

***Itinerario di trionfi gastronomici  
del monastero di S. Nicolò di Catania***

***“Siste viator et suspice”***



***Al viator è detto: “Fermati un pò e rifletti”.***



La nostra ricerca tratta di alimentazione in uso nelle comunità monastiche catanesi nei secoli XVIII e XIX, prende in esame i registri Ordinari e Straordinari (registri delle spese) del monastero di S. Nicolò dell'ordine benedettino. In essi dal 1711 al 1814, venivano riportate le spese giornaliere, gli alimenti ed il numero di commensali presenti nel monastero.

Emerge la sistematicità con cui veniva gestita l'alimentazione giornaliera e delle occasioni importanti.

Nella formulazione di un menu benedettino si è mantenuto per le singole pietanze l'ordine dettato dagli stessi registri.



Per il venerdì si seguiva lo schema dettato dalle regole di San. Benedetto, che era così articolato:

la cena delle occasioni particolari iniziava con lo "scacciu", mandorle, noci, nocciole da schiacciare al momento, seguito sempre da una minestra di verdure e legumi. Ad essa seguiva sempre un piatto a base di riso "Timbale o timballo" un involucro di riso sapientemente farcito con aggrassato di carne. Il secondo a base di pesce "tonnina" detto "Terza cosa", e per i venerdì fuori dalla Quaresima era prevista una "Quarta cosa", generalmente un piatto di sostanza a base di carne, come il celebrato falsomagro detto bruciuluni o rollè. Fra il secondo di pesce e quello di carne veniva servito il cosiddetto "Cunottu" una sorta di autentico stratagemma che serviva a togliere il sapore del pesce e predisporre il palato al gusto della "carne". A chiudere la cena, poi, ci pensavano oltre a montagne di cannoli, cassate e spumoni, le sfinge di pasta bognè (nient'altro che delle bignole farcite con crema di mele e sciroppo di miele e arance).

L'autunno richiedeva ai monaci benedettini di seguire con solerzia le ultime pratiche agrarie nelle varie tenute terriere, prima del grande freddo e del letargo dei campi. In quei giorni si estraevano le forme di pepato, caciocavallo e pecorino. Andando per le cucine del monastero dei benedettini a Catania, potevano trovarsi ammonticchiate sacchi di iuta pieni di lenticchie, fave e castagne, preziosa dispensa per i pasti serali delle brutte stagioni.

In attesa della preziosissima risorsa dell'olio, orgoglio e sapienza monastica, il mosto riposava nelle cantine. Questo è il periodo per preparare le conserve di verdure ed i salumi. I frati spesso erano bravi erboristi e cultori delle provviste di bosco raccoglievano funghi e castagne, provvidenziale aggiunta per il refettorio in questo periodo.

## **Pietanze della Cucina benedettina 1858**

Scacciu e michelasso  
\*\*\*\*\*

Scotellino di lenticchie con reginelle e finocchietto  
selvatico  
Timbale di riso secondo le cassuerole di modelo con  
oncie quattro di carne aggrassata  
\*\*\*\*\*

**Terza cosa**  
Sfoglio di erbette con pesce di taglio di prima  
"tonnina" per conversi e novizi  
\*\*\*\*\*

**Cunottu**  
\*\*\*\*\*  
Magnificenza del Falso magro con ova falsite di  
quaglia e pistacchio secondo il costume  
e  
butino di patate  
\*\*\*\*\*

Spumone di mandorle e liffia  
con  
Sfinge di pasta bognè condite con giuleppo di mele  
e fior di arance



## Menu

Cucina benedettina del 1858

Scacciu e michelasso:

Spitini di provola piccante e caciocavallo- pane fritto con ova- pagnottine con ravioli di ceci - carizzi di ficatu-cutumè- gattò di ricotta- olive cunsati- sfinge di baccalà e mandorle- scacciu di mandorle, nocciole, noci.

\*\*\*\*\*

Scotellino di lenticchie con reginelle e finocchietto selvatico

( una minestra di lenticchie con lardo, finocchietto e pasta)

Timbale di riso secondo le cassuerole di modelo con oncie quattro di carne aggrassata

(timballetto di riso con ripieno di ragù di carne)

\*\*\*\*\*

Terza cosa

Sfoglio di erbette con pesce di taglio di prima "tonnina" per conversi e novizi

( dadi tonno con cipolla e alloro ed erbette di campo (sinapi, scalora) su sottilissimo manto di pasta bresina)

\*\*\*\*\*

**Cunottu**

( gelo di anice)

