

# Prodotti Siciliani: ecco quali sono gli ingredienti più amati in cucina

**Autore:** Redazione

**Data:** 03 Settembre 2019



Parlare di **prodotti siciliani** significa fare un viaggio nel gusto e nella storia. La [cucina siciliana](#), infatti, è il risultato di tante influenze, succedutesi nel corso del tempo. I diversi contributi hanno dato vita a un corpus di ricette molto vasto, che esplora in gusto a 360 gradi.

Per questo motivo e per [conoscere la Sicilia](#) in modo più approfondito, abbiamo pensato di parlare degli ingredienti siciliani più usati, quelli che conferiscono alle pietanze un inconfondibile sapore.

Cappero di Pantelleria  
Cappero di Pantelleria

Iniziamo anzitutto dalle piante aromatiche: il clima mediterraneo e mite è l'ideale per fare crescere le erbe aromatiche. Le più utilizzate sono:

- alloro (addauru)
- basilico (basilicò)
- [cappero](#)
- origano

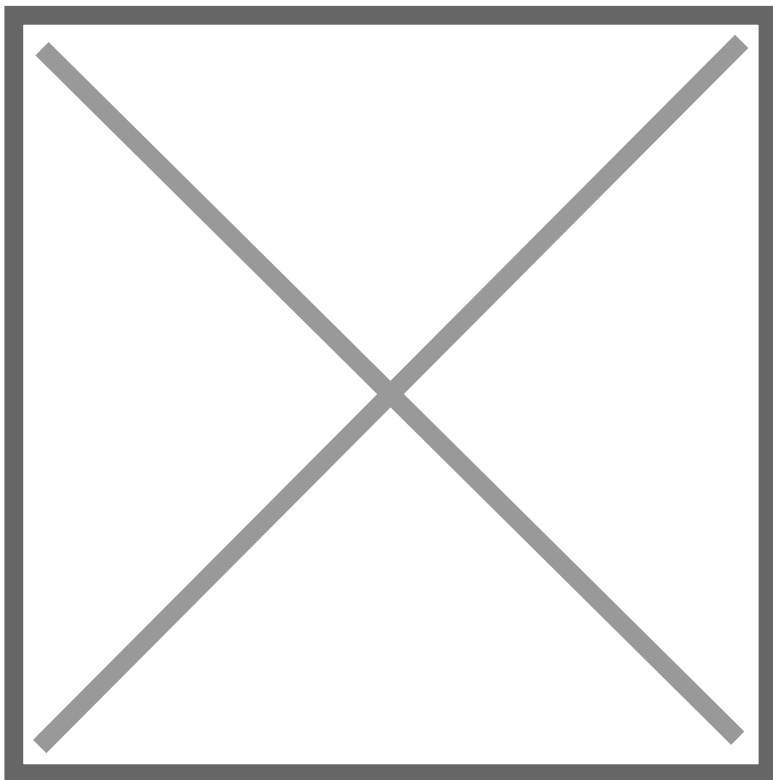
- nepita
- menta
- [finocchietto selvatico](#)
- salvia
- timo
- rosmarino
- zafferano

Altra importante categoria è quella di **latticini** e formaggi. In Sicilia si produce formaggio dai tempi arcaici e si tratta di un alimento molto amato e apprezzato. Le varietà tipiche sono davvero molte ([qui](#) trovate l'elenco completo). Il latte utilizzato nella produzione dei formaggi tipici deve essere fresco, di mucca, pecora o capre. Altri elementi importanti sono i cagli naturali, così come i giusti strumenti di lavoro.

Gli Ainuzzi formaggio tipico siciliano  
Ainuzzi, formaggio tipico siciliano

La Sicilia ha una eccellente tradizione in fatto di **ricotta**. Rappresenta la base per molte delle ricette tipiche, soprattutto dolci, come i cannoli e la cassata. La ricotta si prepara in Sicilia già dai tempi greci: sarebbero stati proprio i greci a mostrare ai siciliani il metodo per fare la ricotta salata. In tempi ottocenteschi era chiamata il formaggio dei poveri, ma la ricotta non è come il formaggio, perché ha una diversa preparazione.

Dai formaggi passiamo ai prodotti della terra. L'[ulivo](#) è un albero molto amato dalla Sicilia e dai Siciliani. Si narra che a importarlo furono i greci: sull'Isola ha trovato un clima ideale. Sarebbe stato un ateniese di nome Aristeo a mostrare ai siciliani come estrarre l'olio dalle oliva, inventando "u trappitu". Per questo motivo fu onorato con la costruzione di un tempio nei pressi di Siracusa.



Gli arabi migliorarono poi i sistemi di mantenimento e irrigazione nei terreni. L'olio d'oliva prodotto sull'Isola si distingue per provenienza in varie denominazioni, tutte DOP. Per quanto riguarda le

varietà più diffuse di [olive](#) in Sicilia, abbiamo:

- Biancolilla
- Cerasuola
- Giarraffa
- Moresca
- Nocellara Etnea
- Nocellara del Belice
- Ogliarola
- Santagatese
- Nasitana
- Tonda Iblea
- Verdese

Anche le verdure sono molto amate. La **cultura contadina** rappresenta una parte importante della tradizione siciliana. Gli ortaggi che rientrano nell'elenco dei Prodotti Agroalimentari Tradizionali Italiani, in alcuni casi anche IGP sono:

- [Aglio rosso](#) di Nubia
- [Cipolla](#) di Giarratana
- Fava di Leonforte
- Lenticchia di Villalba
- Patata novella di Messina
- Patata novella di Siracusa
- Pomodoro cuore di bue
- Pomodoro di Pachino

Molti altri prodotti, poi, sono [Presidi Slow Food](#).

Rimanendo in tema di coltivazioni, anche la **frutta siciliana** rappresenta un meraviglioso prodotto. Ben noti sono gli agrumi dell'isola, così come i Fichi d'India, ma vi sono anche tanti altri tipi di frutta che rappresentano una vera eccellenza, come [pesche](#), gelsi, susine, meloni e pere.

La Pesca Sbergia  
La Pesca Sbergia

Passando ai prodotti del mare, non possiamo non cominciare dal [sale](#). I siciliani sono grandi produttori di sale e le saline rappresentano uno dei paesaggi più tipici: quelle di Trapani e dello Stagnone sono ancora attive, mentre quelle di Vendicari, Augusta e del Ciame non lo sono più.

Pesci e crostacei rappresentano ingredienti di base per primi e secondi piatti. Che sia una conserva, come le **acciuغه** sotto sale, o fresco, riesce a dare vita a preparazioni deliziose, semplici ma speciali. Tra i più utilizzati vi sono acciughe, lampuga, pesce spada, **polpo**, sardine, alalunga, scorfani e saraghi.

U pani i casa muricanu - Foto di Giovanni Giurdanella  
U pani i casa muricanu – Foto di Giovanni Giurdanella

Capito a parte, poi, merita il pane. Si tratta di un alimento legato alla tradizione povera, che prima si preparava sempre in casa. Spesso accompagnato alle minestre, era un tempo il cibo degli operai, dei contadini e dei pescatori. Ogni provincia ha il suo [Pani di Casa](#), che prima si cuoceva solo nei forni di pietra alimentati con la legna. Molto famosi sono, ad esempio, il pane di Lentini e il

pane nero di Castelvetro.

---

Riferimento articolo: <https://www.siciliafan.it/prodotti-siciliani/>

Generato il 12/03/2026