

Tenerumi, autentica bontà di Sicilia e prelibatezza della cucina

Autore: Redazione

Data: 18 Maggio 2021



Le tenere foglie della zucchini lunga.

- **Tenerumi siciliani**, una straordinaria **verdura** per le [ricette](#).
- Con questo termine ci si riferisce alle **foglie** della [zucchini da pergola](#).
- Sono molto amati dalla [cucina di Sicilia](#): ecco perché.

Chi [non è siciliano](#), quando sente parlare di **tenerumi**, non capisce bene a cosa ci si stia riferendo. Certo, magari pensa a qualcosa di tenero e dolce, ma difficilmente riesce subito a cogliere il richiamo alle foglie della zucchini da pergola, detta anche [zucchini serpente](#). Questa varietà è tipica del **Sud dell'Italia** e, naturalmente, della **nostra isola**. Quando [arriva l'estate](#), inizia a fare bella mostra di sé sui banchi dei [fruttivendoli](#), lunga e tortuosa, con un verde pallido che, all'interno, custodisce un bianco candido. La pasta che si prepara con queste foglie dal sapore dolce è una vera specialità della **cucina siciliana**: perfetta nella sua semplicità, una minestra che, nonostante sia calda, si sposa benissimo con l'estate e il suo sole cocente. Fatta questa premessa, scopriamo meglio una verdura che merita un posto di rilievo nella nostra dispensa.

Tenerumi, autentica bontà siciliana

Abbiamo già anticipato che la [pasta con i tenerumi](#) è un vero e proprio “must” dell'**estate siciliana**. La versione classica è quella a minestra, ma si presta benissimo anche all'[interpretazione “asciutta”](#). Questa verdura, figlia della zuccina *Lagenaria longissima*, è anche deliziosa come contorno verde, magari condita con olio e limone: occhio, però, ai tempi di cottura, perché è lì che sta la chiave per un piatto perfetto! Per **cucinarli**, vanno lavati e mondati, eliminando le parti che non sono adatte a essere cucinate. Le **foglie** vanno lasciate in acqua e bicarbonato, in modo da perdere le tracce di terra. Bisogna, quindi, eliminare le parti più coriacee. Si tagliano all'altezza del picciolo e, generalmente, si cuociono interi (a meno che la ricetta che vogliamo seguire non indichi qualcosa di diverso). Vanno lessati in acqua bollente e salata per circa 20 minuti (la metà del tempo se pensiamo di ripassarli in padella). Sono deliziosi con un soffritto di olio, aglio e peperoncino.

Riferimento articolo: <https://www.siciliafan.it/tenerumi-cosa-sono/>

Generato il 26/03/2025