

# ASCOLTA LA NONNA

## MENÙ PRIMAVERA - ESTATE

PLASTIC  
FREE

2023-2024

VOLUME 9 PREZZO 10€

  
Slow Food®



OSTERIA  
mangia & bevi

OSTERIA  
mangia & bevi  
PIAZZA  
MARINA



# GUIDA AGLI INGREDIENTI Ingredients guide

 <b>Farina</b> Flour	 <b>Sedano</b> Celery	 <b>Aglio</b> Garlic	 <b>Anagosta</b> Lobster
 <b>Pangrattato</b> Breadcrumbs	 <b>Zucchina</b> Zucchini	 <b>Basilico</b> Basil	 <b>Cozze</b> Mussels
 <b>Formaggio</b> Cheese	 <b>Zucca</b> Squash	 <b>Menta</b> Mint	 <b>Vongole</b> Clams
 <b>Uova</b> Eggs	 <b>Melanzana</b> Eggplant	 <b>Origano</b> Oregano	 <b>Crostacei</b> Shellfish
 <b>Carne di vitello</b> Calf meat	 <b>Olive</b> Olive	 <b>Passolina e pinoli</b> Raisins and pine nuts	 <b>Melone bianco</b> White melon
 <b>Carne di manzo</b> Beef	 <b>Capperi</b> Capers	 <b>Piselli</b> Peas	 <b>Prezzemolo</b> Parsley
 <b>Maiale</b> Pork	 <b>Mais</b> Corn	 <b>Fagiolini</b> Green beans	 <b>Scalogno</b> Shallot
 <b>Pesce</b> Fish	 <b>Patate</b> Potatoes	 <b>Mela</b> Apple	 <b>Anguria</b> Watermelon
 <b>Pollo</b> Chicken	 <b>Carote</b> Carrots	 <b>Arancia</b> Orange	 <b>Calamari</b> Squids
 <b>Polpo</b> Octopus	 <b>Broccoli</b> Broccoli	 <b>Finocchio</b> Fennel	 <b>Seppia</b> Squid
 <b>Pomodoro</b> Tomato	 <b>Aceto</b> Vinegar	 <b>Carciofi</b> Artichokes	 <b>Ananas</b> Pineapple
 <b>Funghi</b> Mushrooms	 <b>Cipolla</b> Onion	 <b>Pepe</b> Pepper	
 <b>Fagioli</b> Beans	 <b>Fave</b> Fava beans	 <b>Finocchietto selvatico</b> Wild fennel	

Ai sensi del Regolamento UE 1169/2011 e successive modificazioni, si informa la spett.le clientela che i prodotti e le sostanze alimentari vendute da questo esercizio possono o potrebbero contenere i seguenti allergeni.

Cereali contenenti glutine:  
grano, orzo, segale, avena, farro, kamut o i loro ceppi ibridati  
Crostacei e derivati  
Uova e derivati  
Pesce e derivati

Arachidi e derivati  
Soia e derivati  
Latte e derivati  
Frutta con guscio (mandorle, nocciole, noci, anacardi, pistacchi)  
Sedano e derivati

Senape e derivati  
Sesamo e derivati  
Anidride solforosa e solfiti in concentrazione superiore a 10 mg/kg o mg/l  
Lupini e derivati  
Molluschi e derivati

Under the EU regulation 1169/2011 and subsequent amendments, we inform customers that the products and food sold by this business can or could contain the following allergens.

Cereals containing gluten:  
Wheat, barley, rye, oats, spelt, kamut or their hybridized strains  
Crustaceans and derivatives  
Eggs and derivatives  
Fish and derivatives  
Peanuts and derivatives

Soybeans and derivatives  
Milk and dairy products  
Nuts (almonds, hazelnuts, walnuts, cashews, pistachios)  
Celery and derivatives  
Mustard and derivatives  
Sesame and derivatives

Sulfur dioxide and sulfites in concentrations greater than 10 mg/kg or mg/l  
Lupines and derivatives  
Mollusks and derivatives





**Zucchini**  
Zucchini



**Melanzana**  
Eggplant



**Basilico**  
Basil



**Fagiolini**  
Green beans



**Zucca**  
Squash

## ECCELLENZE DEL TERRITORIO

Per la preparazione dei nostri piatti, scegliamo solo prodotti sani, genuini, coltivati e raccolti secondo stagionalità e selezionati accuratamente tra le eccellenze del territorio siciliano.

I prodotti che acquistiamo percorrono pochissima strada per arrivare in tutta la loro bontà sul vostro piatto. In questo modo aderiamo a un consumo sostenibile delle risorse della terra. Meno strada da percorrere equivale a minori emissioni di CO<sub>2</sub>, più rispetto per l'ambiente, maggiore attenzione alla biodiversità e più genuinità a tavola!

Scegliere prodotti a chilometro zero restituisce agli agricoltori la gestione della filiera alimentare e ci aiuta a nutrirci con prodotti più sani, a vantaggio di tutti.

## EXCELLENCE FROM SICILY

We choose only healthy, natural produce grown and harvested according to time of the year and carefully selected among the excellence of the Sicilian territory to finally prepare our dishes.

The fresh produce we buy travels a very short distance to arrive in all its tastiness on your plates. In this way, we support a sustainable consumption of the resources of the land. The shorter distance to cover, the lower CO<sub>2</sub> emissions, and this means more respect for the environment, greater attention to biodiversity and more naturalness on our tables!

Choosing products with zero food miles gives the management of the food chain back to farmers and helps us eat healthier, benefiting everyone.