\*\*\*\*\*

Magnificenza del Falso magro con ova falsite di quaglia e pistacchio secondo il costume

(falso magro di vitello con uova di Quaglia)

Butino di patate

(tortino di patate con la cannella)

\*\*\*\*\*

Spumone di mandorle e liffia

(semifreddo alle mandorle con crema di cioccolato)

Sfinge di pasta bognè condite con miele e giuleppo

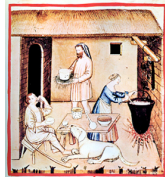
(piccole bignole fritte condite con giuleppo: scioppo di mele e fiori di arancio, i benedettini impararono l'arte del giuleppo dalla medicina araba)

## **Escursus storico dei piatti**



### **Scacciu e michelasso**

L'antipasto, pietanza abbastanza elaborata da collegare al torna gusto della cucina baronale, era molto vario. Fra i tanti vengono segnalati: le sfogliatine con i fegatini, baccalà ripieno di mandorle, cutumè di riso o ricotta, frittate di ricotta e mentuccia, polpette dal volume inusitato, tocchi di caciocavallo.



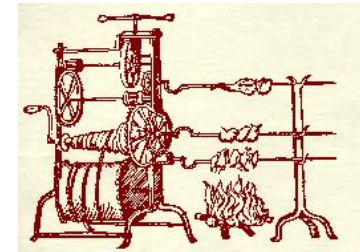
### ***Minestra: quel che passa il convento!!!***

La prima pietanza dei rigidi mesi invernali era sempre una minestra di legumi (lenticchie o fave) con aggiunta di pasta (reginelle o rimanenze di pasta di semola). A completare un filo d'olio extravergine, un trito di finocchietto selvatico, bastavano così due tocchi a trasformare la minestra in un ricordo indelebile.

### **Timbale di riso secondo le cassuerele di modelo con oncie quattro di carne aggrassata**

Il riso non poteva mancare sulle tavole dei benedettini, oltre alle celebrate e mastodontiche arancine dalla forma inusitata, compariva, spesso, come timballetto di carne aggrassata.

*“Quel poco ingegno c’ho, mi s’avviluppa solo a pensar com’io possa onestamente celebrar la minestra... quando hai scottino piatto, e voglia grande di più mangiar, sicome i giovani hanno, che l’apetito lor sempre si spande: fatti una minestra, e non ti dare affanno perchè la sua vertute è tanta, e tale che basta a ristorarti d’ogni danno”.*



### **IL Falsomagro:**

Quello che colpisce di questo celebrato piatto, così come rallegra, e seduce è l'aggressività. Non è un corteggiamento romantico quello ingaggiato dalla cucina siciliana. Via con il primo assalto ai sensi: un manto di carne avvolge un ripieno di capuliatu (tritato: rigorosamente misto di carne di maiale e vitello) nel quale accennano la loro presenza, sedani, carote e uova sode, il tutto inebriato da buon vino cotto, rossissimo strattu di pomodoro, e del buon basilico fresco.

Diventa un sapore che strappa la nostra attenzione da tutto quanto il resto; diventa un intreccio di profumi che racconta un pezzo di mondo e di storia dell'isola. **Il falsomagro** siciliano è dunque il barocco del gusto, quello che dà l'impronta alle tante splendide città del sud: poi ci sono i cassettoni, le statue, le volte.

## Tonnina "Surru"

Fra i tanti secondi a base di pesce mangiati in convento viene segnalato lo Sfoglio di erbette con tonnina. Foglia di erbetta, cipolla in agrodolce, e tonno detto "Surru", dal gusto dolce, come risulta nei registri "Straordinari".



## Peccati di gola e redenzione

I monaci del convento sono riusciti, sapientemente, a conservare e tramandare un'impressionante molteplicità di ricette. Il rituale religioso ha da sempre influenzato le abitudini alimentari della città. Così uova, mandorle, zucchero, e crema di latte hanno dato vita allo spumone di mandorle detta "cubbaita", dolce del periodo baronale siciliano. Esso veniva sempre servito alla fine dei pasti, rigorosamente accompagnato dalla liffia, una struggente crema di cioccolato.



La libbra romana ed' 12  
once  
L'oncia ed' otto dramme  
La dramma di tre peropoli  
Le peropoli oppia il denaro ed' 24  
grani  
Un grano il peso d' un granello  
d' oro  
Una spicciola e 16 oncie  
Il locale ed' 4 spiccioli e  
sono 64 oncie  
Il marjolo quanto si può presen-  
dere entro un guzno dell' amaro  
Il guzillo cio che può prender-  
si con due o tre di