

## La prima festa dei legumi di Pietranera

Scritto da Maurizio Artusi  
Lunedì 10 Aprile 2017 22:31

---



L'Agriturismo Feudo Pietranera, appartenente alla Fondazione Angelo e Salvatore Lima-Mancuso e diretto dal Prof. **Giuseppe Di Miceli** del Dipartimento di Scienze Agrarie e Forestali dell'Università di Palermo, è noto per l'opera di ricerca svolta finora nel campo dei grani antichi, come ho illustrato in [un mio precedente articolo](#), ma molti non sanno che esso è attivo anche in quello delle leguminose, inoltre possiede anche una banca del germoplasma in cui esse sono custodite insieme a cereali e varietà foraggere, altro interessante ambito di ricerca della struttura.

Tornando ai legumi, presso **Pietranera** sono stati selezionati il **Cece Sarah** e la **Fava Dorenza**, iscritte entrambi al registro nazionale delle varietà. Il **Cece Sarah** è caratterizzato da un miglioramento genetico che gli ha consentito di aumentare la sua produttività in campo, migliorandone la "qualità tecnologica", cioè le peculiarità intrinseche che gli permettono di essere preferito dall'industria di trasformazione, tutto ciò senza rinunciare alle caratteristiche organolettiche che il territorio siciliano conferisce a questo legume. Inoltre il **Cece Sarah** è mediamente resistente al fungo **Ascochyta**, ciò significa non essere attaccato da ben due ceppi su tre del parassita in questione, malattia particolarmente diffusa tra i ceci, rendendo la selezione di **Pietranera** particolarmente indicata nelle coltivazioni biologiche.

Per quanto riguarda la **Fava Dorenza**, invece, la selezione operata ha ottenuto un'aumento della produttività rendendo l'altezza del baccello da suolo compatibile con la meccanizzazione della raccolta, potendo così utilizzare una comune trebbia o altri sistemi impiegati nelle colture del seminativo.

Infine è stata selezionata anche una lenticchia, proveniente da materiale genetico di origine mediterranea, ma mai iscritta al registro nazionale.

La granella delle due prime selezioni, cioè **Cece Sarah** e **Fava Dorenza**, è ovviamente disponibile per coloro che ne avessero bisogno a patto di prenotarle per tempo, ricordo a tutti gli interessati che questa attività di commercio dei semi si estende anche ai grani antichi siciliani di cui **Pietranera** dispone in buone quantità e varietà, ma soprattutto che sottopone ogni anno a "pulitura", costituendo così uno dei rarissimi fornitori affidabili di granella, nell'abusato mercato dei grani antichi.

Questi sono i presupposti che hanno spinto **Di Miceli** a ideare e organizzare un concorso completo di introduzione nutrizionale presso i locali dell'agriturismo da lui diretto e situato nel territorio di **Santo Stefano di Quisquina**, coinvolgendo ristoranti e istituti alberghieri. Il previsto convegno è stato quindi incentrato sulle peculiarità nutrizionali dei legumi che insieme ai cereali costituiscono i pilastri della **Dieta Mediterranea**. Dopo l'esposizione delle caratteristiche agricole illustrate del Prof. **Di Miceli** è infatti intervenuta la Dott.ssa **Giulia Accardi**, nutrizionista collega di **Di Miceli** ma del **Dipartimento di Biopatologia e Biotecnologie Mediche**.



**Giulia Accardi** ha compiuto un esaustivo excursus sulle proprietà nutrizionali dei legumi, sfatando anche alcuni luoghi comuni che essi si portano dietro da sempre, come ad esempio la falsa credenza che alcune tipologie causino flatulenze e gonfiori intestinali, mentre invece la vera radice del problema è da ricercarsi nella mancanza di una adeguata flora batterica intestinale in grado di impedire o quanto meno ridurre il fenomeno, carenza dovuta principalmente all'errata alimentazione industriale a cui sottoponiamo tutti i giorni il nostro organismo.