# PANE FRESCO DI GIORNATA, SFORNATO DA NOI!

Il nostro pane, le nostre panature e i nostri impasti sono tutti preparati da noi utilizzando solo farine di grani antichi siciliani. I grani antichi sono il frutto di selezioni naturali millenarie e si distinguono dai grani moderni per il loro gusto e il loro aroma, ma soprattutto per gli eccezionali e salutari contenuti nutrizionali.

Macinati a pietra e lavorati a basse temperature per preservarne i principali componenti naturali, i grani antichi sono ricchi di fibre, minerali, proteine e antiossidanti, possiedono un basso indice di glutine e basso indice glicemico.

Il loro impiego in cucina contribuisce a rendere gli alimenti più salutari e digeribili, oltre ad offrire la possibilità di ritrovare antichi sapori e caratteristiche tipiche della cucina di una volta.

## Daily fresh bread, baked by us!

Our bread, our breadcrumbs and our doughs are all prepared by us using only flours of ancient Sicilian grains.

Ancient grains are the result of natural selections which are thousands of years old and, compared to modern grains, they have a distinct taste, a unique aroma and, above all, incomparably healthy nutritional contents.

Stone ground and processed at low temperatures to preserve their main natural components, ancient grains are rich in fibre, minerals, proteins and anti-oxidants; furthermore, they are low in gluten and with a low glycaemic index.

Their use contributes to making food healthier and easier to digest, as well as offering the chance of rediscovering ancient flavours and the typical characteristics cooking as it used to be.

**MOLINO LEVANTINO**  
DAL 1909

## U PANUZZU CAUARO RA NONNA

Sforniamo il pane ogni giorno.  
*We bake bread every day.*







## LA MELANZANA

La melanzana, introdotta in Europa dagli Arabi, ha attraversato i secoli e le leggende, fino a diventare un ingrediente irrinunciabile della cucina mediterranea. Le sue proprietà depurative, l'elevato contenuto di acqua e fibre e il basso indice glicemico ne fanno un ortaggio salutare e adatto a tutti.

Protagonista indiscussa di numerosi piatti della tradizione siciliana, la melanzana è sicuramente l'ingrediente principe della caponata, il cui nome, per consuetudine, può essere ricondotto a quello al capone, un pesce servito sulle tavole dell'aristocrazia spesso condito in agrodolce.

Non avendo pesce a disposizione, la gente umile sostituì il costoso ingrediente con la melanzana, realizzando alla famosa ricetta che, con le sue innumerevoli varianti è arrivata fino a noi.

## AUBERGINES

Aubergines were brought to Europe by the Arabs and, passing through centuries and legends, they have now become a fundamental ingredient in Mediterranean cuisine. La melanzana, introdotta in Europa dagli Arabi, ha attraversato i secoli e le leggende, fino a diventare un ingrediente irrinunciabile della cucina mediterranea. Due to their depurative properties, the high content of water and fibre and the low glycaemic index, aubergines are a healthy vegetable, suitable for everyone. Aubergines are the indisputable protagonist of numerous traditional Sicilian dishes: for instance, aubergine is the main ingredient in the caponata, a dish whose name probably derives from the word capone, the local name of the dolphinfish, which was once served to aristocrats, very often in a sweet and sour sauce.

The poor could not afford to buy the fish, so they substituted it with the humbler aubergine, giving birth to the now popular dish which has arrived to this day in its many variants.



## LA ZUCCA

Dolcissima e coloratissima, la zucca è un alimento povero di calorie, ricco di nutrienti e dalle innumerevoli proprietà benefiche, tanto da essere ampiamente utilizzata anche in ambito erboristico, fitoterapico e cosmetico. La zucca è sicuramente uno degli ortaggi più versatili, perfetta da gustare come zuppa o in mille altre preparazioni.

Non dimenticate che della zucca non si butta via (quasi) niente! Oltre alla parte esterna, che una volta svuotata può essere riutilizzata come elemento decorativo o come contenitore, i semi della zucca, opportunamente essiccati, tostati e salati, sono un vero e proprio emblema delle tradizionali feste popolari siciliane, durante le quali sgranocchiarli passeggiando è un vero e proprio rito.

## SQUASH

Very sweet and colorful, squash is poor in calories, rich in nutrients and has countless healthy properties, so far as to be widely used in herbal medicine, phytotherapy and cosmetics. Squash can be tasted as soup and several delicious typical recipes.

Bear in mind that very little is thrown away! Besides the external part, which can be used as a decorative element or as a container – once it has been emptied, clearly – , squash seeds are a real symbol of traditional Sicilian popular festive events; as a matter of fact, eating squash seeds – which have previously been dried, toasted and salted – while going for a walk during these events has become a sort of a ritual.



## LA NONNA CONSIGLIA

### Tagliere di Mangia&Bevi € 8,00

Fresh onions wrapped in bacon



Ti vedo sciupato! Ma mangi?

## COMBINAZIONI DI SAPORI E TRADIZIONI MEDITERRANEE

Contaminazioni arabe, sapienza e saggezza popolare, fantasia e sperimentazione hanno dato origine a gustosissime ricette che non possono mancare sulle tavole siciliane.

Dalla caponata alle panelle, dallo sfincione al cacio all'argenteria, ognuna di queste preparazioni ha una storia antica e curiosa che si perde nella leggenda.

