

# 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.