

Il Ficodindia di Roccapalumba, simbolo di salute e territorio

Scritto da Maurizio Artusi
Sabato 26 Ottobre 2013 20:54



Lo scorso weekend, con la complicità del bel tempo che ci ha regalato ancora qualche giornata dalle temperature estive, ho partecipato all' **Opuntia Ficus-Indica Fest** a **Roccapalumba**. Edizione numero 14 per loro, prima volta per me. Ho avuto così la possibilità di conoscere e apprezzare, più di quanto non lo facessi già, il frutto simbolo siciliano per eccellenza: sua maestà il Ficodindia. Un frutto dalle tantissime proprietà salutistiche e nutrizionali, che risulta egregio protagonista di piatti dolci, ma anche salati. Questo e molto più ho scoperto all' **Opuntia Fest**, una tre giorni per celebrare il ficodindia tra degustazioni, laboratori di analisi sensoriale e dibattiti a tema.

Numerosi gli stand allestiti per l'occasione lungo le vie del centro, non solo da produttori locali di fichidindia, ma anche da produttori caseari e di artigianato locale e dei territori limitrofi, i quali non hanno esitato a metter in mostra le proprie eccellenze. Una festa ricca di degustazioni e divertimento: diversi spettacoli hanno animato le vie del paese, e gruppi folkloristici itineranti hanno intonato balli e canti tipici della tradizione popolare siciliana; inoltre sono state allestite mostre ed estemporanee di pittura, tutte incentrate sul ficodindia. Vorrei però soffermarmi nel descrivere i **quattro laboratori di analisi sensoriale** ideati e condotti da **Maurizio Artusi**, il quale ci ha introdotto nel mondo del ficodindia conducendo cooking show realizzati da Chef e Maestri Pasticcieri, dibattiti sulle proprietà salutistiche del frutto e attraverso degustazioni del ficodindia in ricette sfiziose ed esclusive.



Il primo laboratorio, "**Pesto delle Stelle**", si è svolto nella tarda mattinata di **Sabato 19**. Per l'occasione lo Chef **Angelo Matassa** patron del ristorante Il Berillo del paese di Gratteri ha proposto una rivisitazione del suo "pesto delle stelle", già presentato nell'edizione 2012: un pesto realizzato con basilico, sale marino integrale di Trapani (presidio slow food), olio extravergine di oliva bio, farina di mandorle madonite, aglio rosso di Nubia (presidio slow food), capperi di Salina (presidio slow food) e, immancabilmente, fichidindia di Roccapalumba. Il pesto è stato presentato al pubblico, che lo ha potuto apprezzare con delle caserecce bio del Pastificio Vallolmo Madonita (ex Valledoro). Un'azienda quasi unica nel suo genere, in quanto produce pasta ad essiccazione lenta e a bassa temperatura, così da mantenere inalterate le proprietà organolettiche del frumento. Una pasta che sa di tradizione e genuinità: viene prodotta infatti utilizzando esclusivamente grano duro siciliano varietà Simeto e impastato con acqua delle sorgenti del Parco delle Madonie. In abbinamento al piatto è stato proposto un vino elegante dal colore rosso rubino intenso, con sentori speziati e fruttati: il **PerricOne** di **Castellucci Miano**. Diversi ospiti sono intervenuti durante la mattinata: **Guglielmo Rosa**, Sindaco del Comune di Roccapalumba e **Rosolino Romano**, Assessore alle Attività Produttive del Comune di Roccapalumba; **Rosario Alessi** del Pastificio Vallolmo e **Pietro Buffa**, direttore commerciale della cantina Castellucci Miano.

Nel pomeriggio si è aperto il cooking show "**Roccapalumba... Non solo Ficodindia**", un viaggio sensoriale nell'agroalimentare locale alla scoperta dei prodotti del territorio. Lo Chef **Peppe Maniscalchi** patron del ristorante "**Da Peppe**" di **Lercara Friddi** ha presentato e offerto per la degustazione le sue "**Caserecce all'Opuntia**" condite con un intingolo di olio, aglio, succo di ficodindia, "caluzzi" (una verdura spontanea locale), crema di mandorle e pangrattato. È intervenuto anche **Giuseppe Tatano**, rappresentante del **Consorzio di tutela della lenticchia e del pomodoro siccagno di Villalba**, il quale ha proposto una degustazione di bruschette con i due prodotti, già presidi slow food. Ad abbellire il laboratorio ci ha pensato **Maria Concetta Tuzzolino**, neo intagliatrice di Roccapalumba, la quale ha esposto alcune sue opere eseguite su frutta e ortaggi.



