

## 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.

# Biologico, buono di natura

## Un settore in crescita con prodotti locali, tipici e controllati

La febbre "bio" è ormai dilagante e si fa sempre più contagiosa. Quello che fino a qualche anno fa era un mercato di nicchia, oggi è un comparto produttivo in continua crescita. Se coi tempi che corrono non resta che stringere la cinghia e spendere meno, tanto vale spendere bene.

È nel 2010 gli italiani hanno speso in prodotti biologici l'11,5% in più rispetto all'anno precedente. Nei primi quattro mesi del 2011 la tendenza è ancora positiva con +13% per i confezionati e +12% per l'ortofrutta (dati Ismea). Senza contare che il nostro è il Paese più "verde" d'Europa per numero di operatori

**Barbagallo: «I consumatori cercano qualità e sicurezza alimentare»**

(47.663) e di ettari di superficie (1.113.742). Se al Nord si concentra la maggior parte delle imprese di trasformazione, è alla Sicilia che spetta il primato della produzione con 8.311 operatori e 225.693 ettari di coltivazione biologica, +9,3% rispetto al 2009 (dati Sinab).

«Il settore del biologico è in crescita - spiega il Dirigente generale del Dipartimento regionale degli Interventi Infrastrutturali in Agricoltura, Salvatore Barbagallo - essenzialmente dovuta a una richiesta da parte dei consumatori che preferiscono spendere qualcosa in più per avere qualità e sicurezza alimentare. I controlli sono molto accurati e chi si impegna nel biologico deve rispettare dei disciplinari di produzione molto severi. È un comparto che l'amministrazione regionale intende supportare in tutti i modi dando anche incentivi e favorendone la



penetrazione nei mercati».

E si moltiplicano mercatini, negozi al dettaglio, ristoranti che vantano alimenti rigorosamente biologici, siti che ne permettono l'acquisto on line, iniziative di filiera corta che avvicinano produttori e consumatori. Ma, in parole povere, cosa vuol dire "bio"? Suonerà banale ma significa naturale perché il metodo biologico di coltivazione mette al bando sostanze chimiche e ricorre solo a materia organica come pure sostenibile perché allo sfruttamento intensivo preferisce sistemi quali la rotazione delle colture. E poi seguire la natura vuol dire pure valorizzare il territorio e i suoi frutti e il contributo della ricerca è fondamentale per scoprire vocazioni e studiare le soluzioni più adeguate. «Dobbiamo partire dalla conoscenza del territorio, delle condizioni

"pedoambientali" - spiega Riccardo D'Andrea, direttore Istituto sistemi agricoli e forestali Cnr - per arrivare alle tecniche colturali ad hoc per ciascun ambiente. Il nostro istituto è impegnato in un progetto proprio per la valorizzazione del Made in Italy e dei prodotti tipici locali. Molte attività vengono fatte qui, su prodotti biologici di questa zona».

E ancora, "bio" sta per tracciabile e riconoscibile. Chi acquista biologico sa cosa mangia e si orienta facilmente grazie a un'etichettatura obbligatoria. «La spiga, che è il logo europeo - racconta Francesco Ancona, responsabile tecnico della Op Agrinova Bio 2000 - certifica che il prodotto è stato controllato e quindi è biologico. Nell'etichetta c'è anche la sua storia, dal campo al centro di condizionamento. Questo permette, attraverso un sistema

intranet, di risalire in tempo reale al produttore, al modo e luogo di coltivazione».

E se il 70% dei consumi si concentra al Nord, nel 2010 in Sicilia c'è stato un incremento del 22,5%. Forse perché pian piano va radicandosi un modello di consumo sempre più sensibile alla salute, dell'uomo come dell'ambiente, e che "sopporta" costi anche un po' più alti rispetto a quelli dei prodotti convenzionali. «Bisogna sfatare questo mito - afferma il presidente del Consorzio Tutela Fico d'India Dop Etna, Carmelo Danzi - Parliamo di un 10% in più, capisco che oggi è un sacrificio ma la massaia deve capire che è richiesto per un investimento futuro, per i nostri figli. Bisogna far passare in maniera efficace l'importanza della ricerca, del biologico, del mangiar bene».

DANILA GIAQUINTA

### > IPSIA «CALAPSO» - SIRACUSA

## Alimentazione disordinata

Secondo gli esperti, c'è una percentuale alta della popolazione che ha un rapporto conflittuale con il cibo e si nutre in modo disordinato e scorretto. Si consuma velocemente un pasto nella pausa pranzo, con un occhio al cibo e uno all'orologio; o si rimane incollati al computer, mandando giù quel che capita, con un abuso di calorie e un grave danno alla salute.

