



## Società

## La cucina nel mondo: a Messina specialità internazionali

**V**iaggiare è anche conoscere e gustare. È quello che i giovani cuochi dell'Istituto professionale "Antonello" di Messina hanno voluto comunicare attraverso il progetto "La cucina nel mondo". Conoscere il mondo, avvicinarsi alle culture diverse significa anche assaporare nuovi gusti, i piatti tipici di un luogo che ci permettono di provarne sapori e profumi. "Il progetto - come afferma la prof.ssa Carmencita Caruso, referente e tutor per l'iniziativa - propone l'obiettivo di educare i ragazzi alla convivenza in una società sempre più multietnica. E la cucina può agevolare notevolmente il confronto e lo scambio tra gruppi con usi e costumi diversi". L'iniziativa è stata realizzata grazie alla collaborazione del Centro Interculturale dell'Anolf Cisl, coinvolgendo i ragazzi delle classi IV e V indirizzo Ristorazione, dell'Istituto Professionale per i Servizi Commerciali, Turistici, Alberghieri e della Ristorazione "Antonello". "Gli studenti hanno risposto con entusiasmo - afferma la professoressa Elvira D'Orazio, dirigente scolastico Antonello - l'esperienza vissuta gli ha permesso di arricchire le loro competenze culinarie, la fantasia e la conoscenza delle culture straniere".

*Segue a pag. 3*

## Perché oggi è necessaria un'alimentazione sana?

*di Domenico Saccà*



**S**embrava, con l'ausilio degli antibiotici e dei vaccini, di aver debellato le grandi epidemie e malattie infettive, di aver portato a livelli statisticamente bassi la mortalità neonatale e di aver allungato la durata della vita umana, in parole povere di pensare di avere in mano le chiavi della salute.

Ma purtroppo, vecchi problemi sono stati sostituiti da altri, che traggono le loro origini dalle stesse radici dello stato di benessere che ci siamo via via conquistati.

Appaiono sempre più evidenti le profonde modificazioni della vita dell'uomo, presenti nell'ambiente in cui vive e nelle abitudini di vita: sedentarietà, stress, cultura di consumo, perdita di valori giornalieri e morali e soprattutto nelle abitudini alimentari.

Una profonda contraddizione della nostra società e la constatazione quotidiana di quanto sia difficile, ottenere la modificazione di errate abitudini di vita e di in particolare di quelle alimentari ed invece con questa facilità si deleghi ad un farmaco il più delle volte non privo di effetti collaterali dannosi, il compito di ristabilire la salute.

In questo processo la natura subisce

alterazioni e violenze ampiamente messe in luce dai movimenti di ispirazione ecologista e naturalista: si vuole affrettare la crescita di vegetali e animali; protrarre la conservazione delle derrate più a lungo possibile, si danneggia in maniera irreversibile l'equilibrio biologico di alcuni esseri a spese di altri; la scienza al servizio dell'economia propone sempre nuove sostanze e tecniche per produrre meglio, di più e in minor tempo, salvo poi a denunciare dopo breve tempo la pericolosità.

In questo contesto approntare dei mezzi di difesa, ad esempio l'alimentazione più sana e uno stile di vita più rispettoso delle leggi della natura, non significa mettersi al riparo da ogni eventuale pericolo ma significa certamente avere meno probabilità rispetto ad altri di essere coinvolti. A quanti dicono che non vale la pena ricercare gli alimenti più sani o adottare abitudini di vita più equilibrati "tanto tutto è contaminato e innaturale" si risponde che è proprio in un ambiente come il nostro e con il tipo di vita che conduciamo che risulta importante, oggi rispetto al passato, la ricerca e l'adozione di misure precauzionali, come una sana alimentazione quanto più naturale possibile.

Il passato ci ha lasciato l'esperienza e se la uniamo al buon senso, senza rigettare il progresso, riscontriamo gli innegabili benefici della sintonia tra Scienza e Natura, in particolare per quanto riguarda la sana alimentazione.



