

TRATTI DI SICILIA
SNAPSHOTS OF SICILY

sapori della
provincia di **trapani**
flavors
the province of trapani



Camera di Commercio
Trapani

gusto
taste
savour
sapori

Tra i ruoli istituzionali della Camera di Commercio vi è la promozione del territorio con le sue produzioni tipiche e le sue tradizioni gastronomiche. Nel caso di Trapani questo compito assume un significato diverso, più profondo. Tali aspetti infatti portano con sé un patrimonio di contaminazioni culturali estesissimo ed echi di popoli gloriosi che qui hanno lasciato un'impronta indelebile. Trapani quindi non solo come territorio di eccellenze naturalistiche e archeologiche, ma anche come crogiolo di culture millenarie che hanno reso unica la sua produzione locale e la sua cucina tradizionale. Un motivo in più per conoscerla e apprezzarla.

One of the Chamber of Commerce's institutional roles is to promote the territory with its typical products and its gastronomic traditions. In the case of Trapani, this role has a different, deeper, significance. In fact, everything about the territory reflects a heritage marked by a pervasive mixing of cultures and by the echoes of glorious peoples, all of which have left an indelible mark here. Trapani is therefore not just a territory with outstanding natural scenery and archaeological sites, it is also the melting pot of cultures going back thousands of years which have made its local products and its traditional cuisine unique. One more reason for getting to know and to appreciate Trapani.

provincia di **trapani**
discovering
the province of trapani



Camera di Commercio
Trapani

TRATTI DI SICILIA

arte
taste sapor
tradiction

A Trapani la gastronomia affonda le radici nel passato. I prodotti tipici, le tecniche produttive e le pratiche culinarie raccontano la storia di popoli diversi che attraverso i secoli si sono qui avvicinati, lasciando un segno distintivo sulla cultura e sulle consuetudini alimentari locali.

Ai **fenici** si deve l'introduzione della tecnica di estrazione del sale attraverso il sistema delle vasche che, da allora, si è tramandato fino a oggi, consentendo la produzione di un sale di altissima qualità. I fenici importarono a Trapani anche l'antica pratica della mattanza per la pesca del tonno che è tuttora protagonista assoluto di ricette e preparazioni tradizionali dal gusto unico. La lunga **dominazione araba** ha fornito contributi decisivi con l'introduzione del gusto agrodolce nella preparazione di verdure, carni e pesce e di nuove colture come il melone, gli agrumi, la frutta secca e il gelsomino. Di derivazione araba è anche uno dei piatti simbolo del territorio, il *cons cons* di pesce, rivisitato in chiave marinara con il pesce al posto della carne e delle verdure impiegate nella tradizione araba.

I **francesi** hanno contribuito inserendo l'utilizzo della cipolla stufata al posto dell'aglio e la loro influenza spiega la preparazione del pesce alla *matalotta* (*à la matalote*), con cipolla, pomodoro, olive nere, mandorle e capperi. Anche gli **spagnoli** hanno lasciato il segno introducendo l'uso dell'aglio in moltissime preparazioni come il *matarocco*, zuppa di pomodoro e aglio, chiaro erede del *gaspacho*. E ancora aglio troviamo nella *pizzza rianata* e nel tradizionale *pesto alla trapanese*, che si racconta essere discendente locale di quello importato qui dai genovesi giunti a Trapani attraverso le vie commerciali.

La tradizione gastronomica locale, frutto di tutte queste contaminazioni, ha poi trovato completamente nell'utilizzo dell'ottimo olio DOP degli uliveti della campagna trapanese e nell'abbinamento agli straordinari vini della provincia, suggerendo così un'esperienza del palato che solo a Trapani regala emozioni sospese tra passato e presente, tra storia e cultura, tra mare e terra.

trapani

In Trapani, our food has strong links with the past. Typical gastronomic products, production techniques and culinary practice all tell the story of the various peoples who have settled here throughout the ages, each leaving their mark on the local food culture. The **Phoenicians** brought with them a technique for extracting salt from saltpans, a tradition which has survived ever since, producing salt of superb quality.

The Phoenicians also brought with them the ancient practice of the *mattanza*, a way of trapping tuna, which has given rise to a number of unique recipes and traditional ways of preparing this great fish. The long **Arab** domination introduced several key concepts into Trapani's cuisine, such as sweet and sour for preparing vegetables, meat and fish, as well as a series of new crops such as melon, citrus fruits, nuts, raisins, and jasmine. One of the most traditional dishes in the area is also of Arab origin - fish *conscons* - a seafood version of the dish, in which fish replaces the meat and vegetables of Arab tradition.

The **French** also left their mark, with stewed onion in the place of garlic; their influence also explains fish cooked in the *matalotta* style (*à la matelote*), with onion, tomato, black olives, almonds and capers. The **Spanish** also brought their own culinary traditions, introducing garlic in many dishes such as *matarocco*, a tomato and garlic soup, clearly derived from *gazpacho*. Garlic is also found in the *pizza rianata* and in the traditional *pesto alla trapanese* (Trapani style pesto) which is said to be the local descendant of one imported here by the Genoese, who had trade links with Trapani.

The local gastronomic tradition grew up with all these various influences - enriched by the excellent PDO oil pressed from the olive trees in the countryside and combined with the province's superb wines - Trapani regales the visitor with a feast for the palate that can only be found here, with every meal capable of evoking past and present, history and culture, land and sea.

aglio rosso di Nubia

Nubia red garlic

Vanto di tutta la provincia per la sua elevata qualità, l'aglio rosso di Nubia è così denominato per il caratteristico colore rosso delle tuniche interne. Ha straordinarie proprietà antiossidanti, antibiotiche e antifungine.

Si coltiva prevalentemente nelle frazioni del comune di Paceco, Nubia e Dattilo, ma anche nei comuni di Trapani, Erice e Marsala. Ha ottenuto l'attribuzione di un presidio da parte di Slow Food.

Nubia red garlic is the pride of the whole province for its high quality and gets its name from the characteristic red colour of the internal skins. It has extraordinary antioxidant, antibiotic and antifungal properties. It is cultivated mainly around the villages of Paceco, Nubia and Dattilo, but also in the areas around Trapani, Erice, Marsala and Salemi. It has been awarded a Slow Food Presidio.

30 GR. DI MANDORLE SPELATE
6 SPICCHI D'AGLIO
3 O 4 POMODORI MATURI
UNA MANCIATA DI FOGLIE DI BASILICO
UN BICCHIERE DI OLIO D'OLIVA
PEPE NERO, PEPERONCINO, SALE

30 GR. OF PEELED ALMONDS
6 CLOVES OF GARLIC
3 OR 4 RIPE TOMATOES
A HANDFUL OF BASIL LEAVES
A GLASS OF OLIVE OIL
BLACK PEPPER, CHILLI PEPPER, SALT

RICETTA

MATAROCCO

Pestare le mandorle, l'aglio e il basilico in un mortaio con un pizzico di sale e uno di pepe fino ad ottenere un composto cremoso. Quindi, incorporare l'olio in modo da farlo assorbire gradualmente. A parte tagliare a piccolissimi pezzi il pomodoro, precedentemente pelato e privato dei semi, e schiacciare anch'esso nel mortaio. Unire il pomodoro al composto. Aggiustare di sale e aggiungere un po' di peperoncino a piacimento.

Pound the almonds, garlic and basil, with a pinch of salt and a pinch of pepper, using a pestle and mortar to obtain a smooth paste. Then gradually add the oil until it is all absorbed. Peel and remove the seeds of the tomatoes, then cut them into very small pieces and crush separately in a mortar. Mix the tomatoes with the paste. Adjust the seasoning and add a little chilli pepper if desired.

CONSIGLIO/USEFUL TIPS

Usando questa salsa per condire bruschette di pane abbrustolito sulla brace si ottiene un antipasto semplice e gustoso.

The sauce can be spread on bruschetta bread toasted over an open fire for a simple and tasty hors d'oeuvre.

curiosità/curiosity

L'aglio rosso di Nubia si raccoglie nel mese di giugno, nelle ore fresche della sera e, nelle giornate più calde, anche di notte, in modo che la maggiore umidità delle foglie faciliti la realizzazione manuale delle trecce.

Nubia red garlic is gathered in June, in the cool hours of the evening and, on the very hottest days, also at night, because the higher humidity facilitates the manual twisting of the leaves into plaits.

bastarduna di Calatafimi

"bastarduna" from Calatafimi

Sono fichi d'India a frutto giallo, rosso e bianco che maturano a novembre. Frutti di grande pregio, ricchi di polpa e con pochi semi, crescono nel territorio del comune di Calatafimi Segesta.

La loro caratteristica è che maturano più tardi rispetto ai comuni fichi d'India grazie alla tecnica agronomica della scozzolatura, l'asportazione dei fiori nel periodo a cavallo del 13 giugno. In questo modo i frutti giungono a maturazione più tardi. I frutti prodotti dalla nuova fioritura, traendo beneficio dalle prime piogge autunnali, diventano più grossi e succosi.

'Bastarduna' are prickly pears which ripen in November. They can be yellow, red or white. A highly prized fruit, with lots of flesh and few seeds, they grow in the territory around the town of Calatafimi Segesta. What's special about them is that they ripen later than normal prickly pears, thanks to an agricultural technique known as scozzolatura, the removal of the first flowers in the period around 13th June. In this way the fruit produced from the new flowering ripen later and have the benefit of the first autumnal rains, which make them larger and more juicy.

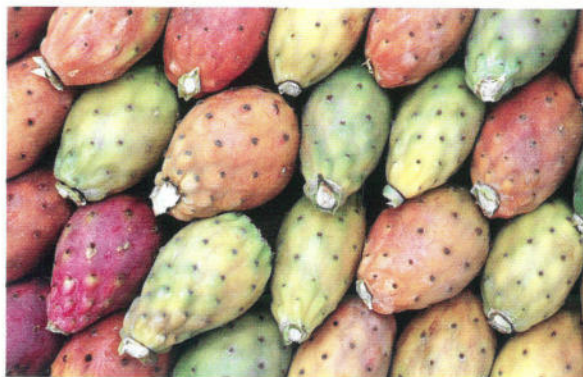
curiosità/curiosity

Si dice che la scozzolatura sia nata nel corso di una lite tra confinanti. Un contadino recise tutti i fiori del fico d'India del vicino per fermarne la fruttificazione che, invece, fu solamente ritardata e addirittura più copiosa.

It is said that the scozzolatura technique was discovered during an argument between neighbours. A farmer cut off all the flowers of his neighbour's prickly pears to stop them bearing fruit, but instead the fruit just came later and were even more abundant.

MEZZO LITRO DI ALCOL
5 FICHI D'INDIA BEN MATURI
450 GR. DI ZUCCHERO
MEZZO LITRO DI ACQUA

HALF A LITRE OF ALCOHOL
5 VERY RIPE PRICKLY PEARS
450 GR. SUGAR
HALF A LITRE OF WATER



RICETTA

LIQUORE AL FICO D'INDIA PRICKLY PEAR LIQUEUR

Sbucciare i fichi d'India e mettere la polpa a macerare nell'alcol in un barattolo di vetro chiuso per venti giorni. Trascorso questo tempo, fare sciogliere lo zucchero nell'acqua calda e aggiungere l'alcol filtrato dalla polpa. Fare riposare il liquore per un mese prima di consumarlo.

