). Proseguire a 150° C per 1,5/2 minuti. Il colorito della superficie dovrebbe essere ancora bianco con tendenza a virare a un giallo paglierino. Portare a zero la manopola della temperatura del forno e, sempre a forno chiuso ultimare l'asciugatura per 1,5/2 minuti. Sformare subito e levare la carta forno con le ciambelle dalla teglia, questo per evitare che la teglia, ancora calda, possa proseguire la cottura bruciando la parte bassa delle ciambelle. Fare raffreddare 2 minuti e poi delicatamente staccare le ciambelle dalla carta forno, per consentire l'asciugatura dell'umidità residua.

Serves 4 ciambella cookies

Ingredients

- 65 g large eggs
- 95 g caster sugar
- 110 g pastry flour (00 flour)

Method

In a non-stick pan, add the sugar to the eggs and double boil the mixture while beating gently with a whisk until smooth and transparent yellow. Be careful not to let the mixture boil and incorporate air. Wait until completely cool and heat oven to 200°C. Continue to beat with the whisk, slowly adding the flour until completely incorporated. The mixture should now be of a smooth, dropping consistency. Place the mixture into a pastry bag and pour it into a baking sheet, lined with parchment paper, in concentric circles so as to form spiral shapes about 5cm in diameter. Place the baking sheet in the middle rack of the oven and bake for about 6 minutes. During this time, the mixture begins to thicken and becomes homogeneous (about 1,5-2 cm thick), forming a bubbly, glossy glaze. After 6 minutes, reduce the oven temperature to 150°C and continue baking for 2 minutes. At this point, the rind should be white, tending to straw yellow. Turn the oven off and let rest for about 2 minutes in the oven. Remove from the oven lifting ciambella pastries from the hot sheet with the parchment paper. This will keep them from burning on the bottom. Let cool for a few minutes and pick up the ciambella pastries from the parchment to allow both sides to dry.





La cuccia (dolce) / Sweet Cuccia

Per 4 persone

Ingredienti

(Cuccia con ricotta)

- 200 g di grano tenero
- 200 g di ricotta di pecora
- 50 g di zucchero
- 50 g di gocce di cioccolato fondente
- 50 g di arancia candita; cannella q.b.

Procedimento per la Cuccia con ricotta

Pulire il frumento per eliminare le impurità che possono nascondersi tra di esso. Lavarlo e tenerlo a bagno per 2-3 giorni, in modo che i chicchi si ammorbidiscano.

Durante tale periodo, cambiare l'acqua almeno una volta al giorno. Terminata la fase di ammorbidimento del grano, sciacquarlo ripetutamente, strofinandolo tra le mani. Versare, quindi, il grano ormai pulito e leggermente ammollato in una pentola. Coprirlo d'acqua e salarlo con un pizzico di sale. Portare l'acqua a bollire e lasciare sobbollire a fuoco basso a tegame coperto per circa due ore (o ancora di più). Quando il grano sarà diventato tenero, spegnere il fuoco e coprire la pentola con un panno di lana, in modo da lasciarlo raffreddare lentamente per una intera nottata.

Il mattino seguente, scolare il grano e versarlo in una ciotola. Lasciarlo poi raffreddare. In una bowl lavorare con la frusta la ricotta con lo zucchero e le gocce di cioccolato ed incorporarla successivamente ai chicchi di grano. Conservare in frigo prima di servire.

Valori nutrizionali

nutrienti	valori medi per porzione
Valore energetico (Kcal)	385,75
Proteine (g)	11,7875
Carboidrati (g) di cui zuccheri (g)	63,35 32,4
Grassi (g) di cui saturi (g) di cui monoinsaturi (g) di cui polinsaturi (g)	11,25 6,55375 2,78 1,31125

Ingredienti

(Cuccia con crema al cioccolato)

- 80 g di farina setacciata
- 5 tuorli d'uovo
- 100 g di cacao amaro in polvere
- 200 g di zucchero
- 6 dl di latte caldo
- un pezzetto di vaniglia
- per decorare: cioccolato fondente

Serves 4

Ingredients

(Cuccia with ricotta cheese cream)

- 200 g wheat berries
- 200 g ricotta cheese
- 50 g sugar
- 50 g dark chocolate chips
- 50 g candied orange peel
- cinnamon as, required

Ingredients

(Cuccia with chocolate cream)

- 80 g sifted flour
- 5 egg yolks
- 100 g unsweetened cocoa powder
- 200 g sugar
- 600 ml hot milk
- 1 vanilla pod
- dark chocolate curls, for decorating

Procedimento per la Cuccia con crema di cioccolato

Preparare la crema al cioccolato. In una ciotola lavorare lo zucchero con le uova fino ad ottenere una crema gonfia e spumosa. Unire, a poco a poco, la farina, mescolando con cura per evitare il formarsi di grumi. Aggiungere, poi, il cacao in polvere, la vaniglia e poco alla volta il latte bollente. Versare il composto in un pentolino e fare cuocere a fuoco bassissimo, mescolando senza fermarsi. Quando la crema inizierà a bollire, spegnere il fuoco continuando a mescolare per qualche minuto con un cucchiaino di legno. Rimettere sul fuoco e portare nuovamente ad ebollizione. Soltando quando la crema avrà raggiunto la giusta consistenza, toglierla da fuoco. Mescolare la crema al cioccolato assieme al grano e versare il composto su un piatto da portata. Lasciarlo raffreddare in frigorifero per alcune ore. Al momento di portare in tavola, spolverare la Cuccia con riccioli di cioccolato fondente.

Method

Cuccia with ricotta cheese cream: if you want to make this extraordinary recipe you will need to do the following steps. Clean the wheat berries accurately to remove any dirt, wash and soak them in water for 2-3 days. This will also help to soften the grains. Take care to change the soaking water at least once a day. After this step, rinse the wheat berries repeatedly, rubbing them with your hands. Pour them in a pot, cover with water and add a pinch of salt. Bring water to a boil and let simmer over low heat for about two hours (or even more), covered. When the wheat berries are tender, turn off the heat and cover the pot with a wool cloth, to allow to cool slowly overnight. The next morning, drain the grains and pour them into a bowl. Let cool down. In a bowl, whisk together the ricotta, sugar and chocolate chips and then add the wheat berries. Store in the fridge before serving.

Cuccia with chocolate cream: In a bowl, mix sugar and eggs until creamy and foamy. Gradually add flour, taking care to stir continuously to avoid lumps. Add cocoa powder, vanilla, and the hot milk, little by little. Pour the mixture into a saucepan and cook over low heat, stirring constantly. When the mixture starts to boil, remove from heat and continue stirring for a few minutes with a wooden spoon. Put the saucepan back on the stove and bring to a boil again. Once the cream has reached the right consistency, remove from the heat. Mix the chocolate cream with the wheat and pour the mixture into a serving platter. Let it cool in the fridge for a couple of hours. Before serving, sprinkle the Cuccia with dark chocolate curls.

Valori nutrizionali

nutrienti	valori medi per porzione
Valore energetico (Kcal)	869,3
Proteine (g)	38,818
Carboidrati (g) di cui zuccheri (g)	135,24 85,74
Grassi (g) di cui saturi (g) di cui monoinsaturi (g) di cui polinsaturi (g)	23,401 7,96 4,8469 2,2713

Le sue origini / History of the recipe

Il termine *Cuccia* deriva dal greco *ta - ko(u)kkia* – i grani. Possiamo ricapitolarne sinteticamente la storia affermando che, già in età paleocristiana, la troviamo in Grecia come cibo rituale proprio del giorno della commemorazione dei defunti. Quindi si diffuse poi, seguendo due direttrici diverse, in Europa orientale e nell'Italia meridionale, dove l'usanza si estese alla festa di alcuni santi. La Cuccia è un dolce tipico siciliano, a base di grano bollito e ricotta di pecora o al cioccolato. Viene guarnito con zuccata, cannella e pezzetti di cioccolato, ed è tradizionalmente preparato e consumato in occasione della festa di Santa Lucia (il 13 dicembre). Secondo una più tarda tradizione infatti, il 13 dicembre del 1646, approdò nel porto di Siracusa una nave carica di grano, che pose fine ad una grave carestia. Per poterlo consumare immediatamente il grano non venne macinato, ma bollito e mangiato.

The term *Cuccia* derives from the Greek word "Ta - ko (u) kkia", meaning "grains". Also this recipe has a history that is centuries old, dating back to the early Christian Era in Greece, as a traditional food on All Souls' Day. From here, it spread throughout Eastern Europe and Southern Italy, where the tradition involved different saints feast days. *Cuccia* is a traditional Sicilian dessert, made with boiled wheat berries and ricotta cheese or chocolate cream. It is garnished with candied pumpkin, cinnamon and chocolate chips, and it is traditionally prepared and consumed on December 13th, Saint Lucy's Day. According to a later tradition in fact, on December 13th 1646, a ship carrying wheat landed in the harbour of Syracuse, putting an end to a severe famine. In order to consume it immediately, the wheat was not ground, but boiled and eaten.



La “Cuddura cu l’ova” | “Cuddura cu l’ova” o “Cannileri” | or “Cannileri”

Per 4 persone

Ingredienti

- 250 g di farina “00”
- 100 g di zucchero
- 1 uovo
- 50 g di strutto (o burro)
- latte q. b.
- un cucchiaino di lievito in polvere
- una scorza di arancio o limone grattugiato
- 4 uova sode
- codette o palline colorate q. b.
- 1 uovo intero sbattuto per la glassa

Procedimento

Per preparare la Cuddura o Cannilera cu l’ova, mettete la farina in un recipiente capiente e mescolatela con lo zucchero e il lievito setacciato. Quindi aggiungete lo strutto ammorbidito (o il burro) e la buccia grattugiata di un arancio (o limone), le uova impastando il tutto con cura. Lavorate molto bene l’impasto in modo da amalgamare bene gli ingredienti; la consistenza dell’impasto non sarà dura, anzi, risulterà abbastanza morbida. Lasciare riposare il panetto in frigo per almeno un ora. In seguito, porre parte dell’impasto sul tavolo da lavoro e stenderla con il mattarello fino ad ottenere uno strato sottile circa 10-11 cm, avendo cura di spolverare entrambe i lati per evitare che si attacchi. Modellare la “cuddura” secondo i soggetti scelti: un cuore, un cestino, una campana, una bambola, un galletto, una colomba o una corolla intrecciata, che possono essere precedentemente disegnati su di un cartoncino appositamente ritagliato. Sulla “cuddura” posizionare, con una leggera pressione sulla pasta, una o più uova col guscio che si fisseranno sul dolce con dei bastoncini di pasta a forma di croce “latina” o di “S. Andrea”, o a forma di entrambe. Per questo, è consigliabile lasciare un pò di pasta da parte al fine di realizzare gli stessi. Adagiare le “cuddure” spennellate con dell’uovo sbattuto e

Valori nutrizionali

nutrienti	valori medi per persona
Valore energetico (Kcal)	518
Proteine (g)	16,21
Carboidrati (g) di cui zuccheri (g)	74,43 27,18
Grassi (g) di cui saturi (g) di cui monoinsaturi (g) di cui polinsaturi (g)	19,3375 7,6775 7,315 2,405

Serves 4

Ingredients

- 250 g white flour
- 100 g sugar
- 1 egg
- 50 g lard (or butter)
- milk, as required
- 1 teaspoon baking powder
- 1 dried grated orange or lemon zest
- 4 hard-boiled eggs
- coloured sprinkles or pearl balls, as required
- 1 whole well-beaten egg, for the icing

guarnirle con le codette e/o palline colorate nella teglia foderata con carta forno. Dopo aver preriscaldato il forno infornare i dolci a 180-200° C per circa 35-40 minuti, fino a quando non diventerà dorata.

Method

Mix the flour and gradually add sugar, lard, a pinch of salt and wine, as required, so as to obtain a smooth dough. Cover the dough and leave it to rest in a bowl for 2 hours. Sift the ricotta and combine it with the powdered sugar, stirring with a whisk, until smooth and creamy. Add chopped candied orange peel, chocolate chips and mix all again. Take the set aside dough, roll it rather thin with a rolling pin and cut it into squares of 10 cm side.

Brush each dough square with beaten egg white and then wrap them up around a canna, a special metal tube-shaped tool.

Fry cannoli shells in hot lard (180-190°C) for 3 minutes. Remove the shells from lard, leave them to drain and cool and carefully pull the tubes out of the shells.

Fill the shells with the seasoned ricotta and garnish each end with ground pistachios and candied orange. You may dust with powdered sugar.

Le sue origini / History of the recipe

Il termine Cuddura deriva dal greco antico κολλούρα (kolloura) che significa corona e in origine ne indicava e sottolineava la forma. Si trattava infatti, di particolari focacce che gli antichi greci offrivano agli dei in cambio di favori e benevolenza. Il nome Cuddura (la sua forma italianizzata è Collura), è un dialettismo originario dell'Italia meridionale, diffuso con tutte le sue varianti in Sicilia, Calabria, parte della Puglia e della Basilicata. È un biscotto decorativo tipico dei dolci pasquali di derivazione ortodossa caratterizzati da un pandolce su cui è adagiato un uovo cotto al forno, detto anche pani cu' l'ovu (pane con l'uovo) nel palermitano o aceddu cu' l'ovu (uccello con le uova) nel catanese, Cannileri nel nisseno. Il termine cuddura è la forma base da cui poi derivano tutte le varie modificazioni ortografiche relative alle singole zone di produzione che identificano però prodotti da forno specifici, tra loro simili, ma a volte diversi nelle forme e negli ingredienti. Tempo fa, durante il periodo della Quaresima, si osservava una grande moderazione alimentare, che escludeva dalle tavole carne, uova e formaggi. Con l'arrivo della settimana Santa le privazioni terminavano, e le uova erano un alimento particolarmente utilizzato per la preparazione dei dolci pasquali. In Sicilia, è ancora oggi il dolce pasquale più diffuso, dalla forma circolare con incorporato un numero variabile di uova col guscio, che le giovani donne usavano regalare ai fidanzati nel giorno della Resurrezione. Ma la forma della cuddura non è solo circolare: se ne preparano anche a forma di "campanaru" (campanile) per risuonare le campane al Cristo risorto, a forma di "panarieddu" (cestino) per augurare abbondanza, oppure di "gadduzzu" o "palumma" (galletto o colomba) per i ragazzi, di "pupa" (bambola) per le ragazze, e a "cuore" per i propri amati, o di "agneddu" (agnello) per le proprie amate. Le "coddure", venivano portate in chiesa la mattina del sabato santo per la benedizione che, nella solennità di Pasqua, risvegliava l'idea di fecondità consacrandone così il forte valore simbolico.

the word Cuddura derives from ancient Greek "Kolloura", that means "crown", with reference to the original shape of the cake. It was indeed a kind of focaccia bread offered by the ancient Greeks to the gods in exchange for favours and benevolence. The term Cuddura (whose Italian version is "Collura") is taken from the southern Italian dialect and is used in different versions in Sicily, Calabria and in some areas of Puglia and Basilicata. It is a traditional decorative Easter biscuit deriving from the Orthodox tradition and featuring a sweet bread with a hard-baked egg wrapped up in the dough, called pani cu' l'ovu (bread with egg) in Palermo, aceddu cu' l'ovu (bird with egg) in Catania and Cannileri in Caltanissetta. The word Cuddura is the original term that gave rise to all of the other orthographic variants in the different production areas, identifying specific baked products that may be similar or different in shape and ingredients.

In past times, during Lent, people committed to giving up certain foods like meat, eggs and cheese. When Holy Week arrived, the sacrifices ended and people used above all eggs to prepare a lot of Easter cakes. In Sicily, Cuddura is still the most widespread Easter cake, with its round shape and a variable number of whole eggs with the shell. For instance, young women used to give Cuddura to their boyfriends as a gift on Risen day. Cuddura's shape is not only round: local people prepare them campanaru (meaning "bell tower-shaped") to recall the bells ringing for Christ's Resurrection, or panarieddu (meaning "bread basket-shaped") to wish abundance, gadduzzu or palumma ("cockrel-shaped" or "dove-shaped") for boys and pupa ("doll-shaped") for girls, heart-shaped for the beloved boy or agneddu ("lamb-shaped") for the beloved girl.

The faithful used to bring Cuddure to church for the blessing on Holy Saturday morning, as a symbol of fertility, highlighting its great symbolic value during Easter time.



Le Cuddruredri di Delia / *Delia Cuddruredri*

Per 4 persone (circa 12 pezzi)

Ingredienti

- 200 g di farina di grano duro
- 80 g di zucchero
- 25 ml di vino rosso
- 50 g di strutto
- 2 uova
- 2 scorze d'arancia essiccata e grattugiata
- 5 g di cannella in polvere
- olio EVO q. b.

Procedimento

Su di una spianatoia disporre la farina setacciata a fontana, versarvi lo zucchero, la cannella in polvere, la scorza d'arancia grattugiata ed essiccata, lo strutto tagliato a pezzetti e i tuorli d'uovo e cominciare a impastare gli ingredienti, aggiungendo via via il vino rosso a filo fino a ottenere una pasta liscia e omogenea. Staccare dei tocchetti dall'impasto e formare con questi dei cordoncini lunghi almeno 80 cm e spessi circa 5 mm. Avvolgere delicatamente i 2/3 circa dei cordoncini a spirale attorno a un'asticella e riportare le parti non avvolte dei cordoncini al punto iniziale della spirale, passandole sotto gli anelli in linea retta, e poi di nuovo al punto finale della spirale, passandole sopra gli anelli sempre in linea retta e unendole infine ogni capo al punto estremo della spirale. Premere leggermente le due linee di cordoncino contro la spirale in modo che vi aderiscano, estrarre la forma ottenuta con cura dall'asticella e arrotolarla e saldarla a forma di ciambella. Friggere le cuddruredri di Delia poco per volta in abbondante olio caldo, rigirandole di tanto in tanto fino a farli dorare, e riporle su carta assorbente in modo che perdano l'olio in eccesso. Servirle a temperatura ambiente.