## A "Luppina"

La rubbrica che presentiamo in seconda pagina si occuperà di evidenziare ogni mese un aspetto particolare della cucina mediterranea o un piatto tipico della nostra tradizione. Nella prima rubbrica vogliamo occuparci del lupino.

I lupini appartengono alla famiglia delle leguminose e come tutti i legumi hanno pochissime calorie e più o meno le stesse proteine e proprietà nutritive dei cereali. I lupini, noti sin dall'antichità romana, ancor oggi costituiscono un alimento basilare per moltissime popolazioni del mondo, grazie alle preziose qualità nutritive di cui sono ricchissimi.

Originari del continente americano, la pianta del lupino, presenta dei semi raccolti in baccelli tondeggianti o piatti ed è ricchissima di proteine, amidi, grassi, zuccheri, ferro, calcio e vitamine. I lupini sono i semi di una pianta alta fino a un metro e con foglie palmate, il *Lupinus albus*. I suoi semi sono grossi come un fagiolo, schiacciati, di colore bianco o leggermente bruno. I lupini contengono un alcaloide amarissimo e quindi prima di essere mangiati devono essere sanati, ovvero bolliti in acqua e poi salati per immersione in una salamoia. Di solito venivano messi in un sacco di liuta e immersi nell'acqua di un fiume per qualche giorno prima di essere salati. I marinai, invece, mettevano i lupini direttamente a bagno nell'acqua di mare ottenendo due piccioni con una fava (anzi, con un lupino!).



In tempi di carestia, i ragazzi erano soliti andare in giro con le tasche piene di lupini "sanati", che mangiavano lasciando una scia di bucce. Oggi, più che un alimento, li troviamo come passatempo alle sagre e alle fiere paesane, dove vengono venduti nelle bancarelle.

Dopo essere stati puliti e selezionati, i lupini secchi vengono tenuti a bagno per circa 24 ore dopo di che bolliti e fatti raffreddare in acqua dolce. Infine vengono salati e confezionati.

A testimoniare la genuinità del prodotto, c'è da aggiungere la breve scadenza, per la precisione 30 gg. Una tradizione messinese è la vendita allo Stadio di calcio.

## La ricetta del mese

### Pesce stocco "a ghiotta"

**Ingredienti** per sei persone:

1 kg. di stoccafisso, 300 gr. di patate, 200 gr. di cipolla, 200 gr. di pomodori da sugo (oppure 100 gr. di conserva di pomodoro), 150 gr. di olive verdi denocciolate, 60 gr. di capperi, 120 gr. di sedano (coste e foglie), 60 gr. di carote, farina, pinoli, uva passa, olio d'oliva, sale, pepe rosso.

**Preparazione:**

Ecco un celebre piatto messinese: il piscistoccu (da stoccafisso). Le varianti sono tantissime: ma eccone una abbastanza ortodossa. Allora: preparate lo stoccafisso battendolo, lasciandolo ammollo almeno tre giorni, battendolo ancora; tagliatelo a pezzi, infarinatelo leggermente. Scaldate in tegame sei cucchiai d'olio, fate un soffritto con la cipolla affettata, sedano, le carote tritate; unite anche le patate pelate e tagliate a tocchetti, poi la conserva di pomodoro diluita con acqua calda, date qualche minuto di cottura per legare, mettete dentro i pezzi di stoccafisso; proseguite la cottura, unite



uva passa e pinoli, sale e pepe; più avanti i capperi, le olive divise in due, anche i rametti verdi del sedano. Portate così a cottura. Tra le molte varianti, importantissima è quella che vede nell'intingolo pere da cuocere (quelle più piccoline, rugginose) anziché patate; oppure le une e le altre. Anche si usa molto unire al soffritto polpa di pomodori passati, oppure pomodori freschi rotti a pezzi; poi il pesce, poi anche conserva di pomodoro. Altri ingredienti che compaiono ogni tanto nell'intingolo sono: pomodori seccati al sole, piselli freschi. Viceversa, non tutti oggi ricordano di mettere dentro uvetta e pinoli.