Peel the prickly pears and macerate the flesh in the alcohol in a sealed glass jar for 20 days. At the end of the 20 days, remove strain the alcohol; dissolve the sugar in the warm water and add the strained alcohol. Leave the liqueur to rest for a month before drinking.

CONSIGLIO/USEFUL TIPS

Il liquore al fico d'India va consumato ghiacciato. È consigliabile conservarlo in freezer insieme bicchierini destinati a contenerlo.

Prickly pear liqueur is drunk chilled. It's a good idea to keep it in the freezer along with the glass you're going to drink it from.

bottarga di tonno e prodotti di tonnara

tuna bottarga and products from the tonnara

La pesca del tonno a Trapani ha origini antiche. In primavera, nei mari antistanti la città, si compie la tradizionale "mattanza", pratica di pesca che utilizza un complesso di reti fisse calate lungo il percorso che i tonni compiono quando si avvicinano alla costa per deporre le uova. Il tonno pescato a Trapani è tonno rosso del Mediterraneo, il migliore in termini di qualità. Di esso si utilizza ogni parte ricavandone numerose specialità tipiche.

Tuna fishing in Trapani has ancient origins. Every spring, in the waters off the town, the traditional "mattanza" takes place, a fishing technique which uses a series of fixed nets which are lowered into the sea along the route that the tuna take when they come close to the coast to lay their eggs. The tuna fished in Trapani is called red Mediterranean tuna, the best in terms of quality. Every part of the fish is used to make the numerous local specialities.

LA BOTTARGA

Uovo di tonno salato, pressato e stagionato che si consuma a fettine con un filo d'olio o grattugiato sulla pasta.

LA TONNINA

Filetto di tonno messo in salamoia ed essiccato al sole che si conserva sott'olio e si gusta da sola come antipasto freddo.

IL MOSCIAME DI TONNO

Grossi pezzi di filetto lavati con una particolare salamoia, "impiccati" e posti in luoghi ventilati. Si consuma come bresaola, a fette sottili condite con olio e limone, oppure grattugiato sugli spaghetti con olio d'oliva.

IL LATTUME

Lasciato sotto sale per un mese, viene lavato con salamoia e poi messo ad asciugare. Si consuma sotto sale tagliato a fettine e condito con olio e prezzemolo nelle insalate, oppure fritto.

LA FICAZZA (salame o salsiccia di tonno)

Prodotto tradizionale ricavato dalle parti dorsali e dalle parti meno pregiate del tonno con i ritagli, le briciole e i pezzetti prossimi alle spine del tonno. Le carni crude vengono speziate e insaccate in budello di maiale. Appare come un salame di colore marrone scuro.

bottarga di tonno e prodotti di tonnara

tuna bottarga and products from the tonnara

BOTTARGA

Salt-pressed and seasoned tuna fish roe, sliced and eaten with a dribble of olive oil or grated over pasta.

TONNINA (little tuna)

Fillets of tuna washed in brine and dried in the sun, then preserved in oil. Eaten on their own for a tasty cold hors d'oeuvre.

TUNA MOSCIAME

Large pieces of filleted fish, washed in a special kind of brine, then hung in well-ventilated place to dry. It's eaten thinly sliced and drizzled with olive oil and lemon, or grated over spaghetti with olive oil.

LATTUME

Tuna testicles or sperm salt-cured for one month then washed in brine and left to dry. Preserved, they are sliced and eaten with oil and parsley in salads, or they can be fried.

FICAZZA or tuna salami or sausage

A traditional product made from the dorsal and less prestigious parts of the tuna with scraps, crumbs and small pieces from close to the tuna's spine. The raw meat is spiced and stuffed into pork-gut sausage casings. It looks like a dark brown-coloured salami.

curiosità/curiosity

La mattanza è una pratica ormai in estinzione. I tonni, infatti, vengono pescati con le reti a strascico in oceano ancora prima che possano giungere nel Mediterraneo per la riproduzione.

The mattanza ritual is now dying out. The tuna, in fact, are fished with trawling nets in the sea before they can reach the Mediterranean to reproduce.

PER 4 PERSONE/FOR 4 PEOPLE

400 GR. DI SPAGHETTI

1 SPICCHIO D'AGLIO

1 CIUFFO DI PREZZEMOLO

1 POMODORO MATURO (FACOLTATIVO)

2 CUCCHIAI DI BOTTARGA DI TONNO

GRATTUGIATA

1 PEPERONCINO TRITATO

OLIO D'OLIVA, SALE FINO.

400 GR. SPAGHETTI

1 CLOVE OF GARLIC

1 BUNCH OF PARSLEY

1 RIPE TOMATO (OPTIONAL)

2 SPOONFULS OF GRATED TUNA BOTTARGA

1 CHOPPED CHILI

OLIVE OIL, FINE SALT



RICETTA

SPAGHETTI CON BOTTARGA DI TONNO SPAGHETTI WITH TUNA BOTTARGA

Rosolare l'aglio intero con l'olio, il peperoncino e un ciuffo di prezzemolo tritato. Spegnerlo il fuoco e lasciare raffreddare.

Nel frattempo cuocere la pasta in abbondante acqua salata, scolarla al dente e saltarla in padella aggiungendo la bottarga di tonno a fuoco spento. Servire calda.

Gently fry the whole garlic with the oil, the chilli and the chopped parsley. Turn off the heat and leave to cool.

In the meantime, cook the pasta in plenty of salted boiling water, strain when al dente and toss in a frying pan, adding the tuna bottarga after turning off the heat. Serve hot.

busiate

busiate

Pasta fresca a forma di spirale diffusa in quasi tutte le regioni dell'Italia meridionale, cambia nome a seconda dei luoghi. I busiati trapanesi devono il loro nome all'erba busa, un giunco sottilissimo molto comune nelle campagne di Trapani, con cui venivano confezionati in passato. Secondo la tradizione si condiscono con il pesto alla trapanese, particolarmente adatto al tipo di pasta che abbraccia efficacemente il sugo.

Spiral shaped fresh pasta is found in almost all the regions of Southern Italy, it is only the name which changes from place to place. Busiati from Trapani get their name from the busa, a very thin reed which is common in the countryside around Trapani: strips of pasta were wound around the stems to form the spirals. It is traditionally served with Trapani pesto, which goes especially well with this type of pasta as it adheres perfectly to the spirals.

curiosità/curiosity

La pasta con il pesto alla trapanese (anche pasta *cull'agghia*) è un piatto antico: nel porto di Trapani si fermavano le navi genovesi provenienti dall'oriente portando la tradizione del pesto, che fu dai marinai trapanesi elaborato con i prodotti della loro terra, il pomodoro e le mandorle.

Pasta with Trapani pesto (also pasta cull'agghia) is an ancient dish: Genoese ships stopped at the port of Trapani on their way back from the east, bringing with them the tradition of pesto-making, to which the sailors in Trapani added their own local foods - tomatoes and almonds.



PER 6 PERSONE/FOR 6 PEOPLE
600 GR. DI FARINA DI GRANO DURO
SEMOLINO
6 POMODORI MATURI
50 GR. DI MANDORLE SGUSCIATE
15 FOGLIE DI BASILICO FRESCO
1 o 2 SPICCHI D'AGLIO
OLIO D'OLIVA, SALE E PEPE Q.B.
PECORINO GRATTUGIATO

600 GR. DURUM WHEAT FLOUR
SEMOLINA
6 RIPE TOMATOES
50 GR. PEELED ALMONDS
15 LEAVES OF FRESH BASIL
1 OR 2 CLOVES OF GARLIC
OLIVE OIL, SALT AND PEPPER
GRATED SHEEP'S CHEESE

RICETTA

BUSIATE COL PESTO ALLA TRAPANESE BUSIATE WITH TRAPANI PESTO

Impastare la farina con acqua salata fino ad ottenere un composto liscio, sodo e omogeneo. Coprirlo e lasciarlo riposare per 30 minuti. Stendere l'impasto, tagliarlo a listarelle sottili di circa 10 cm di lunghezza e avvolgerle attorno all'apposito ferro. Sfilare il ferro e adagiare le busiate su un canovaccio. Pestare nel mortaio l'aglio, il sale, il basilico. Unire man mano dell'olio finché la salsa diventerà cremosa. Pestare a parte le mandorle spellate e crude, fino a farle diventare poltiglia, quindi amalgamarle al pesto. Aggiungere al tutto dei pomodori sbucciati e due cucchiaini d'olio. Scolata la pasta, condire e aggiungere un paio di cucchiaini di pecorino grattugiato.

Mix the flour with enough salted water to obtain a smooth, firm and consistent dough. Cover it with a cloth and leave to rest for 30 minutes. Roll out the pasta, cut it into thin strips about 10 cm long and wind them around a skewer, squeezing the pasta. Slide the skewer out and place the busiate on a cloth, taking care they do not touch each other. Pound the garlic, salt and basil in a mortar. Gradually add the oil until the sauce becomes creamy. In a separate mortar, grind the peeled raw almonds to a paste, then add them to the pesto. Finally, mix everything together with the chopped pulp of the peeled tomatoes, adding another 2 spoonfuls of oil. Drain the pasta, mix everything together in a large bowl, adding a couple of spoonfuls of grated sheep's cheese.

CONSIGLIO/USEFUL TIPS

Per un gusto più delicato, si può sostituire il pecorino con il pan grattato tostato, com'è in uso a Erice. La tradizione vuole che sopra la pasta si aggiungano pesce fritto o patate fritte. D'estate, insieme al basilico, è ottima l'aggiunta di un paio di foglie di menta fresca.

For a more delicate taste, the cheese can be replaced with grated toasted breadcrumbs, as is the custom in Erice. According to tradition the pasta is topped with fried fish or fried potatoes. In summer, the addition of a couple of leaves of mint to the basil makes an excellent variation.

cabucio

cabucio

Il cabucio è un tipo di panino realizzato con l'impasto della pizza, morbido, farinoso all'esterno, di forma schiacciata. È prodotto dai fornai trapanesi e proposto dalle pizzerie locali condito alla maniera tradizionale con pomodori, acciughe e origano oppure con l'aggiunta di salumi e formaggi.

Cabucio is a type of soft, flat bread, floury on the outside, made with pizza dough. It is a speciality of Trapani and is sold by local pizzerias stuffed in the traditional way with tomatoes, anchovies and oregano, or with the addition of salami and cheese.

