



ITINERARIO ENOGASTRONOMICO

Un viaggio dei sensi incontro a piatti dai sapori e dai profumi che suggeriscono immagini di tempi e luoghi lontani, questa è la cucina dei paesi della Strada Val di Mazara.

Una cucina ricca di sapori che stanno, così come la posizione geografica del territorio, in un delizioso equilibrio tra terra e mare. Una varietà di piatti ricchi di prodotti, spezie e profumi che testimoniano quanto l'isola si sia, da secoli, trovata al centro di mire ed attenzioni di popoli di ogni dove, mostrando tracce e contributi di tutte le culture che vi si sono stabilite negli ultimi due millenni.

La cucina si riallaccia alle variazioni cromatiche dei paesaggi della Strada e così come in una tavolozza di colori, spesso si alternano tonalità forti accanto a tinte sfumate; il giallo del frumento, il verde delle vigne e degli ulivi, il bianco del sale e l'azzurro del mare. Una cucina strettamente, collegata alle sue vicende storiche e culturali del territorio e alla sua vita religiosa e spirituale.

Per millenni in tutto il bacino mediterraneo il pane è stato un elemento di profonda sacralità, ma in questo angolo particolarmente fertile di Sicilia, grazie alla particolare vocazione alla coltura del grano, questo fenomeno acquista dimensioni straordinarie.

Tanti sono i tipi di pane di cui il territorio è ricco, e che accompagnano tutti i pasti. Sfornato due-tre volte al giorno, il pane, spesso cosperso di *giuggiulena* o *cimino* (sesamo o semi di anice), viene consumato fresco. Caratteristico di questi luoghi è il pane in pezzatura da un chilo nella forma di pagnotta, la **vastedda** dal gusto unico il cui segreto è racchiuso nel grano duro, nel lievito madre e nella cottura nei forni di pietra *camiatì* (attizzati) con i rami d'ulivo e tralci di vigne. Fra i profumi di pane più antichi, uno merita il primo posto: Il **pane nero** di Castelvetro.

Il **pane nero** non è un comune pane integrale. Esso nasce dall'unione di due farine di grani autoctoni ("*russulidda*" e "*tumminia*"), selezionati in Sicilia dai greci di Selinunte e coltivato solo in una limitata zona di Selinunte-Castelvetro e Cave di Cusa-Campobello di Mazara. E' importante la cottura a forno a legna e l'aggiunta del sesamo cosperso sulla superficie del pane, si gusta con olio extra vergine di oliva fresco quello prodotto dalla Nocellara del Belice (altro prodotto principe di questo territorio) e l'aggiunta di origano, sale, pomodoro, acciughe e formaggio pecorino, da origine al diffuso *pani cunzatu* (condito), trionfo della semplicità quanto della bontà. Il pane è ottimo per accompagnare tutti gli abbondanti e svariati antipasti locali, *i rapi pitittu* (apri appetito): le olive verdi o nere variamente condite (aglio, olio e origano, oppure sedano, carota e sottaceti), i dadini di pecorino, i pomodori secchi sott'olio, le verdure fritte (cavolfiori, cardi, carciofi), il polpo lesso o in insalata (carote, sedano, aglio e olio), la caponata (melanzane fritte, olive, sedano, salsa di

pomodoro, uvetta, pinoli, aceto e zucchero con l'aggiunta frequente di peperoni), che non sono soltanto antipasti ma vere e proprie pietanze che anticipano l'arrivo di primi piatti spesso così ricchi e abbondanti da diventare piatti unici. Come il *cuscus*, alimento costituito da semola *incucciata* (legata) in grani con acqua insaporita con trito di aglio, prezzemolo, cipolla e olio e cotta a vapore nella "*cuscusera*". Il cuscus è infine condito secondo le usanze locali; a Mazara, capitale della pesca, con la zuppa di pesce, crostacei, zucchine, carote, patate e verza; a Petrosino e nel marsalese anche con la carne di maiale e cavolfiori, con brodo di tacchino o con le lumache e verdure. È agli Arabi che si deve, oltre al cous cous, l'introduzione di prodotti quali gli agrumi, lo zucchero, la cannella, lo zafferano, il riso, l'uso di pinoli ed uvetta in più svariati piatti e anche il piacere di gustare pietanze con forti contrapposizioni di sapori, in particolare l'agrodolce. Esempio è il piatto simbolo della Sicilia occidentale, la pasta con le sarde, che i mazaresi chiamano alla *milanisa*. Gli ingredienti sono le sarde appena pescate, sostituite nell'entroterra con quelle sotto sale (*sardi a mare*), il finocchietto selvatico, i pinoli, l'uvetta, le mandorle e lo zafferano, in alcune varianti sostituito con il pomodoro. La pasta con le sarde può essere condita fresca o in timballo. Lo stesso ripieno è usato anche nelle sarde a beccafico con l'aggiunta del pangrattato, del limone e dell'alloro o nelle *vope chine* (boghe ripiene) cotte nella salsa di pomodoro.

Nella Strada Val di Mazara, eccellenti sono tutti i piatti a base di pesce: tonno, pesce spada, gronco e alici. Particolari poi sono le preparazioni del maestoso gambero, principe indiscusso dei piatti più prelibati, del pesce san Pietro con le cui uova si preparano le *busiate*, un tipo di pasta fresca fatta in casa.

