

# 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.

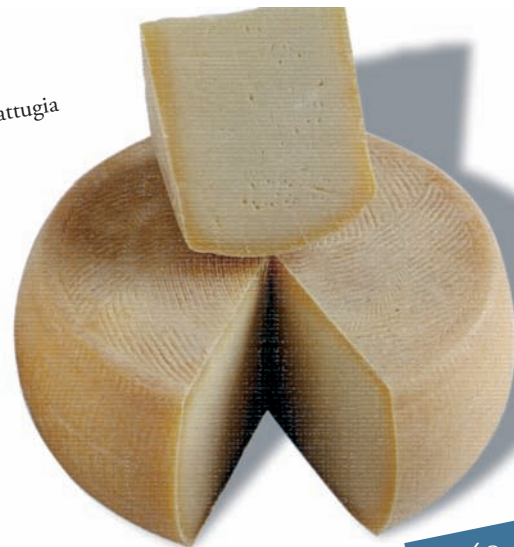
## Produzione e territorio

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.