

# I segreti del Sesamo di Ispica, prodotto siciliano eccezionale

**Autore:** Redazione

**Data:** 08 Ottobre 2020



## Un'eccellenza di origini arabe: il Sesamo di Ispica.

- Il **sesamo** è un ingrediente molto importante nella **cucina siciliana**: si trova in ricette dolci e salate.
- A Ispica si coltiva un sesamo molto apprezzato, diventato presidio **Slow Food** grazie alle sue caratteristiche.
- La varietà è molto antica ed è stata selezionata due secoli fa dai contadini della zona.
- Scopriamo le sue **caratteristiche**.

La **storia del sesamo** è molto **antica**. Sarebbe [arrivato in Sicilia](#) durante la dominazione **araba**, tra l'830 e il 1070 d.C., trovando l'ambiente ideale. Cresce benissimo nel Sud-est dell'isola, nelle campagne umide di **Ispica** e dintorni, dove si trovano i *margi*. Questi sono terreni sommersi dalle acque durante l'inverno, che in primavera asciugano giusto in tempo per la semina (il termine *margi* è arabo e significa "paludi di acqua dolce"). Il **sesamo di Ispica** è frutto di una coltura mandata avanti con dedizione. L'attenzione ha permesso di selezionare la varietà che conosciamo oggi. La **varietà ispicese** ha un seme di piccole dimensioni, un colore ambrato e un sapore intenso.

La **semina** avviene tra aprile e maggio, mentre la raccolta tra fine agosto e settembre. Si tratta di una **pianta rustica**, con [ridotte esigenze colturali](#), in grado di raggiungere un'altezza di circa 150 metri. All'interno di ciascuna capsula possono esserci fino a 70 semi e ogni pianta può produrre fino a 150 capsule. La **raccolta** è il momento più delicato, poiché racchiude il segreto del sesamo di Ispica. Viene, infatti, **fatta a mano**, quando le piante variano di colore e prima che le capsule si aprano naturalmente, lasciando cadere i semi. Le piante si lasciano asciugare al sole per alcuni giorni, poi si battono manualmente sopra un telo (per recuperare il seme). L'operazione va ripetuta più volte, fino al completo svuotamento delle capsule. I **semi** si puliscono con speciali crivelli e con un'operazione molto delicata.

Il sesamo è **ricco di calorie**, grazie all'importante dotazione di lipidi, carboidrati e proteine. Povero d'acqua ma ricco di fibre, sali minerali e vitamine, è molto **nutriente**. Dai semi è possibile spremere un **olio** che non ha nulla da invidiare a quello d'oliva per sapore e proprietà. Ricco di vitamine B, calcio, fosforo, ferro, magnesio e zinco, contiene anche un gran numero di antiossidanti utili all'organismo; qualità che hanno permesso al sesamo di essere riconosciuto come un vero e proprio **superfood**.

## Il sesamo nella cucina siciliana

Come abbiamo anticipato, il sesamo è un ingrediente **molto amato in Sicilia**. È protagonista sul pane, ma anche in pasticceria. Le [Reginelle](#), o *viscotta 'nciminati*, sono ricoperti da sesamo croccante. Il sesamo di Ispica è protagonista della [cubaita](#), un dolce che prende nomi diversi a seconda della zona (*giuggiulena*, *giurgiulèna*, *gghjugghiul?na*). Si tratta di un delizioso **croccante** a base di miele e mandorle, tipico del periodo natalizio.

[Foto](#)

---

Riferimento articolo: <https://www.siciliafan.it/sesamo-di-ispica/>

Generato il 19/04/2025