Si narra che a Palermo, in via dell'Argenteria, nei pressi del mercato della Vucciria, visse un argentiere che, grazie alle sue possibilità economiche, potesse permettersi di servire sulla sua tavola le più raffinate pietanze. Costui dopo qualche tempo cadde in disgrazia e la moglie, per non far sapere ai vicini che non avrebbe più potuto preparare i suoi ricchi e deliziosi manicaretti, iniziò a sperimentare nuove ricette che sprigionassero profumi simili ai costosi piatti preparati fino a quel momento.

Nacque così il cacio all'argenteria, un piatto fatto di ingredienti poveri (formaggio, aceto, aglio e origano) ma che sprigiona un intenso e aromatico profumo molto simile a quello del coniglio alla cacciatora.

### Traditional mediterranean flavours

Arabic contaminations, popular knowledge and wisdom, fantasy and experimentations have given rise to delicious dishes that cannot be missing from Sicilian tables.

From caponata to panelle, from sfincione to the cacio all'argenteria, each of these recipes has an ancient and curious history whose origins are intertwined with legend.

It is said that a silversmith lived in Palermo, in via dell'Argenteria, a street in the area near the Vucciria market, and that he could afford to eat the most refined dishes thanks to his economic resources. After some time, he was struck by misfortune so his wife, not wanting her neighbours to know she couldn't prepare her rich and tasteful delicacies anymore, started experimenting new recipes emanating fragrances just as the expensive dishes she used to prepare did.

That is how the cacio all'argenteria was born: a dish prepared with simple ingredients (cheese, vinegar, garlic and oregano) but emanating an intense, aromatic fragrance similar to that of rabbit "alla cacciatora".





### Panelle e sfincione

Panelle (gram flour fritters), local pizza

€ 8,00



### Caponata di melanzane

Eggplant caponata



€ 8,00



### Arancinette nero di seppia\*, burro, carne

Black cuttlefish\*, cheese and meat arancini



€ 8,00



### Tortino di Melanzane

Eggplant tartlet



€ 9,00



### Cacio allo sfincione

Con pomodoro, cipolla e pangrattato  
Melted cheese with tomato, onion and breadcrumbs

€ 9,00



### Cacio all'argentiera

Con aceto e origano  
Melted cheese with vinegar and oregano



€ 9,00



### Primosale in pastella

Battered primosale

€ 8,00



### Tagliere di Mangia&Bevi

Fresh onions wrapped in bacon

€ 8,00



*\*in mancanza di prodotto fresco viene utilizzato prodotto abbattuto e surgelato - coperto 2,50€*



# ANTIPASTI DI PESCE Fish starters

## LA NONNA CONSIGLIA

### Sarde a Beccafico\* € 8,00

Sardines rolls



**Mangia che sei secco come una sarda salata!**

## QUANDO LA NECESSITÀ DIVENTA CREATIVITÀ!

Tante sono le ricette popolari che nel tempo sono state inventate scopiazzando i sofisticati menù serviti nelle case dei ricchi. Rimpiazzando opportunamente gli ingredienti più pregiati con altri molto più economici, nuovi deliziosi sapori sono entrati a far parte della nostra tradizione.

Tra gli ingredienti poveri più utilizzati per imitare le pietanze dei nobili, non possiamo che annoverare le sarde.

Le sarde a beccafico, gustosi e aromatici involtini di pesce ripieni di mollica, nascono come variante popolare dei più pregiati beccafichi. I beccafichi sono dei piccoli volatili dalle carni molto saporite che i nobili siciliani erano soliti cacciare e consumare farciti dalle loro stesse interiora.

Un'altra deliziosa reinterpretazione della cucina aristocratica in chiave popolare sono le sarde allinguate. La loro caratteristica apertura "a libro" deriva dall'intento di imitare la forma delle sogliole, consumate abitualmente dalle classi più agiate.

Oggi non possiamo che essere grati a chi, facendo di necessità virtù, è riuscito a tramandarci queste ricette che racchiudono tutta la cultura e le tradizioni di un'antica epoca.

## From necessity to creativity!

Many popular dishes have been created by copying from the sophisticated rich households' menus. New delicious flavours became a part of our tradition as a result of substituting expensive exquisite ingredients with others which were cheaper.

Sardines are among the humble ingredients mostly used to imitate the food nobles used to eat.

Sarde a beccafico, tasteful and aromatic fish rolls stuffed with breadcrumbs, were born as an imitation of the garden warbler – "beccafico" in Italian – a little bird whose meat is very tasty and that Sicilian noblemen loved to hunt and eat stuffed with the birds very entrails.

Another delicious popular reinterpretation of aristocratic cuisine is represented by the sarde allinguate. The sardines in this dish are opened like a book, with the intent of imitating the more expensive sole, usually eaten by the wealthiest classes.

Nowadays we are very grateful to those who, making a virtue out of necessity, have passed down to our generation these recipes containing all the culture and traditions of ancient times.

*\*in the absence of fresh product is used blast chilled and frozen product - cover charge 2,50€*





### Purpiceddi murati\*

Small octopuses\* in tomato sauce

€ 12,00



### Calamari fritti\*

Fried squids\*

€ 14,00



### Insalata di mare\*

Sea salad

€ 12,00



### Polpette di baccalà\*

Salted codfish balls

€ 10,00



### Sardecche allinguate\*

Fried sardines with onions in sweet and sour sauce

€ 8,00



### Sardecche a Beccafico

Sardines rolls

€ 8,00



## MEGGHIU ESSIRI TESTA DI SARDA CA CURA DI TUNNU.

Questo proverbio tradizionale siciliano ci fa riflettere su una semplice considerazione: meglio essere una testa di sarda che una coda di tonno. Con queste parole si vuole trasmettere il concetto che è meglio essere primi tra i piccoli che ultimi tra i grandi.