Durante la trattazione di **Accardi**, è stato consequenziale accennare anche alla **Dieta Mediterranea**, su un aspetto della quale ho focalizzato la mia personale attenzione, tuttavia suffragato da numerosi ambienti scientifici, ma

## La prima festa dei legumi di Pietranera

Scritto da Maurizio Artusi  
Lunedì 10 Aprile 2017 22:31

raramente divulgato ai non addetti ai lavori, per tali motivi da me sposato e ripreso più volte in questo mio sito web.



Da anni seguo gli argomenti che riguardano la correlazione tra alimentazione e salute, in quest'ambito, uno dei cardini è sicuramente 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-S](#) a cui ho partecipato in qualità di osservatore, è quello di impiegare cibi non raffinati, principalmente con l'obiettivo di abbassare l'indice ed il carico glicemico dei cibi. Pertanto, viene spontaneo dedurre che seguire le direttive della famosa piramide impiegando alimenti raffinati, riduce sicuramente le sue peculiarità di prevenzione delle patologie della sindrome metabolica ed in ultima analisi anche 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, come già detto altro pilastro, insieme ai cereali, della famosa dieta, oggi però immolati sull'altare della velocità di cottura, rarissimi da reperire in versione integrale poiché l'offerta dell'industria 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 un criterio di selezione simile 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 al concorso, i punti cardine delle valutazioni, oltre ai soliti parametri relativi alla presentazione, profumo e gusto di un piatto, sono stati focalizzati anche sulle cotture, nonché su tradizione e innovazione. Le cotture sono importanti in ogni cibo, ma nei legumi, come ci ha spiegato **Giulia Accardi** durante il suo intervento, determinano particolarmente le proprietà nutrizionali. Infine, essendo previsto un premio per il piatto che rispecchiasse di più la tradizione locale e uno per l'innovazione, è stato necessario attenzionare i giurati anche su questi aspetti. La giuria era composta dal presidente **Salvatore Gambuzza**, Chef Executive del ristorante **La Terrazza degli Dei** dell'**Hotel Villa Athena** di **Agrigento**, Dott.ssa **Giulia Accardi**, nutrizionista, ed infine anche da me **Maurizio Artusi**, in qualità di enogastronomo attento al cibo di qualità.

I due ristoranti partecipanti erano costituiti dall'**Agriturismo Feudo Pietranera**, rappresentato dalle due cuoche **Antonella Cacciatore** e **Rita Pullara** e dall'**Acquarius** di **Ignazio Puleo** da **Santo Stefano Quisquina** (AG), mentre invece i due alberghieri erano l'**IISS Luigi Pirandello** di **Bivona** (AG) e l'**IISS Calogero Amato Vetrano** di **Sciacca** (AG) che però ha partecipato con ben 3 concorrenti appartenenti al corso serale.



## La prima festa dei legumi di Pietranera

Scritto da Maurizio Artusi  
Lunedì 10 Aprile 2017 22:31

---

Il primo a cimentarsi con i legumi è stato proprio l'**Agriturismo Pietranera** le cui cuoche **Antonella** e **Rita** hanno presentato un "**Hamburger di lenticche su letto di crema di piselli**" al quale è stato assegnato il premio per essere riuscite ad **innovare la tradizione**.



Poi è stata la volta del **Ristorante Acquarius**, **Ignazio Puleo** ha presentato dei "**Tortelli con ripieno di ricotta e spinaci saltati con nero di seppia**", un inedito abbinamento che ha vinto il premio per la **migliore tecnica** applicata al piatto.



Con L'**Istituto Alberghiero di Bivona**, si è aperta la carrellata delle scuole, il Prof. **Alessandro Lauretta** ha accompagnato i due concorrenti della 4a classe **Giovanni Coniglio** e **Mariaconcetta Cacciatore**, realizzatori delle "**Quenelle di lenticche rosse, fave e ceci, su vellutata di piselli con tocchi di panelle e calamaro bellavista**", che hanno ricevuto il premio per la **migliore presentazione**, personalmente mi ha colpito molto la tridimensionalità data al piatto e le cotture, sia delle quenelle, ma soprattutto del calamaro, con la sua consistenza morbida ed al contempo croccante, con un grande lavoro di padella considerando che era stato realizzato dal prodotto fresco, mai abbattuto o congelato.



