

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 ora 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.