LE SARDE NELLA TRADIZIONE

*\*in mancanza di prodotto fresco viene utilizzato prodotto abbattuto e surgelato - coperto 2,50€*



# PASTA FRITTA

Fried pasta



Sei già sazio? Mangia senza pane!

## LA PARIEDDA DELLA NONNA

Sugo di melanzane, mentuccia, pangrattato e abbondante formaggio grattugiato: ecco la nostra versione della pasta fritta.

La tipica pasta della nonna, nata in origine come piatto di recupero quando si era soliti friggere gli avanzi di pasta del giorno prima, è una di quelle pietanze che come nessun'altra sa di famiglia e di casa.

Con il gusto della nostra pasta fritta vogliamo riportare alla vostra memoria e alle vostre papille quel sapore di convivialità e condivisione che tanto amiamo in Sicilia.

Per questo motivo le nostre pariedde di pasta fritta sono di diverse grandezze. Da scegliere in base al numero di commensali con i quali desiderate assaporarla e dividerla!

## Granny's pan

Aubergines sauce, lesser calamint, breadcrumbs and a generous amount of grated cheese: this is our version of fried pasta.

The typical pasta grannies used to make originated as a leftovers recycling dish back in those days when people used to fry any pasta left over from the previous day and it's one of those dishes that tastes like home like no other.

With the taste of our fried pasta, we want to bring to your taste buds that flavour of and sharing that we love so much in Sicily.

This is the reason why our "pariedde" (pans) of fried pasta come in different sizes, depending on how many dining companions you wish to share yours with!

*\*in the absence of fresh product is used blast chilled and frozen product - cover charge 2,50€*





## PASTA CON SUGO E MELANZANE

Pasta with tomato sauce and aubergines



## A PARIEDDA NICA

Small pan



## A PARIEDDA PI MIA E PI TIA

Pan for me and you



## U PARIEDDUNI

Very big Pan



*\*in mancanza di prodotto fresco viene utilizzato prodotto abbattuto e surgelato - coperto 2,50€*







**COALMA**

DAL 1922

COME MARE COMANDA.



## LA NOSTRA PASTA

Per i nostri primi utilizziamo pasta prodotta dal nostro pastaio di fiducia, lavorata con cura per ottenere una consistenza ruvida e porosa che è garanzia di sapore, di una migliore tenuta di cottura e di una straordinaria capacità di trattenere al meglio i condimenti.

I nostri Gemelli sono un formato tipico, perfetto per catturare in tutto il loro sapore sughi e condimenti corposi, rendendo gustosa e ricca ogni forchettata.

## OUR PASTA

To prepare our first courses, we use pasta made by our trusted pasta maker, worked with extreme care to obtain a coarse and porous texture which is a guarantee of flavour, of a better result in cooking and an extraordinary ability to hold and blend with the condiments.

Our Gemelli are a typical shape of pasta, which is ideal for retaining the full taste of rich sauces and condiments, making every forkful rich and tasty.

Pasta Fresca e Condimenti

# Cigliò

*il primo che ti asseconda*





# PRIMI VEGETARIANI

Vegetarian first courses

## LA NONNA CONSIGLIA

### Sedanini alla Norma € 9,00

Pasta with tomato sauce and aubergines



Mangia le verdure che ti fanno bene!

## SAPORI E LEGGENDE

La pasta alla Norma è una delle più famose e amate ricette siciliane. Melanzane fritte, ricotta salata e basilico ne fanno un piatto semplice e genuino, apprezzato da tutti.

Come accade per molte altre ricette anche le sue origini si perdono nella leggenda. Secondo alcuni il nome "Norma" le venne attribuito quando un famoso commediografo catanese, ammaliato dal profumo e dalla bontà del piatto, esclamò: "Chista è 'na vera Norma!" paragonandone la perfezione alla celeberrima opera del Bellini. Secondo altri, la ricetta venne invece inventata dai siciliani appositamente in onore del grande compositore.

Come tutte le occasioni in cui un piatto riscuote molto successo, la ricetta passa di cucina in cucina, modificandosi e perfezionandosi. Ma nel caso della pasta alla norma esistono alcuni documenti che ci indicano in modo attendibile gli ingredienti originali, oltre alla pasta, pomodori, ricotta salata, melanzane e basilico, tutto rigorosamente locale per mantenere quella miscellanea di sapori tipica dell'isola.

## Flavours and legends

Pasta alla Norma is one of the most famous and beloved Sicilian recipes. Fried eggplants, salted ricotta and basil make it a simple and genuine dish, appreciated by all.

As with many other recipes, its origins are also lost in the legend.


According to some, the name "Norma" was attributed to her when a famous playwright from Catania, charmed by the perfume and goodness of the dish, exclaimed: "Chista è 'na vera Norma!" comparing its perfection to the famous work of Bellini. According to others, the recipe was invented by the Sicilians in honour of the great composer.

When a dish is very successful, the recipe goes from cooking to cooking, changing and perfecting. About "Norma" there are some documents that give us in reliable way the original ingredients, besides the pasta, tomatoes, ricotta salata, eggplant and basil, all strictly local to maintain that mixture of flavors typical of the island.

