

Trapani



L'Archivio della **MEMORIA**

TRAPANI. IL PATRIMONIO AGROALIMENTARE E GASTRONOMICO

CAMERA DI COMMERCIO I.A.A. DI TRAPANI

TRAPANI.....

Il territorio trapanese è particolarmente ridente e ricco di vegetazione. La pianura tra Castellammare e Selinunte, dominata da monti e colline aspri e glabri: ai piedi di uno di questi, il monte Barbaro, sulle cui balze sorgeva l'antica Segesta, che sopravvive nel grandioso e celebre suo tempio non mai compiuto e negli avanzi del teatro. Animate di boschetti e di ruscelli sono le colline dell'acrocoro centrale; e la costa tra Mazara e Trapani, piana arrisa di folti vigneti e alberi, offre all'occhio graditi e sempre variati aspetti, con un nitore e una grazia vivace di colori, limitata all'orizzonte dalla linea azzurra del mare.

Diverso il paesaggio, e sempre variati gli abitanti; con le schiere di casette cubiche pittorescamente sovrapposte come dadi nel gioco dei fanciulli, offrendo all'esterno muraglie continue, essi costituiscono sovente dei complessi quasi cubistici, stagliati nell'atmosfera nitida e tersa, con mirabile rilievo; altre volte, annidati sul mare e in pittoresco disordine, ricordano paesaggi del mare Egeo o della costa africana, accecanti quadri, immersi in grandi silenzi estivi, taciti e remoti angoli di pace; a volte ancora aggruppati ai piedi o sul fianco di colli scoscesi, con le case avvinghiate l'una all'altra come per una difesa, con ripide strade e gradinate.

Chi si addentri nelle loro contrade è colpito dalla commistione degli elementi architettonici; tranne alcuni paesi agricoli, di origine abbastanza vicina a noi, gli altri hanno tutti un nucleo medievale o arabo, il più spesso un castello, o qualche chiesa di cui resta ancora qualche bifora ogivale di pura linea, qualche cornice con il caratteristico ornamento a dentello; e tra le casette senza carattere si possono vedere palazzi signorili del Settecento, dalle corti ariose, dagli ampi portali scolpiti, larghi balconi dalle inferriate adorne, resti di una passata patriarcale ricchezza.

Nelle vie strette, nelle case sovente anguste, è sempre fervida la vita: accanto alla molteplicità delle forme architettoniche, chi s'aggiri tra la folla pittoresca può cogliere tipi e riconoscervi alcuna delle molte razze fuse nel crogiolo dell'Isola, a cui tutti aspirano e che tutti vollero possedere; la saracena, dal largo volto, dal naso breve, dalle grosse labbra e dai capelli crespi; o la fenicia, visi aguzzi e lunghi nasi sottili; l'ellenica; e la sicula, nei piccoli uomini scuri dal grossolano viso e dalle chiome dure e ispide; qualche volta tra essi si aggira qualche figura alta e bionda, dove il sangue normanno ha lasciato il suo segno.

Nelle campagne e nelle coste il viandante riconosce l'opera di un popolo attivo e laborioso, che trova nell'agricoltura il suo conforto, nei vasti campi seminati di frumento e di fave, nelle piantagioni di mandorle, olivi e agrumi, nei vigneti, che danno vini forti e ristoratori, da per tutto ben noti...

PREMESSA

Questo documento si propone l'obiettivo di realizzare un Archivio della Memoria, frutto di una ricerca storico-informativa sui prodotti e sulla la cultura gastronomica tipica della provincia di Trapani, attraverso il volano della Dieta Mediterranea e sviluppandone una riqualificazione nutrizionale, favorendo la conoscenza e la diffusione tra i consumatori dei pregi e dei vantaggi derivanti dall'adozione di un modello alimentare mediterraneo.

Le schede presentate nelle pagine seguenti illustrano le caratteristiche dei prodotti tipici utilizzati come principali ingredienti nelle preparazioni gastronomiche locali selezionate dalla Camera di commercio e scelte tra le più compatibili ai principi nutrizionali della Dieta Mediterranea.

Ciascuna scheda-prodotto è divisa in "sezioni": la denominazione del prodotto, la zona di produzione, l'eventuale riferimento storico della lavorazione e tecnica di produzione, elementi di storicità, curiosità e tradizioni legate al consumo e/o alla preparazione del prodotto, utilizzi in cucina, richiamando, in alcuni casi anche le ricette tipiche del territorio approfondite in specifiche schede-ricette.

Una tabella nutrizionale, infine, completa la scheda-prodotto riportando i valori dei macro nutrienti. Destinatari finali, sono sicuramente gli operatori della ristorazione e della filiera alimentare, che avranno ulteriori strumenti per promuovere la mediterraneità dei loro prodotti, ma anche i consumatori finali e, in particolare, le nuove generazioni che potranno conoscere le origini delle cucine tradizionali locali e i benefici sull'organismo derivanti dall'assunzione di alimenti sani, semplici e genuini.

Un'ultima sezione elenca alcune preparazioni gastronomiche "mediterranee", approfondite in altrettante schede-ricette nelle quali vengono evidenziate le principali caratteristiche nutrizionali e proprietà salutistiche per l'organismo. Al fine di fornire indicazioni sulla compatibilità della cucina locale ai principi della Dieta Mediterranea, sono stati individuati una serie di indici che consentono di analizzare approfonditamente le ricette. La corretta applicazione degli indici prevede per ogni ricetta una prima fase di acquisizione di ingredienti, dosi e tecniche di preparazione, una seconda fase di scomposizione di ogni ingrediente nei suoi nutrienti, secondo l'elenco riportato nel Reg. Ue 1169/2011 e una terza fase di calcolo per definire l'Indice di adeguatezza mediterranea in base ad un valore che indica il grado di affinità del piatto (classificato in basso, medio, alto) ai parametri della modello alimentare della Dieta Mediterranea. L'indice è ottenuto dal rapporto fra i contributi energetici provenienti dagli alimenti appartenenti alla Dieta Mediterranea e i contributi forniti dagli altri alimenti.

Il documento, ancora in fase di elaborazione, è stato redatto grazie ad una ampia ricerca (anche via Web) e ad una raccolta di documenti e testimonianze precedentemente realizzati.

TRAPANI E L'AGROALIMENTARE DI QUALITA'.

La provincia di Trapani vanta, grazie a un clima mite e a un ecosistema equilibrato, prodotti agroalimentari di alta qualità con specifiche proprietà organolettiche.

L'**agricoltura**, insieme alla pesca, sono i settori che caratterizzano l'identità agroalimentare della provincia.

Sfortunatamente, sebbene vi sia una vasta quantità di prodotti agroalimentari, pochi seguono un processo di produzione conforme alle norme di legge e altrettanto pochi sono supportati da uno specifico marchio aziendale.

A tal proposito, bisogna sottolineare come molte produzioni agroalimentari tradizionali o tipiche non varcano i confini comunali, restando purtroppo sconosciute nel territorio della provincia trapanese; altri, invece, vantano una tradizione radicata nei secoli legata all'area di produzione e pertanto hanno ottenuto il riconoscimento dei marchi di qualità Europei (**DOP e IGP**) o nazionali (**DOC**), anche grazie agli interventi di coordinamento effettuati dalla Camera di Commercio, dalle Associazioni di categoria e dai consorzi tra produttori.

Infine i prodotti agroalimentari trapanesi e le ricette che da essi possono derivare, sono un brillante esempio di dieta mediterranea. C'è da dire che, oggigiorno, la gastronomia trapanese, come del resto quella Siciliana, non presenta più come un tempo molte differenze da luogo a luogo, questo perché si è assistito ad una uniformità dei sapori dettata, dall'utilizzo di alimenti, condimenti e aromi che se anche di qualità eccellente non erano utilizzati nella gastronomia isolana. Ma non solo. La qualità nell'ambito dell'agroalimentare è, inevitabilmente, la principale direzione verso cui dirigere gli sforzi delle aziende agricole, agroindustriali e ittiche, per vincere la competizione nel mercato globale.

Così come avviene in altri ambiti produttivi, anche il prodotto agroalimentare è valutato dal consumatore maturo nella sua complessità di costo/qualità. Le imprese possono (e devono) essere competitive soprattutto sull'aspetto qualitativo, il quale, a sua volta, si riferisce ai due aspetti essenziali della qualità del prodotto e della sicurezza alimentare. Si sa che l'obiettivo del raggiungimento di una certificazione, che sia riconosciuta nel mercato internazionale, costituisce uno stimolo potente che spinga le imprese verso comportamenti virtuosi che si traducono in efficienza e qualità, acquistati per citare alcuni esempi dalle imprese produttrici di Melone Giallo di Paceco, capperi di Pantelleria, gambero rosso e tonno, vino Doc e olio Dop.



AGROALIMENTARE DI QUALITA'

LA FRUTTA

La costa occidentale della Sicilia dove è ubicata la provincia di Trapani gode di mitezza e stabilità eliotermica garantita altresì dalle grandi masse d'acqua marina a temperatura costante. Gli ortaggi da frutto come pomodoro, melanzana, peperone, fragole, zucchine, melone nonché quelle floreali come rosa e garofano sono specie eliofile esigenti in luce e piuttosto sensibili alle variazioni di calore e all'umidità atmosferica. E' stato calcolato che nel periodo ottobre – marzo si realizzano 45 Kcal/cm quadrato di energia e non meno di 900 ore di reale insolazione.

Ma vi è di più: i terreni costieri caratterizzati da terre rosse mediterranee strutturali possiedono una elevata stabilità termica peraltro esaltata ove vi è la presenza di humus. Il basso costo energetico che si realizza nelle aree a sud di Marsala ha fatto esplodere le coltivazioni in serra. Si stima infatti che oggi la superficie serricola ha raggiunto gli 800 ettari con un giro d'affari di oltre 50 miliardi di lire.

Le fragole di Marsala sono presenti sui mercati italiani a partire dal mese di dicembre. I pomodori, sia il tipo costeluto che quello tondo liscio, sono ormai ottenuti tutto l'anno. I peperoni, le melanzane, i cetrioli, i cantalupi, le zucchine, grazie all'attenta organizzazione delle cooperative ortofrutticole sono ormai presenti in tutti i mercati d'Italia e d'Europa.



FRAGOLA DI MARSALA

L'indicazione «Fragola di Marsala» può essere attribuita esclusivamente ai frutti di fragola derivanti da coltivazioni effettuate nella zona geografica del Comune di Marsala. Al momento di immissione nella filiera commerciale il prodotto contrassegnato con la denominazione «Fragola di Marsala» deve essere in possesso dei requisiti stabiliti per i frutti della categoria di qualità extra e dalle norme di qualità per i prodotti ortofrutticoli ed agrumari definite sulla base della normativa comunitaria vigente. Inoltre, le produzioni a marchio devono possedere le seguenti caratteristiche:

-possono fregiarsi del marchio «Fragola di Marsala» le produzioni ottenute con tecniche di coltivazione tradizionali su terreno baulato e pacciamato con film plastico nero; anche utilizzando tecniche di produzione «fuori suolo»; il sistema di coltivazione delle fragole avviene in questo caso utilizzando substrati costituiti anche da torba bionda fibre di cocco e vinaccia.

La zona di produzione della «Fragola di Marsala» è identificabile con l'area che si estende attorno al comune di Marsala.

Le condizioni pedoclimatiche che caratterizzano il marsalese hanno consentito alla fragola, nel corso di decenni, di diffondersi in molti areali collinari; le fragole, dapprima spontanee e poi razionalmente coltivate, sono state utilizzate, nei secoli, sia quale alimento particolarmente ricco di elementi nutritivi che in erboristeria farmacoepica, che per la preparazione di tisane e/o per la cura di particolari patologie. Le aziende fragolicole dell'areale in oggetto sono anche a conduzione familiare, che coltivano la specie nelle vicinanze delle loro abitazioni.

La fragola si è sviluppata nell'areale marsalese per la mitezza del clima di quest'area, per la tipologia di terreno (nell'area rivolta a sud, in cui è insediata la fragolicoltura marsalese, vi sono terre rosse mediterranee o litosuoli “Sciare marsalesi” (pH alcalino) con scarsa presenza di sostanza organica, che possono essere concimate secondo le esigenze della coltura) e per l'elevata disponibilità d'acqua di falda, di ottima qualità.



Il metodo di ottenimento del prodotto, comprende: file binate con una densità da 7 a 10 piante/M2, a seconda del tipo di piantine impiegate: per favorire un buon arieggiamento delle piante e il loro sviluppo razionale si realizzano investimenti a fila singola; con distanze tra le file non inferiori ad 1 metro mentre lungo la fila le piante sono posizionate a distanze non inferiori ai 25 cm.

Per il controllo delle infestanti e per migliorare la qualità delle produzioni si utilizza anche la pratica della pacciamatura del terreno con film plastico nero. L'apporto idrico varierà in relazione alle situazioni climatiche dell'areale ed allo stadio vegetativo delle piante; difesa fitosanitaria: nel rispetto della normativa vigente in materia; raccolta: nella fase di raccolta verranno selezionati esclusivamente i frutti che presentano uno stadio di maturazione omogeneo; commercializzazione: fine dicembre – giugno.

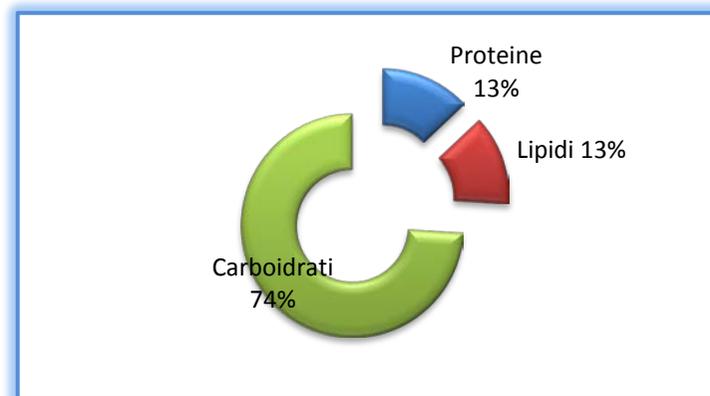
FRAGOLE. VALORI NUTRIZIONALI E COMPOSIZIONE X 100 g.

Proprietà	Valore	Unità	GDA (1)	%
Calorie	32	Kcal	2000	
Calorie	136	Kj		
Grassi	0,30	g.	70	
Carboidrati	7,68	g-	270	
Proteine	0,67	g.	50	
Fibre	2,00	g.	25	
Zuccheri	4,89	g.	90	
Acqua	90,95	g.		
Amido	0,04	g.		
Ceneri	0,40.	g		

(1) valore giornaliero di riferimento

Fonte: <http://ricette-calorie.com>

Ripartizione percentuale dell'energia



FICO D'INDIA VALLE DEL BELICE

Il fico d'India (ficudinnia in siciliano) è una pianta appartenente al genere delle cactacee. Percorrendo le strade della Sicilia è facile incappare in grandi macchie di fico d'India poste sul ciglio della strada, utilizzate come confine nei terreni coltivati. Talvolta sembrano aggrappate sui fianchi delle montagne, altre, invece, esaltano i colori in contrapposizione all'arido terreno giallo.

Il fico d'India è scientificamente definita *Opuntia Ficus-Indica* e, pur essendo originaria dell'altopiano del Messico, il termine *Opuntia* sembra derivare da *Opunte*, nome di una città greca. Il nome fico d'India nasce grazie a Cristoforo Colombo, che, credendo di essere approdato nelle Indie, decise di inserirle nel carico da riportare in patria. Verso la metà del 1500 gli spagnoli fanno conoscere il fico d'India all'Europa.

Da allora è una pianta coltivata perlopiù nelle regioni mediterranee.

La Sicilia è la regione italiana in cui viene coltivato il gustoso frutto: tra le principali aree di coltivazione vi è la zona della Valle del Belice a cavallo fra le province di Trapani e Agrigento. Il fico d'India Bastarduna di Catalafimi è una pianta molto rustica che necessita di poche cure culturali. Nelle piantagione intensive vengono utilizzati terreni molto fertili, ricorrendo a due irrigazioni annue durante il periodo estivo. Oltre a ciò viene effettuata la tecnica della "scozzolatura", che consiste nell'asportare, nel periodo a cavallo del 13 giugno, i fiori. La pianta emette allora nuovi fiori, i quali producono frutti che giungono alla maturazione nel mese di novembre. Sono frutti di grande pregio, ricchi di polpa con la presenza di pochissimi semi. A differenza di altre produzioni che richiedono un uso massiccio di fitofarmaci, il fico d'India è un frutto "naturalmente" biologico.

La raccolta destinata al mercato è eseguita a mano e con le dovute protezioni. I frutti vanno manipolati sempre con cura essendo molto sensibili. Nei magazzini di lavorazione vengono lavati e despinati prima di essere confezionati. Il processo di despinatura, necessario per presentare sui mercati i frutti in modo che risultino maneggiabili dai consumatori, si effettua oggi con apposite macchine che attraverso spazzolatura e aspirazione privano il frutto delle spine. Va consumato fresco ma è utilizzato anche per la preparazione di dolci come la Mustazzola di ficudinnia, la Conserva di ficudinnia, il Gelo di ficudinnia e la Bavarese di ficudinnia. Dal frutto si ottiene anche un liquore. Il



fico d'India è un frutto ricco di proprietà terapeutiche e medicinali, tanto da essere battezzato in diversi Paesi del mondo come "il frutto della salute".

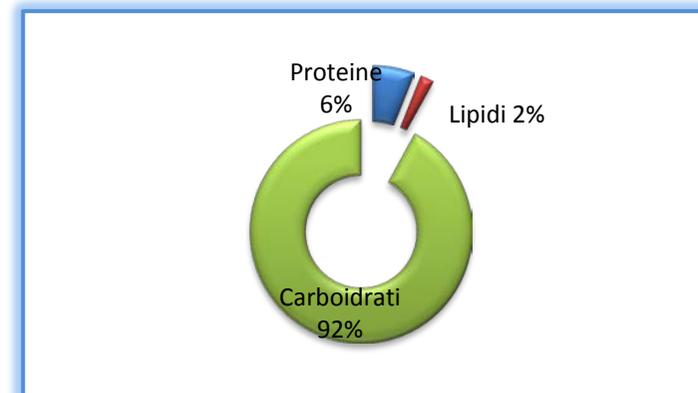
L'alto contenuto in fibre, sali minerali, vitamine, (soprattutto vitamine C e A) calcio e ferro, ne fanno un frutto dalle eccellenti caratteristiche organolettiche, indicato per la cura di diverse disfunzioni dell'organismo. Contiene poche calorie e viene consigliato nella dieta mediterranea come integratore.

Al frutto del fico d'India, da tempo, sono attribuite diverse azioni terapeutiche. Tra queste un'azione depurativa perché facilita la diuresi e l'espulsione dei calcoli renali. Il fico d'India ha, poi, un effetto benefico negli individui con alto tasso di colesterolo nel sangue e nei diabetici perché attenua l'ipoglicemia.

FICO D'INDIA. VALORI NUTRIZIONALI E COMPOSIZIONE X 100 g.				
Proprietà	Valore	Unità	GDA (1)	%
Calorie	41	Kcal	2000	
Calorie	172	Kj		
Grassi	0,51	g.	70	
Carboidrati	9,57	g-	270	
Proteine	0,67	g.	50	
Fibre	2,00	g.	25	
Zuccheri	4,89	g.	90	
Acqua	90,95	g.		
Amido	0,04	g.		
Ceneri	0,40.	g		

(1) valore giornaliero di riferimento

Ripartizione percentuale dell'energia



MELONE GIALLO

Il melone giallo (*Cucumis melo* L. varietà *Inodorus*), detto anche melone di Paceco o melone purceddu di Alcamo, è un melone a buccia gialla conosciuto anche come melone d'inverno per il fatto che può essere conservato per un lungo periodo che può arrivare anche a tutto l'inverno. Il melone è coltivato e conservato da oltre 50 anni nel Trapanese, diffondendosi da Paceco, sua culla di origine, ad Alcamo e in molti altri Comuni delle Province di Trapani, Palermo e Agrigento, raggiungendo una superficie di circa 5.000 ha, che pone la Sicilia prima regione produttrice.

È in corso di riconoscimento il marchio I.G.P.

È una Cucurbitacea annuale a ciclo primaverile estivo, con apparato radicale fittonante ed espanso, capace di raggiungere elevate profondità e di ramificarsi oltre i 2 metri. Ha un portamento strisciante con steli angolosi e ramificazioni di diverso ordine che possono raggiungere i 5 metri. Il frutto è una bacca corticale detta peponide, costituito dall'esterno verso l'interno dall'epicarpo, dal mesocarpo (la parte esterna insieme all'epicarpo costituisce la buccia e la parte interna la polpa) e infine l'endocarpo costituito da tessuto placentare spugnoso, che forma una cavità in cui sono inseriti i semi. La pianta, inizialmente coltivata per uso domestico già dal 1600, ha assunto negli anni una diffusione e una importanza economica sempre maggiore, raggiungendo la massima espansione dalla metà degli anni '70 alla metà degli anni '80, successivamente si è avuta una forte riduzione delle superfici coltivate per problemi di ordine agronomico e commerciale.

