



**S**CINTILLANTE, gioiosa, rituale, fantasiosa. La cucina siciliana è come la sua terra. Vive di sole, di mare, di amore. E di colori accesi, di odori intensi, di contrasti stridenti.

La storia del costume alimentare siciliano comincia con i primi abitanti dell'isola, i Sicani, i Fenici, i Greci, i Romani. Continua ad evolversi e si orienta verso nuovi sapori con l'arrivo di popoli invasori, dai Vandali ai Bizantini, dagli Arabi ai Normanni, dagli Angioini agli Aragonesi. Di queste dominazioni porta il segno inconfondibile e assume connotazioni diverse di zona in zona.

I primi libri dedicati alla gastronomia furono scritti da Archestrato, Ennio e Marziale nel primo secolo dopo Cristo. In seguito si moltiplicarono gli studi sulla cucina e l'aver tramandato centinaia di ricette ha consentito alla gastronomia isolana di mantenere intatte le sue radici.

Ancora oggi perciò l'arte culinaria siciliana risente della commistione di varie tradizioni alimentari. Nè ha perduto le eredità degli strabocchevoli pranzi cortigiani o delle malinconiche ricette povere. Mantiene piatti che richiedono ingredienti costosi, a base di carne o di pesce, ma pure pietanze popolari, con legumi per esempio o pan grattato. La gastronomia siciliana insomma coi secoli ha dissolto le barriere sociali e ha conservato tutti quegli ingredienti più ricchi di proteine, di zuccheri e di grassi. Non a caso molti dietologi concordano nel ritenere l'alimentazione tipicamente siciliana sana ed equilibrata.

Le ricette selezionate in questa raccolta vanno dalle più semplici alle più complesse. I pranzi hanno due varianti: possono cominciare con un antipasto oppure con un piatto tipico. I menù consigliati comprendono poi un primo,