Valori nutrizionali

nutrienti	valori medi
Valore energetico (Kcal)	814,5
Proteine (g)	34,2675
Carboidrati (g) di cui zuccheri (g)	115,7 25,7
Grassi (g) di cui saturi (g) di cui monoinsaturi (g) di cui polinsaturi (g)	27,015 9,1 8,48 2,97

Serves 4

Ingredients

- 200 g white flour
- 80 g sugar
- 25 ml red wine
- 50 g lard
- 2 eggs
- 1 tablespoon dried grated orange zest
- 5 g cinnamon powder
- extra virgin oil, as required

Method

On a pastry board, place the sifted flour making a well in the centre, pour in sugar, cinnamon powder, grated orange zest, lard (cut into small pieces), egg yolks and start mixing the ingredients, gradually adding red wine, a little at a time, until the dough is smooth and consistent. Tear off some pieces of dough and roll into strings, at least 80cm long and 5mm thick. Wrap gently the 2/3 of the strings around a rod in spiral shape and place the two non-wrapped parts of strings on top of the spiral, passing through the rings in a straight line. As you reach the bottom of the spiral, pass again through it externally, always in a straight line, joining to the upper part of the spiral. Press gently the two strings against the spiral so as to stick them and carefully pull out the shaped dough from the rod; wrap it tightly into a ring-shaped cake. Deep fry the Cuddreddre a little at a time in hot olive oil, turning them once until golden brown on both sides, and place them on paper towels to absorb excess oil. Serve at room temperature.

Le sue origini / History of the recipe

A Delia, questa parola dal suono duro indica un dolce buonissimo, un biscotto a forma di bracciale il cui nome risale al greco *kolloura* (cioè focaccia, pane biscottato di forma solitamente anulare). Nei vocabolari dialettali, *Cuddreddra* sta per focacciola, schiacciata modellata a foggia di baco r avvolto, o piccola rotellina di pasta a forma di anello o corona. In Sicilia, e un po' in tutto il sud Italia, si producono molti tipi di ciambelline fritte, ma solo a Delia si realizzano in questa forma complicata. Si narra che la forma a "corona" sia nata quale omaggio alle castellane che vivevano a Delia durante la guerra del Vespro (1282-1302) nella fortezza medievale che sovrasta la cittadina. Sono passati sette secoli ma le "Cuddreddre" si producono ancora. La ricetta è semplice: si impasta la farina di grano duro con uova fresche, zucchero, un poco di strutto, vino rosso, cannella e scorzette di arancio. Si lavora la massa su un asse di legno (lo "scanaturi") fino a quando raggiunge la giusta compattezza e poi la si divide in piccoli rotolini. La parte più complicata, che richiede manualità e esperienza, inizia a questo punto: si avvolgono i rotolini di pasta intorno ad un bastoncino che poi viene sfilato. La spirale di pasta viene appoggiata su un attrezzo chiamato "pettine" costituito da due asticelle di legno unite da una serie di striscioline di canna di bambù levigata. I pettini sono conservati con grande cura perché nessuno è più in grado di costruirli. Alcuni sono vecchissimi, posso avere anche più di 150 anni. Un oggetto bizzarro la cui funzione originaria era diversa: si trattava infatti di un pezzo del banco di tessitura. Sul "pettine" si appoggia la spirale di pasta che acquista la caratteristica "rigatura". Si uniscono a questo punto le due estremità formando una corona. L'ultimo passaggio è la frittura in abbondante olio extravergine d'oliva. È un presidio slow-food (Ditta "Alaimo e Strazzeri" s. n. c., Delia).

Cuddredda is a traditional dish of the town of Delia (near the city of Caltanissetta). Such a harsh word refers rather to a delicious sweet, a bracelet-shaped biscuit whose name is taken from the Greek word "Kolloura" (indicating a kind of focaccia, a biscuit-like bread usually ring-shaped). In the Sicilian dialect, the word Cuddreddra refers to a small focaccia or schiacciata, or to a small wheel of dough usually crown or ring-shaped. In Sicily, like in most part of southern Italy, a lot of deep-fried ring-shaped cookies are produced, but only in Delia they are made in such a complex shape. It is said that the crown shape was a homage to the ladies living in the medieval fortress which dominated the small town of Delia during the Vespro war (1282-1302). Many centuries have passed, but Cuddreddri are still made by hand. The recipe is very easy: mix white flour with fresh eggs, sugar, a bit of lard, red wine, cinnamon and orange zest. Knead the dough on a wooden surface (the so-called scanaturi) until the right consistency is reached, and divide the dough into small rolls. The most difficult part of the preparation, which requires manual skills and experience, begins from this point: the rolls of dough are wrapped around a stick that is then pulled out; the dough spiral is placed on a tool called pettine (meaning "comb") made of two small wooden sticks joined by a series of smooth bamboo strips. Pettini are kept with great care by the local people because no one is able to manufacture them anymore. They are very old, some are even more than 150 years old. Pettine is a bizarre object whose function was originally different: it was in fact a part of a weaving bench. The dough spiral is placed on the pettine, which produces the typical "reeding marks". At this point, the two ends of the spiral are joined, forming a crown shape. The last step is to deep fry it in extra virgin olive oil. Cuddredda is a Slow food Presidia product (by "Alaimo and Strazzeri Company" s.n.c., Delia).



I nucàtoli / Nucàtoli

Per 4 persone (circa 12 pezzi)

Ingredienti

- farina 150 g
- mandorle pulite 100 g
- nocciole pulite 100 g
- zucchero 200 g
- burro 10 g
- chiodi di garofano 30 g
- cannella in polvere 1/2 cucchiaino
- marsala secco q.b.

Procedimento

Romperle le nocciole e le mandorle a metà, tritare molto finemente il resto di mandorle e nocciole con lo zucchero e i chiodi di garofano e unire la cannella al trito. Impastare con farina e Marsala, fino ad ottenere una pasta soda (unire il Marsala 1 cucchiaino alla volta). Lavorare la pasta finché diventa liscia e omogenea. Formare con le mani un rotolo non troppo grosso e tagliarlo in otto parti. Avvolgere gli 8 cilindretti con le mandorle e le nocciole divise a metà, disponendoli poi sulla placca imburata. Informare per 30 minuti circa, nel forno a 200° C.

Valori nutrizionali

nutrienti	valori medi per porzione
Valore energetico (Kcal)	218,98
Proteine (g)	4,365
Carboidrati (g) di cui zuccheri (g)	27,97 18,28
Grassi (g) di cui saturi (g) di cui monoinsaturi (g) di cui polinsaturi (g)	10,73 1,54 4,7 1,36

Serves 4

Ingredients

- 150 g flour
- 100 g almond
- 100 g hazelnuts
- 200 g sugar
- 10 g butter
- 30 g cloves
- ½ teaspoon cinnamon
- dry Marsala wine, as required

Method

Cut part of the hazelnuts and almonds in half. Finely chop the remaining part and add sugar, ground cloves and cinnamon to the mixture. Combine flour and Marsala wine and knead until you get a firm dough (add Marsala one spoon at a time). Continue kneading until the dough is smooth. With your hands, form a cylinder with the dough, not too thick, and cut it in eight pieces. Wrap the eight small cylinders with almonds and hazelnuts cut in half and place them in a buttered baking sheet. Cook in the oven for about 30 minutes at 200°C.



Le sue origini / History of the recipe

I nucàtoli, o “*ossa ri muorti*”, sono piccoli biscotti aperti a forma di S, dalla cui superficie, fuoriesce una farcia composta da fichi secchi, uva passa, miele o mosto cotto, noci o mandorle, scorza d’arancia o limone e aromi. Il loro nome, deriva dal latino *nux tholus* (“talamo delle noci”), o dall’arabo *naqal* “frutta secca”.

Tradizionalmente i nucàtoli, venivano preparati in Sicilia, e sono tipici delle provincie di Caltanissetta - in particolare di Butera e Santa Caterina Villarmosa - e Ragusa, in occasione delle festività di Ognissanti, di Santa Lucia e del Natale. Durante la loro conservazione, hanno la peculiarità di formare in superficie un affioramento di zucchero simile alla “muca” (termine locale dialettale per “muffa”), risultando cioè “mmucati”. Possono essere ricoperti da una glassa di zucchero e bianco d’uovo.

Nucàtoli, or *ossa ri muorti* (meaning “bones of the dead”), are small S-shaped cookies stuffed with dried figs, raisins, honey or boiled must, walnuts or almonds, orange or lemon zest and spices. Their name derives from the Latin “*Nux Tholus*” (meaning “the bed of walnuts”) or from the Arab “*Naqal*” (dried fruit). Traditionally, Nucàtoli were made in Sicily and they are typical of the province of Caltanissetta – particularly of the towns of Butera and Santa Caterina Villarmosa - and Ragusa. They were prepared on the occasion of All Saints’ Day, Saint Lucy and Christmas. During their shelf-life, sugar bloom typically appears on the surface, similar to the so-called *muca* (meaning “mould” in the local dialect), thus showing *mmucati*. They can be covered with a sugar and egg white icing.



Raviole / Raviole Pastries

Per 4 persone

Ingredienti per l'impasto

- 1 kg di farina 00
- 100 g di zucchero
- 100 g di strutto
- 15 g di miele
- 2 uova intere
- 2 tuorli
- 15 g di sale
- 350 g. di acqua
- cannella

Ingredienti per il ripieno

- 1 kg di ricotta di pecora
- 350 g di zucchero
- 120 g di scorzetta di arancia candita
- cannella
- vanillina.

Procedimento

Impastare tutti gli ingredienti insieme con i tre quarti dell'acqua prevista, aggiungendo la rimanente parte poco per volta fino a raggiungere una consistenza liscia ed elastica. Spianare l'impasto dello spessore di un millimetro e stendervi sopra uno strato sottile di strutto. Arrotolare la pasta su se stessa e farla riposare per almeno sei ore. Successivamente tagliare il rotolo a fette di circa due cm e stirarle con il matterello fino ad ottenere delle sfoglie sottili. Riempirle con la ricotta precedentemente lavorata e passata al setaccio. Chiuderle e friggerle in olio bollente ad 180° C. Servire calde con una spolverata di zucchero a velo o spennellati con miele di zagara.

Valori nutrizionali

nutrienti	valori medi per persona (3 raviole)
Valore energetico (Kcal)	517,20
Proteine (g)	14,12
Carboidrati (g) di cui zuccheri (g)	86,70 36,83
Grassi (g) di cui saturi (g) di cui monoinsaturi (g) di cui polinsaturi (g)	15,08 7,7 4,93 1,34

Serves 4

Ingredients for the dough

- 1 kg white flour ("00" flour)
- 100 g sugar
- 100 g lard
- 15 g honey
- 2 whole eggs
- 2 yolks
- 15 g salt
- 350 g water
- cinnamon

Ingredients for the filling

- 1 kg sheep milk ricotta cheese
- 350 g sugar
- 120 g candied orange peel
- cinnamon
- vanillin

Method

Mix all the ingredients with three-quarters of the water, gradually add the remaining water until the dough is smooth and elastic.

Roll out the dough until it is about 1mm thick and brush it with a thin coat of lard.

Roll the dough into itself and leave to rest for at least six hours.

Then cut the roll into approximately 2 cm-thick slices. Flatten them with a rolling pin into thin sheets.

Spread the prepared and sifted ricotta filling onto the sheets. Fold over, seal and deep fry in hot oil at 180°C.

Sprinkle with powdered sugar or drizzle with orange blossom honey and serve hot.





Il rollò / Rollò Pastries

Ingredienti per il pan di Spagna

(3 fogli di 40x60 cm)

- 1 Kg di uova intere (13 – 14 uova)
- 5 gocce di limone
- 200 g di zucchero
- 250 g di farina 00
- 50 g di mandorle in polvere (tostate e tritate)
- 50 g di cacao amaro
- 25 g di miele

Ingredienti per la farcitura (un foglio 40x60)

- 350 g di zucchero
- 1 Kg di ricotta di pecora
- pistacchio tritato
- scaglie di cioccolato

Procedimento

Pan di Spagna - Separare dai tuorli gli albumi; montare gli albumi a neve unendo le gocce di limone; aggiungere lo zucchero e il miele ai tuorli e unire agli albumi; amalgamare delicatamente il tutto con la farina, le mandorle in polvere e il cacao. Stendere l'impasto su una placca a misura (40 x 60 cm) foderata con carta forno. Mettere in forno a 220 gradi per 8 minuti.

Farcitura - Mettere la ricotta a scolare, aggiungere lo zucchero e amalgamare il tutto. Tenere l'impasto a riposare per una notte. L'indomani passare l'impasto al setaccio spalmare sul foglio di pan di Spagna. Arrotolarlo e avvolgerlo nella carta forno, lasciare riposare in frigo per 6 ore. Togliero dalla carta e coprire il rotolo con la ricotta, le scaglie di cioccolato e il pistacchio tritato. Servire tagliato a fette.

Valori nutrizionali

nutrienti	valori medi per l'impasto
Valore energetico (Kcal)	5553,1
Proteine (g)	184,77
Carboidrati (g) di cui zuccheri (g)	838,125 642,925
Grassi (g) di cui saturi (g) di cui monoinsaturi (g) di cui polinsaturi (g)	185,91 86,356 53,234 16,383

Ingredients for sponge cake

(3 layers 40x60cm)

- 1 kg whole eggs (13-14 eggs)
- 5 tsp lemon juice
- 200 g sugar
- 250 g white flour (00 flour)
- 50 g powdered almonds (toasted and minced)
- 50 g unsweetened cocoa powder
- 25 g honey

Ingredients for the filling

(1 layer 40x60cms)

- 350 g sugar
- 1 kg sheep milk ricotta cheese
- ground pistachios and chocolate chips, as required

Method

For sponge cake - Separate the egg yolks from the whites; whisk the egg whites until stiff peaks form, gradually adding lemon juice. Combine sugar, honey and egg yolks and mix with the egg whites. Slowly incorporate the flour, powdered almonds and cocoa in the mixture. Spread the dough on a baking sheet (40x60cm) lined with parchment paper. Cook in oven for 8 minutes at 220°C.

For the filling - let the ricotta drain, add sugar and mix well. Set aside and let the mixture rest overnight. The following day, sift the mixture and spread it on the sponge cake. Roll the layer of sponge cake and wrap it in parchment paper. Let chill in the fridge for 6 hours. Remove the parchment paper from the sponge cake and cover with ricotta, chocolate chips and ground pistachios. Slice and serve Rollò.



Eccellenze produttive della Dieta Mediterranea

Local Gastronomic Delights and the Mediterranean Diet

FORMAGGI / CHEESES

La storia del formaggio è molto antica e ricca di particolari interessanti. I primi documenti storici che ci danno notizie su tale prodotto risalgono al tempo degli Egizi e dei Sumeri, cioè a circa 3000 anni fa, mentre i primi documenti che parlano dei formaggi siciliani risalgono al mondo greco classico.

Grazie anche alle fonti storiche ed alle tradizioni letterarie, religiose e folcloristiche sul tema, è assodato che la tradizione casearia siciliana è un vanto per tutta l'isola. Infatti ancora oggi nel rispetto di antiche usanze, in occasione di particolari usanze o feste si regalano prodotti alimentari che comprendono vari tipi di formaggi. Anche la stipula di contratti agrari chiamati "carnagghi" prevede così come da usanze delle regalie alimentari come formaggi, olio e vino. In effetti, proprio questi tre ultimi prodotti citati costituiscono, insieme agli agrumi, le principali produzioni agricole isolate, un vero vanto per tutta l'isola grazie all'alta qualità che li caratterizza.

Il formaggio è un alimento ricco di sostanze nutrienti importanti per l'organismo umano, come il calcio, le proteine nobili ed il fosforo.

La presenza di sostanze nutrienti è maggiormente garantita dalla stagionatura del prodotto: più il formaggio è stagionato, maggiore sarà il suo carattere nutrizionale. E' anche vero, però, che esso contiene anche un'alta percentuale di calorie e di colesterolo, elementi da tenere sotto controllo.

In effetti, una dieta bilanciata porterebbe a consumare dosi non eccessive ma quotidiane di formaggio senza associarlo ad altri cibi ricchi di proteine come carne, uova e pesce.

La lavorazione del latte per ricavarne i formaggi richiede l'utilizzo di svariati strumenti ed il rispetto di alcune fasi lavorative come la frantumazione, lo spurgo e la stagionatura. In effetti, la tradizione è ampiamente tutelata dal costante rispetto di alcune caratteristiche come l'utilizzo di prodotti genuini come il latte fresco di mucca, di pecora o di capra e di tagli naturali e l'utilizzo di secolari strumenti di lavoro.

Tra questi ultimi se ne possono citare alcuni dalla assodata fama come la caldaia di rame con l'interno in stagno con

Cheese has a very long and interesting history. The first historical writings referring to this product date back to the ancient Egyptian and Sumerian populations, meaning 3000 years ago, while the first documents mentioning Sicilian cheese date back to the ancient Greece.

