

Questo piccolo libretto illustrato vuole essere un omaggio ai prodotti del mondo agricolo di Sicilia, un mondo che, invece di scomparire tra le cose perdute, sta vivendo una fase di rinascita. Merito senza dubbio di numerose persone che hanno saputo intuire che nelle nostre tradizioni agricole e gastronomiche c'è tanto che merita di essere conservato, ma anche sviluppato e fatto conoscere a chi siciliano non è. Abbiamo tutti qualche volta ospitato degli amici che venivano, come si diceva un tempo "dal continente" o da fuori d'Italia e che andavano in visibilo quando provavano alcuni dei nostri cibi. Molto banalmente, se vi limitate ad offrire a questi amici i nostri tanti tipi di pane e la nostra frutta, scoprirete che buona parte di essi non ha mai provato cosa è davvero il gusto di queste semplici cose di Sicilia e comprenderete che il nostro quotidiano alimentare è un bene da conservare e proteggere. Per esempio " ...ma che albicocca è questa?" da parte di chi ha mangiato solo l'insipido frutto di bell'aspetto che troviamo ormai spesso nei supermercati, oppure "... ma se io stessi qui mangerei solo pane!" sono fra le più comuni reazioni che osserverete. E' debbo anche dire che nei tanti Congressi medici che frequento non c'è collega che non mi chieda "quale Nero d'Avola mi consiglia?" a ricordarci un boom siciliano che credo non abbia avuto confronti. E' probabile che non soli i vini, ma tanti altri prodotti, per esempio i nostri formaggi, meritino altrettanta fortuna.

Tornando al nostro opuscolo, come potete vedere esso contiene delle schede che rifanno la ministoria di quel determinato prodotto, lo inquadrano nella sua sede geografica e ne ricordano gli impieghi gastronomici più comuni e gustosi. Abbiamo anche aggiunto delle indicazioni salutistiche, ben sapendo che uno dei pregi fondamentali di ciò che si mangia in Sicilia è quello di presentare le più pure caratteristiche della dieta mediterranea. Il mio mestiere di base è quello dell'Oncologo Medico e quindi mi sembra doveroso ricordare che il 30-35% dei cancri è una malattia autoindotta attraverso abitudini alimentari errate, spaventosa percentuale che potrebbe essere enormemente ridotta passando alla giustamente famosa "Dieta mediterranea". Basti pensare che la Sicilia, dove la dieta mediterranea è ancora una vera realtà, presenta un'incidenza di tumori tra le più basse d'Italia, anche limitando il confronto alle sole zone rurali ed escludendo quindi fra i fattori di rischio l'inquinamento ambientale industriale.

Tra gli effetti salutistici abbiamo anche inseriti alcuni impieghi dei vari prodotti derivati dalla medicina popolare: vi prego di non prenderli troppo sul serio, perchè vogliamo solo dimostrare quanto alcuni prodotti siano stati radicati nei nostri costumi e nelle nostre usanze. Alimentatevi quindi con tutta la fantasia e la varietà che le nostre derrate suggeriscono: vi ammalerete molto meno di chi non mangia sano, ma le malattie in ogni caso è meglio lasciarle curare al medico.

Fico

Ficus carica fam. *Moraceae*

Origini e storia

Grazie alla paleobotanica, la scienza che studia la vegetazione preistorica, sappiamo che il fico apparve sulla Terra molto prima dell'uomo. "Caria" il suo nome scientifico rimanda a quella che i più indicano come la sua patria d'origine, la Turchia sud occidentale, detta anticamente Caria. Successivamente gli Spagnoli lo diffusero anche nel Continente americano. L'albero e il frutto di fico sono spesso nominati nella mitologia e considerati tra i simboli più celebri dell'antichità. Scavi recenti su insediamenti etruschi, soprattutto quello di Pyrgi, hanno documentato l'esistenza di coltivazioni fin dal VI – VII secolo a. C.; Plinio e Columella elencano e descrivono numerose varietà, molte delle quali giunte fino a noi sotto diversa denominazione. La pianta del fico è ritenuta protettrice del focolare domestico, fortunata la casa dove ne viene piantata una, ma "la fortuna ancor più quella dove essa nasce spontanea".

Produzione e territorio

Essendo una pianta rustica, il fico è coltivato con le forme che assume in modo naturale. Generalmente tende a crescere con un portamento cespuglioso, mentre, con semplici potature, si possono ottenere forme ad alberello con il fusto dell'altezza desiderata: basso a 30-50 cm da terra, medio a 90-110 cm e alto a 170-190 cm. Il fico è una specie poco esigente per il tipo di terreno anche se devono essere evitati quelli pesanti e troppo compatti.

Crescono molto bene se piantati contro un muro volto a sud e tollerano anche i terreni argillosi, calcarei, sabbiosi o persino ciottolosi.

Il clima più adatto per la coltivazione del fico è quello temperato. Le temperature non dovrebbero scendere al di sotto dei -10°C o superare i 40°C: temperature estive troppo elevate e forti insolazioni possono determinare fenditure longitudinali dei tronchi delle piante più giovani. Analogamente le basse temperature possono essere un problema soprattutto se si verificano nel periodo di fine inverno-inizio primavera.





In cucina

Il frutto tritato insieme alle noci e/o alle mandorle viene utilizzato come “chinu” cioè riempimento dei “cucciddati” una specie di biscotto ripieno. Altrettanto diffusa è la produzione di fichi secchi (passuluna) e marmellata di fichi.



Effetti salutistici

Un frutto molto nutriente e digeribile, tonificante, lassativo, diuretico, raccomandato a bambini, adolescenti, vecchi e sportivi. È indicato contro gli stati febbrili acuti, le infiammazioni polmonari e urinarie, gastriti e coliti. Fra i costituenti del fico vi sono ferro, manganese, calcio, bromo e numerose vitamine (A, B1, B2, PP, C), tanto che fin dall'antichità era utilizzato come pianta terapeutica. È conosciuto anche l'infuso delle foglie: 25-30 grammi in un litro d'acqua, utile contro la tosse e i disturbi circolatori.

Il succo latteo che esce dai rametti serve a curare verruche e calli: lasciar gocciolare qualche goccia di succo latteo dal rametto mattina e sera sulla parte dolorante. Rimedio contro la stipsi: cuocere in una ciotola di latte quattro fichi tagliati in quattro con una dozzina di acini di uva secca; bere il mattino a digiuno.

Uso esterno: applicare un fico tagliato a metà su ascessi, foruncoli o piaghe; oppure tenerlo in bocca per un quarto d'ora per lenire le gengiviti. È assolutamente da evitare l'uso del lattice cosparso sulla pelle come abbronzante, ogni anno responsabile di alcuni avvelenamenti.

Arancia rossa di Sicilia IGP

Citrus sinensis fam. Rutaceae

Origini e storia

Gli agrumi in Italia ed in particolare in Sicilia sono presenti da quasi 2000 anni, tanto che lo stesso Virgilio nelle Georgiche ne descrisse i caratteri, mentre la massiccia introduzione si realizzò nel X secolo e nel XII secolo d.C. ad opera degli arabi con particolare riferimento all'arancio e al limone. Merito di Cristoforo Colombo e degli spagnoli fu quello di diffondere le diverse specie di agrumi nelle Americhe tra la fine del 1400 e gli inizi del 1500. In Sicilia la coltivazione vera e propria degli agrumi inizia dopo il 1800 con una superficie di ben 7500 ettari. Sono diffusi in massima parte nella provincia di Catania. La Sicilia infatti è l'unica regione al mondo in cui vengono prodotte arance rosse di elevato standard di qualità. Infatti i tentativi messi in atto da Spagna, Marocco e California di impiantare queste coltivazioni, non hanno dato un risultato di grande rilievo.

Produzione e territorio

Principali zone di produzione: Sicilia orientale e provincia di Catania. L'arancia rossa di Sicilia ed in particolare quella di Paternò è considerata di qualità superiore alle arance non pigmentate. Esistono tre qualità di Arance Rosse: Tarocco, Moro e Sanguinello. Le cultivar Tarocco, Moro e Sanguinello producono un succo di colore rosso brillante, con profumo fresco e delicato, ed un gusto dolce ed acidulo. Il superiore valore biologico delle arance rosse, rispetto alle arance bionde, è da ascrivere all'elevato contenuto di vitamina C, fino a 90 mg/100 ml di succo nel Tarocco. Le Arance Rosse di Sicilia sono coltivate in impianti la cui densità massima di piante è pari a 230-420 per ettaro, anche se è ammessa una densità di 725 per gli impianti esistenti e di 600-840 per i sesti dinamici. Il distacco dei frutti viene realizzato con l'utilizzo di forbicine di raccolta che operano il taglio del peduncolo. La produzione massima unitaria è fissata in 300 quintali per ettaro (360 per alcuni cloni). L'Arancia Rossa di Sicilia viene immessa al consumo con il logo della IGP apposto su ogni frutto. Per quanto concerne i periodi di raccolta vanno da metà Dicembre a metà Maggio per il Tarocco, da Gennaio a metà Marzo per il Moro mentre per il Sanguinello da metà Marzo ad Aprile.





In cucina

L'arancia è presente sia nei primi piatti che nei secondi, nel salato ma soprattutto nel dolce, negli arrosti, nelle insalate di frutta. Ancora nelle gelatine, nelle creme dolciarie, nelle macedonie insieme agli altri frutti di stagione, come marmellata e nella preparazione delle glasse, nelle conserve. Dell'arancia si utilizza anche la buccia per dare profumo alle paste, nei gelati, nei sorbetti e come frutta candita. L'arancia viene utilizzata anche nella preparazione di liquori come il Cointreau, Gran Marnier, Aurum e il Curaçao. Oltre la buccia il frutto e il succo dell'arancia, viene impiegato il fiore perchè da esso viene estratto l'olio essenziale (neroli) utilizzato in dolceria. Le ricette più comuni a base di arancia: Arrosto di vitello all'arancia, Asparagi all'arancia, Budino all'arancia, Carrè con cipolle ed arance.



Effetti salutistici

Il succo d'arancia è una soluzione acquosa acida (pH 3,5) contenente essenzialmente zuccheri (glucosio, fruttosio e saccarosio) e acidi organici (citrico e malico). Sono inoltre presenti, in piccole quantità, moltissime altre sostanze per un ammontare complessivo di circa 450 composti differenti. Uno dei fattori caratterizzanti il valore nutrizionale dell'arancia è da ascrivere all'elevato contenuto di vitamina C che in media oscilla intorno a 50-90 mg per 100 ml di succo. Due arance di media grandezza assicurano il fabbisogno quotidiano di questa vitamina indispensabile per proteggere il nostro organismo dalle malattie infettive. Ciò che distingue le arance siciliane (a pigmentazione rossa) è l'elevata quantità di antocianine, ossia la sostanza che conferisce al frutto il tipico colore rosso, in grado di esercitare una energica azione anti-ossidante nel corpo umano. Le antocianine (dal greco anthos, fiore e kianos, blu) sono dei pigmenti ampiamente diffusi nel mondo vegetale e dotati di numerose attività biologiche e di un'elevata capacità antiossidante. Chimicamente sono dei glucosidi, i cui agliconi, detti antocianidine, derivano dalla struttura del catione 2-fenilbenzopirilio (flavilio). Queste sostanze si comportano come "scavenger" dei radicali liberi che sono prodotti durante il metabolismo ossidativo cellulare, e che possono diventare estremamente pericolosi nei casi di accumulo perchè interagiscono con i lipidi delle membrane cellulari, con le proteine e con il DNA, danneggiandoli in modo irreversibile.

È utile introdurre le arance nella propria alimentazione perchè hanno proprietà dietetiche, cosmetiche e curative, soprattutto grazie al loro contenuto in Vitamina C (che ha funzione antiscorbutica e antinfluenzale). In particolare essa svolge un'azione antiartritica, disintossicante, digestiva, protettiva dei vasi sanguigni, antiemorragica e diuretica; alcuni studi suggeriscono, inoltre, una possibile attività antitumorale. La supplementazione a breve termine della dieta con un estratto di arance rosse è risultato in grado di migliorare le difese antiossidanti di alcune categorie di soggetti con capacità antiossidanti compromesse come soggetti sottoposti a forte stress ossidativo, come fumatori e diabetici. L'arancia viene utilizzata in svariati settori. Il settore cosmetico utilizza la scorza per le proprietà antirughe e avvizzimento della pelle, oltre che per il profumo. Il settore farmacologico ne sfrutta le capacità digestive, acidificanti e antiossidanti.

Pomodoro di Pachino

Solanum lycopersicum fam. *Solanaceae*

Origini e storia

Uno dei prodotti più noti e diffusi del comprensorio pachinese è il cosiddetto pomodoro “ciliegino” una varietà molto particolare, di origini israeliane, la cui coltura fu introdotta nel pachinese intorno al 1990, grazie alla particolarità delle condizioni ambientali di tale zona.

Produzione e territorio

Il ciliegino, dalla caratteristica forma a grappoletto, acquisisce nelle campagne di Pachino, grazie sia alla particolare composizione dei terreni di origine vulcanica, tendenzialmente sabbiosi e con la presenza di acque salmastre, sia al clima caldo e secco, una consistenza ed una dolcezza inimitabili che lo rendono unico e apprezzatissimo sia in Italia che all'estero.
Ha il pregio di mantenere inalterate, dopo la raccolta le qualità fisiche e le caratteristiche organolettiche.

In cucina

I pomodorini, che oggi è possibile trovare freschi in ogni stagione, si prestano a mille usi culinari, ben figurando in ogni portata, dagli aperitivi agli antipasti, dall'insalata ai contorni e perfino sulla pizza.
Tipica è la pasta “spaghetti aglio basilico e pomodorini” saltati in padella, oppure “farfalle ricotta e pomodorini” o ancora “tagliolini cozze e pomodorini”.





Effetti salutistici

Il pomodoro di Pachino gode di molte proprietà benefiche. È rinfrescante, dissetante, ha effetti diuretici, ricco di licopene e caroteni, sostanze che agevolano il corretto funzionamento all'organismo e lo difendono dai radicali liberi.

Contiene una buona dose di vitamina C, ad azione riparatrice e rigeneratrice su tutte le cellule dell'organismo. Risulta essere ricco di sali minerali con funzione equilibratrice e disintossicante e fornisce un valido aiuto nelle diete dimagranti e nelle terapie di alcune patologie del fegato e sembrerebbe altresì dare un consistente sostegno alla prevenzione dell'invecchiamento e dell'insorgenza di tumori.

Ficodindia

Opuntia ficus-indica fam. Cactaceae

Origini e storia

L'origine del ficodindia è da ricercarsi nelle regioni centrali del continente americano. La pianta è originaria dell'altopiano messicano dove sono stati rinvenuti alcuni reperti fossili (semi di ficodindia) databili nel settimo millennio prima dell'era cristiana. La diffusione della pianta in Europa la si deve ad Hernando Cortès, il quale, quando arrivò, nel 1519, sull'altopiano messicano si accorse della presenza di campi e siepi formati dalle deliranti varietà del cactus... i cui prodotti non erano noti agli spagnoli (Prescott, 1843). Diaz del Castillo, 1568, racconta inoltre, che per festeggiare l'arrivo degli spagnoli a Tlascalca furono offerti dei frutti di ficodindia dalla popolazione locale. Il successo di questa cactacea era dovuto al fatto che costituiva l'alimento principale non solo della popolazione, ma anche degli animali, in quanto entrambi consumavano sia i frutti che i cladodi. Dal Messico il ficodindia è approdato, dopo la scoperta dell'America, nel Vecchio Continente e, in alcune regioni africane. Si è però acclimatato solo dove ha trovato l'ambiente adatto. Pare che la prima illustrazione e descrizione è da attribuirsi allo spagnolo Oviedo y Valdes (1535).