La coltivazione è effettuata in asciutto o con minime irrigazioni, sia in terreni pianeggianti che in aree collinari. Resistente a numerose avversità, sia di natura fisiologica che parassitaria, il melone può essere ottenuto in talune annate senza ricorrere a trattamenti chimici.

I meloni destinati al consumo fresco (3-4 giorni dalla raccolta) vanno raccolti a maturazione completa e vanno serviti ben refrigerati per gustare al meglio il prodotto. Invece, i meloni raccolti prima della completa maturazione, opportunamente spazzolati per eliminare tracce di terreno, possono essere conservati fino al periodo invernale. In questo caso vanno raccolti 10 giorni prima della maturazione fisiologica, per poter essere conservati più a lungo. È consigliabile tagliare il peduncolo a 2 cm dal frutto, evitando di fletterlo.

La conservazione deve avvenire in locali freschi e ventilati, riposti in cassette o su graticci, oppure appesi, dopo averli legati con un cappio di rafia disposto a croce: in queste condizioni i 'peponidi' si possono conservare per tutto l'autunno-inverno.



È buona norma controllare di tanto in tanto il loro stato di maturazione per assicurarsi che non diventino molli e non marciscano. Spesso la causa della marcescenza dipende dalla manipolazione poco attenta o dalla presenza di lesioni sulla buccia.

Il melone, oltre che venire utilizzato come frutto da consumo diretto, può facilmente essere surgelato, seguendo queste indicazioni: il frutto va raccolto completamente maturo, si taglia a quarti, si eliminano i semi e la buccia, poi si spezzetta in cubetti di un paio di cm di lato.

Per congelare i meloni si possono usare due metodi: con il primo i cubetti vanno stesi su un vassoio e posti nel congelatore. Con il secondo si rovesciano in una scatola, coprendoli completamente con uno sciroppo zuccherino al 30%. Il tutto va poi messo nel congelatore. Quest'ultima preparazione risulta particolarmente adatta per le macedonie. Il melone d'inverno, nelle sue due tipologie a baccia gialla e verde, presenta una polpa bianca, croccante e profumata, dal sapore dolce e fresco. Il melone d'inverno ha un valore energetico modesto, pari a 20-40 kcal per 100g di prodotto edule, contiene vitamina C e molto betacarotene, che stimola la funzionalità della pelle consentendo di prevenire i danni degli UV. Ricco di fibre e acqua, il melone bianco è depurativo e favorisce l'eliminazione di tossine. È ricco di Sali minerali quali calcio e potassio (a quest'ultimo è dovuta l'azione diuretica).

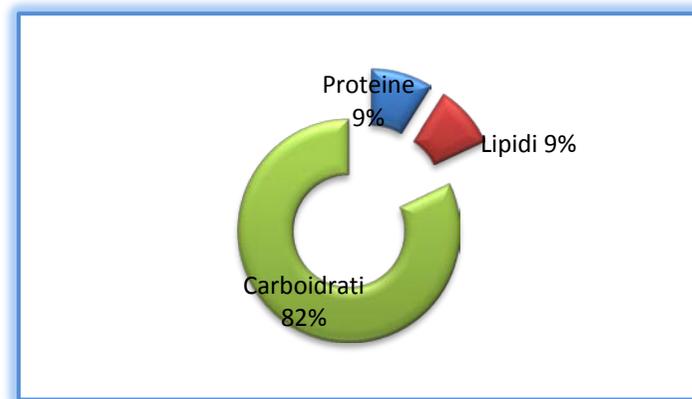
(da Regione Siciliana, Assessorato Agricoltura e Foreste, IX Servizio Regionale - Servizi allo Sviluppo - Distretto Belice- Carboj – Unità operativa 103 Menfi)

MELONE GIALLO. VALORI NUTRIZIONALI E COMPOSIZIONE x 100 g.

Proprietà	Valore	Unità	GDA (1)	%
Calorie	22	Kcal	2000	
Calorie	93	Kj		
Grassi	0,0	g.	70	
Carboidrati	4,9	g-	270	
Proteine	0,5	gg.	50	
Fibre	0,7	gg.	25	
Zuccheri	4,9	gg.	90	
Acqua	94,1	gg.		
Amido	0,0	gg.		
Ceneri	0,0.	gg		

(1) valore giornaliero di riferimento

Ripartizione percentuale dell'energia



LA PASTA E IL PANE

La superficie coltivata a grano duro della provincia ammonta a circa Ha. 42.000 con una produzione di circa un milione di quintali. Le varietà di frumento duro coltivato sono: il capiti, il trinakria, l'hymera, il creso, il valnova, il vespro. La risposta alla pastificazione delle suddette varietà è più interessante per quanto riguarda le varietà capiti, trinakria e hymera. Le industrie molitorie hanno in provincia di Trapani un'antica tradizione.

Nel 1900 innumerevoli mulini a vento erano adibiti alla macinazione del grano, oggi impianti molitori distribuiti su tutto il territorio producono industrialmente pasta secca di grano duro che è conosciuta in tutto il mondo. Più di 600.000 chilogrammi di pasta di ottimo grano duro dei maggiori pastifici: Poiatti, Gallo, Tigri, Dia, vengono ogni anno venduti sui mercati nazionali ed esteri. La resistenza alla cottura dovuta all'ottimo contenuto in glutine caratterizzano la elevata qualità delle paste alimentari prodotte in provincia. Così spaghetti, rigatoni, bucatini, anelletti, penne, maccheroni e varie pastine acquistano ogni giorno il gradimento dei consumatori. Il procedimento di pastificazione comprende quattro operazioni fondamentali: impastamento della farina con acqua, granolatura, modellatura, essiccamento.

Un tempo queste operazioni venivano realizzate separatamente; oggi nei moderni stabilimenti le prime tre operazioni vengono effettuate da una sola macchina cui segue l'essiccamento a 45°- 70°C che porta la pasta ad un contenuto di umidità del 12% così come richiesto dalla legislazione vigente. Le condizioni previste dall'essiccamento, specie la durata, sono direttamente proporzionali al contenuto di glutine presente nella pasta. Glutine e amido hanno un diverso grado igrometrico per cui se la percentuale di quest'ultimo è più bassa l'essiccamento sarà più breve. Il valore dietetico delle paste di solo grano duro è estremamente interessante: in 100 gr. sono contenuti mg.74 glucidi, mg. 1.2 lipidi, mg. 10 calcio, mg. 0.13 Vit.B1, mg. 1.60 ferro, mg. 0.10 Vit.B2, mg. 2 Vit.PP per un totale di 358 calorie/ 100 grammi. La rivalutazione della dieta cosiddetta mediterranea trova la sua spiegazione nel basso contenuto in calorie della pasta se condita semplicemente (es. olio extravergine di oliva) e nel suo alto valore dietetico per la presenza di sali minerali e vitamine. Il pane, i biscotti e i dolci caratterizzano ancora la produzione di derivati del frumento duro che si produce in provincia.



COUS COUS

Piatto tipico e tradizionale della cucina trapanese (a San Vito Lo Capo gli viene addirittura dedicato un festival), il cous cous è un'eredità araba, ma al montone sostituisce – come c'è da aspettarsi – il pesce, con cui si prepara il brodo per condirlo. Base del cous cous è la semola, ovvero una farina di grano duro dall'elevata granulometria e di colore tendente al giallo.

Prima di tutto la semola va “incocciata” cioè lavorata a lungo con un movimento rotatorio delle dita bagnate d'acqua salata, finché non si rapprende in minutissime palline; il recipiente tradizionale in cui si compie questa operazione è la mafaradda, un piatto largo e basso. L'incocciatura va eseguita con piccole quantità di semola per volta.

Il passo successivo è costituito dalla cottura a vapore nell'apposita pignatta per cous cous, un recipiente di terracotta dotato di fori che va posto sopra una pentola di acqua bollente; quando tutta la semola è pronta, si lascia asciugare il cous cous su una tovaglia. Scopri la ricetta tradizionale nella sezione dedicata alle ricette della tradizione.



Curiosità

Il cous cous non è solo un alimento, ma una vera e propria tradizione che accomuna moltissimi popoli del bacino del mediterraneo: nato in Maghreb, si è diffuso presso gli arabi ma anche in Marocco, Tunisia, Algeria, Palestina, Israele, per poi arrivare in Sicilia e nel Sud della Francia. Nel trapanese la preparazione del cous cous è un vero rito, festeggiato anche con sagre e feste: non è raro trovare donne che lo preparano ancora alla vecchia maniera, impastando la semola con l'acqua.

La tradizione africana prevede di consumare il cous cous tutti insieme, attorno a un unico piatto, servendosi con le mani. Attorno al cous cous si sono sviluppate tradizioni importanti anche sugli utensili e i recipienti in cui lavorare il piatto, come la couscoussiere per la cottura al vapore e la mafaradda siciliana in terracotta.

Citiamo infine il premiato film del 2007 Cous Cous (La Graine et le Mulet), dove le vicende di una famiglia maghrebina immigrata in Francia si snodano attorno al cous cous con cefalo (Moulet).

Il cuscus trapanese.

Cùscusu (cuscus) di pesce, piatto tipico della cucina trapanese

A Trapani e nelle zone limitrofe come Favignana, e San Vito Lo Capo, il cuscus (cuscusu in dialetto) è divenuto di uso quasi quotidiano. La semola è incocciata e poi cotta a vapore in una speciale pentola forata di terracotta smaltata. Ma il condimento, a differenza di quello magrebino, è la Ghiotta, un brodetto di pesce misto di scorfano rosso, scorfano nero, cernia, pesce San Pietro, vopa, gallinella, luvaro e anguilla delle saline della zona, insieme a qualche gambero o scampo.

Altra versione in quella zona (in particolare a Marsala e Mazara del Vallo) sono i "frascatuli", palline di semola impastata, accompagnati con brodo di pesce. Nell'entroterra trapanese il cuscus o le frascatole sono cucinati anche accompagnati da una zuppa di cavolfiore, fave, carote, ceci e verdure varie. Tale piatto esiste anche in Sardegna, cucinato alla stessa maniera e chiamato Fregula.

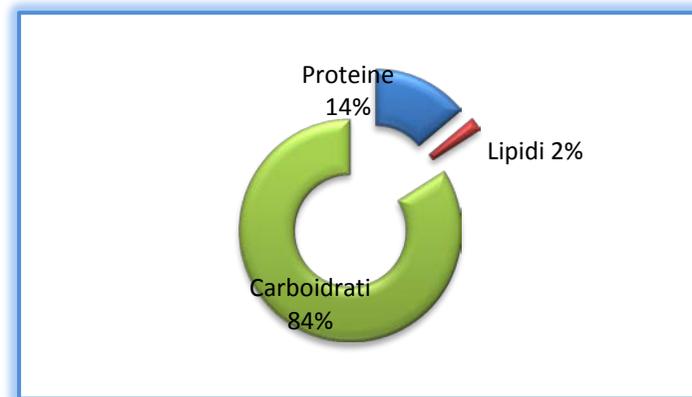
Il "cuscus trapanese" è inserito tra i Prodotti agroalimentari tradizionali siciliani riconosciuti dal Ministero delle Politiche Agricole, Alimentari e Forestali, su proposta della Regione Siciliana.

COUS COUS CRUDO. VALORI NUTRIZIONALI E COMPOSIZIONE X 100 g.

Proprietà	Valore	Unità	GDA (1)	%
Calorie	376	Kcal	2000	
Calorie	1.573	Kj		
Grassi	0,64	g.	70	
Carboidrati	77,4	g-	270	
Proteine	12,7	g.	50	
Fibre	5,0	g.	25	
Zuccheri	-	g.	90	-
Acqua	8,5	g.		
Amido	0,0	g.		
Ceneri	0,62.	g		

(1) valore giornaliero di riferimento

Ripartizione percentuale dell'energia



IL GRANO E LA FARINA TIMILIA O TUMMINIA E IL PANE NERO DI CASTELVETRANO

Il grano Timilia, il cui nome scientifico è *Triticum durum* Desf. var. affine Koern, è un frumento con cariosside scura che resiste bene alla siccità. Considerato un grano duro in via di estinzione nonostante la sua facile produttività, in quanto negli ultimi decenni poco richiesto dalla grande distribuzione, è ormai diventato un prodotto raro e pregiato. Conosciuto in Sicilia, ma anche nel resto d'Italia con i nomi di dialettali: tumminia, timminia, trimminia.

Il grano Timilia veniva coltivato già nel periodo greco con il nome di trimeniaios. È una varietà antica di grano duro a ciclo breve, il periodo di semina è marzo nelle zone collinari (può essere anticipato a gennaio nelle zone marittime) per questo motivo è chiamato anche grano marzuolo. È un grano molto resistente alla siccità, adatto alle coltivazioni in paesi caldi e secchi, per questo motivo prese piede nelle regioni del sud Italia come la Sicilia, ma anche del sud Europa (Francia, Spagna e Portogallo) e nei paesi del Nord Africa che si affacciano sul Mediterraneo, durante il primo cinquantennio del secolo scorso.

Non richiede grandi tecniche di coltivazione e cure particolari, per questo è adatto anche alle coltivazioni biologiche. Negli anni 30 la Stazione di Granicoltura per la Sicilia ha selezionato due varietà di Timilia denominate: Timilia S. G. 1 (a reste nere) e Timilia S.G.2 (a reste bianche). Grazie alla tenacia di produttori e dei coltivatori locali il grano Timilia, negli ultimi anni ha riconquistato un posto di riguardo nella produzione di grano in Sicilia, soprattutto nelle aree del trapanese e del palermitano dove le coltivazioni si estendono per circa 200 ettari e circa 100 ettari per altri grani antichi.

La Farina di Timilia è prodotta per mezzo di antiche macine a pietra nella zona del trapanese, seguendo le antiche tradizioni; è una farina integrale poco burattata, contiene molti oligo-elementi del germe di grano e della crusca e presenta un alto valore proteico e un basso indice di glutine. Questa farina è molto indicata per la panificazione, in aggiunta con altre semole siciliane, e deve essere consumata in tempi relativamente brevi (circa 4 mesi) per non perdere le sue qualità organolettiche.

La farina di Timilia, dopo la molitura, presenta un colore grigiastro, diverso dalle farine commerciali a cui solitamente siamo abituati; i prodotti alimentari che derivano dall'impiego di questa farina sono pani integrali o pani scuri chiamati così proprio per il caratteristico colore scuro dell'impasto e della mollica.



Il **pane tipico** prodotto con questa particolare farina è chiamato “**Pane nero di Castelvetro**”, originario di un piccolo paese omonimo della provincia trapanese. Il pane di farina Timilia è molto profumato, con un buon apporto nutrizionale e grazie all’impiego delle paste acide (lievito naturale) ha una lunga durata, si conserva per alcuni giorni morbido e profumato.

Grazie alle innovazioni alimentari introdotte dalle ditte produttrici, questa farina viene impiegata anche per la produzione di pasta artigianale fresca e secca. Un prodotto dal sapore intenso e deciso che si sposa bene con i sughi ricchi di storia e di cultura della cucina siciliana.

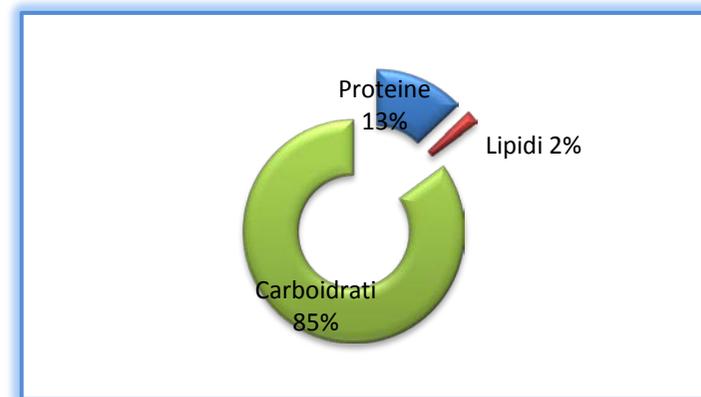
La tradizione vuole che il **pane nero di Castelvetro** appena sfornato e ancora caldo sia diviso in due e conciato con olio extravergine (meglio se della locale Nocellara del Belice), sale, origano, pomodoro a fette, formaggio tipico della zona (primosale o Vastedda), acciughe o sarde diliscate e basilico. Oggi il Pane di Castelvetro raccoglie attorno a sé un gran numero di panificatori che hanno costituito un consorzio con l’obiettivo di ricostruire l’intera filiera tradizionale del pane, coinvolgendo gli agricoltori nel Presidio e incrementando quindi la coltivazione della varietà antica di grano timià, e coinvolgendo attivamente anche i mulini a pietra locali in grado di fornire materie prime di alta qualità.

PANE. VALORI NUTRIZIONALI E COMPOSIZIONE x 100 g.

Proprietà	Valore	Unità	GDA (1)	%
Calorie	265	Kcal	2000	
Calorie	1.103	Kj		
Grassi	0,64	g.	70	
Carboidrati	59,7	g.	270	
Proteine	8,9	g.	50	
Fibre	5,0	g.	25	
Zuccheri	-	g.	90	-
Acqua	34	g.		
Amido	52,3	g.		
Zuccheri Solubili	2,2	g.		

(1) valore giornaliero di riferimento

Ripartizione percentuale dell'energia



I VINI

Il vino siciliano ha più di tremila anni di storia e la provincia di Trapani rappresenta con i suoi 87.000 ettari di superficie vitata il territorio viticolo più vasto d'Italia. Famosissimo in tutto il mondo è il vino Marsala proveniente dalle pianure della costa trapanese dove le uve grillo, cataratto e inzolia maturano al vigoroso sole di Sicilia. Ha 18° gradi alcolici e conserva nel suo profumo e gusto i segreti di una tradizione vinaria centenaria. Ogni azienda che produce Marsala, possiede una zona della cantina detta "scrigno" per indicare il prezioso vino cremoso e profumatissimo, lievito che serve da base per la preparazione del Marsala extra-vergine. Visitare lo scrigno di una antica cantina marsalese è una esperienza unica e, se avete la fortuna di gustare appena un po' di crema base, scoprirete perché il Marsala è e rimarrà un vino eccezionale, non dimenticherete più il suo profumo, il suo sapore e la sua forza: sarà un incontro tra i più affascinanti della vostra vita. Soltanto una piccola parte di questa crema verrà aggiunta al vino che si vuole destinare a Marsala. Un vino autentico come le sue origini così come era il vino Marsala prima del 1773 senza aggiunta di alcool, invecchiato naturalmente prima in botti di castagno e poi finito gli ultimi due anni prima dell'imbottigliamento in quelle di rovere. Il bianco d'Alcamo caratterizza la seconda zona D.O.C. della provincia.

Dalle dolci colline dell'interno del trapanese nascono uve di Cataratto con un particolare bouquet da cui con moderni sistemi di vinificazione in ambiente condizionato si ottengono vini bianchi leggeri appena frizzanti, di colore paglierino, di eccezionale qualità. Sono ottimi vini da aperitivo e si prestano particolarmente con piatti di pesce. Hanno 11° alcolici e vanno bevuti freddi. Altro vino D.O.C. è il Moscato di Pantelleria nei tipi naturale, dolce, spumante e passito. Tutti questi vini nascono dalle uve Zibibbo introdotte nell'isola durante la dominazione araba (827 d.C.) La gradazione minima di questi vini è di 12.5°. Il tipo passito è naturalmente dolce ed ha una gradazione al calice di 14° e un contenuto zuccherino non inferiore all'11%. Le qualità extra di Passito liquoroso sono fabbricate con aggiunta di alcool e raggiungono la gradazione alcolica di 23.9°. Tutto il prodotto può essere confezionato solamente nell'isola di Pantelleria. Un brindisi con i vini del trapanese è un messaggio di storia, di tradizioni, ed un augurio di felicità.



LA STRADA DEL VINO

Non c'è una sola strada del vino, in provincia di Trapani, ma tantissime. Un percorso ideale non può che cominciare da Marsala, per dipanarsi poi attraverso i territori delle D.o.c. di Alcamo ed Erice, e finire nell'isola di Pantelleria.

E non c'è una storia soltanto da raccontare, ma mille. Cominciando proprio da quella di **Marsala e del "Marsala"**, vino diventato un mito grazie agli inglesi e alla famiglia Florio. Ne sono testimonianza viva gli storici stabilimenti che si ergono tra vigne e bagli, dove si può ricostruire un pezzo, importante, di vita commerciale e gastronomica della Sicilia. E, soprattutto, dove si può provare l'emozione di un vino affascinante.

I vitigni usati sono il **Grillo, l'Inzolia e il Catarratto**, più altri a bacca rossa, con una miscela che determina l'equilibrio dei diversi vini. Le uve, raccolte a mano a settembre, sono vinificate con metodi diversi.

I vini vengono poi assemblati, con possibilità di aggiungere acquavite di vino e mosto cotto, e affinati in botti di rovere.