500 GR. DI FARINA DI GRANO DURO
20 GR. DI LIEVITO DI BIRRA
MEZZO BICCHIERE DI ACQUA TIEPIDA
1 CUCCHIAIO DI OLIO
SALE, PEPE, ORIGANO
ALCUNE FETTE DI POMODORO MATURO
3 O 4 ACCIUGHE SALATE

500 GR. OF DURUM WHEAT FLOUR
20 GR. OF BREWING YEAST
HALF A GLASS OF WARM WATER
1 SPOONFUL OF OIL
A FEW SLICES OF RIPE TOMATO
3 OR 4 SALTED ANCHOVIES
SALT, PEPPER, OREGANO AND A LITTLE OIL



RICETTA CABUCIO CABUCIO

Sciogliere il lievito di birra con un pizzico di sale e un po' d'acqua tiepida, incorporarlo alla farina e lavorare bene, con l'aggiunta di un altro po' d'acqua tiepida, in modo che la pasta risulti morbida ed elastica. Aggiungere un cucchiaino di olio e, appena la pasta sarà pronta, ridurla a una palla, avvolgerla in un tovagliolo e lasciarla da parte a lievitare per circa 1 ora. Quindi, dare al cabucio la forma di un panino un po' schiacciato e passare in forno caldissimo. Una volta pronto si taglierà a metà e si mangerà caldo, imbottito con fette di pomodoro maturo, acciughe salate, sale, pepe, origano e un filino d'olio.

Dissolve the brewing yeast in a little warm water with a pinch of salt, then add to the flour and knead well, adding a little more water until the dough is soft and elastic. Add a spoonful of oil and, as soon as the dough is ready, roll it into a ball, wrap it in a cloth and leave aside to rise for around 1 hour.

Then press the dough into a flatish shape and cook in a very hot oven.

When cooked, cut in half and eat hot stuffed with slices of ripe tomato, salted anchovies, salt pepper, oregano and a drizzle of oil.

CONSIGLIO/USEFUL TIPS

Per rendere la preparazione più succulenta si può aggiungere al condimento proposto mozzarella e salame o prosciutto cotto, secondo i propri gusti, e infornare nuovamente il cabucio perché il formaggio fonda leggermente.

To make the cabucio even more delicious, mozzarella and salami or ham can be added, according to your tastes, then put back into the oven to lightly melt the cheese.

capperi di Pantelleria

Pantelleria capers

Arbusto tipico della macchia mediterranea, il cappero ha trovato a Pantelleria il suo habitat ideale. Il clima caldo e secco dell'isola e il suo terreno di origine vulcanica consentono la produzione di capperi saporiti e di qualità superiore, diventati simbolo dell'intera isola, oltre che un prodotto a Indicazione Geografica Protetta (IGP).

A typical shrub of the Mediterranean maquis, the caper finds its ideal habitat on Pantelleria. The island's hot and dry climate and its volcanic soil give a production of especially flavoursome and high quality capers, which have become the symbol of the whole island and also have IGP (Protected Geographic Indication) status.



500 GR. DI POMODORINI ROSSI E SODI
400 GR. DI PATATE NOVELLE
100 GR. DI CAPPERI DI PANTELLERIA SOTTO
SALE
1 CIPOLLA ROSSA
OLIO EXTRAVERGINE DI OLIVA
ACETO DI VINO BIANCO
PEPE NERO MACINATO FRESCO
SALE

500 GR. FIRM, RED TOMATOES
400 GR. NEW POTATOES
100 GR. PANTELLERIA CAPERS IN BRINE
1 RED ONION
EXTRA VIRGIN OLIVE OIL
WHITE WINE VINEGAR,
FRESHLY GROUND BLACK PEPPER, SALT

RICETTA

INSALATA PANTESCA PANTELLERIA SALAD

Dissalare i capperi in acqua fredda. Lessare le patate con tutta la buccia in acqua fredda e salata. Quindi sbucciarle, tagliarle a dadoni e farle raffreddare. Tagliare i pomodorini a metà e metterli a scolare per qualche minuto in uno scolapasta. In un'insalatiera unire i pomodorini, la cipolla affettata sottilmente, le patate, i capperi ben scolati e condire con olio, aceto, sale e pepe.

Rinse the capers in cold water to remove the salt. Put the potatoes still in their skins in salted cold water, bring to the boil and cook. Remove the skins, cut into cubes and leave to go cold. Cut the tomatoes in half and leave them to drain for a few minutes in a colander. Mix the tomatoes, the finely sliced onion, potatoes and well-drained capers in a salad dish and season with oil, vinegar, salt and pepper.

CONSIGLIO/USEFUL TIPS

Questa insalata è un piatto fresco e leggero, ma può essere arricchito con l'aggiunta di tonno o sgombrò sott'olio. La tradizione vuole che ad insaporire meglio l'insalata si aggiungano pezzetti di sardina o di pesce salato e secco.

This is a fresh and light salad, but can also be enriched with the addition of tinned tuna or mackerel. Traditionally, a better way to liven up the salad is to add pieces of sardines or dried salted fish.

curiosità/curiosity

Il cappero è il germoglio di un bellissimo fiore simile all'orchidea. Va raccolto prima dell'alba, tra maggio e settembre, appena germogliato, per evitarne la fioritura che lo renderebbe inutilizzabile in cucina. La maturazione in salamoia è fondamentale perché, appena colti, i capperi hanno un sapore sgradevolmente amaro. Quelli di dimensioni minori diventano il prodotto migliore.

Caper is the bud of a beautiful flower similar to an orchid. They are picked before dawn, between May and September, just as they start to bud and before they flower, which would render them useless in the kitchen. Immersion in brine as soon as they are picked is essential as the capers have an unpleasant bitter taste. The small capers are the best ones.

COUS COUS

COUS COUS

Il cous cous è il piatto tipico della tradizione locale. Ereditato dalla cultura gastronomica araba, abbandona l'uso del montone a favore del pesce, con il quale si prepara il brodo che lo condisce. A base di semola legata con acqua (incocciata) nell'apposita mafaradda (un piatto largo e basso), è cotto a vapore nella pignata per cous cous (un recipiente in terracotta con appositi fori che va posto sopra la pentola con acqua bollente). In mancanza di questi utensili, si può preparare in un recipiente di ampio diametro e dai bordi alti, cuocerlo nella couscousiera o in uno scolapasta in metallo appoggiato su una pentola dove far cuocere l'acqua con il brodo di pesce.

Cous cous is a typical, traditional local dish. It is an inheritance from the traditional Arab cuisine, although here the broth which accompanies it is made from fish instead of from mutton. It is made from roughly ground hard durum wheat mixed with water (incocciata) in a wide, shallow dish known as a mafaradda, then steamed in a cous cous pignata, a terracotta dish with holes in it, which is placed over a pan of boiling water. If you don't have these implements to hand, you can mix the cous cous in a wide, deep dish and cook it in a steamer or in a small metal colander placed over a pan in which the fish broth is cooked.

PER 8-10 PERSONE

800 GR. DI SEMOLA DI GRANO DURO
400 GR. DI AEBLUZZO O DENTICE
400 GR. DI ANGIURRA A TOCCHETTI
300 GR. DI SCORFANO
400 GR. DI CERNIA
50 GR. DI MANDORLE FRESCHE SOUSCIATE,
PELATE E TRITATE
DUE SPICCHI D'AGLIO, UNA FOGLIA DI ALLORO
100 GR. DI POMODORI MATURI
200 GR. DI CIPOLLA
UN MAZZETTO DI PREZZEMOLO
UNA BUSTINA DI ZAFFERANO
5 CUCCIAI DI OLIO D'OLIVA



RICETTA

COUS COUS DI PESCE FISH COUS COUS

Prima di tutto incocciare la semola: versarla a poco a poco nella mafaradda e lavorarla praticando su di essa un'azione rotatoria contro i bordi della mafaradda con le dita bagnate in acqua salata finché la semola non si sarà rappresa in minutissima palline. Quando tutta la semola sarà incocciata lasciar asciugare il cous cous sopra una tovaglia.

Soffriggere la cipolla affettata, l'aglio e il prezzemolo tritati e la foglia di alloro in un grande tegame con l'olio. Aggiungere i pomodori pelati e tagliati a pezzetti. Disporre tutto il pesce eviscerato e sciacquato nel tegame e coprire con circa 2 litri di acqua. Salare, pepare e aggiungere lo zafferano stemperato in poca acqua. Cuocere a fuoco basso. Quando il pesce è cotto, prelevare un po' meno della metà del brodetto. Tenere il tegame con il pesce e il resto del brodo al caldo. Allungare il brodetto prelevato con acqua tiepida e versarlo nella parte inferiore della couscousiera o in una pentola adatta a contenere l'acqua per la cottura a vapore del cous cous.

Disporre la semola incocciata nella parte superiore della couscousiera o in uno scolapasta che vi possa stare sopra, bagnare con un filo di olio d'oliva e girare leggermente. Saldare le due parti della couscousiera con un asciugamano di lino bagnato, strizzato e annodato intorno alle due parti, o la carta stagnola.

Cuocere il cous cous a vapore per un'ora e mezza, quindi versarlo in una grande zuppiera oppure nella mafaradda. Filtrare la metà del brodo messo da parte con il pesce e aggiungere le mandorle tritate. Bagnare la semola con questo brodo e coprire, tenendo in caldo. Lasciare riposare almeno 20 minuti in modo che la semola si imbibisca del brodo. Servire il cous cous con il brodo restante in una salsiera.



RICETTA

COUS COUS DI PESCE
FISH COUS COUS

First all the ground wheat has to be prepared or *incocciata*: pour it gradually into the *mafardda* while with fingers moistened with salted water work it round the sides of the bowl with circular movements until it forms into tiny little balls. When all the ground wheat is *incocciata*, leave the *cous cous* to dry on a cloth.

In a large frying pan, gently fry the onion, garlic, chopped parsley and the bay leaf in oil. Add the peeled and chopped tomatoes. Place the fish, gutted and rinsed, in the frying pan and cover with around 2 litres of water. Add salt, pepper and the saffron dissolved in a little water. Cook over a low heat. When the fish is cooked, remove a little under half the liquid. Keep the pan with the fish and the rest of the broth warm. Mix the liquid that you have removed with warm water and pour it into the lower part of the steamer or into a pan over which you can place a colander. Put the *cous cous* into the upper part of the steamer or into the colander, add a drop of olive oil and stir gently. Seal the two parts of the steamer, or the colander and pan, with a dampened linen cloth wrung out, twisted and wound around the join; tin foil can be used instead.

Steam the *cous cous* for an hour and a half, then place it in a large soup tureen or in the *mafardda*. Strain off half of the broth that was put aside with the fish in it and add the chopped almonds. Pour this broth over the *cous cous*, cover it and keep it warm. Leave it to rest for at least 20 minutes so that the *cous cous* soaks up the broth. Put the remaining broth into a sauce-boat and serve with the *cous cous*.