Produzione e territorio

Il ficodindia cresce in tutti i paesi che si affacciano sul Mediterraneo, nell'Africa Meridionale e in California. In Italia è comune nelle regioni del Sud e nelle Isole, dove cresce in maniera spontanea ed è anche coltivato. La raccolta dei primi frutti è effettuata ad agosto e quella dei tardivi può protrarsi fino a tutto novembre. La raccolta destinata al mercato è eseguita a mano e con le dovute protezioni mentre i frutti vanno manipolati sempre con cura essendo molto sensibili. Nei magazzini di lavorazione essi vengono lavati e despinati prima di essere confezionati. Il processo di despinatura, necessario per presentare sui mercati i frutti in modo che risultino maneggevoli dai consumatori, si effettua oggi con apposite macchine che attraverso spazzolatura e aspirazione privano il frutto delle spine.





In cucina

Va consumato fresco ma è utilizzato anche per la preparazione di dolci come la Mustazzola di ficodinnia, la Conserva di ficodinnia, il Gelo di ficodinnia e la Bavarese di ficodinnia. Dal frutto si ottiene anche un liquore.



Effetti salutistici

Il ficodindia è un frutto ricco di proprietà terapeutiche e medicinali, tanto da essere battezzato in diversi Paesi del mondo come "il frutto della salute". L'alto contenuto in fibre, sali minerali, vitamine, (soprattutto vitamine C e A) calcio e ferro, ne fanno un frutto dalle eccellenti caratteristiche organolettiche, indicato per la cura di diverse disfunzioni dell'organismo umano. Contiene poche calorie e viene consigliato nelle diete alimentari come integratore nella dieta mediterranea. Al frutto del ficodindia, da tempo, sono attribuite diverse azioni terapeutiche, tra queste un'azione depurativa facilitando la diuresi e l'espulsione dei calcoli renali. Il ficodindia mostra, poi, un effetto benefico negli individui con alto tasso di colesterolo nel sangue e nei diabetici agendo sulla glicemia. Le azioni terapeutiche del frutto del ficodindia ne incoraggiano un maggior consumo meritando a pieno titolo un adeguato inserimento in una dieta varia ed equilibrata. A differenza di altre produzioni che richiedono un uso di prodotti fitosanitari, il ficodindia è un frutto "naturalmente" biologico. Il ficodindia è presente nella medicina popolare di molti Paesi e soprattutto in quella messicana dove già dal periodo azteco era considerato un affidabile rimedio contro molte malattie (Pimienta, 1990). Con riferimento all'efficacia dei preparati che lo contengono, la medicina ufficiale ha provato la presenza di alcuni principi attivi. Le mucillagini dei cladodi hanno azione emolliente, decongestionante e idratante e ciò spiega il loro impiego nel trattamento di ferite superficiali, ulcere, infiammazioni e nella dermocosmesi.

Pesca tardiva di Leonforte

Prunus persica fam. *Rosaceae*

Origini e storia

La pesca tardiva di Leonforte non è una ma sono tante varietà locali che maturano nei mesi di settembre, ottobre e novembre.

Si dice che gli agricoltori siano molto gelosi dei loro alberi e sperimentano innesti per ottenere frutti migliori.

Inoltre, un avvenimento che si ripete da oltre 10 anni, è la sagra della pesca che ricade annualmente il primo sabato e la prima domenica del mese di ottobre.

Produzione e territorio

La pesca tardiva di Leonforte, denominata "settembrina", viene coltivata nei territori dei comuni limitrofi.

Le particolari condizioni pedoclimatiche delle colline leonfortesi determinano una peschicoltura caratterizzata da produzioni tardive. La coltivazione del pesco di Leonforte si estende nei ricchi fondovalle della zona; le cultivar oggi presenti provengono da selezioni naturali di miglioramento di antiche cultivar locali che hanno portato all'ottenimento di produzioni sempre più tardive e qualitativamente apprezzate dal consumatore.

L'epoca di maturazione va dalla prima decade di settembre a tutto ottobre.





In cucina

Ottime da tavola le pesche di Leonforte, grazie all'intensa aromaticità, sono straordinarie anche sciropate oppure trasformate in succhi e marmellate.



Effetti salutistici

Questo frutto è un'ottima fonte di vitamine. La pesca contiene la vitamina A, detta anche retinolo, che ha funzione protettiva e favorisce la crescita delle mucose, della pelle, delle ossa e dei denti, impedisce l'essiccamento della congiuntiva (per questo è detta anche antixeroftalmica), favorisce la visione nelle ore notturne e crepuscolari, è un ottimo antiossidante, anti-radicali liberi. I sintomi di carenza di questa vitamina si presentano con fotofobia (intolleranza alla luce), calo della vista, stanchezza, disturbi del fegato, ed anche congiuntivite. Contiene anche vitamina B1, importantissima per il processo di trasformazione degli idrati di carbonio in energia e per il buon funzionamento del sistema nervoso. La vitamina B2 contenuta nelle pesche è indispensabile per la salute delle unghie, dei capelli e della pelle; ha funzione diretta nel metabolismo dei carboidrati e delle proteine, trasformandoli in energia utilizzabile dall'organismo. La pesca contiene anche la vitamina C, molto importante nella lotta contro le infezioni, specie quella da raffreddamento, è utile al rafforzamento dei capillari e del collagene, limita i danni e le rotture dei vasi capillari ed è antiossidante. Un'altra vitamina contenuta nelle pesche è la PP, importante per il buon funzionamento dello stomaco, del sistema nervoso e per l'ossigenazione del sangue.

Carciofo spinoso di Menfi

Cynara cardunculus fam. Asteraceae

Origini e storia

È una specie ortiva della famiglia delle Compositae, entrata in coltura tra il XV ed il XVI sec. d.C. I testi di botanica ed i vocabolari della nostra lingua ci avvertono che il termine carciofo non è nostrano: si tratta di una parola araba "harsufa" (nella Spagna "al harsufa" che ha poi condotto con l'articolo incorporato a "artchaut" in francese; è così entrato in Lombardia come "articiocc"). Nell'antichità classica diffusori verso occidente furono i Greci. Una deliziosa isoletta delle Sporadi, Kynara, porta il nome della pianta, ereditato anche dai Romani.

La parola si trova in Sofocle (framm. 348, Le donne di Colchide), in Ecateo Milesio, uno storico del VI-V secolo a.C., (framm. Storici greci 291). Il carciofo, descritto da Pablo Neruda come "... un vegetale armato, vestito da guerriero, tenero di cuore e di polpa pacifica ..." è noto fin dall'antichità per le sue qualità terapeutiche, i Romani sapevano per esempio che "sollecita il flusso della bile, facilita la prima digestione, sana alcune malattie della cute ed infine Venerem stimula ...".

Produzione e territorio

La coltura del carciofo occupa una superficie di circa 600 ettari e ricade quasi totalmente nel comune di Menfi. Menfi è una delle zone più vocate in Italia per la coltivazione del carciofo. La specialità del luogo è il carciofo spinoso violetto siciliano, cresce da novembre ad aprile ed è un carciofo di dimensioni piccole, ma profumato e gustoso, ottimo per essere consumato crudo, eccellente anche conservato.





In cucina

Il prodotto edule è rappresentato dalle brattee avvolgenti l'infiorescenza che, previa eliminazione di quelle esterne dure e coriacee, possono venire consumate crude o cotte o conservate sott'olio. Viene impiegato anche nella preparazione di liquori.

È consigliabile per la preparazione di tutti i piatti con i carciofi, preventivamente spuntarli e privarli di tutte le foglie esterne più dure. Inoltre, occorre riporli in acqua salata con fettine di limone per annientare l'effetto dei fenoli che costituiscono la base del rapido imbrunimento che si constata immediatamente dopo il taglio delle brattee.

Possiamo trovare: Carciofi sott'olio - Carciofi sott'aceto - Carciofi all'aglio - Carciofi fritti a pastetta - Carciofi a frittada - Carciofi a viddanedda - Carciofi arrustuti - Carciofi in tegame - Carciofi ripieni o ammutunati o abburtunati - Caponata di carciofi - Carciofi a spezzatino - Carciofi ripieni in bianco - Carciofi alla gibillinese - Carciofi all'agrodolce o aghiru e duci - Antipasti di Carciofi - Pasta con carciofi e ricotta fresca - Carciofi alla Giudia.



Effetti salutistici

Il carciofo contiene componenti nutrizionali ben equilibrate, di pronta assimilazione e di facile digeribilità, un discreto contenuto in sali minerali, soprattutto in calcio e ferro, e vitamine del tipo B1, B2 e C. Il carciofo contiene, nelle foglie e nel caule, la cinarina, una sostanza che opera un'azione efficace nelle lesioni epatiche e renali, favorisce la secrezione della bile e la rende più fluida, protegge e disintossica il fegato, aumenta la diuresi e abbassa il colesterolo nel sangue; inoltre ha un effetto antiossidante e antireumatico. I glucidi del carciofo sono costituiti prevalentemente da inulina e pertanto il consumo è consigliabile per l'alimentazione dei diabetici. Questa somma di proprietà ha anche, indirettamente, un buon effetto estetico in quanto la sua azione depurativa contribuisce a mantenere la pelle sana e luminosa. Le radici sono utili come digestivo e diuretico.

La presenza nel carciofo del potassio (375 mg per etto) lo indica come minerale antifatica per eccellenza, quindi amato dagli sportivi. Contiene anche una discreta quantità di fibra, che stimola il buon funzionamento dell'intestino; calcio e fosforo (rispettivamente 86 e 67 mg in un etto) e ha un bassissimo tenore calorico: 22cal per 100gr.

Melone d'inverno

Cucumis melo fam. Cucurbitaceae

Origini e storia

Pianta generosa e caparbia, grazie alle sue lunghe radici e alla tecnica agronomica, riesce a produrre vigorosamente. Nonostante le numerose ricerche esperite da illustri studiosi, ad oggi, non è stato possibile accertare l'area d'origine del melone. Per alcuni, la specie sarebbe originaria dell'Africa, mentre, altri, pretendono per l'origine asiatica. La tesi sull'origine africana è affermata dal botanico A. Chevalier; in quanto, nel 1901, trovò la coltivazione del melone lungo le sponde del Nilo, varietà, tra l'altro, simile a quella coltivata in Europa. L'analoga tesi è difesa dal Bonnet, che, pochi anni prima, in una decorazione di un vaso del I secolo d. C. aveva riconosciuto un melone in una cornucopia portata da una donna, simboleggiante la città di Alessandria d'Egitto. La stessa varietà di melone, *Cucumis arenarius*, venne anche descritta da Schumacher e Thonnig durante l'esplorazione del Sudan occidentale. Linneo e De Candolle pretendono ad indicare l'India come l'area d'origine del melone (*Cucumis pubescens*), da cui deriverebbero i meloni a polpa bianca o gialla. In Sicilia il melone era stato introdotto inizialmente dagli Ebrei arrivati con i Romani. Ma la coltura per secoli non ebbe fortuna; gli Arabi, viceversa, lo fecero conoscere e lo diffusero in tutta l'isola, anche perché conoscevano ampiamente la tecnica di coltivazione. Per molti secoli il frutto fu appannaggio delle classi borghesi che gelosamente li coltivavano nei propri giardini, ragione per cui, il popolo conobbe più tardi l'ottimo sapore che questo peponide poteva regalare ai palati. Nella Val di Mazara, vera roccaforte araba, dove i musulmani si stanziarono, la coltivazione del melone si diffuse ampiamente. In questo territorio, infatti, troviamo radicate tutte le colture ed i piatti tipicamente mediorientali, dagli agrumi, al melone, al cuscus, ecc. La coltivazione del melone si diffuse dove era forte la presenza musulmana: Alcamo, Salemi, Mazara del Vallo, naturalmente da lì, si estese in tutta l'intera provincia di Trapani e successivamente in parte delle provincie di Palermo ed Agrigento.

Produzione e territorio

In Italia la coltivazione del melone interessa una superficie di circa 21 mila ettari e fornisce una produzione di circa 381 mila tonnellate.



Della superficie totale il 40% circa è occupato da meloni di tipo inodorus (melone d'inverno). I meloni di questa tipologia sono coltivati principalmente in Sicilia ed in minor misura in Calabria, Campania, Sardegna, Puglia, Basilicata e Lazio. La Sicilia con 6.400 ettari circa, coltivati in pien'aria, rappresenta la regione leader per la produzione del melone d'inverno. Attualmente circa 5.300 ettari (il 30% in irriguo) sono destinati ai tipi a buccia gialla, mentre 1.100 ettari circa a melone a buccia verde. Ad oggi si stima che nell'Isola il melone d'inverno occupa circa il 9% della superficie orticola di pien'aria, consentendo un'occupazione per circa 120 mila giornate lavorative e assicurando una produzione lorda vendibile di circa 18 milioni di euro. Il melone è una coltura da rinnovo a ciclo primaverile-estivo, che necessita di terreni idonei, di lavorazioni e cure colturali appropriate per ottenere produzioni ottimali sia da un punto di vista quantitativo che qualitativo. È consigliabile coltivare il melone sullo stesso appezzamento, ogni 4-5 anni, al fine di evitare la cronizzazione dei problemi fitosanitari alla coltura. La coltura non presenta grosse difficoltà d'adattamento nelle più svariate condizioni pedoclimatiche, naturalmente sempre nei limiti della specie. I terreni ottimali, comunque, sono quelli di medio impasto-argillosi profondi e freschi, abbastanza diffusi nel territorio di competenza. Questo tipo di terreno, infatti, facilita la formazione di un buon apparato radicale, condizione importante per la riuscita della coltura.



In cucina

Il melone si esalta con l'accostamento dolce-salato del famoso antipasto: prosciutto & melone; viene anche utilizzato come vero e proprio recipiente per gamberetti. Fa da protagonista nella preparazione di esaltanti insalate a base di verdure e formaggio magro, nonché da contorno alla bistecca di maiale. Da non tralasciare l'utilizzo del melone con il Marsala o nelle macedonia di frutta. Lo si può trovare sotto forma di sorbetto, melone ripieno, confettura di melone, marmellata di melone, meloni sciropati.



Effetti salutistici

Il melone, il cui colore della polpa spazia dal giallo carico all'arancione, naturalmente a seconda della varietà, contiene una percentuale piuttosto elevata di provitamina A; una dose di 300 - 400gr di frutto, riesce ad assicurare la quantità giornaliera di vitamina A necessaria al nostro organismo. Il melone, conosciuto anche con il simpatico nome di popone, ha anche una discreta quantità di vitamina C, nonché un contenuto elevato di sali minerali, quali calcio e potassio. Naturalmente ha anche uno scarso apporto calorico, tanto da ritenerlo un ottimo alimento per le diete ipocaloriche, in quanto permette, in breve tempo, di soddisfare il senso di sazietà. È sconsigliato mangiarlo dopo i pasti, in quanto a causa dell'elevato contenuto idrico, può dare qualche problema di digestione, poiché l'acqua può rallentare il processo digestivo dando luogo a forme di fermentazione. Il melone è anche diuretico, grazie alla presenza di potassio; svolge inoltre una leggera azione lassativa, non tanto in virtù delle fibre vegetali, che sono pochissime, quanto al contenuto in acqua.

