



Lightinthebox

UP TO
70% OFF

SHOP NOW >



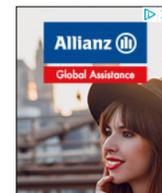
LUOGHI

Cucina pantasca: cosa si mangia a Pantelleria, tra Sicilia e Tunisia

In evidenza: [Vegetariano](#) • [Ricette sfiziose](#) • [Ricette light](#) • [Ricette veloci](#) • [Ricette facili](#) • [Vegano](#) • [Top ricette](#) • [Speciali](#) •

[LUOGHI E PERSONAGGI](#) > [LUOGHI](#) > [CUCINA PANTESCA: COSA SI MANGIA A PANTELLERIA, TRA SICILIA E TUNISIA](#)

CUCINA PANTESCA: COSA SI MANGIA A PANTELLERIA, TRA SICILIA E TUNISIA



Condividi    

Esiste il "Mal di Pantelleria" e può colpire ed aggravarsi da un giorno di lontananza e perdurare per diversi mesi, anni. Un male insidioso, sopito, sornione, che si può risvegliare in qualsiasi momento. Si cura in un unico modo: il ritorno. E non è solo per l'orizzonte, che si confonde con il mare, che diventa "più alto del cielo" e lascia le navi come sospese o per i **12 mila chilometri di muretti a secco** (contro gli 8 mila della muraglia cinese) dichiarati **Patrimonio Unesco**. Pantelleria è un unicuum: abitata da una popolazione autoctona che ha costruito enormi sepolture a spirale (di cui ancora oggi si studia come siano state in grado di realizzarle), i Sesi, poi colonia cartaginese e bizantina, fino alla libertà, dichiarata "città stato", un piccolo emirato, sotto controllo degli arabi, con un suo conio e una sua flotta, poi Feudo dei Borboni e nel 1860 se ne libera con la sommosa della "mala pantasca". Un'isola libera, unica nella storia e nel suolo, vulcanico e ricco di ossidiana, che rende la frutta e la verdura più intensa, la coltivazione dell'uva eroica, quanto pregiata. E anche le **viti ad alberello** sono Patrimonio Unesco.

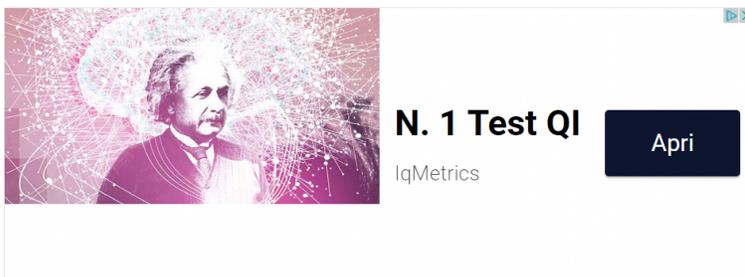


N. 1 Test QI
IqMetrics Apri



Il giardino pantesco

Bucolici e unici nel loro genere, quanto i dammusi (le tipiche costruzioni locali), i giardini panteschi sono realizzati a mano, con muretti a secco di pietra lavica che si sorreggono con un gioco di incastri, con gli angoli smussati a mano, dalla pazienza dei contadini. I muri si ergono a fortificazione per proteggere un piccolo giardino, talvolta anche solo una pianta di agrumi, contro il vento. Ma anche per recuperare l'umidità della notte. Solitamente da febbraio a ottobre non si vede una goccia d'acqua e le pietre nere, assorbendo calore durante la giornata, per l'escursione termica che si crea nella notte, creano una condensa. Di questo si nutrono le piante in tutti questi mesi.



N. 1 Test QI
IqMetrics Apri

Il 12 settembre 2008 il **Fondo Ambiente Italiano** ha ricevuto in donazione un giardino pantesco dalla cantina **siciliana Donnafugata**, di diametro esterno di 11 metri, il giardino è collocato in un anfiteatro naturale costituito da terrazze coltivate a vigneto, con piante centenarie di **Zibibbo**, nella contrada Khamma. E ancora nella Fondazione **Radice Pura** di Giarre si esalta il lavoro eroico degli agricoltori e viticoltori di Pantelleria, tra giardini panteschi e dammusi: si chiama **Futuro Anteriore** l'installazione simbolo dell'ultima Biennale del giardino Mediterraneo. "Passato, presente e futuro racchiusi in una celebrazione del rapporto diretto fra uomo e natura" con tecniche di coltivazione millenarie curate dallo storico illustratore di Donnafugata, **Stefano Vitale**.