Un viaggio dentro la storia è pure quello alla scoperta della **D.O.C. Alcamo**, vino già inserito dallo Stato della Chiesa tra i vini più pregiati nel XVI secolo. La D.O.C. Alcamo comprende pregiati vini bianchi, rossi e rosati. L'Alcamo bianco è protagonista della cucina siciliana, perché si abbina a piatti tipici della nostra gastronomia, ad esempio i primi con sughi di pesce o il pesce azzurro, e i formaggi ovini freschi.

Altra importante D.O.C. è, nella zona sud della Provincia, il **Delia Nivolelli D.O.C.**, che viene prodotto in parte del territorio dei comuni di Mazara del Vallo, Marsala, Petrosino e Salemi. Questa zona, fertile e pianeggiante, si trova in una posizione che sembra predestinarla a un rapporto privilegiato con i paesi del Nord Africa; divenuta famosa per gli scambi all'epoca dei Fenici e per la sua conquista da parte degli arabi, è ricca di significativi monumenti, nel contesto del ricco patrimonio paesaggistico, archeologico e monumentale della provincia di Trapani.



D.O.C., dal 1971, è anche il **Passito di Pantelleria**. Ma l'isola lo ricorda sin dalla notte dei tempi. Su questo vino si racconta la leggenda della Dea Tanit, che, invaghita di Apollo, voleva attirarne l'attenzione. Per raggiungere lo scopo chiese il parere di Venere, che le consigliò di salire sull'Olimpo e di fingersi coppiera. Tanit seguì il consiglio, e sostituì all'ambrosia, bevanda abituale degli dei, il mosto delle vigne di Pantelleria. Il trucco riuscì, ed Apollo non solo notò Tanit, ma se ne innamorò. Da allora Pantelleria può farsi vanto di dar vita al vino che fu capace di sostituire l'ambrosia degli dei. Al torrido sole dantesco gli acini di zibibbo concentrano colori e profumi che regalano al Passito di Pantelleria una prorompente sensualità. Il vitigno fu introdotto dagli Arabi per produrre uva passa e occupa gran parte della superficie coltivabile. Attorno lo scenario è incantevole: la natura selvaggia del vulcano, macchiata dalle cupole bianche dei "dammusi" e dai cespugli dei "capperi". L'allevamento dello Zibibbo avviene in piccole conche scavate nel terreno, dove i grappoli crescono riparati dal fogliame, che crea un minuscolo microclima. Dopo l'appassimento, gli acini vengono aggiunti al mosto di uve fresche in fermentazione. Mediante particolari tecniche di vinificazione si ottiene un eccellente vino da meditazione perfetto in abbinamento con cioccolato, ricotta, dolci di mandorla e formaggi.

Una citazione merita anche **Erice D.O.C.** Si tratta di un'area produttiva in fermento, che ben promette per diventare uno dei riferimenti internazionali dei vini siciliani di qualità. Al centro, l'antico borgo di Erice, cittadina medievale, fatta di stradine rivestite di basolato e acciottolato, ricca di torri, chiese, castelli e conventi. Ma non finisce qui, perché il 2006 è cominciato per la Provincia di Trapani con la istituzione di un'altra importante D.O.C., quella di Salaparuta, piccolo Comune che domina le colline della Valle del Belice dove, da sempre, vengono prodotti vini bianchi e rossi di altissima qualità, oggi garantiti e tutelati, appunto, da un'apposita D.O.C., entrata in vigore a partire dalla vendemmia 2006.

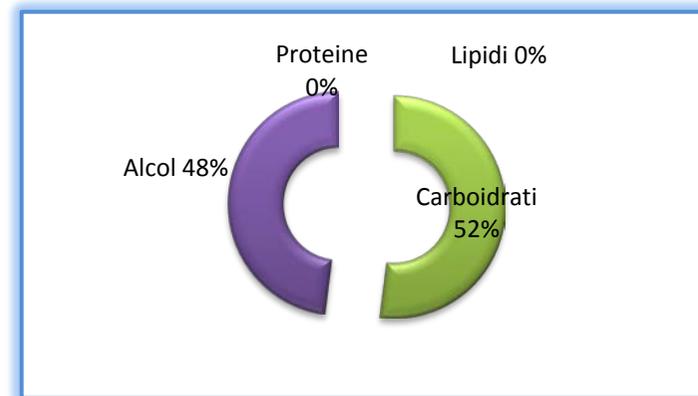
Ultima Doc da citare è la **Doc Salaparuta**. Le condizioni ambientali e di coltura dei vigneti destinati alla produzione dei vini a DOC "Salaparuta" devono essere quelle tradizionali della zona di produzione e, comunque, idonee a conferire alle uve ed ai vini le loro specifiche caratteristiche di qualità. I sesti di impianto, le forme di allevamento ed i sistemi di potatura devono essere quelli generalmente usati nella zona. E' vietata ogni pratica di forzatura mentre è ammessa l'irrigazione di soccorso. Come forme di allevamento devono essere utilizzate, esclusivamente, i sistemi a controspalliera o ad alberello ed eventuali varianti simili esclusi i sistemi a tendone. La DOC è stata riconosciuta con D.M. dell'8 Febbraio 2006. Registrazione europea con Reg. (EC) No 479/2008, pubblicato della Comunità europea il 01 agosto 2009.

segue La strada del Vino

VINO MARSALA. VALORI NUTRIZIONALI E COMPOSIZIONE x 100 g.				
Proprietà	Valore	Unità	GDA (1)	%
Calorie	203	Kcal	2000	
Calorie	850	Kj		
Grassi	-	g.	70	-
Carboidrati	28,0	g.	270	
Proteine	-	g.	50	-
Fibre	5,0	g.	25	-
Zuccheri	-	g.	90	-
Acqua	57,8	g.		
Amido	-	g.		
Alcol	14	g.	-	-

(1) valore giornaliero di riferimento

Ripartizione percentuale dell'energia



Olio e Olive

La coltura dell'olivo caratterizza il paesaggio delle aree costiere e dell'interno pedocollinare del trapanese. Il suo fogliame verde argenteo crea un vivace contrasto con l'azzurro mare delle isole Egadi. Cicerone e Plinio, secondo una antica leggenda, attribuiscono ad Aristeo la scoperta dell'olivo. Questi, infatti, dopo aver mostrato ai greci il modo di estrarre l'olio, introdusse l'olivicoltura in Sicilia insegnando l'arte della spremitura agli abitanti dell'Isola. In provincia di Trapani l'olivo occupa una superficie di circa 15.000 ettari dei quali 4.900 sono destinati a oliva da mensa.

La quantità di olio stimata è di circa 40 mila quintali mentre l'oliva da mensa che caratterizza le coltivazioni della zona di Castelvetro ammonta a 45 mila quintali. Dalle coltivazioni specializzate e dai moderni metodi di estrazione nasce un olio con caratteristiche qualitative eccellenti: l'elevata percentuale di extravergine prodotto lo dimostra. Soddisfacente è la ripresa commerciale della produzione olearia dovuta principalmente ad un aumento dei consumi. Le qualità dietetiche dell'olio extravergine di oliva rimangono insuperabili rispetto agli altri olii. Secondo le ricerche condotte presso l'Istituto di Igiene Alimentare di Parigi l'olio extravergine di oliva determina nell'organismo una maggiore ricchezza di monociti preservando e quindi abbassando l'incidenza delle malattie cardiovascolari. Ricerche americane hanno dimostrato come questo tipo di olio ha un contenuto in grassi e per l'azione di trasporto che esercita sugli aminoacidi, sui sali minerali e sulle vitamine, favorendo l'accrescimento. E' indicato nell'obesità tanto che dietologi illustri lo inseriscono nelle diete dimagranti.

*Apprezzate in tutti i mercati sono le olive da mensa delle varietà “**Nocellara del Belice**” diffusa principalmente nelle campagne di Castelvetro, Partanna, e Campobello di Mazara. Tale cultivar ha una maturazione tardiva, viene però raccolta precocemente essendo destinata alla produzione di olive verdi in salamoia. Tutti gli oliveti da mensa esprimono la loro potenzialità produttiva e qualitativa se irrigati. Le olive migliori senza alcuna alterazione esterna, con calibro compreso tra 16 e 20, vengono sottoposte in appositi fusti alla deamarizzazione in soluzione acquosa con soda e sale prima di essere immesse sul mercato.*



La strada dell'olivo e dell'Olio EVO

La coltura dell'olivo caratterizza il paesaggio delle aree costiere e dell'interno del trapanese. E anche in questo caso, le origini dell'olivicultura si perdono nella leggenda.

In provincia di Trapani l'olivo occupa una superficie di circa 15.000 ettari, dei quali 4.900 sono destinati a oliva da mensa.

Dalle coltivazioni specializzate e dai moderni metodi di estrazione nasce un olio con caratteristiche qualitative eccellenti: l'elevata percentuale di extravergine prodotto lo dimostra.

Apprezzate in tutti i mercati sono le olive da mensa della varietà **"Nocellara del Belice"**, diffusa principalmente nelle campagne di Castelvetro, Partanna e Campobello di Mazara.

Degno di nota per la produzione olearia, il comprensorio della Valle del Belice, risulta essere il più vocato alla coltivazione dell'olivo; in questo ambiente, grazie ad una caratteristica combinazione di condizioni climatiche, di suolo e di tecnica colturale, si è assistito nel corso dei secoli allo sviluppo di una olivicultura altamente specializzata.

Aspetti più significativi di tale sviluppo sono i riconoscimenti alle D.o.p. **"Valli trapanesi"** e **"Valle del Belice"**: la prima è attribuita all'olio extravergine d'oliva prodotto dalle olive provenienti da territori olivati dei comuni di Alcamo, Buseto Palizzolo, Calatafimi, Castellammare del Golfo, Costonaci, Erice, Gibellina, Marsala, Mazara del Vallo, Paceco, Petrosino, Poggioreale, Salemi, San Vito lo Capo, Trapani, Valderice e Vita. Le cultivar caratterizzanti sono Cerasuola, Biancolilla e Nocellara.

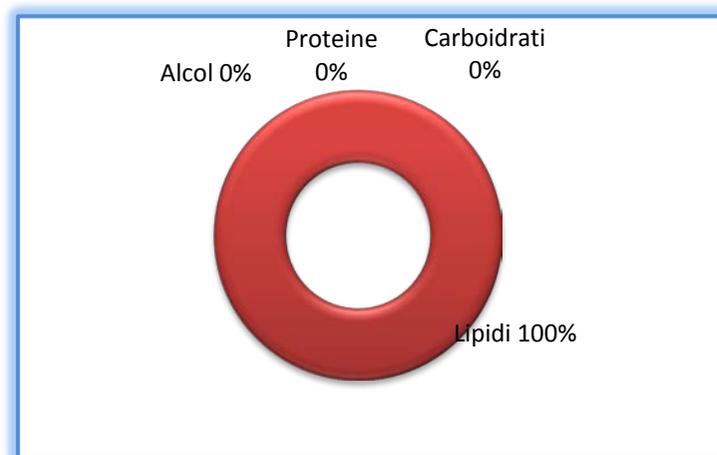
La D.O.P. **"Valle del Belice"** è riservata, invece, all'olio extravergine d'oliva proveniente dalla molitura delle olive prodotte nei comuni di Castelvetro, Campobello di Mazara, Partanna, Santa Ninfa, Salaparuta. Le cultivar più rappresentative sono Nocellara del Belice, Cerasuola, Biancolilla, Giarruffa, Ogliarola, Ascolana tenera, la Moraiola.



segue La strada dell'olivo e dell'Olio EVO

OLIO EVO. VALORI NUTRIZIONALI E COMPOSIZIONE X 100 g.				
Proprietà	Valore	Unità	GDA (1)	%
Calorie	899	Kcal	2000	
Calorie	3.762	Kj		
Grassi	100,00	g.	70	
Carboidrati	-	g.	270	
Proteine	-	g.	50	-
Fibre	-	g.	25	-
Zuccheri	-	g.	90	-
Acqua	-	g.		
Amido	-	g.		
Alcol	-	g.	-	-
(1) valore giornaliero di riferimento				

Ripartizione percentuale dell'energia



Verdure

Quasi 1.000 degli oltre 16mila operatori italiani operanti nella produzione di ortofrutta DOP e IGP si trovano in Sicilia. Il 22% di questi si trova nella provincia di Trapani, pari all'1,3% del totale nazionale. Sia nella provincia di Trapani che nell'intero territorio nazionale oltre il 95% degli operatori sono produttori, mentre in Sicilia è presente anche una buona percentuale di trasformatori (10%) e di produttori e trasformatori (5%). La crescente importanza dell'ortofrutta di qualità è testimoniata dalla crescita quasi costante delle superfici investite nell'ultimo quadriennio nella provincia di Trapani.

Aaglio rosso di Nubia. E' in itinere la procedura per il riconoscimento del marchio I.G.P. E' uno dei più interessanti prodotti tipici della Sicilia Occidentale. La produzione dell'Aaglio Rosso di Nubia è localizzata nella contrada di Nubia, ma si estende anche ai territori vocati per la fertilità del terreno e per il clima nei comuni di Paceco, Trapani, Erice, Marsala e Salemi. La produzione dell'Aaglio Rosso di Nubia avviene secondo le antiche tradizioni sia per la semina che per la raccolta.

L'Aaglio Rosso di Nubia viene coltivato su terreni di natura principalmente argillosa, su filari paralleli distanti l'uno dall'altro 65 centimetri. La semina avviene dal mese di dicembre alla prima metà del mese di febbraio, a seconda delle condizioni climatiche. I bulbi si raccolgono nei primi giorni del mese di giugno, nelle ore fresche della notte o della mattina in modo che le foglie, essendo più umide, consentano, successivamente, il lavoro manuale di intreccio delle piante. L'Aaglio Rosso di Nubia ha un bulbo costituito tipicamente da dodici bulbilli con le tuniche esterne bianche. Le tuniche interne, di colore rosso vivo, danno il nome all'Aaglio Rosso di Nubia. Secondo la tradizione, esso viene confezionato in trecce molto grandi formate da cento bulbi, questi ultimi comunemente chiamate teste.

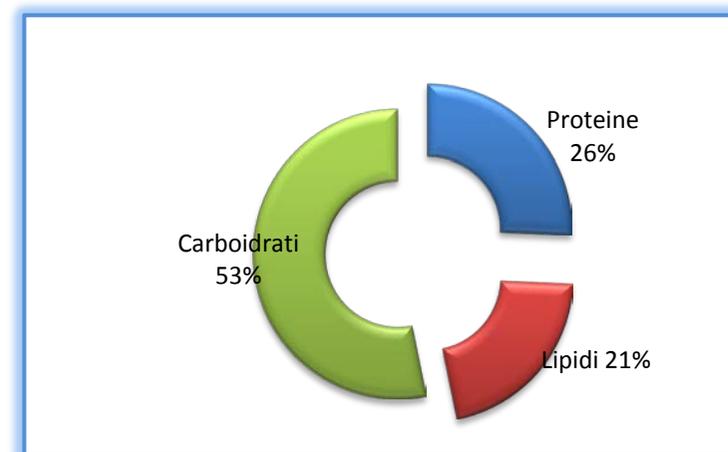


Segue Aglio rosso di Nubia.

Ripartizione percentuale dell'energia

AGLIO. VALORI NUTRIZIONALI E COMPOSIZIONE X 100 g.				
Proprietà	Valore	Unità	GDA (1)	%
Calorie	41	Kcal	2000	
Calorie	171	Kj		
Grassi	0,5	g.	70	
Carboidrati	33,0	g.	270	
Proteine	6,36	g.	50	-
Fibre	2,1	g.	25	-
Zuccheri	1,0	g.	90	-
Acqua	58,5	g.		
Amido	-	g.		
Alcol	-	g.	-	-

(1) valore giornaliero di riferimento



Capperi. Hanno trovato a Pantelleria il loro luogo d'elezione per le particolari caratteristiche dell'isola. La pianta del capperro cresce infatti spontanea sulle scogliere e sulle rocce. I contadini panteschi, da secoli, coltivano il capperro con intelligenza, piantandolo su impervi terreni rocciosi e poco fertili. Dal mese di maggio ad agosto si raccolgono i boccioli floreali e i giovani frutti, i quali vengono tenuti, per circa una settimana, in salamoia. Dopo di che si ripongono in un altro contenitore con l'aggiunta di poco sale. I capperi sono ricchi di Sali minerali importanti, come il potassio e il sodio. Hanno ottenuto il riconoscimento di I.G.P. (Indicazione Geografica Protetta) per le loro caratteristiche di tipicità e qualità. Il Capperro di Pantelleria ha un forte aroma penetrante che aggiunge sapore a molte pietanze della cucina mediterranea, dalla pasta al pesce e ha, inoltre notevoli proprietà diuretiche, toniche e digestive. Si sposa con olive nere, pomodori, acciughe e origano nel celebre Pesto pantesco. Il Capperro di Pantelleria va conservato al naturale, evitando contenitori di plastica, sotto sale marino. È importante perciò, prima di consumarlo, lasciarlo qualche minuto sotto l'acqua corrente, in modo da eliminare il sale in eccesso.

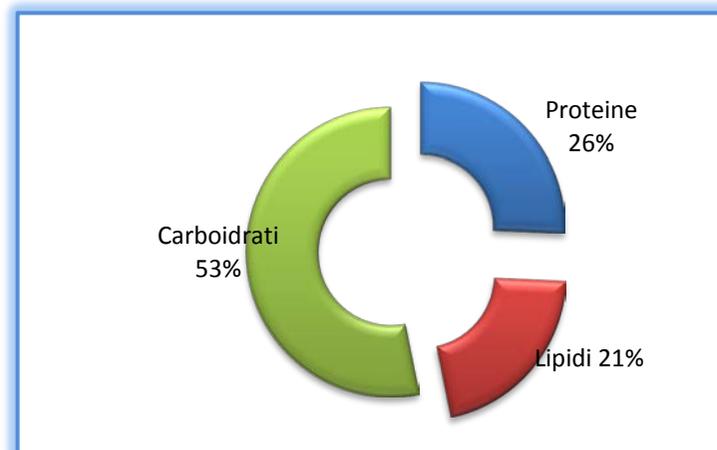


CAPPERI. VALORI NUTRIZIONALI E COMPOSIZIONE x 100 g.

Proprietà	Valore	Unità	GDA (1)	%
Calorie	899	Kcal	2000	
Calorie	3.762	Kj		
Grassi	100,00	g.	70	
Carboidrati	-	g.	270	
Proteine	-	g.	50	-
Fibre	-	g.	25	-
Zuccheri	-	g.	90	-
Acqua	-	g.		
Amido	-	g.		
Alcol	-	g.	-	-

(1) valore giornaliero di riferimento

Ripartizione percentuale dell'energia



La Nocellara del Belice. I suoli rossi e bruni e il clima spiccatamente mediterraneo creano condizioni micro-ambientali che influiscono sulle caratteristiche di tipicità dell'oliva prodotta nella Valle del Belice. L'olivicoltura nella zona ha una lunghissima tradizione, in particolare per l'oliva da tavola: la sua coltivazione risale alla colonia greca di Selinunte, nel VII secolo a.C. ed ebbe il massimo incremento nel 1700. Nel corso degli ultimi due secoli si è scoperta la duplice attitudine della cultivar "Nocellara del Belice" e di conseguenza le produzioni olivicole si sono diversificate in olio e olive da tavola. Per la sua tipicità nel 1998 ha ottenuto il riconoscimento DOP "Valle del Belice" (Registrazione europea con regolamento CE n. 134/98).

Le pregiate olive da tavola Nocellara del Belice sono conservate in salamoia dentro recipienti di vetro, sacchetti di materiale plastico, in contenitori di plastica per alimenti, in contenitori di terracotta. Una volta aperta la confezione, bisogna conservarla in frigorifero. Il prodotto può essere raccolto dalla fine di settembre alla metà di novembre. La raccolta viene effettuata esclusivamente a mano e la trasformazione delle olive viene effettuata dopo poche ore dalla raccolta, con sistemi di concia da tempo esistenti nella zona e sottoposti a rigorosi controlli igienico- sanitari. L'oliva può essere consumata come antipasto, assieme ad altri prodotti tipici siciliani come caponate, formaggi, salsicce, pomodori secchi sottolio e carciofini sott'olio. La Nocellara del Belice ha una polpa soda e croccante di qualità pregiata, con una pezzatura media di 6 grammi circa e un ottimo rapporto polpa-nocciolo. Di colore verde intenso che a maturazione diventa rosso vinoso.

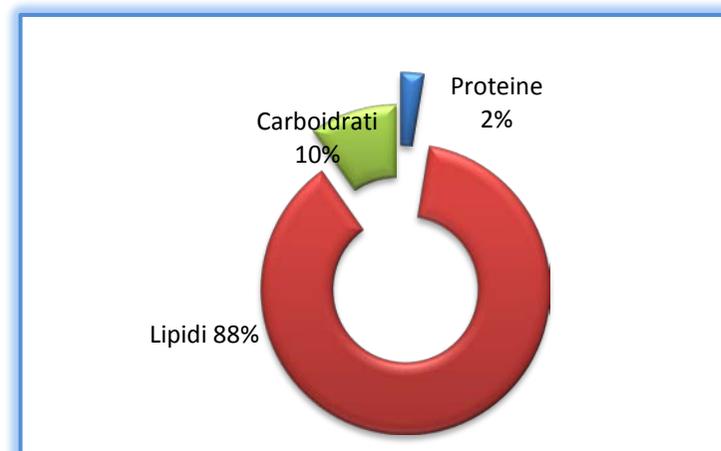


OLIVE DA TAVOLA. VALORI NUTRIZIONALI E COMPOSIZIONE X 100 g.