ADRIANO GIOVANNELLA

### > ISTITUTO COMPRENSIVO «VERGA» - CANICATTI (AG)

## Mamme, cucinate per noi

Bisogna evitare i cibi grassi o fritti, salumi, alimenti con conservanti contenenti molto sale che fa male al corpo e alla mente. Invece è necessario mangiare cibi sani come le verdure e la frutta, ortaggi, lenticchie, fagioli, senza dimenticare la pasta. Purtroppo la vita moderna spesso molto frenetica non permette alle mamme di dedicare molto tempo alla cucina.

FELICE LANA IV A PLESSO «DE AMICIS»

### IST. COMPR. «COSTA» - S. MICHELE DI GANZARIA (CT)

## Le virtù nutritive delle zucche

Il termine zucca deriva dal latino "cocutia", i suoi semi originari del Messico sono stati importati e conosciuti in tutto il mondo. In occasione di Halloween abbiamo costruito zucche con semplici palloncini ricoperte di carta di colore arancione e colla vinilica e dipinto barattoli con magnifiche zucche.

Abbiamo scoperto che la zucca è in grado di riempire un intero menù, dall'antipasto al dolce. Pare che la sua buccia sia ricca di sostanze in grado di combattere e debellare alcuni virus, responsabili di alcune infezioni da funghi. Anche se il termine zucca è impiegato come sinonimo di testa vuota, in realtà la zucca è un ortaggio dalle molte virtù sia a livello

gastronomico che terapeutico. È un ortaggio ricco di vitamina A, B ed E, quest'ultima importante per le sue proprietà antiossidanti e indicata per chi soffre di insonnia, nervosismo e ansia. Alcuni di noi hanno pensato erroneamente che è un cibo solo degli anziani, ma ciò non è vero, ragazzi mangiatela cruda, perché è ricca di potassio e sali minerali. Alla fine di questa esperienza noi ragazzi abbiamo vissuto un'esperienza bella e istruttiva e i nostri insegnanti si sono tutti complimentati con noi. W la zucca per la felicità degli occhi e del palato!

GLORIA MANGIONE  
GLORIA ZAGARA, FLAVIA SAITTA  
ANDREA BAUTU FERRACANI  
ELISA CRISTIANO E LA I A

### SCUOLA MEDIA «CAVOUR» - CATANIA

## Riscoprire i cereali

Sin dai tempi antichi ciò che si mangia ha rispecchiato lo stile di vita di un popolo. Infatti, con il termine dieta, dal greco diaita, si identifica il tenore di vita di ciascuno ed è sinonimo di una sana e corretta alimentazione, ma anche di bellezza, salute e intimità familiare.

Secondo alcuni studi emerge che la gran parte della popolazione italiana non segue un'alimentazione corretta e soprattutto i ragazzi sono quelli che mangiano peggio. È necessario, quindi, un "ritorno al passato", alle proprie origini, alle tradizioni, alle abitudini alimentari adottate fino a qualche decennio fa dalle popolazioni dell'Europa mediterranea e caratterizzate dal consumo di pane, cereali e soprattutto legumi, un tempo vera e propria "carne dei poveri" nelle campagne italiane. Un recente studio ha confermato che le persone che seguono la dieta mediterranea vivono più a lungo, "più sane e più belle". La sapete l'ultima sulla dieta mediterranea? Eccola: «Un tale va dal dietologo che gli prescrive la dieta mediterranea. Al che lui risponde: - Dottore, ma che significa dieta mediterranea? La pizza e i maccheroni li devo mangiare sulla spiaggia...?».

ALESSANDRA FICHERA II B

### LICEO «FRATELLI TESTA» - NICOSIA (EN)

## Anoressia e modelle

Nella nostra società un riferimento ideale, soprattutto per le ragazze, è quello delle modelle alle quali viene imposto di essere tanto, tanto, magre. Quella magrezza così esagerata da corrispondere a una taglia 38. Nonostante l'esagerazione, molte ragazze tendono a imitarle alimentando l'anoressia, un disturbo legato al disordine alimentare. Essa affonda le sue radici nel disagio di affrontare la vita. Il rifiuto del cibo di solito inizia perché si è robuste e magari si viene prese in giro. Così si comincia ad avere in testa quell'idea di seguire quei canoni della bellezza estetica lontanissimi, inarrivabili. Si comincia a non mangiare più, o a mangiare e vomitare, ci si chiude sempre più dentro di sé, si passano le giornate chiuse in camera e magari sempre davanti a quello specchio, per guardarsi, vedere il proprio corpo, quel corpo che, nonostante sia magro e sciupato, viene visto sempre grasso e brutto. Si entra pian piano in un tunnel buio. Io penso che la bellezza sia importante in una donna, specie se adolescente, ma non deve essere una bellezza piena di problemi. Per me è più importante essere belli dentro e stare bene.