**INPS, È UFFICIALE ARRIVA LA
NUOVA CONVENZIONE 2023**

I **pensionati** entro gli **81 anni** con
una **pensione superiore ai 600C**,

potrebbero richiedere questo
prestito agevolato

VERIFICA SE RIENTRI

Quanti anni hai? **meno di 65 anni** **66-70 anni** **+ 70 anni**

[PensioneOggi](#)



Il cappero di Pantelleria IGP

La seconda attività in ordine di grandezza dopo il vino sono i capperi, dal 1996 conosciuti in tutto il mondo con l'IGP Pantelleria. Il produttore di riferimento sull'isola è Bonomo & Giglio, dal 1949 nato nella contrada Scauri e oggi con cappereti su tutta l'isola, esporta in oltre 25 Paesi nel mondo. Merita una visita perché ospita l'unico **museo del cappero del mondo**. Abbiamo intervistato Antonietta Valenza Giglio, terza generazione della famiglia: "Oggi il cappero vive una rinascita, soprattutto per la crescente richiesta di ristoranti gourmet. Non solo quindi il cappero ma viene molto richiesta la granella di cucuncio, il cappero reso croccante, la polvere di cappero, le cimette e la granella.

Nel 2022 siamo arrivati a produrre 350 quintali (su un totale di 2700) ma manca la manodopera. Il raccolto inizia la **mattina presto**, dalle 5 alle 1030-11, sempre chini, si può raccogliere esclusivamente a mano dai primi maggio fino metà agosto e la raccolta è ogni 8 giorni, altrimenti dal pistillo esce il cucuncio, il frutto, si mangia anche quello". E se si perde le giuste tempistiche il raccolto finisce, non dà più frutti. "Questa è una terra difficile, dura, tanto che in pantesco si usa una frase, "costruire questa terra" perché qui ogni terreno viene strappato al servaggio, ogni appezzamento pulito ha visto un lavoro certosino nel togliere le pietre. Ogni pezzetto di terra viene detto "tasseggio" per la difficoltà recuperare terreni. Ecco perché la parcellizzazione e il mosaico di proprietari nel vino e nei cappereti".



L'alberello pantesco

Unico nel suo genere nel mondo, la coltivazione della vite a Pantelleria è triplamente eroica: si combatte il vento, l'assenza di acqua, le pendenze. A cui si aggiunge la vendemmia a mano, chinati, sotto il sole cocente. Un'agricoltura eroica, dove la resa dell'alberello pantesco risente fortemente degli agenti esterni. "Caratterizzata da una forte parcellizzazione dei terreni, l'isola è stata oggetto negli anni di attenzione da parte dei grandi player del vino, soprattutto siciliani" racconta **Benedetto Renda**, presidente del Consorzio Pantelleria e di Cantine Pellegrino 1880. "Noi siamo sbarcati sull'isola nel momento in cui il sistema

cooperativistico era entrato in difficoltà, e si è reso necessario porre l'accento sull'importanza di avere sotto controllo tutta la filiera produttiva". Sostanzialmente spesso i singoli piccoli produttori dovevano sottostare al gioco di prezzi imposti e di pagamenti rateizzati e talvolta assenti. "Possiamo dire di aver svolto dal 1992 un ruolo sociale nei confronti dei piccoli produttori locali, con i quali abbiamo stretto una sorta di "patto per lo Zibibbo", sostenendo le produzioni e garantendo un equo prezzo fisso e pagamenti regolari" racconta Benedetto Renda. "Ma quest'anno abbiamo affiancato a questo, una presenza diretta che ci aiuterà ad approfondire ulteriormente le potenzialità enologiche dell'isola, acquistando 8 ettari nella piana di Sibà, che si aggiungono a quelli coltivati dai nostri 320 conferitori a Pantelleria (e ai 150 coltivati nelle Tenute di famiglia nella Sicilia occidentale)".



N. 1 Test QI

IqMetrics

Apri



Solo i big del vino daranno un futuro all'isola?