Historical, literary, folk and religious data prove that Sicilian dairy tradition has always been a source of pride for the islanders.

In fact, during some special events or religious celebrations, local people were used to give ricotta cheese as a gift or include it in land contracts among the so-called carnagghi, namely food gratuities like cheese, oil and wine.

These last three products actually represent, together with citrus fruits, the most significant part of the island's agricultural production also thanks to their excellent quality standards.

Cheese is extremely rich in important nutrients for human body, such as calcium, noble proteins and phosphorus.

The presence of so many nutrients in cheese is mainly related to the ripening process: the more ripened the cheese, the more nutrient it is. Therefore, cheese is high in cholesterol and calories, both involving some risk factors to be taken into account.

In a balanced diet, experts recommend to have daily small quantities of cheese but not associated with high-protein foods like meat, eggs and fish.

Milk processing for cheese making requires the use of different tools and specific processing steps such as curdling, draining and ripening.

In Sicily, tradition is always preserved by the constant use of genuine products like fresh cow, sheep and goat milk, natural rennet and centuries-old instruments.

Among the most well-known are the two-handled copper cauldrons with tin inner coating used to make ricotta cheese, the wooden bowls used to store curds or the so-called cazza, special copper ladles used to draw ricotta from the cauldron and place it into appropriate bowls.

In short, the instruments used for cheese making are near-

due manici laterali usata ad esempio per la preparazione della ricotta, la scodella di legno utilizzata per conservare il caglio in pasta e la "cazza", un particolare mestolo di rame che serve per raccogliere la ricotta dalla caldaia e per deporla nei particolari contenitori atti alla sua conservazione.

I vari strumenti utilizzati per preparare i formaggi sono pressoché identici nelle varie province isolate, quello che può variare è il nome dialettale con il quale essi sono chiamati. Elenca le varie produzioni casearie siciliane è un'impresa ardua visto che esse sono molteplici.

Ci sono i formaggi pregiati e rari, a partire dal fiore sicano ricavato dal latte intero di mucca al maiorchino, un formaggio a pasta dura ricavato dal latte intero di pecora e quelli più celebri come il ragusano dop.

PECORINO SICILIANO DOP SICILIAN PECORINO DOP (PDO CERTIFIED)

Formaggio a pasta dura, prodotto esclusivamente con latte di pecora intero, fresco e coagulato con caglio di agnello. La sua area di produzione copre l'intero territorio siciliano (anche se il territorio in cui è più diffuso è quello delle province di Agrigento, Enna, Caltanissetta e Trapani). Il Pecorino Siciliano è forse il più antico formaggio prodotto in Sicilia, le citazioni storiche risalgono al IX sec. a.C. in uno dei passi più famosi dell'Odissea di Omero, quando Ulisse incontra Polifemo. In seguito anche Aristotele e Plinio si soffermano sul procedimento di trasformazione di tale formaggio esaltandone il gusto unico. In particolare Plinio nella sua opera "Naturalis Historia" redige una carta dei formaggi nella quale vengono citati tra i migliori pecorini quelli provenienti da Agrigento.

Di forma cilindrica a facce piane o lievemente concave, il pecorino siciliano affinché venga riconosciuto DOP, deve essere prodotto nel rispetto di un preciso disciplinare

Il disciplinare prende in considerazione soltanto il formaggio stagionato per almeno quattro mesi, ma il Pecorino Siciliano viene consumato anche fresco (tuma e primo sale) e semistagionato (secondo sale).

Il pecorino siciliano viene ancora prodotto con tecniche tradizionali. Il latte coagula in una tina di legno a 34-35°C con caglio in pasta di agnello in circa 45'. La cagliata viene fatta spurgare con le mani dopo essere stata posta in canestri di giunco "fasciedde" che lasciano sulla superficie una particolare modellatura; viene quindi scottata per circa 4 ore con scotta calda, posta su un tavoliere di legno ed il giorno dopo viene salata.

- Salatura: Il giorno successivo alla produzione viene praticata

ly the same over the different districts of the island. What may change is only the idiomatic term used to indicate them.

It is really a hard work to make a selection of all Sicilian cheese products. We range from fine rare cheeses like fiore sicano, produced from raw cow milk, and maiorchino, a hard, raw sheep milk cheese, to the more renowned cheeses like PDO ragusano.



It is a hard cheese produced exclusively from whole sheep milk and curdled with lamb rennet. Its production area covers the whole Sicilian territory despite the most part of the production comes from the districts of Agrigento, Enna, Caltanissetta and Trapani.

Sicilian pecorino is likely the most ancient cheese produced in the island. Actually, there are historical references to this cheese even in a famous passage of the Odyssey by Homer when Ulysses meets Polyphemus. Later, also Pliny and Aristotle referred to the making of this cheese appreciating its unique taste. In his "Natural History", Pliny devotes an entire chapter to a variety of cheeses where pecorino produced in Agrigento is especially considered one of the best.

With its characteristic cylinder shape, Sicilian pecorino cheese must be produced in compliance with specific regulations in order to be PDO certified.

Current regulations require this cheese to be aged for at least 4 months, but Sicilian pecorino may also be consumed fresh (as tuma and primo sale variants) or semi-cured (as secondo sale cheese).

Sicilian pecorino is still produced with traditional methods. Milk is curdled in a wooden tub at a temperature of 34-35°C with lamb rennet in about 45 minutes. The curd is then manually drained after being placed in special weaved cane baskets named

a mano la salatura a secco sull'intera superficie della forma, ripetendo l'operazione per due volte a distanza di circa 10 giorni l'una dall'altra, lavando poi con salamoia quando si osservano fenomeni di asciugatura;

- Stagionatura: La stagionatura avviene ad una temperatura di 12-16°C e con il 70-80% di UR per un periodo di circa 4 mesi
Caratteristiche del prodotto: La forma è cilindrica a facce piane o lievemente concave; la crosta è bianca-giallognola, con la superficie rugosa per la modellatura lasciata dal canestro e viene cappata con olio; la pasta è compatta, bianca o paglierina con occhiatura scarsa. Il sapore è piccante. Pesa 4-12 Kg. con uno scaldo di 10-18 cm.

RICOTTE DI: VACCA, PECORA, CAPRA, MISTA, SALATA COW, SHEEP, GOAT, SALTED AND MIXED MILK RICOTTA

Di origini antichissime, la ricotta veniva definita il formaggio dei poveri, perché sofferiva al fabbisogno nutrizionale delle classi meno abbienti, fornendo un alimento nutriente e di basso costo.

Di recente (giugno 2012), è apparsa sulla copertina dell'autorevole rivista scientifica "Nature" la notizia secondo cui i pastori africani usavano e trasformavano il latte già nel 5.200 a.C.

In Africa, dunque, fin dall'era neolitica si conoscevano le pratiche per produrre formaggi, yogurt e burro. La scoperta è stata fatta recentemente nel deserto del Sahara da un gruppo di studiosi della Sapienza di Roma, in collaborazione con l'università di Bristol. La missione archeologica ha identificato le più antiche tracce di trasformazione del latte nei frammenti di vaso del sito neolitico di Takarkori in Libia. La ricotta sembra essere stata molto diffusa nell'alimentazione degli Egizi e dei Sumeri.

La ricotta deve il suo nome al latino "recocta": cotta due volte. Infatti dopo aver fatto il formaggio, il siero che se ne ricava viene scaldato una seconda volta, così che le albumine (proteine del siero) affiorano alla superficie e formano uno strato soffice e bianco che viene delicatamente asportato e messo in piccole forme a sgocciolare.

Ricca di proteine e povera di grassi, la Ricotta ha una grande versatilità: la si può utilizzare per condire primi piatti, come alternativa al secondo piatto, in abbinamento ad altri ingredienti o per eccezionali dolci.

La ricotta, pur essendo un prodotto caseario, non si può definire formaggio ma va classificato semplicemente come latticino: non viene ottenuta infatti attraverso la coagulazione della caseina del latte, ma attraverso quella delle proteine del siero di latte, cioè della parte liquida del latte che si separa dal-

fascedde, producing a characteristic moulding on the curd surface; it is then heated in hot water for about 4 hours, placed on a wooden board and salted the day after.

- Salting: after one day, the entire curd surface is manually dry salted; this procedure is repeated twice ten days apart; the curd is sometimes washed with brine to prevent it from drying too much.

- Ripening: the ripening period is at least 4 months at a temperature of 12-16°C and with relative humidity of about 70-80%.

Ricotta cheese has very ancient origins. It was considered "the cheese of the poor" as it satisfied the nutritional requirements of the lower classes, being a cheap and nourishing food.

A recent publication in the renowned scientific journal "Nature" reports that African shepherds consumed and processed milk since 5200 BC, meaning that Africans knew how to make cheese, yogurt and butter already in the Paleolithic age.

The discovery was recently made in the Sahara desert by a research team from the Sapienza University of Rome in cooperation with the Bristol University. The archaeological research provides evidence of the manufacture of dairy products from clay pot fragments found in the Neolithic site of Takarkori, Libya. Furthermore, ricotta cheese seems to have been a rather common food also among Egyptians and Sumerians.

The name "ricotta" comes from the Latin recocta, meaning "cooked twice". Actually, the whey that remains after making cheese is reheated to catalyse the coagulation of proteins like albumin, thus forming a white and soft curd on the surface which is then gently removed and placed in small perforated moulds to filter out the remaining liquid.

Ricotta is an extremely versatile, low-fat and high-protein food: it can be actually used as a condiment for pasta, eaten on its own or rather combined with other ingredients to prepare delicious desserts.

Despite being a dairy product, ricotta should not be generically considered as a cheese but rather as a whey cheese as it is not obtained from the coagulation of casein but indeed from that of the proteins contained in the whey, the liquid that remains after separating curds when making cheese. Consequently, once the kind of whey is selected (from sheep, goat or cow milk), it is salted,

la cagliata durante la caseificazione. Il siero di latte della specie prescelta (vacca, pecora, capra) viene addizionato di sale e di latte della stessa specie, quindi riscaldato a circa 90°C fino a quando non avviene l'affioramento della ricotta. Una volta affiorata si elimina la schiuma in superficie e si raccoglie la ricotta nelle fiscelle che verranno poste in un tavolo inclinato contenente dell'acqua fredda.

La tecnologia più antica consisteva solamente nel riscaldare il siero aspettandone la denaturazione e il conseguente affioramento della ricotta in superficie. Nei secoli si sono via via sviluppate tecnologie che sfruttando la reazione di saturazione salina ottenevano il migliore recupero. Tali tecnologie sono quelle riconducibili all'impiego di acque sorgive e/o marine ieri, ed oggi sali per ricotta.

Spesso vengono anche aggiunte soluzioni acide (di acido citrico, tartarico o cloridrico) per catalizzare la coagulazione. Esistono ricotte da latte sia vaccino, sia ovino (dal gusto più intenso), caprino o di bufala, così come ce ne sono di miste. Esiste anche la ricotta salata o ricotta secca che è ricotta addizionata di sale per la conservazione e fatta essiccare.

In Sicilia è nota anche la ricotta infornata. Dopo 1-2 giorni dalla produzione la ricotta viene trasferita in contenitori di ceramica preventivamente imburattati o cosparsi di pepe nero macinato. Subisce, quindi, una cottura in forno a pietra a 180°-200°C per un tempo di circa 30 minuti fino all'ottenimento di una sottile pellicola di colore bruno-rossastro.

PROVOLA SICILIANA SICILIAN PROVOLA

La provola siciliana assieme al caciocavallo è uno dei formaggi più antichi dell'isola. Essa differisce dal caciocavallo per pezzatura, per forma e, dal punto di vista tecnologico, per una ridotta durata della salatura e della stagionatura.

La provola siciliana viene prodotta con tecniche tradizionali. Il latte coagula in una tina di legno a 34-37°C con caglio in pasta di agnello e/o capretto. La cagliata dopo la cottura è posta a maturare e a spurgare per circa 3-4 ore su tavolieri di legno. La filatura è manuale e le provole vengono modellate a mano nella tipica forma affusolata a pera con testina. La salatura avviene in salamoia satura per un tempo variabile da 4 a 6 ore circa in rapporto alla pezzatura.

Di forma a pera. La crosta è sottile, liscia e di colore giallo ambrato. La pasta è di colore giallo paglierino, compatta. L'odore è gradevole ed il sapore dolce e delicato. Pesa circa 1 Kg.

mixed with additional milk of the same type and heated to near boiling until ricotta curds develop. After that, the froth on top is removed and ricotta curds are collected into small wicker baskets placed on a sloping table in cold water. The old method consisted only in heating whey until the complete denaturation and consequent coagulation of the curds.

Over the centuries, cheese making processes developed instead better results using saturated brine solution. Initially, spring or sea water was used to be afterwards replaced by special salts for ricotta. Some acid solutions are often added (citric, tartaric or hydrochloric acids) to catalyse the coagulation process. There are different kinds of ricotta cheese made from cow, goat, water buffalo or sheep (stronger tasting) milk.

In Sicily, other popular variants are ricotta salata, a salted, dried variety of this cheese with a much longer shelf life, and ricotta infornata, made by placing large lumps of fresh ricotta into special ceramic pots (previously greased with butter and lined with ground black pepper) and oven-baking them at 180-200°C for about 30 minutes, until they develop a thin brown crust.

Together with caciocavallo, Sicilian provola is one of the most ancient cheeses produced in the island. This cheese is different from caciocavallo in terms of size, shape and even processing, as provola is less salted and ripened.

Also Sicilian provola is still produced with traditional methods. Milk is coagulated in wooden tubs at 34-35°C using lamb or kid rennet. After being heated, curds are drained and placed on wooden boards for about 3-4 hours.

Curds are then manually stretched and moulded to obtain the final characteristic pear-like shape with a knob on top. Curds are eventually salted in a saturated brine solution from 4 up to 6 hours, depending on the cheese size.

Its rind is thin, smooth, amber yellow. The texture is firm and straw yellow. The smell is pleasant and the flavour is sweet and delicate. Weight is approximately 1 Kg.

CACIOCAVALLO SICILIANO SICILIAN CACIOCAVALLO

Il caciocavallo o caciucavaddu è un formaggio stagionato a pasta filata tipico di tutte le regioni che formavano il Regno delle Due Sicilie. In Sicilia esistono due varietà principali di tale prodotto il caciocavallo palermitano (o di Godrano) e il caciocavallo ragusano DOP. Questi due prodotti seppur realizzati con tecniche estremamente affini, trovano numerose differenze legate al territorio di origine.

La prima varietà viene prodotta prevalentemente dal latte di vacca di razza cinisara, razza autoctona a mantello nero, facente parte del gruppo delle razze italiane podoliche e dotata di spiccata rusticità e longevità, di capacità di utilizzazione di foraggi grossolani e di adattamento alle condizioni "estreme" di allevamento. L'allevamento della cinisara si sviluppa prevalentemente in zone marginali di collina e di montagna, dove trova le sue risorse prevalentemente nei pascoli permanenti ma anche nel sottobosco, nelle ristoppie e nelle limitate superfici di foraggiere avvicendate. La zona tradizionale di produzione del Caciocavallo Palermitano, pur interessando tutta la provincia di Palermo ed alcuni centri della provincia di Trapani, si identifica nei comuni di Cinisi e Godrano.

Il Ragusano DOP, invece viene prodotto nella campagna ragusana sui monti iblei utilizzando il latte di bovini di razza modicana. L'altopiano calcareo degli Iblei, che occupa il lembo sud orientale della Sicilia, degrada verso sud con verdi pascoli e campi coltivati fino a raggiungere le dune sabbiose, ricche di vegetazione spontanea, della fascia costiera. La campagna ragusana, disegnata con la pietra calcarea dei caratteristici muretti a secco e punteggiata dalla tipica architettura rurale delle masserie iblee, si muove tra i carrubi secolari, gli olivi, i vigneti ed i pascoli naturali aspri, ma ricchi di essenze foraggiere dove pascolano liberamente le bovine della razza Modicana.

FORMAGGIU RI CAPRA SICILIAN GOAT CHEESE

Le origini di questo formaggio risalgono al XI secolo a.C. Omero parla di una bevanda a base di formaggio caprino grattato. Anche Aristotele, nel IV secolo a.C. si sofferma sulle tradizioni casearie siciliane esaltando il gusto del latte caprino mescolata con il latte vaccino o di pecora. Nel periodo Romano, il secolo a.C., Varrone pone l'accento sulle qualità nutritive del latte di capra e dei formaggi caprini. Un accenno alla bontà del formaggio caprino appare nel "Corso compiuto di agricoltura

Caciocavallo, or caciucavaddu in Sicilian language, is an aged, stretched-curd cheese typical of all the regions belonging to the old Kingdom of the Two Sicilies. In Sicily there are two main varieties of this cheese: caciocavallo palermitano (or caciocavallo di Godrano) and ragusano DOP.

Despite being similar in terms of processing methods, there are significant differences between these two cheeses depending on their territory of origin.

The first one is produced with milk from local dairy cows (the native black breed "Cinisara") belonging to the Italian podolica cattle breed. Cinisara is a long-living breed with a good adaptability to raw forages and farming in extreme weather conditions. The farming of this breed is usually done in marginal mountainous and hilly areas, where permanent pastures, undergrowth and green fodders are present. The traditional production areas of caciocavallo palermitano are Cinisi and Godrano, even though its production involves other neighbouring areas in the provinces of Palermo and Trapani.

