

Caciocavallo (Cascavallu) Palermitano

Origini e storia

Il Trasselli in "Alcuni calmieri palermitani del '400" riferisce che già dal marzo del 1412 si riscontra un chiaro riferimento a questo formaggio, addirittura differenziandolo da altri quali il cacio vacchino e cacio pecorino. Dagli scritti risulta che nella dieta delle monache del monastero di S. Castrenze di Monreale negli anni che vanno dal 1594 al 1552 era presente il caciocavallo. Il Pitrè nel Vespro cap. XII del 1886 parla delle opere che venivano fatte col caciocavallo: addineddi, cirviteddi, cavadduzzi (gallinelle, cerbiatti, cavallucci). Era considerato infatti un prodotto di alto valore utilizzato anche come merce di scambio nei contratti di affitto di appezzamenti di terreno, specie se dati agli allevatori per il pascolo.

Produzione e territorio

È un formaggio a pasta filata, prodotto nella provincia di Palermo ed alcuni comuni della provincia di Trapani con punte di maggiore produzione nella zona di Godrano e Cinisi. Derivato da latte vaccino intero, il Caciocavallo palermitano viene prodotto con tecniche tradizionali utilizzando antichi utensili. Il latte coagula in una tina di legno a 35°C con caglio in pasta di agnello. La cagliata viene fatta spurgare con l'ausilio di un particolare recipiente di legno, "cisca", viene poi cotta sotto scotta per circa 4 ore, dopo viene posta su un graticcio di canne "cannara" per poterla pressare; la pasta ottenuta è appesa ad un bastone di legno "piddiaturu", per favorire lo spurgo del siero. Il giorno dopo viene tagliata, messa nel "appizzatuma" contenitore per la filatura, e filata con la scotta e l'ausilio di un bastone di legno "vaciliatuma". La sfera di pasta, ben chiusa dalle mani esperte del casaro, viene deposta sul "tavoliere" di legno dove acquisirà la storica forma a parallelepipedo. Il giorno dopo viene immerso in salamoia. La salatura avviene in salamoia satura per un periodo variabile secondo il peso, per un massimo di 10-12 giorni.





In cucina

Molti sono i piatti tipici siciliani in cui viene utilizzato il Caciocavallo Palermitano; ricordiamo: Sarde a beccafico, Polpette con le mandorle, Timballo di maccheroni rossi, Pizza rustica, Torta di melanzane, Arancine di riso, Frittata con la cicoria, Polpettone alla siciliana, Sformato di peperoni e cipolle, Sfincione.



Effetti salutistici

Il formaggio è adatto alle persone di tutte le età: fornisce energia, molte proteine di ottima qualità, moltissimo calcio, fosforo, tutti elementi indispensabili all'organismo umano, in particolare se si trova in una fase di crescita, viene da un periodo di malattia, o risulta debilitato. È uno dei pochi alimenti che non danno problemi digestivi, e può essere consumato anche da chi non tollera il lattosio, lo zucchero del latte, perché non ne contiene. Pur essendo diffusissimo come antipasto, condimento (grattugiato sulla pasta e le verdure), come base per piatti elaborati e squisiti, non bisogna dimenticare che il formaggio è un alimento completo e da solo costituisce un ottimo secondo piatto. Mangiare un pezzetto di formaggio a fine pasto significa non sfruttare appieno le sue potenzialità nutritive e aumentare soltanto l'apporto di grassi. Lo sportivo trae notevoli vantaggi da questo derivato del latte, che, oltre all'energia, gli fornisce, in quantità particolarmente concentrate, le proteine necessarie al mantenimento delle masse muscolari, il calcio necessario per una struttura scheletrica forte e per una energica contrazione dei muscoli.