Proprietà	Valore	Unità	GDA (1)	%
Calorie	145	Kcal	2000	
Calorie	609	Kj		
Grassi	15,32	g.	70	
Carboidrati	3,84	g-	270	
Proteine	1,30	g	50	-
Fibre	3,30	g.	25	-

(1) valore giornaliero di riferimento

Ripartizione percentuale dell'energia



I Formaggi

“ Aeternum vivet nostris qui vescitur caseis”. Se il formaggio non fa vivere eternamente è tuttavia un alimento prezioso ed economico in quanto possiede un valore energetico maggiore di quello della carne. L'arte del cacio è antichissima. Siamo a Trapani quando Omero (sec. IX a.c. circa) nell'*Odissea* racconta del pastore Polifemo, mostruoso ciclope con un solo occhio sulla fronte. Viene poi descritto intento al lavoro << seduto quindi mungeva pecore e capre belanti, ognuna per ordina e cacciò sotto a tutte il lattonzolo. Il tempo è passato ma l'arte della caseificazione dei formaggi tipici della provincia: il pecorino, la tuma, la ricotta, il caciocavallo è rimasta la stessa. Il colore, il sapore, lo stesso odore, caratterizzano le diverse zone di produzione. E' così possibile apprezzare le varianti gustative dovute ai pascoli delle colline di Alcamo, Calatafimi, Salemi, Vita, Partanna, Gibellina, S. Ninfa, Castellamare del Golfo. Ed ecco le caratteristiche: il pecorino è un formaggio a pasta molto dura, prodotto esclusivamente con latte di pecora intero, fresco e coagulato con caglio di agnello. L'epoca di produzione va da ottobre a giugno. La salatura viene effettuata a secco e la stagionatura dura quattro mesi. La forma del formaggio pecorino è cilindrica a facce piane o leggermente concave. La **Tuma** è il pecorino appena nato, appena salato, dal gusto dolce per l'alto contenuto in lattosio non fermentato. Il suo sapore e tecnica di lavorazione vengono esaltati dai pascoli da cui ha origine. Viene consumato fresco. Il primo sale rappresenta il primo gradino di salaggione. E' un formaggio a parziale fermentazione appena piccante di gradevolissimo sapore. Viene consumato dopo 10 giorni dalla fabbricazione. La ricotta ha un sapore dolce, delicato, soffice, è fabbricato dal siero di latte di pecora o misto a latte di vaccino. E' un alimento ricco di proteine, povero di grassi ed è da considerare l'ingrediente più usato in cucina o in dolceria: pasta con la ricotta, cannoli, etc. Il caciocavallo è un formaggio prodotto con latte di vacca, possiede una pasta filata dura. La forma più usata è quella a parallelepipedo con pesi variabili da 1-2 chilogrammi per le forme più piccole agli 8-18 Kg per le forme più grandi. Il suo sapore è caratterizzato dalla zona di produzione; ha un contenuto in grasso del 44%; se stagionato per oltre sei mesi è adatto ad essere grattugiato. Di ottima qualità è quella prodotta nelle colline dell'alcamese.



Cotonese. Il cotonese è un formaggio fermentato prodotto con latte di pecora. Deve il suo nome alle piantagioni di cotone, molto estese un tempo nella zona del comune di Paceco in provincia di Trapani dove viene prodotto. Al latte pastorizzato, viene aggiunto il caglio, per facilitare la formazione della cagliata; dopodiché si procede con la rottura della cagliata formatasi, operazione che favorisce lo spurgo della parte acquosa (siero), dalla massa. Successivamente avviene la formatura della cagliata, che viene messa negli appositi stampi, di circa KG 1,500, al fine di rassodarsi e diventare più consistente. Dopo il passaggio dagli stampi nei cassoni di stufatura, il prodotto viene asciugato, pronto per essere immerso nelle vasche di salamoia (in ragione di sei ore ogni chilo di prodotto).

Segue la stagionatura del prodotto (20/25 giorni), utile ad ottenere un aroma caratteristico. Si presenta in forma canestrata con crosta naturale da massimo 1,5 kg. Struttura morbida, leggermente occhiata, di colore giallo paglierino, con aroma caratteristico e dal sapore leggermente piccante.

Va consumato entro 180 giorni dalla data di produzione riportata in etichetta, conservandolo ad una temperatura di + 4°C/+ 6° C.



Vastedda della Valle del Belice Fu un antico casaro siciliano che lavorando il latte delle sue pecore dal quale produrre formaggio mise la pasta nelle fuscelle, i caratteristici contenitori di giunco. E quando la lavorazione iniziò ad inacidirsi a causa del caldo, l'antico casaro tentò di porvi rimedio immergendola in acqua calda, come per la ricotta.

Grazie a quella particolare tecnica la pasta iniziò a filare, e posta poi in un piatto prese la caratteristica forma a focaccia. Fu così che nacque la prima forma di Vastedda della Valle del Belice.

La Vastedda del Belice presenta la tipica forma di una focaccia con facce lievemente convesse. Il diametro del piatto deve essere compreso tra 15 e 17 cm e l'altezza dello scalzo tra 3 e 4 cm mentre il peso deve essere compreso tra 500 e 700 gr. In relazione alle dimensioni della forma.

La superficie è priva di crosta, di colore bianco avorio, liscia e compatta senza vaiolature e piegature. La pasta è di colore bianco omogeneo, liscia, non granulosa, con eventuali accenni di striature dovute alla filatura artigianale. L'occhiatura deve essere assente o molto scarsa, così come la trasudazione, mentre l'aroma, è quello caratteristico del latte fresco di pecora dal sapore dolce, fresco e gradevole, con venature

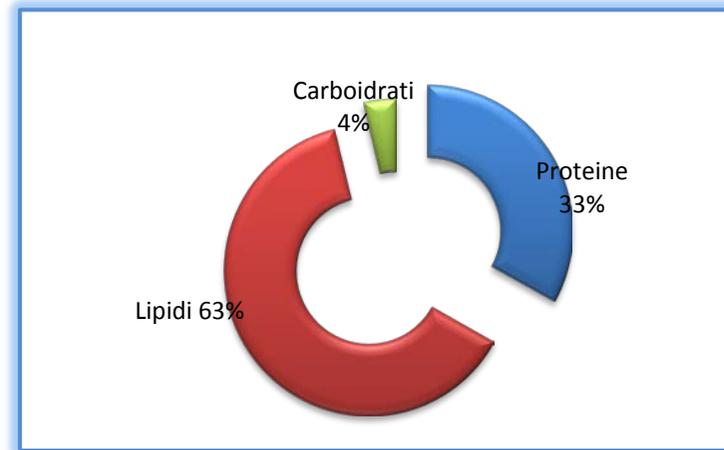


lievemente acidule. La sua percentuale di grasso non è inferiore al 35% sulla sostanza secca, mentre quella di cloruro di sodio non supera il 5% sulla sostanza secca.

Ripartizione percentuale dell'energia

FORMAGGIO DI PECORA VALORI NUTRIZIONALI E COMPOSIZIONE X 100 g.				
Proprietà	Valore	Unità	GDA (1)	%
Calorie	387	Kcal	2000	
Calorie	1.618	Kj		
Grassi	26,94	g.	70	
Carboidrati	3,63	g-	270	
Proteine	31,80	g	50	-
Fibre	-	g.	25	-

(1) valore giornaliero di riferimento



Il Pesce

La produzione ittica rappresenta ancora oggi in Sicilia uno dei comparti trainanti dell'economia. In particolare la pesca del Tonno nel Trapanese è considerata tipica della regione.

Il prodotto ittico in generale viene commercializzato sul molo ed in una struttura fissa, il mercato ittico di Trapani, gestito dall'omonimo comune. In tale mercato la contrattazione avviene tramite asta a voce e gli acquirenti sono: dettaglianti, grossisti, pescherie e ambulanti.

*Il pescato proviene dai porti di **Trapani, Marsala, Mazara del Vallo.***

Il 30% del prodotto è introdotto nel mercato, il 45% venduto direttamente dai pescatori e il 25% avviato ad altri mercati e alla trasformazione.

Attualmente la Sicilia sta sviluppando severi programmi atti a ripopolare i fondali, ampiamente ed indiscriminatamente sfruttati, ed a razionalizzare lo sviluppo della pesca. In primo luogo e congiuntamente allo sviluppo del turismo, la Sicilia sta portando avanti il progetto "ittiturismo" che trova la sua sede a Trapani e vede le famose tonnare completamente ristrutturate trasformarsi in vere e proprie strutture turistiche.



*La provincia di Trapani con i porti di Castellammare del Golfo, San Vito lo Capo, Bonagia, Trapani, Favignana, Marsala, Mazara del Vallo, è stata ed è tuttora una delle più importanti per quanto riguarda la marineria peschereccia. Pesca e collegate lavorazione/conservazione del pescato sono state – e in parte rimangono – due delle voci più importanti nell'economia provinciale. Dal punto di vista dell'industria, rilevanza particolare hanno avuto **la pesca e la trasformazione del tonno e del pesce azzurro.** Storicamente salagione e conservazione sott'olio del pesce azzurro (catturato in gran parte dai motopesca col cianciolo – rete di circuizione) sono state effettuate da **centinaia di imprese artigiane** con sede soprattutto a Trapani, Marsala, Mazara del Vallo. Ben ventidue sono state le tonnare censite sul litorale che va dal golfo di Castellammare ai confini con la provincia di Agrigento; seppure alcuni impianti nel tempo hanno acquisito denominazioni diverse – e dunque il numero reale delle tonnare trapanesi è realmente di poco inferiore a venti–questa provincia è stata quella a maggiore vocazione di tutta Italia. Degli impianti che hanno operato ininterrottamente per secoli, molti dei quali fino agli anni '70 del secolo scorso, oggi non ne rimane in attività nessuno, se non quello famoso di Favignana.*

*Delle 22 fra **tonnare e tonnarelle** oggi: 1 sola è ancora una industria di trasformazione del pescato in piena attività, i locali perfettamente mantenuti, anche se da due anni l'attività di pesca è interrotta: (Sancusumano). 1 è in fase di ristrutturazione – dal punto di vista strutturale e anche*

culturale – per un futuro impiego turistico/scientifico/culturale e non è esclusa una ripresa in piccolo dell'attività di trasformazione (Favignana); la pesca qui ufficialmente prosegue, anche se a fini esclusivamente turistici. 4 sono state trasformate in struttura ricettivo/alberghiera (Scopello – Uzzo – Bonagia – Formica). 1 ha perduto totalmente la sua identità, anche strutturale, e gli immobili sono stati destinati ad usi diversi (Castellammare del Golfo). 1 è stata trasformata in struttura di ricerca scientifica e conserva in buono stato gli edifici (Torretta granitola). 1 mantiene un palazzotto – di recente costruzione – che però non ha alcun legame con l'attività passata (Magazzinazzi). 3 sono pressoché abbandonate e contraddistinte dal gravissimo degrado degli antichi edifici (Secco – Cofano – San Giuliano) Delle altre 12 resta qualche toponimo e niente di più.



Tonno rosso. La pesca del tonno lungo le coste trapanesi ha origini antiche. Lo testimoniano i graffiti, risalenti a 4500 anni fa, rinvenuti nella grotta preistorica del Genovese, nell'isola di Levanzo. E' praticata ancora con il sistema della tonnara. Protagonista nelle abitudini alimentari locali, il tonno viene utilizzato interamente e, a seconda dei tagli, si diversificano le preparazioni della cucina tradizionale. Aromatizzato con aglio e menta e stufato nella salsa di pomodoro, si usa anche per condire la pasta. Con cipolla e vino si cucina al forno, mentre alla griglia finiscono le parti più grasse, servite con il salmoriglio, un condimento composto da olio, succo di limone, origano, sale e pepe. La tonnina, che costituisce il taglio più magro, si prepara fritta con la cipollata, in carpaccio (soprattutto a Favignana sfruttando la ricchezza di erbe aromatiche presenti sull'isola) o in involtini con il pangrattato e i pinoli. Le polpette, fritte o al ragù, si preparano invece con la parte finale, vicina alla coda. Alle proposte che privilegiano il prodotto fresco, si aggiungono numerose altre prelibatezze ottenute dalla lavorazione e conservazione del pesce. A cominciare dalle pregiate uova di tonno che, essiccate e salate, si consumano a fettine con l'olio oppure sbriciolate sugli spaghetti. Fra gli insaccati salati, oltre alla bottarga, sono squisiti anche il cuore, la tonnina salata e la ficazza che è un salame di tonno abbastanza piccante.



IL TONNO E DERIVATI

Tonno sott'olio: la tradizione vuole che il tonno destinato alla conservazione in barattoli sia quello di mattanza, in quanto questo deve perdere il sangue presente nelle carni e acquistare così un colore tendente al rosa. Viene lavorato appena pescato, cotto al vapore, inscatolato e ricoperto di olio. Un tonno di qualità si presenta a pezzi interi, ha un colore chiaro, ed è inscatolato con olio extravergine di oliva. Il tonno Pinna gialla è quello maggiormente usato dall'industria conserviera, ma, ancora una volta, quello più pregiato è il Tonno Rosso.



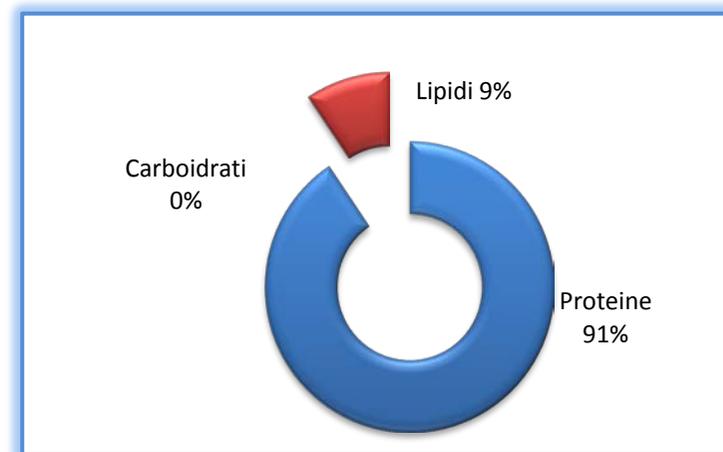
Ventresca di tonno: ovvero il muscolo della parte ventrale del tonno, che è più ricca di grassi e quindi più morbida, è sempre stata considerata più pregiata rispetto alla muscolatura dorsale, per cui veniva venduta separatamente ed a prezzi più elevati. Questa differenza è rimasta nella conservazione sott'olio, ove la ventresca viene lavorata e confezionata a parte.

Bottarga di tonno: La bottarga migliore deriva dal tonno rosso, il cui peso può raggiungere fino a 6 quintali con una sacca ovarica di 6 chili. Ogni sacca può contenere alcuni milioni di uova, il cui diametro varia da 1 a 5 millimetri. La sua estrazione avviene appena pescato il tonno. La sacca con le uova viene messa in salamoia, dove rimane da 8 a 20 ore. La fase successiva consiste nel salare giornalmente la sacca da entrambe le parti, chiuderla legandola con spago e porla su tavole con sopra dei pesi (nel passato grosse pietre). Questa operazione, con la sacca sotto pressione per circa 40 giorni, elimina il sangue e gli altri liquidi, ottenendo così un prodotto di qualità e durata. Successivamente si passa alla fase di essiccazione: le bottarghe rese spesse circa 4-5 cm ed oblunghe, vengono legate per la lunghezza ed appese in un luogo molto secco, per un 30-40 giorni. Infine, la bottarga sarà paraffinata e confezionata sotto vuoto.

Lattume di tonno: si ottiene dalle gonadi del tonno con una lavorazione che prevede un periodo di salagione di circa un mese. Dopo la salagione, il lattume viene lavato con salamoia satura al 24% e messo ad asciugare per 10 giorni. Trascorsi i quali diventa di colore crema. La maturazione avviene in 35/45 giorni; la produzione ha luogo nei mesi di maggio e soprattutto giugno. Il lattume viene consumato tagliato a fettine e condito con olio e prezzemolo nelle insalate.

Tarantello di tonno: è la parte meno conosciuta. Si tratta dei muscoli retro-addominali, più morbidi del filetto, più consistenti della ventresca. Il contenuto in grassi è maggiore che nei filetti, minore che nella ventresca. Costa un po' più dei filetti, un po' meno della ventresca. Ma perché il tarantello è meno conosciuto? Semplice: perché di solito se lo mangiano gli indigeni.

Ripartizione percentuale dell'energia



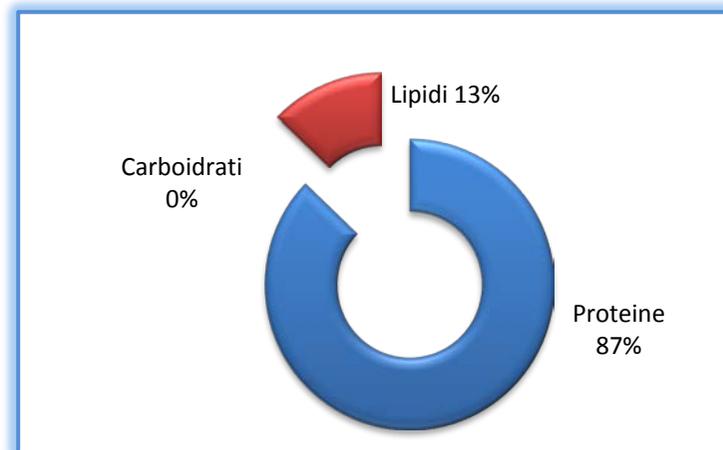
TONNO ROSSO. VALORI NUTRIZIONALI E COMPOSIZIONE X 100 g.				
Proprietà	Valore	Unità	GDA (1)	%
Calorie	103	Kcal	2000	
Calorie	431	Kj		
Grassi	1,01	g.	70	
Carboidrati	-	g-	270	
Proteine	22,0	g	50	-
Fibre	-	g.	25	-

(1) valore giornaliero di riferimento

Gambero rosa. Il “Gambero rosa” di Mazara del Vallo. E’ il più diffusamente allevato perché ha un buon tasso di accrescimento, è resistente alle basse temperature, la sua rusticità intrinseca gli permette di sopravvivere anche per qualche giorno fuori dall’acqua, caratteristica questa molto importante per la commercializzazione del prodotto, anche sui mercati distanti. Vive su fondali sabbiosi e misti a fango. La sua colorazione è rosa con setole rossastre. E’ carnivoro con elevate esigenze nutrizionali. Il mangime attualmente impiegato per integrare la sua alimentazione ha un costo molto elevato, ciò fa sì che la sua quotazione sui mercati risulta abbastanza alta. Si trova in commercio sia fresco che congelato. Ha un gusto molto delicato, ma altrettanto delicata è la sua conservazione, per cui è necessario consumarlo quando è fresco, per gustarne la fragranza. Come si riconosce se è fresco: accertarsi, annusandolo, che non rilasci odore di ammoniaca. La testa non si deve staccare dal resto del corpo e non deve essere annerita. Viene usato per cocktail di gamberi dopo averlo lessato e accompagnato da salsa rosa. Può essere mangiato anche in zuppa o fritto. E’ un pregiatissimo condimento per la pasta, accompagnato da verdure miste.



Ripartizione percentuale dell'energia



GAMBERO. VALORI NUTRIZIONALI E COMPOSIZIONE X 100 g.

Proprietà	Valore	Unità	GDA (1)	%
Calorie	72	Kcal	2000	
Calorie	310	Kj		
Grassi	0,97	g.	70	
Carboidrati	-	g-	270	
Proteine	14,85	g	50	-
Fibre	-	g.	25	-
Acqua	84,5	g.		

(1) valore giornaliero di riferimento

Pesce azzurro. Il “Pesce azzurro” di Mazara del Vallo. Si definiscono azzurri quei pesci dalla colorazione dorsale blu scuro e ventrale argentea. Abbondano nei nostri mari e questo li rende decisamente economici. Il pesce azzurro ha grassi simili a quelli vegetali (insaturi) in particolare quelli della serie omega 3, importanti per lo sviluppo cerebrale e protettori del cuore e arterie.

Il pesce fresco, riconoscibile dall’occhio vivo, pelle brillante e branchie rosse, è capace di fornire all’organismo un buon apporto di vitamine E e B e Sali minerali.

