

PROMOSSE A TAVOLA, PROGETTO EDUCATIONAL

«Promossi a tavola» è il progetto di educazione alimentare realizzato da NewspaperGame Extra con l'assessorato regionale delle Risorse agricole e alimentari che coinvolge le scuole siciliane: gli studenti scrivono articoli per diffondere la sana alimentazione e conoscere i prodotti siciliani.

Uva, ricchezza della tavola

Quella di Mazzarrone è un prodotto d'eccellenza a marchio Igp

Un chicco tira l'altro. E' difficile resistere a un succoso e profumato grappolo d'uva: che si voglia o meno si finisce per divorarlo tutto. Specie se la qualità è eccelsa e a garantirlo è Bruxelles. E' questo il caso dell'uva da tavola di Mazzarrone che ha ottenuto da qualche anno il riconoscimento Igp (Indicazione Geografica Protetta) e fa compagnia ad altre eccellenze agroalimentari tutte siciliane quali l'arancia rossa o il pomodoro di Pachino.

Frutto simbolo di abbondanza, l'uva da tavola è uno dei tanti tesori che fa la ricchezza del Belpaese, leader nella produzione a livello europeo e mondiale con qualcosa come oltre quindici milioni di quintali, e della Sicilia che, ancora una volta, può contare sulle risorse della sua terra per fare economia, conquistare mercati e diffondere le eccellenze produttive.

«La nostra uva da tavola - spiega Salvatore barbagallo, Dirigente Generale Dipartimento Regionale degli Interventi Infrastrutturali in Agricoltura - deve competere con importanti produzioni che si realizzano in altre regioni italiane come la Puglia. Per questo gli interventi da fare sono tanti. Innanzitutto un intervento di miglioramento della qualità delle nostre produzioni, ad esempio anche attraverso l'introduzione di uve apirene, e proprio in questo senso si stanno facendo studi e attività di ricerca nelle università siciliane. Abbiamo anche l'esigenza di collocare a prezzi accettabili il nostro prodotto sui mercati. L'uva di Mazzarrone rappresenta un prodotto d'eccellenza tutelato, che viene sempre più

realizzato attraverso anche importanti pratiche bioagronomiche che ci consentono di dare eccellenza e qualità a questo prodotto e quindi di competere a livello nazionale ed internazionale».

Ottomila ettari di vigneto e una produzione di 240.000 tonnellate in un territorio che comprende i comuni di Mazzarrone, Caltagirone, Comiso, Chiaramonte Gulfi, Acate e Licodia Eubea. Coltivazione, quella dell'uva da tavola, che ha alle spalle più di un secolo di storia - i primi vigneti risalgono agli sgoccioli dell'Ottocento - e che oggi gioca un ruolo di primissimo piano nell'economia locale. La conquista del prestigioso marchio ha suggellato poi in modo ufficiale e inequivocabile l'eccellenza del prodotto. L'appartenenza al comprensorio e il rispetto del disciplinare di produzione sono i requisiti essenziali per garantirsi l'ambito "bollino" giallo-blu.

«Un riconoscimento importante anche perché la produzione di uva da tavola rappresenta l'unica fonte di ricchezza - spiega Giovanni Spata, Presidente del Consorzio dell'Uva da Tavola Igp di Mazzarrone - Le comunità di Mazzarrone e del Calatino riescono a vivere e a lavorarci bene. Diciamo che ancora è stato sfruttato solo in minima parte e che le sue potenzialità sono molto maggiori rispetto a quello che si è fatto fino ad ora. Ormai da qualche anno stiamo lavorando in questa direzione, usufruendo di tutti i mezzi che le istituzioni ci mettono a disposizione e partecipando a tutte le iniziative agroalimentari. A settembre siamo stati a Dubai, a febbraio andremo a Berli-



no, in poche parole cerchiamo di essere presenti nelle fiere con il nostro prodotto, di promuoverlo dappertutto».

Nel 2010 l'uva da tavola made in Italy ha affollato i mercati, le mense e i frigoriferi di ben 72 Paesi in giro per il mondo. La Sicilia fa la sua parte con il 25% di produzione. Ancora una volta clima e ambiente si rivela il binomio perfetto, la combinazione magica che dà per risultato uno degli innumerevoli prodotti "unici" della nostra terra.

Liquidarla come bianca o nera può essere riduttivo perché ogni varietà d'uva ha una sfumatura di colore e di gusto, un'identità che si esprime anche attraverso le diverse dimensioni dei grappoli e degli acini. Quella più diffu-

sa si chiama Italia, proprio come il nostro Paese, e insieme alla Vittoria appartiene alla categoria delle bianche mentre la Red Globe e la Black Magic sono nere. Certo è che l'uva, oltre alla bellezza, ha il vantaggio di essere dissetante e nutriente al tempo stesso. Il mitico frutto di Bacco è ricco di vitamine, zuccheri e sali minerali. La polpa fa la parte del leone perché contiene tra l'altro fruttosio, magnesio, potassio ma anche buccia e semi, i cosiddetti "vinaccioli", non sono da sottovalutare perché contengono polifenoli, sostanze antiossidanti che agiscono contro i radicali liberi ritardando l'invecchiamento.

