

Generalità		Ricotta ovina di Arischia, “Ricotta co le ficore”	
Presentazione	<p>Ricotta ovina di Arischia, “Ricotta co le ficore” Preparazione casearia, freschissimo, magro, molle, prodotto dal siero che rimane al termine della caseificazione di formaggio da latte ovino, con aggiunta di latte ovino intero e crudo, sale da cucina e rametti di fico (le “<i>ficore</i>”) per attivare la flocculazione. Le pecore, di razze varie, sono allevate in aziende di piccole dimensioni, lontane dai grandi insediamenti urbani; la ricotta, prodotta da ottobre a inizio luglio - per consentire al gregge di godersi la montagna e partorire a fine agosto -, viene commercializzata immediatamente dopo la produzione. Ha forma cilindrica o tronco-conica, determinata dalle fuscelle di plastica traforata in cui viene formato, di dimensioni variabili, con facce piane di diametro ≤ 18 cm, scalzo di ≤ 11 cm, peso variabile di 0,5÷2,0 Kg; è privo di crosta; la pasta è di colore giallo paglierino chiaro, compatta, a grana grossa (tipo fiocchi), morbida ed omogenea, cedevole al taglio, leggermente adesiva, abbastanza solubile; il sapore è poco intenso e prevalentemente dolce, ma non mieloso; l’odore/aroma è delicato e fresco, leggermente intenso e persistente, con evidenza dei sentori lattici (latte caldo), di deboli note vegetali (graminacee fresche, fiori di ginestra selvatica) e caratterizzato da un leggero profumo dato dai rametti freschi di fico usati durante la produzione. È un prodotto ottimo da consumare come appetizer, o durante i pasti come soluzione per un veloce secondo, accompagnato da insalate di verdure fresche condite con olio EVO e pepe nero macinato; può diventare un originale dessert se accompagnato con zucchero, cioccolato, miele o marmellate ed è anche un ingrediente per preparare dolci “al forno”. Servito “tal quale” si abbina a vini bianchi leggeri, giovani, armonici, abbastanza freschi, poco caldi.</p>		
	Riconoscimenti	PAT Regione Abruzzo	
Produzione	Nazione	Italia	
	Regione	Abruzzo	
	Province-Zona	Provincia di L’Aquila : l’intero territorio della frazione di Arischia Anticamente attraversata dalla “via della Fatica” che conduceva i viandanti direttamente all’acquedotto del Chiarino, Arischia è la frazione del comune dell’Aquila ad aver inaugurato il primo distributore pubblico di acqua minerale naturale proveniente direttamente dalle sorgenti della Val Chiarino, un anfiteatro naturale inserito tra i due gruppi montuosi del Parco nazionale del Gran Sasso e dei Monti della Laga	
	Tipologie	In dialetto, conosciuta come “ Ricotta co le ficore ” (i rametti di fico con cui si ottiene)	
Allevamento	Tipo	Pascolo semi-libero Pecore di razze varie, stanziate nel territorio	
	Alimentazione	Pascolo di erba fresca, con possibili integrazioni in stalla di fieno e concentrati (secondo la razione foraggera)	
Storia	<p>La produzione della ricotta ovina ha origini molto antiche: testimonianze e documenti storici consentono di attribuirne la scoperta già dalle civiltà Sumera e dell’Antico Egitto. La ricotta viene citata anche nell’<i>Odissea</i> di Omero (IX libro del poema - nel momento dell’incontro tra Ulisse ed il ciclope Polifemo che stava lavorando questo alimento -) e questo testimonia la sua diffusione nella civiltà Greca e, successivamente, in quella Romana. Nel Medioevo la ricotta vive un periodo di splendore e la tradizione cristiana attribuisce a San Francesco di Assisi l’insegnamento ai pastori del Lazio delle tecniche per ottenere un prodotto eccellente</p> <p>La cultura agro-pastorale della terra d’Abruzzo può ritenersi storia. Gli Aragonesi, durante il loro brevissimo governo fra il ‘400 e il ‘500, hanno fissato un profilo economico e sociale del territorio abruzzese, consacrando l’attività di allevamento delle pecore e definendo anche la cultura “a tavola”. Fino a 50 anni fa il pecorino abruzzese, con tutti i suoi sottoprodotti, in particolare la ricotta ovina, era l’alimento base dei pastori: nell’economia agro-pastorale, fatta di molte rinunce e altrettanta fatica, si cercava di utilizzare fino in fondo le caratteristiche nutrizionali del latte così, per evitare gli sprechi, dopo la produzione del formaggio veniva largamente praticata la trasformazione in ricotta del siero residuo della caseificazione. Il formaggio pecorino e la ricotta, grazie al loro apporto energetico e nutrizionale, erano considerato uno degli alimenti più preziosi</p> <p>Materiali, attrezzature specifiche utilizzati per la preparazione e il condizionamento: Caldaia di rame stagnata, Sorgente di calore, Spino di legno di biancospino, Termometro, Contenitori in acciaio, Lavandino, Cordoncino di cotone, Ramina per raccolta ricotta, Piano di acciaio, Fuscelle</p> <p>Descrizione dei locali di lavorazione conservazione e stagionatura: La struttura risulta costituita da: Locale accettazione latte, Locale laboratorio, Locale vendita</p> <p>Nel territorio di produzione la presenza della <i>Ricotta ovina di Arischia</i> e la sua tecnologia non è datata ufficialmente ma, grazie ai vari scritti relativi al mondo agropastorale e ai racconti tramandati nel tempo da padre in figlio, è assodato che viene prodotta da almeno 25 anni, nel rispetto del periodo previsto dalla normativa per i prodotti PAT</p> <p>È stato dichiarato prodotto PAT e iscritto nell’ “<i>Elenco dei prodotti agroalimentari tradizionali della Regione Abruzzo</i>” (20ª revisione (2020) dell’elenco dei prodotti agroalimentari tradizionali, su politicheagricole.it)</p>		
Descrizione		Ricotta ovina di Arischia, “Ricotta co le ficore”	
Classificazione	Categoria	PAT	
	Prodotto	Preparazione casearia	