*\*in the absence of fresh product is used blast chilled and frozen product - cover charge 2,50€*





**Sedanini alla norma**  € 9,00  
Pasta with tomato sauce and aubergines



**Spaghetti con zucchine**  € 9,00  
Spaghetti with fried zucchini



**Bucatini con tenerumi  
asciutti** € 9,00  
Pasta with zucchini leaves



**Spaghetti Picchio pacchio**  € 9,00  
Spaghetti with tomato sauce  
and garlic



## LA “CUCUZZA”, DALLA CUCINA AI PROVERBI SICILIANI

In Sicilia si utilizza la parola “Cucuzza” per indicare sia la zucchina che la zucca. Perché questo particolare utilizzo? La parola “Cucuzza” deriverebbe dal latino tardo cucutia, cioè zucca. A sua volta, questa parola deriva dal sostantivo cucurbita, evoluzione del greco kùkuon o kukùiza.

Il termine cucùzza, in siciliano, non indica soltanto la zucca, ma anche la famosa zucchina lunga, quella che si utilizza per preparare, la pasta con i tenerumi e la pasta con la zucchina frita.

La zucchina è protagonista di due celebri proverbi siciliani: “Testa ca nun parra si chiama cucùzza” (Testa che non parla si chiama zucchina) e “Conzala comu voi, sempre cucùzza è” (Condiscila come vuoi, è sempre una zucchina). Il termine “Cucuzza”, al plurale, è utilizzato anche per indicare le “Cucuzze”, cioè i soldi.

**LA ZUCCHINA NELLA TRADIZIONE**

*\*in mancanza di prodotto fresco viene utilizzato prodotto abbattuto e surgelato - coperto 2,50€*



# PRIMI DI CARNE E DI PESCE

Meat and fish based first courses

## LA NONNA CONSIGLIA

### Bucatini con sarde alla palermitana

Sardines pasta

€ 12,00



Mangia che diventi grande!

## UNA STORIA DIETRO OGNI RICETTA

In Sicilia non esiste periodo dell'anno che non sia tradizionalmente identificato con una ricetta tipica. Pasta con le sarde per il giorno di San Giuseppe, sugo di pittinocchi a Carnevale, ma oggi ogni momento dell'anno è quello adatto per gustare il connubio di sapori mediterranei che la tradizione popolare ci ha tramandato.

Se amate i sapori decisi e i contrasti, allora la pasta con il sugo di pittinocchi, servita con una generosa aggiunta di freschissima ricotta, è quello che fa per voi. Preferite il pesce? Assaggiate la pasta con le sarde, resterete inebriati dall'aromatico profumo del finocchietto selvatico. Non soltanto dalla tradizione contadina o dalla reinterpretazione popolare delle pietanze dell'aristocrazia, anche a partire da semplici esigenze pratiche sono nate e arrivate fino a noi gustosissime e amatissime ricette. La pasta c'anciova pare sia stata inventata da quei siciliani costretti a lasciare la propria terra per emigrare al nord. Gli ingredienti utilizzati nella preparazione del condimento per la pasta c'anciova, all'epoca impossibili da reperire lontano dalla Sicilia, ben si prestano ad una lunga conservazione.

Va da se' che durante i lunghi e grigi inverni si trovasse conforto nei sapori della terra di origine. La pasta c'anciova venne quindi detta anche "pasta alla milanisa", quando la città di Milano per i siciliani rappresentava simbolicamente l'intero nord Italia.

## Stories behind recipes

There is not a single time of the year which, in Sicily, can't be identified with a traditional dish.

Pasta with sardines on Saint Joseph's Day, pittinocchi sauce at Carnival, but every moment of the year is the right time to taste the blend of Mediterranean flavours handed down by popular tradition.

If you love sharp flavours and contrasts, pasta with pittinocchi sauce served with a generous amount of fresh ricotta is the right choice for you.

Do you prefer fish? Try pasta with sardines and you'll be beguiled by the aromatic scent of wild fennel.

Extremely tasteful recipes have arrived unto these days not only from peasant tradition or from the popular reinterpretation of aristocratic food, but also from simple practical needs.

The pasta c'anciova – pasta with anchovies – seems to have been invented by Sicilians who were forced to emigrate to Northern Italy. The ingredients used in the condiment for this pasta, which were once difficult to find far from Sicily, are suitable for long-life preservation. It goes without saying that, during the long, gray winters, people sought comfort in the flavours of their homeland. The pasta c'anciova was then also named "pasta alla milanisa", as the city of Milan represented for Sicilians the whole Northern Italy.

*\*in the absence of fresh product is used blast chilled and frozen product - cover charge 2,50€*



## Primi di carne e di pesce - Meat and fish based first courses



### Sedanini Lido\*

Pasta with fish\*, tomatoes, fresh mint and aubergines

€ 12,00



### Bucatini c'anciova

Pasta with anchovies

€ 10,00



### Pasta al nero di seppia\*

Pasta with black cuttlefish\*

€ 12,00



### Spaghetti agglassati

Spaghetti with potatoes and stew

€ 12,00



### Pasta con polpette Sangiovese

Pasta with meatballs

€ 10,00



### Bucatini con sarde alla palermitana

Sardines pasta

€ 12,00



*\*in mancanza di prodotto fresco viene utilizzato prodotto abbattuto e surgelato - coperto 2,50€*



# SECONDI DI PESCE Fish-based second courses

## LA NONNA CONSIGLIA

**Scaloppina di pesce\* 12-14 €**  
**arancia / limone**  
**con contorno**  
**di patate al forno**  
Fish escalope with baked potatoes\*



**Il pesce fa bene alla memoria!**

## IL MARE, PROTAGONISTA DELLE TAVOLE SICILIANE

La cucina e la gastronomia siciliana sono l'originale risultato della commistione di piatti e pietanze provenienti dalle influenze culturali dei vari popoli che hanno dominato, abitato e trafficato sull'isola e che lentamente nei secoli hanno saputo plasmarne gli usi culinari.