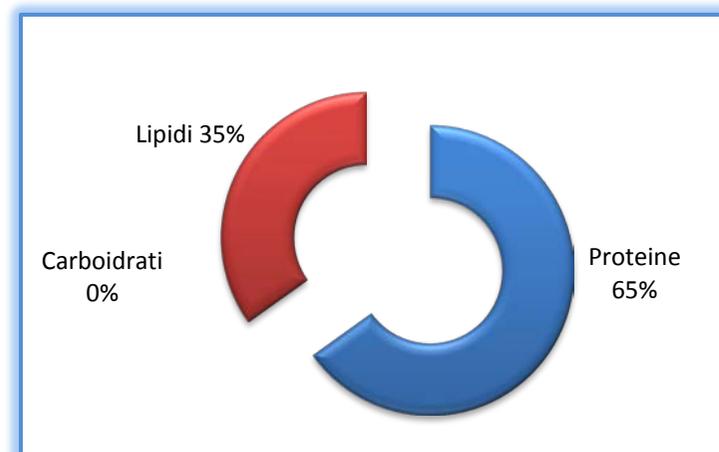
Come si conserva: il pesce azzurro è molto delicato, è sempre consigliabile sviscerare e lavare il pesce azzurro prima di riporlo nel frigorifero o nel congelatore in un contenitore chiuso.



PESCE AZZURRO, VALORI NUTRIZIONALI E COMPOSIZIONE X 100 g.				
Proprietà	Valore	Unità	GDA (1)	%
Calorie	131	Kcal	2000	
Calorie	548	Kj		
Grassi	4,84	g.	70	
Carboidrati	-	g-	270	
Proteine	20,35	g	50	-
Fibre	-	g.	25	-
Acqua	73,37	g.		

(1) valore giornaliero di riferimento

Ripartizione percentuale dell'energia



La via del sale.

La litoranea che va da Marsala a Trapani è fiancheggiata dalle **Saline**. Percorrendo questa via è possibile ammirare la cristallizzazione e la raccolta del sale. Le montagne di sale, parzialmente ricoperte di tegole, costituiscono un mondo suggestivo. Sulle pale dei mulini si applicano le vele; il vento fa girare le ruote che trasferiscono l'acqua da una vasca all'altra, oppure macinano il sale tra le mole di pietra.

Le vasche sfruttano l'acqua, ricca di sale, che, per evaporazione, nei mesi più caldi, lascia i cristalli bianchi sul terreno.

Da giugno a settembre, i raccoglitori accumulano il sale in mucchi che vengono poi ricoperti da tegole per impedire che la pioggia riaggreghi i cristalli. Si ottiene così un sale prodotto secondo metodi artigianali che risalgono ai Fenici, asciugato al sole (senza essere lavato ed essiccato), che mantiene tutte le sue caratteristiche ed è particolarmente ricco di iodio, di fluoro, di potassio, di magnesio.

La cosa migliore, per vedere lo spettacolo delle saline, è salire sulla **montagna di Erice**, in modo da avere un quadro generale dall'alto. Scendendo, poi, si segue la strada costiera che da Trapani corre parallela alla statale 115, e si entra nella **Riserva Naturale Orientata delle Saline di Trapani e Paceco**. Più avanti ci sono **Torre Nubia**, e poi la **Salina Grande** che, a sua volta, introduce all'altra, spettacolare, area di produzione del sale: la **Riserva Naturale Orientata Isole dello Stagnone di Marsala**. Una laguna di duemila ettari, la più estesa di Sicilia, con quattro isole a proteggerla dal mare aperto.

Prodotto umilissimo, il sale concorre tuttavia alla realizzazione di moltissime specialità tipiche. Ad esempio viene utilizzato nella salatura dei prodotti della bottarga di tonno rosso, tipica dell'isola di Favignana. Secondo l'esperienza dei preparatori delle uova o delle altre parti del tonno, l'utilizzo del sale marino dà migliori risultati in termini di conservazione e profumo del prodotto ottenuto (bottarga, cuore di tonno, lattume, etc.).



Sale marino di Trapani. Il sale marino, nella tradizione trapanese viene ottenuto per evaporazione dell'acqua di mare, secondo un semplice ed ingegnoso metodo di "distillazione frazionata" artigianale che consente di esaltarne le qualità positive per l'alimentazione umana e, mirabilmente, di eliminare i composti indesiderati, come i solfati, in particolare quelli di calcio (gesso) e i carbonati. La litoranea che va da Marsala a Trapani è fiancheggiata dalle Saline. Percorrendo questa via è possibile ammirare la cristallizzazione e la raccolta del sale. Le montagne di sale, parzialmente ricoperte di tegole, costituiscono un mondo suggestivo. Sulle pale dei mulini si applicano le vele; il vento fa

girare le ruote che trasferiscono l'acqua da una vasca all'altra, oppure macinano il sale tra le mole di pietra. Le vasche sfruttano l'acqua, ricca di sale, che, per evaporazione, nei mesi più caldi, lascia i cristalli bianchi sul terreno. Da giugno a settembre, i raccoglitori accumulano il sale in mucchi che vengono poi ricoperti da tegole per impedire che la pioggia riaggreghi i cristalli. Si ottiene così un sale prodotto secondo metodi artigianali che risalgono ai Fenici, asciugato al sole (senza essere lavato ed essiccato), che mantiene tutte le sue caratteristiche ed è particolarmente ricco di iodio, di fluoro, di potassio, di magnesio. Prodotto umilissimo, il sale concorre tuttavia alla realizzazione di moltissime specialità tipiche. Ad esempio viene utilizzato nella salatura dei prodotti della bottarga di tonno rosso, tipica dell'isola di Favignana. Secondo l'esperienza dei preparatori delle uova o delle altre parti del tonno, l'utilizzo del sale marino dà migliori risultati in termini di conservazione e profumo del prodotto ottenuto (bottarga, cuore di tonno, lattume, etc.). Oggi il sale marino di Trapani, primo in Europa, grazie agli sforzi intrapresi dal "Consorzio per la valorizzazione del sale marino di Trapani" è diventata I.G.P., entrando così di diritto nel gotha dei prodotti agroalimentari italiani. Il Ministero delle Politiche Agricole, Alimentari e Forestali con D.M. 17/11/2011 ha inviato, infatti, istanza alla Commissione Europea per la registrazione del sale marino di Trapani come indicazione geografica protetta (I.G.P.).

SALE MARINO. VALORI NUTRIZIONALI E COMPOSIZIONE X 100 g.				
Proprietà	Valore	Unità	GDA (1)	%
Calorie	-	Kcal	2000	
Calorie	-	Kj		
Grassi	-	g.	70	
Carboidrati	-	g-	270	
Proteine	-	g	50	-
Ceneri	99,80	g.		-
Acqua	0,20	g.		
Calcio	24,00	mg.	800	
Sodio	38758,00	mg.	2400	
Fluoro	2,00	mg.	400	
Potassio	8,00	mg.		
(1) valore giornaliero di riferimento				

Dolci.

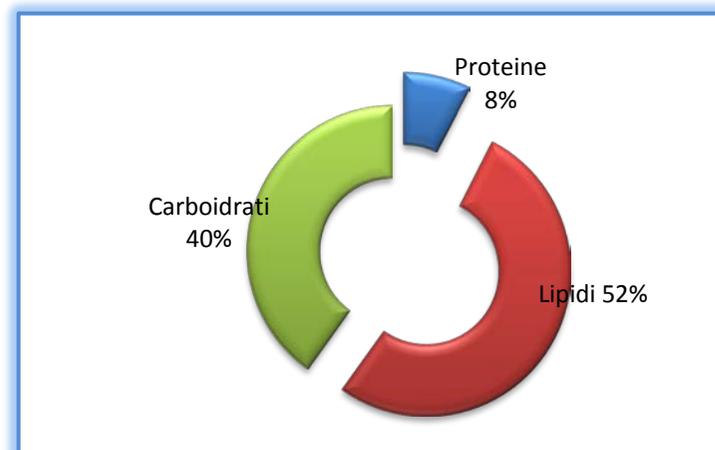
La **ricotta**, le **mandorle** e i **canditi** sono i protagonisti della pasticceria trapanese, un'arte ricca che vanta una tradizione antica in cui si fondono magnificamente contributi di culture diverse. Ai classici dolci siciliani la produzione locale associa specialità come le pesche (due pagnottini di pan di Spagna inzuppati di Alchermes con un ripieno di crema di ricotta) e le patate dolci (piccole brioches ricoperte di pasta reale, farcite con crema pasticcera classica, al Marsala o al cioccolato). A queste leccornie si aggiungono le spagnolette marsalesi di pasta savoiarda farcita di crema di ricotta. Con ripieno di ricotta e cioccolato sono invece le cassatelle (chiamate anche ravioli o cappidduzzi) che fra i fritti si contendono il primato con gli sfinci (ciambelline di farina e patate servite con una spolverata di zucchero e cannella o con il miele). Varia è anche la scelta fra i biscotti: miliddi, Umberto, Regina, taralli, catalani, sciambellette (savoiardi), mustazzoli in numerose varianti (classici, al vino cotto, al miele), biscotti con i fichi e tagliancozzo marsalesi con le mandorle. L'antica tradizione pasticceria dei conventi di clausura ha arricchito ulteriormente il repertorio dolciario con prelibatezze come la frutta di Martorana, i dolci di riposto (scrigni di pasta reale ripieni di conserva di cedro e decorati con zucchero fondente colorato) e tutta una serie di deliziosi dolcetti di pasta di mandorle



Ripartizione percentuale dell'energia

PASTA DI MANDORLE. VALORI NUTRIZIONALI E COMPOSIZIONE X 100 g.				
Proprietà	Valore	Unità	GDA (1)	%
Calorie	458	Kcal	2000	
Calorie	1916	Kj		
Grassi	27,74	g.	70	
Carboidrati	47,81	g.	270	
Proteine	9,0	g	50	-
Fibre	4,8	g.	25	-
Acqua	14,08	g.		
Zuccheri	36,25	g.	90	

(1) valore giornaliero di riferimento





ITINERARIO ENOGASTRONOMICO NEL TRAPANESE

RICETTE TIPICHE E MODELLO ALIMENTARE MEDITERRANEO.

TRAPANI A TAVOLA

La provincia di Trapani – per la sua particolare posizione geografica – ha risentito in tutte le epoche – rispetto al resto dell’Isola del maggior numero di influenze straniere. Arte, cultura, linguaggio e – per quel che ci riguarda – gastronomia, conservano ancora oggi questi apporti. La dominazione araba, comunque, più di ogni altra ha lasciato indelebili tracce. A sua testimonianza ecco il “cuscus”, minuscole pallottoline di semola, “ ‘ ncucciata” dalle abili mani delle cuoche e cotte a vapore in una speciale pentola di terracotta smaltata. Il condimento – a differenza di quello ancora oggi usato nell’Africa settentrionale, a base legumi e carne ovina – qui è un raffinatissimo brodetto di pesce misto, di svariate qualità e scelto secondo un codice rigoroso.

Tra i primi piatti del trapanese emerge ora un classico la pasta con l’aragosta . Qui questo crostaceo – benchè raro e costoso – viene apprezzato ed ammannito in ogni maniera rispetto ad altre parti della Sicilia. Il sugo – che condirà la pasta – è fatto con pomodoro, aglio e cipolla cotti a salsa, e nella quale verrà poi tuffata l’aragosta già lessata e tagliata a pezzettini. Una ulteriore cottura, con restringimento dell’intingolo, darà un eccezionale sapore agli spaghetti cotti al dente . Benchè il pesce abbia qui la supremazia in cucina (sia tra i primi piatti che come portata principale), ecco affacciarsi alla ribalta due antiche e tipiche salse di estrazione vegetariana, per condire la pasta. L’una è chiamata “mataroccu” (nell’antico siciliano significava << aggiunto di pietanza fatta di zucca ammaccata>>); ma ora di zucca non vi è traccia), dove giocano – a freddo – prezzemolo, aglio, pinolo, sedano, pomodori maturi, basilico, olio, sale e pepe (il tutto pestato nel mortaio, o frustato, o comunque ridotto a consistenza fluida e morbida). L’altra salsa – chiamata “pistu” – presenta certe somiglianze con il pesto alla genovese, per via del basilico, olio ed aglio pesti; ma ecco l’originalità: si aggiungono mandorle crude, ridotte a poltiglia, e pomodoro fresco.

Nelle tavole del trapanese il pesce la fa da padrone. Tra le tantissime ricette vale la pena citare le più antiche, le meno note, ed in ogni caso le più piacevoli. Così il raù di tunnu, trancio unico cotto allo stesso modo del ragù di carne; ed il cui sugo servirà ancora per condire pasta; gli scampi ricanati, un ideale modo di cuocere gli scampi al forno: oleati esternamente, cosparsi di un pizzico di sale ed abbondante origano, allineati in teglia, vengono passati in forno caldissimo per pochi minuti. Tra le tante specialità della cucina trapanese, non vanno dimenticate la rianata (pizza al pomodoro, acciughe, aglio, pecorino, origano); la rara quanto preziosa buttarica , la bottarga di uova di tonno (quando è fresca, rosea e morbida va condita con poco olio e servita a fettine. Il tonno a Trapani, negli stabilimenti ittici adiacenti alle tonnare dove viene inscatolato sott’olio o messo sotto sale, è utilizzato in ogni sua parte come “salatumi”. E’ conservato in salamoia il lattume e preparato l’uovo di tonno o bottarga, con il medesimo metodo vengono messi sotto sale e disseccati, ventre, cuore, polmoni, e budella mentre con pezzetti di tonno pressato viene confezionata la “ficazza” o “carrubbedda”, che guarnita di spezie acquista un gusto eccezionale.

La cucina del trapanese non è ricca di piatti di carne. Un classico della gastronomia isolana è il falsomagro, un grosso pezzo di fesa nel quale si ricava una tasca entro la quale si sistema una farcia (gli ingredienti variano da casa a casa); quindi si rosola con cipolla, si spruzza vino e si finisce di cuocere – lungamente – con salsa di pomodoro.

Frutta ed ortaggi, primizie e verdure, sono ormai patrimonio di tutta la Sicilia. Ma meritano menzione particolare i meloni gialli di Paceco, unici per gusto e resistenza (si conservano fino alla primavera, appesi in reticelle) e i capperi di Pantelleria (i migliori in senso assoluto : scegli i più piccoli) . I dolci regnano sovrani ovunque. Oltre ai dolci classici della tradizione, cannoli di ricotta e cassate, che mantengono il barocchismo ereditato dagli spagnoli, esiste una infinità di generi di pasticceria che spaziano dalla cubbaita (un torrone a base di sesamo o mandorle) ai buccellati (biscotti farciti con un composto di fichi secchi); dal gelo di anguria al biancomangiare. Vere prelibatezze sono i dolci a base di mandorle: la frutta martorana nelle sue straordinarie forme, il semifreddo, il torrone.

La ricotta, regina fra le creme nella pasticceria dell'isola, si accompagna spesso a cioccolato o zuccata nella farcitura di specialità come gli sfincioni di San Giuseppe, le cassatelle e altre paste tradizionali. La semplicità della cucina siciliana, qui si concede una pausa: ricchi ed elaborati i dolci sintetizzano al meglio i vari passaggi delle dominazioni straniere in Sicilia.

Andando per vini ... ci vorrebbe un elenco, sostanzioso, per citarli tutti. E citarne una parte si farebbe torto agli altri. Citiamo il Bianco Alcamo DOC, che producono una sessantina di Cantine Sociali e Cooperative; quindi il Moscato di Pantelleria DOC, nelle diverse versioni di quieto, spumante, demi-sec e dolce; ed infine dell'insuperabile, unico re dei vini ,il Marsala.

TRAPANI A TAVOLA

A cura della Camera di Commercio I.A.A. di Trapani

La tradizione enogastronomica mediterranea.

La tradizione enogastronomica mediterranea, come espressione di genuinità e qualità alimentare, è oggi fortemente rivalutata dalla scienza della nutrizione che ha subito una profonda evoluzione negli ultimi anni: la corretta nutrizione non ha più il solo scopo di evitare l'insorgenza delle cosiddette deficienze alimentari, ma ha quello di prevenire, e per alcuni aspetti curare, le condizioni patologiche oggi più comuni, come il cancro, le malattie cardiovascolari e neurodegenerative. La cucina tradizionale del bacino mediterraneo è caratterizzata da un consumo di cibi di origine non animale come pasta, riso, legumi, verdura fresca condita con olio d'oliva, frutta fresca e quantità moderate di vino rosso. Questa dieta assicura un apporto bilanciato di nutrienti ed è ricca di cibi contenenti importanti fattori dietetici, come i composti antiossidanti derivati dal mondo vegetale.

Questi composti antiossidanti, indipendentemente l'uno dall'altro o combinati, si possono considerare degli agenti preziosi nella prevenzione e nella cura di diverse patologie: in studi sempre più numerosi è stato dimostrato che una dieta specifica o specifici componenti contenuti in essa sono associati ad un minor rischio di sviluppare alcune patologie come obesità, diabete, osteoporosi, cancro. Un elevato consumo di frutta e verdure è stato associato ad una bassa incidenza di diverse forme tumorali e malattie cardio e cerebro-vascolari.

Altra importante caratteristica della cucina mediterranea è il consumo di spezie ed erbe, utilizzate fin dai tempi più antichi non solo per insaporire i cibi, ma anche per le proprietà antisettiche e medicinali che molte di esse possiedono. Proprio il loro uso come conservanti ha suggerito la presenza in essi di composti con azione antiossidante e antimicrobica. Numerose spezie come il rosmarino, la salvia, l'origano, il timo, la noce moscata, il basilico e lo zafferano contengono numerosi micronutrienti biologicamente attivi, che promuovono attività antiossidanti e antinfiammatorie. La riscoperta della cultura enogastronomica mediterranea non è solo la valorizzazione di un importante patrimonio di tradizione e storia, ma costituisce un importante mezzo per la promozione della salute attraverso una corretta e sana alimentazione.



La Dieta Mediterranea

La “dieta mediterranea” è un modello nutrizionale ispirato alle abitudini e alle tradizioni alimentari di tre paesi europei ed un paese africano dell’area del bacino del Mar Mediterraneo (Italia, Grecia, Spagna e Marocco). Nella sua stesura ed elaborazione ci si è ispirato anche ai comportamenti e alle tradizioni alimentari anche di altri paesi limitrofi a quelli sopra citati (Francia, Croazia e Turchia).

Questo approccio nutrizionale è stato abbandonato nel periodo del boom economico degli anni sessanta e settanta perché ritenuto troppo povero e poco attraente rispetto ad altri modelli provenienti da paesi più ricchi come gli Stati Uniti d’America, ma ora la dieta mediterranea sta sicuramente riconquistando l’interesse dei consumatori e sta conoscendo una grande diffusione, soprattutto dopo gli anni novanta, in alcuni paesi quali Argentina, Uruguay o Australia.

Esso consiste principalmente nel consumo abbondante di:

Pane, Pasta, Verdure, Insalate, Legumi, Frutta, Frutta secca.

Inoltre, le caratteristiche della dieta comprendono un consumo moderato di pesce, carne bianca, latticini e uova. Il consumo di carne rossa e vino è limitato rispetto alle diete di altre zone del mondo. Per garantire l’apporto di grassi, è diffuso il consumo di olio d’oliva, che contiene grassi di qualità superiore, meno nocivi di quelli animali, e anzi salutari per l’organismo.

In sintesi la Dieta Mediterranea presenta le seguenti caratteristiche fondamentali:

Basso contenuto di acidi grassi saturi - Ricchezza di carboidrati e fibra - Alto contenuto di acidi grassi monoinsaturi (derivati principalmente dall’olio d’oliva).

Nel 2008 l’Italia presentò richiesta all’UNESCO affinché la dieta mediterranea venisse inserita fra i patrimoni culturali immateriali dell’umanità, riconoscimento che riceve nel 2010.

La dieta Mediterranea tiene conto di quei parametri che sono in accordo con un modello alimentare mediterraneo, fondato su dei principi scientifici ben precisi, analizzandoli nel dettaglio, vediamo come questi possono influenzare la nostra salute e perché;

L’importanza dei Cereali integrali è correlata prevalentemente al loro “basso indice glicemico”, un parametro ricavato dalla risposta glicemica, ovvero dall’aumento del Glucosio nel sangue, confrontato con un alimento standard che funge da riferimento (Pane bianco o Glucosio), tale aumento della Glicemia, causa una risposta insulinica, che ha lo scopo di togliere il glucosio dal sangue portandolo nei tessuti di utilizzo, mantenendo così la glicemia entro il range fisiologico di 200 mg/dl.).

L’indice glicemico (IG) basso dei cereali integrali è dovuto dal fatto che sono costituiti prevalentemente dalla FIBRA presente nella crusca (gli strati esterni della cariosside) e dall’ AMIDO, un carboidrato complesso costituito da ripetizioni e diramazioni di Glucosio (Amilosio e



Amilopectina), con una struttura fisica tale che, una parte di esso, durante la digestione rilascia glucosio in maniera più lenta e graduale, ed un'altra, invece, sfugge alla digestione (amido resistente) delle amilasi (enzimi responsabili della degradazione dei carboidrati assunti con la dieta) e transita indigerito nell'intestino tenue.

Questo parametro varia anche in funzione della cottura dei cibi che predispone quella parte dell'amido resistente all'attacco delle amilasi e quindi alla sua digestione.