Domenica 20, alle 12 circa, dopo il benvenuto del Sindaco **Guglielmo Rosa**, ha preso il via il

Il Ficodindia di Roccapalumba, simbolo di salute e territorio

Scritto da Maurizio Artusi
Sabato 26 Ottobre 2013 20:54

laboratorio **“Le proprietà salutistiche del Ficodindia”** per illustrare ai partecipanti le caratteristiche meno conosciute del frutto, assolutamente benefiche per la nostra salute. Dopo un crostino con brandelli di ficodindia, il cui pane è stato offerto dal **Forno Gangi** di Roccapalumba e preparato con un blend di farine dei Molini del Ponte, il Maestro di Cucina **Pietro Pupillo**, docente all'IPSSEOA Pietro Piazza, grazie alla disponibilità dell'Istituto e dei suoi alunni, si è cimentato nell'elaborazione di un primo piatto molto particolare, che abbiamo avuto il piacere di degustare: dei *cenci* preparati con una miscela di Tumminia e Perciasacchi, grani duri antichi siciliani moliti a pietra dei **Molini del Ponte** di **Filippo Drago**, con succo di ficodindia, sale, olio e curcuma, conditi con un intingolo di aglio e olio impreziosito con scaglie di bottarga, pomodorino e pezzetti di pizzichinti, una mostarda di ficodindia tipica del paese di Castelbuono; il tutto adagiato su una purea di verdure selvatiche di stagione –qualazzi e borragine-. Dopo gli interventi della Chef **Antonella Di Garbo** dell'Agriturismo Bergi e autrice dei pizzichinti, dell'Assessore di Casale Monferrato, paese gemellato con Roccapalumba, e del Sindaco di Pozzallo, il Maestro **Salvatore Cappello**, pasticcere palermitano di fama internazionale, ha proposto un dolce che racchiude le eccellenze del territorio, eccetto per la crema al cioccolato, il cui cacao proviene dal Madagascar: una mousse con crema al cioccolato e crema bavarese al ficodindia racchiusa in una glassa ricavata dallo stesso frutto, presentata con una cialda al pistacchio ed un morbido tortino, preparati entrambi con succo di ficodindia e ornati con frutta locale –melograno ed arance- ed una buccia di ficodindia semicandita e biscottata; un tripudio di colori che spaziano dal rosa del ficodindia al giallo dell'arancia e al rosso del melograno. I due dolci sono stati accompagnati da un vino molto particolare, di cui si producono appena 2000/3000 bottiglie ad annata: si tratta del **Kaid Vendemmia Tardiva** di **Alessandro di Camporeale**. Un vino che si presenta come un semplice rosso - viene infatti prodotto da uve **Syrah**- ma che nasconde un'anima dolce, apprezzabile all'assaggio. **Anna Alessandro**, responsabile comunicazione della cantina, ci ha spiegato la lavorazione particolare del vino: le uve vengono lasciate appassire in pianta, con grappoli pinzati ad uno ad uno, per ottenere una lenta surmaturazione delle uve. La bottiglia che abbiamo degustato era un'annata 2011 poiché quest'anno la produzione non è stata realizzata a causa delle piogge dell'estate appena trascorsa, che non hanno consentito la piena maturazione delle uve. All'assaggio notiamo subito che il vino possiede una componente acida che contribuisce a renderlo non stucchevole e che permette un elegante abbinamento con i dolci, in quanto la parte grassa del dolce viene perfettamente ripulita dall'acidità del vino.



Il primo piatto degustato è stato elaborato secondo la filosofia del **Progetto Diana-5** dell'Istituto Tumori di Milano, un progetto nazionale che si pone l'obiettivo di dimostrare come, con una dieta equilibrata, sia possibile ridurre nel sangue la concentrazione di certi fattori che favoriscono lo sviluppo di vari tumori e che ne ostacolano la guarigione. Il Dott. **Vitale Miceli**, nutrizionista e biologo del progetto, ci spiega che nell'ambito di questo progetto nazionale è stato sviluppato un ulteriore progetto in Sicilia di educazione alla salute, chiamato **Tanit**. L'idea è nata dalla collaborazione di un'equipe multidisciplinare che ha sentito l'esigenza di promuovere una campagna di prevenzione, non solo rivolta alle malattie oncologiche, ma anche alle malattie cardiovascolari: il progetto vuole essere un promotore della sana alimentazione, impegnandosi nella promozione della dieta mediterranea, rivisitata in chiave vegetale, con una riduzione delle carni rosse, dei salumi e degli zuccheri raffinati, così che abbia un impatto su specifici valori che sono coinvolti nell'insorgenza del cancro ed in particolare a quello



al seno. E cosa c'entra con tutto ciò il ficodindia?