Ragusano DOP (PDO certified) is instead produced in the countryside of Ragusa, on the Hyblaean Mountains, with milk from "Modicana" breed cows. The Hyblaean limestone plateau, located in the Southeastern Sicily, slopes to the south side of the island with its green pastures and cultivated lands, to reach the sandy coastal area with its spontaneous vegetation.

The countryside of Ragusa is so characteristic for its rural landscapes made up of typical manor farms and limestone walls, centuries-old carobs, vineyards and olive groves where local cows graze freely.



teorica pratica ed economica" dell'abate Rozier intorno al XVIII secolo.

Il formaggio di capra (formaggio di capra siciliano) viene ancora prodotto con tecniche tradizionali.

Il latte coagula in una tina di legno a 34-35°C con caglio in pasta di capretto e/o agnello in circa 45'. La cagliata viene fatta spurgare con le mani dopo essere stata posta in canestri di giunco "fascette" che lasciano sulla superficie una particolare modellatura.

All'atto dell'incanestratura può essere aggiunto pepe nero in grani o fiocchi di peperoncino, viene quindi scottata per circa 4 ore con scotta calda, posta su un tavoliere di legno ad asciugare. Il giorno successivo alla produzione viene praticata a mano la salatura a secco sull'intera superficie della forma.

Dopo 10 giorni la forma viene trattata nuovamente e può subire un'altra salatura a distanza di altri 10 giorni circa. Il periodo di stagionatura varia da 2-3 giorni, ad oltre 4 mesi.

La forma è cilindrica a facce piane o lievemente concave; la crosta è bianca-giallognola, con la superficie rugosa per la modellatura lasciata dal canestro e viene cappata con olio; la pasta è compatta, bianca o paglierina con occhiatura scarsa. Il sapore è piccante. Pesa circa 3 Kg.

The origins of this cheese date back to the 11th century BC. Homer already wrote about a beverage containing grated goat cheese and Aristotle, in the 4th century BC, examined a variety of Sicilian traditional dairy products emphasizing, in particular, the excellent taste of goat milk mixed with sheep and cow milk. In the Roman age (2nd century BC), the poet Varro Atacinus focused instead on the nourishing properties of goat milk and cheese. Moreover, during the 17th century, abbot Rozier highlighted the properties of goat cheese in his "Complete course of agriculture".

Sicilian goat cheese (called formaggio di capra in Sicilian language) is still produced using traditional methods. Milk is curdled in a wooden tub at a temperature of 34–35°C with lamb and/or kid rennet in about 45 minutes. The curd is manually drained after being placed in special weaved cane baskets (the so-called fascette), producing a characteristic moulding on the top side. At this point, black pepper grains or red pepper flakes can be added to the curd before boiling it in hot water for about 4 hours. It is then placed on a wooden board for drying. After one day, the whole surface of the cheese moulds is manually dry salted. After 10 days, the cheese is processed a second time and may be salted again 10 days apart. The aging period may vary from 2-3 days up to 4 months.

Sicilian goat cheeses are cylinder-shaped with flat or slightly curved faces. The rind is white or yellowish, slightly wrinkled because of the special baskets used, and is treated with olive oil. The texture is firm, white or straw yellow. The taste is sharp. Weight is approximately 1 Kg.



OLIO D'OLIVA / OLIVE OIL

L'olio extravergine d'oliva è uno dei componenti essenziali della dieta mediterranea grazie al fatto che si ricava dal frutto e non dal seme, particolarità che gli consente di racchiudere varie ed importanti qualità organolettiche e nutrizionali.

Esso si distingue soprattutto per la sua alta concentrazione delle vitamine A, E, D e K che sono assimilate dall'organismo umano se l'olio è consumato a crudo.

L'olio è molto utilizzato anche per le pietanze cotte, ad esempio per friggere, perchè si decompone solo a temperature elevatissime, cioè intorno ai 250-300 gradi.

L'olio extravergine d'oliva è uno degli ingredienti principali della cucina mediterranea e si può utilizzare in molteplici modi. In effetti esso è utilizzato non solo per le frittiture, ma anche come condimento, per esempio per le insalate e per i primi piatti come i legumi, la pasta alla norma ed i vari tipi di zuppe di verdura.

Indimenticabili per il loro sapore genuino sono anche le varie conserve in olio, oggi più che mai simbolo della tradizionale cucina isolana.

Anche le olive sono molto presenti in cucina, a partire da quelle verdi utilizzate, ad esempio, come condimento per la celebre caponata, per le insalate di riso fredde e per la ghiotta.

Le olive nere, invece, sono utilizzate come ottimo condimento per alcune ricette come il baccalà alla ghiotta, le pizze, alcuni rustici come le impanate di cavolfiori e la scacciata di broccoli e vari tipi di insalata.

Le olive possono essere consumate anche come piatto a sé, però dopo aver subito dei particolari trattamenti come delle macerazioni e delle fermentazioni particolari atte ad eliminare l'eccesso di amaro determinato dalla oleuropeina. In tal caso le olive possono essere consumate in modo naturale o condite.

Un particolare trattamento delle olive è quello che ne consente la lunga conservazione.

Ad esempio, la varietà dell'oliva Nocellara del Belice subisce un particolare processo per la conservazione. Le olive in questione sono immerse in una soluzione contenente soda caustica. Dopo che la soluzione è ben penetrata nella polpa e dopo aver effettuato il lavaggio del prodotto per eliminare la soda, si aggiunge il sale. Tale procedimento mantiene intatto il caratteristico colore verde delle olive. E' bene conservare le olive così trattate in frigo durante i periodi caldi.

Un uso particolare dell'olio riguarda la preparazione di particolari salse utilizzate per impreziosire le varie pietanze.

Extra virgin olive oil is one of the essential components of the Mediterranean diet as it is obtained directly from the fruit and not from the seed. This peculiarity enhances its excellent organoleptic qualities and nutritional properties.

We know that olive oil stands out for the high concentration of vitamins A, E, D and K being assimilated by our body when consumed raw. It is also widely used for cooked dishes like deep fried foods as it begins to burn and decompose at very high temperatures, such as 250-300°C.

It represents one of the most important ingredients of the Mediterranean cuisine and can be actually used not only for frying but also as an ingredient for salad dressings and main courses like legumes, vegetable soups and pasta recipes.

Another typical use is represented by the preserves in olive oil, one of the most characteristic symbols of the Mediterranean Island traditional cuisine.

Olives are also largely used in the Mediterranean recipes: green olives are present in the famous caponata, in cold rice salads and in the ghiotta recipe while black olives are present in many other dishes such as salted codfish alla ghiotta, some kinds of pizza, different salads and rustic recipes like breaded cauliflowers and scacciata with broccoli.

Olives can also be eaten on their own after specific treatments like maceration and fermentation, made to neutralize the bitter taste produced by oleuropein. After being treated, olives can be consumed either plain or seasoned.



L'esempio migliore è dato dalla maionese, nata a metà del Settecento dalla fantasia del cuoco di Richelieu e mescolando bene ingredienti come tuorli d'uova freschissime, olio extravergine, aceto, succo di limone e sale.

Un'altra salsa a base di olio famosa per condire soprattutto la carne ed il pesce cotti alla brace è quella denominata "salmoriglio". Essa si prepara unendo ad abbondante olio d'oliva altri ingredienti come acqua calda, succo di limone, prezzemolo tritato, origano, sale, pepe ed aglio schiacciato.

La pianta dell'olivo è originaria delle regioni a nord-est del Mar Caspio, ma è molto presente nei Paesi del bacino del Mediterraneo, soprattutto nelle fasce collinari e montane presenti nelle zone costiere, e sa adattarsi anche ad altre zone a patto di trovare il giusto grado di irrigazione e dei terreni idonei.

Alcuni riferimenti biblici e particolari documenti storici come il Codice Babilonese Hammurabi fanno pensare che l'olivo ha delle origini antichissime.

La sua diffusione in Sicilia ha subito fasi alterne in base alle varie dominazioni che l'isola ha vissuto. Fu soprattutto sotto la Dominazione Spagnola che tale settore raggiunse in Sicilia il suo momento d'oro.

I Monaci Benedettini e Cistercensi portarono in tale settore delle importanti innovazioni riguardanti soprattutto la diffusione dei frantoi, utilissimi strumenti di lavorazione ancora oggi molto presenti nell'isola.

L'importanza dell'olivo si può ammirare sia dal punto di vista commerciale, visto che nell'antichità l'olio è stato considerato una preziosa merce di scambio e che la coltivazione dell'olivo è sempre una costante nella storia agricola di vari Paesi o Regioni come la Sicilia in cui è presente, sia spirituale, visto che tale prodotto è entrato a pieno titolo in vari rituali religiosi non solo cristiani.

Il ruolo religioso assunto della pianta ha delle radici antichissime. A tal proposito basti pensare che la festa tebana "Dafnoforia" dedicata ad Apollo prevedeva una processione al tempio dedicato alla divinità portando con sé un ramo d'ulivo arricchito da decorazioni di alloro e da nastri.

Per la religione cristiana, inoltre, l'olio svolge un ruolo importantissimo.

A tal proposito si possono citare "l'olio degli infermi" utilizzato per dare l'estrema unzione e "l'olio dei catecumeni" utilizzato per ungere le mani di chi sta per esser ordinato sacerdote.

Sempre per la religione cristiana, l'olivo è un simbolo di pace e di festa ed è associato a varie processioni tra le quali spicca senz'altro quella della Domenica delle Palme, uno dei momenti cruciali della Pasqua Cristiana.

A special treatment allows to preserve olives for a long time. An example is represented by the process used for Nocellara del Belice olives, treated by plunging them on a solution made of caustic soda. After soda is well soaked into the olive pulp and having accurately washed olives to eliminate the soda, salt is added.

This procedure allows to maintain the characteristic olive green colour.

This specific treatment requires olives to be stored in the refrigerator during warm seasons.

Olive oil is also an essential ingredient for preparing many seasoning sauces.

One of the best examples is mayonnaise, invented in the mid-1700s by the Duke de Richelieu's creative chef who scrupulously mixed a number of ingredients like egg yolks, extra virgin olive oil, vinegar, lemon juice and salt.

Another famous olive oil-based sauce, mostly used as a condiment for grilled meat and fish, is the so-called salmoriglio. It is prepared by adding plenty of oil to other ingredients such as warm water, lemon juice, chopped parsley, oregano, salt, black pepper and pressed garlic.

Olive tree is native to the North-East of the Caspian Sea, though it is actually widespread in hill and mountain areas of the Mediterranean basin. This tree can actually adapt to different geographic areas provided it finds suitable soils and irrigation conditions.

Some Bible quotes and old historical writings such as the Babylonian code of Hammurabi mentioning olive oil, let us think that olive tree has very ancient origins.

The growing of olive trees in Sicily had a variable development according to the different dominations on the island.

It was under Spanish domination that this activity increased considerably in Sicily.

Benedictine and Cistercian monks brought crucial innovations into this sector by spreading olive presses, important production tools that are still used in the island. The importance of olive tree is to be considered under two main points of view: its significant commercial value, as oil has historically represented a precious commodity besides the cultivation of olive tree, representing a permanent feature in the agricultural tradition of regions like Sicily where it is present; its spiritual value, as the olive plant has long been used in several religious rituals and not only in the Christian tradition. This last aspect has in fact very ancient origins.

Just to make an example, the Theban Daphnephoria festival held in honour of Apollo consisted in a procession to the temple of the divinity where people held an olive branch adorned with bay leaves and ribbons.

Successivo aspetto della pianta è quello di simboleggiare la prosperità, aspetto degnamente valorizzato anche dall'arte. Un esempio di quanto detto è che la pianta è rappresentata nei mosaici di Piazza Armerina (En).

Il rispetto delle tradizioni in questo settore si vede innanzitutto nei sistemi di lavorazione che utilizzano gli stessi strumenti dalle millenarie origini, naturalmente migliorati grazie alle innovazioni tecniche ma sostanzialmente gli stessi.

Un altro esempio del rispetto delle antiche tradizioni si trova nell'utilizzo di nomi antichi per denominare gli utensili legati a tale produzione. Si ha così la "Giarra" che è il recipiente utilizzato per contenere l'olio, la "Burnia" che è il tipico vaso d'argilla cotta che conserva le olive ed il "Tumminu" che è la specifica unità di misura per le olive.

La terminologia dal sapore antico e popolare tipica di tale settore trova altre esemplificazioni, ad esempio, per definire gli operai dell'oliveto e le varie fasi di lavorazione.

Avremo, così, che la «churma» è il complesso di operai ingaggiati durante le fasi di lavorazione più operose come la raccolta ed i turni per la macinazione e che «u trappitu» è l'importantissimo frantoio utilizzato per estrarre l'olio. Infine, la squadra che si occupa della macinazione delle olive vede la presenza del «mastru ri chianca» (cioè del coordinatore della squadra) e del «tira in punta» che ha il compito di occuparsi di viti ed argano. La squadra è completata dall'addetto alla macina e dell'aiutante che si occupa della pesatura delle olive, cioè della «scuffata».

Il territorio nisseno vanta la produzione dell'olio extravergine d'oliva DOP "COLLI NISSENI". La zona di produzione, di molitura delle olive e di imbottigliamento dell'olio a D.O.P. «Colli Nisseni» si estende in tutto il territorio amministrativo dei 22 comuni della provincia di Caltanissetta: Acquaviva Platani, Bompensiere, Butera, Caltanissetta, Campofranco, Delia, Gela, Marianopoli, Mazzarino, Milena, Montedoro, Mussomeli, Niscemi, Resuttano, Riesi, San Cataldo, Santa Caterina Villarmosa, Serradifalco, Sommatino, Sutera, Vallelunga Pratameno, Villalba, con esclusione della fascia litoranea a sud della provincia.

Materia prima

Le varietà che concorrono alla produzione dell'olio extravergine di oliva a D.O.P. «Colli Nisseni» sono le seguenti: Tonda Iblea, Moresca, Nocellara del Belice, nella misura non inferiore al 70%.

Altre varietà che possono concorrere in misura non superiore al 30% sono: Carolea, Giarraffa, Nocellara Etnea, Nocellara Messinese, Biancolilla, Coratina.

Furthermore, the role of oil in Christian religion is crucial. In this regard, we can mention the "oil of the sick", used for the Extreme Unction and anointing of sick persons, and the "oil of Catechumens", used for the appointment of future priests.

In Christian religion, the olive plant is also a symbol of celebration and peace, being associated to processions and feasts such as the Palm Sunday, one of the most significant ceremonies of the Christian Easter.

Another interesting symbolism is related to prosperity, a highly valued aspect in art. The plant is in fact commonly found on Piazza Armerina mosaics (Province of Enna).

The great respect for olive-related activities is mainly evident in the processing systems, still employing the same working tools of the past, certainly enhanced by the modern technical innovations. A clear example of this approach is shown by the use of the original ancient names to identify the tools used in this specific activity.

And thus we have the giarra, a earthen jar used to store oil, the burnia, a traditional terracotta pot used to contain olives, and the tumminu, the specific unit of measurement for olives.

We may find many other examples of this simple approach recalling ancient traditions in the terms used to indicate olive harvesters and the different processing methods. So we find the so-called churma, namely the group of labourers employed in the accurate processes of olive harvesting and pressing, and u trappitu, the extraordinary mill used to extract oil.

In addition, there is the figure of mastru ri chianca, who is the coordinator of the team involved in olive pressing, and tira in punta, the person responsible for screws and millstones. Finally, the team is done with the persons respectively in charge of the crushing machine and the olive weighing: the so-called scuffata.

The territory of Caltanissetta draws prestige from the production of PDO extra virgin olive oil "Colli Nisseni".

The area of production, olive pressing and bottling of this PDO oil covers the whole administrative province of Caltanissetta with its 22 districts: Acquaviva Platani, Bompensiere, Butera, Caltanissetta, Campofranco, Delia, Gela, Marianopoli, Mazzarino, Milena, Montedoro, Mussomeli, Niscemi, Resuttano, Riesi, San Cataldo, Santa Caterina Villarmosa, Serradifalco, Sommatino, Sutera, Vallelunga Pratameno and Villalba. Only the Southern seaside towns are excluded.

Raw Material

The varieties of olives used for the production of "Colli Nisseni" PDO extra virgin olive oil are: Tonda Iblea, Moresca and Nocellara del Belice to an extent of at least 70%.

Tecnologia di lavorazione

L'oleificazione delle olive destinate alla produzione di olio D.O.P. «Colli Nisseni» dovrà essere effettuata esclusivamente con i sistemi di estrazione meccanica, atti a mantenere la qualità originaria e le caratteristiche peculiari delle drupe di origine.

La trasformazione delle olive avviene sia con il sistema della pressione a ciclo di lavorazione discontinuo che con il sistema della centrifugazione a ciclo di lavorazione continuo. Entrambi i sistemi prevedono obbligatoriamente la defogliazione ed il lavaggio delle drupe.

Caratteristiche organolettiche

Colore da verde a giallo paglierino con riflessi verdognoli, odore fruttato di oliva di intensità medio con eventuale sentore di erba fresca e di pomodoro, sapore fruttato medio con sensazione di amaro con intensità leggera e piccante con intensità media.

Other varieties used to an extent of about 30% are: Carolea, Giarraffa, Nocellara Etnea, Nocellara Messinese, Biancolilla and Coratina.