Il baccalà (merluzzo salato ed essiccato) è un pesce nordico che trova largo impiego nella cucina siciliana. Anticamente il baccalà era un tipico piatto del venerdì, il giorno in cui non si mangiava carne, ma era anche un classico alimento consumato nel periodo della Quaresima e delle festività natalizie.

Ma come ha fatto un pesce tipicamente nordico ad arrivare in Sicilia e diventare ingrediente fondamentale nella preparazione di svariati piatti tradizionali? Molto probabilmente è stato introdotto dai Normanni che pescavano nei loro mari il merluzzo e usavano conservarlo tramite un particolare processo di essiccazione.

Successivamente, il baccalà divenne un indiscusso protagonista delle nostre tavole essendo un alimento economico, nutriente e versatile. Ben si presta, infatti, a essere cotto in umido, fritto in pastella o condito con sughi a base di pomodoro fresco (a sfincione).

### Sea: Sicilian tables' star

Sicilian cuisine and gastronomy are the original result of the mixture of dishes and food originating from the cultural influences of the many people who dominated, lived and bustled about the island and that slowly, during the centuries, were able to shape the culinary practices.

Baccalà (dried and salted cod) is a Nordic fish which is widely used in Sicilian cuisine. In ancient times, baccalà was a dish traditionally eaten on Fridays, a day in which meat was not eaten, but it was also a typical dish during Lent and at Christmas.

How, you may wonder, did a typically Nordic fish arrive in Sicily and become a fundamental ingredient for several traditional dishes? It was most likely brought to Sicily by the Normans, who would fish cod in the Northern seas and would then preserve it by drying it.

Later, baccalà became the undisputed protagonist on Sicilian tables, due to it being a cheap, nutritious and versatile ingredient.

It is suitable for different cooking methods: stewed, fried in batter or cooked in tomato sauce (a sfincione).

*\*in the absence of fresh product is used blast chilled and frozen product - cover charge 2,50€*





### Polpette di sarde

Sardines balls

€ 10,00



### Baccalà a sfincione\*

con salsa di pomodoro, cipolle e pangrattato

Salted codfish with tomato sauce, onions and breadcrumbs

€ 12,00



### Involtini di pesce spada\*

Swordfish rolls\*

€ 14,00



### Pescato del giorno alla pantasca\*

con pomodoro, capperi e patate

Fish of the day\* with tomatoes, capers and potatoes

€ 12-18



### Baccalà fritto in pastella\*

Fried battered codfish

€ 12,00



### Pescato del giorno impanato\*

con contorno di patate al forno

Breaded fish of the day\* with baked potatoes

€ 12-18



### Pescato del giorno alla griglia\*

con contorno di patate al forno

Grilled catch of the day\* with baked potatoes

€ 12-18





# SECONDI DI CARNE Meat-based second courses

## LA NONNA CONSIGLIA

### Polpette al sugo

Meatballs with tomato sauce

€ 10,00



**Mastica bene!**

## I SAPORI DELLA DOMENICA

I nostri secondi sono tutti ispirati alle più antiche tradizioni casalinghe e popolari. Come le polpette, ad esempio, il classico piatto della domenica preparato con amore dalle nonne e dalle mamme. Un piatto amato da tutti, una ricetta ricca di storia, tradizioni familiari e diversa di casa in casa. In Sicilia ogni famiglia possiede la sua personalissima ricetta delle polpette che possono essere preparate e arricchite in mille modi diversi. Quel che conta è ottenere dei piccoli, deliziosi concentrati di gusto e sapori autentici.

Le polpette sono presenti sulle tavole di molte culture. Questo forse perché, tradizionalmente, le polpette sono un piatto "del giorno dopo" che si ricava dagli avanzi. La loro origine è sicuramente quella di un piatto povero. Un tempo preparate con rimasugli e tagli di carne poco pregiata, impastate con uova, erbe aromatiche, pane raffermo o patate oggi si scelgono ingredienti di qualità come la carne macinata ed il parmigiano.

La tradizione vuole che le polpette al sugo siano preparate con il ragù della domenica e dopo essere state fritte, cotte nel sugo di pomodoro. L'etimologia della parola polpetta è ancora oggi un dilemma poco chiaro ai vari esperti di questa materia. Secondo alcune interpretazioni potrebbe derivare dalla parola francese paupière (palpebra), dal movimento compiuto dalle mani per realizzare le polpette, molto simile al movimento delle palpebre. Secondo un'altra teoria il termine deriverebbe dal tipo di carne privilegiata per questa pietanza, ovvero la polpa, il taglio più tenero del vitello.

## Sicilian Sunday flavours

Each of our second courses is inspired by the old domestic and popular traditions. Meatballs, for instance, represent a popular Sunday dish prepared with love by grannies and mothers.

