

Cos'è la manna?

What is manna?

Andando oltre la citazione biblica (il cibo piovuto dal cielo per sfamare gli Ebrei nel deserto), la manna, come raccontano i documenti dei primi del Seicento, è un dolcificante naturale (a basso contenuto di fruttosio e glucosio) costituito dalla linfa che fluisce, nel periodo estivo, da intacchi magistralmente eseguiti dai coltivatori, sul fusto e sulle branche principali di alcune specie di Frassino. Si tratta di un prodotto interamente naturale costituito principalmente da mannite, acidi organici, acqua, glucosio, fruttosio, mucillagini, resine e composti azotati. Viene usato per fare torte o liquori ma anche in ambito farmaceutico e cosmetico. Una versatilità che le deriva dal suo essere ricca di oligoelementi, che la rendono un'ottima sostanza detossinante, soprattutto per la depurazione del fegato e dell'epidermide. La manna ha anche una funzione lassativa e regolarizzante per l'intestino, permettendole di rinforzare il sistema immunitario. Il prodotto si ricava dall'incisione della corteccia di frassino. Quasi sicuramente la coltivazione del frassino da manna risale alla dominazione araba (IX-XI sec. d.C.) e,



dopo essere stata una voce importante nell'economia della Sicilia, ha conosciuto una fase di abbandono dei frassineti e di oblio dell'arte di incidere la corteccia. Quest'arte, però, negli ultimi anni ha fatto registrare una fase di rinascita, una nuova stagione, frutto degli sforzi e della volontà di alcuni coltivatori delle Madonie.

Beyond its mention in the Bible as the food that fell from the sky to feed the Jews in the desert, manna has been described in early 17th century documents as a natural sweetener with a low content of fructose and glucose. It is obtained from the sap that flows out from some notches skilfully made by growers on the trunks and main branches of some species of ash trees. Manna is completely natural and its main constituents are mannite, organic acids, water, glucose, fructose, mucilage, resins and nitrogen compounds. It is used to make cakes and liquors, as well as in pharmaceuticals and cosmetics. Its versatility stems from its richness in trace elements, which make it an excellent cleansing substance, particularly for the liver and skin. Manna also works as a laxative and rebalances the intestine, having a positive impact on the immune system.

To obtain the product, the bark of ash trees is cut. It is almost certain that the cultivation of the manna ash was introduced under Arab rule (9th-11th centuries ACE). After having played a central role in the Sicilian economy, the farming of ash trees was abandoned and the art of cutting the bark sank into oblivion. However, this art has been revived and a new season has started, due to the efforts and commitment of some young farmers in the Madonie area.

I prodotti con la manna

Products containing manna

Leggere e spugnose, le stalattiti di manna sono, da secoli, un dolcificante naturale a bassissimo contenuto di glucosio e fruttosio. I pani di mannite sono utilizzati dall'industria cosmetica per la produzione di creme, shampoo, bagnoschiuma; da quella farmaceutica per lassativi, diuretici e prodotti cicatrizzanti. La strada più creativa e innovativa, però, è quella che conduce alla produzione artigianale: torte, biscotti, budini, birra, liquori e il panettone con la manna. Possiamo inoltre gustare arrostiti e piatti unici arricchiti e reinventati con l'uso della manna. Gusto ma senza il timore di ingrassare: la sua capacità di ridurre il sovrappeso è dovuta al mix tra sostanze antiossidanti e gli acidi organici di cui è composta. Light and spongy, for centuries manna's stalactites have been a natural sweetener with a very low content in glucose and fructose. Mannite pats are used in the cosmetic industry to make lotions, shampoos and body washes, as well as in the pharmaceutical industry to produce laxatives, diuretics and healing products. However, creativity has no borders and pastry chefs have started to use it for cakes, biscuits, puddings, liquors and even new panettone variants with manna. Manna can also be used to flavour unique dishes, such as roast meat, creating new and exciting culinary experiences. And the best part? Manna does not add extra weight, but rather can help reduce weight due to its mix of antioxidants and fatty acids.



