

Manna

Origini e storia

Conosciuta e apprezzata già dai medici greci e romani (Galeno la chiamava “miele di rugiada”, Dioscoride “miele di frassino”) e dai terapeuti arabi, la sua produzione è sopravvissuta soltanto in quest'area del Parco delle Madonie ed è il prodotto che deriva dall'incisione del Frassino.

Produzione e territorio

Il 17% del territorio dei comuni di Pollina e di Castelbuono è praticamente un bosco di frassini mentre in tutto il resto del Mediterraneo si sono completamente perse le conoscenze e le tecniche necessarie per produrre la manna. Da metà settembre alla prima decade di dicembre) si effettuano con una roncola particolare (mannaruola) incisioni (ntacche) sul tronco dalle quali fuoriesce un liquido che, a contatto con l'aria, si rapprende, formando delle stalattiti bianche di manna (cannuoli).





In cucina

La manna trova largo impiego in molti dolci classici della cucina siciliana come: biscotti, budini, ciambelle, gelati, marmellate, torte.



Effetti salutistici

Ha proprietà blandamente lassative e rinfrescanti ed è un ottimo dolcificante, ideale nelle diete dei diabetici (non altera il livello glicemico nel sangue). Come lassativo pediatrico e di largo impiego.

La manna ha una benefica azione sull'apparato respiratorio, infatti, si comporta da fluidificante, emolliente e sedativo della tosse, come purgante e disintossicante.

La manna agisce sul fegato, le vie biliari e apporta principi vitalizzanti, vitamine e minerali, al pari di miele e pappa reale. È, inoltre, utilizzabile a livello cosmetico, perché deterge senza aggredire la pelle, idrata, nutre, purifica e disinfiamma.