

T



Tipicità gastronomiche del trapanese

Liliana
Minaudo Ravidà
Trieste 2021



Tipicità gastronomiche del trapanese

Trapani è uno dei tre angoli della Sicilia, una lingua di terra che divide 2 mari: a nord il Mar Tirreno e a sud il Mediterraneo



Trapani, la “Drepanon” dei Greci e la “Drepanum” dei Romani così chiamata a causa della sua forma di falce, sorge su di una stretta penisola a forma arcuata tra il mare aperto e la baia sorvegliata dall'imponente e maestoso Monte Erice.

Trapani era stata il porto di Erice, capitale religiosa del misterioso popolo degli Elimi, approdati in Sicilia dalla lontana Anatolia nel XIII secolo a.C.

Successivamente Trapani fu fondata dai Fenici che giunsero a Trapani nel IX sec a.C e fecero diventare Trapani un emporio commerciale, fondarono Cartagine, rinforzarono Trapani, trasformando la città in un importante porto per il controllo dei vari scali commerciali, e costruirono le saline

Dopo essere stata conquistata dai Romani, Vandali e Bizantini, Trapani rinasce con la dominazione degli Arabi che iniziano l'occupazione della Sicilia nella prima metà del IX secolo. La ricostruirono, e la loro presenza segnò la città nell'architettura, nell'agricoltura, nell'arte, nel linguaggio, nella cultura e nella gastronomia.

Gli Arabi costruirono cantieri navali, opere di ingegneria idraulica, rivoluzionarono le tecniche di pesca.

La dominazione degli arabi non durò a lungo. Ad essi subentrarono i Normanni, popolo germanico dell'area scandinava, eredi dei vichinghi. Ruggero di Altavilla sbarcò a Messina, chiamato in soccorso dall'emiro Ibn Timnah, signore di Siracusa, entrato in conflitto con l'emiro di Agrigento. E Come dice il proverbio, “tra i due litiganti il terzo gode” Ruggero sistemò entrambi gli emiri e nel 1072 entrò da conquistatore a Palermo e nel 1077 entrò a Trapani

I Normanni, come gli Arabi, continuarono a sfruttare intensivamente la pesca del tonno e la raccolta del sale marino, fu un altro periodo di prosperità per il territorio e vide sempre più confermata l'importanza del suo porto e delle sue saline

Fu sotto la corona spagnola (XVII secolo) che l'attività della produzione di sale raggiunse la sua acme, trasformando il porto di Trapani nel più importante centro europeo di commercio del prezioso elemento.

La cucina siciliana è famosa in tutto il mondo per la varietà ed unicità dei propri piatti e delle proprie ricette.

Qui, la commistione dei popoli e delle culture, hanno creato ibridi gastronomici che, la tipicità dei luoghi, ha saputo far diventare esclusive.

Quando si arriva in Sicilia e si cercano prodotti tipici siciliani non è inusuale imbattersi in un prodotto che è impossibile mangiare in altre parti d'Italia e del mondo se non a Trapani.

Il clima particolarmente favorevole e la presenza sia di entroterra (cacciagione e carne) sia del mare (pesci e molluschi) sia di terreni coltivabili (frutta e verdura) hanno fatto il resto fornendo quindi un'assoluta varietà negli ingredienti di partenza dai quali poi è possibile sbizzarrirsi in composizioni ed alchimie assolutamente uniche

Componente primaria dell'alimentazione che ha un posto fondamentale nella tradizione mediterranea è il Pane.

Il pane siciliano è tutto buono: La sua caratteristica è che viene preparato con il grano duro, rimacinato, che gli conferisce un colore tendente al giallo, ed è ricco di gustosissimo sesamo, e talvolta anche di semi di finocchio, che si tosteranno durante la cottura rilasciando profumo. Un pane che sa di casa, senza dubbio, la "morte sua" poi è mangiarlo ancora caldo e fumante con un poco di olio EVO e una spruzzatina di pepe sopra!

Tra il pane siciliano spicca però il pane nero di Castelvetro, che è ancora più buono quando viene farcito con le mandorle. Una bomba calorica di cui vale la pena provare una fetta.