Fragola di Maletto

Fragaria vesca fam. *Rosaceae*

Origini e storia

La coltivazione è stata introdotta negli anni '50. La scoperta di acque sotterranee nella zona a valle dell'abitato e la presenza di numerosi pozzi, hanno permesso la coltivazione della cosiddetta "fragolina", utilizzata principalmente nell'industria dolciaria.

Produzione e territorio

Tradizionalmente Maletto, in provincia di Catania, è il paese delle fragole. La piantina di fragola, che nasce spontaneamente nei boschi, viene trapiantata a pieno campo, senza altri procedimenti artificiali di maturazione che ne possano alterare le caratteristiche organolettiche. Ciò conferisce alla fragola di Maletto una straordinaria squisitezza e fragranza. I frutti vanno raccolti quando sono maturi. I rizomi e le radici laterali vanno raccolti in primavera e in autunno, e fatti essiccare al sole, si conservano in sacchetti di carta o tela. Le foglie vanno staccate prima della fioritura, se non si usano fresche vanno fatte asciugate all'ombra e conservate come i rizomi.





In cucina

Vendute quasi esclusivamente sul mercato locale, sono utilizzate soprattutto in pasticceria, per farcire dolci e preparare infusi, ma anche per preparare marmellate e gelatine.



Effetti salutistici

I frutti contengono vitamine C, A, B1, B2, acidi organici, mucillagine e zuccheri. Le foglie contengono tannini e flavonidi, il rizoma fragarina, sostanze resinose e alcoli triterpenici. Le fragole possono dare allergie. In generale la pianta possiede qualità diuretiche, toniche e lassative, e dietetiche poiché il frutto contiene in abbondanza elementi nutritivi vitali e poche calorie.

Svolge una benefica azione in caso di gotta, la tradizione ci dice che Linneo la usava per guarire dai dolorosi attacchi di questa patologia. In via sperimentale, contenendo acido ellagico, sono considerate un anticancerogeno.

I frutti svolgono azione benefica anche in caso di reumatismi e sciatiche. Il rizoma ha qualità astringenti, calmanti, depurative, le foglie sono antidiarroiche, antiemorragiche, cicatrizzanti e astringenti.

Carota di Ispica

Daucus carota fam. *Apiaceae*

Origini e storia

La carota cresce allo stato spontaneo, come tubero selvatico, in tutta Europa. Fu solo nel XVI secolo – soprattutto per merito dei coltivatori tedeschi e francesi – che si riuscì ad ottenere un prodotto dalla consistenza omogenea, che aveva perduto il nucleo centrale fibroso.

Produzione e territorio

Eccezionali le colture di carote nel territorio Ragusano ed in particolare nei comuni di Ispica, e comunque nell'immediato entroterra che va da Santa Croce Camerina a Pozzallo.

Superficie di produzione: 1.500 ettari. Quintali prodotti: 405.500.

La carota è pianta biennale, ma in coltura da radice il prodotto si raccoglie già dal primo anno. Per la coltura della carota sono adatti climi temperati e i terreni sciolti, freschi, profondi, a reazione neutra e ben lavorati. Essa si adatta anche ai suoli argillosi, purché non troppo compatti; sono invece da escludere i terreni ghiaiosi o grossolani che inducono la formazione di radici biforcute o irregolari. Per quanto riguarda la concimazione, giova far notare che la carota si avvantaggia molto di laure concimazioni letamiche, ma soprattutto richiede un notevole apporto di potassio; questo elemento ha un'importanza notevole nel metabolismo dei carboidrati di cui sono ricche le radici di questa pianta. Sono numerose le varietà di carote, a seconda del posto in cui vengono coltivate assumono diverse denominazioni.

In generale le carote vengono distinte in base alla lunghezza della radice in: carote a radici lunghe (appuntite, regolari lisce, coniche, cilindriche, grosse, tardive), a radice mezzane (ottuse ed appuntite, cilindriche, rosse, coniche-allungate, coniche) ed a radici corte (rotonde, a trottola).





In cucina

La carota viene consumata prevalentemente cruda. Fa parte di moltissimi soffritti di base, di intingoli, di salse, della caponata. Immaneabile la carota per preparare lessi e bolliti. Può essere lessata e servita, ben condita, in insalata; può essere fritta; può essere preparata in agrodolce. Interessante la marmellata di carota per via del caratteristico gusto.



Effetti salutistici

È un ortaggio dalle eccezionali proprietà dietetiche. Notevoli sono le quantità di vitamina A, per merito del carotene, sostanza che il fegato trasforma appunto in questa vitamina della crescita ed è adatta per chi soffre di malattie agli occhi. Ottimi i valori in sali minerali di calcio e fosforo. L'abbondante pectina che contiene la carota svolge una azione protettiva e lievemente emostatica. La carota ha proprietà antianemiche, antidiarroiche, antisettiche, cicatrizzanti, detergenti, diuretiche, emollienti, galattogoghe, lassative, sedative, stimolanti, toniche e vermifughe.

Uva di Canicattì IGP

Vitis vinifera fam. Vitaceae

Origini e storia

L'Uva da tavola "Italia" si affermò agli inizi degli anni '70 nella zona di Canicattì. La coltura si sviluppò rapidamente ed in pochi anni sostituì quella dei cereali, delle leguminose e dei mandorli, che fino ad allora avevano costituito la colonna portante dell'economia locale. Nuove tecniche di produzione e buone capacità imprenditoriali alla fine degli anni '80 portarono ad una selezione naturale delle aziende viticole, inserite in un programma di assistenza tecnica qualificata.

Produzione e territorio

L'area di produzione comprende il territorio intorno a Canicattì, considerato centro di riferimento per venti Comuni appartenenti alle province di Agrigento e Caltanissetta, e la zona intorno a Mazzarone (tra Ragusa e Catania). I vigneti sono coltivati a tendone con 1.100 piante per ettaro; per le produzioni medio-tardive, essi sono ricoperti con materiale plastico per evitare che i grappoli si bagnino durante le piogge. Tre sono i metodi di coltivazione: il "sistema convenzionale", largamente utilizzato, che consente di ottenere grappoli uniformi eliminando quelli non idonei già a giugno, il "sistema biologico", che dà un prodotto meno perfetto dal punto di vista estetico, l'insacchettamento dei grappoli, una tecnica questa a metà fra il sistema convenzionale e quello biologico. La raccolta comincia dalla terza decade di agosto nelle zone costiere e prosegue fino a settembre (dicembre nelle zone più fresche, come Canicattì e Delia).





In cucina

Il frutto della vite, viene largamente utilizzato per la produzione del vino, e in misura minore, per il consumo da tavola.



Effetti salutistici

L'uva fresca contiene fra il 12 e il 16% di zuccheri fra cui fruttosio e glucosio, piccole quantità di minerali e di vitamine. Ha proprietà diuretiche, leggermente lassative e disintossicanti che la rendono consigliabile, soprattutto se consumata in stagione (fine estate, autunno) in caso di sovrappeso, stitichezza e ritenzione idrica. Molto diffusa la produzione biologica.

Oliva Nocellara del Belice

Olea europaea fam. *Oleaceae*

Origini e storia

L'olivicoltura nella zona del Belice ha una lunghissima tradizione, in particolare per l'oliva da tavola: la sua coltivazione risale alla colonia greca di Selinunte, nel VII secolo a.C. ed ebbe il massimo incremento nel 1700. Nel corso degli ultimi due secoli si è scoperta la duplice attitudine della cultivar "Nocellara del Belice" e di conseguenza le produzioni olivicole si sono diversificate in olive da olio e olive da tavola.

Produzione e territorio

I suoli rossi e bruni e il clima spiccatamente mediterraneo creano condizioni microambientali che influiscono sulle caratteristiche di tipicità dell'oliva prodotta nella Valle del Belice. L'area comprende i territori di Castelvetro, Campobello di Mazara, Partanna, Santa Ninfa, e parte dei territori di Mazara del Vallo, Salaparuta e Poggioreale. Il prodotto può essere raccolto dalla fine di settembre alla metà di novembre. Viene molito dopo poche ore dalla raccolta per trasmettere all'olio tutto il profumo e la fragranza delle olive appena raccolte.

In cucina

L'oliva può essere consumata come antipasto, assieme ad altri prodotti tipici siciliani, come caponate, formaggi, salsicce, pomodori secchi sott'olio, carciofini sott'olio.





Effetti salutistici

Le qualità dietetiche dell'olio extravergine di oliva rimangono insuperabili rispetto agli altri oli. Secondo le ricerche condotte presso l'Istituto di igiene alimentare di Parigi, l'olio extravergine di oliva determina nell'organismo una maggiore ricchezza di monociti, preservando e quindi abbassando l'incidenza delle malattie cardiovascolari. Ricerche americane hanno dimostrato come questo tipo di olio ha un contenuto in grassi che esercita un'azione di trasporto sugli aminoacidi, sui sali minerali e sulle vitamine, facilitandone l'assorbimento e quindi favorendo l'accrescimento. È indicato nell'obesità, tanto che dietologi illustri lo inseriscono nelle diete dimagranti. Con impacchi, maschere, lozioni, infusi l'olio d'oliva da "re" dei condimenti e alleato della salute si trasforma in un ottimo cosmetico naturale.

A consigliarlo come ingrediente di maschere e lozioni fatte a casa è la Coldiretti, sottolineando come, a fronte di una produzione nazionale di circa 600.000 tonnellate questo alimento sia sempre più ricco di sostanze antiossidanti. Ed è per la sua acidità, compatibile con quella della pelle, che l'olio extravergine di oliva in impacchi o infusi è ottimo per proteggere i capelli, rinforzare le unghie, alleviare i dolori muscolari, ammorbidire e tonificare la pelle, ma anche per liberare le orecchie dal cerume. Ricco di preziose sostanze, dagli strani nomi, come squalene, fitosteroli e tocoferoli - ricorda la Coldiretti - l'olio extravergine d'oliva ha una funzione emolliente e protettiva per l'epidermide. E grazie a particolari acidi grassi come il linoleico, importanti vitamine (K, A, E, D), e composti fenolici, contrasta i radicali liberi che quotidianamente, a causa di variazioni climatiche, fumo e inquinamento, rovinano la pelle, virtù, prosegue la Coldiretti, già conosciute dagli Egiziani.

Origano

Origanum vulgare fam. Lamiaceae

Origini e storia

Origanum deriva dall'unione di due parole greche: oros e ganos. Oros significa "monte", ganos "bellezza vistosa".

Noto fin dall'antichità, l'origano ha avuto buon impiego nella cucina romana. Il suo uso è continuato anche nei secoli successivi ma per lo più limitato alle regioni del Sud.

In medicina veniva utilizzato grazie al suo profumo penetrante come disinfettante di ambienti durante le epidemie e bruciato in ampi bracieri insieme a timo e menta.

La risalita dell'origano verso Nord è recente e, di fatto, coincide con la diffusione della pizza.

Produzione e territorio

È un'erba estremamente aromatica diffusa in tutta Europa ed in molte varietà, tuttavia solo nelle regioni meridionali riesce ad acquistare piena ricchezza di profumo e a farsi aroma perfetto.

La fioritura avviene da Giugno a Settembre. Si usa tutta la pianta ma soprattutto le sommità fiorite. Le pianticelle si raccolgono durante il periodo della fioritura e si fanno essiccare all'ombra, in un ambiente a calore normale. Si deve evitare il sole che disperderebbe l'efficacia dell'olio contenuto.

Le piante devono poi essere battute per separare i fiori. Per essere conservato l'Origano deve essere essiccato. L'essiccazione è un procedimento al quale viene sottoposta la pianta quando non è utilizzata allo stato fresco, in generale, si effettua disponendo la parte desiderata della pianta in strato sottile su telai a graticcio. L'essiccazione delle piante deve essere fatta in luoghi asciutti e ben ventilati, al riparo dalla luce solare diretta, tale procedimento può considerarsi terminato quando le parti della pianta si spezzano fra le mani.





In cucina

Viene utilizzato per aromatizzare pietanze cotte o crude, formaggi, insalate di pomodori, pizze, per preservare il brodo, per conservare ortaggi sott'olio e sott'aceto, nelle salse e nei liquori digestivi.



Effetti salutistici

L'origano ha proprietà aromatizzanti, digestive, antispasmodiche, espettoranti, leggermente stimolanti e antisettiche. Le sommità fiorite dell' origano stimolano la secrezione dei succhi gastrici, aiutano la digestione, attenuano le contrazioni intestinali dolorose, bloccano le fermentazioni intestinali ed eliminano i gas. Sull'apparato respiratorio l'olio essenziale esercita un'efficace azione sedativa della tosse, facilita l'eliminazione del catarro e ha una blanda azione purificante. I preparati di origano sono blandamente disinfettanti e stimolanti.

Rosmarino

Rosmarinus officinalis fam. Lamiaceae

Origini e storia

I Romani fecero del rosmarino il simbolo dell'amore e della morte, Orazio infatti diceva: " Se vuoi guadagnarti la stima dei morti, porta loro corone di rosmarino e di mirto". Tuttavia non risulta che fosse utilizzato per condire i cibi. Si usava per aromatizzare il vino, che veniva appunto detto 'vino al rosmarino' e come è avvenuto per molte erbe è entrato nella cucina attraverso la via della medicina. Nel Trecento comunque già lo troviamo in uso e, come aroma, sembra essere molto utilizzato.

Produzione e territorio

 Il rosmarino cresce spontaneo sulle colline meridionali mediterranee e nelle isole. Il rosmarino fiorisce da Marzo ad Ottobre, è largamente diffuso ma cresce spontaneamente lungo le coste del Mediterraneo preferendo posti ben soleggiati e con terreno sabbioso. È un arbusto sempreverde, molto ramificato appartenente alla famiglia delle Labiate. Il fusto è legnoso; le foglie piccole, sottile e opposte, a forma di lancia con la parte inferiore color verde-grigio e quella superiore quasi argentea. I fiori sono raccolti in spighe terminali, racchiusi in corolle di colore azzurro o biancastro. Il frutto è una piccola capsula.





In cucina

In cucina è un'erba molto utilizzata per aromatizzare varie piatti e pietanze: arrosti, intingoli, piatti a base di patate, torte rustiche. Si usa nei patè di fegato, con l'agnello, il manzo, il coniglio, l'anatra e l'oca.
Ottimo anche spolverato su pane e focacce.
Comune nella cucina italiana ma di raro riscontro oltre confine.



Effetti salutistici

Pianta molto usata in cucina ha anche notevoli proprietà medicinali e afrodisiache. L'infuso è indicato in casi di vertigini, asma e inappetenza, mentre le foglie, oltre ad aromatizzarli, rendono i cibi più digeribili.
In cosmesi, si utilizza il decotto per preparare un bagno stimolante, che può trasformarsi in afrodisiaco se viene aggiunta una manciata di salvia e una di menta.
L'olio essenziale, da usarsi solo dietro prescrizione medica perchè in forti dosi può causare sintomi d'avvelenamento e crisi epilettiche, viene anche utilizzato nella preparazione di alcuni insetticidi.
Attenzione: l'uso del rosmarino è controindicato alle donne in gravidanza.

