Prima di caffè e cornetto, la colazione più amata della Sicilia era la zabbinata: sai cos’è?

Autore: Redazione

Data: 05 Ottobre 2026

Ogni cultura ha il suo modo di cominciare la giornata, e spesso è lì che si conserva l’identità più intima di un popolo. C’è chi si affida a un semplice caffè e chi a una tazza fumante tra le mani. In Sicilia, molto prima della granita con la brioche, nelle campagne esisteva una colazione che non si preparava in cucina. **La si andava a cercare**.

Di buon mattino si raggiungeva il pastore mentre il fuoco ardeva ancora sotto la grande pentola di rame. Si aspettava in silenzio il momento giusto, con il pane in mano, pronto da inzuppare. Quell’attesa, e ciò che la ripagava, ha un nome antico: **zabbinata**. È il rito di gustare la **zabbina**, la **ricotta appena affiorata**, calda e immersa nel suo siero, direttamente nel luogo in cui nasce.

Che cos’è la zabbina

LSi tratta, dunque, di ricotta freschissima non ancora rassodata. Va mangiata nel momento in cui affiora, calda, e per questo non si presta a essere trasportata o conservata. Può essere vissuta soltanto accanto alla caldaia.

Per tradizione accompagnavano la zabbina **pezzi di pane da inzuppare nel siero**. Il blog di Colle San Mauro, agriturismo nel territorio di Caltagirone, sottolinea che doveva trattarsi di pane fatto in casa. A Castelvetrano, ricorda Castelvetranonews.it, si usava invece il **pane nero locale**.

Una parola venuta dall'arabo

Come molti termini del lessico siciliano, anche questo ha un'origine araba. "Zabbina" deriverebbe dal nome arabo di questo latticino, sia nella forma dialettale *giaban* sia in quella classica *jubn*.

A proposito di ricotta, vi è un'altra convinzione diffusa: la **ricotta stessa potrebbe avere avuto origine in Sicilia**. Si tratta di un'ipotesi che le fonti presentano con cautela, e così va letta. Il legame tra l'isola e questo prodotto resta comunque profondo e antichissimo.

Come nasce, passo dopo passo

Si parte dalla "lacciata", il siero rimasto dopo la lavorazione del formaggio. Ha ancora il colore del latte e, pur non contenendo più caseina, conserva proteine, grassi e lattosio.

Al siero si aggiunge circa il 10% di altro latte di pecora e un pizzico di sale. Il tutto torna nella "quarara", la grande pentola di rame, e viene riscaldato a 80-90 gradi. Da questa seconda cottura deriva il nome stesso del prodotto: ri-cotta, cioè cotta due volte.

Durante la cottura il siero viene mescolato lentamente con un bastone di legno. A Castelvetrano lo chiamano "rriminaturi", mentre nella versione di Colle San Mauro compare come "**lu zubbu**". A poco a poco la zabbina "acchiana", cioè sale in superficie.

Gesti sacri e formule di buon auspicio

Nella tradizione belicina raccontata da Vito Marino su Castelvetranonews.it, quando la ricotta affiora il pastore ritira il bastone e traccia con esso un segno di croce sulla lacciata. Un secondo segno di croce viene fatto con il pollice sul coperchio della pentola.

Un tempo, mentre la ricotta saliva, il pastore pronunciava una formula rivolta ai santi, come riporta la stessa fonte: *"Santu Ramunnu / rricotta fina u funnu"*. Era un augurio di abbondanza, nella speranza di ottenere molta ricotta e poco siero.

Poi il calderone veniva tolto dal fuoco e appoggiato a terra su una ciambella di fibra intrecciata. Con il "cuppinu", il mestolo, si cominciava a servire nelle "camelle" dei clienti, i contenitori che chi aspettava aveva portato da casa.

Un rito che non si è spento

La zabbinata nasceva nell'ovile, oppure in un magazzino o sotto una tettoia. Oggi quell'appuntamento sopravvive anche grazie ad alcune realtà rurali che lo ripropongono come esperienza.

La parte di zabbina che non viene consumata sul momento, invece, segue il suo destino. Viene versata nelle "cavagne" di giunco intrecciato, scola e diventa la ricotta che arriva sulle tavole. La zabbinata rimane così un momento a sé, l'unico in cui la ricotta si gusta **prima ancora di esistere davvero**.

Riferimento articolo: https://www.siciliafan.it/zabbinata-colazione-ricotta-sicilia/

Generato il 17/11/2026