	Materia prima	Siero di latte, Latte, Sale
	Lattifera	Pecora
	Trattamento latte	Intero, Crudo
	Temperatura Cagliata	Cotto
	Umidità pasta	Molle
	Tecnologia	Ricotto
	Stagionatura	Freschissimo
	Conten. Grasso	Magro
Geometria forma	Aspetto	Cilindrico o Tronco-conico
	Facce Dimensioni Ø (cm)	Piane ≤ 18
	Scalzo Dimensioni (cm)	Dritto o obliquo ≤ 11
Peso	Kg	0,5÷2,0
Aspetto esterno (Crosta)	Tipo	Assente
	Aspetto	Rugoso, con le impronte delle fiscelle di plastica usate durante la formatura
	Colore	n.a.
	Spessore	n.a.
	Consistenza	n.a.
Aspetto interno (Pasta)	Colore	Giallo paglierino chiaro
	Struttura	A grana grossa (tipo fiocchi), Omogenea, Compatta, Morbida, Cedevole al taglio
	Occhiatura Forma Dimensione Distribuzione	n.a.
Odore / Aroma	Intensità e Persistenza	Medio-basse
	Riconoscimenti	Lattico (latte caldo), Vegetale (graminacee fresche, fiori di ginestra selvatica, leggero profumo dato dai rametti freschi di fico usati durante la produzione)
Sapore	Dolce, Salato Acido, Amaro	Dolce, ma non mieloso, poco Salato
Sensazioni Trigeminale		n.a.
Struttura (in bocca)		Morbida, leggermente Granulosa, leggermente Adesiva, abbastanza Solubile
Grasso (% s.s.)		n.d. Prodotto magro
Utilizzo		Ricotta ovina di Arischia, "Ricotta co le ficore"
Utilizzo	In tavola	È un prodotto ottimo da consumare come appetizer, o durante i pasti come soluzione per un veloce secondo, accompagnato da insalate di verdure fresche condite con olio EVO e pepe nero macinato Può diventare un originale dessert se accompagnato con zucchero, cioccolato, miele o marmellate

	In cucina	Ingrediente per preparare dolci "al forno"
Abbinamenti	Vino	Servito "tal quale" si abbina a vini bianchi leggeri, giovani, armonici, abbastanza freschi, poco caldi

