Tradizioni enogastronomiche

MPANATE E PIRUNI DI NISCEMI

Elisa Caruso



Niscemi

TERRA E TRADIZIONE



Nel cuore della Sicilia meridionale,
tra colline fertili e luce intensa.

Una terra di agricoltura e tradizione,
che nutre la comunità da generazioni.

Qui la cultura gastronomica nasce
dalla semplicità e dal sapere contadino.

Sapori autentici, radici profonde,
orgoglio di una storia che continua.

Storia e Tradizione

DELLE MPANATE E PIRUNI

Ricette nate dalla cultura contadina
e tramandate di generazione in
generazione.

Impasti semplici e ingredienti vegetali
che raccontano la cucina di un tempo.

Protagonisti delle feste popolari
e dei pranzi in famiglia.

Sapori autentici che uniscono
passato, comunità e territorio.



Ricetta e Metodo di Preparazione

MPANATE

ingredienti principali

farina di grano tenero
patate, cipolle, pomodoro
capperi, olive, origano
olio extravergine d'oliva, sale

100% vegetariana

PIRUNI

ingredienti principali

farina di grano tenero
bieta, cipolla, pomodero
pecorino, uvetta, pinoli
olio extravergine d'oliva, sale

100% vegetariana



PREPARAZIONE

1. Prepara il ripieno con ingredienti freschi e di stagione.
2. Stendi l’impasto e farcisci con generosità.
3. Sigilla, cuoci al forno e lascia riposare.
4. Gusta calde per apprezzare tutto il sapore autentico.

Abbinamenti di Vini Consigliati

NERO D'AVOLA
Rosso morbido e fruttato, bilancia la dolcezza delle verdure e dei ripieni.

GRILLO
Bianco fresco e aromatico, esalta la leggerezza e le erbe mediterranee.

CATARRATTO
Strutturato e armonioso, accompagna il gusto pieno dei piruni.

FRAPPATO
Rosso leggero e speziato, ideale per un contrasto delicato e avvolgente.



Curiosità e varianti

NEI PAESI VICINI

A **Caltagirone** si preparano più piccoli e spesso con ripieni vegetali.

A **Gela** e **Ravanusa** la tradizione unisce ricotta e peperone dolce.

Ogni paese custodisce la sua ricetta, con sfumature e nomi diversi.

Un patrimonio comune di **gusto** e **memoria**.



Grazie

E INVITO ALLA DEGUSTAZIONE

Grazie per aver scoperto con noi
i sapori autentici di Niscemi.

Vi invitiamo a sedervi, assaggiare e
lasciarvi sorprendere.

Mpanate, piruni e un bicchiere di vino:
la nostra tradizione, la vostra esperienza.

Buon appetito e alla prossima!