Ce lo spiega la **Dott.sa Anna Maria Pintaudi** del **Dipartimento STEBICEF** (Dipartimento di Scienze e Tecnologie Biologiche, Chimiche e Farmaceutiche dell'Università di Palermo): il ficodindia è un frutto ad alto contenuto antiossidante, che contiene betanina e indicaxantina. La presenza di quest'ultima sostanza è stata scoperta dal team di ricerca diretto dalla Prof. **Maria Livrea** e la particolarità di questo antiossidante, contenuto solo in questo frutto, risiede nella facilità con cui la sostanza passa nel sangue. Ciò significa che il suo processo di assimilazione non viene modificato durante i processi intestinali, dunque la sostanza pigmentosa risulta subito bioattiva e disponibile per esercitare i suoi effetti

Il Ficodindia di Roccapalumba, simbolo di salute e territorio

Scritto da Maurizio Artusi
Sabato 26 Ottobre 2013 20:54

positivi nell'organismo. L'ingestione di 500 mg di frutto permette l'assimilazione di 28 mg di indica-xantina e 16 di betanina, concentrazioni ottimali per il benessere del nostro organismo. Già 15 giorni di dieta arricchita di fichidindia permettono un miglioramento dello stato antiossidante organico. Questi due pigmenti sono dunque molto importanti per la protezione delle membrane cellulari, indispensabili per mantenere uno stato di salute ottimale, ma per prevenire malattie degenerative e invecchiamento precoce delle cellule.

A fine laboratorio interviene anche **Emanuela Morello**, la quale nella sua azienda agricola, sita in Contrada Acque di Palermo a Roccapalumba, produce un olio extravergine di oliva molto raro: Oreste, un olio 70% Biancolilla e 30% Nocellara, due varietà autoctone siciliane. Difficilmente si trovano oli con queste quantità di Biancolilla, poiché questa varietà ha delle caratteristiche che la portano a essere utilizzata per tagliare altri blend. "Sicuramente è il fattore ambientale che permette alla Biancolilla il lusso di stare in bottiglia -spiega Emanuela-, poiché qui si coltiva in condizioni di assoluta assenza di concimazioni integrate e chimiche e in assenza di impianti di irrigazione, condizioni che permettono alla Biancolilla di esprimere delle caratteristiche molto apprezzate da chi fa olio di altissima qualità".

Infine prende la parola l'Assessore **Rosolino Romano**, il quale chiude il laboratorio elogiando questo magnifico frutto tanto buono quanto salutare e ringraziando Maurizio per la bellissima mattinata trascorsa insieme.



Alle 18 prende il via il **Primo Concorso Regionale di Pasticceria "Tentazioni al Ficodindia"**. Maurizio apre il laboratorio salutandoli e ringraziandoli e spiegando che quest'anno, per la prima volta, il concorso ha allargato i propri orizzonti spingendosi in ambito regionale (l'anno scorso infatti i concorrenti erano soltanto locali). I 5 Chef pasticceri che hanno gareggiato –e di cui parleremo a breve- sono stati esaminati da ben due giurie: una popolare, composta dal pubblico presente in sala, che ha avuto la possibilità di degustare tutti i dolci in concorso ed eleggere il preferito; una tecnica, composta da 5 Maestri Pasticceri dell'Associazione Duciezio.

Prende il microfono il **Presidente dell'Associazione Duciezio, il Prof. Salvatore Farina**, l'unico non pasticciere del gruppo, che ci racconta l'idea da cui è nato tutto: "Non esiste regione che abbia un patrimonio dolciario più significativo del nostro -esordisce il Presidente- e il nostro intento è quello di valorizzare uno dei prodotti che, nel mondo, ci dà più motivo di orgoglio. Dietro ai dolci, infatti, c'è storia, territorio, identità e non esiste modo migliore di valorizzare la nostra amata Sicilia". A turno, poi, si presentano gli altri componenti della giuria tecnica: il Maestro Pasticciere **Salvatore Cappello**, della **Pasticceria Cappello di Palermo**, il quale ricorda alla giuria popolare di non lasciarsi prendere esclusivamente dalla bellezza di un dolce, poiché un dolce deve essere sì esteticamente piacevole, ma soprattutto buono; il Maestro Pasticciere **Antonio Daidone**, della **Pasticceria Daidone di Catena Nuova** in provincia di Enna, il quale si dichiara onorato di essere presente alla manifestazione e sottolinea l'importanza della valorizzazione delle nostre eccellenze; il Maestro di Cucina **Pietro Pupillo dell'IPSSCOA Pietro Piazza di Palermo**, uno Chef con la passione innata per la pasticceria; il Maestro Pasticciere **Salvatore Palumbo di Villa Isabella di Caltanissetta**, il quale tiene a precisare il proprio impegno nella formazione dei giovani sull'antica tradizione dei dolci.