Capperi di Pantelleria

Capparis spinosa fam. Capparaceae

Origini e storia

I capperi sono un prodotto noto ed apprezzato fin dall'antichità e vengono citati da autori come Dioscoride e Plinio.

Un accenno alle loro virtù è addirittura presente nella Bibbia (Ecclesiaste XII 5).

In epoca moderna, notizie specifiche sono rintracciabili nel saggio del prof. P. Calcara "Breve cenno sulla Geognosia ed Agricoltura dell'isola di Pantelleria" edito a Palermo nel 1855 sul "Il Giornale della Commissione d'Agricoltura e Pastorizia in Sicilia".

Produzione e territorio

La zona di produzione del Cappero di Pantelleria coincide con l'intero territorio dell'isola. Il prodotto si ottiene dai bottoni fiorali della specie botanica *Capparis spinosa*, un arbusto di 25-40 cm, a rami penduli e striscianti, con foglie carnose, ovali e di colore verde scuro, che nell'isola, di origine vulcanica e nel terreno estremamente acido per la scarsissima piovosità, trova il suo habitat ideale. La raccolta dei fiori e delle radici si effettuano nei primi periodi primaverili, poco più tardi quella dei frutti. La raccolta, effettuata a mano, non avviene in una unica soluzione, è infatti necessario ripeterla, ad intervalli di 5 giorni, per cogliere i nuovi boccioli formati nel frattempo.





In cucina

Ci sentiamo di sconsigliare la conservazione in aceto, spesso usato come espediente per commercializzare, insaporendoli, capperi di scarsa qualità. Il Cappero di Pantelleria ha un forte aroma penetrante che aggiunge sapore a molte pietanze della cucina mediterranea, dalla pasta al pesce, ed ha, inoltre notevoli proprietà diuretiche, toniche e digestive. Si sposa con olive nere, pomodori, acciughe e origano nel celebre Pesto pantesco.



Effetti salutistici

Ha proprietà antispasmodiche e detergenti. La corteccia delle radici ha notevoli proprietà diuretiche, i boccioli contengono sostanze dotate di proprietà toniche e digestive.
Gli olii che si ricavano dai capperi sono ideali per massaggi e per il lavaggio di piaghe.
Contengono un principio amaro stimolante della funzione gastrica.
Si narra che il cappero può provocare stati di allucinazione, si consiglia di assumerlo in piccole quantità.

Pistacchio di Bronte

Pistacia vera fam. *Anacardiaceae*

Origini e storia

È arrivato in Sicilia con gli Arabi e dall'arabo proviene il suo nome in dialetto: "frastuca". Furono gli Arabi, strappando la Sicilia ai Bizantini, a promuovere e a diffondere la cultura del pistacchio nell'isola e, a conferma di ciò, basta considerare l'affinità etimologica del nome dialettale dato al pistacchio col corrispondente termine arabo "Frastuca". Il frutto e "Frastucara" la pianta derivano infatti dai termini arabi "fristach", "frastuch" e "festuch" derivati a loro volta dalla voce persiana "fistich". Ma la sua introduzione in Italia e in Sicilia, dove attecchisce più facilmente che nelle altre regioni della penisola, risale ad epoche più antiche, tra il 20 ed il 30 d.C.. Proveniente per alcuni da Psitacco, città della Siria o, secondo altri dall'Asia minore o dal Turkestan, quest'albero contorto, dalla corteccia rossiccia, che diventa grigia quando la pianta è adulta, era già nota agli ebrei. Infatti, il pistacchio è citato nella Genesi cap.XLIII v.11, fra i doni che Giacobbe inviò al faraone nel 1802 a.C.

Produzione e territorio

La specie ha avuto un certo sviluppo in Sicilia a partire dalla seconda metà dell'800, in particolare in provincia di Catania ai piedi del vulcano Etna nel territorio di Bronte. Essa si trova su un terreno vulcanico sciolto con rocce che appaiono in superficie e diffusa soprattutto nell'era alluvionale a sud ovest del paese.

I suoi alberi sono un groviglio di rami sottili e contorti che a settembre si colorano di rosa, per i grappoli di pistacchi che, chiusi nel mallo, sembrano confetti. È una coltivazione impegnativa e faticosa infatti la pianta ha uno sviluppo molto lento e produce ad anni alterni. Dopo la raccolta il frutto viene smallato con apparecchiature di tipo artigianale e quindi lasciato asciugare al sole per 5-6 giorni. Dalla smallatura del frutto si ottiene la tignosella, che successivamente viene sgusciata e pelata dai commercianti per essere immessa sul mercato.





In cucina

Interi, in granella e in pasta sono un ingrediente importante della pasticceria siciliana: profumano cassate, torroni, gelati, torte e pasticcini.
Possiamo trovarlo inoltre nelle salse, pesto, olio, liquore, panettone, colomba, pasta e carni insaccate.



Effetti salutistici

Il pistacchio è un vero e proprio cocktail energetico, contiene: calcio, ferro, magnesio, fosforo, oltre vitamine e aminoacidi, per circa 600 calorie ogni 100 grammi.
Il suo olio è impiegato in pasticceria, in confetteria e in cosmesi, soprattutto per le sue doti emollienti.
Nella medicina popolare è diffusa l'abitudine, specie nelle zone della Sicilia dove il pistacchio viene coltivato, di utilizzare l'infuso di corteccia come rinfrescante.
L'uso cosmetico dell'olio di pistacchio, in particolare in oli da bagno o creme emollienti non può oscurare il fatto che questo frutto deve la sua fama mondiale all'uso gastronomico, che va dagli aperitivi ai dolci e al gelato.
Studi del Co.Ri.Bi.A. hanno messo in evidenza nei pistacchi siciliani significative concentrazioni di resveratrolo, una sostanza antiossidante che ha dimostrato di possedere attività preventive nell'insorgenza di tumori e delle malattie cardiovascolari.

Mandorla

Prunus dulcis fam. Rosaceae

Origini e storia

Il mandorlo è una pianta originaria di alcune zone asiatiche comprendenti Russia, Cina e Giappone. Furono i Fenici ad introdurla in Sicilia, testimonianze riportano alla luce antiche ricette in cui la mandorla era largamente utilizzata nelle tavole di epoche remote. Già nella Magna Grecia, dove le colonie di greci posero le basi di quella che oggi è la cucina italiana, si usavano le mandorle per realizzare ghiotti dolci. Nel Medioevo l'olio di mandorla, sostituiva l'olio d'oliva e i ricchi banchetti rinascimentali si concludevano con dolci alle mandorle. Anche la letteratura rende omaggio al dolce frutto, nel Decamerone di Boccaccio si parla di una casa di marzapane, zucchero e mandorle per l'appunto.

Produzione e territorio

In Occidente arrivò grazie ai commerci dei fenici nel Mediterraneo. In America si diffuse solo successivamente ai viaggi di Cristoforo Colombo. Oggi è largamente diffusa in tutti i paesi del Mediterraneo, in Asia e in Africa.

Si distinguono mandorle dolci da mandorle amare. Le prime vengono utilizzate soprattutto nella preparazione di dolci.

Le mandorle amare sono invece molto pericolose perché contengono alte percentuali di amigdalina. Le mandorle fresche si trovano in primavera mentre quelle secche tutto l'anno. I frutti del mandorlo sono di colore verde, ricoperte di peluria chiara e contengono uno o due semi, le mandorle commestibili, che fuoriescono a completa maturazione, in estate.





In cucina

Ricordate che la mandorla non è un dopo pasto, si raccomanda di assumerne non più di venti al giorno. Impariamo ad usare la mandorla non solo per preparare dolci, ma anche piatti salati, come l'orientale pollo alle mandorle, o ad utilizzare il latte di mandorle, rinfrescante, energetico e tollerato da qualsiasi organismo.



Effetti salutistici

La mandorla nasce come cibo dei poveri e dei contadini. E le ultime ricerche fatte sul frutto, hanno dato ragione alla tradizione.

Definita uno scrigno di salute e accompagnata dallo slogan una mandorla allunga la vita, il frutto è ricco di principi nutritivi, di vitamina A, E, proteine, amidi, ferro, calcio, inoltre è energetica e antinfiammatoria. Ricca di grassi insaturi è un ottimo integratore nelle diete vegetariane e ricarica chi ha il fisico disabilitato, in quanto contrasta la debolezza.

Per tutti questi motivi, la mandorla è un antidepressivo naturale per l'effetto rinforzante che ha sul sistema nervoso, se poi combinata con frutti acidi, come il succo d'arancia, diventa un cocktail benefico per il sistema immunitario.

Questo legame che esiste tra la mandorla e la salute, è bene tenerlo a mente quando ci si mette a tavola. Si sa che la dieta mediterranea e, in genere l'alimentazione delle genti del sud, è da sempre la migliore, povera di grassi animali e ricca di verdure, cereali e frutta.

Olio d'oliva Monte Etna DOP

Origini e storia

La coltivazione dell'olivo nella zona orientale della Sicilia risale al primo millennio a.C., da parte dei Fenici ed in seguito dei Greci. La presenza del vulcano ha alimentato il mito di questa coltura, il ciclope Polifemo fu infatti accecato del suo unico occhio da Ulisse e i suoi compagni, proprio con un ramo d'olivo. Nel corso dei secoli la produzione oleicola in questa zona ha subito un notevole sviluppo fino a diventare una coltura di rilevante importanza per l'economia della zona. Già a partire dal III secolo a.C. i romani gravarono l'olio siciliano di pesanti tributi, così da scongiurare la concorrenza alle produzioni campane e laziali. In seguito, gli arabi, durante il loro dominio in Sicilia, diedero un nuovo impulso alla coltivazione degli olivi razionalizzando le colture.

Produzione e territorio

La zona di coltivazione si estende dal versante sud-ovest a quello nord dell'Etna comprendendo i comuni di Belpasso, Paternò, Biancavilla, Adrano, Bronte e Randazzo. L'olio extra vergine di oliva Monte Etna è prodotto da olive sane, raccolte entro il periodo compreso dall'invasatura fino alla II decade di gennaio, in base alla diversa altitudine del territorio. La raccolta delle olive avviene direttamente dalla pianta per pettinatura a mano delle chiome o con l'ausilio di macchine agevolatrici e di reti di raccolta, successivamente, le olive raccolte vengono conservate fino alla fase di molitura in recipienti rigidi ed aerati, disposte in strati sottili e in locali che garantiscano condizioni di bassa umidità relativa (50-60 %) e temperature max di 15°C. L'estrazione dell'olio avviene esclusivamente mediante processi meccanici, in particolare la molitura avviene mediante l'uso di macine in pietra (rappresenta il sistema di molitura più antico) e di frangitori meccanici.





In cucina

Grazie al sapore fruttato, l'olio Monte Etna rappresenta il condimento ideale sia a crudo, per verdure fresche, insalate selvatiche e bruschette, sia in cottura su verdure bollite, minestre di legumi e arrosti di pesce.



Effetti salutistici

Gli effetti benefici dell'olio di oliva sono dovuti a suoi componenti, perché l'olio extra vergine è costituito dal 70-75% di acido oleico monoinsaturo, dal 15-20% di acido linoleico polinsaturo e dal 2% di frazione non lipidica, che contiene molte sostanze antiossidanti (tocoferoli, caroteni, fenoli).

I grassi monoinsaturi e polinsaturi sono alla base del fenomeno di protezione delle arterie e delle membrane cellulari dagli agenti ossidativi, come pure si è accertato che l'olio, grazie alla ricchezza in vitamina E ed in agenti antiossidanti, protegge dall'insorgenza di tumori.

Assumere olio in piccole dosi e in modo regolare, permette di fare "una scorta" di antiossidanti, evitando così l'assunzione di medicinali specifici.

Tutto questo è stato vagliato e accertato dai ricercatori dell'Università di Milano, i quali hanno dimostrato che i fenoli dell'olio d'oliva sono biodisponibili, ovvero vengono assorbiti dall'organismo. Ricerche svolte presso l'ISF dell'Università degli Studi di Milano, hanno dimostrato che tali composti in vitro svolgono importanti azioni biologiche:

a. Attività antiossidante nei confronti delle lipoproteine a bassa densità (LDL), ricche in colesterolo, riducendone la aterogenicità.

b. Inibizione di cellule coinvolte in processi fisiopatologici, quali le piastrine, responsabili di processi trombotici e i leucociti, coinvolti in processi infiammatori. Inoltre modulano enzimi che regolano funzioni cellulari: la sintesi di ossido nitrico (NO), potente vasodilatatore, viene aumentata, mentre la sintesi del radicale libero anione superossido viene diminuita. I classici antiossidanti lipofili (es. Vitamina E) non posseggono queste attività.

I fenoli dell'olio di oliva svolgono pertanto un'ampia gamma di attività biologiche, oltre alla semplice azione antiossidante. Ciò è attribuibile alla loro natura chimica: sono molecole "anfotere", in parte lipofile con conseguente azione antiossidante lipidica (come la vitamina E), e in parte idrofile, con possibilità di interazioni con enzimi (come la vitamina C).

Olio d'oliva Monti Iblei DOP

Origini e storia

La letteratura profana, con Omero, prediligeva le capacità dell'olio di pulire e igienizzare, perfino il Corano si è soffermato più volte sulle virtù dell'olio, mentre la letteratura cristiana, la Bibbia e altre fonti sacre, citano svariate doti della pianta e del liquido rigoglioso che essa produce. Gli antichi greci che abitavano la Sicilia, introdussero per primi nell'isola tali coltivazioni. Con gli arabi la coltivazione dell'olivo divenne estensiva e molte denominazioni di utensili allora utilizzati restarono patrimonio linguistico della cultura "olearia", fino ai giorni nostri. Ancora oggi vengono custoditi questi reperti della cultura contadina olearia, quali "a giarra", "a coffa", "u tumminu", "a burnia". I monaci benedettini e cistercensi divulgarono e razionalizzarono le tecniche di coltivazione degli olivi, promuovendo la diffusione dei frantoi.

Produzione e territorio

L'olio extravergine di oliva Monti Iblei è prodotto da olive sane, raccolte dal 20 settembre al 15 gennaio in ogni campagna olearia. Per l'estrazione dell'olio sono ammessi soltanto processi meccanici e fisici atti a produrre olii che presentino il più fedelmente possibile le caratteristiche peculiari e originarie del frutto. Le olive, raccolte e selezionate manualmente, sono inviate a un frantoio del circuito entro 48 ore dalla raccolta; qui sono sottoposte a molitura e l'olio che ne deriva viene imbottigliato e venduto. L'olio Dop extravergine Monti Iblei è prodotto nelle province di Siracusa, Ragusa e Catania, una vasta zona interessata dal massiccio calcareo omonimo e da altopiani travagliati da corsi d'acqua. La zona del massiccio dei Monti Iblei è sottoposta a particolari escursioni termiche tra le ore diurne e notturne, che risultano particolarmente importanti per esaltare le caratteristiche peculiari delle produzioni agricole. Tra queste, l'olivicoltura rappresenta un comparto produttivo molto rilevante. Le condizioni ambientali e di coltura degli oliveti destinati alla produzione dell'olio extravergine di oliva Monte Iblei devono essere quelle tradizionali e caratteristiche della zona e, comunque, atte a conferire alle olive ed all'olio derivato le specifiche caratteristiche qualitative. Sono, pertanto, da ritenere idonei unicamente gli oliveti situati a una altitudine compresa tra 80 e 700 metri s.l.m. e ricadenti nell'area di produzione delle valli, dette localmente "cave",



che si alternano agli altipiani del massiccio dei Monti Iblei, i cui terreni sono di origine calcarea risalente al Miocene tranne che nella zona del "Calatino" dove i terreni hanno origine silicea con venature di vulcaniti.



