

Pasta con i tenerumi, la ricetta dell'estate palermitana

scritto da Amanda Arena | 09/08/2020



Pochi ingredienti per un primo piatto protagonista delle tavole siciliane, una via di mezzo tra la pastasciutta e una minestra

La **pasta con i tenerumi** è una delle specialità più famose della gastronomia siciliana, in particolare della provincia di Palermo, ricca di sapori e di colori. Preparata soprattutto in estate, è composta da pochi ingredienti: spaghetti, tenerumi, pomodoro e olio extra vergine di oliva.

Cosa sono i tenerumi: caratteristiche e proprietà

I **tenerumi** sono germogli e foglie larghe della pianta di una particolare zuccina della specie [*Lagenaria Longissima*](#), appartenente alla famiglia delle cucurbitacee e conosciuta come **zuccina lunga estiva** o **zuccina serpente**. Se nel resto d'Italia sono poco utilizzati, in Sicilia diventano l'ingrediente d'eccezione di un primo piatto dal gusto unico.

Questi germoglietti e foglie tenere e vellutate, ricoperte da una leggera peluria, **hanno un sapore delicato**, un'alta digeribilità e sono ipocalorici (100 grammi contengono solo 11 calorie); inoltre, si apprezzano per la **ricchezza di [sali minerali](#) e potassio**, per le **proprietà disintossicanti**, diuretiche e rinfrescanti. Raccolti da giugno a metà ottobre, si preparano lessati o come zuppa insieme a pasta o riso.

Ricetta della Pasta con i tenerumi

Tradizionalmente piatto della cucina contadina che faceva tesoro di ogni parte edibile della pianta, la **pasta con i tenerumi** è preparata utilizzando gli spaghetti sminuzzati delle dimensioni di 2-3 cm, spesso acquistati già spezzati.

La pasta viene cotta nell'acqua delle verdure e poi condita col "**picchi pacchi**", salsa densa di pomodoro a base di olio, aglio e pelati. Gustosissimo condimento della [tradizione culinaria isolana](#), può essere realizzato anche con la cipolla al posto dell'aglio.