Quindi solo i grandi produttori potranno garantire la rinascita di un'agricoltura così difficile? Così sembra, perché i piccoli produttori sono sempre meno, più anziani (l'età media è di 75/80 anni, i giovani sono più legati al mondo del turismo, o si sono trasferiti). Anche Donna Fugata possiede oggi oltre 68 ettari di vigneto. Dal 2010 a Pantelleria viene seguito un progetto di valorizzazione della biodiversità vitivinicola grazie ad un campo sperimentale con **33 biotipi di Zibibbo provenienti da diverse aree del Mediterraneo**. Aperto al pubblico per un percorso di circa 15 minuti è il "Cammino di Kamma", all'interno della cantina, una passeggiata di 15 minuti in lieve pendenza, **tra terrazzamenti e muretti a secco**, per raggiungere un'area panoramica in cui si possono osservare da vicino le principali piante della **macchia mediterranea**. Donna Fugata ha qui radunato tutte le erbe "rare" del paesaggio naturale di Pantelleria: Euphorbia, Lentisco, Fillirea, Caprifoglio, Tè siciliano, Ginestra villosa, Dafne Gnidio.



NOW

Primo mese

€3

Entra in NOW



Quali sono i cibi tipici di Pantelleria?

In primis il **cous cous pantesco**. Che nulla a che vedere con quello marocchino o di altri paesi arabi ma che è molto simile a quello che si trova in provincia di Trapani. Fa parte dei Prodotti Agroalimentari Tradizionali Siciliani. Arricchito di verdure locali a cui si aggiunge un brodetto "di scarto" dei pesci pescati in giornata (tipicamente scorfano rosso, cernia, gallinella, lugaro, pesce San Pietro). Quindi nella ricetta tradizionale il pesce non c'è ma è solo "al sapore di pesce", rappresentando un piatto povero d'eccellenza. Poi i **ravioli "amari"** (perché esiste anche un piatto tipico di ravioli dolci molto simili alle seadas) sono ripieni di ricotta (la tumma locale) e menta e conditi con salsa di pomodoro o burro e salvia. Anche la pasta con l'**ammogghio** non è di pesce: si tratta del tipico pesto pantesco, a base di pomodori freschi, aglio, origano, sale e olio. Anche questo, come tutti i piatti dell'isola, sono portate povere, realizzati con le verdure dell'orto e del momento. L'**insalata pantesca**, dal sapore semplice quanto insostituibile, racconta delle verdure dell'isola e del gusto che trae origine dalla terra vulcanica: patate, pomodori, cipolle rosse, olive nere, capperi, origano, basilico, sale marino e olio extravergine d'oliva. Infine la **murena e cipollata**: tranci di murena infarinati e poi fritti, in accompagnamento alla cipollata, un composto di cipolle, capperi di Pantelleria, aceto di vino bianco, peperoncino e foglie d'alloro. Passando ai dolci, come non rimanere affascinati dal **bacio pantesco**? Due cialde fritte e friabili (realizzate con appositi stampini) che racchiudono una crema di ricotta con scaglie di cioccolato nero fondente.

Luglio 2023

Camilla Rocca



CONTENTREVOLUTION

'NDUJA



Ne ha fatta di strada la **'nduja**. Nata in Calabria come salume povero, per sfruttare gli scarti della carne di maiale, si è fatta conoscere nel mondo grazie alla "pizza calabrese", una delle preferite nel menu di una grossa catena di **ristorazione britannica**. E oggi il suo gusto piccante va di moda anche a Londra, dove la servono dai chioschi ai ristoranti chic. La 'nduja è un prodotto tipico dalla provincia di **Vibo Valenzia**, in particolare del borgo di **Spilinga**, sua terra d'eccellenza dove ha conquistato la DeCo (Denominazione comunale). Viene preparata in inverno, quando si macella il maiale, con carni suine selezionate (lardello, guanciale e pancetta), tritate finemente con abbondante peperoncino locale (del Monte Poro), salate e impastate lentamente come vuole la **tradizione**; infine insaccate in un budello di maiale. Il salume viene poi affumicato con legna aromatica e resinosa e fatto stagionare da **90 a 150 giorni**. È di colore rosso vivo, aroma intenso e gusto decisamente piccante, tratto distintivo della **cucina calabrese**; non si taglia ma si spalma perché è di consistenza cremosa, che non si indurisce **con il tempo**. Il nome insolito deriva dal francese "andouille" (salsiccia) e alcuni ritengono che la 'nduja sia imparentata con un salume importato durante il periodo napoleonico. Ma qualunque sia l'origine, per i calabresi è un vanto, che l'8 agosto di ogni anno festeggiano con una **sagra folkloristica** sempre molto seguita. Non solo bruschette. Al gusto infuocato della 'nduja bisogna abituarsi: i più audaci la assaporano "in purezza", spalmata su crostoni di pane oppure con formaggi come il caciocavallo, altra celebrità calabrese. Ma ci sono molte ricette che vengono esaltate dal suo **tocco piccante**. La pasta innanzitutto, non solo i tradizionali **fileja**, conditi con pomodorini e cipolla di Tropea, ma anche altri