Processing Methods

The production process of "Colli Nisseni" PDO extra virgin oil exclusively requires mechanical extraction tools in order to maintain the genuine qualities and peculiarities of the origin drupes.

Olive processing is made using either a discontinuous pressing cycle or a continuous centrifugation cycle. Both methods imply the defoliation and cleaning of the drupes.

Organoleptic Properties

The colour may vary from green to straw yellow with greenish shades. The smell shall be fruity with light notes of fresh grass and tomatoes. The taste shall be medium fruity with a light bitter and medium spicy flavour.



LENTICCHIA DI VILLALBA VILLALBA LENTILS

La prima testimonianza scritta di questa coltivazione nel territorio di Villalba viene riportata dallo scrittore Giovanni Mulè Bertolo nel libro *Memorie di Villalba* edito nel 1900, ma la coltivazione della lenticchia di Villalba era già storicamente presente nel territorio. Appartiene, come quella di Altamura, alla tipologia a seme grande (macrosperma), tipica delle aree temperate.

Il periodo di massima produzione a Villalba si è avuto tra gli anni Trenta e i Sessanta del secolo scorso, quando circa il 30% della produzione italiana arrivava dalla Sicilia e in particolare proprio da questo paese in provincia di Caltanissetta. La lenticchia di Villalba era particolarmente richiesta per le sue qualità organolettiche ma anche per la preferenza che il mercato riservava in quel periodo alle tipologie a seme grande. Successivamente, il costo della manodopera e le rese limitate hanno costretto molti coltivatori ad abbandonare la coltivazione. Inoltre, il mercato si è sempre più orientato verso una riduzione del consumo di legumi e, al tempo stesso, a un aumento del consumo di lenticchie a seme piccolo, favorite anche da un minore tempo di cottura. Altro fattore cruciale che ha causato la diminuzione delle coltivazioni è stato l'aumento dell'importazione di legumi a prezzi notevolmente inferiori. La ripresa si è avuta solo dagli anni Novanta grazie all'interessamento del CNR di Bari che ha fatto emergere le sue caratteristiche notevoli.

Caratteristiche della varietà

Gli aspetti positivi legati alla "lenticchia di Villalba" sono:

- la sua capacità di migliorare la fertilità del terreno, in quanto pianta azotofissatrice;
- l'altezza della pianta, che è maggiore rispetto a quella delle altre popolazioni attualmente coltivate, tant'è vero che in annate particolarmente favorevoli può raggiungere i 60 cm, e questo giova ad una eventuale meccanizzazione della raccolta.
- commestibilità e rapidità: secondo gli studi effettuati dal CNR di Bari, la lenticchia di Villalba si caratterizza per un elevato contenuto proteico (27.1 g/100 g di sostanza secca), basso tenore in fosforo e potassio (rispettivamente 312 e 812 g/100 g di sostanza secca), e per l'elevato contenuto in ferro (5,1 mg/100 g di sostanza secca).

La lenticchia di Villalba ha un elevato tempo di cottura (58 minuti circa), sia per le varietà a seme piccolo, come normale, sia



The first written account of lentil growing areas in the territory of Villalba is found in the book by Giovanni Mulè Bertolo "Memorie di Villalba", edited in 1900, although the cultivation of lentils was already present in that territory. Like Altamura lentils, Villalba lentils are a large-seeded variety (or macrosperm), typical of temperate areas.

The most part of Villalba lentil production was from the 30's to the 70's of the last century, when about 30% of the entire Italian production came from Sicily and particularly from the town of Villalba, in the province of Caltanissetta. In those years, Villalba lentils were most appreciated for their organoleptic qualities and due to a general market preference towards large-seeded lentils.

After this period, the high labour costs and the limited yield led many farm workers to abandon the production. Besides, the market trend has gradually shifted towards a reduction in legume consumption and, at the same time, an increase in small-seeded lentils consumption, mainly due to their reduced cooking time. Another important factor contributing to the decrease of local lentil production was the increasing import of foreign legumes at lower prices.

A recovery in the production activity started only in the 90's, thanks to the involvement of the CNR (National Research Council) of Bari, which highlighted Villalba lentil remarkable features.

Main features of the variety:

The positive features of Villalba lentil variety are:

- *high fertilizing ability, being a nitrogen-fixing plant;*
- *greater height of the plant compared to other currently cultivated varieties: in high yield years in fact, the plant can reach 60cm in height, favouring the mechanization of harvesting.*

per le varietà commerciali a seme grosso: nonostante ciò, il seme ha un'elevata resistenza allo sfaldamento durante la cottura.

Riccamente nutritive sono anche le paglie che possono essere usate per l'alimentazione degli animali domestici d'allevamento, quale sottoprodotto, al termine della raccolta.

La coltivazione, a semina autunnale, avviene su terreno arato superficialmente e seminato a file distanti 80 cm circa. La raccolta si esegue manualmente a metà giugno, le piante sono raggruppate in piccoli fasci e lasciate essiccare all'aria aperta per 5-8 giorni fino alla separazione del seme, che è eseguita meccanicamente.

CARCIOFO VIOLETTO DI NISCEMI **NISCEMI VIOLET ARTICHOKES**

Il carciofo, *cynara scolymus*, sconosciuto allo stato selvatico deriva da selezionamenti del cardo (*Cardo Cardunculus*). Il carciofo è un ortaggio che appartiene alla famiglia delle composite.

Le sue proprietà medicinali sono conosciute da tempo antichissimo, apprezzato dai Greci e dagli Egizi.

La pianta del carciofo ha un fusto eretto che può raggiungere un metro d'altezza, i frutti possono essere con spine, senza spine e di piccolo formato. Un buon carciofo deve avere le seguenti caratteristiche: punta chiusa, foglie esterne di colore verde scuro, interne tenere, assenza di peluria, gambo tenero e senza ammaccature. Nella prima raccolta si ottengono una decina di carciofi per pianta, che in seguito rigenera producendo un certo numero di carciofi più piccoli e teneri.

Effetti farmacologici

Il carciofo è un alimento tonico e digestivo, contiene molto ferro, le attività farmacologiche più note sono:

- Coleretica, la Cinarina contenuta nel carciofo provoca un aumento del flusso biliare e della diuresi.
- Epato-protettrice, è l'azione più conosciuta e utilizzata. Anche il Cardo Mariano precursore del carciofo è utilizzato allo stesso scopo.
- Ipocolesterolemizzante, allo stato attuale è l'azione più importante e studiata.

- *great health benefits and flavour: according to the studies carried out by the CNR of Bari, Villalba lentils are characterized by a high protein content (27,1g/100g of dried substance), a low content of phosphorus and potassium (respectively 312 and 812g/100g of dried substance) and a high iron content (5,1mg/100g of dried substance).*

Both the large-seeded and the small-seeded varieties of Villalba lentils have a very long cooking time (about 58 minutes): despite this, the seeds are highly resistant to cooking.

Also the straws are very nutritious and represent a significant feed resource, as a by-product, for domestic livestock animals.

Villalba lentils are autumn sowing plants. Their cultivation is based on superficially ploughed soils and rows are spaced approximately 80cm apart. The crops are harvested by hand in mid-June and the plants are tied into small bundles and left to dry in the open air from 5 to 8 days until the seeds are separated mechanically.



*The artichoke (*cynara scolymus*), not present in the wild species, comes from a selection of cultivated thistles (*Cynara cardunculus*). The artichoke plant belongs to the composite family.*

Its medicinal properties have been known since ancient times and were already appreciated in ancient Greece and Egypt.

The artichoke stems can reach 1m in height and the fruits can be thorny or thorn-free and of small size. A good artichoke must have the following features: tightly closed tips, dark green external leaves, soft internal leaves, no hairy parts, soft stem and no bruises.

The yield of the first crop is usually ten artichokes for each plant, that will later regenerate producing a number of smaller and tender artichokes.

Pharmacological effects:

Artichoke is high in iron, it has tonic properties and can aid digestive health. Its most known pharmacological effects are:

- *Choleretic effect: cynarine contained in the pulp of the leaves*

La Cinarina contenuta nel carciofo in una buona quantità è risultata avere un importante ruolo nell'abbassare il livello del colesterolo. Tale effetto farmacologico è stato dimostrato da numerosi studi scientifici. Le dosi terapeutiche di Cinarina variano da 60 mg a 1,5 g. Le sostanze contenute nel carciofo sono assolutamente prive di tossicità.

Il carciofo Violetto cambia denominazione in Sicilia assumendo, di volta in volta, il nome del comprensorio agricolo nel quale viene coltivato. Così, non deve ingannare il lettore, il fatto che quando si parla di Violetto siciliano, gli si accosta, più che per individuarlo, per specificare il territorio dal quale proviene.

Varietà autoctona molto produttiva: la pianta è di altezza media, con elevata attitudine pollonifera, dalle foglie inermi, vigorosa e molto produttiva: fino a venti capolini per pianta.

Il capolino ha forma cilindrica, di dimensioni e compattezza medie; le brattee esterne sono ben serrate di colore verde con sfumature violette.

Condizioni pedo-climatiche: gradisce terreni di medio impasto, ricchi e profondi, ma si adatta anche a terreni argillosi o calcarei, torbosi e acidi o addirittura salmastri. Preferisce un clima mite e asciutto anche se si adatta a climi relativamente freddi, ma teme però gli sbalzi di temperatura e le brinate.

La produzione spontanea dei carciofi si ha a fine inverno-primavera, ma con opportune tecniche colturali può essere prodotto anche in autunno e inverno. Si coltiva nell'orto o in pieno campo. La semina si effettua in semenzaio coperto a fine inverno o in semenzaio non protetto in primavera, oppure direttamente in campo a maggio, utilizzando o il seme o una parte della pianta (riproduzione agamica). Si piantano in solchi o buche profonde 20 cm ad una distanza tra le piante di 1- 1,2 metri minimo.

ORIGANO DI MUSSOMELI MUSSOMELI OREGANO

L'origano è un genere di piante aromatiche, erbacee o sub-arbustive, appartenente alla famiglia delle Lamiaceae e comprendente circa 45-50 specie originarie soprattutto del bacino del Mar Mediterraneo. Le due specie più conosciute ed utilizzate sono l'origano (*Origanum vulgare*) e la maggiorana (*Origanum majorana*).

enhances bile flow and diuresis;

- *hepatoprotective effect: it is the most known and used effect. Also *Silybum marianum*, precursor of the artichoke, is used for the same purpose;*
- *hypcholesterolemic effect: today, the most important and studied property.*

The cynarine contained in artichokes has an important role in reducing cholesterol levels. This pharmacological effect has been proved by several scientific studies.

The therapeutic doses of cynarine vary from 60mg to 1.5g. All the substances contained in artichokes are absolutely non-toxic.

In Sicily, the "Violet Artichoke" changes its denomination according to the name of the agricultural area in which it is cultivated. So, when referring to Violetto Siciliano, we are not actually identifying a species but rather its territory of origin.

A very prolific local variety: the plant is of medium height, highly suitable for pollen production, strong and very productive: up to twenty flower heads per plant.

The flower head has a cylindrical shape, of medium dimension and consistency; the external flower bracts are tightly closed and green with violet reflexes.

Soil and climatic conditions: the plant is best adapted to medium-textured, rich and deep soils, nevertheless it can even grow in loamy, calcareous, peaty, acid or saline soils. The ideal growing condition is a dry and mild climate. The plant can adapt to quite cold climates, but it can be damaged by rapid temperature changes and frosts.

The natural production of wild artichokes is at the end of winter/spring even though, with specific cultivation techniques, they can also be grown in autumn and winter. It is cultivated in household gardens or in the open fields. The sowing is done in covered seedbed at the end of winter or in open seedbed in spring, or directly in the open field in May, using either the seed or a part of the plant (agamic reproduction). They are planted in 20cm-deep furrows or holes at a minimum distance of 1-1.2m apart.



L'origano è una delle erbe aromatiche più utilizzate nella cucina mediterranea in virtù del suo intenso e stimolante profumo. Si usa in innumerevoli preparazioni su carni e su pesce, nelle insalate e nella pizza. L'origano non è importante solo per il suo utilizzo in cucina ma anche per le sue numerose proprietà terapeutiche. I suoi principi attivi sono principalmente i fenoli Timolo e Carvacrolo oltre a grassi, proteine, sali minerali, vitamine e carboidrati.

Le sue proprietà terapeutiche sono: antalgico, antisettico, analgesico, antispasmodico, espettorante, stomachico e tonico. Il suo olio essenziale è molto utilizzato nell'aromaterapia. I suoi infusi sono consigliati contro la tosse, le emicranie, i disturbi digestivi e i dolori di natura reumatica svolgendo una funzione antinfiammatoria.

Il nome siciliano dell'origano è Ariano o Riano ed è ampiamente coltivato nel territorio di Mussomeli

Oregano is an aromatic shrub-like herb belonging to the Lamiaceae family, which includes about 45-50 species originating from the Mediterranean basin. The two most well-known and used species are Oregano (Origanum vulgare) and Marjoram (Origanum majorana).

Oregano is one of the most used aromatic herbs in the Mediterranean diet thanks to its intense and stimulating aroma. It is commonly used to season many different meat and fish dishes and as a condiment for salads and pizzas.

Oregano is not only important for its use in cooking but also for its several therapeutic properties and applications. Its active substances are basically thymol and carvacrol phenols as well as fats, proteins, mineral salts, vitamins and carbohydrates.

Oregano therapeutic properties are: analgesic, antiseptic, antispasmodic, expectorant, stomachic and tonic. Its essential oil is widely used in aromatherapy. Oregano infusions are recommended in case of coughs, headaches, digestive disorders and rheumatic pains having an anti-inflammatory function.

The Sicilian name for oregano is Ariano or Riano and it is extensively cultivated in the district of Mussomeli.

PESCA DI DELIA **DELIA PEACHES**

Si tratta di varietà medio tardive di pesca e nettarine (a buccia liscia) e polpa gialla molto profumata e croccante. Viene coltivata in terreni profondi ed irrigui.

Vengono coltivate circa 20 varietà di pesche, 16 di nettarine e 1/2 parcoche. Le tecniche agronomiche hanno raggiunto livelli di specializzazione soddisfacenti specie nei trattamenti anticrittogamici e contro gli insetti.

Una cura particolare viene attribuita alla scelta e calibratura dei frutti e al packaging. Alcuni frutti possono raggiungere il peso di gr. 200/300.

Molte aziende agricole effettuano la raccolta in 2 stacchi; tuttavia diverse aziende agricole, specialmente quelle che possiedono proprie strutture di lavorazione, effettuano la raccolta anche in 3-4 stacchi.



Delia Peaches are a medium-late variety of peaches and nectarines (smooth-skinned) with a yellow, very aromatic and crispy pulp, growing in deep irrigated soils. About 20 varieties of peaches, 16 of nectarines and a couple of clingstone peaches (called parcoche) are grown locally. The agronomic techniques reached high levels of specialisation, especially in terms of fungicide and pest control treatments.

A special attention is given to fruit selection, grading and packaging. Some peaches can weigh up to 200-300g. Harvesting is usually done in two stages, however several farms can harvest up to 3-4 times, particularly those with their own processing equipments.

PRODOTTI TRADIZIONALI A BASE DI GRANO DURO / TRADITIONAL WHEAT PRODUCTS

PANE ANTICO DEL MEDITERRANEO TRADITIONAL MEDITERRANEAN BREAD

È prodotto grazie all'aggiunta nell'impasto di un tipo particolare di farina rustica, detta "nera", ottenuta dalla molitura a pietra.

Questo tipo di lavorazione, che trova le sue origini in tempi molto lontani, permette di ottenere un prodotto che conserva inalterati tutti i principi nutritivi del chicco di grano.

L'alto contenuto di fibre e la presenza del germe quasi inalterato conferisce alla farina elevati effetti benefici, alti valori nutritivi ed un inconfondibile sapore dolciastro che la rende unica nel suo genere.

La qualità della farina nera è garantita dalla lavorazione di una miscela di grani, tutti rigorosamente siciliani, tra i quali la Timilia (Tumminia).

Il pane ottenuto dall'impasto di queste farine rievoca nei nostri palati i sapori e la genuinità di una volta.

Dose per 5 kg di farina:

5 kg di farina nera

500 g pasta acida

150 g lievito di birra

3.5 litri di acqua

100 g sale

Fare girare l'impasto per 15/20 minuti circa, spezzarlo nelle dimensioni desiderate e farlo lievitare

GRISSINI DI GRANO DURO

Ingredienti:

1 kg semola di grano duro

400 cc di acqua

50 g lievito naturale

50 g olio d'oliva

20 g lievito di birra

15 g sale

Impastare tutti gli ingredienti per 15 minuti circa a 1° velocità e 5 minuti circa a 2° velocità.

Far riposare l'impasto per 20 minuti e formare dei bastoncini di 1 cm di diametro e 10 cm di lunghezza.

Porre su teglie leggermente imburrate.

Far lievitare per circa 40 minuti e infornare a 200°C per 10 minuti ed altri 10 minuti a 180°C con valvola di tiraggio aperta.



This bread is made by adding to the dough a special brown whole-wheat flour, obtained from traditional stone grinding. This ancient method allows flour to retain all the nutritive qualities of wheat germs, remaining intact in their natural proportion. The high content of fibres and the presence of whole wheat grains produce a sweet, unique flavour, enhancing the health and nutritional benefits of this flour. The quality of this particular flour is guaranteed by a mix of local Sicilian wheat grains like the Timilia or Tumminia variety. Bread made from this flour brings back a genuine taste from the past.

