

**PROMOSI 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

Le mele di casa nostra

L'assessore D'Antrassi: «Sull'Etna si può produrre bene e con qualità»

Ruggia, donneddu, cola, rumaneddu. E ancora gelato, rotolo, amidonna. Sono solo alcune delle varietà di mele coltivate sulle pendici dell'Etna, in una superficie di circa 600 ettari e sopra i 1.300 metri di altitudine. Accanto a deliziose e golden, ci sono cultivar antiche e autoctone che dietro ogni nome conservano una storia e un legame inscindibile col territorio: lava e clima sono il mix che rendono i "puma" etnei unici e non riproducibili in altri luoghi.

«La Sicilia potrebbe trarre grandi vantaggi dall'Etna intesa come soggetto produttivo - dichiara l'assessore regionale per le Risorse agricole e alimentari, Elio D'Antrassi - proprio perché riesce a produrre bene e con qualità. Dobbiamo sostenere questa vocazione, diventare concorrenti sul mercato soprattutto se consideriamo che la nostra regione è un forte importatore di mele e pere dall'Italia e dall'estero. Perciò bisogna puntare su un'aggregazione di produttori, creare dei consorzi. I siciliani faticano a fare sistema ma le nuove generazioni sono diverse e lasciano ben sperare».

L'intento è anche quello di far conoscere al grande pubblico e soprattutto ai ragazzi il patrimonio e la ricchezza della terra siciliana, una produzione che finora è rimasta principalmente di nicchia. «Il nostro è un territorio estremamente variegato - spiega la docente di Arboricoltura e Coltivazioni Arboree dell'università di Catania Alessandra Gentile - che raccoglie quasi tutte le specie frutticole nazionali. In uno studio

recente abbiamo riscontrato oltre 15 accessioni di mele. A parte le cola, che sono le più conosciute, ci sono tantissimi altri esemplari che vanno conservati e tutelati per una successiva valorizzazione e proprio per le loro caratteristiche di tipicità».

Ce n'è per tutti i palati, da quelli che preferiscono il sapore zuccherino e la polpa morbida e succosa a chi cerca un retrogusto acidulo e una pasta meno friabile, più croccante. «Le più diffuse sono le cola, le gelato e le gelato-cola» spiega l'agronomo Salvo Rapisarda -

«La Sicilia è un forte importatore di questi frutti, anche dall'estero, invece coltivandoli qui si potrebbero trarre grandi vantaggi»

Queste ultime, nate da un incrocio tra le cola e le gelato, hanno una forma sferoidale, una colorazione verde che a maturazione diventa giallastra. La gelato è più grossa mentre la cola è allungata e presenta delle lenticelle sulla buccia».

Ma dai giardini fertili ai piedi del vulcano più alto d'Europa queste mele piccole e profumatissime non fanno grande strada. Raramente si trovano nei banchi dei supermercati quanto piuttosto nei mercatini rionali, bancarelle locali o nei crocevia di strade di campagne adagate in ceste di vimini. Non sono tirate a smalto né sono tonde come la "O" di Giotto ma sono saporite e genuine.

Le aree impegnate nella coltivazione sono cinque: Milo, Sant'Alfio e Mascali; Biancavilla, Ragalna, Santa Maria di Licodia e Adrano; Nicolosi, Pedara e Trecastragni, Zafferana, Bronte e Maletto. La stagione della raccolta comincia a fine settembre e la vendita si concentra nei mesi invernali ma alcune varietà, op-



MELE DELL'ETNA, VARIETÀ RUGGIA E RUMANEDDU

portunamente immagazzinate, possono durare fino alla primavera.

A farla breve, la qualità c'è. La varietà pure. A fronte di un mercato globalizzato che tende a omogeneizzare i gusti del consumatore, la molteplicità e la peculiarità di frutti e sapori sono una ricchezza che va corteggiata e potenziata perché fanno l'economia di un luogo. Si pensi ai pomodorini di Pachino o al pistacchio di Bronte o agli innumerevoli vitigni siciliani.

Senza dimenticare che una mela al giorno toglie il famoso e proverbiale

medico di turno. Non è un caso che sia uno dei frutti più amati dagli italiani. Che insieme a pere e arance svetti dalle fruttiere di tutte le nostre cucine. Sembrerà un luogo comune ma le mele fanno bene. A fine pasto o a merenda, come snack durante una pausa di lavoro mordi e fuggi, con o senza buccia questo frutto è un concentrato di acqua, minerali, fibre, vitamine e previene una lista interminabile di malattie, compreso il fatto che riduce il rischio di tumore.