In cucina

L'olio extravergine d'oliva è uno dei componenti essenziali della dieta mediterranea grazie al fatto che esso si ricava dal frutto e non dal seme, particolarità che gli consente di racchiudere varie ed importanti qualità organolettiche e nutrizionali. L'olio è molto utilizzato anche per le pietanze cotte, ad esempio per friggere, perchè si decompone solo a temperature elevatissime, cioè intorno ai 250-300 gradi.

L'olio extravergine d'oliva è uno degli ingredienti principali della cucina mediterranea e si può utilizzare in molteplici modi. In effetti esso è utilizzato non solo per le frittiture, ma anche come condimento, per esempio per le insalate e per i primi piatti come i legumi, la pasta alla norma ed i vari tipi di zuppe di verdura.

Indimenticabili per il loro sapore genuino sono anche le varie conserve in olio, oggi più che mai simbolo della tradizionale cucina isolana.



Effetti salutistici

L'olio è la componente fondamentale della dieta mediterranea, elemento prezioso che dà gusto alle preparazioni culinarie, mantiene leggeri, contribuisce al mantenimento delle buone condizioni fisiche, è un utile aiutante nella lotta e prevenzione di malattie cardiovascolari, tipiche dell'epoca moderna e del benessere. Valore Nutritivo: l'olio d'oliva extravergine è uno dei grassi più equilibrati per l'alimentazione e può essere consumato a partire dalla prima infanzia. Molto digeribile, fornisce acidi grassi essenziali e vit. E, favorisce l'assorbimento delle vitamine A, D, K.

Numerosi studi hanno dimostrato che l'olio d'oliva favorisce la normalizzazione della pressione arteriosa, ad esempio nei casi di disturbi gastrici e biliari e di stitichezza. Gli acidi grassi monoinsaturi stimolano la motilità gastrica e danno luogo a un tempo di svuotamento gastrico più breve rispetto ai grassi saturi.

I più importanti effetti digestivi dell'olio di oliva riguardano infatti la funzione biliare. L'olio d'oliva in effetti è contemporaneamente coleretico (stimola la secrezione epatica della bile), e colecistocinetico (favorisce l'evacuazione della cistifellea). Inoltre, diversi studi sperimentali mostrano che l'olio d'oliva, diversamente dalla maggior parte degli altri grassi, non è un fattore promotore del cancro. Tuttavia è difficile, allo stato attuale dei dati epidemiologici, affermare che il ruolo favorevole della dieta mediterranea sia dovuto all'olio d'oliva in sé. L'influenza sfavorevole di altri grassi alimentari e in particolare dei grassi saturi, nell'insorgere di diversi tumori maligni è invece un fatto ormai acquisito.

Olio d'oliva Val di Mazara DOP

Origini e storia

Il territorio della Valle di Mazara, così definito da Romani e Bizantini, ha costituito il più vasto compartimento in cui era divisa la Sicilia, da oriente a occidente, dal Basso Medioevo al 1812, quando fu riaggregato in nove distretti raccolti in tre Valli: Val di Mazara, Val di Noto e Valdemone, con capoluoghi Palermo, Girgenti e Trapani.

Produzione e territorio

La zona di produzione comprende i territori delle province di Palermo ed Agrigento. L'affermazione dell'olivicultura nell'area, dovuta in gran parte al tipo di terreno permeabile, asciutto ma non arido, e al clima mediterraneo subtropicale, ha contribuito in modo notevole allo sviluppo economico e alle attività commerciali che hanno distinto nei secoli la zona. Le varietà degli olivi coltivati sono presenti esclusivamente nell'area interessata e gli oli che ne derivano possiedono un caratteristico aroma che viene conferito loro dalla diffusa presenza di carciofeti, agrumeti e mandorleti.

La raccolta delle olive può essere effettuata con mezzi meccanici o per brucatura. Per l'estrazione dell'olio sono ammessi soltanto mezzi meccanici e fisici atti a garantire un prodotto che presenti il più fedelmente possibile le caratteristiche qualitative contenute nel frutto. Le olive sono poi inviate ai frantoi entro 48 ore dalla raccolta dove sono sottoposte a molitura; l'olio che ne deriva viene successivamente confezionato e venduto.





In cucina

L'olio elemento denso e pastoso è il componente principale di tutti i condimenti della cucina siciliana. Costituisce il re della cucina e da solo o associato ad altri aromi inebria ed esalta i piatti dando armonia alla cucina siciliana, ma anche mediterranea.

Ma l'olio è anche un grande conservante; i meravigliosi ortaggi siciliani nell'olio mantengono integri i loro profumi e sapori. Con il sale ed il pepe condisce la pasta, il pane caldo (muffuletti, fuate, facci di vecchia, tabisca, ecc.).

È la base degli intingoli che servono ad insaporire i quarti di carne di agnello o di pecora o meglio ancora nel ravvivare la semplice bistecca ai ferri vero piacere per chi preferisce un piatto gustoso e semplice. Eccellente è anche per le frittiture (melanzane, broccoletti, carciofi, sarde, cicireddi, panelle, cazzilli, ecc). Guarnisce ed esalta le minstre delle tipiche verdure. Insomma, nella cucina siciliana, dopo il cuoco è l'elemento di cui non si può fare a meno.



Effetti salutistici

Gli effetti benefici della dieta mediterranea e dell'olio d'oliva sulla salute sono ormai noti. In particolare per la prevenzione delle malattie cardiovascolari e dell'arteriosclerosi. Non soltanto: l'olio d'oliva, o meglio la vitamina E in esso contenuta, contrasta l'invecchiamento delle cellule causato dagli effetti dei radicali liberi. La moderna cosmesi ora lo riscopre anche per la cura della pelle (per uso esterno).

Una pratica che ha origine antica. I greci e i romani utilizzavano l'olio come lozione e per i massaggi. Il fatto vale anche se si parla di pelli grasse: infatti l'olio d'oliva è la sostanza che meglio porta nutrimento e acidifica la pelle. In questo caso si consiglia di comporre la maschera di bellezza unendo a un cucchiaino colmo di farina d'avena mezzo cucchiaino di succo di limone emulsionato con un cucchiaino d'olio d'oliva. Per le pelli secche, che invece hanno bisogno soprattutto di nutrimento, la ricetta ordina un tuorlo d'uovo unito a un cucchiaino di miele e uno d'olio d'oliva.

Miele

Origini e storia

Sinonimo di dolcezza, cibo divino, alimento dai poteri miracolosi, il miele ha animato leggende e miti di molti popoli. In India, si attribuivano al miele significati simbolici e si usava per preparare filtri d'amore ed anche la vita delle api era ammantata di mistero. Di nettare e ambrosia si nutrivano gli Dei dell'Olimpo e gli uomini, consapevoli che da questi cibi veniva l'immortalità. Usato anche nella farmacopea e nel campo della cosmesi già dall'antica civiltà dei Sumeri, che visse tra il 3000 ed il 2000 a.C. nel sud della Mesopotamia, gli Assiri ed i Babilonesi lo consideravano sacro e lo offrivano alle loro divinità durante le solenni cerimonie religiose. Gli egiziani diedero molta importanza all'apicoltura e la praticavano lungo il Nilo per sfruttare diverse e successive fioriture. Per i Romani era un alimento fondamentale presente in ogni momento del pasto così come in epoca repubblicana e imperiale. La sua grande importanza alimentare si è conservata per tutto il Medioevo ed all'interno dei monasteri, nel periodo medievale più buio, venne salvata l'apicoltura.

Produzione e territorio

Il miele è il prodotto alimentare che le api domestiche producono dal nettare dei fiori o dalle secrezioni provenienti da parti vive di piante o che si trovano sulle stesse, che esse bottinano, trasformano, combinano con sostanze specifiche proprie e lasciano maturare nei favi dell'alveare. Questa definizione è tratta dalla "Norma regionale europea raccomandata per il miele" documento emanato dalla Commissione del Codex Alimentarius FAO/OMS nel 1969; è stata poi ripresa dalla direttiva CEE del 22 luglio 1974, dalla legge italiana n. 753 del 12 ottobre 1982 e infine dalla più recente "Norma Internazionale sul miele" emanata dalla Commissione del Codex Alimentarius FAO/OMS nel 1989. La definizione riassume in una sola frase che cos'è il miele ed anche che cosa non è: il miele è infatti la sostanza zuccherina elaborata dalle api mellifere e non da altri insetti, a partire dal nettare dei fiori o dalla melata, non da altri prodotti zuccherini; nessuna sostanza può essere aggiunta o sottratta al prodotto delle api, perché possa essere definito miele. Il valore commerciale del miele è anche determinato dalla sua provenienza geografica, per caratteristiche reali del prodotto o per l'immagine che ne può derivare.



A livello di produzioni locali la possibilità di fare ricorso a una denominazione di origine può essere un buon mezzo di valorizzazione (previsto dalle norme sul miele e dal regolamento CE 2081/92). Il controllo dell'origine geografica del miele è affidato completamente all'analisi pollinica. Il quadro pollinico che si ottiene da un esame microscopico, infatti, corrisponde, dal punto di vista floristico, alla zona di produzione. La conoscenza di associazioni polliniche tipiche di una determinata zona e l'eventuale presenza di pollini guida, tipici di un territorio, consentono l'identificazione dell'origine geografica. Questa possibilità è applicabile anche ai mieli uniflorali per i quali, accanto al polline principale che ovviamente è lo stesso indipendentemente dall'origine geografica, vengono valutati, tra le decine di pollini che costituiscono uno spettro pollinico, i pollini di accompagnamento o isolati utili per collocare il quadro ottenuto in una determinata area geografica.



In cucina

In base all'origine botanica distinguiamo molteplici denominazioni del Miele che aprono ai nostri occhi uno scenario di gusti e profumi veramente sconfinato con abbinamenti che diventano unicamente una parte della nostra fantasia e della nostra cultura gastronomica. Particolare è sicuramente l'abbinamento con il formaggio, il quale essendo privo di zuccheri, trova con il miele un equilibrio che rende complementari i due alimenti; senza trascurare l'impiego diffuso nell'ambito della produzione dolciaria come ad esempio nelle famose "chiacchiere" dolci consumati prevalentemente durante il periodo di carnevale.



Effetti salutistici

Le virtù terapeutiche attribuite al miele nel corso del tempo sono numerosissime. Il miele agirebbe favorevolmente su vari disturbi dell'apparato respiratorio, circolatorio e digestivo, sul fegato, sulla dentizione dei bambini favorendo la fissazione del calcio. L'elenco potrebbe continuare, ma in realtà, se pure alcune di queste azioni sono state occasionalmente verificate, manca una corretta sperimentazione clinica in grado di supportare ogni affermazione. Manca soprattutto a causa del fatto che ci si trova di fronte a un prodotto mai uniforme, mai identico, mai stabile. È stata invece verificata un'attività antibatterica, sia nel miele come alimento a se (dovuta alla concentrazione zuccherina e al suo pH acido) che in soluzioni diluite. Quest'ultima attività, attribuita per lungo tempo a una sostanza di natura sconosciuta definita col nome generico di "inibina", sarebbe dovuta all'azione dell'enzima glucosidasi che, in particolari condizioni di diluizione, produce acqua ossigenata e acido gluconico (che viene successivamente distrutta); il significato biologico dovrebbe probabilmente consistere nel proteggere dall'attacco microbico il miele in formazione (quando ancora non è efficiente il sistema di inibizione dovuto alla elevata concentrazione zuccherina). Verosimilmente la maggior parte dei benefici riconosciuti dalla tradizione al miele possono essere ricondotti a una generica azione trofica e all'effetto emolliente, blandamente lassativo, epato-protettore e detossicante del fruttosio.

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.

Cacio Figurato

Origini e storia

Il cacio figurato viene descritto dallo storico Antonio Uccello che, nel suo libro “Bovari, pecorari e curatuli”, ha personalmente raccolto testimonianze di vecchi casari sul mantenimento delle antiche tecniche di produzione di questo tipo di formaggio. Nella zona dei Nebrodi è usanza antica la produzione di caci figurati che fecero il loro ingresso ufficiale nella “Mostra etnografica siciliana” di Palermo nel 1892. A Contessa Entellina i casari si specializzarono in piccole opere d'arte plasmando la pasta filata in pregiate figure di cavallucci, cerbiatti e gallinelle.

Produzione e territorio

Derivato dal latte vaccino intero, crudo, viene prodotto un po' in tutta la provincia di Palermo ed in particolare nella zona dei Monti Nebrodi.



In cucina

Di sapore dolce e delicato il Cacio Figurato ha soprattutto una rappresentanza folkloristica e viene consumato prevalentemente come formaggio da tavola.





Effetti salutistici

Come tutti i formaggi anche il cacio figurato può essere indicato come alimento fondamentale per l'apporto di calcio aiutando, specialmente nei bambini, la formazione di ossa e denti conservandone altresì la densità e solidità.. Importante è anche il contenuto di proteine, presenti in tutti i formaggi, necessarie per il mantenimento della massa muscolare.

Canestrato siciliano

Origini e storia

Sulle origini del Canestrato Siciliano, comunemente chiamato “cannistratu” o “ncannistratu” esistono rare testimonianze storiche; si presume che, per la somiglianza con il Pecorino Siciliano sia nella forma che nella tecnologia di produzione, possa essere nato nei piccoli allevamenti pastorali misti di bovini, ovini e/o caprini, quale adattamento della tecnica di caseificazione utilizzando latte di vacca, pecora e/o capra. Già dal 1407 nel calmiere dei formaggi il canestrato appare come “tumazza” da vendere a 2 grani il rotolo (circa 800 gr.). Viene ancora citato nella dieta delle monache del monastero di San Castrenze del 1562 e riappare nella dieta imposta dall'Arcivescovo di Monreale nel 1578 allo scopo di sopperire alle carenze alimentari, causa di “...gravi e continue indisposizioni delle monache...per li cibi nocivi...”.

Produzione e territorio

Formaggio a pasta dura, semicotta, prodotto nell'intero territorio siciliano. Le zone di produzione del Canestrato sono ricche di pascoli naturali costituiti da numerosi, fragranti essenze foraggere mediterranee che conferiscono al formaggio aromi e sapori unici ed inimitabili. Derivato da latte di vacca misto a latte di pecora e/o capra intero il Canestrato viene ancora 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 le mani dopo essere stata posta in canestri di giunco, “fascere”, che lasciano sulla superficie del formaggio una particolare modellatura. All'atto dell'incanestratura possono essere aggiunti pepe nero in grani o fiocchi di peperoncino. La cagliata viene scottata con scorta a circa 80°C e posta su dei tavolieri di legno. Il giorno dopo viene salata; dopo la fase di spurgo e di acidificazione il formaggio viene estratto dai canestri e salato a secco con sale marino fino, avendo cura di creare sulla forma uno strato di sale compatto. La quantità di sale varia in funzione delle caratteristiche del prodotto e non è facilmente quantificabile.



