



Gastronomia Locale - Show Cooking Sapori di Ustica

Alla ricerca dei sapori e profumi usticesi attraverso l'enogastronomia locale. In questa esperienza verranno coinvolte le realtà gastronomiche locali come ristoranti, trattorie, alimentari, produttori agricoli, pastori, pescatori e aziende che conservano i segreti della cucina locale e farà partecipare il pubblico nella realizzazione dei piatti usticesi. L'incontro si effettuerà nella piazza del centro paese e da qui si raggiungerà la struttura che si occuperà di lavorare e servire i prodotti tipici locali. Vi sarà illustrata la storia delle pietanze locali, le peculiarità chimiche ed organolettiche e le loro lavorazioni dal vivo. Al termine si accederà alla degustazione dei prodotti locali lavorati dallo chef e dai partecipanti, come ad esempio: Zuppa di Lenticchie, Pizza Usticese, Gamberetti marinati, Zuppa di Pesce, pennette all'usticese o anche dolci: "cassatedde" usticesi, i giggi con vino cotto, liquore al Finocchietto selvatico; tutti prodotti identificativi del posto. Sicuramente un'esperienza alla portata di tutti che allieterà molti palati e farà cimentare il pubblico nell'arte della cucina locale.

ESPERIENZA

Per chi volesse vivere questa esperienza, assisterà a uno spettacolo di uno **chef, pescatore o contadino locale** che cucinerà per i visitatori e mostrerà i trucchi, le ricette dei piatti tradizionali usticesi che preparerà dal vivo!! Inoltre, "il cuoco", si occuperà anche di intrattenere i presenti attraverso la spiegazione della storia del cibo locale e dei suoi prodotti, infondendo anche la cultura culinaria usticese e non mancheranno racconti avvincenti e curiosità. I partecipanti saranno coinvolti in maniera sorprendente dal cuoco che durante le preparazioni spiegherà ogni singolo passaggio ed interagirà con il pubblico per rispondere ad ogni loro domanda.

Al termine delle preparazioni, i partecipanti potranno accedere alle degustazioni dei preparati e successivamente saranno coinvolti nella riproduzione, in loco, delle stesse pietanze che diverranno a sua volta la cena della serata. Si assisterà ad un avvincente spettacolo che coinvolgerà i partecipanti al cooking show nelle caratteristiche **location di Ustica** ☺

DESCRIZIONE CUCINA USTICESE

La gastronomia usticese affonda le radici nella cucina siciliana ma presenta gustosissime «chicche» e primizie peculiari delle sue tradizioni. Grazie anche alla presenza dei Liparoti che colonizzarono Ustica, sin da fine Settecento, nell'isola vi erano usanze culinarie protrattesi sino ai giorni nostri mentre altre purtroppo sono state dimenticate fino a perdersi nel tempo. A Ferragosto, per esempio, si facevano i «galletti ripieni». Piccolissimi galli venivano disossati e farciti con riso, uova, mortadella e carne trita. L'usanza oggi si è perduta sia per la difficoltà di allevamento di tali animali sia per la complessità della sua lavorazione.



Per la festa di San Giuseppe, santo protettore dei poveri e dei derelitti, il 19 Marzo vengono, ancora oggi, servite tre specialità della tradizione siciliana: la pasta di ditalini con ceci e finocchi, il pane con semi di finocchio e le sfince di uova, realizzate con farina, lievito di birra, acqua e olio o burro a piacere. La ricetta originale delle sfince prevede la realizzazione di un composto ottenuto mescolando a caldo, acqua, strutto, sale e farina e, solo a dopo che si è raffreddato vengono aggiunte le uova. Con l'impasto prodotto, servendosi di



un cucchiaino, vengono realizzate delle palline che si friggono in olio bollente. Le sfince di San Giuseppe sono lavorate con gli stessi ingredienti delle sfince di uova, ma la ricetta tradizionale contempla l'aggiunta finale di abbondante ricotta e chicchi di cioccolato fino a ottenere un dolce di dimensioni notevoli. Sempre con lo stesso impasto vengono realizzate le *catenelle*. Il nome deriva dalla specifica forma, data dai tanti piccoli anelli di pasta, uniti a formare una catena prima di essere fritti e conditi con zucchero e cannella.

