

Il Pescato di Sicilia e la Dieta Mediterranea a Isola delle Femmine

Scritto da Maurizio Artusi

Domenica 24 Gennaio 2016 10:43



Nell'ambito della continua divulgazione di un'alimentazione più rispettosa della nostra salute, l'**I.Di.Med**, Istituto Dieta Mediterranea, ha portato il saper mangiare bene ad **Isola delle Femmine** (PA), paese ad economia marinara e turistica alle porte di **Palermo**. L'evento svoltosi lo scorso **11 Gennaio 2016**, ha costituito il primo mattoncino del più ampio progetto chiamato "**Pescato di Sicilia e Dieta Mediterranea**", insieme di iniziative fortemente voluto dal **Dipartimento della Pesca della Regione Siciliana** che si pone l'obiettivo di rilanciare l'economia del mare e di migliorare la salute dei cittadini attraverso una scelta più consapevole degli alimenti.

Tre gli eventi salienti di ogni tappa del "**Pescato di Sicilia**", previsti rispettivamente di mattina, pomeriggio e sera e rispettivamente denominati "**Alimentiamo le scuole**", in cui tramite un laboratorio vengono coinvolti alunni e docenti di scuole di diverso ordine e grado; "**Alimentiamo le città**", in cui un convegno cerca di affrontare le problematiche locali senza tralasciare l'aspetto informativo e nutrizionale del pesce e della dieta mediterranea; infine, "**Alimentiamo gli affari**", in cui durante una cena gli operatori si incontrano, se è vero che a tavola si concludono i migliori affari, questo può costituire un interessante momento di scambio e socializzazione nonché di approfondimento della conoscenza reciproca. Ecco le tappe previste:

11 Gennaio 2016 - Isola delle Femmine (PA)

25 Gennaio 2016 - Sciacca (AG)

01 Febbraio 2016 - Scoglitti (RG)

15 Febbraio 2016 - Riposto e Giarre (CT)

22 Febbraio 2016 - Montagnareale e Gioiosa Marea (ME)

Infine, il **29 Febbraio 2016** a Campobello di Mazara (TP), si svolgerà il convegno finale "**Mangiare Mediterraneo**", in cui ci sarà occasione di presentare i primi risultati e di stilare una sorta di patto di sviluppo tra gli operatori della pesca coinvolti.

La prima azione del progetto "**Pescato di Sicilia**", "**Alimentiamo le scuole**", si è quindi svolta presso l'istituto scolastico del territorio prescelto, in questo caso è stato selezionato l'**Istituto Comprensivo Francesco Riso** di **Isola delle Femmine**, l'evento mirava a coinvolgere gli alunni delle classi 4a e 5a elementare, tramite la formazione di squadre in competizione tra loro sulla conoscenza delle specificità nutrizionali e salutistiche dei prodotti costituenti la dieta mediterranea, ovviamente con il pesce in primo piano, nonché con nozioni basilari di degustazione e tradizioni locali. La squadra che ha dimostrato di aver acquisito un maggior numero di informazioni ha ricevuto in premio un paniere di prodotti in linea con quanto sperimentato.



Nel pomeriggio invece, durante "**Alimentiamo le città**", presso l'**Hotel Sirenetta**, una struttura situata sul lungomare di **Isola delle Femmine**, ho avuto modo di assistere ad un lungo convegno che ha affrontato diverse problematiche e divulgato gli aspetti nutrizionali della dieta mediterranea e del pesce azzurro, ovviamente calandolo nella realtà economica locale. Dopo la presentazione di **Francesca Cerami**, Direttore Generale di I.Di.Med, e di **Giuseppe Russo**, Biologo nutrizionista, Direttore e ricercatore del Consorzio Gian Pietro Ballatore, è intervenuto con i saluti di rito **Stefano Bologna**, Sindaco di **Isola delle Femmine**. Il convegno è poi continuato con le relazioni di **Leonardo Catagnano**, Dirigente Dipartimento Pesca Mediterranea, **Bartolo Fazio**, Consigliere Delegato Idimed, **Pietro Puccio**, Presidente Gal/Gac Golfo di Castellammare e Carini, **Toti Lucido**, Presidente Co.Ge.Pa., **Mario Indovina**, di Slow Food Palermo, **Rosario Schicchi**, ordinario Botanica Sistemica dell'UNIPA, **Alfonso Milano**, Dirigente Dipartimento Pesca Mediterranea, **Biagio Agostara**, oncologo e già direttore dell'ARNAS Civico di Palermo, **Alessandra Randazzo Criscuoli**, del club Inner Wheel Palermo, **Graziano**

Il Pescato di Sicilia e la Dieta Mediterranea a Isola delle Femmine

Scritto da Maurizio Artusi

Domenica 24 Gennaio 2016 10:43

Barbanti, agronomo e divulgatore, **Nino Sutera**, direttore della L.U.R.S.S. Onlus e **Pia Panzarella**, designer comunicazione visiva e multimediale. In chiusura il Sindaco **Stefano Bologna**, coadiuvato dal suo collaboratore **Marco Mogavero**, ha distribuito alcune pergamene di partecipazione agli operatori della pesca locali per il supporto offerto all'evento.