A secondo delle epoche di stagionatura assume le seguenti denominazioni:
Tuma: Formaggio da tavola di gusto gradevolmente dolce, da consumare subito dopo la produzione.
Primo sale: Prodotto da tavola caratterizzato dalla leggera salatura, si consuma dopo circa 10 giorni dalla produzione.
Secondo sale: Formaggio dal sapore più marcato, da tavola o da grattugia. Viene consumato tra il 45° e il 90° giorno della sua produzione.
Stagionato: Prodotto di oltre 4 mesi di stagionatura, dal sapore gradevolmente piccante, sia da grattugia che da tavola.



In cucina

Con il Canestrato si preparano numerose ricette della tradizione culinaria siciliana. Ne ricordiamo alcune: Minestra di pasta e broccoli, Maccheroni con la pancetta, Pasta alla maniera di Gangi, Pasta con cipolla e costoletta di maiale, Maccheroni all'aglio crudo, Canestrato fritto con le acciughe, Frittata di fave, Frittata di piselli, Spiedini al Canestrato, etc.



Effetti salutistici

Il formaggio è uno dei cibi più antichi, più naturali, più sani e forse il più ricco dal punto di vista nutritivo, che non ha alcuna controindicazione per le persone che godono di buona salute. Le poche raccomandazioni a evitarne o limitarne il consumo riguardano solo alcune categorie di malati: ad esempio gli obesi (a cui devono essere vietati tutti i cibi ricchi di grassi) e le persone con tassi elevati di colesterolo, in particolare se questo disturbo ha una tendenza familiare. Se questi soggetti non vogliono proprio fare a meno del formaggio sarà bene che utilizzino le varietà magre con meno del 20 per cento di grassi.

Attenzione dovrà fare anche chi soffre di emicrania: in alcuni casi, infatti, le crisi di mal di testa possono essere scatenate dai formaggi, o meglio dalla tiramina, una sostanza di cui certi prodotti stagionati sono piuttosto ricchi.

Un'altra categoria di persone che non deve abusare dei formaggi è costituita dagli ipertesi, non tanto per i grassi, quanto per il sale, che come si sa è un nemico della pressione e della circolazione sanguigna.

Maiorchino

Origini e storia

Questo formaggio è molto apprezzato e ricercato in Sicilia. Da alcune testimonianze della cultura folkloristica siciliana si ritiene che esso abbia fatto la sua comparsa intorno al '600 in occasione della sagra della maiorchina. Le tecniche di produzione tradizionali sono state illustrate in maniera esaustiva nel libro di Carmelo Campisi "Pecore e pecorino della Sicilia" del 1933.

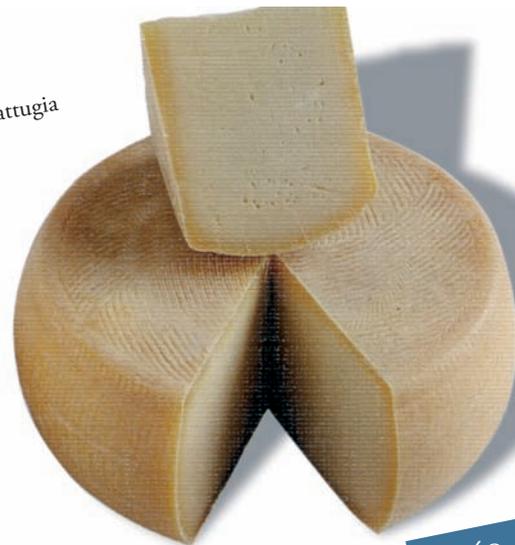
Produzione e territorio

Derivato da latte di pecora intero, viene prodotto prevalentemente nei comuni di Santa Lucia del Mela, Novara di Sicilia, Basicò, Tripi, Mazzarrà Sant'Andrea, Fondachelli, Montalbano Elicona.



In cucina

È adatto per iniziare o finire un pasto ed è utilizzato in molte ricette come formaggio da grattugia per la pasta alla carrettiera, la pasta n'casciata e le polpette di carne tritata. Come antipasto può essere servito a scaglie insieme ai ravanelli.





Effetti salutistici

Come tutti gli altri derivati del latte, il formaggio è particolarmente indicato per i bambini e i ragazzi nel periodo dello sviluppo. Al lattante si può già dare un cucchiaino di formaggio al giorno. Successivamente formaggi fusi e grattugiati potranno integrare appieno pappe e minestrine. Dopo il latte, il formaggio è infatti l'alimento più completo per l'infanzia, spesso addirittura migliore di quello da cui prende origine perché i nutrienti sono molto più concentrati.

Per i bambini vanno meglio i formaggi freschi, non fermentati e a contenuto di grassi elevato, il cui sapore delicato e la consistenza morbida sono particolarmente graditi. Per gli adolescenti, che si trovano nel periodo di grande sviluppo, il formaggio rappresenta la fonte più concentrata, più assimilabile e più appetitosa di calcio e proteine. Di solito i ragazzi verso i 12-15 anni cominciano a non voler più bere il latte, e spesso mangiano poco volentieri anche la carne, i legumi e le verdure; il formaggio, invece, è sempre ben accetto, ed è in grado di sopperire a questa situazione, fronteggiando anche le maggiori richieste di energia.

Il formaggio, il latte e gli altri derivati proteggono inoltre dalle carie dentali: il lattosio non è così pericoloso come gli altri zuccheri (il formaggio, poi ne è privo), mentre caseina, calcio e composti legati al fosforo si stratificano sulla superficie del dente proteggendolo dagli attacchi degli acidi prodotti dalla placca batterica. Il formaggio non dovrebbe mancare nemmeno nella dieta degli anziani, che oltre al naturale declino fisico tendono a mangiare di meno e a utilizzare in modo meno efficace gli elementi nutritivi. Dal formaggio, che mangia volentieri, mastica bene e digerisce senza problemi, l'anziano ricava preziose proteine, e soprattutto calcio, così necessario alle sue ossa che tendono progressivamente a demineralizzarsi e a divenire fragili. Più indicati i formaggi meno grassi (gli anziani hanno bisogno di poche calorie), magari nelle varietà magre o light e quelli con meno sali: quindi mozzarella, stracchini, robiola, crescenza, senza dimenticare il grana, che in piccole quantità è un'ottima fonte di tutti gli elementi nutritivi essenziali, vitamine comprese.

Mozzarella

Origini e storia

Sin dal 500 la mozzarella veniva prodotta in Campania graziata dalle sue fertili terre e dal suo clima mite, caratteristiche che creavano l'habitat naturale per il pascolo delle bufale, dal cui prezioso latte viene prodotta la tipica mozzarella di bufala campana. La mozzarella ha una storia antichissima. Alcuni storici la fanno risalire al sesto secolo attribuendola ai Longobardi, ma qualche storico avanza perfino l'ipotesi che fosse già presente in Italia ai tempi di Annibale. Plinio il vecchio (N. H., XI 241) cita il *laudatissimum caseum del Campo Cedicio*, identificabile con quelle aree tra Mondragone ed il Volturno. All'epoca di Plinio si trattava evidentemente di prodotti vaccini, ma quando tra X e XI secolo si sviluppò il fenomeno dell'impaludamento, il bufalo trovò un habitat idoneo ed il suo latte sostituì quello vaccino nella preparazione di quel prelibato formaggio.

Produzione e territorio

Formaggio prodotto tutto l'anno a livello regionale da latte di vacca allevata al pascolo ed a stabulazione fissa. Partiamo dal Molise, dove la produzione di mozzarella è concentrata soprattutto nella provincia di Isernia (comprensorio di Venafro, per la precisione). Si garantiscono mozzarelle buone tutto l'anno, in particolare nel periodo invernale. Approdiamo poi in Basilicata, dove alla classica mozzarella lucana dal dolce sapore e di forma sferoidale si affiancano altre tre varianti: la treccia, il nodo e il treccione, un metro di bontà venduta a tranci.

Più giù, verso la Calabria, incontriamo la pregiata mozzarella silana, prodotta durante il periodo estivo in quantità limitata e rigorosamente su richiesta, adottando tecniche artigianali. E la Sicilia, dove si producono ottime mozzarelle.



La Mozzarella ha forma sferoidale (diametro 2-15 cm), a treccia (diametro 5-7 cm, lunghezza 14-18 cm) o a nodo (lunghezza 6-7 cm). Nella sezione periferica del prodotto freschissimo, si osservano una o poche sfoglie sottili di pasta filata distaccabili dal resto della massa. La superficie è elastica, fondente ed intrisa di siero, il sapore è dolce. Nelle forme a treccia o a nodo la pasta è più compatta, perché filata con minore quantità di acqua, ed al taglio è poco evidente la fuoriuscita di siero. È un formaggio a prevalente sapore dolce ed è utilizzato soprattutto come prodotto da tavola.



In cucina

La mozzarella trova impiego in tutti i piatti tipici meridionali, siano essi antipasti, primi, secondi o contorni.



Effetti salutistici

La mozzarella è un formaggio con il 18 - 26% di lipidi. Contiene quasi tutti i principi nutritivi del latte. È fonte di vitamine A e B1 e di calcio, magnesio e fosforo, indispensabili per la conservazione della salute delle ossa. Per il fatto di non contenere lattosio è ben tollerata dai diabetici e da chi non digerisce il latte. Il calcio mantiene in buona salute il tessuto connettivo. Interviene nella coagulazione del sangue, partecipa alla trasmissione degli impulsi nervosi ai muscoli ed agli organi di senso, rafforza il battito ed il ritmo cardiaco. Il suo fabbisogno aumenta durante la gravidanza, l'allattamento, nei bambini in fase di crescita e nell'osteoporosi.

Formaggio di capra "Padduni"

Origini e storia

Le origini di questo formaggio risalgono al XI secolo a.C.. Omero parla di una bevanda a base di formaggio caprino grattato. Anche Aristotele, nel IV secolo a.C. si sofferma sulle tradizioni casearie siciliane esaltando il gusto del latte caprino mescolato con il latte vaccino o di pecora. Nel periodo Romano, II secolo a.C., Varrone pone l'accento sulle qualità nutritive del latte di capra e dei formaggi caprini. Un accenno alla bontà del formaggio caprino appare nel "Corso compiuto di agricoltura teorica pratica ed economica" dell'abate Rozier intorno al XVIII secolo.

Produzione e territorio

L'area di produzione di questo formaggio si estende all'intero territorio siciliano. Il Padduni (formaggio derivato da latte di capra intero, crudo) si differisce dal "formaggiu ri capra" per la forma (cilindrica vs rotonda), per il peso (300 g. vs 3 Kg.), per la salatura e soprattutto per la stagionatura (fresco vs 3 mesi). Il latte coagula in una tina di legno a circa 37°C con caglio in pasta di agnello e/o capretto in circa 45'.





In cucina

Nella cucina tradizionale viene consumato come dessert.



Effetti salutistici

Il formaggio è un alimento ricco di proteine e di grassi: per questo motivo è consigliabile inserirlo nella dieta. Inoltre rappresenta il combustibile preferito dai muscoli durante le attività di resistenza. È un alimento prezioso per nuotatori, ciclisti, runner, sciatori, ma anche per chi non pratica sport. È l'alimento che fornisce in forma concentrata (da 5 a 6 volte) le proteine (soprattutto la caseina), i lipidi e i sali minerali contenuti nel latte da cui proviene.

Le numerose varietà di formaggi e il loro valore alimentare dipendono dal tipo di latte impiegato e dal metodo di lavorazione che permette di classificarli in crudi, semicotti e cotti; con acidità naturale o di fermentazione; a maturazione rapida, media o lenta; grassi, semigrassi e magri. Utili per integrare il fabbisogno di proteine nella comune alimentazione, i formaggi sono però praticamente privi di glicidi (perciò possono rappresentare un ottimo alimento per i diabetici), ma consumati con il pane (che contiene glicidi) formano un nutrimento di prima qualità e a prezzo relativamente basso. Altra regola da rispettare: il formaggio non andrebbe mai consumato a fine pasto, ma servito in alternativa a carne, pesce, uova e salumi.

Pecorino siciliano DOP

Origini e storia

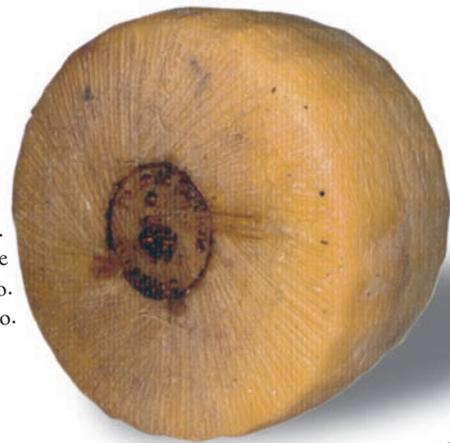
Il pecorino è il più antico formaggio della Sicilia e, molto probabilmente, dell'Europa. Il Pecorino Siciliano è uno dei formaggi più antichi fra quelli prodotti in Italia. A dimostrazione di ciò, al di là della leggenda di Polifemo, ricordiamo che nel mondo greco classico venne redatta una carta dei formaggi nella quale era inserito il Pecorino Siciliano. Anche Plinio, a cui si deve la prima classificazione dei caci nazionali ed esteri, lo cita fra i migliori formaggi dell'epoca. Questo formaggio è stato riconosciuto come formaggio a Denominazione di Origine con il D.P.R. n°1269 del 30/10/1955. Nel 1996 ha ricevuto la Denominazione di Origine Protetta (DOP), Regolamento CEE n° 1107 del 12/06/1996.

Produzione e territorio

Si produce su tutto il territorio della Sicilia.

È un formaggio a pasta dura, prodotto esclusivamente con latte di pecora intero, può essere realizzato con o senza bacche di pepe, affogate nella pasta all'atto dell'incanestratura. Il Pecorino Siciliano si presenta nella classica forma cilindrica a facce piane o lievemente concave, recante impressa l'impronta del canestro; l'altezza dello scalzo varia da 10 a 18 cm, il peso da 4 a 12 Kg, con variazioni per entrambe le caratteristiche in funzione delle condizioni tecniche di produzione. Il latte di una o due mungiture viene coagulato nella tina (recipiente di legno di forma tronco-conica) ad una temperatura di 36°C, utilizzando caglio di agnello in pasta. Il tempo di presa ed indurimento della cagliata è di circa 40 minuti. Durante la rottura della cagliata, fatta con l'ausilio di un attrezzo "rotula", viene immessa nella tina dell'acqua calda. Dopo la rottura la dimensione dei granuli varia da una lenticchia ad un cece.

La pasta viene quindi estratta dalla tina, posta nei canestri di giunco e frugata per favorire lo spurgo. Dopo la produzione della ricotta i canestri vengono posti nella tina e ricoperti di scotta calda, dove rimangono per circa quattro ore. Il giorno successivo s'inizia la salatura che viene fatta a secco. Dopo quattro mesi di stagionatura può essere commercializzato con il marchio Pecorino Siciliano.