Altro pane caratteristico del trapanese è il "Cabbuscio"

E' un pane morbidissimo, che viene steso molto sottile, per cui in cottura si gonfia, rimanendo quasi vuoto all'interno, pronto per accogliere tanto ripieno. La ricetta tradizionale (pane cunzato) vuole che il cabbuscio sia condito con olio extravergine, acciughe salate, pomodoro a fette, origano e **abbondante pecorino grattugiato, o a fette ma una variante sicuramente apprezzata, ma più moderna è anche quella con prosciutto cotto e mozzarella.**



Lo street food è una realtà assodata e conclamata in Sicilia. quindi lo street food è diffuso anche a Trapani e non è inusuale trovare, per strada, durante delle

manifestazioni, o nei mercatini, una volta bancarelle, oggi camper attrezzati a friggitorie viaggianti, intenti a vendere “Panini con le panelle” e “Arancine”, cibo tipico e saporito. Cos'è la "panella"? La panella è una frittella fatta con farina di ceci. Da un blocco unico di impasto di farina di ceci, vengono tagliate delle strisce, spesso triangolari, che vengono messe a friggere. Il panino, rigorosamente di pane siciliano con semi di cimino, viene imbottito con panelle, sale, pepe e limone.

Cosa è la Sicilia senza le sue arancine. Esiste tutta una diatriba semantica sul dubbio se le arancine siano "maschi o femmine". Cioè Arancino o arancina?

A Trapani sono "fimmine": Arancine.

E vengono preparate alla maniera classica con riso, bagnate nell'uovo, impanate e fritte in abbondante olio

La variante sta nel condimento interno che può essere con ragù di carne e piselli oppure con prosciutto e mozzarella.



Passando ai Primi piatti, sovrano assoluto è il Cous Cous

Il **cous cous**, scritto anche **cuscus**, è una ricetta di origine magrebina, diffuso in tutto il nord Africa, arrivata in Sicilia durante il periodo della dominazione araba. Dallo scambio di culture e abitudini gastronomiche nacque il **cous cous alla trapanese**, divenuto uno dei piatti tipici della regione, in particolare nella zona di **Trapani** e **San Vito Lo Capo**

Il "**cuscus trapanese**" è inserito tra i Prodotti agroalimentari tradizionali siciliani riconosciuti dal *Ministero delle Politiche Agricole, Alimentari e Forestali*

Il cuscus trapanese (*cuscusu* in dialetto) a differenza di quello nordafricano, preparato con la carne, è di **pesce**.

Secondo la tradizione, il cous cous deve essere rigorosamente fatto a mano, tramite la tecnica dell'incocciatura: la semola viene lavorata a lungo con le mani, fino ad aggregarsi e dar vita ai tipici granelli. La cottura avviene nella couscoussiera, una speciale pentola forata di terracotta smaltata, simile a una vaporiera, che viene posta su una pentola piena d'acqua e di aromi per la cottura a vapore del cuscus, si sigillano le due pentole mettendo un panno di cotone inumidito intorno ai bordi, oppure con un cordolo di impasto di farina, in modo che il vapore non fuoriesca.



Il condimento, a differenza di quello originale magrebino, è la “ghiotta”, un brodetto di pesce misto di scorfano, cernia, pesce San Pietro, vopa, gallinella, luvaro e anguilla delle saline della zona, insieme a qualche gambero o scampo, arricchito dall'elioconcentrato di pomodoro (*strattu*), una



forte presenza di aglio rosso di Nubia, prodotto tipico del territorio, e mandorle .

Originariamente era, come nella vicina Africa, un piatto quotidiano che poteva consumarsi con qualsiasi condimento, con verdure e ortaggi di stagione come cavolfiore, fave fresche, piselli o finocchietto selvatico, o ancora con carne. Oggi è il piatto dei giorni di festa, ed esclusivamente di pesce.

Un altro caratteristico primo piatto sono
"Le busiate con il pesto alla trapanese".

Il nome non può essere più indicativo della tipicità del prodotto.

Innanzitutto cosa è una busiata? La busiata è un tipo di pasta tipica che prende il suo nome dalla preparazione stessa. Infatti la pasta viene arrotolata attorno ad un bastoncino di legno, detto appunto "buso", che gli conferisce sia la forma spiralata che il nome.



Il pesto alla trapanese invece, deriva dal pesto alla genovese.