L'IG ed oggi al centro dell'attenzione in quanto, associato a numerose patologie fra cui: Obesità, insulino-resistenza, Diabete e Sindrome Metabolica fra loro correlate.

In contrapposizione ai Cereali e quindi ai carboidrati complessi, ci sono invece gli Zuccheri Semplici, facilmente digeriti dalle amilasi, data la loro struttura semplice e velocemente assorbiti nel sangue.

A questa categoria appartiene il **Saccarosio**, (comune Zucchero da cucina, costituito da una molecola di Glucosio ed una di Fruttosio) presente nei dolci e nelle bevande gasate, alimenti da evitare o comunque da usare con moderazione, all'interno di un modello mediterraneo questi trovano una loro collocazione, in accordo con le tradizioni popolari e religiose, che è limitata solo alla domenica, giorno della settimana che, nella religione cristiana, viene dedicato alla preghiera e in cui si fa una pausa lavorativa e dove nel momento del pranzo tutta la famiglia si riunisce, ancora oggi infatti in alcune famiglie si usa portare i dolci nel pranzo domenicale.

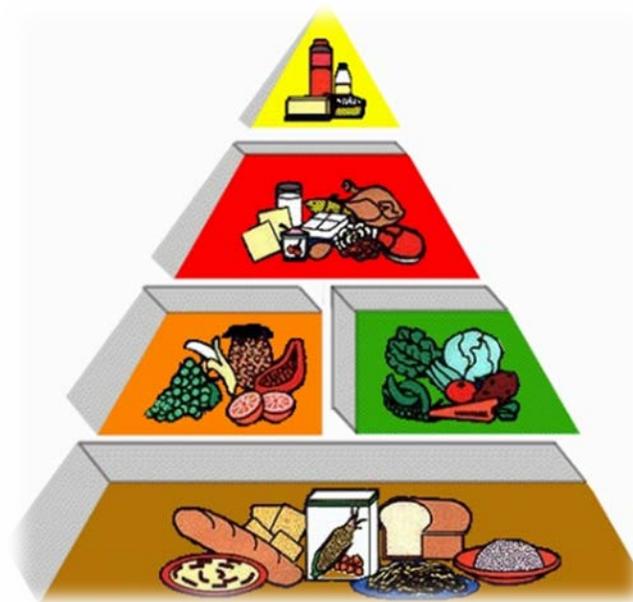
Risulta doveroso precisare, che i Cereali che vengono macinati senza gli strati esterni, risultano privi di quella fibra vegetale responsabile del loro basso indice glicemico, a questi appartengono tutte le farine tipo 00 ecc. A giocare un ruolo fondamentale sull'indice glicemico è dunque la **Fibra Vegetale**, presente nelle insalate e nella frutta, in quanto composta da carboidrati complessi resistenti all'azione degli enzimi digestivi. I costituenti della fibra sono in parte attaccati e scissi, a livello del colon, dai batteri intestinali dando come metaboliti acqua, anidride carbonica, metano, acidi grassi a catena corta.

La fibra è composta da una frazione idrofila insolubile, che assorbe molta acqua ma non si scioglie, e da una frazione gelificante o solubile, che si scioglie in acqua dando una massa gelatinosa.

Fra le sue funzioni principali:

Inibisce lo svuotamento gastrico e aumenta il senso di sazietà- Migliora la funzionalità intestinale (attività Prebiotica), regolarizza l'alvo - Ha effetti ipoglicemizzanti e ipocolesterolizzanti - Aumenta il tempo di transito intestinale - Apporta un beneficio in vitamine e antiossidanti - Minimo apporto energetico.

Olio d'oliva Extra Vergine **EVO**, e Grassi Vegetali, sono le altre componenti che caratterizzano la Dieta Mediterranea e che incidono sulle valutazioni delle Ricette fatte in questo lavoro.



I grassi alimentari si dividono in:

Acidi Grassi mono e poli-insaturi, caratteristici del regno vegetale e predominanti nella Dieta Mediterranea, ad essi sono attribuiti numerosi effetti benefici e preventivi per quanto concerne la salute umana.

Acidi Grassi Saturi, caratteristici del mondo animale (Carne e Burro) e lontani dai modelli di alimentazione mediterranea, ad essi sono attribuite la maggior parte delle patologie cardiovascolari su base aterogena e dislipidemie in generale, la loro assunzione deve essere fortemente limitata.

All'interno di questa classificazione ricadono gli Acidi Grassi Essenziali, molecole che il nostro organismo è incapace di produrre e che deve necessariamente introdurre dalla dieta, questi giocano un ruolo fondamentale per la salute umana, considerati fattori vitamino simili e precursori di numerose sostanze fra cui: prostaglandine e altri eicosanoidi, regolatori del sistema cardiovascolare, della coagulazione del sangue, della funzione renale, della risposta immunitaria e di altre numerose funzioni, questi sono gli Acidi Grassi Polinsaturi della serie omega 3 (Acido linolenico 18:3) tipici del regno acquatico e dunque molto presenti nel pesce e omega 6 (Acido linoleico 18:2) diffusi nel regno vegetale.

Il **Colesterolo** rappresenta il più importante sterolo di origine animale. È un costituente delle membrane cellulari, a cui conferisce rigidità, e delle lipoproteine plasmatiche; è inoltre precursore degli ormoni steroidei Acidi Biliari e delle Vitamina del gruppo D.

Esso può essere di origine sia esogena, cioè dalla dieta, che endogena con una biosintesi inversamente proporzionale a quella assunta con l'alimentazione, un'eccessiva produzione di colesterolo assunto con la dieta, soprattutto nel caso in cui il meccanismo di controllo non funziona bene, provoca un aumento della colesterolemia che, se supera i 200 mg ogni 100 ml, costituisce un fattore predisponente all'arteriosclerosi.

Il colesterolo partecipa dunque a numerose funzioni importanti nel metabolismo cellulare, ma in un'alimentazione ricca di Acidi Grassi Saturi, questo si lega con essi formando dei composti scarsamente solubili che si depositano nelle arterie, favorendo la formazione di placche ateromatose. Di conseguenza un'alimentazione ricca di AG saturi (origine animale) favorisce l'insorgere di tali patologie; viceversa un'alimentazione ricca in mono e polinsaturi (modello mediterraneo) determina una bassa frequenza delle stesse.

È proprio sul metabolismo dei Lipidi, che tutta la ricchezza di alimenti vegetali, tipici del modello alimentare mediterraneo, esprime la sua funzione preventiva maggiore, per capire come queste agiscono, bisogna ripercorrere velocemente la strada che fanno le sostanze lipidiche assunte con gli alimenti:

I Grassi alimentari, una volta entrati nel sangue, essendo non solubili in ambiente acquoso, per poter muoversi nel torrente circolatorio si servono di lipoproteine plasmatiche, che li inglobano e li veicolano. Le LDL (nel parlato comune chiamato Colesterolo Cattivo) sono responsabili del trasporto dei grassi e del colesterolo dal fegato ai tessuti e le HDL (nel parlato comune chiamato Colesterolo Buono) rimuovono dai tessuti il colesterolo inutilizzato e lo riportano al fegato.

Le LDL sono soggette all'attacco di radicali liberi che sono degli agenti ossidanti, una volta attaccata la vescicola, si innesca tutto il processo di formazione della placca aterogena con tutto il conseguente quadro clinico, per tanto una dieta ricca in antiossidanti, vitamine ed in AG mono e polinsaturi (resistenti ai processi ossidativi) come quella mediterranea, rende le LDL più resistenti dall'attacco di radicali liberi, limitando e prevenendo lo sviluppo di queste patologie cardiovascolari.

inoltre la classe lipidica delle Lecitine, presenti per esempio nei semi di soia, hanno la funzione di favorire la rimozione di colesterolo dalle arterie, quindi rafforzare l'attività delle HDL.

Per tutti i motivi sopra citati si evince l'importanza dell'EVO, come alimento cardine della Dieta Mediterranea, infatti gli AG maggiormente espressi nell'olio d'oliva esterificati a trigliceridi sono per il 73% l'Oleico 18:1 per il monoinsaturo ed per il 10% il Linoleico 18:2 polinsaturo, il resto costituito da composti antiossidanti e vitaminici come i Polifenoli, il Beta carotene, Tocoferoli ecc.

Un olio d'oliva si dice Extra Vergine quando di gusto assolutamente perfetto, ha un acidità libera espressa in Acido Oleico non superiore allo 0,8 % per 100 g.

Importante specificare che gli Oli vegetali, in particolare quello d'oliva, sono prodotto molto stabili perché anidri e praticamente sterili; a conservarli a lungo contribuiscono tutte le sostanze antiossidanti in essi disciolti.

Alcune caratteristiche dell'Acido Oleico:

è tra gli AG più digeribili, in quanto favorisce la secrezione pancreatica ed ha un punto di fusione più basso della temperatura corporea efficace nello stimolare la secrezione biliare

previene i fenomeni di perossidazione lipidica e quindi più resistente alle ossidazioni

Un dato molto importante per quanto concerne le modifiche a seguito della cottura sta nel fatto che, l'EVO resiste alle alte temperature molto meglio di qualsiasi altro olio vegetale come ad esempio quello di semi, in quanto si è visto che l'acido oleico monoinsaturo resiste meglio all'ossidazione rispetto ai polinsaturi.

La minore stabilità degli oli di semi nei confronti dell'ossidazione va tenuta presente, non solo per quanto riguarda la loro conservabilità, ma anche per quanto riguarda l'utilizzo, sia nella tecnologia industriale sia in quella domestica di frittura e cottura dei cibi.

RICETTE TIPICHE

“La ricetta può essere avvicinata ad un racconto o ad una favola”.

Come questa ha una struttura di base costante, ma le variazioni sono diverse secondo i luoghi ed i tempi.

Entrambe, favole e ricette, sono il sostegno di una memoria e mai come oggi si sente la mancanza e la nostalgia di una cucina della memoria, che non è altro che una ricerca d'identità. “Io sono quello che mangio” si ripete spesso: non perchè il cibo possa modificare il proprio essere, ma in quanto elemento identitario, al pari della lingua, foggia di vestire e quant'altro.

Le ricette tradizionali vanno quindi considerate come archetipi culinari e sociali, di cui si apprezza l'importanza, quando la globalizzazione fa avvertire il rischio di un appiattimento e, soprattutto, fa temere la perdita di un'identità.

Alle ricette tradizionali, in quanto archetipi, può essere applicato il detto di Thomas Mann “Il tipico è anche mitico”, dove mito e favola si intrecciano, nel fornirci identità ed una ragione di verità.

Mai come in questo periodo si è alla ricerca della ricetta “vera”: una ricerca che non può approdare ad un'unica ricetta, ma soltanto ad una miriade d'interpretazioni di uno stesso archetipo culinario”.

(Giovanni Ballarini)



LE RICETTE TIPICHE E IL MODELLO ALIMENTARE MEDITERRANEO

La tipologia e la quantità di informazioni relative agli alimenti disponibili nell'attuale panorama commerciale possono influenzare le scelte dei consumatori nell'acquisto di prodotti alimentari e quindi il cosiddetto "comportamento alimentare".

*Scopo del presente documento di sintesi è delineare come sono (o possono venire) modificate anche le abitudini alimentari grazie alle innovazioni regolamentari apportate dal Reg. CE 1169/2011 del 25 Ottobre 2011, prendendo ad esempio e come modello di riferimento, la **Dieta Mediterranea**.*

*Al fine di fornire indicazioni sulla compatibilità della cucina locale ai principi della Dieta Mediterranea, sono stati individuati una serie di indici che consentono di analizzare approfonditamente le ricette. La corretta applicazione degli indici prevede per ogni ricetta una prima fase di acquisizione di ingredienti, dosi e tecniche di preparazione, una seconda fase di scomposizione di ogni ingrediente nei suoi nutrienti, **secondo l'elenco riportato nel Reg. Ue 1169/2011** e una terza fase di calcolo per definire **l'Indice di adeguatezza mediterranea** in base ad un valore che indica il grado di affinità del piatto (classificato in basso, medio, alto) ai parametri della modello alimentare della Dieta Mediterranea. L'indice è ottenuto dal rapporto fra i contributi energetici provenienti dagli alimenti appartenenti alla Dieta Mediterranea e i contributi forniti dagli altri alimenti.*

BOTTARGA DI TONNO

Ingredienti per 4 persone

- ✓ 1 limone,
- ✓ olio extravergine d'oliva
- ✓ 150 g di bottarga di tonno

Tagliate la bottarga a fettine molto sottili e disponetela su un piatto da portata. Coprite a filo con olio extravergine d'oliva e lasciate riposare per qualche ora. Al momento di servire, eliminate l'olio in eccesso e accompagnate la preparazione con succo di limone



INDICE DI ADEGUATEZZA MEDITERRANEA

Riferimenti	Voto
Ingredienti	6
Preparazione	0
Voto Totale	6 Buono

Guida alla valutazione

In base ai concetti discussi nei paragrafi precedenti, ciascuna ricetta è stata valutata sia in base agli ingredienti utilizzati sia in base al metodo di cottura (es.: per la cipolla se soffritta viene assegnato un voto negativo -1, mentre se cotta in acqua e poi condita con olio a crudo viene aggiunto 1; infine, è stato assegnato un voto complessivo da una a cinque (dal voto più basso al più alto in termini di benefici per la salute) in base alla proporzione del numero totale degli ingredienti valutati (alcuni alimenti valgono anche 0,5 sul conteggio totale). Da 1 a 3 Scarso - da 3 a 9 Buono - Sopra il 9 ottimo

Etichettatura Nutrizionale



Bottarga di tonno

Conforme a quanto previsto dall'art. 30 del regolamento (UE) No 1169/2011

Valore Energetico per 100 g di prodotto 305,8 kcal 1271,1 kJ

Proteine:	25,4	g	obbligatorio
Carboidrati:	0,0	g	obbligatorio
di cui			
zuccheri:	0,0	g	obbligatorio
polialcoli:	0,0	g	facoltativo
amido:	0,0	g	facoltativo
Grassi:	22,7	g	obbligatorio
di cui			
saturi:	2,6	g	obbligatorio
monoinsaturi:	6,2	g	facoltativo
polinsaturi:	2,0	g	facoltativo
colesterolo:	203,7	mg	facoltativo
fibra alimentare:	0,0	g	obbligatorio
sale:	44,8	mg	obbligatorio

Bottarga di Tonno

Vitamine e sali minerali che possono essere dichiarati e percentuali delle relative razioni giornaliere raccomandate (RDA)

Vitamina A µg:	1,4	RDA%: 0,2	Potassio mg:	0,0	RDA%: 0,0
Vitamina D µg:	0,0	RDA%: 0,0	Cloruro mg:	0,0	RDA%: 0,0
Vitamina E mg:	1,5	RDA%: 12,3	Calcio mg:	0,0	RDA%: 0,0
Vitamina K µg:	0,0	RDA%: 0,0	Fosforo mg:	0,0	RDA%: 0,0
Vitamina C mg:	0,0	RDA%: 0,0	Magnesio mg:	0,0	RDA%: 0,0
Tiammina (B1) mg:	0,0	RDA%: 0,0	Ferro mg:	0,0	RDA%: 0,0
Riboflavina (B2) mg:	0,0	RDA%: 0,0	Zinco mg:	0,0	RDA%: 0,0
Niacina mg:	0,0	RDA%: 0,0	Rame mg:	0,0	RDA%: 0,0
Vitamina B6 mg:	0,0	RDA%: 0,0	Manganese mg:	0,0	RDA%: 0,0
Folacina µg:	0,0	RDA%: 0,0	Fluoruro mg:	0,0	RDA%: 0,0
Vitamina B12 µg:	0,0	RDA%: 0,0	Selenio µg:	0,0	RDA%: 0,0
Biotina µg:	0,0	RDA%: 0,0	Cromo µg:	0,0	RDA%: 0,0
Ac. pantotenico mg:	0,0	RDA%: 0,0	Molibdeno µg:	0,0	RDA%: 0,0
			Iodio µg:	0,0	RDA%: 0,0

Una quantità è significativa per ogni 100 g o 100 ml quando sia presente nella misura di almeno il 15 % della suddetta dose raccomandata. Nel caso di confezioni costituite da un'unica porzione di un prodotto alimentare, la quantità significativa, nella misura del 15 %, può essere rapportata al peso della porzione o razione.

Altri nutrienti temporaneamente non contemplati nell'etichettatura nutrizionale

BUSIATE CON PESCE SPADA E MELANZANE

Ingredienti per 4 persone

- ✓ 1 ciuffo di menta fresca, 1 cucchiaio di mandorle pelate
- ✓ vino bianco secco, olio extravergine d'oliva, sale, pepe
- ✓ 1 spicchio d'aglio, 1 melanzana, 1/2 cipolla, 1 ciuffo di basilico
- ✓ 500 g di pomodori pelati,
- ✓ 300 g di pesce spada a fette
- ✓ 400g di busiate (oppure caserecce)

Tritate finemente la cipolla e fatela appassire, in un tegame, con un filo d'olio. Aggiungete i pomodori, schiacciati con la forchetta, il basilico spezzettato, una presa di sale e una spolverata di pepe e cuocete per 20 minuti, su fiamma moderata, bagnando se occorre con qualche cucchiaio d'acqua. Nel frattempo, lavate la melanzana e tagliatela a dadini; cospargetela di sale e lasciatela in un colapasta per 1 ora. Sciacquatela, asciugatela e frigetela in olio caldo. Lavate e spellate il pesce spada, riducetelo a cubetti e salatelo leggermente; poi, rosolatelo per 1 minuto, in padella, con un filo d'olio e l'aglio intero. Spruzzate con poco vino e lasciate evaporare; quindi, eliminate l'aglio e trasferite il pesce nella casseruola con la salsa. Tenete su fiamma dolce per altri dieci minuti. Lessate la pasta in acqua bollente salata; scolatela al dente e conditela con il sugo. Aggiungete le melanzane e mescolate bene. Completate la preparazione con le mandorle abbrustolite e tritate e le foglioline di menta.



INDICE DI ADEGUATEZZA MEDITERRANEA

Riferimenti	Voto
Ingredienti	8
Preparazione	-1
Voto Totale	7 Buono

Guida alla valutazione

In base ai concetti discussi nei paragrafi precedenti, ciascuna ricetta è stata valutata sia in base agli ingredienti utilizzati sia in base al metodo di cottura (es.: per la cipolla se soffritta viene assegnato un voto negativo -1, mentre se cotta in acqua e poi condita con olio a crudo viene aggiunto 1; infine, è stato assegnato un voto complessivo da una a cinque (dal voto più basso al più alto in termini di benefici per la salute) in base alla proporzione del numero totale degli ingredienti valutati (alcuni alimenti valgono anche 0,5 sul conteggio totale). Da 1 a 3 Scarso-da 3 a 9 Buono- Sopra il 9 ottimo

Etichettatura Nutrizionale



Busiate con pesce spada e melanzane

Conforme a quanto previsto dall'art. 30 del regolamento (UE) No 1169/2011

Valore Energetico per 100 g di prodotto 200,1 kcal 846,3 kJ

Proteine:	11,2	g	obbligatorio
Carboidrati:	31,6	g	obbligatorio
di cui			
zuccheri:	1,9	g	obbligatorio
polialcoli:	0,0	g	facoltativo
amido:	26,2	g	facoltativo
Grassi:	2,9	g	obbligatorio
di cui			
saturi:	0,6	g	obbligatorio
monoinsaturi:	0,5	g	facoltativo
polinsaturi:	1,3	g	facoltativo
colesterolo:	22,5	mg	facoltativo
fibra alimentare:	1,5	g	obbligatorio
sale:	1529,1	mg	obbligatorio

Busiate con Pesce Spada e Melanzane

Vitamine e sali minerali che possono essere dichiarati e percentuali delle relative razioni giornaliere raccomandate (RDA)

Vitamina A µg:	0,0	RDA%: 0,0	Potassio mg:	282,0	RDA%: 14,1
Vitamina D µg:	0,0	RDA%: 0,0	Cloruro mg:	0,0	RDA%: 0,0
Vitamina E mg:	0,0	RDA%: 0,0	Calcio mg:	0,0	RDA%: 0,0
Vitamina K µg:	0,0	RDA%: 0,0	Fosforo mg:	0,0	RDA%: 0,0
Vitamina C mg:	2,6	RDA%: 3,2	Magnesio mg:	0,6	RDA%: 0,2
Tiammina (B1) mg:	0,0	RDA%: 1,3	Ferro mg:	0,1	RDA%: 0,6
Riboflavina (B2) mg:	0,0	RDA%: 1,0	Zinco mg:	0,0	RDA%: 0,1
Niacina mg:	0,2	RDA%: 0,9	Rame mg:	0,0	RDA%: 0,0
Vitamina B6 mg:	0,0	RDA%: 0,5	Manganese mg:	0,0	RDA%: 0,4
Folacina µg:	0,0	RDA%: 0,0	Fluoruro mg:	0,1	RDA%: 1,8
Vitamina B12 µg:	0,0	RDA%: 0,0	Selenio µg:	0,0	RDA%: 0,1
Biotina µg:	0,0	RDA%: 0,0	Cromo µg:	0,0	RDA%: 0,0
Ac. pantotenico mg:	0,0	RDA%: 0,1	Molibdeno µg:	0,0	RDA%: 0,0
			Iodio µg:	0,0	RDA%: 0,0

Una quantità è significativa per ogni 100 g o 100 ml quando sia presente nella misura di almeno il 15 % della suddetta dose raccomandata. Nel caso di confezioni costituite da un'unica porzione di un prodotto alimentare, la quantità significativa, nella misura del 15 %, può essere rapportata al peso della porzione o razione.