Durante l'esposizione delle relazioni sono emersi interessanti informazioni di diversa natura, ad esempio è stato uno shock conoscere da **Pietro Puccio** che il Pangasio, il pesce surgelato pescato prevalentemente in Vietnam, è il pesce più consumato in Italia. **Toti Lucido**, invece, ha illustrato i passi avanti compiuti nella sostenibilità ambientale dai componenti del **Co.Ge.Pa.**, il consorzio di pescatori da lui presieduto. **Rosario Schicchi**, grazie alla sua approfondita conoscenza botanica, ha incentrato il suo intervento su come è possibile accompagnare il pesce con le verdure spontanee di **Sicilia**, oggetto tra l'altro del suo recente libro ad esse dedicato. **Antonio Mazzola** ha illustrato come mare, terra, beni culturali e tradizioni si possono integrare ai fini turistici. Enogastronomicamente più dirompente è stato l'intervento di **Alfonso Milano**, con i suoi consigli riguardanti il tonno in scatola, in sostanza **Milano** ha consigliato di non acquistare quello in lattine da 80 grammi, da preferire è invece quello da 120 e superiori, ciò perchè, nelle prime, è molto più facile occultare parti meno nobili, se non addirittura varietà di pesce diverse dal tonno. Un altro concetto a me caro, citato da **Milano**, e che spesso io porto ad esempio per evidenziare il potere che il marketing pubblicitario ha sull'opinione pubblica, è quello del famoso grissino che rompe il tonno, immagine che per decenni ci è stata propinata come una caratteristica di qualità del prodotto, ma che invece ribalta completamente la realtà: il tonno in scatola migliore è quello più sodo, contro il quale il grissino deve rompersi! **Biagio Agostara** e **Graziano Barbanti**, hanno invece rispettivamente affrontato quell'aspetto oncologico e nutrizionale che nobilita l'alimentazione mediterranea. Infine, il punto di vista di **Nino Sutera**, ha fatto emergere come si possono collegare i singoli punti di forza di un territorio tramite l'istituzione della **De.Co**. Essendo in provincia di **Palermo**, si è ben inserito un riferimento a **Ballarò**, uno dei mercati cittadini più rinomati, soprattutto per il pesce, ed in grande riscoperta negli ultimi anni, l'argomento è stato affrontato da **Pia Panzarella**, giovane laureata in comunicazione multimediale che ha presentato la sua tesi di laurea dal titolo "**I Cunti Ru Coppu**", una campagna di comunicazione che si pone l'obiettivo di far riscoprire un intero quartiere, promuovendone il cibo, i luoghi e le tradizioni.

In chiusura, nell'ambito di "**Alimentiamo gli affari**", era stata prevista una cena che però non si è svolta a causa di mancanza di pesce fresco dovuta alle cattive condizioni del mare, l'evento è stato rinviato al **18 Gennaio 2016**. In sostituzione, si è invece svolto un aperitivo con la collaborazione degli alunni dell'**IPSSEOA "Pietro Piazza"**, guidati dal Prof. **Pietro Pupillo**, nonché dal "**Paolo Borsellino**", l'evento è stato realizzato anche grazie anche alla collaborazione dell'**A.P.C.P.PA.**, Associazione Provinciale dei Cuochi e Pasticceri di Palermo, per l'occasione lo Chef **Mario Puccio** ha rappresentato sia l'associazione che l'alberghiero Borsellino.



Il **18 Gennaio**, come previsto, lo stesso staff di sala e cucina che si è occupato dell'aperitivo ha preparato una cena a base di pesce azzurro presso l'**Hotel Ristorante Scogliera Azzurra**, ovviamente sempre a **Isola delle Femmine**. **Pietro Pupillo** e **Mario Puccio**, coadiuvati dai cuochi del ristorante e dai propri alunni, degli Istituti Piazza e Borsellino, hanno utilizzato alcune materia prime, come ad esempio grani e farine garantiti dal Consorzio Giampietro Ballatore e pesce fornito dai pescatori locali, per ideare piatti semplici, ma di grande gusto e correttezza alimentare.