Ingredients for 5 kg of flour:

5 kg brown flour

500 g sourdough starter

150 g brewer's yeast

3.5 ltr water

500 g salt

Knead the dough for about 15 to 20 minutes, cut it into the desired shape and size and leave it to rise.

GRISSINI (Traditional Breadsticks)

Ingredients:

1 kg durum wheat flour

400 ml water

50 g sourdough

50 g olive oil

20 g brewer's yeast

15 g salt

Mix all the ingredients and knead on lowest speed about 15

FOCACCIA

Ingredienti per la pasta:

500 g semola di grano duro
200 g patate
1 cucchiaio olio
1 panetto lievito di birra
sale q.b.

per la farcitura:

10 pomodori
3 spicchi d'aglio
un pizzico d'origano
sale q.b.

Lessare le patate poi sbucciarle e passarle nel passapatate.

Mettere la semola in una capiente ciotola e unire le patate passate, l'olio d'oliva e il lievito precedentemente sciolto in un bicchiere di acqua tiepida e il sale. Lavorare il composto fino ad ottenere una pasta liscia ed omogenea. Coprire la pasta con un canovaccio e fare lievitare in un luogo tiepido per circa un'ora.

Trascorso questo tempo, trasferire il composto su una teglia unta d'olio d'oliva. Farcire la pasta con gli spicchi d'aglio, i pomodori, il sale e l'origano, irrorare con abbondante olio d'oliva e cuocere in forno preriscaldato a 200°C per circa 15 minuti.

CAVATELLI

Ingredienti:

500 g semola di grano duro
300 ml acqua

Versare la farina a fontana sulla spianatoia, versare un pò d'acqua fredda nella cavità centrale e impastare poca semola. Continuare a versare acqua e a raccogliere e impastare la semola fino al suo esaurimento fino ad ottenere un impasto duro.

Coprire con un telo la pasta e farla riposare per circa 30 minuti. A questo punto, sulla spianatoia infarinata, ricavare dall'impasto dei cilindretti di mezzo centimetro di spessore e tagliarli a pezzetti di un centimetro. Prendere, con l'aiuto di un coltello dalla punta arrotondata, ciascun pezzetto e trascinarlo sulla spianatoia ottenendo così i cavatelli.

BISCOTTI E FROLLINI DI GRANO DURO

Ingredienti Biscotti:

1 kg semola di grano duro
300 cc latte
350 g zucchero
2 uova
230 g polvere lievitante

minutes; continue kneading for about 5 minutes on speed 2. Let the dough rest about 20 minutes. Cut the dough lengthways into strips and stretch each strip until it is about 10cm long, 1cm wide. Place the strips on a baking tray, lightly greased with butter, and let rise for about 40 minutes. Bake at 200°C in preheated oven for 10 minutes, lower temperature to 180°C and bake for another 10 minutes with open damper.

FOCACCIA

Ingredients for the dough:

500 g durum wheat flour
200 g potatoes
1 tablespoon olive oil
1 packet brewer's yeast
salt as required

Ingredients for the stuffing:

10 tomatoes
3 garlic cloves
a pinch of oregano
salt as required

Boil the potatoes, peel and mash them. In a large bowl, place the flour and combine the mashed potatoes, olive oil and yeast (previously dissolved in warm water and salt). Knead the mixture until smooth and elastic, then cover with a towel and let rise for 1 hour in a warm place.

After 1 hour, transfer the dough into a large oiled baking tray and fill it with garlic, tomatoes, salt and a pinch of oregano. Drizzle generously with olive oil and bake at 200°C in preheated oven for 15 minutes.

CAVATELLI

Ingredients:

500 g durum wheat flour
300 ml water

Place the flour on a surface, fountain shaped, and make a well in the centre of the flour. Gradually pour in the cold water and start mixing with a smaller amount of flour. Slowly add more water while kneading and continue until all flour is used up and the dough is firm. Cover the dough with a towel and let rest for about 30 minutes.

On the lightly floured surface, roll the dough into short ropes, approximately 5mm in diameter, and cut them into 1cm pieces. With a round tip knife, gently press down on each piece against the surface so that the pasta should curl up over the knife, obtaining the characteristic cavatelli shape.

ingredienti frollini:

1 kg semola di grano duro
100 cc latte
350 g zucchero
2 uova
20 g polvere lievitante
300 g margarina
30 g destrosio
2 carote
1 buccia d'arancia

Impastare tutti gli ingredienti per circa 15 minuti alla 1° velocità.

Formare dei bastoncini di 1 cm di diametro per 5 cm di lunghezza. Porre su teglie e lucidarli con l'uovo. Infornare a 220°C per circa 10 minuti.

SFOGLIATINE DI GRANO DURO

Ingredienti:

1 kg semola di grano duro
500 cc acqua
300 g burro
15 g sale
zucchero a velo e marmellata q.b.

Impastare tutti gli ingredienti per 15 minuti circa.

Formare un panetto rettangolare e mettere al centro il burro, stendere la pasta e formare delle pieghe come croissant. Formare dei bastoncini di 5 cm di lunghezza e 3 cm di larghezza.

Spolverare con lo zucchero a velo e disegnare con un sac a poche con beccuccio sottile dei rimbi di marmellata.

Porre su teglie distanziate tra loro. Infornare a 200°C per circa 20 minuti con valvola di tiraggio aperta.



WHEAT FLOUR COOKIES AND PASTRIES

Ingredients for the cookies:

1 kg durum wheat flour
300 ml milk
350 g sugar
2 eggs
230 g baking powder

Ingredients for the pastries:

1kg durum wheat flour
100 ml milk
350 g sugar
2 eggs
20 g baking powder
300 g margarine
30 g dextrose
2 carrots
1 orange peel

Mix all the ingredients and knead on speed 1 for about 15 minutes. Shape the dough into sticks about 5cm long, 1cm in diameter. Place them on a baking sheet and brush with egg wash. Bake at 200°C for about 10 minutes.

SFOGLIATINE (Wheat Flour Puff Pastry)

Ingredients:

1 kg durum wheat flour
500 ml water
300 g butter
15 g salt
Icing sugar and marmalade as required

Mix and knead all the ingredients for about 15 minutes. Shape the pastry into a large rectangle and place the butter in the middle. Roll out the pastry and fold it into crescent shape, as in croissants. Cut the pastry into strips, about 5cm long and 1cm wide. Dust with the icing sugar and garnish with marmalade using a pastry bag with a small tip. Place the pastries on a baking sheet, distant from each other, and bake at 200°C for about 20 minutes with open damper.

PRODOTTI TRADIZIONALI A BASE DI MANDORLA / TRADITIONAL ALMOND FOODS

CUBAITA

Prende il suo nome dall'arabo Qubbayt. È presente in Sicilia nei luoghi nei quali è stata forte l'influenza araba e, in particolar modo a Caltanissetta, dove la presenza araba è stata più lunga e duratura, al punto da rimanere incisa nei nomi delle cose e nella memoria collettiva. Aperta nell'anno 827, la dominazione araba in Sicilia parte dalla costa occidentale e presto dilaga in tutta l'isola.

Gli eserciti arabi si attestano al centro della Sicilia, nella zona di Caltanissetta, ritenuta di strategica importanza per il controllo del territorio. Due anni dopo viene costruito il castello di Pietrarossa (dal colore rossastro dei mattoni che rivestivano le sue torri). Il castello si alzava su una rocca a picco sul burrone che domina la vallata fino al fiume Salso. Da lì si poteva avere il controllo assoluto del territorio ed evitare attacchi dai nemici che potevano raggiungere la città solo risalendo il fiume. In questi anni il nome della città, che prima della dominazione araba prendeva il nome di Nissa, comincia a cambiare in Qalat-An-Nissa. Sarà il geografo arabo Al Idrisi, quasi due secoli dopo, a soffermarsi sulla storia e sull'etimologia di Qalat-An-Nissa, cioè il castello delle donne, memore delle leggendarie feste con donne bellissime che avevano animato le notti del castello di Pietrarossa.

Da qui lo stemma della città, raffigurante un castello dal quale sporgono il braccio e il volto di una donna.

Narra la leggenda che al tempo della conquista i generali degli eserciti arabi fossero soliti banchettare e circondarsi di belle donne proprio a Caltanissetta che, per la sua posizione geografica, era il posto ideale, una vera e propria roccaforte, per imbandire feste e concedersi lunghe pause di riposo dopo i lunghi viaggi e le dure battaglie. Strappato con le armi agli arabi dal conte Ruggero, il castello finisce nelle mani dei normanni. E nei secoli successivi continuerà ad essere snodo centrale degli avvenimenti storici della Sicilia fin quando crolla su se stesso nella notte del 27 febbraio 1567, forse per una scossa di terremoto. Ne rimangono ormai solo i ruderi, ma resta la memoria della storia passata per le sue stanze e soprattutto resta la leggenda della Cubaita, una leggenda che possiamo ancora assaporare con lo stesso gusto di tanto e tanto tempo fa.

La leggenda

C'era una volta un castello. Il castello di Pietrarossa. E c'erano guerrieri e soldati, coperti di seta e coi turbanti in testa, che nelle sale del castello si riposavano dopo ogni battaglia.



The name "Cubaita" derives from the Arabic Qubbayt. In Sicily, this typical almond nougat is most widespread in those areas where the Arab influence was strong, especially in the city of Caltanissetta, where the Arab presence was more persistent, leaving a mark on the local language as well as on the collective memory. The Arab domination in Sicily started in 827 from the West coast, spreading out later to the whole island.

The Arab armies settled in the centre of Sicily, in the area of Caltanissetta, which represented a strategic location for the control of the territory.

Two years later, the Castle of Pietrarossa was built, with its red bricks covering the towers.

The castle was situated on a rock ledge overlooking the valley up to the Salso river. From this location, they could control the whole territory and avoid enemy attacks, being the river the only means of access to the town.

In those years, the original name of the town Nissa was gradually changed to Qalat-An-Nissa. It was the Arab geographer Al-Idrisi, about two centuries later, who first studied the history and etymology of the expression Qalat-An-Nissa, meaning "the castle of women" and recalling the legendary celebrations with beautiful women enlivening the nights in the Castle of Pietrarossa.

For this reason, the emblem of the city is a castle from which a woman's face and arm stick out.

The legend says that at the time of the conquest, the generals of the Arab army used to banquet and surround themselves with beautiful women just in Caltanissetta, being the ideal location to organize the celebrations and rest after long travels and hard battles thanks to its strategic position.

Later, the Norman count Ruggero conquered the fortress, shifting the control of the castle to the Normans. In the following centuries, the castle continued to have an important role in the hi-

Erano banchetti fastosi, accompagnati da balli e canti di bellissime donne. Il castello era al centro di una grandissima isola, in una terra ricca di boschi, di alberi da frutto, di pistacchietti e mandorleti.

Era un luogo da sogno, chiamato Sicilia. I guerrieri venivano da lontano, da un mondo di deserti di sabbia e pietre. Ecco perché, quando erano costretti ad andare via, portavano sempre con sé il ricordo dell'isola magica.

I guerrieri arabi chiesero un giorno alle concubine dell'emiro di preparare qualcosa di speciale, un dolce gradito agli uomini e alle donne, un piccolo pezzo di paradiso da poter custodire nel bagaglio, una porzione di sogno da portare con sé per rivivere, in qualunque luogo e in qualunque tempo, la magia dell'incanto delle notti a Pietrarossa.

Le concubine ci pensarono a lungo: era una sfida difficile, quasi impossibile. Presero i frutti di quella terra straordinaria: mandorle e pistacchi. Presero il miele più dolce e più puro. E sul fuoco lento, in un paiolo di rame, cominciarono a mescolare tutto. Quella sera, al termine del banchetto, portarono in tavola un dolce che nessuno aveva mai visto prima: croccante e friabile, gustoso e duraturo, morbido e compatto, leggero e ricco. Era nata la Cubaita. I guerrieri se ne riempirono le bisacce e, andando via dal castello di Pietrarossa, lo fecero conoscere al mondo.

DESCRIZIONE: torrone tipico siciliano artigianale, prodotto di solo mandorle tostate, pistacchio di primissima qualità, miele, amalgamati sapientemente; prodotto molto friabile e croccante.

CONSERVAZIONE: in luogo asciutto, non umido o fortemente caldo temperature non superiori ai 10/11°C

PEZZATURA: da 50gr. – da 100gr. – da 250gr.

INGREDIENTI: Miele, Glucosio, Mandorle, Pistacchio, Albume d'uovo



historical events of Sicily, until it fell down on the night of 27 February 1567, maybe because of an earthquake's shaking. Today, only the ruins of the castle remain together with the memory of all the men and women who lived in its rooms and the legend of Cubaita, a sweet that can still be tasted today as many years ago.

The legend

Once upon a time there was a castle, the Castle of Pietrarossa. There were soldiers and warriors, dressed in silk and with turbans on their heads, who rested in the castle rooms after each battle. There were sumptuous banquets, with dances and songs by beautiful women. The castle was in the middle of a very big island, in a land rich in woods, fruit trees, pistachios and almond trees. It was a dream place, called Sicily. The warriors came from a distant land, a land of sand, stones and deserts.

This is why when they had to leave, they always remembered that magic island.

One day, the Arab warriors asked the emir's concubines to prepare something special, a sweet that could be enjoyed by both men and women, a piece of paradise to be carried in their luggage, a portion of a dream to be taken with them to relive, wherever they went and whenever they were, the magic nights in Pietrarossa.

The concubines thought about it for a long time: it was a difficult challenge, almost impossible. They gathered the fruits of that wonderful land: almonds and pistachios. They took the sweetest and purest honey and started mixing all these ingredients in a copper pot, over a low heat. That evening, at the end of the banquet, they served a sweet never seen before: it was crispy and crumbly, tasty and long-lasting, soft and dense, light and rich. It was what they called Cubaita.

The warriors filled their saddlebags with Cubaita and, after leaving the castle, they spread it all over the world.

DESCRIPTION: typical Sicilian handmade nougat, made with a mix of toasted almonds, high-quality pistachios and honey, Cubaita is a very crumbly and crispy sweet.

PRESERVATION: store it in a dry, not very hot place, at a maximum temperature of 10-11°C.

SIZE: 50g, 100g, 250g.

INGREDIENTS: honey, glucose, almonds, pistachios, egg whites

BARRETTA

Tipico torrone artigianale di Sicilia, sostanzialmente come il tipo tradizionale (Cubaita) ma in formato mignon, con la stessa composizione di mandorle tostate, pistacchio e miele, e con leggera copertura esterna di cioccolato fondente purissimo

CONSERVAZIONE: temperature 5/6° C, luogo asciutto e senza umidità.

PEZZATURA: monodose da 25g

INGREDIENTI: miele, glucosio, mandorle, pistacchio, albume di uova, cioccolato

Typical Sicilian handmade nougat, similar to the traditional Cubaita, but in a small size variant, made with the same mix of toasted almonds, pistachios, honey, and covered with a fine dark chocolate coating.

PRESERVATION: store it in a dry place at a temperature of 5-6°C.

SIZE: 25 g single bar.

INGREDIENTS: honey, glucose, almonds, pistachios, egg whites, chocolate

VITTORIO

Composizione e caratteristica del torrone Barretta o Tradizionale piccolo, differente solo per la pezzatura.

CONSERVAZIONE: in luogo asciutto non umido, temperatura non superiore 4/5° C

PEZZATURA: monodose 100 g

INGREDIENTI: miele, glucosio, mandorle, pistacchio, albume di uova, cioccolato

Same composition and features of Barretta and traditional Cubaita nougat, differing only in the size.

CONSERVATION: store it in a dry place at a maximum temperature of 4-5°C.

SIZE: 100 g single bar.

INGREDIENTS: honey, glucose, almonds, pistachios, egg whites, chocolate

TRINACRIA

Torroncini di piccolissima pezzatura monodose, composti da pasta tradizionale agli agrumi di Sicilia con copertura di purissimo cioccolato bianco.

CONSERVAZIONE: luogo asciutto a 5/7° C

PEZZATURA: monodose 10/15 g

INGREDIENTI: miele, glucosio, mandorle, pistacchio, albume di uova, cioccolato bianco, macinante di scorza di agrumi

Very small size nougat bars, made with traditional Sicilian citrus fruit dough and covered with a fine white chocolate coating.

PRESERVATION: store it in a dry place at a temperature of 5-7°C.

SIZE: 10 g or 15 g single bar.

INGREDIENTS: honey, glucose, almonds, pistachios, egg whites, white chocolate, ground citrus peel dough

PIETRAROSSA

Torrone morbidissimo, dal composto tradizionale a base di mandorle, pistacchio e miele, con copertura all'esterno di finissimo cioccolato puro fondente. Completa l'opera una mandorla intera posta al centro e ricoperta di cioccolato.

CONSERVAZIONE: in luogo asciutto non umido, temperatura ideale 6/7° C

PEZZATURA: monodose da 25 g

INGREDIENTI: miele, glucosio, mandorle, pistacchio, albume di uova, cioccolato fondente

Very soft nougat, prepared with the traditional dough made with almonds, pistachios and honey. It is covered with fine dark chocolate and stuffed with a whole almond coated with chocolate.

PRESERVATION: store it in a dry place at a temperature of 6-7°C.

SIZE: 25 g single bar.