In cucina

Molti sono i piatti tipici della nostra regione in cui viene utilizzato il Pecorino Siciliano. Fra i più rinomati ricordiamo: Maccheroni col sugo di maiale (Busiate cu sucu di porcu), Gnocchetti al sugo (Cavateddi o' sucu), Bucatini alla contadina (Filtri cu lu purtusu a'viddana), Pizza siciliana (Rianata siciliana), Pasta stufata (pasta 'ncaciata), Polpette con la salsa (purpetti ca sarsa), Uova a soffello (ova a cinceddu), Spaghetti alla carrettiera (pasta a la carrittera), Carciofi alla villanella (carciofi a la viddanedda), etc.

Vini consigliati: ottimi i rossi con prodotti sotto sale e stagionato, i bianchi con tuma.



Effetti salutistici

Il formaggio è un alimento che concentra in un piccolo volume una grandissima quantità di elementi nutritivi e di grassi.

Basti pensare che in media 100 g di formaggio forniscono: da un minimo di 300 a un massimo di 400 calorie (circa 1/5 di quelle richieste da un uomo in una giornata); da 20 a 30 g di proteine (più di 1/4 di quelle richieste in una giornata); da 20 a 50 g di grassi (praticamente l'intero fabbisogno giornaliero); da 400 a 1200 mg di calcio (una quantità significativa se si pensa che un uomo ne ha bisogno in media 800 mg. al giorno).

È quindi un alimento che va giustamente dosato. Lo potranno comunque mangiare tutti, anche chi deve salvaguardare la linea, facendo però attenzione alle calorie e ai grassi.

Il pecorino siciliano è un concentrato di proteine ad alto valore biologico e di lipidi, può ritenersi un alimento completo con azione nutritiva, plastica ed energetica.

La presenza del fosfato di calcio ne accresce il valore nutritivo specialmente per i bambini e gli anziani.

Piacentinu

Origini e storia

Nel '500 lo storico Gallo nell'opera: "Le venti giornate dell'agricoltura e dei piaceri della villa" fa cenno ai sistemi di salatura con l'aggiunta di zafferano per dare più colore al formaggio. I metodi tradizionali di fabbricazione sono illustrati da Carmelo Campisi in "Pecore e pecorino della Sicilia" del 1935. Le attrezzature storiche per la sua produzione vanno dalla tina di legno al tavoliere, ai canestri fino alla caldaia di rame stagnato, tutto necessario per mantenere una certa tradizionalità nell'ambito della produzione.

Produzione e territorio

L'area di produzione riguarda principalmente le zone di Enna e le sue aree limitrofe. Tale prodotto deriva dal latte di pecora intero, crudo, caglio a pasta di agnello a volte di capretto; pascolo naturale ricco di essenze spontanee e allevato con integrazione di foraggi e concentrati in stalla.





In cucina

Questo formaggio abbinato ad alcuni primi piatti tipici, come la pasta al brodo di pollo ruspante, conferisce alla portata armonia e completezza di gusto unico.

Le eccellenti caratteristiche del prodotto ne hanno privilegiato il consumo come formaggio da tavola, anche se può essere utilizzato in alternativa al pecorino in tutte le pietanze della tradizione culinaria ennese (in particolare del “capretto abbuttunato”).



Effetti salutistici

È un formaggio che contiene tutte le caratteristiche dei formaggi in generale con proprietà preventive dell'osteoporosi, ma da consumare in quantità non eccessive in quanto risulta un po' salato e quindi meno indicato per quei soggetti che hanno problemi di ipertensione arteriosa.

Provola delle Madonie



Origini e storia

La provola delle Madonie ha le sue origini all'interno di una delle aree più ricche di biodiversità d'Italia: la zona delle Madonie. Il nome deriva da "prova", vocabolo che indicava la quantità di pasta che veniva prelevata durante la lavorazione per controllare il grado di filatura della pasta.

Produzione e territorio

In Sicilia, l'area di produzione della provola comprende diversi comuni delle Madonie: S. Mauro Castelverde, Gangi, Collesano, Caltavuturo, Scillato, Polizzi Generosa, Petralia Sottana e Petralia Soprana, Alimena, Blufi, Bompietro, Gratteri, Castelbuono, Geraci Siculo, Pollina, Castellana Sicula.

La lavorazione di questo formaggio prodotto artigianalmente dai casari che si tramandano la tecnica di caseificazione da padre in figlio, avviene una volta al giorno. Il latte della mungitura serale viene filtrato e conservato in apposito serbatoio isoterico e refrigerato alla temperatura di 4°C. Il giorno successivo lo stesso latte, riscaldato a fuoco diretto sino alla temperatura di 37°C viene unito a quello del mattino in recipienti cilindrici di acciaio inossidabile. Il procedimento di coagulazione, con caglio in pasta di agnello o di capretto dura circa 45-60 minuti. A coagulazione avvenuta si esegue la rottura della cagliata fino alle dimensioni di una nocciolina; si aggiunge acqua calda e si lascia maturare per circa 12 ore. Si procede poi alla filatura con acqua calda ed alla formatura. Dopo una breve sosta, durante la quale si ha la precipitazione sul fondo della tina della cagliata e l'affioramento del siero del latte, si procede al travaso del siero nella caldaia e si effettua la produzione della ricotta.

La cagliata, senza essere rimossa dalla tina, è sottoposta a scottatura. Dopo circa 3-4 ore la cagliata viene estratta manualmente, riposta su un tavolo sospensorio in legno e ricoperta con un telo in lino o in cotone; perde così buona parte del siero ed inizia un naturale processo di acidificazione che consentirà di procedere alla lavorazione ed alla filatura. Quando la cagliata ha raggiunto il punto ottimale di acidificazione viene tagliata a fette di circa 10 cm di larghezza e 3 cm di spessore, che vengono impastate trasformandole in un'unica forma ben amalgamata. In seguito la pasta filante è plasmata a forma di gomitolino e spremuta per eliminare il siero. Il gomitolino di pasta è tagliato nella pezzatura desiderata ed i pezzi vengono posti a bagno. Mano a mano viene effettuata la lavorazione manuale del pezzo di pasta filata da cui si ricaverà la provola nella sua forma tipica a pera. Questa immersa in acqua fredda e subito dopo in salamoia satura. Al termine si lascia maturare per qualche giorno e, poi si stagiona in locali ventilati e molto freschi dove il formaggio viene appeso a "cavallo" di una pertica, allacciato per la sommità con un cappio di rafia per tutto il periodo della stagionatura.



In cucina

Se si acquista la provola di Floresta, si cerchi quella "cca lumia", ossia quella in cui è stato inserito un limone verdello che conferisce al prodotto il caratteristico profumo dell'agrume. E' una vera delizia. In cucina la provola la si può utilizzare come ingrediente in alcuni piatti tipici, come il "falsumagru". Tagliata a dadini con il pecorino siciliano, si può sciogliere in una salsa con cui condire i panzerotti al formaggio. La provola è indispensabile anche per dare un tocco in più ai tipici timballi di pasta al forno, Busiati ai quattro formaggi e Melanzane accoppiate.



Effetti salutistici

La provola delle madonie ha delle proprietà nutrizionali legate prevalentemente alla presenza di calcio fondamentale per la prevenzione dell'osteoporosi e nel mantenimento in buona salute del tessuto connettivo. È un formaggio che comunque va consumato in quantità non eccessive in quanto per 100 gr. di prodotto si ha un contenuto calorico di circa 400 cal. con 101gr. di colesterolo dati questi che fanno intuire che assumerne in eccesso potrebbe arrecare più danni che benefici

Provola dei Nebrodi

Origini e storia

La provola dei Nebrodi ha le sue origini nella zona di Floresta e si è successivamente diffusa nelle aree limitrofe.

Lo storico Antonino Uccello nel suo libro "Bovari, pecorari e curatuli" ha personalmente raccolto testimonianze di vecchi casari sul mantenimento delle antiche tecniche di produzione di questo formaggio. Nella zona dei Nebrodi, è usanza antica apportare una variante alla produzione della provola destinandone una parte alla produzione di caci figurati che fecero il loro ingresso ufficiale nella "Mostra etnografica siciliana" di Palermo nel 1892.

Produzione e territorio

È un formaggio a pasta filata che viene prodotto a Ucria, Montalbano Elicona, Basicò, Floresta, Tortorici, Patti, San Piero Patti, Librizzi, Galati Mamertino, Alcara Li Fusi, Roccella Valdemone, Tripi, Mirto, Longi, Castell'Umberto, S. Teodoro, Naso, S. Fratello, Caronia, Cesarò, Capizzi, Mistretta, Santa Domenica Vittoria, Raccua.

Derivato da latte di vacca intero, crudo ha crosta sottile di colore giallo paglierino tendente al giallo ambrato con l'avanzare della stagionatura. Ha un odore inconfondibile, la pasta è bianca tendente al paglierino, la consistenza è morbida e compatta.





In cucina

Come antipasto può essere saltato in una piastra con fiori di sesamo e risulta delizioso anche come formaggio da tavola oltre ad essere utilizzato come ingrediente per alcuni piatti tipici. Ottimo l'abbinamento con vini rossi corposi come Cabernet Sauvignon.



Effetti salutistici

Il formaggio è un'ottima fonte di calcio. L'importanza di questo minerale è stata negli anni ampiamente dimostrata. Il calcio, infatti, coopera nella prevenzione dell'osteoporosi nelle persone anziane, cura la deplezione di calcio in soggetti affetti da ipoparatiroidismo, osteomalacia, rachitismo, innalza i bassi livelli di calcio in soggetti che assumono farmaci anti-convulsivanti. È impiegato come antidoto nell'intossicazione da magnesio, previene i crampi muscolari in alcuni soggetti, promuove una crescita e uno sviluppo regolari. Aiuta la formazione di ossa e denti, conserva la densità e la solidità delle ossa. Elimina l'acidità gastrica e agisce come anti-acido, contribuisce a regolare il battito cardiaco, la coagulazione, la contrazione muscolare, cura l'ipocalcemia neonatale, promuove l'accumulo e la liberazione di alcuni ormoni, promuove il riutilizzo degli aminoacidi. Abbassa le concentrazioni di fosfato in soggetti con malattie renali croniche.

Provola siciliana

Origini e storia

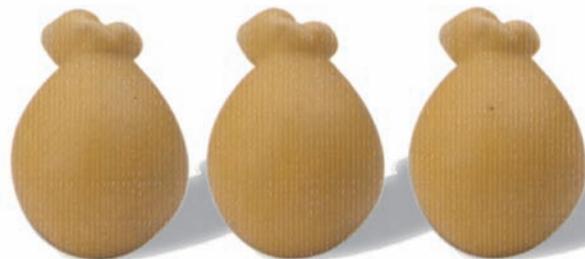
La provola siciliana assieme al cacio cavallo è uno dei formaggi più antichi dell'isola. Essa differisce dal caciocavallo per pezzatura, forma, e dal punto di vista tecnologico, per ridotta durata di salatura e stagionatura.

Produzione e territorio

Si tratta di un formaggio a pasta filata prodotto nell'intero territorio siciliano. Derivato dal latte di vacca, principalmente di razza modicana, la provola siciliana viene prodotta con tecniche tradizionali. La filatura avviene manualmente e le provole vengono modellate a mano nella tipica forma affusolata a pera con testina; mentre la salatura avviene in salamoia satura per un tempo variabile da 4 a 6 ore circa in rapporto alla pezzatura.

In cucina

Ha un odore gradevole ed un sapore delicato che fanno sì che venga utilizzato prevalentemente come formaggio da tavola oppure tagliato a pezzettini e abbinato a particolari tipi di pasta come le caserecce condite con sughi non molto piccanti.





Effetti salutistici

Anche la provola siciliana ha delle proprietà nutrizionali di una certa rilevanza legati alla presenza di calcio.
Il formaggio non dovrebbe mancare in nessuna dieta sia per i bambini che per gli anziani mangiati ovviamente sempre in quantità non eccessive in quanto 100gr di prodotto contengono circa 380 calorie e circa 100gr di colesterolo.

Ragusano D.O.P.

Origini e storia

Il formaggio "Ragusano", orgoglio delle bianche masserie iblee è un prodotto tipico che segue scrupolosamente una ricetta antica di generazioni; questo formaggio è patrimonio storico e culturale della Sicilia. Storicamente denominato caciocavallo ragusano è uno dei formaggi più antichi dell'isola e si pensa che il nome derivi dall'asciugatura a cavalcioni (a cavaddu) di un'asse e dal nome della zona di produzione (Ragusa). Tuttavia anche in Turchia ed in Ungheria esiste un formaggio chiamato "Caskaval". Questo formaggio dal sapore amabile e peculiare è stato oggetto sin dal XIV secolo di un fiorente commercio oltre i confini del Regno di Sicilia. Il Ragusano è stato riconosciuto tipico dal D.P.R. n. 1269 del 30 ottobre 1955; con decreto 2 maggio 1995 è stato riconosciuto D.O. ed infine con Regolamento CEE n. 1263 dell'1 luglio 1996 ha beneficiato della denominazione di origine protetta (DOP). Il riconoscimento ufficiale prevede la denominazione di "Ragusano" perdendo quella storica di "Caciocavallo".

Produzione e territorio

La zona di produzione viene individuata nei comuni di Acate, Chiaramonte Gulfi, Comiso, Giarratana, Ispica, Modica, Monterosso Almo, Ragusa, Santa Croce Camerina, Scicli e Vittoria per quella che riguarda la provincia di Ragusa, nei comuni di Noto, Palazzolo Acreide e Rosolini per la provincia di Siracusa. Il Ragusano è probabilmente il formaggio siciliano dal più alto valore qualitativo. L'unico a forma di parallelepipedo e a pasta filata, preparato con il latte intero, crudo. Il gusto è delicato e molto particolare: dolce, saporito e piccante. Per modellarlo occorre una forza fisica non indifferente: il peso delle forme varia da 10 a 16 chili. Per chiudere i lati è necessaria un'ottima precisione. Una volta pronto viene lasciato a maturare lentamente appeso in coppia a cavallo delle travi del soffitto delle cantine più fresche. Slow Food ha deciso di sostenere la produzione in accordo con il Consorzio di Ricerca Filiera Lattiero-Casearia di Ragusa; insieme hanno scelto le aziende produttrici ed effettuato studi specifici per puntare a un prodotto di massima qualità.





In cucina

Il formaggio Ragusano viene utilizzato in numerosissime ricette della cucina tradizionale della provincia di Ragusa e siciliana in genere. Se ne citano alcune in particolare: Scaccia ragusana, Ravioli al sugo di maiale, Maccheroni alla ragusana, Pasta al forno, Impanata con l'agnello, "Turciniuna" al forno. Viene accostato a verdure, servito a fette o a scaglie o usato da grattugia. Tagliato piuttosto spesso può essere impanato e fritto. Ormai protagonista anche di antipasti ed aperitivi, il caciocavallo si accoppia bene a vini rossi forti: Nero d'Avola di Sicilia in purezza o in unione con Syrah o Cabernet o Pinot nero serviti a 13-15 gradi; se stagionato si lascia accompagnare bene da un Tanit o da un vino dolce di Zibibbo.