L'associazione culturale enogastronomica "Na.Sa.Ta. I Sapori del Mio Sud", comunica ai soci che la registrazione dell'atto costitutivo è stata effettuata presso l'agenzia delle Entrate il 28 febbraio 2005 al numero 1200. Il codice fiscale dell'associazione è 97076300835. Nei primi 15 giorni di attività abbiamo già superato la quota di **50 soci**.



## Sicilia - News

### Festa del Cioccolato

Modica

18-20 marzo 2005



Modica, splendida angolo barocco della Sicilia indimenticabile. Dichiarata dall'Unesco patrimonio dell'Umanità, la cittadina nel ragusano

oggi è anche nota come "Polo Sud del Cioccolato".

Dal 1700 a Modica il cioccolato si fa a crudo, con paste di cacao, zucchero semolato, cannella e vaniglia.

Nei prossimi giorni si potranno visitare i laboratori del cioccolato che saranno aperti al pubblico.

Assieme ad aziende del cioccolato made in Italy saranno organizzati convegni sui paesi produttori e sul commercio equo e solidale.

Per informazioni è possibile contattare il sito internet [www.eurochocolate.com](http://www.eurochocolate.com), oppure il numero telefonico 0932-759251.



## Fast-Food e Slow-food: l'abitudine vincente.



**I**l frenetico tenore di vita che conduciamo ha finito gradualmente per influenzare anche le abitudini alimentari, che richiedono sempre più pasti semplici da preparare o reperire e da consumare velocemente. Tutto ovviamente a discapito della salute e del normale equilibrio psico-fisico dell'individuo. Le abitudini sono mutate proprio per poter sostenere il tempo che scorre velocissimo. Abbiamo dovuto adeguarci e questo ha creato spazi e luoghi preposti a soddisfare i nostri bisogni in modo rapido. Esistono locali e metodi d'alimentazione che soddisfano il bisogno di mangiare senza perdere tempo inutilmente: si tratta di luoghi dove si consumano pasti definiti Fast-Food, dove si offre la possibilità di mangiare in modo abbastanza gustoso, ma con estrema velocità.

Spesso infatti non ci si può permettere di aspettare che vengano cucinati piatti più complessi e, soprattutto, non c'è il tempo di sedersi ad aspettare che questi vengano serviti. Buona parte dei fast-food, tuttavia, propone

abitudini alimentari dannose. Uno dei casi limite è costituito dall'ormai celebre esperimento condotto dal regista americano Morgan Spurlock, newyorchese di 33 anni che si è sottoposto a una cura intensiva da



McDonald's.

Per trenta giorni consecutivi - a colazione, pranzo, e cena - ha mangiato cheeseburger e patatine fritte e ingurgitato bibite gassate a volontà. Risultato: è ingrassato di 14 chili, la pressione e il colesterolo sono saliti alle stelle, si è rovinato il fegato e non sapeva più cosa fosse il desiderio sessuale.

Proprio in contrasto con il concetto di fast-food nasce il modello alimentare di "slow food". Lo slow food implica il ritrovato piacere di un ritmo di vita meno frenetico, che dia spazio ai piccoli piaceri della nostra esistenza, come per esempio quello della tavola e del mangiare sano nel rispetto della tradizione culinaria. Mangiare in modo diverso, rispettando ritmi più lenti, seduti a tavola, magari scam-

biando alcune parole con gli altri commensali, è sicuramente un momento di vita piacevole, anche se purtroppo non sempre possibile.

Non esistono controindicazioni reali nei confronti dell'alimentazione basata, in modo sporadico, sul Fast Food, oppure consigli da dare in proposito. Ricercatori americani sostengono, infatti, che non è mai stata notata nessuna reale correlazione tra un particolare cibo e l'insorgenza di patologie particolari. L'unica certezza è che ognuno di noi è libero di scegliere, basandosi su gusti e desideri perso-



nali.

