Questo è l’inganno più dolce della Sicilia: frutta martorana, ricetta dell’opera d’arte da mangiare

Autore: Redazione

Data: 30 Ottobre 2026

Plinio il Vecchio racconta che il pittore greco Zeusi dipinse un grappolo d’uva così realistico che gli uccelli scesero a beccarlo. Da allora l’arte di ingannare l’occhio attraversa i secoli, tra affreschi, sculture e architetture dipinte. In Sicilia ha trovato una forma inattesa: non si appende alle pareti, **si serve su un vassoio**.

È la **frutta martorana**, modellata con la pasta di mandorla negli stampi e dipinta a mano uno per uno. È tipica della Festa dei Morti del 2 novembre, ma è considerata un’opera d’arte della pasticceria siciliana e la si trova tutto l’anno.

Un nome che viene da un monastero di Palermo

Il nome rimanda all’aristocratica **Eloisa Martorana**, che nel 1194 fondò il terzo monastero benedettino di Palermo. Il convento era famoso per il suo giardino, considerato il più bello della città: rose, aranci, cedri e limoni che profumavano l’aria di zagara.

Nel 1876 il monastero fu espropriato dallo Stato e oggi ospita il Dipartimento di Architettura dell'Università. Accanto resta in funzione la chiesa di Santa Maria dell'Ammiraglio, che i palermitani chiamano ancora "la Martorana".

La leggenda: un re, un giardino spoglio e un inganno dolcissimo

La storia la racconta Maria Oliveri nel volume *I segreti del chiostro, storie e ricette dei monasteri di Palermo* (il Genio Editore). Secondo la **leggenda**, un giorno di fine ottobre arrivò al convento l'annuncio di una visita del re, curioso di vedere il giardino di cui si parlava in tutto il Regno.

Per le monache fu un colpo: in autunno gli alberi del chiostro erano spogli, senza fiori né frutti. La soluzione arrivò dalla suora cuciniera. Aveva preparato un impasto morbido di mandorle e miele, facile da modellare, che bastava lasciar asciugare all'aria per un paio di giorni. Con quell'impasto le religiose crearono frutti dipinti così bene da sembrare veri, e li appesero ai rami.

Il giorno della visita il sovrano si complimentò per gli alberi carichi e provò a sbucciare un'arancia. Solo allora capì di essere stato ingannato, e la scoperta lo fece ridere di gusto. Alla corte quei frutti sembrarono un dono degno di un re: da qui, secondo il racconto, anche il nome di **pasta reale**. Il re ripartì con un fagotto pieno di fruttini e la promessa di tornare in primavera per le rose.

Esistono anche **altre versioni della leggenda**: in alcune l'ospite atteso non è un re, ma forse un alto prelato.

Il cesto dei Morti e il dono ai bambini

La frutta martorana **è legata a un rito familiare**. Un tempo, per il 2 novembre, si preparava un cesto con i fruttini e piccoli doni, chiamato "cannistru". Era un modo per coinvolgere i bambini nella giornata della memoria: si raccontava loro che i cari scomparsi tornavano a far visita ai vivi e che quel regalo era il segno del loro passaggio.

Ancora oggi novembre colora le vetrine delle pasticcerie palermitane e siciliane, e il cesto dei Morti resta per molte famiglie un appuntamento irrinunciabile.

La ricetta della frutta martorana

Rispetto alla leggenda, la ricetta oggi più diffusa sostituisce il miele con lo zucchero. Si può preparare in due modi, a freddo o a caldo, e la scelta dipende dal gusto personale. La parte più lunga non è l'impasto, **ma l'asciugatura e la pittura**: servono alcuni giorni e un po' di pazienza.

Ingredienti per la preparazione a freddo

- 1 kg di farina di mandorle
- 1 kg di zucchero a velo
- 150 g di glucosio
- 120 ml di acqua
- 200 g di granella di mandorle (facoltativa)
- 10 gocce di essenza di mandorla

Ingredienti per la preparazione a caldo

- 1 kg di farina di mandorle
- 1 kg di zucchero a velo
- 250 ml di acqua
- 1 bustina di vanillina

Procedimento a freddo. In una ciotola capiente unite la farina di mandorle e lo zucchero a velo setacciato, poi mescolate bene. Aggiungete, se vi piace, la granella di mandorle. Incorporate il glucosio, l’essenza di mandorla sciolta in una parte dell’acqua e infine l’acqua restante. Impastate prima con le mani nella ciotola, poi sul piano di lavoro, finché il composto è liscio e omogeneo. Dividetelo in due parti e lasciatelo riposare circa 10 minuti, coperto da un canovaccio.

Procedimento a caldo. Sciogliete lo zucchero nell’acqua a fuoco lento e spegnete appena inizia a bollire. Aggiungete la farina di mandorle e la vanillina e mescolate con cura, finché il composto diventa liscio, morbido e si stacca dalle pareti del tegame. Versatelo su una base di legno inumidita e lasciatelo intiepidire. Lavoratelo ancora un poco per renderlo più liscio, poi dividetelo in due e copritelo con un canovaccio.

Formatura. Rivestite la formina scelta con pellicola trasparente. Inserite una pallina di impasto, pressate con le mani perché aderisca bene allo stampo e sformate subito. Eliminate le parti in eccesso e sistemate i fruttini su un vassoio, fino a esaurire l’impasto.

Asciugatura e colore. Lasciate asciugare i fruttini per 24 ore. Stendete poi una base di giallo chiaro, con colorante in polvere diluito nell’alcol, e lasciate asciugare altre 24 ore. Dipingete quindi ogni frutto secondo la sua varietà, sempre con colori diluiti nell’alcol, e lasciate asciugare per altre 24 ore.

Finitura. Completate con una passata di gomma lacca alimentare o di lucido alimentare. Lasciate asciugare completamente prima di decorare con foglioline e piccioli.

Più di un dolce

Dietro ogni fruttino c’è un intreccio di storia monastica, artigianato e memoria familiare. Il trompe-l’œil delle monache è diventato nei secoli un linguaggio condiviso. A novembre la Sicilia ricorda i propri cari anche così: con un frutto che non si coglie ma si regala, e che continua a stupire chi lo vede per la prima volta.

Riferimento articolo: https://www.siciliafan.it/frutta-martorana-siciliana-storia-leggenda-ricetta/

Generato il 17/11/2026