FOR 8-10 PEOPLE

- 800 GR. DI SEMOLA DI GRANO DURO
- 800 GR. ROUGHLY GROUND DURUM WHEAT
- 400 GR. COD OR DENTER (A FLAVOURSOME MEDITERRANEAN FISH)
- 400 GR. EEL, CUT INTO SMALL CUBES
- 300 GR. SCORPION FISH
- 400 GR. GROUPER
- 50 GR. FRESH ALMONDS, PEELED AND CHOPPED
- TWO CLOVES OF GARLIC
- 1 BAY LEAF
- 100 GR. OF RIPE TOMATOES
- 200 GR. OF ONION
- A BUNCH OF PARSLEY
- A SACHET OF SAFFRON
- 5 SPOONFULS OF OLIVE OIL

CONSIGLIO/USEFUL TIPS

Come è in uso spesso a Trapani, il pesce utilizzato per preparare la zuppa, pulito e fatto a piccoli pezzetti, può essere mescolato al *cous cous* oppure può essere pulito e servito a parte. È golosa abitudine anche arricchire il piatto con calamari o altri pesci fritti.

As is often done in Trapani, the fish used to prepare the soup can be removed from the broth and cut into small pieces, then mixed with the *cous cous* or served separately. For a special treat it is the custom to enrich the dish with fried calamari or other fish.

melone “cartucciario” di Paceco e “purceddu” di Alcamo *yellow melon “cartucciario” from Paceco and “purceddu” from Alcamo*

Il melone prodotto in provincia di Trapani presenta due varietà che sono presidio slow food: il melone giallo “cartucciario” di Paceco e il melone “purceddu” di Alcamo. Il primo ha forma allungata e buccia gialla, il secondo è di forma ovale e presenta buccia ruvida di colore verde. Hanno entrambi una polpa bianca e succosa che diventa più dolce con il tempo. Il pregio maggiore di queste varietà è la conservabilità.

Una volta raccolti, in settembre, possono essere conservati per mesi; da qui la loro denominazione di “meloni d’inverno”.

Two varieties of melon are grown in the province of Trapani, both with a Slow Food Presidium: the yellow “cartucciario” melon from Paceco and the “purceddu” melon from Alcamo. The former has a long shape and yellow skin, the latter is oval in shape and has a rough, green coloured skin. They both have a white and juicy flesh which gets even sweeter over time. The greatest asset of these varieties is that they keep well. Once they have been picked, in September, they can be kept for months: hence their other name: “winter melons”.

curiosità/curiosity

In passato nelle famiglie trapanesi era uso fare ampie scorte di meloni d’inverno e conservarli nei balconi di casa o appesi alle finestre fino a gennaio-febbraio.

In the past, it was the custom amongst the families of Trapani to put aside a large store of winter melons and to keep them on the balconies of their houses or hang them at their windows until January or February.

1 MELONE “CARTUCCIARIO” O “PURCEDDU”
500 GR. DI ZUCCHERO
150 GR. DI FARINA
100 GR. DI FRUTTA SECCA
{NOCI, MANDORLE, NOCCIOLE, PINOLI}

1 “CARTUCCIARIO” OR “PURCEDDU” MELON
500 GR. SUGAR
150 GR. FLOUR
100 GR. NUTS
{WALNUTS, ALMONDS, HAZELNUTS, PINENUTS}



RICETTA BOCCONCINI DI MELONE MELON CAKES

Tagliare grossolanamente la polpa del melone, metterla in un tegame e mescolare continuamente fino a ottenere una purea ristretta. Per ogni chilo di polpa così ristretta aggiungere lo zucchero e continuare a cuocere per qualche minuto. Togliere il tegame dal fuoco e aggiungere, sempre mescolando, la farina e la frutta secca tritata grossolanamente con un coltello.

Versare il composto a cucchiainate in una teglia imburata e infarinata e infornare lasciando cuocere a fuoco moderato finché i pasticcini saranno ben dorati.

Roughly chop the melon flesh and put it in a pan; cook stirring all the time until it is reduced to a thick purée. For every kilo of purée add 500 gr. of sugar and continue to cook for a few more minutes. Take the pan off the heat and add, still stirring, the flour and the roughly chopped nuts. Put teaspoonfuls of the mixture onto a buttered and floured baking tray and bake in a moderate oven until the cakes are nice and golden.

mustazzola

mustazzola

I *mustazzola* sono i biscotti tipici di Erice. Hanno origini antichissime; pare che fossero già tradizionali in epoca romana. Hanno forma allungata, sapore deciso e sono caratterizzati da una consistenza molto dura.

Mustazzola is the typical biscuit of Erice. They have ancient origins and it appears they were already a traditional delicacy in Roman times. They are long in shape, have a distinct taste and a very hard consistency.

PER 10-12 PERSONE/FOR 10-12 PEOPLE

1 KG. DI FARINA
400 GR. DI ZUCCHERO SEMOLIATO
200 GR. DI STRUTO
1 CUCCHIAIO DI BICARBONATO
MEZZA BUSTINA DI LIEVITO
1 CUCCHIAIO DI CANNELLA
1 CUCCHIAIO DI CHIODI DI GAROFANO
50 GR. DI MANDORLE PELATE E TOSTATE

1 KG. FLOUR
400 GR. GRANULATED SUGAR
200 GR. LARD (OR 400 GR. MARGARINE)
1 TEASPOON BICARBONATE OF SODA
HALF A SACHET OF BAKING POWDER
1 TEASPOON CINNAMON
1 TEASPOON CLOVES
50 GR. PEELLED AND TOASTED ALMONDS

RICETTA

MUSTAZZOLA MUSTAZZOLA

Setacciare la farina con il lievito e il bicarbonato. Disporla a fontana e unire lo zucchero, le mandorle tritate, i chiodi di garofano polverizzati, 1 cucchiaino raso di cannella e l'acqua tiepida necessaria per ottenere un impasto omogeneo e consistente. Dopo averlo lavorato a lungo, coprirlo con un telo e lasciarlo riposare per circa 1 ora. Dividere la pasta in piccole porzioni e ricavarne dei bastoncini lunghi 7-8 cm e larghi 2. Rotolare ciascuno di essi sul retro di una grattugia, in modo da imprimerne il decoro sulla superficie e trasferire i biscotti in una teglia rivestita di carta da forno. Infornare a 220° C per una decina di minuti. Estrarli dal forno e lasciarli riposare per qualche minuto mentre si abbassa la temperatura a 160° C. Porre un'altra volta i dolcetti in forno e proseguire la cottura per altri 20-25 minuti.

Sift the flour with the baking powder and bicarbonate of soda. Mix in the sugar, the chopped almonds, powdered cloves, 1 level teaspoon of cinnamon and enough warm water to obtain a smooth, consistent dough. Stir well then cover with a cloth and leave to rest for around 1 hour. Divide the dough into small portions and roll them into sticks 7-8 cm long and 2 cm thick. Roll the biscuits across the back of a grater so that they take on the pattern, then place them on a baking tray lined with greaseproof paper. Cook in the oven at 220° C for about 10 minutes. Take them out and let them rest for a few moments, meanwhile lowering the temperature of the oven to 160°. Put the biscuits back into the oven and continue cooking for another 20-25 minutes.

CONSIGLI/USEFUL TIPS

Gustateli con un buon Marsala o con un Passito di Pantelleria.

Eat them with a good Marsala or a Pantelleria sweet wine.

curiosità/curiosity

Il nome *mustazzola*, secondo alcuni, proviene dalla parola latina *mustace* che indica una specie di alloro con cui anticamente in Sicilia si avvolgeva il *mustaceum*, una focaccia dolce.

Mustazzola, according to some sources, comes from the Latin word mustace which is a species of bay tree, the leaves of which were once used in Sicily to wrap the mustaceum, a sweet focaccia.

oliva nocellara del Belice

Nocellara del Belice olives

La cultivar Nocellara del Belice è una varietà d'oliva particolarmente gustosa e pregiata. La sua polpa carnosa e croccante dal gusto delicato la rende ottima sia come oliva da tavola che come oliva da olio e le è valsa il riconoscimento D.O.P.

Con un ottimo rapporto polpa-nocciolo, la nocellara è prodotta soltanto nella Valle del Belice, fra i comuni di Castelvetrano, Campobello di Mazara e Partanna. Da essa si ricava il pregiato olio "Valle del Belice" D.O.P.

The Nocellara del Belice cultivar is a particularly tasty and sought-after variety of olive. It has a firm and fleshy consistency and a delicate taste, making it an excellent olive for eating and for making oil, qualities which have earned it a DOP (protected designation of origin) classification. The nocellara has an excellent flesh/stone ratio and is grown only in the Belice Valley, between the towns of Castelvetrano, Campobello di Mazara and Partanna.

These olives are used to make the sought-after "Valle del Belice" DOP olive oil.

curiosità/curiosity

L'oliva Nocellara del Belice vanta una lunghissima tradizione. Già nel VII secolo a.C. era coltivata dagli abitanti della colonia greca di Selinunte, come testimonia il rinvenimento a Selinunte di antiche macine per olive.

The Nocellara del Belice has a long tradition. It was already cultivated in the VII century BC by the inhabitants of the Greek colony of Selinunte, as witnessed by the discovery of ancient millstones at Selinunte.

600 GR. DI PENNETTE
6 POMODORI MATURI
3 FILETTI D'ACCIUGA
150 GR. DI OLIVE NOCELLARA DEL BELICE
150 GR. DI PECORINO FRESCO
SALE, PEPE, ORIGANO, OLIO

600 GR. PENNETTE PASTA
6 RIPE TOMATOES
3 ANCHOVY FILETS
150 GR. NOCELLARA DEL BELICE OLIVES
150 GR. FRESH SHEEP'S CHEESE
SALT, PEPPER, OREGANO, OIL



RICETTA INSALATA DI PASTA PASTA SALAD

In un'insalatiera unire i pomodori fatti a pezzettini, le acciughe, le olive tagliate grossolanamente, il pecorino fresco tagliato a bastoncini, sale, pepe, origano, olio. Cuocere la pasta, scolarla bene e versarla nell'insalatiera con il condimento. Mescolare bene e servire.

Mix together in a salad bowl the chopped tomatoes, anchovies, roughly chopped olives, the cheese cut into matchsticks, salt, pepper, oregano and oil. Cook the pasta, drain well and put into the bowl with the salad. Mix well and serve.

CONSIGLIO/USEFUL TIPS

Per rendere questo prima più sostanzioso è possibile sostituire i filetti d'acciuga con 250 gr. di tonno sott'olio.

To make the dish more substantial you can substitute the anchovies with 250 gr. tinned tuna in oil.

Il clima e il terreno del comprensorio trapanese si prestano ottimamente alla coltura dell'olivo. Le varietà d'oliva presenti nel territorio sono: Nocellara del Belice, Cerasuola e Biancolilla. La raccolta avviene prevalentemente con metodo manuale. L'olio si ottiene tramite sistemi di estrazione a ciclo continuo, con spremitura a freddo, con cui si ottiene un prodotto di ottima qualità. La produzione di olio d'oliva vanta a Trapani una storia antica che risale ai tempi delle dominazioni araba e spagnola. Oggi l'olio extravergine trapanese è esportato in tutto il mondo.

Tre le D.O.P. in provincia:

L'OLIO VALLE DEL BELICE

Un extravergine prodotto dalla varietà Nocellara del Belice nei territori di Partanna, Poggioreale, Castelvetrano, Campobello di Mazara, Salaparuta e Santa Ninfa.