Preferire un sistema piuttosto che un altro è una questione squisitamente legata ad una scelta individuale e allo "stile di vita", diverso per ogni individuo, sia per la cultura, sia per le scelte individuali e per i ritmi dettati dalle modalità di lavoro e dall'impostazione della quotidianità. In ogni caso la corretta alimentazione non va sottovalutata, per l'impostazione positiva e vincente di tutta la vita.

**Marialuisa Di Stefano**

## Società

*Segue da pag. 1*

Il percorso risulta molto più articolato e complesso di quel che a prima impressione potrebbe sembrare. "Il progetto rientra nel P.O.F. (Piano dell'Offerta Formativa) dell'istituto - spiega la prof. Caruso - e comprende



due diversi momenti di approfondimento. In un primo tempo i ragazzi hanno partecipato ad incontri-dibattito con i cuochi stranieri, che gli

hanno permesso di conoscere, attraverso le abitudini culinarie diverse, la cultura, gli usi e i costumi delle altre nazioni. In seconda istanza si è passati alla cucina vera e propria e alla degustazione". Gli studenti si sono, così, cimentati ai fornelli, seguiti dai preziosi consigli del prof. Mariano Greco, e dagli chef Jeamando Giamini Asoka, originario dello Sri Lanka, Zenmda C. Manuel, dalle Filippine e Yusee Zahr, dal Marocco. "Un arricchimento reciproco - ammettono gli chef - con cui possiamo conoscerci a vicenda. Siamo ospiti di una cultura aperta, che permette anche a noi di esprimere le nostre usanze e contribuire alla cultura culinaria comune". Del resto l'obiettivo fondamentale prevedeva proprio la possibilità per i ragazzi di allargare l'orizzon-

te delle proprie vedute. "Attraverso la proposta di alcune ricette provenienti dalla tradizione cingalese, filippina, marocchina, senza escludere quella locale, si sono potuti realizzare, grazie all'intervento di esperti appartenenti a queste comunità, non solo gustosi piatti tipici che arricchiranno il bagaglio di conoscenze degli studenti, ma una crescita e un approfondimento di umanità e amicizia fra persone e gruppi che spesso vivono isolati e separati dagli altri - scrive il dott. Dino Calderone, presidente dell'Anolf Cisl". Incontenibile l'entusiasmo dei giovani cuochi che cercano, sovrapponendo le loro voci per l'euforia, di descrivere la loro avventura. "È stata un'esperienza indimenticabile - esclamano i ragazzi - perché abbiamo imparato divertendoci".

## Alimentazione: esigenza o diritto?

Il diritto all'alimentazione e alla libertà dalla fame è fermamente sancito nel diritto internazionale.

L'articolo 11 del Patto internazionale sui diritti economici, sociali e culturali, adottato dall'Assemblea generale delle Nazioni Unite nel 1966, riconosce il diritto ad una alimentazione appropriata, ad un adeguato tenore di vita ed accorda al diritto di essere liberi dalla fame, lo status di diritto fondamentale dell'umanità

Il Patto è un pieno accordo legale internazionale, entrato in vigore nel 1976 e ratificato, allo stato attuale, da 138 parti.

Questo riconoscimento legale del diritto all'alimentazione trova il suo fondamento e sviluppo nella dichiarazione del "diritto ad un tenore di vita sufficiente a garantire il benessere proprio e della propria famiglia, con particolare riguardo all'alimentazione, al vestiario, all'abitazione e alle cure mediche e ai servizi sociali necessari..." contenuta nell'articolo 25 della Dichiarazione universale dei diritti umani adottata dall'Assemblea generale dell'ONU nel 1948, quasi sessanta anni fa. Tale diritto è rispecchiato nel fine di "assicurare all'umanità la libertà dalla fame" consacrato nel Preambolo della Costituzione della FAO.