Altri nutrienti temporaneamente non contemplati nell'etichettatura nutrizionale

BUSIATE CON PESTO TRAPANESE

Ingredienti per 4 persone

- ✓ pecorino (o parmigiano) grattugiato, sale, pepe
- ✓ 100 g di mandorle pelate e tostate, 1 mazzetto di basilico, olio extravergine d'oliva
- ✓ 1 kg di pomodori maturi, 4 spicchi d'aglio
- ✓ 400 g di busiate (oppure caserecce)

Sciacquate i pomodori e tuffateli in acqua calda per 5 minuti; poi, pelateli, privateli dei semi e tritateli grossolanamente. Pestate a lungo le mandorle con una presa di sale nel mortaio. Quando saranno polverizzate, trasferitele in una terrina e mettete nel mortaio l'aglio, il basilico e poco sale e riprendete a pestare, fino ad ottenere un composto omogeneo. Unite il pomodoro e lavorate ancora con il pestello, in modo che gli ingredienti siano ben amalgamati. A questo punto, versate il pesto nella ciotola con le mandorle. Incorporate 1 bicchiere d'olio, il sale necessario e una generosa spolverata di pepe nero; mescolate e lasciate riposare per un paio d'ore. Lessate la pasta in acqua salata in ebollizione; scolatela al dente e conditela con la salsa preparata. Servite accompagnando con il pecorino grattugiato.



INDICE DI ADEGUATEZZA MEDITERRANEA

Riferimenti	Voto
Ingredienti	8
Preparazione	-1
Voto Totale	7 Buono

Guida alla valutazione

In base ai concetti discussi nei paragrafi precedenti, ciascuna ricetta è stata valutata sia in base agli ingredienti utilizzati sia in base al metodo di cottura (es.: per la cipolla se soffritta viene assegnato un voto negativo -1, mentre se cotta in acqua e poi condita con olio a crudo viene aggiunto 1; infine, è stato assegnato un voto complessivo da una a cinque (dal voto più basso al più alto in termini di benefici per la salute) in base alla proporzione del numero totale degli ingredienti valutati (alcuni alimenti valgono anche 0,5 sul conteggio totale). Da 1 a 3 Scarso - da 3 a 9 Buono - Sopra il 9 ottimo

Etichettatura Nutrizionale



Busiate con pesto trapanese

Conforme a quanto previsto dall'art. 30 del regolamento (UE) No 1169/2011

Valore Energetico per 100 g di prodotto 157,1 kcal 661,9 kJ

Proteine:	4,8	g	obbligatorio
Carboidrati:	24,8	g	obbligatorio
di cui			
zuccheri:	3,1	g	obbligatorio
polialcoli:	0,0	g	facoltativo
amido:	18,0	g	facoltativo
Grassi:	3,8	g	obbligatorio
di cui			
saturi:	0,3	g	obbligatorio
monoinsaturi:	2,1	g	facoltativo
polinsaturi:	1,0	g	facoltativo
colesterolo:	0,0	mg	facoltativo
fibra alimentare:	2,3	g	obbligatorio
sale:	11,0	mg	obbligatorio

Vitamine e sali minerali che possono essere dichiarati e percentuali delle relative razioni giornaliere raccomandate (RDA)

Vitamina A µg:	27,7	RDA%: 3,5	Potassio mg:	253,4	RDA%: 12,7
Vitamina D µg:	0,0	RDA%: 0,0	Cloruro mg:	0,0	RDA%: 0,0
Vitamina E mg:	2,1	RDA%: 17,8	Calcio mg:	0,0	RDA%: 0,0
Vitamina K µg:	0,0	RDA%: 0,0	Fosforo mg:	0,0	RDA%: 0,0
Vitamina C mg:	9,0	RDA%: 11,3	Magnesio mg:	24,9	RDA%: 6,7
Tiammina (B1) mg:	0,0	RDA%: 3,5	Ferro mg:	0,4	RDA%: 3,0
Riboflavina (B2) mg:	0,1	RDA%: 5,7	Zinco mg:	0,3	RDA%: 3,2
Niacina mg:	0,6	RDA%: 3,8	Rame mg:	0,0	RDA%: 0,0
Vitamina B6 mg:	0,0	RDA%: 0,7	Manganese mg:	0,2	RDA%: 11,3
Folacina µg:	3,3	RDA%: 1,7	Fluoruro mg:	1,5	RDA%: 43,4
Vitamina B12 µg:	0,0	RDA%: 0,0	Selenio µg:	0,2	RDA%: 0,3
Biotina µg:	0,0	RDA%: 0,0	Cromo µg:	0,0	RDA%: 0,0
Ac. pantotenico mg:	0,1	RDA%: 1,5	Molibdeno µg:	0,0	RDA%: 0,0
			Iodio µg:	0,0	RDA%: 0,0

Una quantità è significativa per ogni 100 g o 100 ml quando sia presente nella misura di almeno il 15 % della suddetta dose raccomandata. Nel caso di confezioni costituite da un'unica porzione di un prodotto alimentare, la quantità significativa, nella misura del 15 %, può essere rapportata al peso della porzione o razione.

Altri nutrienti temporaneamente non contemplati nell'etichettatura nutrizionale

CARPACCIO DI TONNO

Ingredienti per 4 persone

- ✓ 1 ciuffo di menta, olio extravergine d'oliva, sale, pepe
- ✓ 4 limoni, 1 ciuffo di prezzemolo, 1 ciuffo di basilico
- ✓ 400g di tonno fresco a fettine molto sottili

Lavate e asciugate con cura il tonno. Adagiate, quindi, le fettine in un solo strato su un largo piatto e irroratele con il succo di limone filtrato e un filo d'olio. Cospargete il pesce con un trito di erbe, una presa di sale e una spolverata di pepe e lasciate marinare per qualche ora, prima di servire.



INDICE DI ADEGUATEZZA MEDITERRANEA

Riferimenti	Voto
Ingredienti	4
Preparazione	0
Voto Totale	7 Buono

Guida alla valutazione

In base ai concetti discussi nei paragrafi precedenti, ciascuna ricetta è stata valutata sia in base agli ingredienti utilizzati sia in base al metodo di cottura (es.: per la cipolla se soffritta viene assegnato un voto negativo -1, mentre se cotta in acqua e poi condita con olio a crudo viene aggiunto 1; infine, è stato assegnato un voto complessivo da una a cinque (dal voto più basso al più alto in termini di benefici per la salute) in base alla proporzione del numero totale degli ingredienti valutati (alcuni alimenti valgono anche 0,5 sul conteggio totale). Da 1 a 3 Scarso - da 3 a 9 Buono - Sopra il 9 ottimo

Etichettatura Nutrizionale



Carpaccio di tonno

Conforme a quanto previsto dall'art. 30 del regolamento (UE) No 1169/2011

Valore Energetico per 100 g di prodotto 154,0 kcal 643,3 kJ

Proteine:	17,8	g	obbligatorio
Carboidrati:	0,4	g	obbligatorio
di cui			
zuccheri:	0,2	g	obbligatorio
polialcoli:	0,0	g	facoltativo
amido:	0,1	g	facoltativo
Grassi:	9,0	g	obbligatorio
di cui			
saturi:	3,1	g	obbligatorio
monoinsaturi:	3,0	g	facoltativo
polinsaturi:	2,8	g	facoltativo
colesterolo:	57,5	mg	facoltativo
fibra alimentare:	0,1	g	obbligatorio
sale:	101,6	mg	obbligatorio

Vitamine e sali minerali che possono essere dichiarati e percentuali delle relative razioni giornaliere raccomandate (RDA)

Vitamina A µg:	11,8	RDA%: 1,5	Potassio mg:	23,1	RDA%: 1,2
Vitamina D µg:	0,0	RDA%: 0,0	Cloruro mg:	0,0	RDA%: 0,0
Vitamina E mg:	0,5	RDA%: 4,0	Calcio mg:	0,0	RDA%: 0,0
Vitamina K µg:	44,3	RDA%: 59,0	Fosforo mg:	0,0	RDA%: 0,0
Vitamina C mg:	3,6	RDA%: 4,5	Magnesio mg:	1,4	RDA%: 0,4
Tiamina (B1) mg:	0,0	RDA%: 0,2	Ferro mg:	0,2	RDA%: 1,2
Riboflavina (B2) mg:	0,0	RDA%: 0,2	Zinco mg:	0,0	RDA%: 0,3
Niacina mg:	0,0	RDA%: 0,2	Rame mg:	0,0	RDA%: 0,0
Vitamina B6 mg:	0,0	RDA%: 0,2	Manganese mg:	0,0	RDA%: 0,2
Folacina µg:	4,1	RDA%: 2,1	Fluoruro mg:	0,0	RDA%: 0,0
Vitamina B12 µg:	0,0	RDA%: 0,0	Selenio µg:	0,0	RDA%: 0,0
Biotina µg:	0,0	RDA%: 0,0	Cromo µg:	0,0	RDA%: 0,0
Ac. pantotenico mg:	0,0	RDA%: 0,2	Molibdeno µg:	0,0	RDA%: 0,0
			Iodio µg:	0,0	RDA%: 0,0

Una quantità è significativa per ogni 100 g o 100 ml quando sia presente nella misura di almeno il 15 % della suddetta dose raccomandata. Nel caso di confezioni costituite da un'unica porzione di un prodotto alimentare, la quantità significativa, nella misura del 15 %, può essere rapportata al peso della porzione o razione.

Altri nutrienti temporaneamente non contemplati nell'etichettatura nutrizionale

COUS COUS

Ingredienti per 8/10 persone

- ✓ 400 g di cernia, 50 g di mandorle fresche sgusciate, pelate e tritate; 2 spicchi d'aglio;
- 1 foglia di alloro, 100 g di pomodori maturi, 200 g di cipolla
- ✓ 1 mazzetto di prezzemolo, 1 bustina di zafferano, 5 cucchiaini di olio di oliva
- ✓ 400 g di anguilla a pezzetti, 300 g di scorfano; 400 g di merluzzo o dentice
- ✓ 800g di semola di grano duro

Prima di tutto “incocciate” la semola come descritto, quindi soffriggetela cipolla affettata, l'aglio e il prezzemolo tritati e la foglia di alloro in un grande tegame con l'olio. Aggiungete i pomodori pelati e tagliati a pezzetti. Disponete tutto il pesce privato dei visceri e sciacquato e coprite con circa 2 litri d'acqua. Salate e pepate e aggiungete lo zafferano stemperato in poca acqua, quindi fate cuocere a fuoco basso. Quando il pesce sarà cotto prelevate un poco meno della metà del brodetto e tenete al caldo il tegame con il pesce e il resto del brodo. Allungate il brodetto con acqua tiepida quindi versatelo nella parte inferiore della couscoussiera, oppure in altra pentola adatta alla cottura a vapore. Mettete la semola “incocciata” nella parte superiore della couscoussiera, oppure in uno scolapasta, bagnate con un filo di olio di oliva e rimescolate lentamente. Unite le due parti del recipiente annodandovi intorno un asciugamano bagnato e strizzato (in alternativa potete usare un foglio di alluminio da cucina). Cuocete il cous cous a vapore per un'ora e mezzo, quindi versatelo in una grande zuppiera o anche nella stessa mafaradda. Filtrate metà del brodo messo da parte con il pesce e aggiungete le mandorle tritate. Bagnate la semola con questo brodo e coprite, tenendo in caldo. Lasciate riposare almeno 20 minuti in modo che la semola si imbibisca per bene di brodo. Servite il cous cous portando in tavola il brodo rimasto in salsiera.

INDICE DI ADEGUATEZZA MEDITERRANEA

Riferimenti	Voto
Ingredienti	8
Preparazione	-2
Voto Totale	6 Buono



Guida alla valutazione

In base ai concetti discussi nei paragrafi precedenti, ciascuna ricetta è stata valutata sia in base agli ingredienti utilizzati sia in base al metodo di cottura (es.: per la cipolla se soffritta viene assegnato un voto negativo -1, mentre se cotta in acqua e poi condita con olio a crudo viene aggiunto 1; infine, è stato assegnato un voto complessivo da una a cinque (dal voto più basso al più alto in termini di benefici per la salute) in base alla proporzione del numero totale degli ingredienti valutati (alcuni alimenti valgono anche 0,5 sul conteggio totale). Da 1 a 3 Scarso - da 3 a 9 Buono - Sopra il 9 ottimo

Etichettatura Nutrizionale



Cous Cous

Conforme a quanto previsto dall'art. 30 del regolamento (UE) No 1169/2011

Valore Energetico per 100 g di prodotto 186,4 kcal 786,4 kJ

Proteine:	11,0	g	obbligatorio
Carboidrati:	25,3	g	obbligatorio
di cui			
zuccheri:	1,8	g	obbligatorio
polialcoli:	0,0	g	facoltativo
amido:	21,0	g	facoltativo
Grassi:	4,4	g	obbligatorio
di cui			
saturi:	0,9	g	obbligatorio
monoinsaturi:	2,1	g	facoltativo
polinsaturi:	0,9	g	facoltativo
colesterolo:	23,1	mg	facoltativo
fibra alimentare:	1,0	g	obbligatorio
sale:	49,8	mg	obbligatorio

Vitamine e sali minerali che possono essere dichiarati e percentuali delle relative razioni giornaliere raccomandate (RDA)

Vitamina A µg:	0,3	RDA%: 0,0	Potassio mg:	190,9	RDA%: 9,5
Vitamina D µg:	0,0	RDA%: 0,0	Cloruro mg:	0,0	RDA%: 0,0
Vitamina E mg:	0,3	RDA%: 2,6	Calcio mg:	0,0	RDA%: 0,0
Vitamina K µg:	0,2	RDA%: 0,2	Fosforo mg:	0,0	RDA%: 0,0
Vitamina C mg:	0,6	RDA%: 0,7	Magnesio mg:	3,2	RDA%: 0,9
Tiammina (B1) mg:	0,0	RDA%: 0,3	Ferro mg:	0,7	RDA%: 5,1
Riboflavina (B2) mg:	0,0	RDA%: 0,1	Zinco mg:	0,2	RDA%: 2,2
Niacina mg:	0,0	RDA%: 0,1	Rame mg:	0,0	RDA%: 0,0
Vitamina B6 mg:	0,0	RDA%: 0,7	Manganese mg:	0,0	RDA%: 0,5
Folacina µg:	0,0	RDA%: 0,0	Fluoruro mg:	0,1	RDA%: 2,4
Vitamina B12 µg:	0,0	RDA%: 0,0	Selenio µg:	0,0	RDA%: 0,1
Biotina µg:	0,0	RDA%: 0,0	Cromo µg:	0,0	RDA%: 0,0
Ac. pantotenico mg:	0,0	RDA%: 0,2	Molibdeno µg:	0,0	RDA%: 0,0
			Iodio µg:	0,0	RDA%: 0,0

Una quantità è significativa per ogni 100 g o 100 ml quando sia presente nella misura di almeno il 15 % della suddetta dose raccomandata. Nel caso di confezioni costituite da un'unica porzione di un prodotto alimentare, la quantità significativa, nella misura del 15 %, può essere rapportata al peso della porzione o razione.

Altri nutrienti temporaneamente non contemplati nell'etichettatura nutrizionale

INSALATA PANTESCA

Ingredienti per 4 persone

- ✓ 2 costole di sedano, olio extravergine d'oliva, origano, sale, pepe
- ✓ 150 g di olive verdi, 200 g di sgombro sott'olio
- ✓ 1 cipolla rossa, 2 cucchiaini di capperi sotto sale
- ✓ 4 patate medie,
- ✓ 3 pomodori

Spazzolate le patate; lavatele con cura e lessatele con la buccia in acqua leggermente salata. A fine cottura, scolatele e lasciatele raffreddare; poi pelatele, tagliatele a pezzetti e trasferitele su un piatto da portata. Lavate i pomodori; apriteli a metà ed eliminate i semi. Riduceteli a spicchi e uniteli alle patate. Aggiungete le olive, il sedano a rondelle, la cipolla ad anelli, i capperi dissalati e lo sgombro, sgocciolato e spezzettato. Condite l'insalata con olio, origano, sale e pepe e servite.



INDICE DI ADEGUATEZZA MEDITERRANEA

Riferimenti	Voto
Ingredienti	10
Preparazione	0
Voto Totale	10 Ottimo

Guida alla valutazione

In base ai concetti discussi nei paragrafi precedenti, ciascuna ricetta è stata valutata sia in base agli ingredienti utilizzati sia in base al metodo di cottura (es.: per la cipolla se soffritta viene assegnato un voto negativo -1, mentre se cotta in acqua e poi condita con olio a crudo viene aggiunto 1; infine, è stato assegnato un voto complessivo da una a cinque (dal voto più basso al più alto in termini di benefici per la salute) in base alla proporzione del numero totale degli ingredienti valutati (alcuni alimenti valgono anche 0,5 sul conteggio totale). Da 1 a 3 Scarso - da 3 a 9 Buono - Sopra il 9 ottimo

Etichettatura Nutrizionale



Insalata pantesca

Conforme a quanto previsto dall'art. 30 del regolamento (UE) No 1169/2011

Valore Energetico per 100 g di prodotto 36,1 kcal 151,3 kJ

Proteine:	4,8	g	obbligatorio
Carboidrati:	4,7	g	obbligatorio
di cui			
zuccheri:	1,8	g	obbligatorio
polialcoli:	0,0	g	facoltativo
amido:	1,8	g	facoltativo
Grassi:	3,0	g	obbligatorio
di cui			
saturi:	0,5	g	obbligatorio
monoinsaturi:	1,4	g	facoltativo
polinsaturi:	0,5	g	facoltativo
colesterolo:	14,6	mg	facoltativo
fibra alimentare:	1,1	g	obbligatorio
sale:	104,7	mg	obbligatorio

Vitamine e sali minerali che possono essere dichiarati e percentuali delle relative razioni giornaliere raccomandate (RDA)

Vitamina A µg:	20,1	RDA%: 2,5	Potassio mg:	121,6	RDA%: 6,1
Vitamina D µg:	0,0	RDA%: 0,0	Cloruro mg:	0,0	RDA%: 0,0
Vitamina E mg:	0,3	RDA%: 2,2	Calcio mg:	0,0	RDA%: 0,0
Vitamina K µg:	0,0	RDA%: 0,0	Fosforo mg:	0,0	RDA%: 0,0
Vitamina C mg:	6,9	RDA%: 8,7	Magnesio mg:	5,8	RDA%: 1,5
Tiammina (B1) mg:	0,0	RDA%: 1,8	Ferro mg:	0,1	RDA%: 1,0
Riboflavina (B2) mg:	0,0	RDA%: 0,8	Zinco mg:	0,1	RDA%: 0,9
Niacina mg:	0,3	RDA%: 1,8	Rame mg:	0,0	RDA%: 0,0
Vitamina B6 mg:	0,0	RDA%: 0,5	Manganese mg:	0,1	RDA%: 3,1
Folacina µg:	0,0	RDA%: 0,0	Fluoruro mg:	1,2	RDA%: 33,1
Vitamina B12 µg:	0,0	RDA%: 0,0	Selenio µg:	0,0	RDA%: 0,0
Biotina µg:	0,0	RDA%: 0,0	Cromo µg:	0,0	RDA%: 0,0
Ac. pantotenico mg:	0,0	RDA%: 0,8	Molibdeno µg:	0,0	RDA%: 0,0
			Iodio µg:	0,0	RDA%: 0,0

Una quantità è significativa per ogni 100 g o 100 ml quando sia presente nella misura di almeno il 15 % della suddetta dose raccomandata. Nel caso di confezioni costituite da un'unica porzione di un prodotto alimentare, la quantità significativa, nella misura del 15 %, può essere rapportata al peso della porzione o razione.

Altri nutrienti temporaneamente non contemplati nell'etichettatura nutrizionale

MINESTRA CON PESCE

Ingredienti per 4 persone

- ✓ 1 ciuffo di prezzemolo, 1 cucchiaio di mandorle pelate, olio extravergine d'oliva, peperoncino, sale
- ✓ 400 g di pomodori maturi, 2 spicchi d'aglio, 1 cipolla, 1 foglia di alloro
- ✓ 200 g di spaghetti tagliati (o altro formato di pasta corta)
- ✓ 500 g di pesce per zuppa

Pulite e lavate il pesce; cospargetelo di sale e tenetelo da parte. Tritate finemente la cipolla e lasciatela appassire, in un tegame, con l'alloro (che eliminerete) e un filo d'olio. Aggiungete il pomodoro pelato, privato dei semi e sminuzzato e fate insaporire tutto per qualche minuto, rimestando. Condite con un pizzico di peperoncino, coprite con abbondante acqua calda e portate a bollire. A questo punto, unite un trito di aglio, prezzemolo e mandorle; mescolate e lessate il pesce nel brodo preparato. Appena sarà cotto, estraetelo e trasferitelo su un vassoio; poi, filtrate con un colino a maglie fitte il liquido e versatelo in un'altra pentola. Pulite il pesce, eliminando tutte le spine e rimettete la polpa spezzettata nella casseruola con il brodo. Regolate di sale e portate ad ebollizione. Cuocetevi, quindi, la pasta e servite la minestra ben calda, cospargendola alla fine con una manciata di prezzemolo tritato.



