



## Prodotti tipici Siciliani

**Composizione  
chimica del cibo**

**Storia della cucina  
siciliana**

**Ricetta per i  
turisti inglesi**



**Punto di vista  
economico della  
ristorazione**

**Dove è possibile  
mangiare questi  
piatti tipici**

# La storia della cucina siciliana

La **cucina siciliana** è l'espressione dell'arte culinaria sviluppata in **Sicilia** fin dall'antichità ed è strettamente collegata alle vicende **storiche, culturali e religiose** dell'isola. Già dai tempi dell'**Antica Grecia** in Sicilia si andava sviluppando uno stile ben preciso di abitudini culinarie che col passare dei secoli si è arricchito di nuovi sapori e di nuove pietanze, seguendo le vicissitudini storiche dell'isola **mediterranea**.

Si tratta quindi di una cultura gastronomica regionale che mostra tracce e contributi di tutte le culture che si sono stabilite in Sicilia negli ultimi due millenni, tramandata di generazione in generazione oltre che in ambito letterario, motivo che spiega perché alcune ricette, di origine antichissima, sono tutt'oggi preparate e servite a tavola con frequenza.

Nel contesto generale si può affermare che la cucina siciliana sia motivo di riconoscimento e **identità** comune per i siciliani e, nell'epoca moderna, un motivo di attrazione **turistica**. Con l'effetto dell'**emigrazione** all'estero, questa cucina è stata esportata in molte località, distanti dalla terra d'origine.



# Recipe of «Pesto Trapanese»

Trapanese pesto is a recipe from Western Sicily. Pesto Trapanese is an ancient recipe that originates in the port of Trapani. In fact, Genoa ships from the East were stopped in Trapani and of course the Genoese sailors introduced the pesto to the Sicilians.

The Trapanians changed the pesto recipe by adding the typical ingredients of their territory. So here is the addition of almonds and fresh tomatoes. Pesto Trapanese is well-balanced with all kinds of pasta, and has a delicate and very aromatic flavor.

Like tradition, all pesto ingredients should be beaten in a mortar, but if you do not own it, a mixer will also be fine.

Trapanese pesto is great for both hot and cold pasta.

## Preparations of «Pesto Trapanese»:

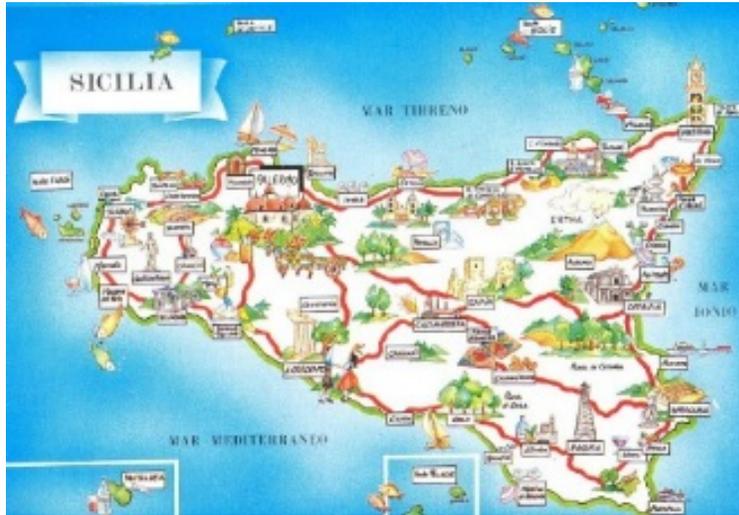
### Ingredients:

Basil 50g  
Small Tomatoes 250g  
Almonds 50g  
Pecorino cheese 1 spoon  
Garlic 1 glove  
Salt  
Black pepper

### Preparations:

- 1) To peel almonds is a very simple operation, let them bake for a few minutes in boiling water and then drain them.
- 2) Once peeled the almonds, prepare the tomatoes: choose tomatoes of raw or rape type, put on a large pot full of water. Wash the tomatoes under the water for 2-3 minutes.
- 3) Add the basil bouquet, peeled almonds, garlic, and the whole mix for a couple of minutes in the mixer.
- 4) Add salt and pepper, add an extra-virgin olive oil and mix well. Your pesto Trapanese is ready.