Il diritto all'alimentazione, è esplicitamente riconosciuto ed ulteriormente definito in vari strumenti e dichiarazioni internazionali quali le Dichiarazioni adottate dalla Conferenza mondiale delle Nazioni Unite sull'alimentazione del 1974, dalla Conferenza internazionale sulla nutrizione convocata nel 1992

dalla FAO e dall'OMS, e, più recentemente, dal Piano d'azione adottato dal Vertice mondiale sull'alimentazione tenutosi a Roma nel 1996. Il diritto all'alimentazione è altresì protetto in alcuni accordi internazionali più specifici quali le Convenzioni di Ginevra, i Protocolli addizionali in tempo di guerra e la Convenzione del 1989 sui diritti dell'infanzia rispetto ai bambini.

Ogni Stato si è impegnato ad operare al fine di assicurare progressivamente con tutti i mezzi appropriati, compresa l'adozione di misure legislative, la piena attuazione dei diritti riconosciuti nel Patto Internazionale. Così come enunciato nell'articolo 11 del suddetto Patto Internazionale, gli Stati si sono prefissi l'obiettivo di migliorare i metodi di produzione, di conservazione e di distribuzione delle derrate alimentari sia a livello nazionale che internazionale, con specifica menzione dei vari mezzi tramite i quali tale obiettivo può essere raggiunto, inclusa la piena applicazione delle conoscenze tecniche e scientifiche, la diffusione di nozioni relative ai principi nutritivi e lo sviluppo o la riforma dei regimi agrari.

Gli Stati si sono inoltre prefissi l'ambizioso obiettivo di assicurare una equa distribuzione delle risorse alimentari mondiali. In larga misura, gli obiettivi ed i mezzi indicati nell'articolo 11 del Patto, riflettono un programma generale per il raggiungimento della sicurezza alimentare, nazionale ed internazionale così come era concepito nel 1966.

Il Patto internazionale sui diritti economici, sociali e culturali, tuttavia, è stato forgiato non come una carta legale statica, bensì come una struttura d'azione dinamica che implica una costante e continua evoluzione.

Si sono evoluti infatti, nuovi concetti, tra cui quello di sicurezza alimentare, che richiedono di rivisitare il programma d'azione dell'articolo 11 del Patto e di intraprendere ulteriori passi per l'attuazione legale e la cristallizzazione del diritto all'alimentazione e alla libertà dalla fame.

In larga misura, tale nuovo programma è stato fornito dalla Dichiarazione e dal Piano d'azione adottati dal Vertice mondiale sull'alimentazione tenutosi a Roma nel novembre '96.

Esso fornisce un concreto ed aggiorn-

nato programma d'azione per il raggiungimento della sicurezza alimentare assicurando un ambiente politico, sociale ed economico atto a ridurre la povertà e a migliorare l'accesso di tutti ad una alimentazione sufficiente, nutrizionalmente adeguata e sana. Sancisce l'impegno all'adozione di politiche per un'alimentazione e uno sviluppo agricolo e rurale sostenibile, ed affronta problemi connessi con la sicurezza alimentare quali il commercio e l'investimento.



Il Piano d'azione tratta anche della prevenzione delle situazioni di crisi e del bisogno di far fronte alle necessità alimentari temporanee ed urgenti in modi che favoriscano la ripresa, lo sviluppo e la capacità di soddisfare necessità future. Infine, esso dispone che sia messo in atto un sistema di applicazione e controllo, nonché specificamente del diritto all'alimentazione.

Tale Piano ha enfatizzato la necessità di azioni concrete a livello nazionale affinché il diritto all'alimentazione si trasformi da concetto teorico a pratica reale.

Nell'attuazione del diritto all'alimentazione, infatti, il mondo ha bisogno di azioni concrete e non di parole. La FAO e le altre agenzie a Roma stanno agendo concretamente ogni giorno proprio per questo fine.

Unendo tale azione concreta ad un approccio sui diritti umani, si otterrà la struttura idonea a dare ai popoli la capacità di assicurare a se stessi la loro libertà dalla fame.

Tale struttura di azione è essenziale se il mondo vuole raggiungere l'ambizioso traguardo posto dal Vertice mondiale sull'alimentazione, di dimezzare entro il 2015 il presente livello di 800 milioni di persone sottoalimentate.

**Sergio Pavia**