Infatti, nei secoli passati, quando Trapani era uno dei porti centrali del Mediterraneo e quindi tappa obbligata dai navigatori dell'epoca, i genovesi, popolo di navigatori per eccellenza, faceva scalo frequentemente da queste parti.

I genovesi importarono quindi il pesto alla genovese, con il basilico come ingrediente base. I trapanesi rielaborarono quel pesto rendendolo più compatibile con i prodotti della loro terra: pomodori, mandorle e l'aglio di Nubia

Il risultato è quindi un pesto molto saporito che rimane intrappolato nelle pieghe della pasta rendendola quindi molto condita.



Nella cucina trapanese, l'aglio è un ingrediente molto usato, e nella produzione locale c'è una varietà di aglio, famosa per l'intenso colore rosso porpora nella parte esterna dei suoi bulbilli. "L'Aglio Rosso di Nubia", dal sapore intenso, nel 2002 ha ottenuto il riconoscimento di Presidio Slow Food.

(I Presidi di Slow Food sono a tutela di piccole produzioni di qualità da salvaguardare, realizzate secondo pratiche tradizionali.)

L'Aglio Rosso di Nubia, viene coltivato nei terreni asciutti, scuri e argillosi circondati dalle saline, all'interno della Riserva Naturale delle Saline di Trapani e Paceco (WWF) La raccolta avviene nelle ore più fresche della giornata: al mattino presto o alla sera, in modo tale che le foglie siano umide per facilitare il manuale lavoro dell'intrecciatura dei bulbi per formare la tradizionale "Trizza". Le trecce possono raggruppare fino a 100 bulbi e in tutte le case trapanesi, ancora oggi, da qualche parte, c'è il posto dove si appende le trecce d'aglio più o meno lunga.



Una volta, oltre alla caratteristica treccia d'aglio, in tutte le case si trovavano “le pennule”, appesi alle travi del tetto nelle vecchie case, o sotto le tettoie in un terrazzo, comunque in un posto riparato e ventilato; fatte con pomodoro “seccagno” esse servivano per condire i cibi durante l’inverno. Al tempo in cui non esistevano i pomodori pelati in scatola, “le pennule” si trovavano in tutte le case.

servivano per condire i cibi durante l’inverno. Al tempo in cui non esistevano i pomodori pelati in scatola, “le pennule” si trovavano in tutte le case.

Il «pomodoro da serbo» è un ortaggio intimamente legato alla cultura alimentare del sud Italia. In passato questo ortaggio rappresentava l'unica fonte da cui si potesse attingere per il consumo fresco di pomodoro nel periodo autunno-invernale.



A Trapani e in molti comuni limitrofi la coltivazione del pomodoro “seccagno” e la modalità di conservarlo in grappoli appesi, è tradizione antica, e ancora oggi, da molti esercenti di pizzerie locali, è preferito questo tipo di pomodoro che mantiene anche nel periodo invernale il caratteristico profumo e le proprietà del pomodoro fresco e naturale. Il prodotto è inserito nell’elenco nazionale dei prodotti agroalimentari tradizionali (PAT)

Il pomodoro da pennula viene chiamato “seccagno” perchè coltivato in assenza di irrigazioni sia in terreni pianeggianti che in collina, a partire dal livello del mare fino a 500 m di altitudine. E’ resistente non ha bisogno di irrigazioni, né di interventi antiparassitari e si conserva allo stato fresco fino a primavera. Rispetto alle altre varietà coltivate dello stesso ortaggio, ha un maggiore contenuto di composti antiossidanti (vitamina C, licopene, ecc.). Il pomodoro da serbo, che in dialetto è detto **pomodoro da pennula**, viene raccolto nelle prime ore del mattino, all’inizio della maturazione, ancora scarsamente colorato, staccandolo dalla pianta con forbici per preservarne i grappoli che vengono immediatamente infilati a mano in fili di spago per formare le cosiddette pennule. Queste successivamente vanno appese in locale fresco e ventilato.

Trapani è una città protesa nel mare, e nel mare trova gli ingredienti che rendono unica la sua cucina che riesce a coniugare prelibatezza e sapori particolari utilizzando pesci di specie diverse, di taglie diverse e di valore diverso

Un primo piatto tipico della zona: La “pasta chi sardi”, inserito nella lista dei prodotti agroalimentari tradizionali italiani del Ministero delle politiche Agricole, Alimentari e Forestali.