DANILA GIAQUINTA

> II CIRCOLO DIDATTICO «LEOPARDI» - LICATA (AG)

Cibi in scatola? No grazie

Spesso vedo molte persone al supermercato comprare interi carrelli di cibi in scatola, come piselli, fagioli, lenticchie, mais, tonno, carne, ecc. Gli alimenti in scatola contengono elevate quantità di sale, dannoso per la pressione e per il cuore. Invece, mangiamo prodotti freschi, poveri di sodio e di grassi. In tavola devono esserci più ortaggi, frutta e verdura.

FRANCESCO CASA

> IISS «AMATO VETRANO» - SCIACCA (AG)

Condire con l'olio d'oliva

Alimento principe della dieta mediterranea l'olio è il condimento da preferire in assoluto sia crudo sia per cucinare. E' uno dei condimenti migliori per tenere sotto controllo i livelli di colesterolo cattivo (Ldl) nel sangue. Permette di eliminare le tossine, stimola il metabolismo, favorisce la digestione, previene la disidratazione e favorisce la crescita delle ossa.

GIOVANNI BELLA VIA A RISTORAZIONE

LICEO SCIENTIFICO «MORAVIA» - CATANIA

Una mela al giorno...

«Una mela al giorno leva il medico di turno... La mela è uno dei frutti più consumati al mondo, anche grazie alla fama che ha di contribuire a mantenere integra la nostra salute allontanando molti tipi di malanni.

Il famoso detto popolare ha un fondamento di verità, infatti, la mela è considerata un farmaco della natura, un rimedio per tantissimi problemi: è il frutto per eccellenza, simbolo di prosperità e bellezza. La mela dal punto di vista nutrizionale è considerata un frutto completo. Per la ricchezza di vitamine del gruppo B la mela è indicata nei casi di astenia, inappetenza, di infezioni della cavità orale e dell'apparato digerente, inoltre ha proprietà digestive, mantenendo costante l'acidità dello stomaco (consumata cotta) è indicata nei casi di stitichezza ma anche per i casi di diarrea o disenteria; inoltre, rallenta l'invecchiamento cellulare e la formazione delle rughe; ha proprietà cardiovascolari e cardiotoniche e contribuisce ad abbassare la pressione, a prevenire infarti e ictus perché ostacola la formazione del colesterolo "cattivo". Immaginate che tale frutto racchiudesse simili proprietà? La nostra Sicilia offre le famosissime "mele dell'Etna" che alla vista si presentano molto piccole e di forma arrotondata, al gusto sono, invece, molto dolci e saporite. E allora... buon appetito!

ELISABETTA PESCE,
RITA TRIGONA, SANTO BUDA,
DESIRÈ RUBBINO

> ISTITUTO TECNICO INDUSTRIALE «DA VINCI» - TRAPANI

Sana alimentazione

La vita sedentaria e la cattiva alimentazione incidono in modo significativo sulla salute. Commettiamo troppi peccati di gola, trascuriamo la dieta mediterranea e i cibi di una sana alimentazione.

PIETRO VIRGILIO

> IV COMPRESIVO «AURISPA» NOTO (SR)

Mangiare corretto

Da bambini ci dicono "mangia che devi crescere", incitandoci a mangiare anche quando non abbiamo fame, creando un rapporto con il cibo spesso sbagliato. A volte i bambini mangiano troppo o troppo poco, portandosi dietro una dipendenza dal cibo che li accompagnerà in età adulta. È urgente insegnare soprattutto ai giovani che il cibo deve essere la nostra "medicina", in quanto mangiando correttamente si possono prevenire molte patologie, quali obesità, diabete, ipertensione. Non è mai troppo tardi per imparare e per iniziare una corretta alimentazione, sperimentando in prima persona come, assumendo il giusto cibo, si possano riconquistare una nuova energia e un nuovo benessere e quindi comprendere che mangiare il "giusto cibo" vuol dire volersi più bene. Il percorso può essere lungo, in quanto è difficile rinunciare alle abitudini e alle convinzioni coltivate per anni. Volersi bene vuol dire anche mangiare sano e corretto, con la consapevolezza di fare la cosa giusta.

PIERO MAZZEO

> CIRCOLO DIDATTICO SANT'AGATA LI BATTIATI (CT)

Mantenersi in forma

Noi ragazzi mangiamo troppo spesso panini, hot dog, patatine fritte e altre porcherie che sono piene di grassi e che fanno male al nostro corpo. La frutta e l'insalata, che non ci piacciono, invece si dovrebbero mangiare perché fanno bene.

