

Frascatula Siciliana, la polenta dei nostri nonni

Autore: Redazione

Data: 18 Febbraio 2021



Frascatula, il piatto della tradizione siciliana.

- Facciamo tappa in provincia di [Enna](#), per conoscere una delle **ricette tradizionali siciliane**.
- La **Frascatula** appartiene alla tradizione contadina ed è una sorta di **polenta**.
- Viene preparata in diversi modi ed ha antiche origini: ecco la sua **storia**.

Quando si pensa alla **polenta**, viene subito in mente il settentrione dell'Italia. In realtà, anche in [Sicilia](#) abbiamo un'analogia tradizione, che affonda le sue radici nei tempi dell'antica dominazione romana. Soprattutto nei territori in **provincia di Enna**, come [Sperlinga](#), [Troina](#), **Leonforte** e

Nicosia, si prepara un delizioso piatto che scalda l'inverso. La Frascatula Siciliana è un piatto contadino a base di farina di cereali, qualche volta unita a farine di legumi, cotta nell'acqua in cui si lessano diverse verdure. Scopriamo insieme quali sono le origini di questo piatto.

Già gli antichi romani cuocevano la **farina di grano** o altri cereali per preparare una minestra densa, mista a verdure o carne. Si chiamava "**puls**" e, da questa, avrebbe avuto origine la polenta. In Sicilia questo tipo di preparazione si è diffusa durante la dominazione romana, quando la nostra isola riforniva l'Impero di grano. La polenta siciliana ha diversi nomi: **frascatula** (dal francese "flasque", cioè "molle"), **arriminata**, **piciocia** o **picciotta**. Se ne hanno diverse testimonianze, come nel libro di Michele Amari "La Guerra del Vespro in Sicilia": si legge che le donne sostentassero i loro uomini in battaglia con pane e polenta.

Come si fa la frascatula, polenta siciliana

La frascatula siciliana rappresenta la **cucina povera** di una volta, quando la carne era un privilegio e ci si ingegnava con quello che si aveva a disposizione. Si prepara versando la farina di cereali (di solito di grano duro) o di legumi, spesso insieme, nell'acqua bollente in cui sono state lessate verdure come broccoli, bietole, **finocchietti**, borragine o altre erbe spontanee. Nelle versioni più **moderne** si aggiungono anche lardo o salsiccia.

Come abbiamo anticipato, esiste in **diverse versioni** e con **nomi diversi**. Ad **Aidone**, ad esempio, si usa la farina di cicerchia, mentre a Troina si chiama piciocia e si fa con farina di ceci e cicerchie. A **Nicosia** prende il nome di picciotta. Una piccola curiosità: a **Trapani** ci sono i **frascatuli**, che sono però tutt'altra cosa. Si tratta, infatti di una preparazione simile al [cous cous](#), ma con granelli più grossi. A Enna si chiama paniccia e veniva anticamente preparata con grano Timilia, mentre a Leonforte viene invece utilizzata una farina derivata dalla tipica "fava larga" tipica di quelle parti. Troviamo la frascatula anche in comuni dell'entroterra agrigentino e nella zona del nisseno. La frascatula di **Modica** è diversa dalle altre perché è una vera e propria "polenta" di semola di grano duro, cotta in acqua e condita con olio, pepe e pecorino grattugiato.

Riferimento articolo: <https://www.siciliafan.it/frascatula-siciliana/>

Generato il 16/06/2026