La stagione delle sarde inizia a Marzo e finisce a Settembre ed è in quel periodo che è possibile trovarle al mercato del pesce di Trapani. Tra gli ingredienti fondamentali a conferire il tipico



sapore del primo piatto c'è il finocchietto selvatico il quale viene raccolto nei campi per renderlo ancora più autentico.

Il gambero rosso di Mazara, o “ammaru rusu” in siciliano, è una specie di gambero che viene pescato nelle acque del Mediterraneo. Una delle peculiarità è il suo colore, ed è apprezzato per la gustosità delle sue carni da tutti gli chef d'Italia. Questa infatti risulta compatta e bianca. Nei mesi caldi la testa del gambero si inscurisce per la presenza delle uova, dette “caviale di gambero”, usate anch'esse per ottenere prelibati primi piatti.



Oggi tutti lo conoscono e lo vogliono, così, tanti ristoratori finiscono per utilizzare quelli africani perchè si fatica a distinguerli esternamente da quelli di Mazara.

Poi all'assaggio è un'altra storia: il Gambero Rosso di Mazara è superiore per la carne soda, il sapore ben definito con note leggermente dolci, il profumo di mare.

Il 'Mazara' non è per forza un crostaceo siciliano, ma prende il nome del porto dove si ritrovano gli specialisti nel pescarlo. I pescherecci 'giocano' sul confine marino con la Tunisia che dista 130 miglia nautiche, 230 km circa, con reti a strascico. Le prede vengono congelate a bordo, per mantenere intatte le proprietà organolettiche e nutrizionali, diversamente da quanto succede in Paesi dove l'abbattimento viene effettuato una volta tornati al porto con logico peggioramento del prodotto.

Da sempre, Trapani, terra tra i due mari, è stata, luogo di passaggio delle migrazioni dei tonni.

Ciò ha determinato la dislocazione di numerose tonnare lungo le sue coste, e permesso ai pescatori locali di sviluppare diverse tecniche di cattura di questo enorme e forte animale.

La cattura dei Tonni risale a tempi antichissimi; sappiamo che già i Fenici la praticavano e probabilmente con lo stesso sistema, fino alla sua abolizione nel 2007, perché troppo cruenta

Purtroppo la pesca del Tonno, effettuata per soli 3 mesi all'anno, dalla metà di Aprile sino alla metà di Luglio, mancava di una regolamentazione internazionale, e aveva assunto una connotazione predatoria, con una cattura indiscriminata, in ogni mare e in ogni periodo dell'anno con disastrose conseguenze per la marineria trapanese, soprattutto con l'arrivo delle navi giapponesi che intercettano i tonni allo stretto di Gibilterra, provocando un serio rischio di estinzione per il pesce e la chiusura di diverse tonnare trapanesi

La tonnara più famosa è stata indubbiamente la Tonnara dei Florio a Favignana.

Dal 2007 però la pesca del tonno a Favignana non esiste più, e la soppressione della Mattanza, perché considerata troppo cruenta, ha fatto sì che questo rito, ed i suoi protagonisti, diventassero storia.

Ma la tradizione gastronomica è rimasta ed i prodotti di tonnara sono un ingrediente base per antipasti, primi e secondi della gastronomia trapanese.

Prodotti di tonnara sono:

la bottarga di tonno rosso del Mediterraneo, prodotto prestigioso ricavato dalle uova di tonno rosso pescato nel Mediterraneo;

la bottarga di tonno pinna gialla, ricavata dalle uova di tonno pinna gialla come suggerisce il nome stesso;

il lattume di tonno, ottenuto dalla sacca del liquido seminale del tonno maschio;

il mosciame di tonno, ottenuto dalla parte magra del tonno di pinna gialla essiccato;

ficazza di tonno, ottenuta dalle parti dorsali del

tonno; cuore di tonno, ottenuto dal cuore del pesce; Tunnina, tonno rosso sotto sale.

