

Anche la Sicilia ha la sua insalata di alghe: la ricetta del Mauru

Autore: Redazione

Data: 04 Settembre 2020



Mauru: cosa vi dice questo nome? Il **mauru** (*'u mauru*) è un piatto tipico della **Sicilia orientale**, principalmente [Acireale](#) e [Catania](#), davvero particolare. Si tratta, infatti, di un'**insalata di alghe rosse** commestibili, appartenenti alle specie *Chondrus crispus*, *Calliblepharis jubata*, *Grateloupia filicina*, *Gigartina acicularis*. Si condiscono con limone e sale... *et voilà*, il gioco è fatto. Oggi non è facile trovarlo e viene considerato una **delizia da palati sopraffini**. L'alga che si usa per preparare questo piatto ha lunghi filamenti callosi e, fino a qualche decennio fa, cresceva spontaneamente lungo le coste laviche catanesi e della Sicilia orientale. Oggi è quasi scomparsa, a causa dell'inquinamento. Qualora volesse provare il Mauru, è inutile avventurarsi alla ricerca nel celebre mercato della [Pescheria di Catania](#). Soltanto pochi ristoranti, lungo la Timpa e a Stazzo, sono legati alla tradizione, così come pochi commercianti nella zona di Ognina. In generale, l'alga trova il

suo habitat ideale da aprile a giugno. Non è difficile immaginare che abbia un costo non esattamente economico: si parla di 30 euro al chilo.

Mauru Siciliano: la ricetta

Ingredienti

- 400 g di mauru
- 1 limone
- olio d'oliva
- pepe

Preparazione

1. Mettete le alghe in un'insalatiera, senza lavarle.
2. Conditele con olio, limone e pepe nero.
3. Mescolate con cura, lasciate riposare per 10 minuti e servite in tavola.

Riferimento articolo: <https://www.siciliafan.it/anche-la-sicilia-ha-la-sua-insalata-di-alghe-la-ricetta-del-mauru/>

Generato il 16/06/2026