

A Castelbuono nasce il Menu della Salute

Scritto da Maurizio Artusi
Lunedì 09 Maggio 2016 13:28



Il percorso sull'alimentazione preventiva curato dall'**Associazione CastelbuonoSCIENZA** si è evoluto e da un solo piatto da inserire nei menu dei ristoranti castelbuonesi è addirittura diventato un intero menu, grazie alla sensibilità dell'**Agriturismo Bergi** e del suo Chef **Antonella Di Garbo**. L'innovativa idea, esclusiva per una struttura agrituristica, è stata presentata lo scorso **15 Aprile 2016**, ed è stata anticipata da una visita didattica dell'azienda durante la quale, il pubblico partecipante alla cena della salute, ha potuto ammirare la biodiversità dell'ambiente madonita in cui l'agriturismo è inserito.

Nei mesi precedenti ho avuto l'onore di presenziare e raccontarvi tutte le fasi di attuazione del progetto, [prima con le attività di divulgazione scientifica](#) ai ristoratori castelbuonesi e poi con la [fase conclusiva costituita da un evento pubblico](#), ma bisogna però precisare che tutto ciò è stato reso possibile dalla collaborazione dei medici dell'**Arnas-Ospedale Civico** di Palermo, dello Maestro Chef **Pietro Pupillo**, del Maestro Pasticcere **Salvatore Cappello**, dell'**Associazione Ristoratori di Castelbuono** e dal patrocinio dall'**Amministrazione Comunale di Castelbuono**.

Durante l'incontro è stato anche consegnato alla Chef **Antonella Di Garbo** il logo selezionato dal concorso scolastico indetto mesi addietro da **CastelbuonoSCIENZA** e vinto da **Giorgia Piro**. Durante la cena si sono alternati numerosi interventi con le autorità locali, **Antonio Tumminello**, Sindaco di Castelbuono (PA) e di **Bartolo Vienna**, Presidente del GAL Madonie nonché Sindaco di Geraci Siculo (PA), lo staff di **CastelbuonoSCIENZA** con le Prof.sse **Anna Maria Cangelosi**, Presidente dell'associazione, e **Ivana Failla**, lo staff medico con la Dott.ssa **Adele Traina**, responsabile a Palermo del **Progetto Diana-5** dell'Istituto Tumori di Milano, Dott. **Biagio Agostara**, Oncologo, nonché del Prof. **Rosario Schicchi**, Ordinario di Botanico ai Dipartimenti di Agraria dell'Università di Palermo ed ovviamente del Prof. **Pietro Pupillo**, Chef docente dell'IPSSEOA Pietro Piazza, e dulcis in fundo di **Salvatore Cappello**, Maestro Pasticcere dell'omonima pasticceria palermitana.

Non bisogna però trascurare anche l'apporto dato dal Prof. **Giuseppe Carruba**, dalla Dott.ssa **Nicoletta Salviato** e dal **Progetto EPIC**, illustrato durante la relazione della Dott.ssa **Traina**, studio di interesse europeo e risalente a circa 20 anni fa che prima del **Diana-5** aveva scientificamente dimostrato l'importanza della Dieta Mediterranea nella prevenzione delle malattie da sindrome metabolica e dei tumori. Però, secondo me, su questo tipo di alimentazione ci sarebbe da fare una particolare riflessione.



Uno degli obiettivi che ci raccomanda il W.C.R.F., e ovviamente anche i progetti di ricerca citati in precedenza, è quello di impiegare nella nostra alimentazione cibi non raffinati principalmente con il fine di abbassare il loro indice glicemico. Pertanto, seguire le direttive della famosa piramide impiegando gli alimenti raffinati "moderni" non riduce le sue peculiarità di prevenzione oncologica? I nostri nonni e bisnonni applicavano la dieta mediterranea in modo ben diverso, però raramente ho incontrato questo messaggio in quell'infinità di convegni ed eventi sull'argomento a cui ho assistito e destinati ad un vasto pubblico, la tipologia del cibo non emerge mai se non in ambienti strettamente scientifici o di ricerca, come ad esempio il Progetto Diana-5. Allora, forse bisognerebbe battere molto di più su questo aspetto, non fermandosi solo alle farine molite a pietra, come ad esempio la tumminia ed altre varietà, oggi per fortuna di moda, ma focalizzandosi anche su altri alimenti, come i legumi, altro pilastro, insieme ai cereali, della famosa dieta oggi però immolati sull'altare della velocità di cottura, rarissimi da reperire in versione integrale poichè l'offerta è tutta incentrata sulle tipologie decorticate e perlate in cui manca quella parte esterna di fibra che contiene uno degli aspetti nutrizionali più interessanti del prodotto. Infine, anche se di importanza marginale, essendo ai vertici della piramide alimentare mediterranea, al fine di aumentare il loro contenuto di antiossidanti, si potrebbe applicare lo stesso criterio agli animali da carne che dovrebbero essere allevati allo stato brado, quindi alimentati senza l'uso di mangimi, lo stesso per i loro sotto prodotti come ad esempio i formaggi, che in questo caso è meglio siano a latte crudo, etc etc. Insomma, nella promozione