VE

> I COMPRESIVO «DOLCI» PRIOLO GARGALLO (SR)

Dieta mediterranea

La quantità e la qualità dei cibi che mangiamo sono fondamentali per lo sviluppo umano, sia fisico sia mentale. La dieta mediterranea è una delle migliori perché utilizza prodotti agroalimentari di qualità.

GIORGIA CONIGLIO I A



> LICEO LINGUISTICO «LINCOLN» AGIRA (EN)

No bibite gassate

Il corpo umano è formato da circa il 70% di sostanze liquide. Quindi è importante bere. Per il normale reintegro di liquidi è indicata l'acqua. Le bibite gassate, il cui consumo nelle famiglie negli ultimi venti anni è attorno al 90%, vanno limitate o evitate.

MELANIA DEBOLE

> SCUOLA MEDIA «CATALANO» TRAPANI

Leggiamo le etichette

Se leggessimo attentamente le etichette sul retro delle confezioni che acquistiamo, ci accorgeremo di quante sostanze nocive vengono aggiunte agli alimenti al solo scopo di renderli più invitanti per i consumatori.

VINCENZO REINA, ANDREA RUSSO, ALBERTO SINATRA

> LICEO SCIENTIFICO «VOLTA» CALTANISSETTA

Magro è bello?

Oggi sembra che il modello ideale di donna sia una taglia 38. Più del 9% di adolescenti soffre di disturbi alimentari, soprattutto ragazze tra i 13 e i 17 anni. Non si parla solo di anoressia e bulimia, ma di un vero e proprio "problema" con il cibo.

FRANCESCA GIANNAVOLA

> IPSIA «CALAPSO» SIRACUSA

Una cucina da amare

Una cucina che vive di sole, di mare, di amore. E' la cucina siciliana ricca e famosa nel mondo. Il cibo è cultura e le tradizioni ad esso legate, che si conservano e si tramandano, restituiscono consapevolezza e valore alla nostra identità.

ANTONIO FLORIO



> COMPRESIVO «ARISTA» SCILLICENTI (CT)

C'era na vota

C'era una volta... un'alimentazione sana e semplice, fatta di cibi freschi e integrali, cibi "vivi", privi di veleni. Mio papà mi raccontava che un tempo, così come ascolto da mia nonna, a colazione si mangiava zuppa di legumi o pane con le erbe amare.

ROBERTA SPINA III D

> COMPRESIVO «VERGA» PLESSO «DE AMICIS» - CANICATTI (AG)

Frutta e verdura

I bambini e gli adolescenti sono tra i più esposti ai rischi derivanti da un'alimentazione scorretta. Per ottenere e sfruttare al massimo tutti gli effetti benefici di frutta e verdura, dovremmo ricordarci di consumarne tutti i giorni diverse porzioni.

PAOLA PUMA, SOFIA FICILI IV C

> COMPRESIVO «PEDALINO» COMISO (RG)

Il cibo dei ragazzi

L'adolescenza è il periodo in cui il corpo è in crescita e quindi tende a cambiare sia fisicamente sia mentalmente. Tra i 12 e i 17 anni aumenta il bisogno di proteine, di calcio e di ferro.

DALILA PICCIONE, GIULIA FAILLA, SALVATORE MONTEVERGINE, NOEMI TUMINO III A

> COMPRESIVO «BATTISTI» CATANIA

Arance, tutta salute

La nostra Sicilia ci regala, tra i suoi vari prodotti tipici, le arance. Questo sferico e succoso frutto proviene dalla Cina; in Europa è stato introdotto dai portoghesi, ma i primi a realizzare nella nostra isola degli agrumeti organizzati furono gli Arabi. Oggi sono tra i frutti più consumati al mondo e ciò si deve grazie all'elevato contenuto di vitamina C. Secondo uno studio americano, la vitamina C è molto più efficace se assunta direttamente da frutta e verdura, rispetto a quella assunta con gli integratori alimentari. Le proprietà della vitamina C a difesa della salute sono diverse: è un immunostimolante, previene le malattie cardiache, il tumore allo stomaco, i calcoli renali e rallenta i danni causati dal fumo. Allora, al sopraggiungere della stagione invernale, consigliamo di utilizzare largamente in cucina questo allegro e gustoso frutto: bucce d'arance candite, marmellate, insalate... e mi raccomando tante, tante, tante spremute!

IV A - B