

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

Tesori siciliani d'autunno

Fichi d'india e miele: in crescita due prodotti tipici e d'eccellenza

Dà l'addio all'estate e fa da preludio all'inverno. L'autunno, però, non è soltanto la stagione in cui cadono le foglie. Le prime piogge si annunciano, i colori si smorzano ma i sapori restano vivi e intensi grazie a una varietà, tutta siciliana, di prodotti tipici che fanno del nostro territorio una delle mete gastronomiche più gustose e ricche di sorprese. Tra questi il fico d'india e il miele.

Spinoso l'uno, vellutato l'altro i due hanno in comune mamma Etna. La zona di produzione è concentrata nei paesini che abbracciano il vulcano. Da una parte le campagne di San Cono, Adrano,

Barbagallo:
«Alimenti unici su cui si punta molto per creare nuovi mercati»

Biancavilla, Belpasso, Paternò, Motta Sant'Anastasia, Santa Maria di Licodia in cui è facile imbattersi nelle "pale" verdi e ricche di aculei tipiche della pianta di fico d'india, dall'altra Sant'Alfio e Zafferana, "Città del Miele", con il 15% della produzione nazionale e 800 piccole imprese del settore. Senza dimenticare altre aree della regione come il Belice per la coltura dei fichi d'india e la zona iblea per la produzione di miele. «Il fico d'india è un prodotto unico, con caratteristiche particolari - spiega il dirigente generale dell'Assessorato regionale Risorse agricole e alimentari, Salvatore Barbagallo - Questo frutto si è affermato negli ultimi anni anche grazie all'attività di sperimentazione e di ricerca delle università di Palermo e Catania. L'obiettivo è farlo conoscere a un pubblico di consumatori più vasto: in questo quadro si collocano le iniziative di promozione che portiamo



avanti nei mercati europei». Il 90% della produzione di fichi d'india si concentra in Sicilia e, in particolare, il tipo etneo ha ottenuto il riconoscimento Dop. Di siciliano ha proprio tutto perché è un frutto di carattere e resistente al caldo. Spunta anche tra le rocce, ha bisogno di pochissima acqua e non necessita di interventi chimici perché si difende da solo dai parassiti. Dai "sanguigni" con la polpa rossa ai "muscaredda" dalla pasta bianca, dai gialli "sulfarina" ai grossi e succulenti "bastarduni", i fichi d'india sono ricchi di vitamine e sali minerali e alla base di antiche ricette come quella dei "mustazzoli" o di liquori come il rosolio.

Lo chiamano l'Oro dell'Etna non solo perché è uno dei prodotti tipici più variegati e ricchi di proprietà ma anche perché sull'apicoltura e il suo commercio si

regge l'economia dei piccoli paesi produttori. «Il miele - continua il professore Barbagallo - è un importante alimento che viene destinato a vari usi. Nella zona etnea si contano numerosi imprenditori cui sono stati spesso assegnati dei premi a dimostrazione di una crescente affermazione di questo prodotto nei mercati nazionali e internazionali. L'amministrazione regionale sta portando avanti importanti progetti sul miele, tra l'altro un'attività di diffusione e di promozione proprio nelle scuole. Le sue qualità non sono che il riflesso delle caratteristiche bioagronomiche e culturali dell'ambiente siciliano. La varietà è molto ampia proprio perché le api si nutrono di sostanze che provengono da tantissime colture».

Dire "color miele" non significa gran-

ché perché il miele di colore non ne ha uno ma tanti - con tante sfumature - e a ciascuno corrisponde un sapore. Da quello d'arancio, chiaro, dolce e delicato a quello di castagno, scuro e dal retrogusto un po' amaro. Non solo. Questo "nettare degli dei" è un vero e proprio energetico naturale - l'ideale per i giovani impegnati tra libri e sport - grazie alla concentrazione di glucosio e fruttosio, cioè di zuccheri di consumo immediato e prolungato. Come se non bastasse, è un toccasana per tosse e mal di gola, stimola la circolazione sanguigna ed è persino efficace contro il mal di testa. Ma soprattutto è buono e goloso. Da solo o accompagnato con la frutta secca, sopra una fetta di pane o col formaggio. E poi, cosa sarebbero le "zeppole" senza miele?