Per Pasqua vengono realizzati i tipici dolcetti siciliani *pupi cu l'ova*; lavorati con acqua, farina, zucchero, lievito e tuorli, sono completati con un uovo sodo,

simbolo di vita e fertilità, lasciato intero o sgusciato.

Gli gnocchi preparati con farina, acqua, uova e ripieni di sugo, realizzato con carne di gallina, erano una rarità. Approntati per la locale festa di San Bartolicchio erano anche un immancabile piatto domenicale. La forma della pasta veniva data schiacciando e rullando, con un dito, una pallina di pasta nel retro di una grattugia; per dargli la forma dei cosiddetti *cavati* la si rotolava invece nei ferri utilizzati per lavorare la lana. Una variante locale prevedeva l'utilizzo delle patate al posto della farina lasciando ingredienti e condimento invariati. Per Santa Lucia si prepara la *cuccia*, realizzata con grano cotto e gli ingredienti della crema: latte, amido, zucchero e, a piacere, si possono aggiungere cioccolato o cacao. La tradizione vuole che, durante la dominazione spagnola, una grave carestia colpisse tutta la Sicilia. Le preghiere dei fedeli e le invocazioni alla Santa sortirono l'effetto di far giungere il 13 dicembre, giorno dedicato alla santa a Palermo, una nave carica di grano. La malnutrizione e la fame erano così diffuse che, per non perdere tempo con la macinatura e la preparazione del pane, venne deciso di bollire e consumare subito il grano. Da allora, in segno di riconoscenza verso santa Lucia, il 13 dicembre non viene mangiato pane ma la *cuccia* preparata con il grano bollito. Altro prodotto sono le *vastedde*: pagnotte di uso comune, molto spesso usate nelle *schiticchiate*, termine siciliano usato per indicare banchetti conviviali tenuti generalmente in campagna. Il pane viene prodotto, anziché con la farina, con la pula di grano e successivamente condito con olio, pomodoro, sarde salate, sale e pepe.



Sicuramente una delle ricette più antiche è la *caponata di melanzane*. Preparata con ingredienti locali come sedano, cipolla, olive, (queste ultime aggiunte a fine cottura perché altrimenti diventano amare) che vengono condite con salsa di pomodoro e guarnite con piccole foglie di basilico. A completamento della ricetta un'aggiunta di mandorle; ingrediente un tempo indispensabile e oggi desueto.

Il *vino cotto* è un prodotto molto antico tuttora prodotto con mosto d'uva (o fichi), zucchero e cenere di fico d'india asportata a fine lavorazione. Il suo

sapore dolciastro si abbina bene con diversi dolci fritti. La *mostarda siciliana* proviene anch'essa dalla lavorazione del mosto cotto addizionato con farina o amido e guarnito con scorza di arancio o cannella. Un tempo, a lavorazione ultimata, la mostarda veniva tagliata a fette e disposta ad asciugare al sole. Il prodotto indurito era adatto per la lunga conservazione e poteva essere consumato come prima colazione. Tipico dolce di provenienza popolare, racconta di agricoltori scaltri nell'utilizzare i grappoli dimenticati nelle vigne e gli acini caduti al suolo. Una singolare variante, non molto diffusa, prevede l'utilizzo dei fichi d'india, spremuti al posto del mosto.

I frutti del mare e della terra per la loro biodiversità sono arrivati ad essere apprezzati ovunque nel mondo; si pensi ai piccoli *gamberetti rosa* (*parapandalus narval*), da consumarsi marinati o addirittura crudi e alle piccole *lenticchie* rosse ad alto contenuto di selenio e ferro che dopo aver ottenuto la denominazione d'origine controllata e il marchio *slow-food*, sono state selezionate fra i prodotti gastronomici d'accompagnamento delle missioni spaziali. Fra le ricette tipiche nostrane tutt'ora esistenti, sono assolutamente da assaggiare: *la zuppa di lenticchie* preparata con lenticchie, olio, sale, cipolla, peperoncino, carote, pomodori, zucchine verdi e patate, *la zuppa di pesce*, *la pizza usticese* condita con salsa abbondante, acciughe, pangrattato, origano, aglio e olio, le *cassatedde*, biscotti sagomati a forma di lettere prodotti con