DANILA GIAQUINTA

> SCUOLA MEDIA «D'ASARO» - RACALMUTO (AG)

Dieta bilanciata per tutti

Molto spesso noi ragazzi di oggi assumiamo prodotti alimentari non adatti alla nostra crescita, mangiando solo cibi ricchi di grassi e alimenti fritti che sono dannosi per la salute. È bene seguire una dieta bilanciata che soddisfi tutti i bisogni del nostro organismo, senza abusare nelle quantità così da star bene e migliorare la nostra autostima e il nostro aspetto fisico.

III C

> LICEO SCIENTIFICO «MORAVIA» - CATANIA

L'arancia rossa di Sicilia

Un prodotto con il marchio Igp ha qualità nutrizionali, aspetto e gusto riconducibili in modo esclusivo al luogo di produzione. Così la nostra "arancia rossa di Sicilia" è frutto della coltivazione della parte orientale della Sicilia, circostante l'Etna e si differenzia per la presenza dei pigmenti rossi che ne colorano la polpa grazie alla presenza di potenti antiossidanti, le antocianine e in particolare per la cianidina-3 gr lucoside.

ELIANA BAUDO

TEC. COMMERCIALE «RIZZA» - SIRACUSA

Il dovere di nutrirci bene

Mangiare bene per vivere bene. Tutti abbiamo bisogno di mangiare e ogni essere umano dedica parte della sua giornata al cibo. Un eccesso o un cattivo uso del cibo può far male, le conseguenze peggiori sono il diabete e l'obesità, malattie che si creano nel nostro organismo quando si ha un eccesso di zuccheri e di grassi. L'obesità, per esempio, colpisce il nostro corpo sin dall'età giovanile, attraverso sondaggi e ricerche è risultato che in Italia 1 bambino su 3 soffre di obesità. Quanti giovani preferiscono il fast food anziché un pasto preparato in casa?

Nella nostra regione abbiamo prodotti genuini che contengono sostanze nutritive come arance, cereali, ortaggi, olio d'oliva, miele e grande quantità di pesce azzurro. Medici e nutrizionisti han-

no evidenziato l'importanza del consumo di pesce come alimento alternativo ad altri cibi proteici come formaggi, uova e carne, che presentano un apporto di proteine di elevata qualità e una particolare composizione dei grassi, soprattutto della serie Omega 3, tra i quali ve ne sono alcuni capaci di abbassare sia i grassi che il colesterolo nel sangue. Purtroppo oggi il pesce azzurro non è molto valorizzato nonostante le sue numerose qualità, il suo ottimo sapore nonché il prezzo accessibile. L'alimentazione corretta deve essere accompagnata da attività fisica. Il segreto per avere una salute ottima, un corpo tonico è uno stile di vita regolare e una sana alimentazione.

ALICE ARDITA II D

> II COMPRESIVO «CORBINO» AUGUSTA (SR)

Mostarda di fichi

In Sicilia si svolgono le tradizionali sagre della mostarda e del fico d'India. I produttori di fichi d'India offrono il prodotto fresco e servono la mostarda fumante nelle caratteristiche formelle di terracotta.

MICHAEL FERRO

> COMPRESIVO «BATTISTI» CATANIA

Vitamine nei funghi

Una passeggiata nel sottobosco può arricchire la nostra dieta. Abbiamo costruito la piramide alimentare e inserito i funghi nella parte dedicata alle vitamine proprio perché possiedono un elevato contenuto di vitamina C ed E oltre che Omega contro i radicali liberi e l'invecchiamento.

VD



> V CIRCOLO DIDATTICO «SANTA MARIA DI GESÙ» - GELA (CL)

Frutta a colazione

Ho imparato che da un'iniziativa presa come un gioco si possono cambiare le nostre abitudini alimentari e che si può acquisire la consapevolezza che un frutto può supportare il nostro bisogno di vitamine.

GABRIELE ARGIREN

> COMPRESIVO «PEDALINO» COMISO (RG)

Le focacce ragusane

Un'antica tradizione alimentare del nostro territorio ragusano sono le focacce, ovvero le "scacce". Farina, sale, lievito, olio extravergine d'oliva sono gli ingredienti base di questa gustosa ricetta. Le focacce sono condite con salsa di pomodoro fresco.