DANILA GIAQUINTA

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

Un'alimentazione sana è quella che fornisce tramite gli alimenti assunti quotidianamente la quantità di nutrienti che corrisponde al proprio fabbisogno. Ma i mass media propongono diete dimagranti troppo eccessive. Spesso per imitare le modelle ci si imbatte in problemi come anoressia e bulimia. Alle sfilate vogliamo modelle con qualche chilo in più.

III C

> SCUOLA MEDIA «CATALANO» - TRAPANI I sapori della cucina siciliana

La nostra Sicilia è stata dominata da tanti popoli stranieri e ognuno di essi ha lasciato il segno, trasformando quest'isola in un trionfo di mondi diversi che si basano sulla gastronomia, dove esistono varie cucine territoriali. I ragazzi oggi non mangiano cibo sano, ma solo schifezze. Secondo me frutta, verdura e legumi sarebbero più digeriti dei compiti di storia...

MARIA CHIARA GUAIANA, ADRIANA LICARI

> II COMPRESIVO «CORBINO» - AUGUSTA (SR) La terra della mandorla

La granita è diffusa in tutta la Sicilia, ma la migliore espressione si ha nella costa orientale dell'Isola. Qui al gusto originario di limone, si sono affiancate numerose varianti. La granita alla mandorla, probabilmente nata ad Avola, nel Siracusano (dove ci sono le più estese coltivazioni di mandorle siciliane) è ormai il gusto più diffuso della costa est.

ALICE ORTISI, GIULIA TRINGALI

> IISS «MARCONI» - VITTORIA (RG) Stop anoressia e bulimia

Anoressia e bulimia sono in crescita tra gli adolescenti. Sembrano in apparenza due fenomeni opposti, ma in realtà non è così. L'anoressia è il rifiuto di mangiare che porta come conseguenza il dimagrimento. Gli anoressici digiunano e mostrano un'irrazionale paura di recuperare il peso perduto anche se il loro organismo è in modo evidente denutrito.

ANTONIO PALAZZOLO IV ELETTRICO

SCUOLA MEDIA «MACHERIONE» - GIARRE (CT)



Montagna di fuoco bevanda di ghiaccio

Circa 1200 anni fa, gli Arabi occuparono la Sicilia e con essa tutte le sue bellezze. Lo sapevate? Furono proprio loro i primi a creare la deliziosa granita, oggi prodotto tipico della nostra terra. Usarono la loro ricetta dello "sherbet", bevanda ghiacciata aromatizzata con succhi di frutta o acqua di rose, che fu in seguito migliorata usando la neve non più come ingrediente, ma come refrigerante.

Essi scoprirono sull'Etna i "nevaroli" e le "nevriere" che erano in quel periodo le principali fonti di ghiaccio della Sicilia. Quest'ultimo veniva raccolto d'inverno sull'Etna

e durante l'anno posato nelle "nevriere" (apposite costruzioni in pietra erette sopra grotte naturali o artificiali). Oggi ci sono tanti problemi a causa di una scorretta alimentazione. Perciò è bene mangiare prodotti sani fatti con ingredienti genuini di cui si sa la provenienza. Infatti nella dieta mediterranea sono indicati prodotti come il limone con cui si fa la granita. La dieta mediterranea è la più equilibrata con tutti i suoi prodotti sani e freschi. Quindi: «Mangiamu megghiu, cà vivemu chiù assai!».

ANNALISA BIASI
SARA COZZUBBO III B

> COMPRESIVO «BAGOLINO» - ALCAMO (TP) Colazione, un pieno di energia

Il buon giorno si vede dal mattino: pertanto, è buona abitudine iniziare la giornata consumando la colazione perché facciamo otto ore di digiuno durante la notte. Se non consumiamo la colazione, che deve essere ricca di vitamine ed energie, durante la giornata ci sentiamo affaticati e avremo difficoltà di concentrazione.

CHIARA CULMONE, SOFIA LEALE, FEDERICA LANZARONE I E

> IV COMPRESIVO «AURISPA» - NOTO (SR) L'agricoltura biologica

L'agricoltura biologica è un sistema autosostenibile che si basa sull'utilizzo di prodotti e processi presenti in natura, riducendo drasticamente l'impiego di input esterni attraverso l'esclusione di fertilizzanti, pesticidi e medicinali chimici di sintesi. Il principio base dell'agricoltura biologica è produrre alimenti genuini e di alta qualità nutrizionale.

