

PROMOSSO 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.

Olio, principe della tavola

Qualità eccellente, 25 varietà e aziende leader per l'extravergine siciliano

Quando è davvero buono ne basta appena un filo. A crudo, su una fetta di pane magari appena sfornato. E' l'olio di oliva che sublima ogni piatto e, in particolare, l'extravergine siciliano che, grazie alla varietà e diversità delle olive nostrane, offre a consumatori e mercati una ricchezza di sapore, odore e colore che lo rendono un prodotto inimitabile.

Non è un caso se dei 14 alimenti che hanno ottenuto la denominazione d'origine protetta o Dop ben 6 sono oli extravergine d'oliva. Da una punta all'altra dell'Isola, a vantare il marchio giallo-rosso del prestigioso riconoscimento tar-

Barbagallo: «L'impegno è far fare il salto di qualità ai piccoli produttori»

gato Unione europea sono oli di origine trapanese come quelli della Valle del Belice e delle Valli Trapanesi, del Palermitano e dell'Agrigentino come quelli di Val di Mazara. E ancora, oli dei Monti Iblei, e quindi di Ragusa e Siracusa, del Messinese come quelli della Val Demone, e del territorio catanese come gli oli del Monte Etna.

«In Sicilia l'olivicoltura interessa una superficie di 150.000 ettari - spiega il dirigente generale del Dipartimento regionale degli Interventi Infrastrutturali in Agricoltura Salvatore Barbagallo - Abbiamo ben 25 diverse varietà. Lo sforzo dell'amministrazione regionale è stato quello di censirle tutte, di caratterizzare il germoplasma siciliano e di diffonderlo. La nostra è una produzione di 50.000 tonnellate all'anno, e per di più di ottima qualità grazie a 30 aziende leader che esportano olio in tutto il mondo. Il nostro impegno, però, è anche quello di far fare



un salto di qualità ai piccoli produttori e fare in modo che possano diventare delle eccellenze».

Per intenderci, la parola chiave è biodiversità. Che è quella di una terra generosa. Ambiente e clima sommati alle varietà locali delle cultivar spiegano tutta la bontà e l'unicità degli oli d'oliva siciliani.

«Ormai da anni la Regione siciliana, insieme con altre istituzioni - aggiunge l'Uos Olivicoltura Regione Siciliana Leonardo Catagnano - cerca di tutelare il grande patrimonio olivicolo proprio perché è uno degli elementi essenziali per diversificare la produzione regionale rispetto a quello che è il panorama internazionale che si muove soprattutto su poche varietà. Le Dop qui sono una realtà. Certo, alcune sono avviate bene sul mercato, altre devono crescere. E'

uno strumento di valorizzazione e ci si deve impegnare affinché anche altre aree possano ottenere questo riconoscimento. Il nostro ventaglio di produzioni olearie è davvero ampio: si va dai fruttati leggeri o leggerissimi fino a quelli più intensi. Ai consumatori consiglio di fidarsi della loro capacità sensoriale, del loro gusto, di ricercare forti sensazioni olfattive, di sentire l'amaro come pure il piccante».

Puntare sul tandem olio e territorio può rivelarsi una strategia non solo per rafforzare la produzione ma pure un modo per lanciare il marchio "Sicilia" attraverso veri e propri percorsi, "strade dell'olio", itinerari di turismo gastronomico alla scoperta della filiera olivicola e delle tradizioni di una delle coltivazioni più antiche della regione.

Dietro c'è la storia di uno dei fruttati simbolo della nostra terra che, verdissimo, affianca arancia e fico d'india, e di una delle piante più resistenti, dai tronchi tortuosi, accartocciati, piegati. Ma soprattutto le virtù, le proprietà benefiche, quasi da pozione magica dell'olio d'oliva: se gli antichi lo usavano anche come un medicinale oggi è l'ingrediente numero uno della dieta mediterranea proclamata dall'Unesco patrimonio immateriale dell'umanità. Certo, c'è ancora chi lo usa per cacciare via dalla pelle qualche fastidiosa spina e chi per fare un impacco ai capelli, ma l'olio è soprattutto ricco di antiossidanti, antiradicali, vitamine ed è un "grasso buono" capace di combattere il colesterolo riducendo il rischio di malattie cardiovascolari.