It's a recipe which is rich in history, family traditions and are different from home to home. As a matter of fact, in Sicily, every family has their own personal recipe for meatballs, which can be prepared and enriched in a thousand different ways. What really matters is to end up with little delicious concentrates of authentic flavour. Meatballs were born as a humble dish and are present in many cultures, generally prepared with leftovers from the previous day. Once prepared with remnants and not quite exquisite beef cuts, mixed with eggs, herbs and stale bread or potatoes, nowadays people tend to choose quality ingredients such as mincemeat and parmesan cheese. Traditionally, meatballs are prepared with the Sunday ragout after being fried and cooked in tomato sauce.

The etymology of the Italian word for meatball, "polpetta", is to this day unclear and a dilemma for experts. According to some interpretations, it may come from the French word paupière (eyelid), deriving from the movement of the hands when making meatballs, similar to the movement of eyelids. According to another theory, the word may come from polpa, a word meaning "lean meat", the veal cut which is preferably used in this recipe.

*\*in the absence of fresh product is used blast chilled and frozen product - cover charge 2,50€*





### Scaloppina all'arancia, limone o funghi

€ 12,00

con contorno di patate al forno  
Escalope with orange/lemon/mushrooms with  
baked potatoes breadcrumbs



### Spezzatino con piselli e patate

€ 10,00

Stew with peas and potatoes



### Polpette agglassate

€ 10,00

Agglassate beef meatballs



### Cotoletta di pollo allevato a terra

€ 10,00

con contorno di patate al forno  
Chicken cutlet with baked potatoes



### Insalata di Bollito

€ 10,00

Boiled meat salad



### Cotoletta di vitello

€ 12,00

con contorno di patate al forno  
Beef cutlet with baked potatoes



### Bistecca impanata

€ 14,00

con contorno di patate al forno  
Breaded beef-steak with baked potatoes



### Braciolo Mangia&bevi



€ 14,00

con contorno di patate al forno  
Beef rolls with baked potatoes



## CARNI FA CARNI, PANI FA PANZA, VINU FA DANZA

"La carne fa mettere carne, il pane fa crescere la pancia, il vino fa danzare". Questo proverbio spiega in modo colorito le diverse conseguenze, non solo fisiche, di alcuni pilastri della cucina e della tradizione siciliana come proteine, carboidrati e vino.

LA CARNE NELLA TRADIZIONE

*\*in mancanza di prodotto fresco viene utilizzato prodotto abbattuto e surgelato - coperto 2,50€*



## LA NONNA CONSIGLIA

### Zuppa di cipolle

Onion soup

€ 9,00



**Ancora un cucchiaino e poi puoi andare a giocare!**

## LA RICETTA PIÙ CONFORTANTE E APPAGANTE

Comfort food per eccellenza, buona e appagante, la zuppa è il piatto ideale per chi desidera riscaldare con gusto la propria giornata.

La zuppa è una preparazione tipica della tradizione contadina e della cucina povera, dalle origini molto antiche. Il termine zuppa sembra derivare dal termine gotico "suppa" ovvero fetta di pane inzuppata.

Si tramanda che, nel Medioevo, i signori usassero consumare carni e altre pregiate vivande servite su grosse fette di pane che fungevano da piatti. A fine pasto, il pane avanzato veniva donato alla servitù che era solita unirlo a verdure e acqua per ottenere quella che potremmo definire un'antenata delle moderne zuppe.

Ecco spiegato perché il termine zuppa sia ancora oggi simile in molte lingue europee: sopa in spagnolo, soupe in francese, suppe in tedesco. Tutti questi termini derivano della medesima parola, diffusa in tutta Europa tra il XV e il XVI secolo.

## The most comfortable recipe in the world!

Being the comfort food par excellence, tasty and satisfying, soup is the perfect dish for those who want to warm their day.

Soups are typical of peasant tradition and humble cuisine and have ancient origins. The word "soup" appears to come from a Gothic word indicating bread soaked in broth.

It is said that during the Middle Ages, the lords used to eat meat and other exquisite food served on huge slices of bread, which functioned as plates. At the end of the meal, the leftover bread was given to the serfs, who would then add it to hot water and vegetables to obtain what we could consider a forebear of modern soups.

This may be an explanation to why the word is so similar in many European languages: sopa in Spanish, soupe in French, Suppe in German, zuppa in Italian. All of these words come from the same word used throughout Europe between the 15th and 16th centuries.





### Zuppa di zucca

Pumpkin soup



€ 9,00



### Zuppa di cipolle

Onion Soup



€ 9,00



### Risotto zucchine, caciocavallo e pomodoro

Risotto with zucchini, cheese and tomato



€ 10,00



### Risotto con tenerumi

Risotto with zucchini leaves



€ 10,00



*\*in mancanza di prodotto fresco viene utilizzato prodotto abbattuto e surgelato - coperto 2,50€*







## OLIO MANGIA & BEVI

olio extravergine di oliva biologico

16€



Atenas  
Double Gold



Olive Japan  
Gold



Monocultivar  
Best drip of  
the world



Goccia d'Oro  
secondo classificato  
categoria blend



Il Magnifico  
Due Stelle



NYIOOC  
Gold Award



Gambero Rosso  
Due Foglie



Merum  
Extra Vergine  
One Heart



\*in the absence of fresh product is used blast chilled and frozen product - cover charge 2,50€



# INSALATE Salads

## LA NONNA CONSIGLIA

### U' capitano

€ 8,00

Tonno, mais, carote, radicchio,  
pomodoro datterino  
Tuna, corn, carrots, radishes,  
cherry tomatoes



Mangia l'insalata per levarti il sapore!