Giulio Gelardi, l'uomo della manna

Giulio Gelardi, 'the manna man'

Giulio Gelardi, figlio e nipote di "mannaroli", ha legato il suo nome al rilancio della manna, soprattutto per quanto riguarda la fase di produzione. "Un giorno - ricorda Gelardi - trovai un gomito di frassino dal quale scendevano alcune gocce di manna. Tornai a casa, presi una spagnoletta da cucito di mia madre, tornai all'albero, fissai il filo dove gocciolava la manna, legai il capo libero del filo a una pietra, per non farlo svolazzare ed andai via. Tornai l'indomani e trovai, grazie alla giornata calda, una stalattite di manna che scendeva dal ramo: la manna si era condensata lungo il filo e bastava staccarla dalla base del ramo per raccoglierla!". Così, grazie ad una intuizione e a una spagnoletta da cucito, la raccolta della manna si è evoluta e semplificata, accrescendo la qualità: infatti, la manna ottenuta con i cannoli è più pura rispetto a quella grattata via dalla corteccia.

Giulio Gelardi, the son and grandson of manna growers, or 'mannaroli', has played a crucial role in the resurgence of manna production. Gelardi recounts: "One day, I noticed drops of manna dripping from a bend on an ash tree trunk. I went back home, took a cotton reel my mom used for sewing, went back to the tree, tied one end of the thread where the manna was dripping and the free one to a stone to hold it in place, and I went away. The following day, I returned and, because of the hot weather, I found a manna stalactite coming down from the branch. The sap had condensed along the thread, so that was easy: I only had to detach it from the base of the branch and collect it!" So, thanks to an insight and a simple cotton reel, picking manna has evolved and become simpler, resulting in improved quality. By collecting manna in cylindrical formations, it is purer than scraping it directly from the bark.

Il frassinocoltore e l'estrazione della manna

The ash tree grower and extracting manna

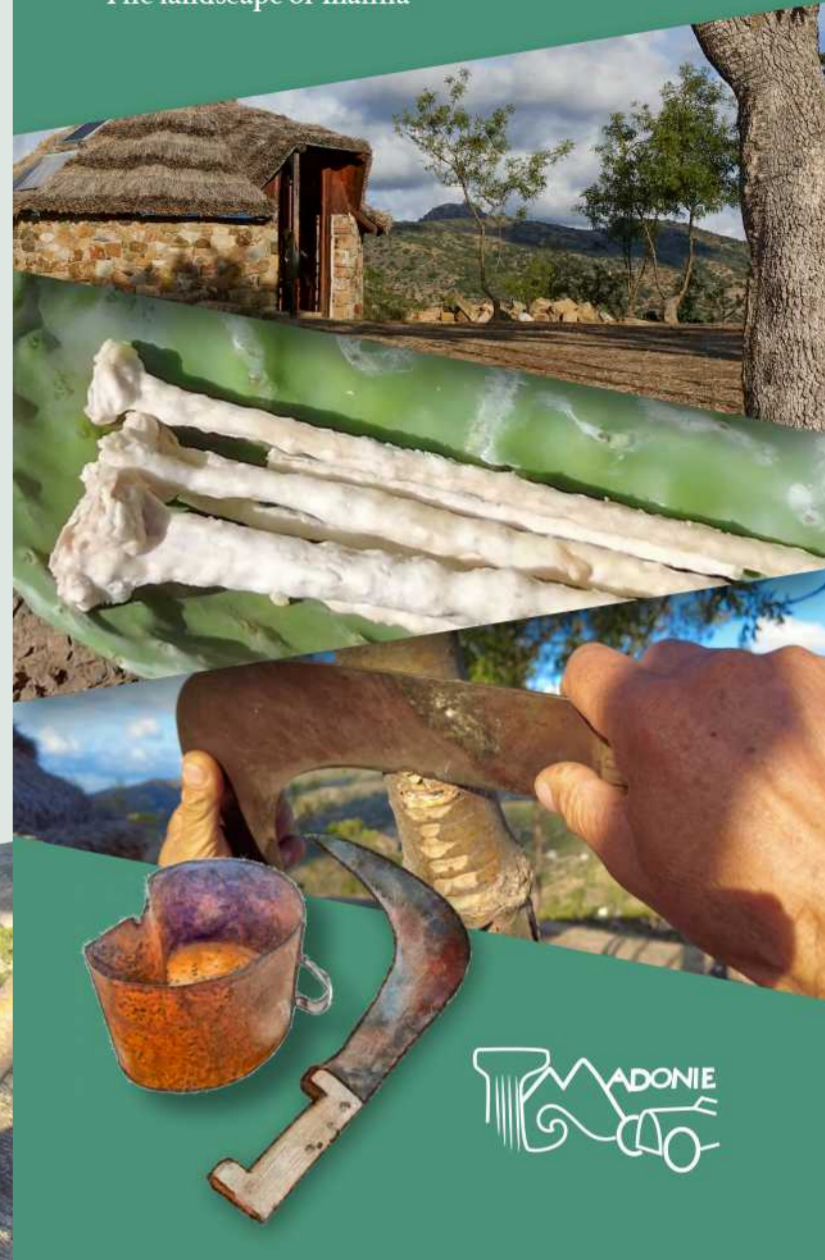
L'arte di estrazione della manna, con i suoi gesti, figli di una secolare esperienza dei frassinicoltori, si tramanda di generazione in generazione, con tempi e fasi ben definiti. Gli alberi, tutti esemplari tra i 5 e i 10 anni, vanno incisi nel periodo tra luglio ed agosto. Le incisioni si effettuano, parallelamente, alla distanza di 1,5 - 2 cm, e così, la sapienza millenaria dei contadini realizza, in piena simbiosi con i ritmi della natura e con il rispetto del ciclo vitale della pianta, un miracolo che non cade dal cielo ma, goccia dopo goccia, trasforma i boschi in una foresta di candide e dolci stalattiti! La manna si divide in tre tipologie: la "manna a cannoli", la più pura e pregiata; la "manna drogheria", meno pura e che viene venduta a scaglie e la "manna da lavorazione", utilizzata dall'industria che la purifica e la usa in cosmetica o farmaceutica.

