Il germogli dell'associativismo nella Dieta Mediterranea di MandorlARA

Scritto da Maurizio Artusi
Martedì 04 Aprile 2017 11:23



Ho già scritto in passato ciò che penso della ristorazione di **Castelbuono** (PA), sempre più protesa verso il continuo miglioramento, di cui uno dei segreti è quello di aver ben interpretato l'associativismo, infatti è uno dei pochi casi siciliani in cui ormai da diversi anni esiste l'**Associazione Ristoratori Castelbuonesi**. Cosa c'entra tutto ciò con **Agrigento**? C'entra, poichè **Totò Collura**, ristoratore e anima dell'iniziativa denominata **MandorlARA**, sta cercando ormai da più di 10 anni di creare una collaborazione tra i ristoranti di **Agrigento** e provincia, vediamo come e a che punto è del suo percorso.

Lo strumento principale in mano a **Collura** è quell'iniziativa chiamata **MandorlARA**, che nel 2017 è giunta al suo decimo anno svolgendosi dal **4 al 26 Marzo 2017**, rispettando sempre la stessa formula, essa consiste nel coinvolgere ogni ristorante aderente a creare e proporre, nel periodo della "**Sagra del Mandorlo in Fiore**", un proprio menù promozionale del territorio da vendere a soli 25 Euro, tranne che per **La Terrazza degli Dei** di **Villa Athena** che quest'anno ha ricevuto la deroga per i 50 Euro, dovuta alle caratteristiche di lusso della sua ristorazione e accoglienza. Locali e menu sono ovviamente pubblicizzati dall'ente organizzatore **Consorzio Turistico Valle dei Templi**, infine, novità degli ultimi tre anni, terminato il periodo di promozione, una giuria sceglierà tra i menu proposti il piatto che più rappresenta l'eccellenza agrigentina. Quest'anno a **MandorlARA** hanno aderito 14 ristoranti, qualcuno dice che sono pochi, altri che sono un buon numero, ma a prescindere da ciò, il risultato più importante è quello di veder collaborare i diversi locali alla stessa iniziativa, attività che è infine approdata ad un convegno con conseguente cooking show, entrambi incentrati sul tema della **Dieta Mediterranea**, svoltosi il **18 Marzo** presso **Casa Sanfilippo**, sede del **Parco Valle dei Templi di Agrigento**. I relatori, moderati da **Collura**, hanno presentato il loro punto di vista a 360 gradi sull'argomento, con semplicità ed efficacia. Dopo il benvenuto da parte di **Fabrizio La Gaipa**, Presidente del **Consorzio Turistico Valle dei Templi**, **Calogero Liotta**, Dirigente dell'**Ente Parco Valle dei Templi**, e **Francesco Picarella**, Presidente **Federalberghi Agrigento**, **Pietro Fanara**, biologo nutrizionista, ha aperto i lavori con una breve storia della **Dieta Mediterranea** focalizzandosi poi sulle proprietà degli alimenti che la compongono. Il mio intervento invece, si è riallacciato al Dott. **Fanara**, ma approcciando l'argomento da un punto di vista oggi trascurato, cioè quello del basso indice glicemico della **Dieta Mediterranea**, importantissima peculiarità inconsapevolmente scoperta da **Ancel Keys**.



Da anni seguo gli argomenti che riguardano la correlazione tra alimentazione e salute, in quest'ambito, uno dei cardini è costituito dalla **Dieta Mediterranea** di cui uno dei presupposti, come ci raccomanda il **W.C.R.F.**, ma anche i progetti di ricerca dell'**Istituto Tumori di Milano**, tra di cui il **Diana-5** a cui ho partecipato in qualità di osservatore, è quello di impiegare cibi non raffinati principalmente con il fine di abbassare l'indice ed il carico glicemico dei cibi. Pertanto, seguire le direttive della famosa piramide impiegando alimenti raffinati riduce sicuramente 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, la tipologia del cibo non emerge mai se non in ambienti strettamente scientifici o di ricerca e comunque in occasioni non ideate per la divulgazione di massa. 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 in cui manca quella parte esterna di fibra che contiene uno degli aspetti nutrizionali più interessanti del prodotto e che ne abbassa l'indice glicemico. 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 prodotti da essi derivati come ad esempio i formaggi, che in questo caso è meglio siano a latte crudo, ecc ecc. Insomma, nella promozione 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, meno raffinati, più sani e quindi idonei a essere impiegati 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 per distinguerli meglio quando andiamo a fare la spesa nella grande distribuzione.

Tornando alla ristorazione castelbuonese, in seguito ad un vero e proprio corso riservato a tutti i ristoratori di quel paese e tenuto dal team del **Progetto Diana-5** dell'**Istituto Tumori di Milano**, pochi mesi fa è nato il Menu della Salute, proposto dalla Chef **Antonella Di Garbo** dell'**Agriturismo Bergi**. Non sarebbe difficile attuare qualcosa di simile anche ad Agrigento da affiancare a **MandorlARA**, ricordo a tutti che il pesce azzurro, abbondante nei mari agrigentini, è importante fonte di acidi grassi polinsaturi, come ad esempio i notissimi Omega 3.