### Estiva



€ 7,00

Patate, olive, fagiolini, cipolla cotta  
Potatoes, olives, green beans, cooked onions



### A' frisca



€ 7,00

Fagiolini, melone bianco, pomodoro  
datterino e mentuccia  
Green beans, white melon, tomato,  
date tomatoes and mint



### U' raffinato



€ 7,00

Capperi, olive, finocchio e cipolla rossa  
Capers, olives, fennel and red onion



\*in mancanza di prodotto fresco viene utilizzato prodotto abbattuto e surgelato - coperto 2,50€





## BIRRA MANGIA E BEVI

BIANCA — € 7,00 — BIONDA



Bevi che devi stare idratato!

Acqua San Benedetto

€ 3,00

Coca Cola 33 cl

€ 3,00

Acqua Mangia&Bevi\*

€ 1,50

Coca Cola 1 L

€ 6,00

Partannina

€ 2,00

Caffè

€ 1,50

Aranciata

€ 3,00

Amaro

€ 4,00

Gazzosa

€ 3,00

Birra alla spina 0,20/0,40

€ 3,00 / € 5,00

Chinotto

€ 3,00

Mandarinetto

€ 3,00

Spuma Polara

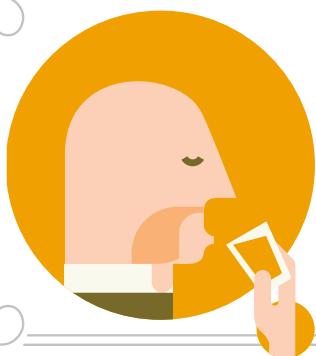
€ 3,00

## AMARO MANGIA E BEVI

€ 5,00

Limoni di Sicilia - Alloro di Sicilia - Arancia di Sicilia  
Limone e Menta di Sicilia

Lemon - Orange - Laurel - Lemon and Mint





## **RALLO - MARSALA (TP) BIO**

Bianco Maggiore (grillo) €18  
Al Quasar (zibibbo secco) €18  
Evrò (inzolia) €18  
Il Manto (nero d'Avola) €18  
La Clarissa (syrah) €18  
Regnante (perricone) €18

## **FUNARO - SANTA NINFA (TP) BIO**

Passo di Luna (inzolia/zibibbo) €18  
Pinzeri (grillo) €18  
Verdelica (chardonnay) €18  
Mondura (catarratto) €18  
Syrah 18€

## **TASCA - CATANIA/PALERMO/MESSINA**

Leone blend (catarratto, pinot bianco, sauvignon, traminer aromatico, moscato) €24  
Lamuri (nero d'Avola) €24  
Ghiaia nera (nerello mascalese) €42  
Buonora (carricante) €42  
Vigna San Francesco (chardonnay) €60  
Nozze d'oro (inzolia sauvignon) €38  
Didyme (malvasia secca) €38  
Vigna di Paola €42  
Grillo di Mozia €28  
Cavallo delle fate (grillo) €24

## **BAGLIO ORO BIO**

Ammari (vino frizzantino) € 18  
Costallegra grillo €18  
Costallegra perricone €18  
Appassi (bland di uve) €22

## **ASSULI (TP) ORGANIC BIO**

Grillo (grillo) €16  
Nero (nero d'Avola - syrah) €16  
Sera (syrah) €18  
Arcodace (perricone) €20

## **GRACI**

Etna bianco €38  
Etna rosso €38  
(Quota 1000, Passopisciaro, Versante Nord)

## **PELLEGRINO MARSALA (TP)**

Il salinaro (grillo) €18  
Rinazzo (syrah) €18  
Biosfera (catarratto-greco) €18  
Materico (nerello mascalese) €18  
Finimondo (syrah-nero d'Avola) €20  
Diantha (malvasia secca) €20  
Ilesi (zibbino secco) €28

## **LOMBARDO - CALTANISSETTA**

Bianco d'Altura (catarratto superiore) €22  
Fiore di Nero (rosato) €22  
Unànime bianco (grillo, moscato, catarratto) €22  
Unànime rosso (sauvignon, syrah e nero d'Avola) €22  
Grillo d'Altura (grillo superiore) €22

## **ALESSANDRO DI CAMPOREALE**

Benedè (catarratto) €18  
Donnatà (nero d'Avola) €18  
Grillo vigna di Mandranova (grillo) €24  
Monreale bianco vigna di Mandranova (Catarratto Extra Lucido) €38  
Kaid Syrah €38

## **FRANCIA BOLLICINA**

Henri Champiau - Petrone 68 - Brut (Blanc de Blanc) €24

## **VINO DELLA CASA**

House wine

Vino rosso e bianco originari del trapanese.  
Red and white wine from the Trapani area

1/4 L € 4,00 · 1/2 L € 7,00 · 1 L € 10,00



OSTERIA  
*mangia & bevi*

📍 Largo Cavalieri di Malta, 18  
Palermo

🕒 Lunedì chiuso  
Pranzo dalle 12:30 /  
Cena dalle 20:00

☎ +39 091 5073943

✉ osteriamangiaebevi@gmail.com

🌐 osteriamangiaebevi.it

📶 wi-fi: mangia&bevifree /  
mangia&bevifree



OSTERIA  
*mangia & bevi*  
PIAZZA MARINA

📍 Piazza Marina, 24/28  
Palermo

🕒 Lunedì chiuso  
Pranzo dalle 12:30 /  
Cena dalle 20:00

☎ +39 091 7931293

✉ osteriamangiaebevi@gmail.com

🌐 osteriamangiaebevi.it

📶 wi-fi: mangia&bevifree /  
marina2021

