

# I migliori piatti siciliani nati dall'arte di arrangiarsi

Autore: Redazione

Data: 21 Aprile 2021



## La cucina siciliana che aguzza l'ingegno.

- I **piatti siciliani nati dall'arte di arrangiarsi** sono tanti – e tutti deliziosi.
- C'è stato un tempo in cui ci si doveva dare da fare con [ciò che si aveva](#).
- Ancora oggi quelle ricette sono dei veri e propri **classici** della [cucina isolana](#).

C'è stato un tempo in cui in cucina era necessario **fare di necessità virtù**. Con pochi ingredienti (o quando mancavano ingredienti essenziali) si dovevano tirare fuori piatti sostanziosi, in grado di sfamare intere famiglie. La necessità di aguzzare l'ingegno ha saputo creare alcune **ricette** che, ancora oggi, rappresentano [grandi classici](#) della cucina dell'isola. Molti dei piatti che gustiamo e che, in alcuni casi, vengono presentati in versione *gourmand*, in realtà hanno un'origine povera,

poverissima. Partendo da quella **umile origine**, grazie alla loro bontà, sono entrati nell'Olimpo delle ricette. Vogliamo rendergli omaggio, parlando dei piatti siciliani nati dall'**arte di arrangiarsi**. Scopriamo subito quali sono, in un viaggio tutto da gustare.

## Piatti Siciliani nati dall'arte di arrangiarsi

Il nostro viaggio comincia con un vero e proprio **must della cucina siciliana**, un ingrediente che ritorna spesso e volentieri: la [muddica atturrata](#). Si tratta di mollica di pane abbrustolita, che condisce abbondantemente alcune ricette come la pasta ca' muddica. Viene chiamata anche "formaggio dei poveri": un tempo, infatti, chi non si poteva permettere il formaggio, utilizzava questo espediente. A proposito di formaggio, sapete come è nato il celebre [Cacio all'Argentiera](#)? Un giorno un noto argentiere palermitano cadde in miseria. Per non fare capire ai vicini cosa era accaduto, la moglie iniziò a preparare il [caciocavallo](#) usando aromi e procedimento di solito usati per la carne. Così il profumo dava l'impressione di aver cucinato una materia prima più costosa. Dalla pasta al pesce, passiamo ad altri piatti davvero iconici: seguiteci.

### Sarde a mare, "pesci d'uovo" e sarde a beccafico

Tra i **piatti siciliani** nati dall'arte di arrangiarsi c'è sicuramente la [pasta con le sarde a mare](#). Nonostante ciò che dice il nome, delle sarde non vi è traccia! Gli ingredienti utilizzati danno l'impressione che siano effettivamente state utilizzate le sarde. Anche se non compaiono, comunque, vi garantiamo che è una ricetta eccezionale. A proposito di sarde, dovete sapere che le [sarde a beccafico](#) devono il loro nome a un piccolo **volatile**. I nobili, infatti, mangiavano il beccafico, un ingrediente troppo costoso per il popolo, che ripiegò sulle sarde. Diciamoci la verità: la versione con il pesce è sicuramente migliore! Rimanendo in tema di pesce, avete mai sentito parlare del "[Pisci d'ovu](#)"? Quando i pescatori tornavano a mani vuote, avrebbero mangiato "pesce d'uovo", cioè una frittata! Discorso analogo si può fare per i [bucatini "ro malo tiempu"](#): quando i pescatori non potevano uscire in mare, non c'era il pesce fresco. Dall'incontro tra il finocchietto selvatico, le alici, l'uvetta e i pinoli tostanti è nato un condimento. Il nostro viaggio non finisce qui.

### Pasta alla Paolina e rascature

Si narra che la [pasta alla Paolina](#), con cavolfiore, salsa di pomodoro e acciughe salate, sia nata a **Palermo**. Un frate francescano, addetto alla preparazioni dei pasti, aveva il desiderio di servire un piatto che riuscisse a soddisfare lo spirito e il corpo senza infrangere le restrizioni legate al consumo di carne. Non è chiaro se il consumo del pesce fosse consentito (a noi la ricetta è arrivata così), ma è certo che per poter parlare di autentica Pasta alla Paolina, ci devono essere cannella e chiodi di garofano! Anche quando si parla di **street food**, non mancano gli esempi in tal senso. Prendete le [rascature](#): ciò che rimane degli impasti di **panelle** e **crocchè** diventa un nuovo impasto: un risultato strepitoso. Facciamo una veloce tappa anche nel mondo dei dolci, con le [cassatelle di ceci](#). Si tratta di un goloso dolce tipico dell'areale partinicese, ripieno di purea di ceci, cioccolato fondente, spezie e frutta candita, che viene, poi fritto nell'olio e ricoperto con zucchero aromatizzato alla cannella.

---

Riferimento articolo: <https://www.siciliafan.it/piatti-siciliani-nati-dallarte-di-arrangiarsi/>

Generato il 22/05/2025