Dopo questo mio intervento, lo Chef **Salvatore Gambuzza** ha rinforzato l'argomento associativismo introducendo l'importante argomento della formazione collettiva e collaborativa, infine è toccato a **Francesco Baldacchino**, delegato **AIS** di **Agrigento**, che ovviamente ha spostato il focus sulle sostanze benefiche contenute nel vino come il resveratrolo e gli antociani, alcol permettendo!

Al termine del convegno a tutte le personalità ed ai relatori è stato consegnato un piatto in vetro realizzato artigianalmente dall'azienda **Thalass** di **Modica** (RG). Grazie all'intuizione di **Alessandro Di Rosa**, ideatore di quella che è una vera "bottega del vetro", oggi **Thalass** vende le sue opere uniche a diversi rappresentanti dell'alta ristorazione mondiale.



Il cooking show di chiusura dell'evento ha visto la partecipazione di **Alessandro Ravanà** di **Aguglia Persa**, **Alfonso Lattuca** e **Salvino la Mendola** di **Akropolis**, **Carmelo Roccaro** e la Lady Chef **Mareme** di **Ginger-People & Food**, **Giuseppe Patti** e **Francesco Frumento** di **Sarda Salata** a **Licata**, **Fabrizio La Gaipa** e **Bardhok Lleshi** de **Il Grecale**, con la guida dello Chef Executive **Salvatore Gambuzza** de **La Terrazza degli Dei** di **Villa Athena**.

Gli alunni dell'**Istituto Alberghiero Ambrosini** di **Favara** (AG), guidati dai loro docenti, con il quale il **Consorzio Turistico Valle dei Templi** ha attivato una convenzione per tutte le collaborazioni della filiera turistica, si sono occupati di svolgere le attività riguardanti l'accoglienza e il supporto agli chef, insieme all'**AIS** locale, professionalmente indispensabile per il servizio del vino.

Sponsor dell'evento, l'azienda vitivinicola **Principe di Corleone**, ed **Electrolux Professional**, rappresentata dalla **Sagrim** di **Palermo**, già organica di **MandorlARA** da alcuni anni che per l'occasione ha messo a disposizione le attrezzature necessarie allo svolgimento del cooking show, ma anche **Federalberghi** di **Agrigento**.

Sabato 25 Marzo, infine, presso l'**Hotel Villa Athena** si è svolto il 3° Concorso "**Il piatto dell'Eccellenza**", riservato agli aderenti di **MandorlARA**, con i seguenti ristoranti in competizione:

Aguglia Persa di Alessandro Ravanà
Akropolis di Alfonso Lattuca
Ginger People&Food di Carmelo Roccaro
Il Grecale di Fabrizio La Gaipa
Il Molo di Alfredo Lattuca
Odori e Sapori di Sicilia di Giuseppe Ciulla
Sarda Salata di Giuseppe Patti
Terra e Mare di Fam. Rizzuto

ed inoltre, fuori concorso:

Istituto Alberghiero Ambrosini di Favara
La Terrazza degli Dei di Villa Athena di Stefano D'Alessandro

Questa invece era la composizione della giuria:

Salvatore Gambuzza, Presidente di giuria e Chef de La Terrazza degli Dei di Villa Athena
Giovanni Montemaggiore, Chef Delegato Associazione Cuochi di Sciacca
Massimo Ballarò, Chef Associazione Cuochi di Agrigento
Francesco Baldacchino, Delegato Provinciale Ais di Agrigento
Giuseppe Carmelo Parello, Direttore del Parco Archeologico e Paesaggistico Valle dei Templi di Agrigento
Francesco Picarella, Presidente Federalberghi Agrigento



Questa la classifica dei ristoranti:

1. **Akropolis**, Chef Salvino La Mendola
2. **Ginger People&Food**, Chef Mareme
3. **Il Grecale**, Chef Bardhok Lleshi

Il piatto vincitore, presentato dallo Chef **La Mendola**, appositamente progettato per l'occasione durante un mese di studi e risultato di una preparazione molto laboriosa, si chiamava "**Cilindri di Spatola cotta a bassa temperatura con mandorle, carciofi, Vastedda del Belìce e latte di mandorla**", con pesce azzurro, verdure stagionali e l'obbligatorio abbinamento a base di mandorla. L'obiettivo di **Salvino** era quello di arricchire col territorio un pesce povero, mi sembra proprio che il risultato raggiunto abbia colto nel segno.



Al di la delle classifiche, praticando la ristorazione agrigentina negli ultimi anni, mi sono reso conto della grande professionalità e passione che esiste tra i suoi rappresentanti, nonchè delle straordinarie materie prime, pesce in primis, disponibili in quel territorio, un insieme di dettagli che forma un vero e proprio importante capitolo dell'offerta turistica di quella zona.

In conclusione, **Totò Collura** può ritenersi soddisfatto, poichè dall'esterno mi è sembrato di intravedere un germoglio di quell'associativismo che ho citato all'inizio di questo articolo, vero è che sono passati più di 10 anni dalla prima edizione di **MandorlARA**, trascorsi da **Collura** ad annaffiare e potare la piantina della collaborazione, ma la terra, per dare buoni frutti, ha bisogno di tempo, sacrifici, tanta buon volontà e un po' di fiducia, in sostanza non bisogna mollare mai, d'altronde la storia futura è già scritta, infatti per chi non lo sapesse, le ultime tre lettere di **MandorlARA** sono l'acronimo di **Associazione Ristoratori Agrigento**.

Foto Elisa Carlisi Ph gentilmente concesse dall'autrice.