

Non chiamarla polenta: quando l'inverno si fa sentire, la Sicilia risponde con questa ricetta

Autore: Maria Carmela Vassallo

Data: 12 Gennaio 2026



È un piatto povero, antico e profondamente identitario. In Sicilia esiste una preparazione che richiama la polenta, ma nasce da farine, verdure spontanee e stagioni diverse.

La Sicilia ha la sua polenta? Sì, ed è deliziosa

Chi pensa alla polenta come a un piatto esclusivamente del Nord Italia parte da un presupposto incompleto. Anche la Sicilia ha una sua versione, diversa per ingredienti e contesto, ma sorprendentemente simile per consistenza e funzione. Si chiama **frascatula** ed è una delle espressioni più autentiche della [cucina contadina](#) isolana, legata all'inverno, alla vita rurale e all'uso sapiente di ciò che la terra offriva.

Frascatula, perché si chiama così?

La **frascatula** è un piatto tradizionale povero della cucina siciliana, diffuso soprattutto nelle aree interne e centrali dell'Isola. Nasce come preparazione [invernale](#), nutriente e sostanziosa, ideale per affrontare i mesi più freddi. Il nome deriva dal francese *flasque*, che significa "molle", un riferimento diretto alla sua **consistenza cremosa**, simile a quella della polenta. Non a caso viene spesso definita **la polenta del Sud**.

Farine, verdure spontanee e stagionalità

La base della frascatula è semplice e profondamente **legata al territorio**. Si prepara versando farine di cereali o di legumi nell'acqua di cottura delle verdure. Le farine utilizzate possono essere di **grano duro**, ma anche di **ceci, cicerchie, fave e piselli**, spesso mescolate tra loro.

Le verdure rappresentano un elemento centrale: **cicoria, borragine, bietole**, asparagi selvatici, **finocchietto, amarelli** e **senape**, accanto a **broccoletti**, cavolfiori e cime di rapa. Con il migliorare delle condizioni di vita, la ricetta si è arricchita in alcune zone con **lardo o salsiccia**, senza mai perdere la sua identità essenziale.

Non esiste una sola frascatula. In tutta la Sicilia viene cucinata in [numerose varianti](#), che cambiano in base al luogo, alla stagione e alla disponibilità degli ingredienti. Alcune ricette prevedono una sola verdura, altre combinazioni più complesse. Il risultato resta sempre lo stesso: un piatto **saporito, nutriente e genuino**, costruito con pochi elementi e grande equilibrio.

La ricetta tradizionale della frascatula

Di seguito una delle versioni più diffuse, per quattro persone.

Ingredienti

- farina di grano duro siciliano o mix di farine di cicerchia, fave e piselli, 125 g
- acqua di cottura delle verdure, 900 ml
- bietole, un mazzo
- finocchi selvatici, un mazzo
- asparagi selvatici, q.b.
- olio extravergine d'oliva
- pancetta o lardo a dadini (facoltativi), facoltativi

Preparazione

Pulite bietole e finocchi selvatici e metteteli a bollire in abbondante acqua salata. Una volta cotti, togliete le verdure con una schiumarola e tenetele da parte.

Prelevate **900 ml dell'acqua di cottura**, rimettetela sul fuoco e versate a pioggia la farina di frascatula, mescolando subito. Aggiungete la parte tenera degli asparagi tagliata a pezzetti e cuocete a fiamma bassa, mescolando energicamente per evitare la formazione di grumi.

Durante la cottura unite le verdure tritate finemente e continuate a mescolare per **10-12 minuti**, fino a raggiungere la densità desiderata. Negli ultimi cinque minuti potete aggiungere pancetta o lardo. Servite la frascatula ben calda, con un filo di **buon olio extravergine d'oliva**. La scelta

dell'olio è importante, perché conferisce al piatto gusto e sapore extra. Se volete, potete anche aggiungere del peperoncino.

Una volta raffreddata, la frascatula solidifica. Può essere tagliata a strisce, passata nel pangrattato e fritta in olio caldo. Una trasformazione semplice che restituisce un piatto nuovo, croccante e molto apprezzato. La frascatula cambia nome e ingredienti a seconda delle zone:

- a **Troina** è chiamata **piciocia**, a base di farina di ceci, cicerchie e cardi
- a **Enna** diventa **paniccia**, un tempo preparata con grano tumminia
- a **Leonforte** si utilizza una farina derivata dalla *fava larga*
- a **Nicosia** è nota come **picciotta**, con farine miste di cereali e legumi
- a **Modica** assume la forma di una vera polenta di semola di grano duro, condita con olio, pepe e pecorino.

La frascatula è presente anche nell'**entroterra agrigentino** e nell'area del Nisseno, confermando la sua diffusione profonda e trasversale.

Riferimento articolo: <https://www.siciliafan.it/polenta-siciliana-tradizione-frascatula-come-fare-ricetta/>

Generato il 17/03/2026