# Dove mangiare i principali Piatti Siciliani



I prodotti tipici siciliani sono un trionfo di profumi mediterranei, di ricette dove non mancano erbe aromatiche come il basilico, il prezzemolo, il timo.

La Sicilia è stata la culla di moltissime civiltà: tra cui gli arabi che hanno impiantato agrumi e gelsomini, tipici prodotti arabi.

Tra i tanti piatti che offre la Sicilia andiamo ad elencare alcuni importanti piatti tipici del luogo:

**Arancine palermitane:** Il 13 dicembre si celebra **Santa Lucia**, un giorno di **Tradizioni** antiche e di **arancine!**

Soprattutto a **Palermo**.

Le **arancine** sono specialità della **cucina italiana**, preparate con **riso** impanato e fritto, farcito generalmente con **ragù**, **piselli** e **caciocavallo**.

**Pastieri:** Golosità a base di carne di agnello e capretto.

**Pasta alla norma:** La pasta alla Norma è un piatto di origine siciliana, in particolare è una specialità catanese creata come omaggio alla più bella opera del celebre compositore Vincenzo Bellini: la Norma. Questo gustoso e classico primo piatto viene condito con sugosi pomodori pelati e fettine di melanzane fritte e basilico.





**Cucina catanese:** Molto diffusi sono la frittura di pesce , le sarde a beccafico tra i piatti tipici troviamo inoltre i cannoli di ricotta, la frutta martorana le olivette di Sant'Agata. Rinomatissimi i gelati e le granite alla mandorla, al limone, al caffè, al cioccolato, ai gelsi, alla pesca.

**Cucina di Agrigento:** La cucina di Agrigento presenta ancora influenze delle antiche dominazioni arabe, greche, romane e spagnole, riscontrabili in piatti tipici come il cous cous, il sorbetto, il marzapane, i canditi e il miele. Tra i piatti il ragù con le sarde ,pinoli , uva passa e zafferano , molto utilizzati il pesce spada e il pesce azzurro, presenti in moltissimi piatti tipici locali.

**Cucina nissena:** I prodotti tipici di Caltanissetta e la sua enogastronomia rispecchiano le tradizioni dell' antica tradizione siciliana, caratterizzata da piatti semplici e genuini , come i cavateddi , la tipica pasta all' uovo, o le pizze muffolette con cipolle ed acciughe, tra la selvaggina il coniglio selvatico con capperi ed olive, tra i dolci il buonissimo torrone di nocciole e mandorle.

**Cucina trapanese:** Tra i piatti tipici della cucina trapanese troviamo gli stufati con carne e pesce. Il “pisci d'ovo” : una omelette con mollica di pane raffermo e pecorino, la pasta con le sarde. La zuppa di pesce è un piatto tipico fra la gente di mare. Nell' entroterra si preferiscono gli arrostiti, le braci, le polpette, gli ortaggi. Tra i primi piatti la pasta con il pesto alla trapanese, più nota come “pasta cu l'agghia”, e il cous cous con il brodo di pesce. Il tonno è un grande protagonista di questa tavola, come l'agnello e il castrato. L'aragosta nelle Egadi in brodo con la semola del cous cous. A Pantelleria, i piatti tradizionali si arricchiscono con i deliziosi capperi dell'isola . Tra i dolci le graffe, le pesche e le patate, cannoli, cassate siciliane, torte alla ricotta.



# Composizione chimica e valore nutrizionale del cibo

Andiamo a vedere più dettagliatamente come questi cibi sono composti, prendendo come esempio un piatto tipico siciliano.

Il piatto che andremo ad analizzare è un piatto trapanese, ovvero il famoso cous cous di pesce.



Del cous cous intanto dobbiamo sapere quali sono gli ingredienti che andremo ad analizzare.