INGREDIENTS: Honey, Glucose, Almonds, Pistachios, Egg whites, Dark Chocolate

MAFALDA O CANALETTO

Torrone semicroccante di pasta tradizionale, composta sempre di mandorle tostate e tritate, pistacchio e miele con farcitura interna di pralines alla crema di mandorle o cioccolato, con impasto agli agrumi di Sicilia quali arance, mandarini e limoni, lavorato sapientemente con purissimo cioccolato.

CONSERVAZIONE: in luogo asciutto non umido, temperatura non superiore 6/7° C

PEZZATURA: Mafalda da 30 g

INGREDIENTI: miele, glucosio, mandorle, pistacchio, albumi di uova, cioccolato

Semi-hard nougat prepared with the traditional dough made with ground toasted almonds, pistachios, honey, pure chocolate and a mix of Sicilian citrus fruits (lemons, oranges and tangerines). It is stuffed with chocolate or almond pralines.

PRESERVATION: store in a dry place at a temperature of 6-7°C.

SIZE: 30 g single bar.

INGREDIENTS: honey, glucose, almonds, pistachios, egg whites, chocolate

KALAT MORBIDO

Un tradizionale dal sapore unico, in quanto riunisce in sé oltre agli ingredienti di base come mandorle tostate, miele e pistacchio, anche tutti gli aromi di agrumi mescolati con purissimo cioccolato fondente che ne forma anche la copertura finale.

CONSERVAZIONE: luogo asciutto a temperatura non superiore a 6/7°C

PEZZATURA: monodose da 25 g

INGREDIENTI: miele, glucosio, mandorla, pistacchio, albumi di uova, cioccolato

DESCRIPTION: traditional nougat with a genuine and unique taste, made with the same traditional ingredients (toasted almonds, honey and pistachios) combined with a mix of aromatic citrus fruits and the finest dark chocolate.

PRESERVATION: store in a dry place at a temperature of 6-7°C.

SIZE: 25 g single bar.

INGREDIENTS: honey, glucose, almonds, pistachios, egg whites, chocolate



VINI / SICILIAN WINES

La Sicilia rappresenta una delle regioni d'Italia più caratteristica della fascia temperata mediterranea e, al pari della Puglia, vanta una tradizione vitivinicola antichissima.

Già nel VII secolo a.C. opere artistiche figurative e letterarie ci parlano dei vini siciliani: nelle isole Eolie, per esempio, si coniarono addirittura monete con l'effigie di Efeso che offriva a Giove una coppa ricolma di vino.

Ancora oggi la Sicilia occupa un posto preminente nella graduatoria nazionale vitivinicola con i suoi tanti e deliziosi vini.

La provincia di Caltanissetta produce uve da cui si ottengono pregiati vini DOC e COCG.

Sicily represents one of the most typical Italian regions of the Mediterranean temperate zone and, like Apulia, it has a very old wine tradition.

Since the 7th century BC, different literary and artistic works are related to Sicilian wines: ancient coins of the Aeolian Islands depict Ephesus offering to Jupiter a cup full of wine.

Nowadays, Sicily has a crucial position in the Italian wine production scenario thanks to its several delicious wines.

The province of Caltanissetta produces grapes used for fine DOC and DOCG wines (PDO certified and with Controlled and Guaranteed Denomination of Origin).

CONTEA DI SCLAFANI

Zone di produzione:

Provincia di Palermo: intero territorio dei comuni di Valledolmo, Caltavuturo, Alia, Sclafani Bagni e parte del territorio di Petralia Sottana, Castellana Sicula, Castronovo di Sicilia, Cerda, Aliminusa, Montemaggiore Belsito, e Polizzi Generosa.

Provincia di Agrigento: parte del comune di Cammarata

Provincia di Caltanissetta: intero territorio dei Comuni di Valledlunga Pratameno e Villalba.

La denominazione "Contea di Sclafani" è un nome storico-geografico. Infatti, essa era un antico stato feudale siciliano, sorto durante il dominio dei Normanni; nel 1330, sotto il dominio di Giovanni Sclafani, il possedimento ricevette il titolo di Contea e lo mantenne per quasi 500 anni, fino al 1813, quando fu abolito il feudalesimo.

Della Contea di Sclafani, facevano parte numerosi feudi che si estendevano in quelli che oggi sono gli ambiti territoriali dei comuni compresi nella zona geografica di produzione.

La prima testimonianza di presenza di vigneti risale all'epoca del dominio aragonese in Sicilia, nell'ultimo decennio del 1300, allorché Antonio Ventimiglia, conte di Collesano, chiedeva al re Martino nel 1391, la conferma della gabella regia sul vino di Bilici, testimoniando l'alta redditività della coltura viticola in una zona adiacente al feudo di Regaliali appartenente alla Contea di Sclafani.

Nel feudo di Valle dell'Olmo, intorno al 1570, la viticoltura fiorì ad opera del conte Giuseppe Cutelli il quale diede lotti di terreno in enfiteusi con l'obbligo di impiantare vigneti, fornendo

Production areas:

Province of Palermo: the whole area including the districts of Valledolmo, Caltavuturo, Alia, Sclafani Bagni and part of the area including the districts of Petralia Sottana, Castellana Sicula, Castronovo di Sicilia, Cerda, Aliminusa, Montemaggiore Belsito and Polizzi Generosa.

Province of Agrigento: part of the district of Cammarata.

Province of Caltanissetta: the whole area including the districts of Valledlunga Pratameno and Villalba.

The denomination "Contea di Sclafani" has a historical and geographical origin. Sclafani was an old Sicilian feudal state, formed during the Norman domination; in 1330, during the reign of Giovanni Sclafani, the area received the title of County and maintained it for about 500 years, until 1813, when Feudalism was abolished.

The County of Sclafani included many feuds extending to the territories that today are involved in the geographical production area of this wine.

The first proof of the presence of vineyards dates back to the Aragonese domination in Sicily, in the last decade of 1300, when Antonio Ventimiglia, count of Collesano, asked King Martino to confirm the royal taxation on Bilici wine in 1391; this event proves the high profitability of viticulture in an area next to Regaliali feud belonging to the County of Sclafani.

In Valle dell'Olmo feud, in about 1570, viticulture was introduced by Count Giuseppe Cutelli who granted some allotments in emphyteusis, provided that the tenants planted vineyards. He also

do anche 10 barbatelle; in questo modo in poco tempo s'incremento notevolmente la produzione di vino del luogo.

Molti vigneti furono piantati nelle vicinanze del paese di Valledolmo e lo storico L. Tirrito ci dice che a metà dell'ottocento vi erano nell'agro di Valledolmo 535 ettari di vigneto dai quali si produceva un vino venduto nei paesi limitrofi.

Nel 1828 Nicolò Cacciatore, descrivendo Sclafani, scriveva: "il suolo è feracissimo : vi prosperano a meraviglia le viti, gli olivi e i gelsi, ecc."

Dai "Catasti di Sicilia" di Vincenzo Mortillaro si apprende che tra il 1838 ed il 1840 in quella che fino a 25 anni prima era la Contea di Sclafani, vi erano più di ottocento salme di vigneto corrispondente a circa 1.800 ettari.

Nel corso dei secoli dunque la viticoltura ha mantenuto un ruolo di coltura molto importante per il territorio, fino ad arrivare ad oggi. La storia recente è caratterizzata da una evoluzione positiva della denominazione, grazie all'impianto di nuovi vigneti, alla nascita di nuove aziende, alla professionalità degli operatori che hanno contribuito ad accrescere il livello qualitativo e la rinomanza della DOC "Contea di Sclafani", come testimoniano i riconoscimenti in campo nazionale ed internazionale dei vini a DOC Contea di Sclafani prodotti dalle aziende della zona geografica di riferimento.

E' stato riconosciuto come DOC nel 1996 con decreto ministeriale del 21/08/1996 poi modificato con D.m. del 23/09/1996.

La Doc comprende le seguenti tipologie: Bianco, Rosso, Rosato, Ansonica, Catarratto, Chardonnay, Grecanico, Grillo, Pinot Bianco, Nerello Mascalese, Sauvignon, Cabernet Sauvignon, Merlot, Nero d'Avola, Perrione, Pinot nero, Sangiovese, Syrah, Dolce, Dolce vendemmia tardiva, Novello.

Proprietà organolettiche del vino Contea di Sclafani Doc

Il Contea di Sclafani Bianco all'esame visivo si presenta di colore giallo paglierino più o meno intenso talvolta con riflessi verdognoli. Ha profumo gradevole, fine ed elegante e sapore armonico, delicato, gustoso e sapido. La gradazione alcolica minima è di 10,5 gradi.

Il Contea di Sclafani Rosso presenta un colore rosso rubino più o meno intenso con eventuali riflessi violacei. Il suo profumo risulta gradevole, fine, vinoso e il sapore risulta asciutto armonico, ricco di struttura. La gradazione minima è di 11 gradi.

Il Contea di Sclafani Rosato presenta invece un colore rosato tenue, un profumo gradevole, fine, fruttato e fragrante e all'esame gustativo risulta delicato, armonico, fresco e vivace. La gradazione minima è di 10,5 gradi. Abbinamenti di cibo al vino Contea di Sclafani Doc. Il Contea di Sclafani Bianco e i vini monovarietali bianchi rientranti in questa Doc si abbinano ad

provided the rooted grafts, with the result of considerably increasing wine production in that area. Many vineyards were planted near Valledolmo village and, according to the historian L. Tirrito, in the mid-19th century the area of Valledolmo comprised of 535 hectares of vineyards producing wine sold in the neighbouring villages.

In 1828, describing Sclafani territory, Nicolò Cacciatore wrote: "the soil is very fertile: vines, olive trees, mulberries flourish incredibly well..."

In his land register of Sicily, Vincenzo Mortillaro state that between 1838 and 1840, in the former territory of the County of Sclafani, there were about 1800 hectares of vineyards.

During the centuries, viticulture has always played a very important role in these territories. The denomination marked a positive evolution thanks to the cultivation of new vineyards, the development of new farms, the expertise of the operators who provided to increase the quality standards and the relevance of Contea di Sclafani DOC designation, as testified by the national and international recognitions granted to the Contea di Sclafani DOC wines produced in this geographical area.

The Contea di Sclafani wine received the DOC label in 1996, in compliance with the Italian Ministerial Decree of 21 August 1996, later modified with the D.M. of 23 September 1996.

This DOC label includes the following grape varieties: White, Red, Rosato, Ansonica, Catarratto, Chardonnay, Grecanico, Grillo, Pinot Bianco, Nerello Mascalese, Sauvignon, Cabernet Sauvignon, Merlot, Nero d'Avola, Perrione, Pinot Nero, Sangiovese, Syrah, Dolce, Dolce vendemmia tardiva, Novello.

Organoleptic properties of the Contea di Sclafani Doc Wine

On a visual examination, the Contea di Sclafani white wine has a more or less intense straw yellow colour with greenish reflexes. It has a pleasant, fine, elegant aroma and a harmonious, delicate, savoury taste. The minimum alcohol level is 10.5%.

The Contea di Sclafani red wine has a more or less intense ruby red colour with violet reflexes. It has a pleasant, fine, vinous aroma and its taste is dry, harmonious and rich in structure. The minimum alcohol level is 11%.

The Contea di Sclafani Rosato wine has a light pink colour, a pleasant, fine, fruity and fragrant aroma, and it is delicate, harmonious and fresh to the taste. The minimum alcohol level is 10.5%.

Contea di Sclafani DOC food pairings

The Contea di Sclafani white and single varietal white wines belonging to the DOC label are perfect with starters, fish or egg dishes and should be served at 8-12°C in flared wine glasses.

The Contea di Sclafani red and single varietal red wines should be paired with strong tasting foods as meat dishes, grilled

antipasti, piatti a base di pesce e a base di uova e vanno serviti ad una temperatura di 8-12°C in calici svasati.

La versione Rosso e i vini monovarietali rossi vanno degustati assieme a preparazioni abbastanza strutturate, in particolare secondi di carne, grigliate, salumi piccanti e cacciagione e vanno serviti a una temperatura di 16 -18°C in calici ballon.

La versione Rosato si accompagna bene con salumi, secondi di carne, verdure e formaggi freschi e va servito in calici ampi a una temperatura di 12-14°C.

Il Contea di Sclafani Spumante Bianco o Rosato si sposa perfettamente con ostriche e antipasti di pesce e si consiglia di servirlo a una temperatura di 8-10°C in bicchieri flûte.

La tipologia Dolce e Dolce Vendemmia tardiva va servito a fine pasto in calici piccoli a 12-14°C.

Il Novello infine va abbinato con primi, carni bianche, torte salate di verdura, salumi e formaggi freschi, servito in calici allungati a una temperatura di 14 -16°C.

meat, spicy cured meats and game meat dishes. It should be served at a temperature of 16-18°C in ballon wine glasses.

Rosato wines are perfect with cured meats, meat dishes, vegetables and fresh cheeses. They should be served in wide wine glasses at 12-14°C.

The Contea di Sclafani Spumante Bianco and Rosato are perfectly paired with oysters and fish starters and should be served at 8-10°C in flute glasses.

Dolce and Dolce Vendemmia tardiva varieties should be served instead at the end of the meal in small wine glasses at 12-14°C.

Novello variety should be paired with pasta dishes, white meats, vegetable pastries, cured meats and fresh cheeses. It should be served in tall wine glasses at a temperature of 14-16°C.

VITTORIA DOC

Zone di produzione

Provincia di Ragusa: intero territorio di Vittoria, Comiso, Acate, Chiaramonte Gulfi, Santa Croce Camerina e parte del territorio comunale di Ragusa

Provincia di Catania: parte del territorio di Caltagirone, Licodia Eubea, Mazzarrone.

Provincia di Caltanissetta: parte del territorio dei comuni di Niscemi, Gela, Riesi, Butera e Mazzarino

Il legame con la zona geografica delimitata della DOC "Vittoria" è comprovato dall'interazione tra le peculiarità ambientali, la tradizione storica e le tecniche produttive che permettono di ottenere le specifiche qualità delle tipologie dei vini DOC in questione, la cui rinomanza e reputazione sono consolidate.

In sintesi, la millenaria storia vitivinicola riferita al territorio della Doc "Vittoria", dall'epoca greca e romana fino ai giorni nostri, attestata da numerosi documenti, è la generale e fondamentale prova della stretta connessione ed interazione esistente tra i fattori umani e la qualità e le peculiari caratteristiche dei vini "Vittoria".

Ovvero è la testimonianza di come l'intervento dell'uomo nel particolare territorio abbia, nel corso dei secoli, tramandato le tradizionali tecniche di coltivazione della vite ed enologiche, le quali nell'epoca moderna e contemporanea sono state migliorate ed affinate, grazie all'indiscusso progresso scientifico e tecnologico, fino ad ottenere i rinomati vini "Vittoria", che negli

Production areas:

Province of Ragusa: the whole area including the districts of Vittoria, Comiso, Acate, Chiaramonte Gulfi, Santa Croce Camerina and part of the municipality of Ragusa.

Province of Catania: part of the districts of Caltagirone, Licodia, Eubea and Mazzarrone.

Province of Caltanissetta: part of the municipalities of Niscemi, Gela, Riesi, Butera and Mazzarino

The close connection between the "Vittoria" DOC wines and their relevant geographical area is attested by the interaction of environmental features, historical traditions and production techniques allowing to develop the specific qualities of these DOC wines, so widely appreciated.

The centuries-old wine tradition related to the production area of the Vittoria DOC wine, dating back to the Greek and Roman periods until present time, represents the fundamental evidence of the strong connection existing between the human factors and the qualities and peculiarities of Vittoria wines.

In brief, it shows how, over the centuries, human activity in this particular area has handed down the traditional techniques of grapevine growing, improved in modern times thanks to scientific and technological progress, producing the famous Vittoria wines which have recently received important national and international awards.

Currently, five varieties of Vittoria DOC wines are available

anni hanno ottenuto prestigiosi riconoscimenti in campo nazionale ed internazionale.

I vini della Doc Vittoria sono presenti sul mercato in cinque tipologie: Vittoria rosso, Vittoria Calabrese (o Nero d'Avola), Vittoria Frappato, Vittoria Insonica (o Inzolia o Insolia) e Vittoria Novello.

Proprietà organolettiche del vino Vittoria Doc

Colore rosso ciliegia, asciutto, fresco dai vellutati e delicati profumi di frutta a bacca rossa che esaltano le caratteristiche sensoriali.

Abbinamenti di cibo al vino Vittoria Doc

È un vino che si sposa bene a preparazioni di carne sia rossa che bianca (bistecche di manzo, capretto al forno ecc.) e a formaggi piccanti molto stagionati. La temperatura ottimale di servizio è di 16°/20° C. È preferibile che venga consumato appena imbottigliato o conservato per 2/3 anni.

CERASUOLO DI VITTORIA DOCG

Il Cerasuolo di Vittoria è un vino rosso che si produce in un'ampia area della provincia di Ragusa e in parte delle provincie di Caltanissetta e Catania. Si tratta di una zona di antichissima vocazione vitivinicola, come testimoniano numerosi documenti risalenti anche al III secolo a.C. Tuttavia la data di nascita del Cerasuolo di Vittoria nella tipologia attuale è molto posteriore: coincide con la fondazione della città di Vittoria, avvenuta nel 1606; la fondatrice della città, Vittoria Colonna Enriquez, regalò infatti in quell'anno un ettaro di terra a ciascun colono a condizione che ne coltivasse un altro a vigneto. Fu nel 1933 invece, in occasione della Mostra mercato di Siena, che il Cerasuolo venne immesso per la prima volta sul mercato nazionale.