Passiamo adesso ai 5 concorrenti che hanno gareggiato a colpi di fruste e mattarelli:

1. **Paolo Alvich** della **Pasticceria Il Signorino di Roccapalumba**, originario di **Bagheria**, presenta una mousse al ficodindia con una base al pistacchio impreziosita da un biscotto di pasta di zucchero;
2. **Giovanni Mangione** del **Panificio Crescenti di Agrigento**, elabora una gelatina con polpa di ficodindia e meringa alla mandorla;
3. **Antonino Di Carlo** dell'**Istituto Alberghiero di Caltanissetta**, originario di **Raffadali**, propone una crema di ficodindia, alternata a crema di ricotta e pan di Spagna con una spolverata di pistacchio di Raffadali;

Il Ficodindia di Roccapalumba, simbolo di salute e territorio

Scritto da Maurizio Artusi
Sabato 26 Ottobre 2013 20:54

4. **Benvenuto Di Stefano** della **Pasticceria Di Stefano** di **Raffadali**, presenta un semifreddo di ficodindia con pandispagna al rhum e gelatina di ficodindia della varietà gialla;
5. **Paolo Antico** della **Pasticceria La Preferita** di **Partinico**, propone una crema bavarese al ficodindia con una mousse al cioccolato all'interno e delle mandorle ai bordi.



In seguito all'attenta valutazione della giuria tecnica e dopo la degustazione della giuria popolare, sono stati elaborati i verdetti: la giuria tecnica ha assegnato il **Primo Posto ad Antonio di Carlo, con il dolce al cucchiaio "Red Passion al ficodindia" seguito da Paolo Alvich e Benvenuto Di Stefano**; la giuria popolare ha ritenuto invece di dare il primo posto a **Benvenuto Di Stefano con il suo semifreddo al ficodindia**.



Ma la serata non è finita qui, perché **Maurizio** ci ha riservato alcune sorprese: la prima è una birra artigianale molto particolare, l'**Abbey Ale Hora Benedicta**, la prima birra d'abbazia siciliana, per l'occasione abbinata con un dolce. Della sua origine ci racconta **Maurizio Intravaia**, membro dell'Hora Benedicta, associazione nata per la promozione del Monastero Benedettino di San Martino delle Scale (PA) e ideatore di questa bevanda speciale dagli intensi profumi di liquirizia e caffè e dal gusto di malto e spezie. Una birra scura, nata dopo attenti studi e messa a punto utilizzando delle erbe spontanee che crescono a San Martino delle Scale, dalle proprietà medicinali ed aromatiche, tra cui genziana e semi di finocchio ed oggi prodotta dal microfirrificio **Paul Bricius** di Vittoria (RG). Una birra diversa dalle solite, che incontra il gusto dei palati del pubblico che, estasiato per il sapore unico e per i forti sentori aromatici, ne chiede subito il bis! Poi ancora un'altra sorpresa: in esclusiva assoluta i fratelli Benvenuto ed Enzo **Di Stefano** hanno offerto, fuori concorso, dei panettoni artigianali al ficodindia preparati per l'occasione, creando questo incontro tra eccellenze del Nord e Sud Italia da cui nasce un prodotto unico, di una morbidezza e dolcezza straordinaria, visibilmente apprezzato da tutti i presenti. Durante lo svolgimento del concorso i fratelli **Turuzzo** e **Franco Blandi**, componenti del pubblico, a sorpresa intervengono presentando in esclusiva una birra al ficodindia chiamata **Indica**, prodotta dal nuovissimo microbirrificio **Irias** della provincia di Messina. Dopo tanti dolci assaggiati, però, anche l'occhio vuole la sua parte, esso è soddisfatto dalle sculture di frutta e ortaggi preparate da **Giusy Giunta**, roccapalumbese residente nella vicina Lercara Friddi la quale, nonostante i pochi anni di esercizio ha già raggiunto degli ottimi livelli nell'intaglio.

Sono state due giornate intense, ma estremamente piacevoli, trascorse in un contesto di allegra convivialità, tra grandi Chef e prodotti di eccellenza. Un ringraziamento va a **Maurizio Artusi** per aver ideato questi laboratori e aver mostrato un lato del ficodindia a noi poco conosciuto, e uno va agli Chef presenti che hanno deliziato i nostri palati con la loro arte culinaria di altissimo livello.

Foto di Rossana Schifano e Simona Barbera

[Album 1 - foto dei laboratori di giorno 19 Ottobre](#)

[Album 2 - foto dei laboratori di giorno 20 Ottobre](#)

moocasa_albumid=5937421244887342657

Il Ficodindia di Roccapalumba, simbolo di salute e territorio

Scritto da Maurizio Artusi
Sabato 26 Ottobre 2013 20:54