Di colore verde intenso con riflessi dorati, ha odore fruttato intenso con sentori di erba e sapore deciso e piccante. Si abbina bene a insalate, verdure cotte, grigliate, zuppe e piatti di pesce.

L'OLIO VALLI TRAPANESI

Dal colore verde intenso con riflessi giallo dorati, è un fruttato di media intensità, armonico ed elegante, con sentori di pomodoro e spiccate note balsamiche, dal gusto amaro e piccante. Viene prodotto con olive Cerasuola e Nocellara del Belice.

Il disciplinare comprende i comuni di Alcamo, Buseto Palizzolo, Calatafimi, Castellammare del Golfo, Custonaci, Erice, Gibellina, Marsala, Mazara del Vallo, Paceco, Petrosino, Poggioreale, Salemi, San Vito Lo Capo, Trapani, Valderice, Vita.

L'OLIO VAL DI MAZARA

Si ottiene dalle varietà Biancolilla, Nocellara del Belice e Cerasuola. Di colore giallo oro con sfumature di verde intenso, ha odore di frutta e a volte di mandorla e sapore fruttato, vellutato, con retrogusto dolce. Si abbina bene a grigliate di pesce, verdure bollite e minestre di legumi. La denominazione Val di Mazara deriva dall'antico nome di uno dei compartimenti in cui era divisa la Sicilia nell'alto Medioevo, che coincide con la zona delimitata dalla D.O.P. Val di Mazara.

The climate and terrain of the Trapani district are excellent for the cultivation of olives. The varieties found in the territory are: Nocellara del Belice, Cerasuola and Biancolilla. The harvest is carried out mostly by hand. The oil is obtained using continuous cycle cold extraction processes, which produce an oil of excellent quality. Olive oil production in Trapani boast a long history which goes back to the periods of the Arab and Spanish dominations. Today Trapani extravirgin olive oil is exported throughout the whole world. There are three DOP (protected designation of origin) oils in the province:

VALLE DEL BELICE OIL

An extravirgin produced from the Nocellara del Belice variety in the territories of Partanna, Poggioreale, Castelvetrano, Campobello di Mazara, Salaparuta and Santa Ninfa. It has an intense green colour with golden tones, an intense fruity aroma with hints of grass and a distinct spicy taste. It goes well with salads, cooked vegetables, grilled food, soups and fish dishes.

oli extravergine d'oliva

extravirgin olive oils

VALLI TRAPANESI OIL

Has an intense green colour with golden tones, a medium intense fruitiness, harmonious and elegant, aromas of tomato and distinct balsamic notes, and a bitter and spicy taste.

It is produced from Cerasuola and Nocellara del Belice olives. The classification takes in the municipalities of Alcamo, Buseto Palizzolo, Calatafimi, Castellammare del Golfo, Custonaci, Erice, Gibellina, Marsala, Mazara del Vallo, Paceco, Petrosino, Poggioreale, Salemi, San Vito Lo Capo, Trapani, Valderice and Vita.

VAL DI MAZARA OIL

Is obtained from the Biancolilla, Nocellara del Belice and Cerasuola varieties. It has a golden yellow colour with shades of intense green, an aroma of fruit and sometimes almond, and a fruity, velvety taste with a sweet aftertaste. It goes well with grilled fish, boiled vegetables and vegetable soups. The name Val di Mazara comes from the old name of one of the districts into which Sicily was divided in the late Middle Ages, and which coincides with the zone designated by the Val di Mazara DOP classification.

curiosità/curiosity

Durante il 1400 il territorio trapanese registrò un notevole incremento della produzione di olio legato alla forte migrazione verso Trapani di ebrei. Nella cucina ebraica, infatti, questo alimento riveste grande importanza.

During the 15th century the Trapani territory saw a huge increase in the production of oil, as a result of a large migration of Jews into Trapani. In fact, this product figures significantly in Jewish cuisine.

PER 4 PERSONE/FOR 4 PEOPLE

600 GR. DI FAVE SECCHE

1 CIPOLLA

OLIO EXTRAVERGINE D'OLIVA

PECORINO A PIACERE

600 GR. DRIED FAVA BEANS

1 ONION

EXTRAVIRGIN OLIVE OIL

SHEEP'S CHEESE (OPTIONAL)



RICETTA

MACCO DI FAVE MACCO DI FAVE

Lasciare ad ammorbidire le fave in acqua tiepida per una notte. Sciacquarle e metterle a cuocere a fuoco lento coperte di acqua. A metà cottura aggiungere la cipolla tritata appena soffritta nell'olio. Proseguire la cottura rimastando spesso finché i legumi si saranno ridotti in poltiglia ("ammaccati", appunto). Completare con l'olio d'oliva e, se piace, con pecorino grattugiato.

Leave the beans to soak in warm water overnight. Rinse and cook them over a low heat in enough water to cover. When half cooked, add the onion, chopped and very lightly fried in oil. Continue cooking, stirring well, until the beans are reduced to a pulp (i.e. "ammaccati"). Add olive oil and a little grated sheep's cheese if desired.

CONSIGLI/USEFUL TIPS

Questa squisita pietanza, nell'ambiente contadino, viene servita come zuppa su fette di pane casereccio abbrustolite. Col macco si possono condire anche gli attuppeddi (ditalini); si cuoce la pasta al dente, si scola e si aggiunge al macco.

Amongst the land workers, this exquisite dish was served on slices of toasted home-made bread. Macco can also be served with attuppeddi (small tubular pasta); cook the pasta until al dente, drain and add to the macco.

pane nero di Castelvetro

Castelvetro black bread



PANE NERO DI CASTELVETRO
OLIVE NOCELLARA DEL BELICE
POMODORO FRESCO O SECCO
PECORINO PRIMO SALE O VASTEDDA DEL BELICE
ACCIUGHE
OLIO EXTRAVERGINE DI OLIVA
NOCELLARA DEL BELICE
AGLIO, ORIGANO, SALE

CASTELVETRO BLACK BREAD
NOCELLARA DEL BELICE OLIVES
FRESH OR DRIED TOMATOES
PECORINO PRIMO SALE [YOUNG SALT-CURED
SHEEP'S CHEESE] OR VASTEDDA DEL BELICE
(KNEADED CURD SHEEP'S CHEESE)
ANCHOVIES
NOCELLARA DEL BELICE EXTRAVIRGIN OLIVE OIL
GARLIC, OREGANO, SALT

RICETTA

PANE NERO CUNZATO CUNZATO (SEASONED) CASTELVETRO BLACK BREAD

Dividere il pane nero in due o a fette, condirla con olio, sale, origano, pomodoro secco o fresco tagliato a fette, olive, formaggio pecorino, primo sale o anche con la vastedda del Belice, acciughe salate e uno spicchio d'aglio tagliato a piccoli pezzi.

Break the bread in two or cut into slices, season with oil, salt, oregano, dried tomato or sliced fresh tomato, olives, sheep's cheese, salted anchovies and a clove of garlic chopped into small pieces.

CONSIGLIO/USEFUL TIPS

Per gustare al meglio questa preparazione è consigliabile utilizzare il pane nero ancora caldo, appena sfornato.

For the very best results, use the black bread straight out of the oven while it is still warm.

Presidio Slow Food, ha un sapore e una fragranza unici e viene prodotto con ingredienti e tecniche di lavorazione caratteristici.

Si presenta nella classica forma rotonda a pagnotta (*vastedda*), con crosta dura color caffè e pasta morbida di colore scuro.

Cotto esclusivamente in forni con legno d'ulivo, si ottiene impastando la farina di due grani autoctoni (*russulidda* e *tumminia*), già anticamente selezionati dai greci di Selinunte.

This bread, which has a Slow Food Presidium, has a unique taste and fragrance and is produced with typical ingredients according to traditional methods.

*It comes in the classical round cottage-loaf shape (*vastedda*), with a hard, coffee-coloured crust while inside it is soft and dark in colour. Baked only in ovens fired with olive wood, it is made with two varieties of indigenous wheat (*russulidda* and *tumminia*), the same wheat that the Greeks of Selinunte favoured.*

curiosità/curiosity

Il pane nero di Castelvetro ha rischiato di scomparire per la sua particolarità di essere cotto esclusivamente in forni a legna e di essere prodotto con grani siciliani macinati a pietra che ne alzano i costi di realizzazione.

Castelvetro black bread was in danger of disappearing because of its requirement to be cooked exclusively in wood fired ovens and to be made from stone-ground Sicilian wheat, both of which raise the cost of production.

pecorino siciliano

Sicilian sheep's milk cheese

Il Pecorino Siciliano è uno dei formaggi più antichi fra quelli prodotti in Italia.

Nel 1996 ha ricevuto la denominazione di origine protetta. Formaggio a pasta dura, si produce esclusivamente con latte di pecora intero, fresco e coagulato con caglio di agnello. Il disciplinare tiene conto solo del formaggio stagionato per almeno quattro mesi, ma il pecorino siciliano viene consumato anche fresco (tuma e primo sale) e semistagionato (secondo sale). Il primo sale è ingrediente fondamentale per il saporitissimo pane cunzato locale.

Sicilian sheep's milk cheese is one of the oldest cheeses produced in Italy. In 1996 it was awarded the 'protected designation of origin' classification. A hard cheese, it is produced exclusively with fresh, full-fat sheep's milk curdled with lamb's rennet.

The production standards require the cheese to be matured for at least four months, but Sicilian sheep's milk cheese can also be eaten fresh (known as tumo and primo sale) or semi-matured (secondo sale). The primo sale (young, salt-cured cheese) is an essential ingredient in the delicious local cunzato (seasoned) bread.

MEZZO CHIO DI PANE DI GRANO DURO
2 O 3 POMODORI FRESCI
300 GR. DI PECORINO FRESCO (PRIMO SALE)
3 O 4 FILETTI D'ACCIUGHE
OLIO, SALE, ORIGANO

HALF A Kilo OF DURUM WHEAT BREAD
2 OR 3 FRESH TOMATOES
300 GR. OF FRESH SHEEP'S MILK CHEESE
(PRIMO SALE)
3 OR 4 ANCHOVY FILETS
OIL, SALT, OREGANO



RICETTA

PANE CUNZATO (CONDITO) CUNZATO (SEASONED) BREAD

Tagliare a metà nel senso orizzontale il pane. Incidere la mollica perchè assorba meglio e condire con l'olio, il sale, l'origano, le acciughe, il pomodoro tagliato a fette, il primo sale a fette. Ricomporre il pane esercitando una leggera pressione con le mani.

Slice the bread horizontally. Make little incisions in the soft part so that it will be more absorbent, and season with oil, salt, oregano, anchovies, sliced tomato, sliced primo sale. Put the bread back together pressing lightly with your hand.

CONSIGLI/USEFUL TIPS

Per gustare al meglio questa pietanza sarebbe l'ideale usare il pane appena sfornato ancora caldo e scaldarlo di nuovo, appena pronto, in forno.