MICHELLE LUMINARE

> IPSSAR «PRINCIPI GRIMALDI» MODICA (RG)

L'oro degli Iblei

L'ulivo è fonte di un bene prezioso: l'olio. Nell'altopiano della provincia di Ragusa sono coltivate le più pregiate varietà di olive della Sicilia (Tonda Iblea, Nocellara Etna, Moresca) dalle quali si ricava l'olio extravergine "Monti Iblei" Dop.

FRANCESCO SULSENTI, MELISSA LUCIFORA V E TSR

> SCUOLA MEDIA «MACHERIONE» GIARRE (CT)

Formaggi a tavola

Una buona alimentazione si basa anche sui latticini. Essi sono ricchi di calcio, fosforo, vitamine A e B12; sono alimenti preziosi per la nostra salute e ricchi di calorie per il nostro organismo. È importante bere almeno una tazza di latte e mangiare un pezzettino di formaggio o uno yogurt per la crescita delle ossa.

VIVIANA ZAPPALÀ II M

> COMPRESIVO «BAGOLINO» ALCAMO (TP)

Una buona colazione

La mattina faccio colazione con una tazza di latte e cacao e le fette biscottate per avere le energie necessarie per affrontare la prima parte della giornata scolastica. Alle 10.30, a scuola, mangio un panino con prosciutto e mozzarelline fresche.

NICOLÒ GRUPPUSO II C

> COMPRESIVO «REALE» AGRIGENTO

Pasticceria siciliana

Agrigento oltre ad essere famosa per la sua Valle dei Templi, è nota anche per la produzione dei dolcetti fatti dalle suore di clausura del monastero di S. Spirito e del SS.Rosario, di Palma Monteciaro. Il segreto delle prime consiste nell'utilizzo di antichi stampi di legno, grazie ai quali confezionano delle raffinate conchiglie di pasta reale, mentre esclusiva delle benedettine chiaromontane sono i "biscotti ricci", chiamati anche dalle stesse "biscotti del Gattopardo". Le monache usano miele, zucchero, chiodi di garofano e cannella per la confezione delle loro specialità, grazie alle quali hanno acquisito celebrità in tutta la Sicilia, infatti nomi come "bozolati de monage" e "gesuite", riportati dallo storico Migliorini e oggi noti come i biscotti della monaca o i dolci della badia, diffusi nell'Isola lo testimoniano. Tutto questo per dire che la nostra pasticceria vanta una lunga tradizione di cui andare fieri.

ALICE PATTI, LUISA GALLO CASSARINO



> CIRCOLO DIDATTICO SANT'AGATA LI BATTIATI (CT)

Bimbi troppo obesi

L'obesità è una vera malattia causata da diversi fattori: ereditari, genetici, alimentari, sociali e psicologici. Le cause scatenanti: alimentazione errata, mancanza di attività fisica e di dialogo in famiglia.

VB

> COMPRESIVO «QUASIMODO» GELA (CL)

Obesità in Italia

La nostra alimentazione ha dei difetti e spesso incorriamo in molti errori. Saltiamo la colazione che è invece il pasto più importante della giornata, oppure mangiamo troppi affettati o ancora peggio si danno troppi dolci ai bambini. Oggi l'obesità infantile è un problema molto diffuso. In Italia colpisce un bambino su quattro, soprattutto tra i sei e i tredici anni e in particolare riguarda i maschi.

MARCO GENOVESE, GIUSEPPE IRACI, CARLO PERNA, SIMONE OCCHIPINTI

> LICEO LINGUISTICO «LINCOLN» AGIRA (EN)

Mangiare sano

La cosa fondamentale è mangiare sano, dando addio ai fast food e al cibo spazzatura. Bisogna mangiare frutta e verdura, bere tanto, evitare bevande gassate e cibi grassi, e fare attività fisica.

MARISA MANNINO

> CIRCOLO DIDATTICO «FALCONE» SAN GIOVANNI LA PUNTA (CT)

«Azzurro» in cucina

Il pesce è un alimento prezioso della nostra tavola ed è molto utilizzato nella nostra cucina. Il pesce, tenero e gustoso, ci regala proteine pregiate, vitamine, sali minerali e tutto il sapore e l'odore del mare. Il pesce è digeribile grazie alla sua scarsa presenza di tessuto connettivo. I grassi, gli Omega 3, sono simili a quelli vegetali, caratterizzati da composti insaturi che proteggono il sistema cardiovascolare umano.

Il discreto apporto di vitamine A, E, B6, B12 fornisce elementi importantissimi per l'organismo. E ancora, il selenio, potente antiossidante naturale, il fosforo, il fluoro, lo iodio, scarsamente presenti in altri alimenti; inoltre il magnesio, il rame e lo zinco aiutano a regolare le funzioni circolatorie, nervose, muscolari e immunitarie. I nutrizionisti consigliano di consumare pesce due volte la settimana.

IV E PLESSO VIA TEANO