NOEMI MAZZARELLA II D

### IST. COMPR. «SANTA MARTA» - MODICA (RG)

## Cioccolato senza peccato

Il cioccolato è spesso rappresentato come un alimento poco sano, da evitare se non si vogliono avere problemi di sovrappeso. Non tutti sanno invece che un consumo regolare e controllato può avere dei vantaggi: la teobromina, per esempio, sostanza contenuta nel cacao, è antidepressiva. Un tipo di cioccolato tra le più buone è quella modicana, famosa in gran parte del mondo. La cioccolata modicana è speciale perché è preparata a mano come si faceva una volta, secondo un'antica ricetta azteca portata dagli spagnoli a Modica, ed è fatta senza aggiunta di burro, grassi vegetali, latte e lecitina.

Nella lavorazione a mano il cioccolato viene deposto su uno spianatoio a mezzaluna chiamato anche "la valata ra ciucculatta" costruito in pietra lavica, poi viene amalgamata con il "pistuni" che è un mattarello di forma cilindrica, fino alla "stricata" cioè la raffinazione della cioccolata. Il composto viene mantenuto ad una temperatura di 40°C per non far sciogliere lo zucchero che rende il nostro cioccolato granuloso.

GIORGIO GIALONGO, SANDRA IEMMOLO, AGNESE GAROFALO I A

### SCUOLA MEDIA «GIOVANNI XXIII» - CATANIA

## No grassi: stop a merendine e patatine fritte

Mangia che ti passa... altro che digiuno! A tavola per vivere meglio basta poco: equilibrio e varietà. Siamo bersagliati da notizie, più o meno attendibili, su quale possa essere la dieta più appropriata e più cool del momento. La dieta dell'uva. La dieta priva di carboidrati. La dieta verde. La dieta xy! È triste riscontrare nella realtà una tale mancanza di informazione. Tutto ciò è al tempo stesso causa e sintomo di disagio. Lo slogan più frequente sembra essere cibo=grassezza.

L'obesità è purtroppo un male diffuso, e dico male non a caso,

perché è fonte sia di inestetismi che di malattie e disfunzioni gravi dell'organismo, quali ad esempio diabete e colesterolo, possibili cause di malattie cardiocircolatorie. L'obesità non si combatte non mangiando; anzi essa è conseguenza di un'alimentazione irregolare e scorretta. Saltare un pasto, specie la prima colazione (che dovrebbe invece fornire all'organismo il 25% del fabbisogno calorico giornaliero), non ci fa diventare più magri e più belli: ci rallenta il metabolismo, cioè la velocità con cui il nostro corpo è in grado di trasformare gli alimenti

in energia da bruciare. Una colazione ideale sarebbe ricca di latte o yogurt, frutta, pane, marmellata, miele, per poter avere il giusto sprint per iniziare una giornata di studio, lavoro e sport. Bandite patatine fritte e merendine confezionate, squilibrate nel contenuto di grassi e additivi.

Belli si diventa mangiando sano e apprezzando i buoni sapori: il cibo è anche piacere! Facendo cinque pasti regolari nel corso della giornata, mangiando di tutto e nella giusta quantità, rispettando la regola: equilibrio e varietà.

III B-F



### > ISTITUTO COMPR. «DOLCI» - PRIOLO GARGALLO (SR)

## Non cadete nella bulimia

Proprio come i soggetti anoressici, quelli bulimici desiderano enormemente la perfezione fisica. La causa della bulimia è l'autostima molto bassa, per questo chi ne soffre cerca rifugio nel cibo; quindi dopo le abbuffate, per i sensi di colpa, ricorre subito alle condotte eliminatorie, poi però la fame ritorna e il giro ricomincia.

ALESSIA CACCIOLA

### > SCUOLA MEDIA «CATALANO» - TRAPANI

## Sicilia, l'isola del buon vino

In Sicilia l'uva rappresenta una delle risorse di maggior rilievo, per qualità e quantità, nel rendere l'isola famosa in tutto il mondo. I vini siciliani sono il fiore all'occhiello della produzione nel settore agroalimentare siciliano. A conferma della vocazione dell'isola alla produzione di vini, la Sicilia è la regione italiana con il più elevato patrimonio vitivinicolo.

ANDREA GENNA