To make the most of this dish, it is best to make it with bread straight from the oven while still warm and to reheat it in the oven once it has been seasoned.

ricotta di pecora

sheep's milk ricotta

La ricotta in provincia di Trapani è quasi esclusivamente ovina, più grassa ma anche più gustosa di quella di vacca.

La sua pasta è fine e cremosa, il sapore è piacevolmente acidulo.

È impiegata in moltissime ricette locali, in particolare nella preparazione di prodotti di pasticceria.

In the province of Trapani, ricotta is made almost exclusively with sheep's milk, which has a higher fat content than cow's milk but is also much tastier. It has a fine and creamy texture and a pleasantly sourish taste. It is used in lots of local recipes, in particular in making pastries and cakes.



2 UOVA
20 GR. DI MARGARINA
MARSALA O VINO VECCHIO (Q.B.)
300 GR. DI RICOTTA
150 GR. DI ZUCCHERO
CIOCCIOLATO FONDENTE A PEZZETTI

2 EGGS
20 GR. MARGARINE
MARSALA OR VINO VECCHIO (A WINE WITH
NATURALLY HIGH ALCOHOL CONTENT).
300 GR. RICOTTA
150 GR. SUGAR
SMALL PIECES OF DARK CHOCOLATE

RICETTA

CASSATELLE DI RICOTTA CASSATELLE DI RICOTTA

Mescolare zucchero e farina, unire la margarina e, appena completamente assorbita, impastare velocemente con le uova e con il vino in quantità tale da ottenere un impasto consistente. Fare riposare l'impasto per mezz'ora circa in frigorifero avvolto in un foglio di pellicola trasparente, quindi spianare la pasta in sfoglie con l'apposita macchina o con il mattarello. Con una stampino circolare dentellato ritagliare la pasta in dischetti del diametro di 8-10 centimetri. A parte mescolare lo zucchero con la ricotta, lavorando il composto con una forchetta e incorporare i pezzetti di cioccolato fondente. Ripiegare le sfoglie pareggiando i bordi e saldandoli bene con la pressione delle dita. Friggere in abbondante olio caldo. Completare spolverizzando di zucchero a velo. Servire calde.

Mix together the flour and sugar, rub in the margarine, and once it has been completely absorbed quickly mix in the egg and enough wine to form a stiff dough. Wrap the dough in clingfilm and leave to rest in the fridge for around half an hour, then roll out with a pasta machine or with a rolling pin. Using a crinkled pastry-cutter cut the dough into small circles about 8-10 cm. in diameter. Mix together the sugar and ricotta with a fork then mix in the pieces of dark chocolate. Fill the dough circles then fold them in half and squeeze the edges together firmly with your fingers. Fry in plenty of hot oil. Finish off with a dusting of icing sugar. Serve hot.

CONSIGLIO/USEFUL TIPS

È usanza preparare questi dolci squisiti in occasione della Pasqua. A Trapani si chiamano cassatelledde, ma a Marsala prendono il nome di cappidduzza e diventano raviola a Mazara.

These cakes are traditionally made and eaten at Easter. In Trapani they are called cassatelledde, but in Marsala their name is cappidduzza, while in Mazara they are known as raviola.

curiosità/curiosity

Il latte di pecora ha i globuli di grasso più piccoli rispetto a quelli del latte di mucca e, quando la ricotta viene passata attraverso i setacci, questi tendono a rimanere più facilmente nel siero. La ricotta che si ottiene, dunque, è più calorica, ma anche più saporita.

Sheep's milk has smaller fat globules than cows' milk and when the ricotta is strained they are more likely to remain in the whey. Sheep's milk ricotta, therefore, is higher in calories, but much tastier.

sale marino naturale di Trapani

artisan produced natural sea salt from Trapani

Dall'acqua lasciata evaporare nelle vasche delle saline situate lungo la costa fra Trapani, Paceco e Marsala si ricava il sale marino artigianale di Trapani. Mare, vento e sole sono gli elementi che concorrono alla creazione di un sale dalle caratteristiche uniche, presidio Slow Food e, dall'aprile 2008, sotto la tutela europea della D.O.P. Raccolto a mano dai salinai, non subisce raffinazione.

Ha una maggiore concentrazione di potassio e magnesio che consente di usarne poco per insaporire bene i cibi, a vantaggio della salute.

Artisan produced natural sea salt from Trapani is obtained from sea-water left to evaporate in the salt pans which you can see along the coast between Trapani, Paceco and Marsala. The sea, the wind and the sun are the elements which together create a salt with unique characteristics, which has a Slow Food Presidium, and also, since April 2008, a European DOP (protected designation of origin) classification.

Gathered by hand from the salines, unlike industrial salts it undergoes no refinement processes. It has a greater concentration of potassium and magnesium so that only a little need be used to bring out the flavour of foods, and is therefore healthier.

curiosità/curiosity

Le zone delle saline trapanesi ricade all'interno di due splendide aree protette: la Riserva Naturale Orientata delle Saline di Trapani e Paceco e la Riserva Naturale Orientata dello Stagnone di Marsala.

The entire zone falls within the confines of two splendid protected nature reserves of special interest: the Riserva Naturale Orientata delle Saline di Trapani e Paceco and the Riserva Naturale Orientata dello Stagnone di Marsala.

2-3 KG. DI SALE GROSSO
2-3 PESCI (BRANZINI O GRATE) GRANDI
POCA ACQUA

2-3 KG. OF COARSE GROUND SALT
2-3 LARGE FISH (SEA BASS OR SEA BREAM)
A LITTLE WATER



RICETTA

PESCE AL SALE FISH BAKED IN SALT

Foderare di carta forno la piastra del forno o il fondo di una teglia e stendervi uno strato di sale grosso di 1 cm circa. Disponi sopra i pesci, già eviscerati, sciacquati e ben asciugati, ponendoli uno accanto all'altro; ricoprirli completamente con il sale restante. Spruzzare un po' d'acqua sul sale in modo da inumidirlo solo leggermente oppure compattare bene il sale con le mani bagnate. Porre il tutto in forno già caldo a 180-200° C per 20 minuti circa. Trascorso questo tempo controllare la cottura del pesce infilando uno stecchino nelle carni attraverso la coltre di sale. La cottura sarà ultimata quando lo stecchino penetrerà con facilità. Rimuovere il sale, che dovrà avere formato una sorta di calotta, e servire il pesce pulito dalle lisce e condito con olio crudo e limone.

Line an oven griddle or a baking tin with greaseproof paper and spread a layer of salt in it about 1 cm thick. Place the gutted, washed and well-dried fish on the salt, side by side; cover them completely with the remaining salt. Sprinkle a little water onto the salt so that it is only lightly dampened, or pat the salt down with wet hands. Put into a hot oven, pre-heated to 180-200° C, for around 20 minutes. After 20 minutes, check whether the fish is cooked by inserting a skewer into it through the salt. If the skewer goes in smoothly the fish is cooked. Remove the salt, which will have formed a sort of crust, fillet the fish and serve with olive oil and lemon.

CONSIGLI/USEFUL TIPS

Per aggiungere un sapore in più si possono inserire all'interno dei pesci erbe aromatiche a piacere, aglio o fettine di limone, oppure si può mescolare al sale un trito di aromi (rosmarino, timo, alloro).

To enhance flavour, you can place whatever herbs you wish (parsley, oregano, rosemary, bay), garlic or slices of lemon, inside the cavity of the fish, or you can mix a few chopped herbs in with the salt.

salsiccia “pasquarola” “pasqualora” sausage

Prodotta nei comuni di Trapani, Erice, Valderice, Paceco, Calatafimi, Alcamo, Castellammare del Golfo, Buseto Palizzolo, San Vito Lo Capo e Custonaci, è una salsiccia di sola carne di maiale macinata a fori larghi condita con sale, pepe nero, semi di finocchio e peperoncino. Insaccata in un budello grosso, viene posta a stagionare per 8-16 giorni in luogo fresco e ventilato. Si presenta divisa in porzioni (“tocchi”) da spago. Si può gustare cruda come un salame ma è ottima anche cotta alla brace avvolta in carta stagnola o, come in passato, in carta oleata e messa nella cenere calda.

This sausage is produced in the municipalities of Trapani, Erice, Valderice, Paceco, Calatafimi, Alcamo, Castellammare del Golfo, Buseto Palizzolo, San Vito Lo Capo and Custonaci, and is made only from pork meat, coarsely minced and seasoned with salt, pepper, fennel seeds and chilli. Stuffed into large gut casings, they are then seasoned for 8-16 days in a cool, well-ventilated place. It is divided into portions (“tocchi”) with string. It can be eaten raw like a salami but is also excellent char-grilled wrapped in foil or, as in the past, wrapped in oiled paper and placed into hot ashes.

curiosità/curiosity

Questo tipo di salsiccia veniva prodotta nel periodo quaresimale e consumata nei giorni di Pasqua, da ciò il nome di “salsiccia Pasquarola”.

This type of sausage was prepared during Lent and eaten at Easter (“Pasqua” in Italian hence its name “Pasqualora”).



PANINI TIPO “ROSETTE” (MICHETTE) RAFFERMI
SALSICCIA PASQUALORA
RICOTTA E PECORINO DOLCE OPPURE
SPINACI E RICOTTA SALATA
UOVO BATTUTO
FARINA
PANGRATTATO
OLIO PER FRIGGERE

STALE BREAD ROLLS, SUCH AS “MICHETTE”
OR “ROSETTE” (ROSE-SHAPED)
PASQUALORA SAUSAGE
RICOTTA AND SWEET SHEEP’S CHEESE OR
SPINACH AND SALTED RICOTTA
A BEATEN EGG
FLOUR
GRATED BREADCRUMBS
OIL FOR FRYING

RICETTA

ROSETTE AMMUNNATE ROSETTE AMMUNNATE (STUFFED BREAD ROLLS)

Con la punta di un coltello tagliare il tondino del panino ed estrarre la mollica. Bagnare il pane nel latte e riempirlo con la salsiccia tagliata a tocchetti, la ricotta e il pecorino a pezzetti oppure con la salsiccia, gli spinaci e la ricotta salata. Richiudere ogni rosetta e passarla nell’uovo battuto e poi in un misto di farina e pangrattato e fare dorare in abbondante olio bollente.

With the point of a knife cut the crown off the rolls and scoop out the soft interior. Soak the bread roll in milk and fill it with the chopped sausage, the ricotta and the chopped sheep’s cheese, or with the sausage, spinach and salted ricotta. Place the tops back on the rolls, dip them in beaten egg and then in a mixture of flour and breadcrumbs and deep-fry in very hot oil.

CONSIGLI/USEFUL TIPS

Gustosissima, questa preparazione è anche pratica perché permette di riutilizzare in modo goloso il pane avanzato dal giorno prima.

These “rosette” are not only extremely tasty, they also are a practical and delicious way of using up bread left over from the day before.

uva passita di Pantelleria

Pantelleria raisins

Dal sole torrido e dalla perizia dei contadini del luogo nasce l'uva passita di Pantelleria. Il gusto deciso e il profumo intenso che la contraddistinguono si devono anche alla dolcezza e succosità dell'uva zibibbo, varietà tipica che sull'isola viene posta a essiccare al sole da secoli. Da quest'uva si ricava il famoso Passito di Pantelleria.