Il Pescato di Sicilia e la Dieta Mediterranea a Isola delle Femmine

Scritto da Maurizio Artusi

Domenica 24 Gennaio 2016 10:43



L'antipasto ha visto sin da subito l'impiego dei grani antichi **Perciasacchi** e **Monococco**, proposti interi nell'insolita veste di un'insalata con delle verdure scottate o crude, nel piatto facevano inoltre pendant due crostino di **Tumminia**, uno condito con un pesto crudo di capperi, pomodoro siccagno e aglio, l'altro con acciughe, pomodorino confit e broccolletto sbollentato.



Poi è stata la volta del primo piatto, preparato con la **Pasta ICS** e condita con un ragù di spatola (pesce sciabola) profumato al finocchietto. La **Pasta ICS** è realizzata con solo grano duro siciliano e mira ad ottenere ottime caratteristiche tecniche, organolettiche e salutistiche. Essa è nata da un progetto del **Consorzio Gian Pietro Ballatore**, ICS è infatti l'acronimo di Innovazione Cerealicoltura Siciliana, un progetto dell'Assessorato alle Attività Produttive finanziato tramite i fondi del PO FESR 2003-2017 in collaborazione con le aziende **Regal Sementi**, **Cinoozoo Tre R** e **Molino San Vito**.



Più sostanzioso è stato il secondo, costituito da un filetto di capone (lampuga) adagiato su una caponatina senza melanzane accompagnato da borraggine scottata con pomodorino confit. In sostanza il piatto era riconducibile ad un caponata con il pesce intero, oppure, cambiando il punto di vista, ad una capone apparecchiato.



Dulcis in fundo, lo ha confermato **Francesca Cerami** durante l'introduzione dei suoi realizzatori, è arrivato il dessert di **Pietro Pupillo** completato con un biscottino del Maestro **Salvatore Cappello**, dell'omonima pasticceria palermitana, il piatto, a basso indice glicemico, era composto da una semplice gelatina di mandarino, con pochissimo zucchero, abbinata ad un biscotto Reginella, realizzato in modo dietetico con olio d'oliva, senza grassi dannosi e con farine molite a pietra, costituendo così un esempio di come con poco si può realizzare un grande dessert. Questa dessert ha secondo me ulteriormente nobilitato le materie prime impiegate, ma soprattutto i due operatori del settore che hanno raccolto la sfida della corretta nutrizione, contemporaneamente esaltando i palati dei commensali! Presenti alla cena, oltre ai relatori ed ai pescatori già coinvolti durante la giornata del convegno,

Il Pescato di Sicilia e la Dieta Mediterranea a Isola delle Femmine

Scritto da Maurizio Artusi

Domenica 24 Gennaio 2016 10:43

sono state alcune personalità, oltre a **Stefano Bologna**, Sindaco di Isola, hanno raccolto l'invito anche **Leoluca Orlando**, Sindaco di Palermo, **Piero Capizzi**, Sindaco di Monreale, **Giuseppe Monteleone**, Sindaco di Carini, **Giuseppe Vitale**, Sindaco di Trappeto e inaspettatamente il neo assessore regionale all'agricoltura **Antonello Cracolici**.



Da anni seguo gli argomenti che riguardano la correlazione tra alimentazione e malattie, 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**, citato dal Prof. **Agostara** durante la sua relazione, è quello di impiegare cibi non raffinati principalmente con il fine di abbassare l'indice glicemico dei cibi. Pertanto, seguire le direttive della famosa piramide impiegando alimenti raffinati forse 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, la tipologia del cibo non emerge mai se non in ambienti strettamente scientifici o di ricerca e comunque in occasioni non adatte alla 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 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 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, 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.

Come accade sempre in queste occasioni, la giornata ha visto la presenza di numerosi enti e associazioni che hanno collaborato per ottenere il miglior risultato finale possibile, devo quindi citare, oltre al **Dipartimento** stesso e a **I.Di.Med** anche **Gal/Gac Golfo di Castellammare e Carini**, **Pro Loco isola delle Femmine**, **Sicilpesca**, **Cooperativa Santa Rosa**, **Cooperativa Pescatori di Isola**, **Isola del Vento**, **Panificio Geraci**, **Naturalmente Sicilia**, **Cambio Isola** e **D.I.AGR.AM**. Appuntamento quindi alla prossima tappa che si svolgerà a **Sciacca** il prossimo **25 Gennaio**.

moocasa_albumid=6238659165807096529