Che sia affettato di tonno, pesce spada affumicato, trancio di tonno alla griglia, spaghetti con bottarga e pomodorino, i prodotti di tonnara nella provincia di Trapani sono un'eccellenza della gastronomia italiana, e sono stati oggetto di esperimenti e studi gastronomici dai secoli passati fino ad oggi

Nuove recenti normative stanno creando le condizioni per un ritorno alla pesca del tonno a Favignana, e in altre tonnare trapanesi, ma sarà sostenibile e le maestranze avranno il compito di calare le reti e monitorare costantemente i flussi. A essere catturati, con tecniche non cruente ma con una tonnara fissa, saranno esclusivamente i tonni adulti

Ma Trapani non è solo mare, l'entroterra ha una florida agricoltura

L'agricoltura produce uva, olive, grano, ortaggi e frutta. La provincia di Trapani ha la più grande superficie coltivata a vigneto di tutta la Sicilia. Si aggira quasi al 40% ed è la prima per estensione fra tutte le regioni d'Italia. Va da Alcamo fino oltre Marsala. Si coltivano la Insolia, il Catarrato, il Trebbiano, il Damaschino, il Grecanino, il Grillo, lo Zibibbo di Pantelleria, il Nero d'Avola, il Perricone, il Nerello Mascalese, il Barbera e il San Giovese. Si stanno impiantando anche vitigni stranieri come il Chardonnay, il Sauvignon, il Muller Thurgau, il Pinot bianco e il Cabernet Sauvignon. La produzione vitivinicola della provincia si aggira sui 6 milioni di ettolitri ed è considerata la più importante d'Europa. I vini più rinomati che godono di maggiore notorietà sono il Bianco d'Alcamo, il Nero D'Avola, il Marsala, il Moscato e il Moscato Passito di Pantelleria, tutti a denominazione di origine controllata.

Per quanto riguarda i formaggi, le produzioni di formaggi a denominazione D.O.P. nella provincia di Trapani sono:

Vastedda della Valle del Belice D.O.P., Pecorino Siciliano D.O.P.!

La Vastedda del Belice D.O.P. è l'unico formaggio italiano D.O.P. a pasta filata di origine ovina. Per antica tradizione è un formaggio prodotto dai pastori che, in seguito alla filatura,



veniva e viene posto su piatti fondi chiamati "vastedde". Le pecore di razza Valle del Belice sono alimentate quasi esclusivamente a foraggio fresco dei pascoli della zona di produzione. La Vastedda del Belice D.O.P. racchiude tutti i segreti di una antica tradizione. Formaggio di colore bianco avorio e dal sapore dolce, fresco, con gusto lievemente acidulo ma mai piccante, leggero è digeribile.

Pecorino Siciliano D.O.P: qualsiasi pecorino viene prodotto da latte di pecore e attraverso le medesime tecniche di produzione. La qualità del pecorino dipende dalla razza e dal tipo di alimentazione delle pecore, questi fattori determinano la qualità di grasso presente nel latte. I pascoli dai quali il gregge si alimenta marca fortemente il prodotto, l'alimentazione al pascolo trasferisce al latte tutti i sapori e tutti i profumi del territorio. Ecco perchè il Pecorino Siciliano D.O.P. rappresenta una eccellenza dalle caratteristiche uniche. La superficie è molto rugosa a causa della modellatura lasciata dal canestro. La pasta è compatta, di colore bianco o giallo, con occhiatura scarsa. Fra le caratteristiche peculiari del Pecorino Siciliano D.O.P., vanno annoverati anzitutto il gusto leggermente piccante e l'incantevole profumo. Il sapore è caratteristico, l'aroma intenso. Il periodo di stagionatura varia dai 4 agli 8 mesi.



Fra i prodotti tipici del trapanese non posso non menzionare i Capperi di Pantelleria e il sale

Il Capperi di Pantelleria è un prodotto ortofrutticolo, ricavato dal Capparis spinosa, del quale il capperi è il bocciolo del fiore. Viene raccolto tra Maggio e Settembre, e dopo il raccolto si tiene sotto sale per una ventina di giorni. E' un ingrediente molto usato nella cucina siciliana, in quanto dona ai piatti un sapore intenso e inconfondibile, spesso viene aggiunto a fine cottura o in saporite insalate estive. Uno dei piatti tipici in cui viene usato è la "caponata di melanzane".