DANILA GIAQUINTA

> COMPRENSIVO «ARISTA» - GUARDIA (CT)

La raccolta delle olive

Nella campagna di mio nonno ci sono circa trenta alberi di ulivi. Le olive si raccolgono a ottobre e novembre. Quando andiamo a raccogliere, siamo in tanti, sembra proprio una festa! Ci sono i miei genitori, i miei nonni e i miei zii. Mettiamo le reti sotto gli alberi e si comincia a raccogliere nel modo tradizionale, cioè con le mani, facendole cadere sulle reti.

MARIO SPINELLA II

> COMPRENSIVO «BAGOLINO» - ALCAMO (TP)

Stop a grassi e zuccheri

L'obesità è un problema delle società del benessere e colpisce sempre di più bambini e adolescenti. L'eccessivo consumo di cibi molto calorici e la poca attività fisica sono alla base di questo problema. Bambini e ragazzi stanno davanti alla tv o al computer per ore e si muovono sempre di meno. In questo modo è molto difficile bruciare i grassi e gli zuccheri.

NICOLÒ PIRRONI I A

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

Piatti tipici al tempo dei nonni

Ho chiesto alla nonna di raccontarmi cosa mangiavano di tipico a Licata quando era bambina. Mi ha detto che i più piccoli andavano ghiottiti di dolci tipici come taralli, giammelle (ciambelle) e frutta martorana. Sulle tavole però, essendo Licata una città di mare, non mancavano mai piatti di pesce come pasta con le sarde o sarde a beccafico.

EMANUELA CIMINNA

COMPR. «CAPUANA» - GIARRATANA (RG)



Con la musica fantasia in cucina

Mettere in correlazione due elementi diversi può risultare anomalo, ma quando si analizzano cibo e musica il connubio è perfetto. In tutte le civiltà del passato il banchetto collettivo è sempre stato considerato importante e la musica ha sempre giocato un ruolo fondamentale. L'alimentazione e la musica si configurano come strumenti di comunicazione e contribuiscono alla crescita personale di un individuo. Uno studio condotto presso la McGill University di Montreal dice che quando mangiamo del buon cibo il nostro cervello "risponde" come quando ascoltiamo della musica.

Tutti i grandi musicisti attribuivano al cibo una grande importanza. Conosciamo la fama di gourmet indiscusso di Gioacchino Rossini che creava piatti meravigliosi ed era appassionato di gastronomia. Altri studi dimostrano come alcune persone quando preparano un pasto "usano" la musica in quanto aiuta la fantasia a creare il piatto perfetto. E' divertente pensare quanti suoni vengano prodotti durante la preparazione di un piatto e che, se registrati, originerebbero un pezzo musicale veramente interessante.

RICCARDO LUCIFORA
MARISA FRASCA

> LICEO LINGUISTICO «LINCOLN» - AGIRA (EN)

L'olio è amico del cuore

Secondo alcuni studi, chi segue la dieta mediterranea vive meglio e più a lungo perché consuma frutta e verdura fresca, pesce azzurro, ricco di Omega 3 e soprattutto olio d'oliva, considerato alla base della nostra dieta. L'olio d'oliva è amico del cuore: contiene sostanze che contrastano l'aggregazione delle piastrine e riducono il rischio di malattie cardiovascolari.

GRAZIA MARIA FIORENZA

> LICEO SCIENTIFICO «VOLTA» - CALTANISSETTA

Allarme obesità tra i bimbi

In Occidente una persona su tre è sovrappeso e una su dieci è obesa! La vita frenetica, lo stress, le pubblicità, ci portano sempre più verso pasti veloci e grassi. La merenda dei bambini consiste spesso in dolciumi, cioccolata, cibi fritti, propinati da genitori spesso poco consapevoli del fatto che i bimbi in sovrappeso hanno alte possibilità di diventare obesi da adulti.

FRANCESCA GIANNAVOLA

> MAGISTRALE «SAETTA E LIVATINO» - RAVANUSA (AG)

Dieta corretta uguale salute

Già il grande Ippocrate aveva capito che tante malattie erano correlate al cibo. Molti studi sono stati fatti d'allora e si è capito che per stare bene bisogna vivere bene: dieta equilibrata, con legumi, frutta e latte, sport e stile di vita regolare sono i comandamenti fin dalla nascita. Tanti ragazzi bevono poca acqua e saltano la colazione, cosa davvero sbagliata.

NINFA ARGENTO

V.C. DIDATTICO «SANTA MARIA DI GESÙ» - GELA (CL)

Cosa si mangia oggi?