Produzione		Ricotta ovina di Arischia, "Ricotta co le ficore"			
Periodo produzione		Ottobre ÷ Luglio (inizio) Per consentire al gregge di godersi la montagna e lasciare partorire le pecore a fine agosto			
Materia prima: • Siero di latte • Latte crudo • Sale da cucina • Rametti di fico	Lattifere	Vacca	Pecora	Capra	Bufala
	% q.tà	-	100	-	-
	Provenienza	Stalla			
	Munte	n.d.			
	Trattamenti Fisici	n.a.			
	Trattamenti Termici	n.a.			
	Aggiunte	n.a.			
Flocculazione/ Coagulazione	Tipologia	Acido-Termica			
	Preparazione	<p>Filtratura del siero per allontanare eventuali impurità</p> <p>Il siero, posto all'interno di una caldaia di rame stagnato, viene scaldato a circa 65 °C e gli si aggiunge il latte ovino intero e crudo in quantità idonea (circa 10%)</p> <p>Continuando a scaldare la massa in caldaia, si aspetta che la temperatura salga a circa 75 °C, si aggiunge il sale da cucina e si alza ancora la temperatura per consentire la flocculazione delle proteine nella massa in caldaia</p>			
	Temperatura Azioni	<p>78 °C, circa</p> <p>L'emulsione con il coagulante viene filtrata con un telo di cotone e messa all'interno della caldaia per distribuirsi nella massa, tenendo da parte i rametti di fico</p> <p>Con lo spino di legno di biancospino si agita vigorosamente la massa per 5 secondi, facendola ruotare per distribuire omogeneamente la temperatura</p> <p>Con un cordoncino di cotone, i rametti di fico si legano "a mazzetto" alla parte terminale dello spino, tenuto immerso verticalmente, per mantenerli in profondità ed evitare che riaffiorino</p> <p>La massa in caldaia viene fatta girare lentamente, aspettando che i primi fiocchi sottilissimi di ricotta inizino ad affiorare</p> <p>Dalla massa in caldaia si estrae lo spino, gradualmente e lentamente, facendo in modo che il siero continui a girare da solo portando in superficie tutta la parte proteica che si aggrega in fiocchi sempre più grandi fino a formare uno strato omogeneo e spesso (in superficie si presenta un "pavimento" vellutato, bianco paglierino, che galleggia in un liquido giallo intenso - indice di massima precipitazione delle siero proteine -)</p> <p>A questo punto si spegne il fuoco sotto la caldaia</p>			
	Tempo	Pochi minuti			
	Coagulante	È un'infusione ottenuta con acqua bollente da rametti di fico freschi, della lunghezza di 15÷20 cm, privati dei boccioli delle gemme e incisi sulla corteccia per far uscire la "linfa" lattiginosa che si disperde nell'acqua			
Formatura e Trattamenti forma	<p>La raccolta della ricotta deve essere fatta molto velocemente per evitare la perdita di morbidezza dei fiocchi</p> <p>Il composto si depone in fucelle di plastica forate per permettere la completa dieresi del siero e il rassodamento della ricotta</p>				
Stagionatura	Tempo minimo	La ricotta viene messa in commercio al termine della sua produzione			
	°C - UR%	Può essere conservata per poche ore in "frigo latte" a 4÷6 °C			
Nota	<p>Perché i rametti di fico</p> <p>Il lattice di fico immaturo contiene un enzima lipo-diasiasi analogo al succo pancreatico dell'uomo (amilasi e proteasi)</p>				

I rametti di fico, che hanno la capacità di mantenere viva la vegetazione al loro interno anche nel periodo di quiescenza, contengono coagulanti vegetali, in particolare le *proteasi*, che sono enzimi caratteristici delle piante e sono coinvolti in tutto il ciclo della loro vita, dalla mobilitazione delle proteine di riserva durante la germinazione dei semi fino all'inizio della morte cellulare e della senescenza

L'azione delle proteasi scinde i legami peptidici che uniscono i vari amminoacidi dalla cui ripetuta concatenazione si originano le molecole proteiche

Tra le proteasi vi è il gruppo delle *proteasi cisteiniche* che contengono l'enzima *Ficina*, ottenuto dal lattice del *ficus racemosa*, che ha dimostrato di avere una particolare capacità nella digestione della caseina, indice della capacità di coagulazione del latte

Diversi studi hanno evidenziato che anche le *proteasi seriniche* sono in grado di svolgere in maniera adeguata la coagulazione del latte. In particolare, la scoperta del coagulante *Religosina*, dal lattice del *ficus religiosa*, è avvenuta dopo ulteriori studi sulla stessa pianta che hanno portato alla scoperta di questa nuova proteasi serinica. L'enzima *Religosina* è caratterizzato dall'essere molto stabile in un ampio intervallo di temperatura e di pH, ma anche in presenza di denaturanti, solventi organici e ioni metallici. Questo enzima coagula il latte e forma una cagliata bianca e stabile

(tratto da: "Dizionario ragionato di erboristeria e di fitoterapia" di A. Bruni e M. Nicoletti)