The torrid sun and the skill of the local farmers together produce Pantelleria raisins. The distinct taste and intense perfume which distinguishes them is also due to the juiciness of the zibibbo grape, a local variety which has been sun-dried on the island for centuries. The famous sweet wine, Passito di Pantelleria, is also made from this grape.

600 GR. DI DITALINI O PENNETTE
1 BROCCOLO DI MEDIA GRANDEZZA
1 CIPOLLA
100 GR. DI PECORINO FRESCO O CACIOTTA
UVA PASSITA DI PANTELLERIA Q.B.
PINOLI Q.B.
OLIO, SALE

600 GR. DITALINI OR PENNETTE PASTA
A MEDIUM SIZED HEAD OF BROCCOLI
AN ONION
100 GR. OF FRESH SHEEP'S CHEESE OR
CACIOTTA CHEESE
PANTELLERIA RAISINS
PINE NUTS
OIL, SALT



RICETTA

PASTA CON I BROCCOLI ALLA SICILIANA PASTA WITH BROCCOLI ALLA SICILIANA

Dividere in piccole cime il broccolo, lavarlo e scottarlo in acqua bollente salata. Scolarlo prima che giunga a cottura completa e metterlo da parte. Nella stessa acqua di cottura cuocere la pasta. Nel frattempo, soffriggere la cipolla tritata finemente e aggiungervi i broccoli terminandone la cottura finché non saranno ridotti a un impasto. Aggiungere la pasta ben scolata, il pecorino o la caciotta a piccoli dadi, l'uva passita, precedentemente ammorbidita in poca acqua tiepida, e i pinoli.

Divide the broccoli into flowerets, wash them and blanch in boiling salted water. Drain before they are fully cooked and put to one side. Cook the pasta in the same water. Meanwhile, lightly fry the finely chopped onion, then add the broccoli flowerets and continue to cook them until they are reduced to a paste. Add the well-drained pasta, the diced sheep's cheese or caciotta, the raisins previously soaked in a little tepid water, and the pine nuts.

CONSIGLI/USEFUL TIPS

Per rendere questo piatto ancora più saporito si può sciogliere qualche filetto d'acciuga nel soffritto di cipolla.

To make the dish even tastier, a few anchovies fillets may be added to the fried onions.



vastedda del Belice

vastedda del Belice

Formaggio di latte di pecora a pasta filata prodotto nella Valle del Belice. Il nome *vastedda* in dialetto siciliano significa piatto fondo e si riferisce al piatto di rame o di ceramica usato per modellarne la forma. Ha profumi di latte, di pascolo e di vaniglia con un lieve retrogusto di pecorino. L'area di produzione si estende ai comuni di Calatafimi, Campobello di Mazara, Castelvetrano, Gibellina, Partanna, Poggioreale, Salaparuta, Salemi, Santa Ninfa e Vita.

*This is a kneaded curd sheep's milk cheese produced in the Valle del Belice. The name *vastedda* in Sicilian dialect means deep plate and refers to the copper or ceramic plate used as a mould to shape the cheese. It has aromas of milk, pastures and vanilla with a light aftertaste of sheep. The production area extends over the municipalities of Calatafimi, Campobello di Mazara, Castelvetrano, Gibellina, Partanna, Poggioreale, Salaparuta, Salemi, Santa Ninfa and Vita.*

600 GR. DI PATATE
1 CIPOLLA
QUALCHE POMODORO PELATO
QUALCHE SPICCHIO D'AGLIO TRITATO
VASTEDDA DEL BELICE O PECORINO O
CACIO CAVALLO
SALE, PEPE, BASILICO

600 GR. POTATOES
AN ONION
A FEW PEELED TOMATOES
A FEW CLOVES OF GARLIC, CHOPPED
VASTEDDA DEL BELICE OR OTHER SHEEP'S
CHEESE OR CACIO CAVALLO
SALT, PEPPER, BASIL

RICETTA

GHIOTTA DI PATATE POTATO GHIOTTA

Soffriggere appena la cipolla tritata finemente, aggiungere l'aglio, sale, pepe, il pomodoro pelato e il basilico. Unire alla salsa le patate precedentemente pelate e tagliate a tocchetti e ricoprirle appena di acqua. Cuocere a fuoco moderato e, prima di servire, insaporire con il formaggio tagliato a dadini.

Lightly fry the finely chopped onion, add the garlic, salt, pepper, peeled tomatoes and basil. Mix the cooked, peeled and chopped potatoes into the sauce and add water to barely cover. Cook over a moderate heat and, before serving, add the diced cheese to taste.

CONSIGLIO/USEFUL TIPS

È un piatto semplice ed economico molto comune nelle campagne trapanesi. Si può servire ben caldo in inverno e freddo o tiepido in estate.

This is a simple and economical dish, very popular in the Trapani countryside. It can be served hot in the winter or cold in the summer.

curiosità/curiosity

La tecnica della filatura è impiegata raramente con il latte ovino, perché richiede molta abilità manuale.

Ciò fa della *vastedda del Belice* un formaggio particolarmente raro e pregiato.

*The technique of kneading the curd is rarely used with sheep's milk, because it needs considerable manual skill. Which makes the *vastedda del Belice* a particularly rare and prestigious cheese.*

vino

wine

Con circa 67.000 ettari di terreno coltivati a vigneto, Trapani ha la maggior superficie coltivata a vite per singola provincia d'Italia e una produzione di 4-5 milioni di ettolitri di vino all'anno.

Le varietà tipiche della zona sono GRILLO, CATARRATTO, INZOLIA, ZIBIBBO, TREBBIANO, NERO D'AVOLA. Da queste uve si ricavano vini di grande pregio apprezzati in tutto il mondo, molti dei quali hanno ottenuto il riconoscimento a denominazione di origine controllata: il MARSALA (il primo vino ad aver ottenuto la D.O.C. in Italia, nel 1969), il MOSCATO DI PANTELLERIA, il DELIA NIVOLELLI, il BIANCO D'ALCAMO, il VINO ERICE e il SALAPARUTA.

Il MARSALA, prodotto nell'omonimo comune e nell'intera provincia di Trapani, con esclusione dei comuni di Pantelleria, Favignana e Alcamo, è il vino liquoroso più famoso del mondo. Si ottiene partendo da una classica vinificazione in bianco aggiungendo però, dopo la fermentazione, una miscela a base di alcool e/o acquavite di vino (la cosiddetta concia) e poi, secondo le tipologie, altri ingredienti come mosto cotto, mistella e mosto concentrato.

Il VINO DELIA NIVOLELLI è un rosso dal colore rubino intenso, con riflessi arancioni se invecchiato. Ha odore vinoso, con profumo delicato e sapore asciutto, sapido, giustamente tannico che tende al vellutato con l'invecchiamento. Territori di produzione sono i comuni di Mazara del Vallo, Marsala, Petrosino e Salemi.

Il BIANCO D'ALCAMO ha colore giallo paglierino con leggere tonalità fruttate, al palato risulta fresco e sapido con una buona acidità. Si produce nei comuni di Alcamo, Calatafimi e Castellammare del Golfo

con uve Catarratto bianco con l'eventuale aggiunta di Damaschino, Grecanico e Trebbiano toscano in una percentuale massima del 20%.

Altra D.O.C. famosa è il MOSCATO DI PANTELLERIA, squisito vino da meditazione prodotto con uve Zibibbo nelle tipologie Moscato di Pantelleria, Passito di Pantelleria e Pantelleria (denominazione che comprende un'ampia gamma di tipologie: Moscato liquoroso, Moscato spumante, Moscato dorato, Passito liquoroso, Zibibbo dolce, Bianco, anche frizzante). La zona di produzione è esclusivamente il territorio dell'isola di Pantelleria. Presenta colore giallo dorato, profumo caratteristico, sapore dolce e aromatico del vitigno d'origine.

Nella zona collinare di Erice in prossimità del mare si produce il VINO ERICE DOC. Le particolari caratteristiche climatiche e morfologiche del territorio situato fra il mare e la montagna attribuiscono ai vini della D.O.C. Erice un bouquet di colori e aromi straordinariamente eterogenei.

Infine, fanno parte della D.O.C. SALAPARUTA i vini bianchi e rossi di vitigni selezionati provenienti da vigneti ubicati all'interno dei confini di Salaparuta, comune situato nelle colline che dominano la Valle del Belice.

With around 67,000 hectares of land given over to vineyards, Trapani has the largest surface area cultivated with vines in a single province in Italy and a production of 4-5 million hectolitres of wine per year. The grape varieties typical to the area are Grillo, Catarratto, Inzolia, Zibibbo, Trebbiano and Nero d'Avola. Highly prestigious wines, much appreciated throughout the world, are made from these grapes. Many of them have been awarded DOC (controlled designation of origin) status: Marsala (the first wine to obtain a DOC in Italy in 1969), Moscato di Pantelleria, Delia Nivolelli, Bianco d'Alcamo, Erice wine and Salaparuta.

MARSALA, produced in the municipality of the same name as well as in the entire Trapani province, with the exception of the municipalities of Pantelleria, Favignana and Alcamo, is the most famous fortified wine in the world. The production process starts with the vinification of a normal white wine, but after fermentation a mixture of alcohol and/or brandy is added (the so-called concia), and then, according to the type of Marsala, other ingredients such as cooked grape must, mistella (late harvested grape must with the addition of alcohol) and concentrated must.

VINO DELIA NIVOLELLI is a red wine with an intense ruby red colour, with orange tones if aged. It has a vinous aroma, with a delicate perfume and a dry, distinct taste with just the right amount of tannin which tends towards velvety with ageing. The production zones are the municipalities of Mazara del Vallo, Marsala, Petrosino and Salemi.

BIANCO D'ALCAMO has a straw yellow colour with light fruity tones, it is fresh and decisive on the palate with good acidity. It is produced in the municipalities of Alcamo, Calatafimi and Castellammare del Golfo from white Catarratto grapes, to which Damaschino, Grecanico and Tuscan Trebbiano may be added to a maximum content of 20%.



PER 4 PERSONE/FOR 4 PEOPLE
 1 CAVOLFIORE DI 2 KG. CIRCA
 6 SPICCHI DI AGLIO INTERI
 1 BICCHIERE DI VINO ROSSO
 MEZZO BICCHIERE DI OLIO D'OLIVA
 SALE, PEPE NERO

1 CAULIFLOWER, AROUND 2 KG.
 6 WHOLE CLOVES OF GARLIC
 A GLASS OF RED WINE
 HALF A GLASS OF OLIVE OIL
 SALT, BLACK PEPPER

RICETTA

BROCCOLI AL VINO ROSSO CAULIFLOWER WITH RED WINE

Lavare e tagliare il cavolfiore. Far dorare l'aglio nell'olio. Far dorare nello stesso olio, poche per volta, le cimette di cavolfiore. Condire con un po' di sale e pepe, versare il bicchiere di vino e cuocere per mezz'ora a fuoco lento chiudendo il tegame con il coperchio.