E' stata **Calogera Ciancimino** dell'**Istituto Alberghiero di Sciacca**, accompagnata dal Prof. **Stefano Marciante**, però a vincere il **premio del gusto** con il piatto "**Gnocchetti di patate e Timilia su macco di fave**". Questa preparazione è la prova, qualora ce ne fosse bisogno, che bastano pochi ingredienti di qualità ben cucinati per catturare l'attenzione dei palati!



**Angela Tortorici**, invece, appartenente sempre allo stesso istituto e accompagnata sempre da **Stefano Marciante**, ha presentato un elegante piatto chiamato "**Bocconcini di ceci con Tuma Persa su vellutata di perle dell'orto**". **Angela** si è aggiudicata un riconoscimento per **l'innovazione**, ha saputo infatti trasformare e presentare con gusto i legumi ed il territorio circostante i **Monti Sicani**.



## La prima festa dei legumi di Pietranera

Scritto da Maurizio Artusi  
Lunedì 10 Aprile 2017 22:31

---

**Marianna Colletto**, ancora dello stesso istituto e con lo stesso docente, ha scelto la strada più difficile in assoluto per presentare il suo elaborato, indirizzandosi al... dolce. Infatti è stato il suo dessert chiamato "**Crespelle con crema di piselli e ricotta, crumble di fagioli e coulis di fragole**", a vincere il premio **start-up su innovazione**, conferito per aver aperto un varco ai prossimi concorrenti, si spera, della prossima edizione, spezzando la monotona serie di piatti salati a base di lenticche, ceci e piselli.



Partecipante dell'ultimo momento è stata l'**U.P.I., Unione Pizzaioli Italiani**, rappresentata per l'occasione dal Coordinatore Regionale **Stefano Catalano** con i soci pizzaioli **Giuseppe Colletto** dell'**Antico Forno di Raffadali (AG)**, **Antonio Lupo** de **La Tana del Lupo di Agrigento**, **Giuseppe Cuffaro** di **Pizza Mania di Favara (AG)**. I tre professionisti dell'arte bianca hanno presentato due pizze cotte in teglia e una in pala, tutte realizzate con lo stesso impasto a base di farine bioogiche molite a pietra, comprendenti bianco madonita e farro, farcite però in modo diverso, in base alla personalità dell'autore e al territorio di provenienza. All'**U.P.I.** è andato il premio **innovazione in pizza**, infatti devo ammettere che nonostante le mie variegata esperienze gastronomiche sulle pizze condotte negli ultimi anni, non mi era mai capitato di trovare a menu una farcitura a base di legumi. Ottimo anche l'impasto maturato un paio di giorni, ovviamente un po' maltrattato dalla preparazione anticipata, ma ricco di interessanti profumi e sapori, secondo me sarebbe stato un ottimo pane pizza da sgranocchiare in... purezza, senza condimenti vari, al massimo con un filo d'olio extra vergine, si sa, io sono un sostenitore delle farciture equilibrate che non coprono gli ottimi impasti che oggi, sempre più spesso, scavando un po', si possono trovare sotto di essi.

Infine, per concludere con il lavoro della giuria, ci tengo a precisare che tutte le valutazioni sono state condivise all'unanimità da ogni singolo giurato.



La manifestazione si è chiusa con un lauto pranzo preparato in perfetto stile **Pietranera**, grazie alle cuoche **Antonella Cacciatore**, **Rita Pullara** e hai prodotti dell'azienda agricola biologica dell'agriturismo. In conclusione, l'appuntamento può solo rinnovarsi per l'anno prossimo, per una seconda edizione, magari cercando di coinvolgere, oltre agli istituti scolastici, anche i ristoratori, grandi assenti alla manifestazione nonostante i ripetuti inviti, perchè sono loro i veri protagonisti di quelle tavole frequentate dagli avventori che si aspettano sempre più "territorio" ed allora perchè non cimentarsi in un confronto per aguzzare meglio le idee ed anche, perchè no, migliorare professionalmente grazie allo scambio di esperienze?

*Foto M.Artusi, L.Caracausi, G.Accardi.*

moocasa\_albumid=6406931318967625041