Di pesce il Mediterraneo ne offre quantità copiose permettendo numerosi spunti gastronomici; pesciolini per la frittura; crostacei, pesci San Pietro, pescatrici e cernie per le zuppe; pesce azzurro (sarde, sgombri) per cotture alla brace e al sugo; spigole di salina, orate, triglie e calamari per le grigliate miste. Il baccalà è proposto in frittura, "*a ghiotta*" (in guazzetto con patate, pomodoro, aglio, uvetta e prezzemolo) o in timballo con cavolfiori, spinaci, salsa, uvetta, pinoli e mandorle.

Nei paesi dell'entroterra della STRADA la ricotta e i formaggi assumono un ruolo di primaria importanza. La ***vastedda del Belice*** è il fiore all'occhiello della produzione casearia: un formaggio morbido di latte di pecora in forma di pagnotta. Di antichissima tradizione è presso i contadini la *zabbina*, una colazione a base di ricotta calda mangiata, grondante di siero, con del pane casereccio. La ricotta, contenuta in *fascedde* (cestelli) affinché si rassodi, è ottima mescolata con la pasta lessata con il *qualeddu*, le fave fresche, in polpette o in padella con le uova.

La *Tumma*, formaggio tenerissimo, il Primo sale, di freschissima stagionatura che può essere condito con olive, con il peperoncino, il pomodoro secco o con il pepe e infine il Pecorino a pasta dura sono i formaggi ottenuti nei vari passaggi della lavorazione del latte di pecora. Tutti sono prodotti in maniera esclusivamente artigianale.

L'agro della Val di Mazara così ricco di vegetazione permette la preparazione di ottime zuppe di verdure, anche insolite, come il "*matarocco marsalese*", un pesto di pomodoro, aglio e basilico con

acqua e olio. Fanno parte della tradizione contadina piatti quali, il macco di fave con “*tagghierine*” (fave secche in purea con le tagliatelle fresche), la minestra di zucchine e *tenerumi* (zucchine lunghe estive con i germogli e le foglie), la zuppa di ceci, il brodo di galletti ruspanti con le tagliatelle o le lumache a *picchi pacchi*.

Mentre, lungo le coste è il pesce a farla da padrone, nella parte interna dell'isola prevalgono pietanze a base di carne, verdure, insaccati, uova e formaggi di ottima qualità. La cucina popolare è ricca di ricette come il coniglio al sugo o *lardiato* (intingolo a base di olio, aglio, rosmarino e pomodoro) alla brace, il maiale ridotto in salsicciotti per il sugo o in salsiccia a nastro condita con semi di finocchio, sale e pepe destinata per la cottura alla brace o in padella. Piatto forte, soprattutto nella zona di Campobello, è il castrato alla brace, un agnello ingrassato con erbe selvatiche. L'agnello e il capretto si cuociono anche con le patate, al forno o in tegame; la pecora si prepara bollita con le verdure o a stufato con le patate e il finocchetto. Particolare della campagna è il *tiano*, un pasticcio di broccoli, *qualeddu*, sarde fresche e finocchietto.

Con le uova fresche si fanno frittate di ogni tipo (con i carciofi, con i broccoli, con il formaggio, con il pomodoro fresco e il basilico, con la ricotta).

Ognuno di questi piatti non disdegna assolutamente la compagnia di un buon vino da scegliere fra le innumerevoli etichette prodotte nel territorio.

Nella Val di Mazara le condizioni climatiche, la temperatura mite, le terre collinose, la leggera brezza di mare e il sole acceso, risultano qualità ideali per rendere il vino un prodotto eccellente. La Val di Mazara offre una estesa varietà di vitigni: i bianchi aromatici quali il grillo, il cataratto, il damaschino, l'inzolia e il grecanico e i rossi corposi come il nero d'avola e il perricone/pignatello, la DOC Delia Nivolelli e il liquoroso Marsala ideale per accompagnare i numerosi dolci della pasticceria locale.

Oltre ai classici cannoli di ricotta e cassate, spesso legati a tradizioni religiose, la pasticceria annovera dolci fritti, al forno, al cucchiaio, a base di ricotta zuccherata, miele, cioccolato ma anche di frutta e frutta secca, dalle forme e colori unici: *cubbaite* (torroni a base di sesamo o mandorle), dolci di mandorla, *mustazzoli* (biscotti preparati col vino cotto e ricoperti di sesamo), graffe (bomboloni ripieni di ricotta), tunisini (ricotta infornata con il cioccolato). A Mazara del Vallo le suore di clausura del monastero benedettino di San Michele, si possono immaginare mentre armeggiano in cucina per preparare, secondo ricette che si tramandano da secoli, i buonissimi *muccunetti*, bocconcini di pasta di mandorle e ripieni di conserva di zucca, avvolti uno per uno nella carta argentata, le *cassatedde*, biscotti farciti di fichi secchi, mandorle, cioccolato e bucce di arancia e la frutta Martorana. La ricotta è il dolce ripieno di mezzelune di sfoglia frita (a Mazara “*raviola*”, a Marsala “*cappidduzza*”, a Castelvetroano “*cassatedde*”), di scrigni di pasta di savoiarda (“spagnolette”), di cassate infornate. Un capitolo a parte sono i gelati e le granite, prodotti in centinaia di squisiti gusti e frutto dell'abilità artigiana. Pezzi importanti della vita quotidiana sono un rito irrinunciabile per i siciliani durante le calde giornate estive.

Prima di perdersi fra le fragranze della pasticceria, tocca alla frutta contendersi il palato. Angurie, meloni gialli, agrumi, fichi d'india, fragole, nespole e gelsi incantano profumi antichi, emozioni nuove, ricordi di odori sentiti in giro per questo pezzo di Sicilia. Intensi e inebrianti.