formati insaporiti con ricotta, capperi e olive, melanzane, peperoni, tonno, ragù. Pizze, focacce e torte salate si sposano al meglio con la 'nduja, che in Calabria abbinano anche ai legumi, come i fagioli saltati con la cipolla rossa, e alle verdure. Da provare anche nelle polpette di carne o negli arancini di riso e persino con i crostacei e i molluschi, come propongono gli **chef più famosi**.

Marina Cella
luglio 2023



CIPOLLA DI GIARRATANA

Considerato il gigante "buono" tra i **bulbi edibili tricolore**, può pesare fino a **due chili**, a volte anche di più. È la cipolla più grande che esista, dall'elegante polpa color avorio e dal gusto soave. Perfetta anche per i palati più delicati, si coltiva nel piccolo comune siciliano di Giarratana, nel Ragusano, ed è diventata di moda grazie all'intraprendenza di alcuni agricoltori locali che hanno fortemente voluto rilanciarne il consumo, dedicandole molte cure e andando a caccia di "terra" adatta proprio a lei. Questa **cultivar**, infatti, cresce particolarmente bene sull'altopiano ibleo, tra 350 e 600 metri d'altitudine, dove i pendii rocciosi calcarei e il clima collinare che mitiga la calura estiva garantiscono idratazione e morbidezza ai bulbi. Per questo non è possibile coltivarla altrove **senza che si alterino bouquet aromatico**, colore e consistenza. Inoltre, ogni anno bisogna lasciare a riposo l'apezzamento precedente, ridestinato alla coltivazione di fieno, favino e frumento, per non impoverire il terreno. Questa pratica rende difficile trovare campi nuovi e aumentare la produzione. Le cipolle di Giarratana (Presidio Slow Food e Deco, denominazione comunale d'origine) vengono seminate su campi spesso scoscesi e curate una ad una manualmente. Seminate in **autunno**, trapiantate a fine inverno e raccolte **in estate**, saranno celebrate anche quest'anno nel corso della **42esima edizione** della sagra dedicata, dal **12 al 14 agosto**, con degustazioni, ricette abbinata a vino e olio locale, con l'atteso concorso tra coltivatori, professionisti e amatoriali. Vince chi porta al tavolo d'assaggio la cipolla più grande. L'anno scorso il primo premio è stato assegnato a una cipolla da 3 chili e 96 grammi di Fagone, l'azienda leader per la coltivazione della cipolla di **Giarratana**. Come spiega Giusy Noto, figlia dei fondatori, "questa cipolla è molto richiesta sia da ristoratori che da privati, tanto che abbiamo deciso di venderla fresca e anche lavorata e confezionata direttamente in azienda, per allungare la sua stagione d'uso tutto l'anno". Ed è stato un **grande successo** perché è davvero inimitabilmente gustosa. "La sua caratteristica più importante è la dolcezza", spiega **Vittorio Sartorio**, delegato dell'**Accademia italiana della cucina di Ragusa**, "fa piangere poco quando la pulisci e dà molta soddisfazione quando l'assaggi. Un vero prodotto di culto che dà la meritata notorietà a un territorio povero ma "ricco" di persone fiere e laboriose. Le poche cose che producono (olio, fave, torrone e conserve) sono davvero eccellenti. Questa grande cipolla si può cucinare in tanti modi. La mia ricetta preferita è **semplicissima**: taglio in due per il lungo questo delizioso "disco volante" e lo inforno con olio, pangrattato e capperi a 180° per 40 minuti per un piatto unico delizioso". Si mangia pure cruda in insalata, nelle minestre, in agrodolce così come nella farcitura delle scacce (le focacce ripiene). E c'è pure chi la essicca per snack effetto chips o per arricchire i piatti reidratandola prima dell'uso.