A Castelbuono nasce il Menu della Salute

Scritto da Maurizio Artusi
Lunedì 09 Maggio 2016 13:28

della dieta, o meglio, dell'alimentazione mediterranea, bisognerebbe affrontare anche questa problematica, sensibilizzando il consumatore ed il comparto agroalimentare in modo che si possano trovare più facilmente e con maggiore riconoscibilità, prodotti più rustici e meno raffinati, sani e quindi idonei a essere impiegati nella Dieta Mediterranea e nella prevenzione alimentare delle malattie, forse sarebbe il caso di aggiungere un ennesimo bollino, una nuova certificazione o meglio ancora realizzare una comoda APP per smartphone.

Dopo un gradito aperitivo di benvenuto composto da spremute di arance, carote, zenzero e crostini di pane preparati con grani antichi siciliani conditi con olio di oliva varietà **Crastu**, è iniziata la cena con il **Menu della Salute**.



Sformatino di pane nero di Tumminia e verdurina di campo

Tumminia e grani antichi vuol dire buona digeribilità e un più basso indice glicemico dei carboidrati poichè di solito sono moliti a pietra, mentre le verdure selvatiche inserite, borragine, biette e cardì, sono importanti per l'apporto di fibre, vitamine e sali minerali, insomma tante qualità nutrizionali utili tutte riunite in un unico tortino presentato su un cromatico guazzetto di rosso pomodoro.



Tuma fresca alla curcuma e pepe nero

I formaggi non sono ben visti dal **Progetto Diana-5**, ma stavolta la tuma di latte di mucca è stata tollerata dalle regole imposte grazie alla generosa aggiunta di curcuma, una spezia molto importante dal punto di vista salutistico per il suo contenuto di antiossidanti e capacità antinfiammatorie. Il formaggio è stato ideato e prodotto dall'**Azienda Cirrito di Collesano** (PA) con latte vaccino di **Pezzata Rossa**, una razza di elezione per la qualità del latte che fornisce. La lavorazione viene effettuata quasi a crudo, sistema che massimizza il contenuto di antiossidanti e le proprietà organolettiche e nutrizionali in genere, eseguendo solo una leggera termizzazione, poi viene aggiunta la curcuma e di seguito il caglio. Dopo la rottura della cagliata viene infine aggiunto il pepe nero macinato grossolanamente.



Minestra maritata

Questo è un piatto che sancisce il giusto trionfo che meritano le verdure del luogo, spontanee e coltivate: biette, cardì, macco di fave secche, verza, con una variabilità di ingredienti fortemente legata alla disponibilità stagionale.

Scritto da Maurizio Artusi
Lunedì 09 Maggio 2016 13:28



Arance alla siciliana con finocchi, olive nere e cipollette

Inutile evidenziare le peculiarità salutistiche delle arance, ricche di vitamine e antiossidanti, soprattutto nella varietà **Tarocco** impiegate nella preparazione di questo antico piatto siciliano, insieme ai finocchi tagliati sottilissimi, olive nere e cipollette.



Bocconcini di ricotta al forno

La ricotta è uno dei pochissimi trasformati del latte accettati dal protocollo del **Progetto Diana-5**, in questo caso era stata abbinata con erba cipollina, zucca rossa e carote.



Pasta fresca di grano di Senatore Cappelli con carciofi, asparagi e fave novelle al profumo di finocchietto selvatico

Un primo piatto gradevole ed al contempo particolarmente ricco di fibre, provenienti dalla molitura semi integrale del **Senatore Cappelli** impastato solo con acqua, ma anche dai vegetali impiegati nel condimento.