The art of extracting manna from ash trees is based on gestures that have been passed down from generation to generation among the ash growers. This centuries-old experience has followed a rigid schedule in terms of time and stages. The trees must be between five and ten years old, and cuts are made between July and August. The cuts need to be parallel and distant 1.5-2 cm apart from each other. So, the millennial wisdom of growers makes a miracle happen in symbiosis with the rhythm of nature, respecting the plant's life cycle: manna does not fall from the sky, but, drop by drop, it turns the woods into a forest of pure white and sweet stalactites. There are three types of manna: (a) 'manna a cannoli', in cylindrical formations, the purest and most valuable; (b) 'manna drogheria,' less pure and sold in flakes; (c) and the 'manna da lavorazione' sold for industrial uses, where it is purified and employed in pharmaceuticals or cosmetics.



Il paesaggio della manna

The landscape of manna



Progetto realizzato nell'ambito della Strategia Nazionale Aree Interne (SNAI) - Madonie grazie alle risorse del PO FESR Sicilia 2014-2020 Azione 6.8.3 Project implemented under the Italian National Strategy for Inland Areas (SNAI) - Madonie thanks to funds allocated under OP ERDF Sicily Action 6.8.3



Scan the QR code and enjoy your visit

BuonaStrada
l'informazione sulla strada giusta

Unione dei Comuni Madonie
Petràlia Soprana (PA) Piazza del Popolo
Tel. +39 0921 684111

www.visitmadonie.info



Il paesaggio della manna



1 **L'albero della manna.** Quasi sicuramente la coltivazione del frassino da manna risale alla dominazione araba (IX- XI sec. d.C.). Dalla corteccia del frassino fuoriesce per incisioni praticate dall'uomo una linfa biancastra: la manna. *Manna tree. It is almost certain that the cultivation of the manna ash was introduced under the Arab rule (9th-11th centuries ACE). From cuts made on the bark of ash trees a white sap flows out: the manna.*