Effetti salutistici

Il Ragusano è un cibo così nutriente e digeribile da risultare prezioso in ogni occasione. Le calorie che fornisce sono perfino superiori a quelle offerte da una uguale quantità di gelato! Inoltre, alcuni studi dimostrano che i formaggi ottenuti dal latte di animali al pascolo hanno speciali proprietà; tra queste, la più importante è senz'altro quella "antiossidante".

Ricotta infornata

Origini e storia

È un prodotto la cui tipicità sta nel gusto peculiare e delicato dato dalla tipica lavorazione. L'origine la troviamo in particolari zone dove si riscontra la presenza di particolari erbe spontanee come la sulla, la vecchia, trifogli ed alcune erbe mediche. Le attrezzature storiche da sempre utilizzate nella produzione sono la caldaia in rame stagnato, detta "quarara" il bastone di legno, un forno in pietra e contenitori di ceramica.

Produzione e territorio

Il siero di latte di pecora, di capra, di vacca o misto, addizionato con 10% di latte intero crudo e acqua (nella quale vengono messi a macerare in precedenza rametti di fico), viene riscaldato a circa 90°C fino ad ottenere l'affioramento della Ricotta. Si ha notizia anche di un altro procedimento, in cui al siero viene aggiunto del sale marino o dell'agra (scotta acidificata). Ottenuto l'affioramento, si elimina la schiuma in superficie e si raccoglie la ricotta in contenitori: le fascelle o "cavagne" di canne o di plastica, che vengono poi messe a scolare su un tavolino di legno inclinato, detto "mastrello". Dopo 1 o 2 giorni, il tempo varia a seconda della stagione, le ricotte vengono salate moderatamente e poste in contenitori di ceramica per essere infornate. Le Ricotte vengono cotte in un forno a pietra a 180-200 °C per circa 30 minuti, fino all'ottenimento di una sottile pellicola di colore bruno-rossastro. La cottura fatta con metodi tradizionali in forno a legna, viene ripetuta dalle 5 alle 10 volte, in relazione alla stagione ed al tipo di ricotta che si vuole produrre; da consumare fresca o da grattugiare. Dopo la cottura, la ricotta viene estratta e collocata su un piatto a riposare un giorno. La zona di produzione della Ricotta Infornata comprende parte del territorio della provincia di Messina. È un territorio caratterizzato in prevalenza da zone montagnose e collinari, con altitudini comprese tra i 200 e i 1100 m sul livello del mare.





In cucina

Un modo nuovo ed antico allo stesso tempo di proporre la ricotta infornata è offrirla come antipasto. Si può provare la ricotta infornata anche sulla pizza ai quattro formaggi e, sicuramente eccezionale, risulta l'abbinamento con pasta al pomodoro arricchita con zucchine o melanzane fritte. Si può provare anche su semplici maccheroni conditi con concentrato di pomodoro e spolverati con la ricotta infornata. La ricotta infornata si accompagna benissimo con antipasti rustici a base di salumi, ma è altrettanto gustosa anche semplicemente messa su crostini di pane riscaldati in forno. Qualora si decidesse di proporre la ricotta infornata come dessert, ideale risulta l'abbinamento con un vino che deve possedere un profumo fragrante e leggermente frizzante, un sapore dolce, piacevole, morbido, equilibrato.



Effetti salutistici

La ricotta infornata non è facilmente qualificabile a livello nutrizionale, poiché costituita da latte di diversa provenienza come ad esempio vacca, pecora, capra e dunque può possedere differenti caratteristiche nutrizionali.

Vastedda del Belice

Origini e storia

Il nome Vastedda dalla più diffusa forma di pane siciliano, è anche il nome che è stato dato, sicuramente per la sua forma, ad un formaggio tipico della Valle del Belice. Si tratta di un formaggio le cui caratteristiche sono uniche nel panorama caseario europeo, in quanto è costituito da una pasta filata ottenuta dal latte di pecora, dal colore bianco e dal sapore leggermente acidulo. Tra le attrezzature storicamente usate per la lavorazione troviamo la tina di legno, bastone di legno, graticcio di canne "cannara", piatti fondi "vastedde", tavoliere di legno e caldaia di rame stagnato.

Produzione e territorio

Il territorio coinvolto nella produzione della Vastedda della Valle del Belice fa riferimento ai comuni di Campobello di Mazara, Castelvetrano, Gibellina, Partanna, Poggioreale, Salaparuta, Salemi, Santa Ninfa, Santa Margherita Belice, Montevago, Menfi, Sambuca di Sicilia e Contessa Entellina.

La Vastedda della Valle del Belice è caseificata durante i mesi estivi, dal latte della pecora omonima. Durante questo periodo la scarsa produzione di latte, abbinata alle elevate temperature estive favoriscono l'insorgere di fenomeni di acidificazione naturale, induce i casari a produrre questo formaggio. Soltanto in estate il latte diviene più ricco di aromi intensi e di componenti che ne consentono il tipico procedimento di lavorazione: un'antichissima tradizione ereditata e custodita gelosamente dai Maestri Casari belicini. Naturalmente, la Vastedda è un prodotto che va consumato fresco, subito dopo la caseificazione. Solo in questo modo si riescono ad apprezzare le sue caratteristiche aromatiche. In ambienti freschi e asciutti può conservarsi per qualche tempo, ma non è un prodotto che si presta alla stagionatura.

La Vastedda della Valle del Belice è facilmente riconoscibile grazie alla forma piccola e delicata, simile ad una focaccina, e al colore avorio tenerissimo. Il suo sapore delicato può essere esaltato se lo si accompagna con altre essenze mediterranee.





In cucina

La Vastedda della Valle del Belice si abbina bene con tutti i piatti della cultura gastronomica mediterranea; per coloro dal palato più delicato è ottima anche se mangiata sola o con insalata di stagione, soprattutto se accompagnata da un buon bicchiere di vino rosso.



Effetti salutistici

La Vastedda della Valle del Belice, al pari di altri prodotti caseari freschi, è un'eccellente fonte di principi nutritivi, soprattutto proteine, vitamine liposolubili e sali minerali. Il suo contenuto proteico risulta superiore rispetto alla media di altri formaggi ovini freschi. Ciò è dovuto alla sua particolare tecnica di lavorazione, che causa il dilavamento del grasso durante il processo di filatura della pasta e il conseguente aumento, a parità di peso, delle proteine presenti. Questo determina anche una spiccata leggerezza del formaggio e una maggiore digeribilità.

Tumazzo di vacca

Origini e storia

È mitica ormai la storia che il primo produttore, a causa di un imprevisto, non poté portare a termine la lavorazione del formaggio che tradizionalmente aveva sempre fatto. Al ritorno per non buttare la tuma, la mise ugualmente in forma, di più piccole dimensioni perché quelle più grandi sarebbero servite per la caseificazione del giorno dopo. Credendo di non poter utilizzare quel formaggio, lo trascurò. Dopo qualche tempo decise di buttarlo ma non prima di averlo assaggiato. Gustandolo decise di ripetere la stessa tipologia di trasformazione del latte mettendola a punto.

Produzione e territorio

Prodotto con latte bovino oppure misto con latte di pecora, la forma è del diametro di 30 cm ed alta 20 cm con un peso variabile dai 5 ai 20 kg. È prodotto in molte zone della Sicilia. Degne di menzione sono: Nicosia, Troina, Cerami, Piazza Armerina (En); Lentini (Sr); Gratteri (Pa); S. Fratello (Me), Salemi (Tp).





In cucina

L'utilizzo varia a seconda della stagionatura, anche se prevalentemente viene impiegato come formaggio da tavola, accompagnato con un buon vino rosso siciliano.



Effetti salutistici

Anche il tumazzo di vacca, come tutti i formaggi, è un'ottima fonte di calcio, la cui importanza nel corso degli ultimi anni è stata ampiamente dimostrata, in quanto aiuta la prevenzione dell'osteoporosi.
Inoltre elimina l'acidità gastrica agendo altresì da anti-acido.
Il formaggio contiene inoltre, in piccole dosi, elevate quantità di elementi nutritivi e grassi. Basti pensare che 100gr. di formaggio contengono circa 400 calorie.

Pane nero di Tumminia

Origini e storia

Il pane realizzato con la timilia era un tempo diffuso in tutta la Sicilia ed era considerato un prodotto di secondaria importanza. La timilia o tumminia è una varietà di grano duro a ciclo breve (anche detto grano marzuolo) che veniva seminata o come ringrano o quando le annate poco piovose non consentivano la semina nel periodo autunnale.

Produzione e territorio

Le zone maggiormente interessate alla produzione di tale alimento sono quelle della Sicilia occidentale ed in particolare nel comune di Castelvetro (Tp) dove da circa un decennio il Consorzio "Pane nero di Tumminia" lo ha riproposto ottenendo un largo consenso tra i consumatori. Il Pane nero è stato recentemente oggetto di un'attività di promozione, che ha visto riunire i pochi panificatori che ancora oggi lo producono, nel Consorzio Panificatori "Pane nero di Castelvetro". L'impasto è realizzato con semola, lievito naturale (biga, impasto acidificato residuo del giorno prima) ed acqua (circa 50% rispetto alla semola); al termine dell'impasto segue un periodo di riposo di circa un'ora, la spezzatura e la formatura manuale ed una ulteriore fase di lievitazione di 60 minuti. Le forme sono cotte in forni a legna alimentati con legna di ulivo, per un'ora circa.





In cucina

Non esistono particolari ricette.

Il pane nero come anche quello bianco accompagna vari cibi, dal formaggio alle carni, e risulta ottimo come abbinamento quello con un buon vino rosso.



Effetti salutistici

Il pane nero ha un valore energetico piuttosto alto: 100 gr di pane contengono circa 240 calorie.

Il suo apporto calorico è dato dal contenuto di idrati di carbonio.

Rilevante è anche il contenuto di proteine, vitamine e sali minerali e può essere considerato uno dei principali fornitori nel nostro organismo di amido, zucchero e vitamina B.

Vaccareddi

Helix aspersa

Origini e storia

La lumaca è presente nella cucina popolare dell' antichità ed il modo di consumarla si è evoluto nei secoli. I romani non dimenticarono le chioccioline che allevavano nei recinti vicino casa chiamati cocleari, alimentandole a frumento cotto nel vino per renderle più gustose e digeribili. Furono loro a portare le lumache nelle Gallie. Nell' alto medioevo, le lumache erano considerate tanto utili da essere destinate a sostituire la carne in tempo di penitenza. Più tardi la lumaca ha subito il disprezzo dell' uomo ed è stata considerata immangiabile, ma all' inizio del secolo tornarono in auge grazie al principe Talleyrand che le offrì in un banchetto allo zar Alessandro I. In Sicilia c'è una vera e propria cultura delle lumache che vengono suddivise in tre categorie: babbaluci: quelle piccole, bianche e già aperte; attuppareddi (chiuse, otturate): sempre quelle bianche, ma in letargo con l' opercolo; crastuni: quelle grosse e scure. A Palermo il giorno di Santa Rosalia (15 luglio), zuppiere di babbalùci alla palermitana vengono servite sulle bancarelle dei mercati.

Produzione e territorio

L' area mediterranea è senza dubbio un habitat ideale per le lumache e la loro presenza è documentata in quasi tutte le regioni d' Italia. In Italia si va diffondendo l' allevamento della lumaca (elicicoltura) ed a Cherasco (CN) ha sede l' Istituto Internazionale di Elicicoltura. L' allevamento italiano viene effettuato all' aperto nel modo più naturale possibile in modo che il prodotto proveniente da una certa zona conservi tutte le caratteristiche organolettiche allo stato naturale. In Francia si preferisce l' allevamento in serra, indubbiamente più artificiale e con alcuni inconvenienti (ad esempio il guscio che rimane troppo sottile e difficilmente usabile). Particolarmente pregiate le lumache dei Monti Lessini (Badia Calavena, Sant' Andrea) nei pressi di Verona, ove vengono celebrate e gustate nella "Sagra dei bogoni", alla prima domenica di dicembre di ogni anno. Il sistema di allevamento può essere realizzato in due differenti modi: "a ciclo biologico completo" che pur essendo di più complessa realizzazione, risulta essere il più diffuso e che rappresenta, nel panorama italiano, la percentuale del 97% degli impianti di elicicoltura. In Italia l' elicicoltura si attua esclusivamente in campi all' aperto, senza coperture o l' uso di protezione, probabilmente per la necessità di ridurre i costi al minimo.



In Italia l'elicicoltura si attua esclusivamente in campi all'aperto, senza coperture o l'uso di protezione, probabilmente per la necessità di ridurre i costi al minimo. Nel campo vengono introdotte, in appositi recinti, chiocciole destinate ad accoppiarsi e a moltiplicarsi. La vendita del prodotto è costituita dunque non già dalle chiocciole immesse, come succede con il "sistema incompleto", ma dalle nuove nascite che devono crescere e raggiungere la taglia desiderata. Nel sistema a ciclo incompleto giovani chiocciole vengono immesse in recinti di ingrasso sino al momento della vendita. In Italia, la scelta dell'allevamento all'aperto, sul terreno, è stata determinante nell'impostazione e nello sviluppo di questa attività e si è notevolmente differenziata dall'impostazione dell'elicicoltura negli altri paesi europei come la Francia e la Spagna.



In cucina

Le lumache nel Sud sono più che altro un alimento consumato in casa e in famiglia e che si acquista soprattutto prodotto fresco, spurgato, ma ancora da cuocere. In queste regioni è ancora in atto, per svariati motivi, la raccolta naturale, ormai definitivamente scomparsa nel Nord e in gran parte dell'Europa occidentale. Numerosi fatti recenti confermano che i consumatori di queste zone stanno operando il confronto fra le lumache raccolte e quelle invece provenienti dagli allevamenti, e con grande piacere quelle allevate, sono considerate migliori delle altre per qualità, gusto delle carni e per una più facile e veloce cottura. Le carni delle varie specie di lumache sono molto povere in lipidi e presentano anche un contenuto relativamente basso in proteine; ne deriva un valore energetico piuttosto basso, facilmente correggibile però con le preparazioni gastronomiche. Dall'altra parte bisogna sottolineare il basso contenuto in colesterolo. La specie più diffusa sulle tavole è l'*Helix aspersa*.



Effetti salutistici

La lumaca, per tradizione viene cucinata secondo ricette alquanto robuste che le hanno da sempre ingiustamente attribuito la fama di un cibo indigesto. Al contrario, se cucinata in maniera semplice, si rivela un alimento leggero e facilmente digeribile. Cento grammi di carne contengono 13 grammi di proteine e solo 1,7 grammi di grassi, il che significa solo 67 calorie; sono quindi adatte per una alimentazione ipocalorica, se si sa risparmiare sui grassi di cottura! Le lumache sono ricche di Vitamina A che proviene dal beta-carotene delle piante di cui si nutrono. Come tutti gli alimenti ricchi di vitamina A hanno una azione benefica nel trattamento di molti disturbi visivi, nel favorire la crescita delle ossa, lo sviluppo dentale, la riproduzione. Il consumo di lumache contribuisce a mantenersi in forma, a mantenere la pelle ed i capelli sani, a combattere l'acne, a prevenire le infezioni polmonari. L'erborista suggerisce anche un rimedio molto particolare per disturbi respiratori dei bambini: "in caso di tosse espettorante è utile lo sciroppo di lumache che viene preparato a base di essenza di lumaca, acqua e zucchero e possiede anche un gusto gradevole".

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.