Zone di produzione:

Province di Ragusa intero territorio dei comuni di Vittoria, Comiso, Acate, Chiaramonte Gulfi, Santa Croce Camarina, e parte del territorio Comune di Ragusa

Provincia di Catania: parte del territorio dei comuni di Caltagirone, Licodia Eubea e Mazzarrone

Provincia di Caltanissetta: parte del territorio dei comuni di Niscemi, Gela, Riesi, Butera e Mazzarino

Si ottiene da uve provenienti dal vitigno Frappato in percentuale minima del 40% insieme alle uve Calabrese per un massimo del 60%, con eventuali aggiunte del Grosso nero e/o Nerello mascalese per un massimo del 10%.

I vini della DOCG Cerasuolo di Vittoria sono presenti sul

on the market: Vittoria rosso, Vittoria Calabrese (or Nero d'Avola), Vittoria Frappato, Vittoria Insonica (Inzolia or Insolia) and Vittoria Novello.

Organoleptic properties of the Vittoria Doc Wine

Cherry red colour, dry, fresh, with velvet and delicate red berry tones exalting the sensory characteristics of these wines.

Vittoria Doc food pairings

The Vittoria Doc red wines are perfectly paired with red and white meats (beef steaks, baked goat meat, ...) and mature spicy cheeses. They should be served at a temperature of 16-20°C. They should be drunk soon after being bottled or aged for 2-3 years.

"Cesuarolo di Vittoria" is a red wine produced in a large area of the province of Ragusa and in part of the provinces of Caltanissetta and Catania. These areas have a very ancient wine making tradition as proved by different historical documents dating back to the 3rd century BC.

However, the current variety of Cerasuolo di Vittoria wine is more recent as it was produced only in 1606, when the city of Vittoria was founded. The countess Vittoria Colonna Enriquez, founder of the city, decided in that year to give one hectare of land to each settler who planted a vineyard in another hectare. It was in 1933, during the Siena wine trade show, that Cerasuolo was first put on the national market.

Production areas:

Province of Ragusa: the whole area including the districts of Vittoria, Comiso, Acate, Chiaramonte Gulfi, Santa Croce Camarina, and part of the municipality of Ragusa.

Province of Catania: part of the districts of Caltagirone, Licodia Eubea and Mazzarrone.

Province of Caltanissetta: part of the districts of Niscemi, Gela, Riesi, Butera and Mazzarino.

It is made from Frappato grapes in a minimum percentage of 40% mixed with Calabrese grapes for a maximum of 60%, with the possible addition of Grosso nero and/or Nerello Mascalese grape varieties for a maximum of 10%.

The Cerasuolo di Vittoria DOCG wines are available on the

mercato in due tipologie: "Cerasuolo di Vittoria" e "Classico".

Proprietà organolettiche del vino Cerasuolo di Vittoria Docg.

È un vino dal colore rosso ciliegia e dal profumo vinoso, alcolico e delicato. Il sapore è pieno, armonico e rotondo e la gradazione minima è di 13 gradi.

Abbinamenti di cibo al vino Cerasuolo di Vittoria Docg

Il vino Cerasuolo di Vittoria Docg è un vino rosso che si abbina bene con primi asciutti ed in particolare pasta con sughi di carne. Si abbina bene anche con arrostiti di carni bianche e rosse, brasati di manzo, selvaggina minuta allo spiedo e formaggi piccanti stagionati.

Va servito a una temperatura di 18-20°C, in calici ballon, che permettono di ossigenarlo adeguatamente attraverso un movimento rotatorio. È un vino importante da pasto, adatto a un grandissimo invecchiamento (sino a 30 anni). I più raffinati intenditori, contrariamente a ogni canone, lo consigliano come aperitivo proprio quando è molto vecchio.

market in two versions: "Cesaruolo di Vittoria" and "Classico".

Organoleptic properties of the Cesaruolo di Vittoria DOCG Wine.

This wine has a cherry red colour and a delicate, alcoholic, vinous aroma. Its taste is harmonious and rich in structure. The minimum alcohol level is 13%.

Cesaruolo di Vittoria DOCG food pairings

The Cesaruolo di Vittoria DOCG red wine is perfect with dry pasta dishes and pasta with meat sauces.

Another good pairing is with grilled white and red meats, braised beef, spit-roasted small game meat and mature spicy cheeses.

It should be served at 18-20°C in ballon wine glasses to help oxygenate the wine by swirling the glass. It is an excellent table wine, suitable for long aging (up to 30 years). It is recommended by the experts as an aperitif, especially when very old.



Il Riesi Doc prende il nome dal comune di Riesi in provincia di Caltanissetta, dove è localizzata parte dell'area di produzione di questa Doc. È presente nelle tipologie Bianco, Rosso, Novello, Rosato, Superiore, Superiore Riserva, Spumante e Vendemmia tardiva.

Zone di produzione:

Provincia di Caltanissetta: intero territorio dei comuni di Riesi, Butera e Mazzarino

Proprietà organolettiche del vino Riesi Doc

Il Riesi Bianco ha un colore paglierino più o meno intenso, talvolta con riflessi verdognoli, un profumo gradevole, fine ed elegante e un sapore armonico, delicato, sapido. La gradazione minima è di 11%.

Il Riesi Rosso presenta un colore rosso rubino più o meno intenso con eventuali riflessi granati. Il profumo è gradevole, fine, vinoso. Il sapore è asciutto e armonico e la gradazione minima è di 11,5 %.

Il Riesi Rosso Novello presenta un colore rosso rubino più o meno intenso con riflessi violacei, un profumo gradevole, intenso e fruttato e un sapore asciutto, fresco e caratteristico. La gradazione minima è 11,5%

Il Riesi Rosato ha un colore rosato più o meno intenso, odore gradevole, fine e fruttato e sapore delicato armonico, fresco, talvolta vivace. La gradazione minima è di 11%.

Il Riesi Rosso Superiore ha un colore rosso rubino tendente al granato, un odore caratteristico, etereo, gradevole intenso ed un sapore asciutto, pieno, armonico, caldo e persistente. Ha una gradazione minima di 13%.

Il Riesi Spumante si presenta all'esame visivo con un colore paglierino più o meno intenso e una spuma fine e persistente. Il profumo è caratteristico e fruttato e la gradazione minima è di 10,5%.

Il Riesi Vendemmia Tardiva è contraddistinto da un colore giallo intenso tendente all'ambrato e da un profumo intenso, persistente e caratteristico. Il suo sapore è vellutato, armonico, ricco, dolce e la gradazione minima è di 18 %.

Abbinamenti di cibo al vino Riesi Doc

Il Riesi Doc Bianco si abbina con piatti a base di pesce, in particolare molluschi, crostacei, cozze. Va servito in calici di media capacità a tulipano svasati a una temperatura di 8-10°C.

La versione Rosso si accompagna bene a formaggi tipici siciliani come il Ragusano e il Pecorino siciliano e a secondi di carni rosse. La temperatura di servizio è di 16-18°C e si consiglia di degustarlo in calici bordolesi.

The "Riesi Doc" is named after the town of Riesi, in the province of Caltanissetta, where part of the production area is located.

This wine is available in different varieties: White, Red, Novello, Rosato, Superiore, Superiore Riserva, Sparkling wine and Vendemmia tardiva.

Production Areas:

Province of Caltanissetta: the whole area including the districts of Riesi, Butera and Mazzarino.

Organoleptic properties of the Riesi Doc wine

The Riesi White wine has a pale yellow colour, more or less intense, with greenish reflexes. It has a fine, elegant aroma and a harmonious, delicate, savoury taste. The minimum alcohol level is 11%.

The Riesi Red wine has a more or less intense ruby red colour with garnet red reflexes. The aroma is pleasant, fine and vinous. Its taste is dry and harmonious. The minimum alcohol level is 11.5%.

The Riesi Novello Red has a red ruby colour, more or less intense, with violet reflexes and a pleasant, fruity, intense aroma. Its taste is dry, fresh and characteristic. The minimum alcohol level is 11.5%.

The Riesi Rosato has a rosè colour, more or less intense, and a pleasant, fine, fruity aroma. The taste is delicate, harmonious and fresh. The minimum alcohol level is 11%.

The Riesi Superiore Red is red ruby in colour, tending to garnet red. It has a characteristic, pleasant, ethereal yet intense aroma and a dry, harmonious, warm and long-lasting taste. The minimum alcohol level is 13%.

On a visual examination, the Riesi Spumante wine has a straw yellow colour, more or less intense, and a fine, long-lasting foam. The aroma is characteristic and fruity. The minimum alcohol level is 10.5%.

The Riesi Vendemmia Tardiva has a yellow colour, tending to amber and a long-lasting, characteristic, intense aroma. It is velvety, harmonious, rich and sweet to the taste. The minimum alcohol level is 18%.

Riesi Doc Wine food pairings

The Riesi Doc White wines are best paired with fish dishes, especially with shellfish and mussels. It should be served in medium-sized tulip shaped wine glasses at a temperature of 8-10°C.

The Red variety is perfect with typical Sicilian cheeses like the Ragusano and Pecorino and with red meat dishes.

It should be served at 16-18°C in Bordeaux wine glasses.

The Rosato is well paired with main courses with sardines, fish and aubergine starters. It should be served in medium-sized

Il Rosato può essere degustato assieme a primi piatti con le sarde, ad antipasti di mare e melanzane. Va servito in calici di media capacità a tulipano ampi a una temperatura di 12-14°C.

Il Riesi Doc Superiore si abbina a piatti strutturati come il Ragusano, il Pecorino siciliano, le bracirole di vitello e gli involtini con carciofi. Va servito in calici ballon a 16-18°C.

La tipologia Spumante va degustata in flûte a 6-8°C come aperitivo e in abbinamento ad antipasti a base di crostacei e molluschi.

Infine il Riesi Vendemmia Tardiva si sposa perfettamente con formaggi erborinati e piccola pasticceria. Si serve in piccoli calici a una temperatura di 10-12 °C.

tulip shaped wine glasses at a temperature of 12-14°C.

The Riesi Superiore DOC is perfect with structured dishes as beef steaks, artichoke rolls and cheeses like the Ragusano and Pecorino. It should be served at a temperature of 16-18°C in ballon wine glasses.

The Spumante variety should be served as an aperitif in flute glasses at 6-8°C and is best paired with shellfish starters.

The Riesi Vendemmia Tardiva is perfectly paired with blue cheeses and desserts. It should be served in small wine glasses at a temperature of 10-12°C.

INDICE

ANTIPASTI / STARTERS

Frittata di ricotta / <i>Ricotta Omelette</i>	3
Funghi a sfincione / <i>Sfincione-style Mushrooms</i>	4
La "mbriulata" / <i>Milena 'mbriulata</i>	6
La Muffuletta / <i>Muffuletta</i>	8

ZUPPE / SOUPS

La Cuccia (Salata) / <i>Cuccia Soup</i>	11
La Frascatula / <i>Frascatula</i>	12
Il macco di fave / <i>Broad beans Macco</i>	14
Pitirri / <i>Sutera Pitirri</i>	16
Zuppa di lenticchie / <i>Villalba Lentil Soup</i>	18

PRIMI PIATTI / PASTA DISHES

Maccheroncelli al pesto nisseno / <i>Maccheroncelli with Pesto Nisseno</i>	20
La pasta incaciata / <i>Pasta Incaciata (pasta with cheese)</i>	22
Timballo di riso / <i>Traditional Rice Timbale</i>	24

SECONDI PIATTI / MAIN COURSES

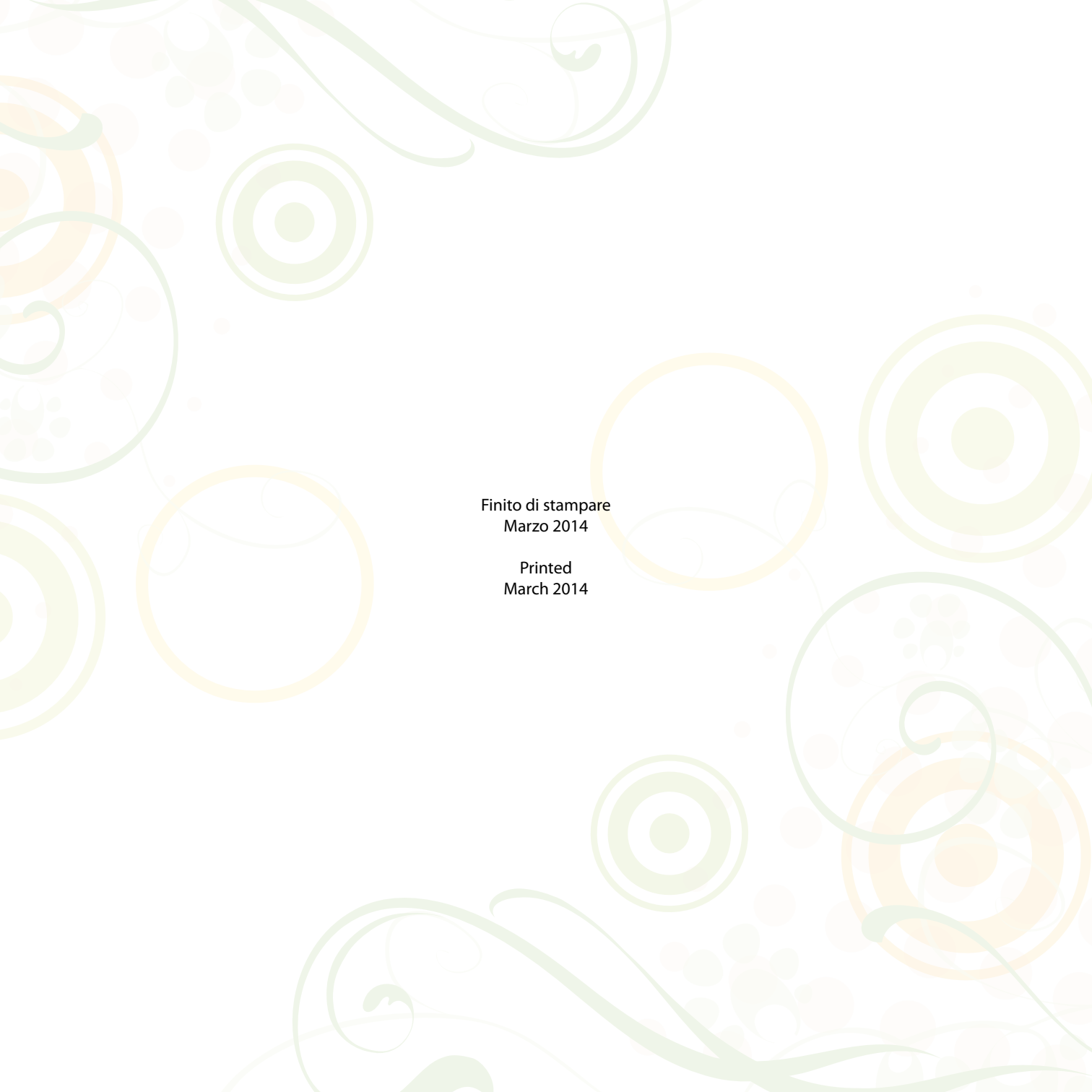
Bocconcini di baccalà / <i>Breaded Salt Cod Nuggets (Baccalà Nuggets)</i>	26
Involtini di sarde / <i>Stuffed Sardine Rolls</i>	28
Pollo ripieno alla Nissena / <i>Nissena-style Stuffed Chicken</i>	29
Polpette di pane "caserecce" / <i>Homemade Bread Balls</i>	30
Rollò d'agnello ripieno / <i>Lamb Roll stuffed</i>	32
Spiedini di vitello alla nissena / <i>Nissena-style Veal Skewers</i>	34

DOLCI / DESSERTS

Buccellati (viriciddati) e cassatine / <i>Buccellati and Cassatine</i>	36
Cannolo / <i>Cannolo</i>	38
Ciambelle di San Cataldo / <i>San Cataldo ciambella</i>	40
La cuccia (dolce) / <i>Sweet Cuccia</i>	42
La "Cuddura cu l'ova" / <i>"Cuddura cu l'ova"</i>	44
Le Cuddrureddi di Delia / <i>Delia Cuddrureddi</i>	46
I nucàtoli / <i>Nucàtoli</i>	48
Raviole / <i>Raviole Pastries</i>	50
Il rollò / <i>Rollò Pastries</i>	52

ECCellenze Produttive / TYPICAL PRODUCTS

Formaggi / <i>Cheeses</i>	54
Olio d'oliva / <i>Olive oil</i>	60
Ortofrutticoli / <i>Fruit and vegetables</i>	64
Prodotti tradizionali a base di grano duro / <i>Traditional wheat products</i>	68
Prodotti tradizionali a base di mandorla / <i>Traditional almond foods</i>	71
Vini / <i>Sicilian Wines</i>	75

The background of the page is a light cream color, decorated with various abstract patterns. These include large, thin-lined green and yellow circles, some of which are concentric. There are also swirling green lines that resemble stylized vines or leaves, and smaller, fainter circles in shades of green and yellow scattered throughout. The overall aesthetic is clean, modern, and organic.

Finito di stampare
Marzo 2014

Printed
March 2014



**Camera di Commercio
Caltanissetta**