FEDERICO TESTA

LICEO SCIENT. «VASSALLO» - RIESI (CL)

Rispetto delle tradizioni

L'alimentazione odierna è molto diversa da quella di trent'anni fa. La possibilità di nutrirsi con un'enorme varietà e ricchezza di cibi è diventata sempre più frequente. Allo stesso tempo, ciò ha favorito la tendenza a mangiare più del necessario o in maniera irrazionale, aumentando il rischio di malattie quali l'obesità, il diabete, l'arteriosclerosi e l'ipertensione, l'anoressia e la bulimia. Dall'intervista effettuata da Calogero Puzzaghera al proprio nonno, tutti i ragazzi hanno potuto riflettere su come la nostra vasta gamma di opportunità alimentari ha modificato l'uso di certi alimenti. La colazione di un tempo infatti era a base di pane e latte, della propria capra, e degli avanzi della cena precedente (uova, verdure e legumi), il pranzo a base di formaggio e cipolla o legumi e poca frutta e, infine, la cena comprendeva pasta e legumi, un po' di verdura bollita e soprattutto pane di casa. Oggi la nostra dieta mediterranea viene integrata, sempre più spesso, da alimenti ricchi di carboidrati e lipidi, sul modello delle abitudini americane. Il pranzo viene assunto spesso fuori casa, a base di tramezzini o hamburger, ricchi di grassi nocivi per la nostra salute.

NOEMI BOGNANNI

LICEO SCIENT. «EMPEDOCLE» - CATANIA

Cucina e globalizzazione

La cucina siciliana è strettamente collegata alla storia, alla cultura e alla religione della Sicilia. Le specialità gastronomiche dell'Isola, infatti, contengono al loro interno frammenti culturali greci, arabi ed ebrei. La Sicilia, nel suo aspetto culinario, è famosa per i suoi olivi e il suo mare: non a caso la maggior parte dei piatti include quasi sempre la presenza di olio extravergine d'oliva e il pesce. Oltre a questi si possono aggiungere le tante erbe aromatiche che arricchiscono la fragranza e soprattutto il gusto delle pietanze (basilico, prezzemolo, menta, rosmarino, origano, finocchietto selvatico). Oggi la globalizzazione ha svalutato anche gli aspetti peculiari caratteristici della cucina locale e regionale. Molte sono le multinazionali del fast food che hanno preso il sopravvento provocando una "confusione alimentare", ma non in tutto il mondo. A Modica una grande catena è stata costretta a chiudere per la tipica ma irrinunciabile "scaccia" che i modicani non hanno voluto rinnegare. La cultura di un popolo ha avuto il sopravvento sulla dilagante globalizzazione, che appiattisce le differenze, facendo dimenticare i valori e le caratteristiche di una regione.

DARIO SCAPELLATO III A

IPSSAR «PRINCIPI GRIMALDI» - MODICA (RG)

La fava cottoia, un'antica specialità modicana

La "fava cottoia" è una specialità modicana inserita nei disciplinari di produzione e controllo De.CO. insieme al cioccolato tradizionale di Modica, al "tunazzu" modicano (formaggio) e al pane casereccio di Modica. La fava cottoia (Vicia faba maior) è un alimento tipico della tradizione mediterranea ed è un ottimo legume per le zuppe invernali e la preparazione di piatti tipici locali quali i "lollì che favi" e il "maccu" di fave secche.

Si narra che, durante le pestilenze e durante le guerre del secolo scorso, il brodo della fava

modicana contribuì a salvare molte vite umane. Le fave, cotte con sedano e cipolla e poi unite a una pasta fatta in casa e lavorata a mano (lollì), con l'aggiunta finale di piccole quantità di olio extravergine di oliva Dop Monti Iblei, formano un piatto unico in grado di fornire tutti i nutrienti in modo equilibrato.

Le fave, presenti nella dieta quotidiana dei contadini del Mediterraneo fino agli anni '50 del secolo scorso e definite la "carne dei poveri" per l'elevato apporto proteico, sono state abbandonate dopo il boom economico, sostituite dalla più costosa carne rossa ricca di grassi saturi. Oggi i nutrizionisti di tutto il mondo hanno rivalutato il modello dietetico mediterraneo perché, se associato a una costante attività fisica, potrebbe essere in grado di scongiurare le malattie del benessere oggi molto diffuse come aterosclerosi, diabete di tipo due e tumori. Almeno 2 volte a settimana sulla nostra tavola dovrebbe, quindi, comparire un piatto unico a base di legumi e cereali accompagnati solo da ortaggi e/o frutta.

CORRADINA COTTONARO
IV BTSR



LE FAVE COTTOIA