Non è la solita pasta e fagioli: è la minestra contadina che scalda la Sicilia con un ingrediente in più

Autore: Redazione

Data: 03 Novembre 2026

Per secoli, nelle case di campagna, l'inverno si preparava già in estate e in autunno. In dispensa finiva ciò che poteva durare mesi, come **legumi essiccati** e conserve. Da quegli scaffali sono nate alcune delle minestre più tenaci della cucina italiana.

In Sicilia una di queste ha un nome dialettale che suona come una filastrocca: **fasuoli e cruzzitieddi**. È la pasta con fagioli e castagne secche, una minestra rustica e densa che unisce la sostanza dei borlotti alla dolcezza farinosa delle castagne.

Fasuoli e cruzzitieddi: un piatto nato dalla dispensa

"Fasuoli" sono i fagioli. Con "**cruzzitieddi**" si indicano invece le castagne secche, che nelle grafie popolari si trovano scritte in più di un modo. Il piatto appartiene alla cucina contadina e parte da ingredienti poveri ma nutrienti, capaci di saziare con poco.

Esistono anche altre versioni. C’è, ad esempio, chi usa il riso al posto della pasta. Lo schema però non cambia: ciò che si conservava in casa diventa un pasto completo.

Non servono soffritti elaborati né condimenti ricchi. Bastano fagioli, castagne, pasta corta, buon olio extravergine e pepe nero. La cremosità viene tutta dagli ingredienti.

Ingredienti

- 200 g di fagioli borlotti secchi
- 200 g di castagne secche
- 200 g di pasta corta, nel formato preferito
- olio extravergine di oliva siciliano
- sale q.b.
- pepe nero macinato al momento

Come si prepara la pasta con fagioli e castagne secche

1. La sera prima metti in ammollo fagioli e castagne in abbondante acqua fredda e lasciali per almeno 12 ore. Se le castagne sono molto dure o hanno parecchie pellicine, usa due ciotole separate.

2. Al mattino scola e sciacqua tutto. Togli con calma le pellicine rimaste sulle castagne e scarta quelle troppo scure, dure o rovinate.

3. Metti fagioli e castagne nella pentola a pressione e coprili con acqua fresca, qualche centimetro sopra il livello degli ingredienti. Come vuole l’uso tradizionale, il sale si aggiunge solo più avanti. Puoi anche usare una pentola normale, calcolando naturalmente tempi di cottura più lunghi.

4. Chiudi la pentola e, al fischio, abbassa la fiamma. Cuoci per circa 35 minuti, poi fai uscire il vapore come indicato dal produttore e assaggia.

5. Se fagioli o castagne sono ancora consistenti, prolunga la cottura di qualche minuto con un po’ di acqua calda. Le castagne che si sfaldano non sono un problema, perché renderanno la minestra più vellutata.

6. Quando tutto è tenero, sala, riporta a bollore e versa la pasta. Lascia abbastanza liquido perché cuocia senza attaccarsi.

7. Porta la pasta al dente mescolando spesso. Se la minestra si stringe troppo, allungala con poca acqua calda. Se resta troppo liquida, lasciala sobbollire scoperta per qualche minuto.

8. Spegni il fuoco e fai riposare per un paio di minuti. Servi caldo o tiepido, con un filo d’olio a crudo e una macinata generosa di pepe.

Il segreto di una minestra cremosa

Tutto si gioca sull’equilibrio tra due amidi. Quello dei borlotti dà corpo, quello delle castagne aggiunge una dolcezza morbida. Il lungo ammollo serve a reidratare entrambi in modo uniforme e a far cuocere fagioli e castagne con gli stessi tempi.

La pasta fa il resto. Cuocendo direttamente nella minestra rilascia amido e lega il brodo, che diventa una crema rustica senza bisogno di panna, burro o addensanti. Alla fine, l’olio extravergine

a crudo porta note fruttate e il pepe nero contrasta la dolcezza delle castagne.

È **una cucina che non spreca nulla** e che vale la pena riscoprire oggi, quando la stagione fredda torna a chiedere piatti lenti e sostanziosi. In questa minestra c’è un pezzo di Sicilia meno raccontato, quello dell’interno e delle campagne, dove l’autunno si affrontava con la dispensa piena.

Riferimento articolo: https://www.siciliafan.it/pasta-fagioli-e-castagne-fasuoli-cruzziteddi-siciliana/

Generato il 12/11/2026