Come alimento principale abbiamo il cous cous, ovvero delle granelle di semola di frumento cotti a vapore. Gli altri alimenti che non possono mancare sono: il pesce, i molluschi e i crostacei.

Come aggiunta abbiamo: pomodori, mandorle e sedano.

**Il cous cous:** Elevato contenuto in proteine, fatto già messo in evidenza ed in fibra alimentare. Notevole è anche l'apporto in elementi minerali (potassio, ferro e fosforo) ed in vitamine (B e E). Non mancano i Glucidi (amido) e lipidi (grassi saturi e insaturi). Ha una funziona energetica.

**Pesce:** La composizione è molto simile a quella della carne. Nel pesce possiamo trovare in gran quantità le Proteine (15%). I grassi polinsaturi tra cui l'Omega 3 possono oscillare tra il 0.5% e il 22% (Anguille). Minima quantità di colesterolo (60mg/100g)





**Molluschi-Crostacei:** La composizione della carne dei molluschi e dei crostacei ha alcune caratteristiche peculiari.

Il **tenore di proteine** (13-18%) è leggermente inferiore rispetto agli altri pesci.

I **glucidi** sono piuttosto abbondanti, fino al 6-10%: per questo motivo i crostacei hanno un sapore così dolce.

Il contenuto di **colesterolo** è piuttosto elevato, ma il tenore totale di grassi è basso (1-2%).

Le cozze e le ostriche contengono una elevata quantità di **ferro** e di **vitamina C** (fino al 60% della RDA, per alcune varietà di ostriche).



**Ortaggi:** In questo caso abbiamo i pomodori e il sedano. Gli ortaggi presentano una grande quantità di acqua circa il 90%, le proteine, i lipidi, i glucidi che scarseggiano, circa il 10%.



**Frutta:** Come frutta (secca), abbiamo le mandorle che hanno una composizione scarsa di proteine circa il 15%, mentre abbiamo in grande quantità i lipidi che compongono circa l'83% dell'alimento, i carboidrati che sono circa il 35% sotto forma di amido nella frutta farinosa. La frutta è anche fonte di vitamine (complesso B) e Sali minerali (Calcio, Fosforo, potassio e Ferro).



# Punti di vista economici della ristorazione

**Andiamo a vedere quali spese e quali obblighi ha un ristoratore per aprire un esercizio proprio:**

## **1) Requisiti di legge:**

- non essere stati interdetti o dichiarati falliti
- idoneità del locale (presenza di bagno interno ad uso dei clienti, bagno interno ad uso dei dipendenti, condizione acustica)
- piano HACCP, sulla corretta procedura per il trattamento, la preparazione, la manipolazione e la somministrazione di cibi e bevande.
- l'Idoneità Sanitaria del locale. Verificare che l'impianto idrico, l'eventuale canna fumaria, il trattamento rifiuti, la distanza minima tra cucina e sala, l'impianto elettrico siano a norma in base alle specifiche richieste dall'ASL locale.

## **2) Autorizzazioni da richiedere:**

- Apertura partita IVA
- Iscrizione all'ente INPS
- Iscrizione all'ente INAIL
- Presentazione della SCIA (segnalazione certificata di inizio attività) al Comune in cui si decide di avviare il ristorante. E' un modulo di autocertificazione ritirabile presso lo Sportello Unico per le Attività Produttive che dovrà essere compilato e inviato appunto al municipio almeno 30 giorni prima l'apertura del locale.



**RISTORAZIONE**





- Comunicazione Unica da inviare telematicamente alla Camera di commercio

### **3) Costi per aprire un ristorante (circa):**

- almeno dalle 4.000 alle 8.000 euro di spese per il personale (solo per il primo mese)
- almeno 15.000 euro per l'acquisto di stoviglie e vettovaglie.
- almeno 25.000 euro per l'acquisto di attrezzature e macchinari da cucina.
- almeno 10.000 euro per l'arredamento del locale.
- almeno 10.000 per acquisto materie prime e materiale di consumo.

Aggiungendo un 25% di spese impreviste abbiamo un totale di circa 85.000 euro.



**FINE**