2 **Una storia antica, cos'è la manna?** "Mán Hu" ("che cos'è?")? Da queste parole ebraiche (la domanda, come narra la Bibbia, che gli ebrei stremati e affamati rivolsero a Mosè nel deserto nel veder cadere dal cielo un cibo a loro sconosciuto, miracolosamente mandato da Dio) comincia la storia della manna. *What is manna? Its old story started with a question: "Mán Hu" (what is it)? These are the Hebrew words the exhausted and starved Jews addressed to Moses in the desert, when they saw some unknown food falling from the sky, miraculously sent from God.*

3 **Il cannolo di manna.** La manna naturale da frassino tipo cannolo si forma dal gocciolamento della linfa naturale lungo la corteccia del frassino assumendo un aspetto stalattitiforme. E' la parte più pregiata in quanto priva di impurità. *Manna in cylindrical formations. The natural manna is formed by the dripping of the natural sap along the ash tree bark and it takes a cylindrical shape similar to stalactites. This is the most valuable part as it is free from impurities.*

4 **Il calabrone.** Al calabrone fa comodo l'incisione fresca della mattina che il frassinicoltore opera sulla pianta, in quanto non deve faticare con la sua mascella per avere manna fresca. *European hornet. Hornets welcome the fresh cuts manna growers make early in the morning, so they do not have to work hard with their jaws to extract fresh manna.*

5 **L'uomo della manna.** Giulio Gelardi, figlio e nipote di "mannaroli", ha legato il suo nome al rilancio della manna, soprattutto per quanto riguarda la fase di produzione. *The manna man: Giulio Gelardi, the son and grandson of manna growers or 'mannaroli', has played a crucial role in the resurgence of manna production.*

6 Nel territorio sono presenti il **Museo Etnoantropologico della Manna di Pollina**, che documenta le fasi di lavoro e gli strumenti tradizionali utilizzati nella raccolta e nella trasformazione della linfa e il **Museo Naturalistico Francesco Mina' Palumbo** di Castelbuono, che conserva una collezione botanica relativa ai frassini da manna nel territorio delle Madonie. *In the area there are two museums: an Ethnoanthropological Museum of the Manna in Pollina describing the production stages and traditional tools employed in the harvesting and processing of the tree sap; and the Naturalistic Museum 'Francesco Mina' Palumbo' in Castelbuono featuring a botanical collection illustrating the manna ashes of the Madonie Mountains.*

7 **Il frassinicoltore** ha una cura particolare per le sue piante e, per non danneggiarle le incide con precisione quasi chirurgica. Ash tree growers take a special care of their trees and cut them with an almost surgical precision not to damage them.

8 **Prodotti con la manna.** La manna si utilizza molto nella pasticceria (torte, biscotti, gelati, budini e altre specialità dolciarie). Inoltre, la manna è destinata anche all'industria cosmetica e a quella farmaceutica. *Products containing manna. The manna is extensively used to make cakes, biscuits, puddings, liquors and other specialties. It is also employed in the cosmetic and pharmaceutical industries.*

9 **La sagra della manna** celebra il prodotto tipico che ha reso famoso il borgo di Pollina. Durante la sagra, che si svolge nel mese di settembre, oltre alla manna è possibile degustare biscotti, dolci e altri prodotti tipici. *The Manna fair celebrates the produce that has made famous the small town of Pollina. During the fair taking place in September, besides manna, it is possible to try biscuits, pastries and other local products.*

10 **Presidio Slow Food.** Il presidio riunisce alcuni coltivatori di frassino da manna che si sono dati un disciplinare con l'obiettivo di migliorare la tecnica di raccolta (aumentando così il raccolto di manna di elevata qualità) e di garantire la manna naturale contro le molte contraffazioni. Solo la "manna eletta", quella purissima, è la manna del presidio. *Slow Food Presidium. The presidium brings together all the manna ash growers, who have agreed on a protocol to improve the harvesting technique (so to maximise the percentage of top-quality manna) and protect naturally made manna from counterfeits. Only the 'manna eletta', the purest one, carries the Presidium's label.*