Se necessario, continuare la cottura aggiungendo un altro po' di vino. Alla fine il vino dovrà essere tutto assorbito.

Wash and cut up the cauliflower. Lightly brown the garlic in the oil. Lightly brown the cauliflower pieces, a few at a time, in the same oil. Season with a little salt and pepper, pour the glass of wine over them and cook, covered, for half an hour over a low heat.

If necessary, add a little more wine and continue cooking. The wine should be completely absorbed at the end of cooking.

CONSIGLIO/USEFUL TIPS

I cavolfiori così preparati risultano molto fragranti e si possono servire sia caldi che freddi. Sono un ottimo contorno per la carne di maiale e in particolare per la salsiccia alla griglia.

Cauliflower cooked in this way is very fragrant and can be served either hot or cold. It is an excellent accompaniment to pork and, in particular, grilled sausages.

Another famous DOC is the MOSCATO DI PANTELLERIA exquisite 'meditation' wine produced, in the case of Moscato di Pantelleria, Passito di Pantelleria and Pantelleria, from the Zibibbo grape (the denomination includes a wide range of types: fortified Moscato; sparkling Moscato; golden Moscato; fortified Passito; sweet Zibibbo; White, also sparkling). It is produced exclusively in the territory of the Island of Pantelleria. It has a golden yellow colour, a characteristic perfume, the sweet and aromatic taste of the grape from which it is made.

ERICE DOC. is produced in the Erice hills, close to the sea. The particular climatic and morphological characteristics of the territory, situated between the mountains and the sea, give the Erice DOC wines a range of extraordinarily varied colours and aromas. Finally, the wines of the Salaparuta DOC include the reds and whites of selected vineyards located within the confines of Salaparuta, a municipality situated in the hills overlooking the Valle del Belice, at the centre of the archaeological area of Segesta and Selinunte.

curiosità/curiosity

Furono i Fenici a esportare i vini trapanesi nelle città costiere del Mediterraneo, rendendolo un prodotto fondamentale negli scambi commerciali dell'epoca.

It was the Phoenicians who exported Trapani wines to the coastal towns of the Mediterranean, thus making it an important trading product of the time.

Oltre ai piatti tipici presentati, se avrete l'opportunità di visitare la provincia di Trapani in più occasioni e in diversi periodi dell'anno, cercate di non perdere l'occasione di gustare altre specialità che la tradizione trapanese offre per particolari ricorrenze e commemorazioni. Eccovene alcuni esempi, insieme ad altre note prelibatezze locali davvero imperdibili.

delizie da gustare irresistible delicacies

There is more than just the typical local dishes already presented: if you have the chance to make several visits to the province of Trapani at different times of year, don't miss the opportunity of tasting the other traditional specialities which Trapani has to offer for anniversaries and special occasions. Here are a few examples, along with other well-known, irresistible, local delicacies.

Babbaluci

Sono lumachine bianche rigate di nero che si raccolgono dopo una giornata di pioggia. Si soffriggono in olio e aglio, si aggiunge sale e pepe e si cospargono di prezzemolo. Con i babbalucci si fa anche la ghiotta, in cui le lumachine vengono insaporite dal pomodoro cotto in un soffritto di cipolla.

These are snails, white with black stripes, which are gathered after a day of rain. They are sautéed in oil and garlic, a little salt and pepper is then added and they are sprinkled with parsley. Babbalucci are also used to make ghiotta, in which the snails are seasoned with a sauce of tomato lightly fried with onion.

Cannoli e cassate

Diffusi in tutta la Sicilia, in provincia di Trapani possono contare su una qualità eccelsa grazie alla ricotta prodotta nell'agroericino che, lavorata in modo tradizionale rimane più grezza e grumosa, ma anche più saporita.

These delicious sweets are found throughout the whole of Sicily, but they are exceptionally good in the province of Trapani thanks to the ricotta produced in the Agro-Erice region, which is made in the traditional way and is therefore less refined and more coarse in texture, but much tastier.

Caponata di melanzane/Aubergine caponata

Strepitosa ricetta locale a base di melanzane, si consuma anche fredda come antipasto o come contorno. Tra gli ingredienti vi è anche un po' di zucchero e può essere farcita con mandorle tostate. Assolutamente imperdibile!

Exceptional local recipe based on aubergine, it is also eaten cold as an hors d'oeuvre or as a side dish. Amongst the ingredients there are toasted almonds and a little bit of sugar. An absolute must!

Cuccia

A base di grano e vino cotto, aromatizzata con cannella, si consuma il 13 dicembre, giorno di Santa Lucia, in memoria di una carestia che colpì la Sicilia nel Seicento, arginata dall'arrivo - proprio in quel giorno - di una nave carica di frumento che fu subito cotto e consumato.

Made with wheat and mulled wine, flavoured with cinnamon, it is eaten on St. Lucia's day, 13th December, in memory of a famine which hit Sicily in the 17th century and was relieved by the arrival - on that very day - of a ship loaded with wheat, which was immediately cooked and eaten.

Granita al gelsomino/Jasmine granita

Fatta con i fiori del gelsomino ha un sapore delicato e dolce. È disponibile durante la fioritura della pianta e ha proprio lo stesso profumo inebriante del fiore.

This iced drink is made with jasmine flowers and has a delicate, sweet taste. It can be found during the plant's flowering period and has the very same intoxicating perfume as the flowers.

Minne di vergine (seni di vergine/virgins' breasts)

Dall'inconfondibile forma, sono i tipici dolci di Alcamo fatti con pasta frolla, zucchero, ricotta, zuccata (zucca candita) e una ciliegina al centro. Hanno lo scopo di ricordare il martirio di Sant'Agata a cui furono strappati i seni che poi miracolosamente ricrebbero.

With their unmistakable shape, these typical sweets from Alcamo are made with puff pastry, sugar, ricotta and zuccata (candied pumpkin) with a cherry in the centre. The shape recalls the martyrdom of St. Agatha whose breasts were torn off, miraculously to grow back again.

Olive schiacciate/Crushed olives

Sono olive private del nocciolo condite con olio, aglio, prezzemolo, origano, basilico e sale che si consumano come antipasto. Il risultato è garantito dalla qualità delle ottime olive locali.

These are de-stoned olives, seasoned with oil, garlic, parsley, oregano, basil and salt, and eaten as an hors d'oeuvre. They are especially good because of the excellent quality of the local olives.

Pane squarato

È una specialità di Marsala. La sua particolarità è che viene immerso in acqua bollente (a squarare) prima di essere infornato. L'impasto è particolarmente gustoso perché arricchito dal cimino, semi di finocchio. Era il pane della festa. Oggi si trova tutto l'anno.

This is a speciality bread from Marsala. It is unusual in that the bread is immersed in boiling water (a squarare) before being baked in the oven. The dough is especially tasty due to the addition of cumin, fennel seeds. It was made for festivals, but nowadays it can be found in bakers' shops all year round.

Pasticceria conventuale ericina Pastries from the convents of Erice

Le ricette sono quelle tramandate dalle suore di clausura dei conventi di San Carlo e Santa Teresa a Erice e hanno nella mandorla l'ingrediente dominante; i belli e brutti, i bocconcini, i quaresimali, i dolci di riposto e i più famosi frutti di Martorana. Tutti da provare.

The recipes have been handed down by the nuns of the enclosed

convents of San Carlo and Santa Teresa in Erice, almonds being the predominant ingredient; belli e brutti ('the beautiful and the ugly'), bocconcini ('titbits'), quaresimali ('lenten cakes'), dolci di riposto (almond paste filled with orange conserve) and the most famous frutti di Martorana (marzipan fruits and vegetables), are all well worth tasting.

Pasta con le sarde/Pasta with sardines

Sarde, finocchietto selvatico, uvetta e pinoli sono alcuni degli ingredienti di questo piatto saporitissimo tipico della tradizione trapanese. La particolarità è che la pasta, una volta cotta e condita, viene messa a dorare in forno. Il suo sapore è inimitabile.

Sardines, wild fennel, raisins and pine nuts are some of the ingredients that go into this highly flavoursome typical, traditional dish from Trapani. It is unusual in that the pasta, once cooked and seasoned, is put into the oven to brown. The taste is incomparable.

Polpette di tonno/Tuna rissoles

A base di tonno ridotto in poltiglia, uova, pangrattato, formaggio, prezzemolo, uva sultanina e pinoli, e con l'aggiunta di salsa di pomodoro, sono bocconcini saporiti e sostanziosi.

Made with mashed tuna, egg, breadcrumbs, cheese, parsley, sultanas and pine nuts, with the addition of tomato sauce, they are tasty and substantial titbits.

Sarde allinguate/Allinguate sardines

Marinate lungamente in aceto, passate in farina e fritte in olio bollente, sono sfiziosi antipasti o secondi da consumare caldi. Il nome si deve alla forma che ricorda la lingua.

Sardines marinated at length in vinegar, coated in flour and deep-fried, they are eaten warm as a tasty hors d'oeuvre or a main course. The name comes from their shape after they have been cooked which looks like a tongue (lingua).

Sfincioni di San Giuseppe

È un dolce dalla pasta morbida riempito di ricotta dolce e scaglie di cioccolato e guarnito con una scorza di arancia candita. Si consuma in particolare per la festa di San Giuseppe e nel mese di marzo quando la ricotta locale raggiunge la massima qualità.

Of Arabic origin (sfang), these are made from a soft dough filled with ricotta and chocolate flakes and garnished with candied orange peel. They are traditionally eaten on the feast of San Giuseppe (St. Joseph) and in March when the quality of the local ricotta is at its peak.

prodotti/products

.01 aglio rosso di Nubia/Nubia red garlic, .02 bastarduna di Calatafimi/bastarduna from Calatafimi, .03/.04 bottarga di tonno e prodotti di tonnara/tuna fish and products from the tonnara, .05 busiate/busiate, .06 cabucio/cabucio, .07 capperi di Pantelleria/Pantelleria capers, .08/.09 cous cous/cous cous, .10 melone giallo/yellow melon, .11 mustazzola/mustazzola, .12 oliva nocellara del Belice/Nocellare del Belice olives, .13/.14 oli extravergine d'oliva/extravergin olive oils, .15 pane nero di Castelvetro/Castelvetro black bread, .16 pecorino siciliano /sicilian sheep's milk cheese, .17 ricotta di pecora/sheep's milk ricotta, .18 sale marino naturale di Trapani /artisan produced natural sea salt from Trapani, .19 salsiccia pasquarola/pasqualora sausage, .20 uva passita di Pantelleria/pantelleria raisins, .21 vastedda del Belice/vastedda del Belice, .22/.23 vino/wine



Camera di Commercio
Trapani

per iniziativa della/an initiative by the
CAMERA DI COMMERCIO DI TRAPANI
Corso Italia, 26 - 91100 Trapani
phone +39.0923.876111
www.tp.comcom.it

progettazione creativa/creative design
ADA COMUNICAZIONE srl
www.adacomunicazione.it
info@adacomunicazione.it