

# Lo “scaccio” siciliano

**Autore:** Emma Luali

**Data:** 06 Febbraio 2016



**Che cos'è lo “scaccio”?**: è tradizione in **Sicilia** in occasione di tutte le **feste** dell'anno di avere in casa lo "**scaccio**" ovvero la frutta secca. Non c'è **siciliano** che non abbia assaggiato almeno una volta la "**calia**", la "**semenza**", mandorle, arachidi, noci, pistacchi, anacardi, nocciole, semi di girasole, o le “castagne del prete”. **La calia e la semenza** sono due **tipiche specialità siciliane** fatte di ceci e semi di zucca. La "**calia**" si prepara "**caliannu**" (tostando) i ceci e poi salandoli. La "**semenza**" invece, si ricava dai semi di zucca essiccati che vengono lavorati con lo stesso procedimento della calia. Di solito **calia e semenza** sono vendute da commercianti **ambulanti** che le **preparano** direttamente **in strada** per essere **consumate** ancora **tiepide e croccanti**. Lo "**scaccio**" è possibile trovarlo anche nelle **osterie siciliane** dove è spesso consuetudine **buttarne a terra** le "**scorie**" (bucce) in un'atmosfera piena di allegria davanti ad un buon bicchiere di **vino della casa**. Si dice spesso che la **frutta secca** sia **ricca di calorie** e che faccia **ingrassare**, invece un **consumo controllato** regala al nostro corpo tanta **energia e vitalità**. La frutta secca infatti poiché ricca di **Omega 3**, di **vitamine**, di **calcio e ferro**, è presente sia nelle **diete degli sportivi** che in quella delle **donne in menopausa**. Aggiungo qualche **curiosità sulla frutta secca**: **l'anacardo o “anacardio”** ad esempio, prende il nome dalla sua particolare forma a cuore; **le nocciole** dopo le mandorle sono i frutti più ricchi di vitamina E, sono importanti per la **prevenzione** delle **malattie cardiovascolari** ed inoltre sono in grado di abbassare il livello del **colesterolo e dei trigliceridi**; **le mandorle** sono ricchissime di sali minerali tra cui il calcio, è consigliabile **non consumarne più di 10 al giorno**; **le noci** hanno un bassissimo indice glicemico, e sono ricche di sali minerali, di vitamina B, ricche di Omega 3, calcio, magnesio, acido folico ed antiossidanti, si dice che **prevengano l'artrite** e che rendano **la pelle più bella**.

---

Riferimento articolo: <https://www.siciliafan.it/lo-scaccio-siciliano/>

Generato il 27/04/2025