

## A Stigghiola: cos'è ?

La **stigghiola** è un piatto tipico della **tradizione povera del Sud Italia** .

Viene servito soprattutto sulle bancarelle alle sagre e alle fiere.

Solitamente è preparato dal venditore stesso che in Sicilia viene chiamato **stigghiularu**.

Queste simpatiche bancarelle vengono prese d'assalto tutti i giorni da intere famiglie locali, ma anche da turisti ansiosi di conoscere le tradizioni del posto e da persone ben vestite, magari in giacca e cravatta.

Le bancarelle degli stigghiulari sono in piena attività soprattutto di pomeriggio, quando cominciano a preparare la griglia con la **brace**, in largo anticipo rispetto alla cottura del piatto. Ciò che attira praticamente tutti è il **fumo** che si leva alto nel cielo e che fa capire che lo stigghiolaro è pronto ad accogliere i suoi numerosi clienti con questa squisitezza.

La tradizione della stigghiola palermitana è molto antica, deriva da un **piatto greco**, il **Kokoretsi** che è in pratica una grossa stigghiola. La stigghiola, infatti veniva cucinata già nelle città greche dell'isola siciliana. In queste antiche città, la stigghiola non veniva solo cotta, infatti gli **strifizzari** (coloro che macellavano gli animali e ne vendevano le carni), le vendevano crude.



É un piatto di **tradizione povera**, infatti questo piatto veniva consumato soprattutto da coloro che non potevano permettersi di acquistare **carni e pesci pregiati**.

Il piatto nonostante abbia origini greche è arrivato fino a noi, curiosamente con un nome di origine latina. **Extilia**, che in latino significa appunto intestino,

budella. Exitiliola è il suo diminutivo da cui deriva appunto il termine italiano stigghiola, con cui è conosciuta al giorno d'oggi. Il diminutivo fu usato dai palermitani come vezzeggiativo, in quanto questo piatto per i palermitani è paragonabile alla donna di cui si è innamorati. Insomma non è un semplice piatto, ma è una di quelle tradizioni nelle quali un popolo si rispecchia, in quanto narra la sua **storia** e la sua cultura che ha attraversato secoli e popoli prima di giungere fino a noi.



La stigghiola palermitana è in pratica una **budellina** di agnello o capretto. Di queste ne esistono alcune **varianti**, la prima prevede la semplice cottura sulla brace dopo averle avvolte su uno spiedo con del prezzemolo. Nella seconda invece la stigghiola viene avvolta intorno ad un **cipollotto** (la scalogna in

palermitano o cosentino).

Infine ne esiste una versione più ricercata, la **stigghiola viddana**. In questa versione la budella viene avvolta in alcuni pezzi di fegato o di cuore dello stesso animale utilizzato per prepararla. La stigghiola va cotta lentamente su una griglia dopo essere stata infilata su uno spiedo.

La stigghiola viene preparata con molta saggezza dagli stigghiolari ma la si può anche preparare da sé. L'importante però è cuocerla su una brace all'esterno, in quanto l'**odore** che sprigiona è molto forte e di conseguenza se la si cuocesse in casa, fareste molta fatica a mandare via l'odore, infatti anche provandoci risulta che quest'odore non va via con niente.

### **Ricetta**

#### *Ingredienti:*

- Budelline di agnello o capretto
- Limoni
- Prezzemolo q.b.
- Cipollotti
- Sale e pepe q.b.

Per prima cosa si lavano bene sotto acqua corrente le **budelline**, dopodiché si mettono sotto sale per farle sgrassare. Mentre le budella sgrassano, vanno preparati dei **fastelli** con la cipolla ben sbucciata e tagliata e i gambi migliori del prezzemolo. A questo punto vi si avvolgono le strisce di budella, formando la stigghiola, che va cotta sulla brace almeno per mezzora, in quanto deve cuocere lentamente. Una volta pronta va servita con sale e pepe, oppure con sale ed una spruzzata di limone.

La stigghiola palermitana si mangia quando ancora è caldissima, condita con sale e qualche spruzzo di limone, rigorosamente con le mani. Va accompagnata esclusivamente con un buonissimo **vino rosso** di produzione locale, come ad esempio il corposo ed intenso **Nero d'Avola**.

Come detto è un piatto molto economico e lo si trova un pò in tutte le vie di **Palermo** e delle altre città siciliane e Calabrese con le sue dovute variante di ogni zona del SUD.