Rientro di corsa a casa, tolgo lo zaino dalle spalle e lo lancia in un angolo dell'ingresso, entro in cucina e chiedo: «Nonna, cosa si mangia oggi?». «Lenticchie», mi risponde lei con enfasi. No, no... no... penso io con tutte le mie forze, ma spinto dalla fame mangio avidamente la pasta con le lenticchie, addento una mela e volo al computer. La curiosità mi spinge a fare una ricerca e così scopro tantissime ricette sui legumi e le loro qualità nutrizionali. Ma guarda... non sapevo che i legumi contenessero sali minerali e potassio, hanno pochi grassi e combattono il diabete e l'obesità. Vada per il diabete e l'obesità, so di cosa si parla, ma a che mi servono sali minerali e potassio? Continuo la ricerca e scopro che entrambi mi aiutano a crescere in modo sano e immune da tante malattie. Colto dalla curiosità, continuo la ricerca per la frutta e la verdura e scopro che queste contengono vitamine, calcio, ferro, sali minerali importanti perché il mio corpo si sviluppi in modo sano. Mi alzo, corro in cucina e bacio mia nonna che mi guarda stupita, penso che mi voglia un mondo di bene... Oggi rinuncerò alle patatine... devo proprio dimagrire!

LUIGI RUVIO, EMANUELE TABBI

SC. MEDIA «PIRANDELLO» - COMISO (RG)

Alimentazione bilanciata

Quando abbiamo imparato ad andare in bicicletta, lo sforzo più importante è stato cercare il giusto equilibrio. La stessa cosa accade con l'alimentazione. Bilanciando la quantità e la varietà dei cibi che mangiamo, tutti i nostri organi lavorano al meglio e il corpo funziona in modo efficiente. L'alimentazione giornaliera corretta inizia con la colazione, prosegue con il pranzo, uno spuntino nutriente e si conclude con la cena. La colazione giusta per un ottimo rendimento a scuola comprende una tazza di latte, fiocchi di cereali, marmellata. A pranzo, si possono mangiare vari tipi di cereali o pasta di farine integrali accompagnate dalle verdure, come i broccoli. Tra pranzo e cena, possiamo fare uno spuntino con un bel frutto, da cui possiamo ricavare anche una spremuta o un bel frappe! La cena non deve essere pesante per non avere una indigestione durante la notte; perciò possiamo mangiare delle porzioni di formaggi o legumi o carne o pesce accompagnati da un contorno di verdure a piacere. La cena può essere conclusa con un frutto.

ORIANA CATANIA, STEFANIA NICASO I L

ITAS «PRINCIPESSA GIOVANNA DI SAVOIA» - NOTO (SR)

Le mandorle: un mito diventato realtà

Un'antichissima leggenda racconta che il mandorlo nacque da uno di quegli amori non a lieto fine. I Greci narravano che Fillide, una principessa tracia, incontrò Acamante, figlio di Teseo, sbarcato nel suo regno durante una sosta per la navigazione verso Troia. I due giovani si innamorarono perdutamente, ma Acamante fu costretto a proseguire con gli Achei per combattere nella guerra di Troia.

La giovane principessa, dopo aver atteso dieci anni che finisse la guerra, non vedendolo tornare con le navi vittoriose si lasciò morire per la disperazione. La dea Atena, commossa da questa struggente storia d'amore, decise

di trasformare Fillide in uno splendido albero di mandorlo.

Il mandorlo, nelle due varietà di frutto, dolce o amaro, appartiene alla famiglia delle Rosacee e fin dall'antichità si diffuse in tutto il bacino del Mediterraneo, in Asia e in Africa, per la sua bellezza e per il suo preziosissimo seme: la mandorla. In Sicilia sbarcò insieme ai Fenici e il suo uso si diffuse successivamente nelle colonie greche.

Molto utilizzata nella cucina siciliana, la mandorla è preziosa per l'industria dolciaria, dalle torte ai confetti, mentre nell'Isola sono tipici il latte e la granita realizzati con questo frutto.

All'inizio del secolo scorso la provin-



LE PREZIOSE MANDORLE SICILIANE

cia di Agrigento era il primo produttore mondiale e la mandorla rappresentava la principale fonte di reddito. Agrigento non detiene più questo primato che, tuttavia, si sta cercando di recuperare.

In primavera si svolge in questa città la "Sagra del mandorlo in fiore". Se la festa dei mandorli ad Agrigento è la più conosciuta, e il paesaggio della Valle dei Templi è caratterizzato dalla presenza dei mandorli in fiore, non bisogna dimenticare, in Sicilia, la bellezza delle coltivazioni delle campagne di Noto, nel Siracusano, e la nota varietà "pizzata" di Avola.

MARIA TAFARO III ERICA