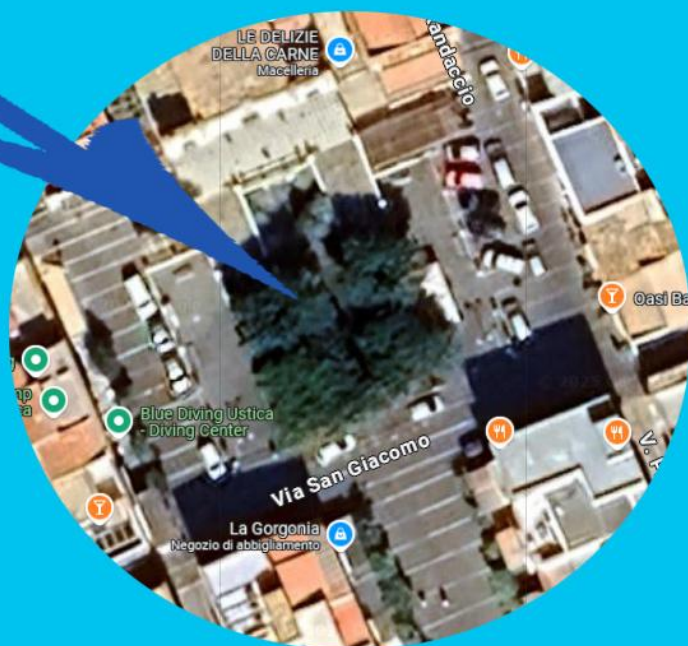
farina, acqua, zucchero, sugna e ripieni di uva passa, pezzettini di mandorle o cioccolato, scorza di mandarino e liquore, e infine i *gigi*, dolcetti fritti realizzati con farina, uova, acqua, zucchero, ricoperti dopo la cottura con vino cotto, mandorle e cannella. I prodotti gastronomici locali sono

una vera leccornia anche se, purtroppo, alcune ricette nel volgere del tempo sono scomparse o sono state modificate. In linea di massima però, la maggior parte della tradizione culinaria locale è ancora in auge; affidarsi ai piccoli produttori locali per ricercare prelibatezze ormai scomparse, dev'essere un incentivo per la nostra economia locale e il recupero delle nostre specialità isolate, il loro punto d'arrivo.

Scheda Tecnica: Gastronomia locale – Show cooking sapori di Ustica				
SIMBOLO ESPERIENZA	NUMERO ESPERIENZA	LUOGO D’INCONTRO	TIPOLOGIA	CARATTERIZZAZIONE
 Pallino Rosso	E-5	Piazza Capitano Vito Longo (palchetto sotto la chiesa)	Turistico	Gastronomico
AMBIENTE	ORARIO CONSIGLIATO	ZONE D’INTERESSE		SPOSTAMENTI
Cucine, locali, o terrazze rurali dell’Isola di Ustica	Tra le 19:00 e le 20:00	Cucina, creazioni di piatti tipici locali		A piedi o in pullman
ACCESSIBILITÀ	DURATA	PERIODO CONSIGLIATO	OSSERVAZIONI	ABBIGLIAMENTO
Si possono trovare gradini all’entrata	2 ore	da maggio a settembre	I partecipanti allo Show Cooking saranno a numero chiuso per un massimo di 10 persone	Consono per l’evento

Paese: Esperienza n.E-5

Gastronomia Locale - Show Cooking, sapori di Ustica



Elaborato da:

Dott.ssa Mariarene Savasta



Finanziato
dall'Unione europea
NextGenerationEU



MINISTERO
DELLA
CULTURA

USTUM
CULTURAL PROGRAMME

Progetto "Ustum Cultural Programme" - PNRR, Misura 1 - Digitalizzazione, innovazione, competitività e cultura, Componente 3 - Cultura 4.0 (M1C3), Misura 2, Investimento 2.1: "Attrattività dei borghi storici", finanziato dall'Unione europea - NextGenerationEU - CUP E24H22000130006. "Intervento 7. "Creazione di esperienze e itinerari culturali, naturalistici innovativi e integrati".