Rollatina di coniglio in salsa alle noci con cardi alla contadina

Del coniglio locale mi sono occupato in passato recensendo **Il Romitaggio**, ristorante castelbuonese di **Salvatore Baggese** che per l'occasione mi preparò ben sette portate a base di coniglio! La carne di questo animaletto che ormai siamo abituati a considerare da compagnia, ha invece delle straordinarie qualità organolettiche, nutrizionali e quindi salutistiche, una delle pochissime carni accettate dal **Progetto Diana-5**. Per l'occasione il coniglio, proveniente dall'allevamento dell'**Agriturismo Bergi**, era stato farcito con borragine e tuma, quindi accompagnato

A Castelbuono nasce il Menu della Salute

Scritto da Maurizio Artusi
Lunedì 09 Maggio 2016 13:28

con una salsa alle noci e cardi selvatici.



Crema di mandorle e miele millefiori con gelatina al mandarino

Arrivati ai dolci, rispettare il tema diventa molto più difficile, lo sanno bene **Salvatore Cappello**, pasticciere ufficiale del **Progetto Diana-5** di Palermo che ha dovuto studiare nuovi dolci con un paniere di ingredienti in cui erano stati eliminati quegli ingredienti che io considero le cinque colonne della pasticceria: latte, uova, farine raffinate, zucchero e burro. La bravura di **Cappello**, ma anche di **Pietro Pupillo**, ufficialmente chef, ma con la grande passione ed il talento per la pasticceria è stata proprio quella di riuscire a preparare dessert e dolci vari in modo salutistico rendendoli di pari gradevolezza dei convenzionali se non di più. Il bicchiere presentato iniziava con il suo fondo, in cui era stato inserito un croccante realizzato tramite l'emulsione di burro di cacao, olio evo, e acqua, zucchero di canna grezzo e farina di **Tumminia**, crema con latte di mandorla addensato con la farina di **Tumminia**, gelatina di mandarino addensata con l'agar agar che ricordo a tutti, viene estratta dall'omonima alga marina.



I secchi del Cappello

Come già detto, il **Maestro Cappello** aveva preparato alcune sue elaborazioni, in primis i biscotti **Reginella**, realizzati con olio d'oliva, olio di girasole estratto a freddo, zucchero di canna e con farina di **Tumminia**; poi c'era il pane di **Tumminia** e semola di rimacinato siciliano addizionato con gocce di cioccolato del Madagascar e un pizzico di scorza d'arancia disidratata; poi un biscotto realizzato tramite l'emulsione di burro di cacao, olio extra vergine di oliva, e acqua, zucchero di canna grezzo e farina di **Tumminia**; infine una tartelletta di farina di **Tumminia** con olio d'oliva extra vergine, ripiena con un ricciolo di crema al latte di soia e cioccolato dolcificata con maltitolo.



La cena si è conclusa con l'assaggio dell'**Amaro alle erbe e manna Bergi**, prodotto all'interno del laboratorio dell'**Agriturismo Bergi**, già utilizzato per le conserve, preparato con circa 10 erbe spontanee, raccolte sui monti madoniti circostanti, e dolcificato con la manna di frassino.

Alla cena ha contribuito, in qualità di sponsor, l'**Azienda Madre Terra di Gangi** (PA), rappresentato dal titolare **Giuseppe Dongarrà**, presente durante la cena, il quale ha offerto le farine impiegate per la preparazione del pane e della pasta.

Dal menu si nota facilmente che l'intento dei consulenti **Pietro Pupillo** e **Salvatore Cappello**, diretta emanazione dello staff medico, è stato quello di introdurre fibre, tramite le verdure o con cereali e legumi non raffinati, al fine di

A Castelbuono nasce il Menu della Salute

Scritto da Maurizio Artusi
Lunedì 09 Maggio 2016 13:28

mantenere basso l'indice glicemico, e alcune tipologie di ingredienti dei quali si conoscono ormai bene le particolari proprietà. E' importante, ad esempio, introdurre nella propria alimentazione la curcuma, lo zenzero e l'olio extra vergine, ricchi di antiossidanti e con proprietà antinfiammatorie, infine le arance rosse, con i loro famosi antociani, altra categoria di antiossidanti.

Il **Menu della Salute** è disponibile presso l'**Agriturismo Bergi** dietro prenotazione, mentre i suoi singoli piatti sono inseriti tutti i giorni nei vari menu giornalieri.

moocasa_albumid=6274478955020382433