Il sale è un prodotto importantissimo nel trapanese , tanto da denominare la città di Trapani come città del sale e della vela. Proviene da tre vitali elementi: l'acqua di mare, il sole e il vento. La zona delle saline di Trapani, offre un panorama suggestivo con mulini a vento, piramidi di sale e fenicotteri rosa.

Nell'aprile 2011 il Ministero delle Politiche Agricole, Alimentari e Forestali ha riconosciuto al sale prodotto la IGP con la denominazione "Sale marino di Trapani".

La denominazione è stata aggiunta all'elenco delle indicazioni geografiche protette da parte della Commissione europea il 7 dicembre 2012

Il **Sale Marino di Trapani IGP** è un sale di altissima qualità prodotto esclusivamente nelle saline di Trapani e Marsala seguendo in maniera scrupolosa il rigido disciplinare approvato dalla comunità europea. Le migliori vasche, ad inizio anno, vengono identificate e segnalate come le più idonee alla produzione del Sale Marino di Trapani IGP, da questo momento in poi ogni fase del processo produttivo viene attentamente monitorata e certificata dall'ente di controllo. Il Sale Marino di Trapani IGP è particolarmente ricco di sapore.

La produzione è affidata ancora oggi, come da tradizione, alle sapienti mani dei salinai.

Il sale di Trapani è molto apprezzato dagli chef per le carni rosse

Per i Dolci c'è solo l'imbarazzo della scelta.

La terra trapanese, come si è visto, è ricca di varianti gastronomiche legate essenzialmente alle diverse culture con le quali si è incontrata e scontrata.

Tra i dolci trapanesi, oltre a quelli diffusi in tutta la Regione, la provincia trapanese vanta dolci tipici proprio di quest'area, tra cui le cassatelle di ricotta, fritte a forma di raviolo, profumate di cannella e aromatizzate con vino Marsala o con succo d'arancia, tipici del periodo pasquale

dolci di Badia d'Erice a base di mandorle e conserva di cedrata ,



e infine, le Sfinci, frittelle di farina e patate, di origine berbera, che si preparano nel periodo natalizio.



Fra le molte dominazioni che si sono succedute di particolare importanza è, quella legata alla tradizione araba, anche nel costume e nella cultura gastronomica. Gli Arabi nel corso dei secoli hanno introdotto ingredienti come zucchero, cannella e pistacchio, dei quali si fa uso nella preparazione di molti **dolci trapanesi** ed è per questo che proprio la pasticceria, in particolare, rivela tracce evidenti del gusto mediorientale, vedi la cassata e il marzapane

Altri dolci trapanesi di origine araba sono: la cubbaita, un dolcissimo torrone di miele con semi di sesamo e mandorle; i nucatuli, la cupita o copata, un torrone molto duro confezionato in grossi pani, a base di nocciole, albume d'uovo, zucchero, miele e amido.

Il marzapane, detto anche pasta reale o pasta di mandorle, arrivò sull'Isola con gli Arabi e divenne l'impasto dolce con il quale si confezionavano i dolcetti con le forme e i colori dei diversi frutti.



Lo sharbet indica invece una preparazione fredda, il sorbetto, che è la più antica tipologia di gelato conosciuta.

In occasione della commemorazione dei defunti, vengono preparati i famosi Pupi di zucchero, raffiguranti antichi paladini e cavalieri.



Tra i dolci trapanesi natalizi più diffusi c'è il Buccellato, una grossa ciambella ripiena di frutta secca e frutta candita.



Lo Sfincione di San Giuseppe, si trova in pasticceria solo in



prossimità della festa del Santo e fino a pochi giorni dopo

Una grande Sfincia ricoperta di ricotta e canditi.



Tutto l'anno invece si trovano le Graffe (una sorta di krapfen ripiena di ricotta)



Le Pesche dolci due piccole brioches cave al centro , per potere raccogliere una farcitura di ricotta dolce, bagnate di cherry e coperte di zucchero semolato



le Genovesi
(pasta frolla con all'interno una crema dal leggero aroma di limone);

la Patata una palla di pan di spagna col cuore di crema al cioccolato, il tutto rivestito di pasta di mandorle al cacao, naturalmente insieme a tutti gli altri dolci tipici siciliani



Liliana Minaudo Ravidà
Trieste 2021