INDICE DI ADEGUATEZZA MEDITERRANEA

Riferimenti	Voto
Ingredienti	6
Preparazione	-1
Voto Totale	5 Buono

Guida alla valutazione

In base ai concetti discussi nei paragrafi precedenti, ciascuna ricetta è stata valutata sia in base agli ingredienti utilizzati sia in base al metodo di cottura (es.: per la cipolla se soffritta viene assegnato un voto negativo -1, mentre se cotta in acqua e poi condita con olio a crudo viene aggiunto 1; infine, è stato assegnato un voto complessivo da una a cinque (dal voto più basso al più alto in termini di benefici per la salute) in base alla proporzione del numero totale degli ingredienti valutati (alcuni alimenti valgono anche 0,5 sul conteggio totale). Da 1 a 3 Scarso-da 3 a 9 Buono- Sopra il 9 ottimo

Etichettatura Nutrizionale



Minestra con pesce

Conforme a quanto previsto dall'art. 30 del regolamento (UE) No 1169/2011

Valore Energetico per 100 g di prodotto 95,4 kcal 404,4 kJ

Proteine:	7,4	g	obbligatorio
Carboidrati:	15,0	g	obbligatorio
di cui			
zuccheri:	2,0	g	obbligatorio
polialcoli:	0,0	g	facoltativo
amido:	11,0	g	facoltativo
Grassi:	0,4	g	obbligatorio
di cui			
saturi:	0,1	g	obbligatorio
monoinsaturi:	0,1	g	facoltativo
polinsaturi:	0,2	g	facoltativo
colesterolo:	15,4	mg	facoltativo
fibra alimentare:	1,0	g	obbligatorio
sale:	66,2	mg	obbligatorio

Vitamine e sali minerali che possono essere dichiarati e percentuali delle relative razioni giornaliere raccomandate (RDA)

Vitamina A µg:	14,1	RDA%: 1,8	Potassio mg:	223,5	RDA%: 11,2
Vitamina D µg:	0,0	RDA%: 0,0	Cloruro mg:	0,0	RDA%: 0,0
Vitamina E mg:	0,2	RDA%: 1,5	Calcio mg:	0,0	RDA%: 0,0
Vitamina K µg:	0,0	RDA%: 0,1	Fosforo mg:	0,0	RDA%: 0,0
Vitamina C mg:	5,3	RDA%: 6,6	Magnesio mg:	4,7	RDA%: 1,2
Tiammina (B1) mg:	0,0	RDA%: 1,5	Ferro mg:	0,1	RDA%: 0,8
Riboflavina (B2) mg:	0,0	RDA%: 0,6	Zinco mg:	0,1	RDA%: 0,7
Niacina mg:	0,2	RDA%: 1,3	Rame mg:	0,0	RDA%: 0,0
Vitamina B6 mg:	0,0	RDA%: 0,8	Manganese mg:	0,1	RDA%: 2,5
Folacina µg:	0,0	RDA%: 0,0	Fluoruro mg:	0,9	RDA%: 25,1
Vitamina B12 µg:	0,0	RDA%: 0,0	Selenio µg:	0,0	RDA%: 0,1
Biotina µg:	0,0	RDA%: 0,0	Cromo µg:	0,0	RDA%: 0,0
Ac. pantotenico mg:	0,0	RDA%: 0,7	Molibdeno µg:	0,0	RDA%: 0,0
			Iodio µg:	0,0	RDA%: 0,0

Una quantità è significativa per ogni 100 g o 100 ml quando sia presente nella misura di almeno il 15 % della suddetta dose raccomandata. Nel caso di confezioni costituite da un'unica porzione di un prodotto alimentare, la quantità significativa, nella misura del 15 %, può essere rapportata al peso della porzione o razione.

Altri nutrienti temporaneamente non contemplati nell'etichettatura nutrizionale

PANE “CUNZATO”

Ingredienti per 4 persone

- ✓ 150 g di formaggio primo sale (o mozzarella) a fettine, olio extravergine d’oliva, origano, sale, pepe
- ✓ 4 grossi pomodori maturi, 100 g di filetti di acciuga sott’olio (oppure una pagnotta dello stesso peso)
- ✓ 1 filone di pane casereccio da 1/2 kg

Tagliate a metà il pane caldo (eventualmente riscaldato in forno per qualche minuto) nel senso della lunghezza e incidete la mollica con tagli non troppo profondi. Cospargete di sale, pepe e origano e irrorate con abbondante olio. Disponete, quindi, uno strato di fettine di pomodoro e uno di formaggio. Distribuitevi sopra i filetti di acciuga spezzettati e spargete su tutto ancora un pizzico di origano. Ricomponete il pane, schiacciandolo leggermente e servite.



INDICE DI ADEGUATEZZA MEDITERRANEA

Riferimenti	Voto
Ingredienti	6
Preparazione	0
Voto Totale	6 Buono

Guida alla valutazione

In base ai concetti discussi nei paragrafi precedenti, ciascuna ricetta è stata valutata sia in base agli ingredienti utilizzati sia in base al metodo di cottura (es.: per la cipolla se soffritta viene assegnato un voto negativo -1, mentre se cotta in acqua e poi condita con olio a crudo viene aggiunto 1; infine, è stato assegnato un voto complessivo da una a cinque (dal voto più basso al più alto in termini di benefici per la salute) in base alla proporzione del numero totale degli ingredienti valutati (alcuni alimenti valgono anche 0,5 sul conteggio totale). Da 1 a 3 Scarso-da 3 a 9 Buono- Sopra il 9 ottimo

Etichettatura Nutrizionale



Pane Cunzato

Conforme a quanto previsto dall'art. 30 del regolamento (UE) No 1169/2011

Valore Energetico per 100 g di prodotto 161,7 kcal 680,4 kJ

Proteine:	5,9	g	obbligatorio
Carboidrati:	23,4	g	obbligatorio
di cui			
zuccheri:	2,0	g	obbligatorio
polialcoli:	0,0	g	facoltativo
amido:	18,4	g	facoltativo
Grassi:	4,6	g	obbligatorio
di cui			
saturi:	0,4	g	obbligatorio
monoinsaturi:	2,0	g	facoltativo
polinsaturi:	0,3	g	facoltativo
colesterolo:	3,9	mg	facoltativo
fibra alimentare:	1,8	g	obbligatorio
sale:	250,2	mg	obbligatorio

Vitamine e sali minerali che possono essere dichiarati e percentuali delle relative razioni giornaliere raccomandate (RDA)

Vitamina A µg:	39,3	RDA%: 4,9	Potassio mg:	112,8	RDA%: 5,6
Vitamina D µg:	0,0	RDA%: 0,0	Cloruro mg:	0,0	RDA%: 0,0
Vitamina E mg:	0,8	RDA%: 6,5	Calcio mg:	0,0	RDA%: 0,0
Vitamina K µg:	0,0	RDA%: 0,0	Fosforo mg:	0,0	RDA%: 0,0
Vitamina C mg:	6,5	RDA%: 8,2	Magnesio mg:	5,2	RDA%: 1,4
Tiammina (B1) mg:	0,0	RDA%: 2,1	Ferro mg:	0,1	RDA%: 1,1
Riboflavina (B2) mg:	0,1	RDA%: 4,3	Zinco mg:	0,1	RDA%: 0,8
Niacina mg:	0,3	RDA%: 2,0	Rame mg:	0,0	RDA%: 0,0
Vitamina B6 mg:	0,0	RDA%: 0,0	Manganese mg:	0,1	RDA%: 2,7
Folacina µg:	0,0	RDA%: 0,0	Fluoruro mg:	1,1	RDA%: 31,3
Vitamina B12 µg:	0,0	RDA%: 0,0	Selenio µg:	0,0	RDA%: 0,0
Biotina µg:	0,0	RDA%: 0,0	Cromo µg:	0,0	RDA%: 0,0
Ac. pantotenico mg:	0,0	RDA%: 0,7	Molibdeno µg:	0,0	RDA%: 0,0
			Iodio µg:	0,0	RDA%: 0,0

Una quantità è significativa per ogni 100 g o 100 ml quando sia presente nella misura di almeno il 15 % della suddetta dose raccomandata. Nel caso di confezioni costituite da un'unica porzione di un prodotto alimentare, la quantità significativa, nella misura del 15 %, può essere rapportata al peso della porzione o razione.

Altri nutrienti temporaneamente non contemplati nell'etichettatura nutrizionale

RIANATA LILYBETANA

Ingredienti per il condimento (1 Kg di miscela/impasto)

- ✓ olio extra vergine di oliva, sale e pepe (quanto basta)
- ✓ pecorino siciliano grattugiato, 1 cucchiaio abbondante di origano
- ✓ 150 g di cipolla, 2 spicchi aglio, 2 sarde salate
- ✓ 500 g di polpa di pomodoro

Per preparare l'impasto: aggiungere alla farina lo zucchero, il sale e l'olio e amalgamate il tutto. Fate una fontana al centro, aggiungete il lievito sciolto nel latte tiepido. Dopodiché iniziate ad impastare e aggiungete acqua tiepida quanto basta.

Lavorate a lungo, fino ad ottenere un impasto soffice ed elastico (mollo). Fate riposare l'impasto e lasciatelo lievitare per un'ora.

Per preparare il condimento: imbiondite la cipolla con l'olio, aggiungete la polpa di pomodoro e fate cuocere lentamente. Aggiungete sale e zucchero. Completate la cottura della salsa così preparata.

Trascorso il tempo necessario, stendete la pasta in una teglia (imburata e con un po' d'olio). Sulla pasta, in ordine, aggiungete i seguenti ingredienti: pezzetti di sarde, pezzettini di aglio, salsa, origano, pecorino siciliano grattugiato. Irrorate con olio extra vergine di oliva e lasciate riposare per 20 min. Infornate a 200° per 20 minuti. A fine cottura aggiungete un filo di olio extra vergine di oliva.



INDICE DI ADEGUATEZZA MEDITERRANEA

Riferimenti	Voto
Ingredienti	8
Preparazione	-1
Voto Totale	7 Buono

Guida alla valutazione

In base ai concetti discussi nei paragrafi precedenti, ciascuna ricetta è stata valutata sia in base agli ingredienti utilizzati sia in base al metodo di cottura (es.: per la cipolla se soffritta viene assegnato un voto negativo -1, mentre se cotta in acqua e poi condita con olio a crudo viene aggiunto 1; infine, è stato assegnato un voto complessivo da una a cinque (dal voto più basso al più alto in termini di benefici per la salute) in base alla proporzione del numero totale degli ingredienti valutati (alcuni alimenti valgono anche 0,5 sul conteggio totale). Da 1 a 3 Scarso-da 3 a 9 Buono- Sopra il 9 ottimo

Etichettatura Nutrizionale



Rianata Lilybetana

Conforme a quanto previsto dall'art. 30 del regolamento (UE) No 1169/2011

Valore Energetico per 100 g di prodotto 29,0 kcal 122,4 kJ

Proteine:	1,1	g	obbligatorio
Carboidrati:	5,1	g	obbligatorio
di cui			
zuccheri:	3,0	g	obbligatorio
polialcoli:	0,0	g	facoltativo
amido:	0,0	g	facoltativo
Grassi:	0,2	g	obbligatorio
di cui			
saturi:	0,0	g	obbligatorio
monoinsaturi:	0,0	g	facoltativo
polinsaturi:	0,1	g	facoltativo
colesterolo:	0,7	mg	facoltativo
fibra alimentare:	1,3	g	obbligatorio
sale:	11,6	mg	obbligatorio

Vitamine e sali minerali che possono essere dichiarati e percentuali delle relative razioni giornaliere raccomandate (RDA)

Vitamina A µg:	31,3	RDA%: 3,9	Potassio mg:	209,1	RDA%: 10,5
Vitamina D µg:	0,0	RDA%: 0,0	Cloruro mg:	0,0	RDA%: 0,0
Vitamina E mg:	0,4	RDA%: 3,4	Calcio mg:	0,0	RDA%: 0,0
Vitamina K µg:	0,1	RDA%: 0,1	Fosforo mg:	0,0	RDA%: 0,0
Vitamina C mg:	11,9	RDA%: 14,8	Magnesio mg:	10,4	RDA%: 2,8
Tiammina (B1) mg:	0,0	RDA%: 3,4	Ferro mg:	0,2	RDA%: 1,8
Riboflavina (B2) mg:	0,0	RDA%: 1,4	Zinco mg:	0,2	RDA%: 1,6
Niacina mg:	0,5	RDA%: 2,9	Rame mg:	0,0	RDA%: 0,0
Vitamina B6 mg:	0,0	RDA%: 1,9	Manganese mg:	0,1	RDA%: 5,7
Folacina µg:	0,0	RDA%: 0,0	Fluoruro mg:	2,0	RDA%: 56,0
Vitamina B12 µg:	0,0	RDA%: 0,0	Selenio µg:	0,1	RDA%: 0,2
Biotina µg:	0,0	RDA%: 0,0	Cromo µg:	0,0	RDA%: 0,0
Ac. pantotenico mg:	0,1	RDA%: 1,6	Molibdeno µg:	0,0	RDA%: 0,0
			Iodio µg:	0,0	RDA%: 0,0

Una quantità è significativa per ogni 100 g o 100 ml quando sia presente nella misura di almeno il 15 % della suddetta dose raccomandata. Nel caso di confezioni costituite da un'unica porzione di un prodotto alimentare, la quantità significativa, nella misura del 15 %, può essere rapportata al peso della porzione o razione.

Altri nutrienti temporaneamente non contemplati nell'etichettatura nutrizionale

SARDE A BECCAFICO

Ingredienti per 4 persone

- ✓ 1 ciuffo di prezzemolo, 2 limoni, 2 spicchi d'aglio, olio extravergine d'oliva, foglie di alloro, sale, pepe
- ✓ 1 cucchiaio di pecorino (o parmigiano) grattugiato, 50 g di uvetta, 50 g di pinoli
- ✓ 50 g di pangrattato, 80 g di filetti di acciuga sott'olio
- ✓ 800 g di sarde fresche



Pulite accuratamente le sarde; apritele a libro, eliminando lisce e testa e risciacquatele. Stendetele, quindi, su fogli di carta da cucina ad asciugare e preparate la farcia. Fate imbiondire l'aglio, pelato e schiacciato, in padella con 1/2 bicchiere d'olio; eliminatelo e lasciate insaporire il pangrattato nel condimento. Spegnete la fiamma e aggiungete il formaggio grattugiato, i filetti di acciuga sciolti in poco olio, i pinoli, l'uvetta e il prezzemolo tritato. Condite con sale e pepe e amalgamate bene tutto. Stendete su un piano le sarde; insaporitele con una presa di sale e distribuite su ciascuna di esse una parte del composto. Arrotolatele e formate degli involtini.

Infilzate, quindi, i rotolini in spiedini di legno, alternandoli con mezze fette di limone e foglie di alloro e disponete le sarde così preparate in una teglia unta d'olio. Irrorate con un filo d'olio e poco succo di limone e cuocete in forno a 180°, per circa 15 minuti.

INDICE DI ADEGUATEZZA MEDITERRANEA

Riferimenti	Voto
Ingredienti	6
Preparazione	-2
Voto Totale	4 Buono

Guida alla valutazione

In base ai concetti discussi nei paragrafi precedenti, ciascuna ricetta è stata valutata sia in base agli ingredienti utilizzati sia in base al metodo di cottura (es.: per la cipolla se soffritta viene assegnato un voto negativo -1, mentre se cotta in acqua e poi condita con olio a crudo viene aggiunto 1; infine, è stato assegnato un voto complessivo da una a cinque (dal voto più basso al più alto in termini di benefici per la salute) in base alla proporzione del numero totale degli ingredienti valutati (alcuni alimenti valgono anche 0,5 sul conteggio totale). Da 1 a 3 Scarso-da 3 a 9 Buono- Sopra il 9 ottimo

Etichettatura Nutrizionale



Sarde a beccafico

Conforme a quanto previsto dall'art. 30 del regolamento (UE) No 1169/2011

Valore Energetico per 100 g di prodotto 154,3 kcal 647,3 kJ

Proteine:	19,5	g	obbligatorio
Carboidrati:	4,2	g	obbligatorio
di cui			
zuccheri:	2,5	g	obbligatorio
polialcoli:	0,0	g	facoltativo
amido:	0,0	g	facoltativo
Grassi:	6,5	g	obbligatorio
di cui			
saturi:	1,7	g	obbligatorio
monoinsaturi:	2,3	g	facoltativo
polinsaturi:	2,1	g	facoltativo
colesterolo:	41,8	mg	facoltativo
fibra alimentare:	0,3	g	obbligatorio
sale:	125,5	mg	obbligatorio

Vitamine e sali minerali che possono essere dichiarati e percentuali delle relative razioni giornaliere raccomandate (RDA)

Vitamina A µg:	0,3	RDA%: 0,0	Potassio mg:	461,9	RDA%: 23,1
Vitamina D µg:	0,0	RDA%: 0,0	Cloruro mg:	0,0	RDA%: 0,0
Vitamina E mg:	0,0	RDA%: 0,0	Calcio mg:	0,0	RDA%: 0,0
Vitamina K µg:	0,0	RDA%: 0,0	Fosforo mg:	0,0	RDA%: 0,0
Vitamina C mg:	0,0	RDA%: 0,0	Magnesio mg:	0,0	RDA%: 0,0
Tiammina (B1) mg:	0,0	RDA%: 1,4	Ferro mg:	0,1	RDA%: 0,6
Riboflavina (B2) mg:	0,0	RDA%: 0,7	Zinco mg:	0,0	RDA%: 0,0
Niacina mg:	0,1	RDA%: 0,7	Rame mg:	0,0	RDA%: 0,0
Vitamina B6 mg:	0,0	RDA%: 0,0	Manganese mg:	0,0	RDA%: 0,0
Folacina µg:	0,0	RDA%: 0,0	Fluoruro mg:	0,0	RDA%: 0,0
Vitamina B12 µg:	0,0	RDA%: 0,0	Selenio µg:	0,0	RDA%: 0,0
Biotina µg:	0,0	RDA%: 0,0	Cromo µg:	0,0	RDA%: 0,0
Ac. pantotenico mg:	0,0	RDA%: 0,0	Molibdeno µg:	0,0	RDA%: 0,0
			Iodio µg:	0,0	RDA%: 0,0

Una quantità è significativa per ogni 100 g o 100 ml quando sia presente nella misura di almeno il 15 % della suddetta dose raccomandata. Nel caso di confezioni costituite da un'unica porzione di un prodotto alimentare, la quantità significativa, nella misura del 15 %, può essere rapportata al peso della porzione o razione.

Altri nutrienti temporaneamente non contemplati nell'etichettatura nutrizionale

TABOULÈ

Ingredienti per 4 persone

- ✓ 1 ciuffo di prezzemolo, 1 ciuffo di basilico, 1 ciuffo di menta, olio extravergine d'oliva, sale, pepe
- ✓ 2 limoni, 2 pomodori rossi sodi, 1 cuore di sedano, 80 g di tonno sott'olio
- ✓ 1/2 peperone rosso, 1/2 peperone giallo
- ✓ 300 g di cuscus precotto

Fate rinvenire il cuscus in 350 g di acqua bollente salata e aggiungete 1 cucchiaio di olio. Trasferitelo, quindi, su un vassoio; allargatelo e lasciatelo raffreddare. Tritate finemente le foglioline di menta, il basilico e il prezzemolo e incorporateli ad un'emulsione di olio, succo di limone e pepe, sbattendo delicatamente tutto con una forchetta. Sgranate il cuscus freddo con le mani o con due forchette; poi, versatelo in una terrina e conditelo con la salsa preparata. Aggiungete i peperoni e il sedano, ben puliti e tagliati a dadini, i pomodori, privati dei semi e ridotti a cubetti e il tonno sminuzzato. Rimestate con cura e lasciate riposare il taboulé in frigo per qualche ora, prima di servire.



INDICE DI ADEGUATEZZA MEDITERRANEA

Riferimenti	Voto
Ingredienti	6
Preparazione	-2
Voto Totale	4 Buono

Guida alla valutazione

In base ai concetti discussi nei paragrafi precedenti, ciascuna ricetta è stata valutata sia in base agli ingredienti utilizzati sia in base al metodo di cottura (es.: per la cipolla se soffritta viene assegnato un voto negativo -1, mentre se cotta in acqua e poi condita con olio a crudo viene aggiunto 1; infine, è stato assegnato un voto complessivo da una a cinque (dal voto più basso al più alto in termini di benefici per la salute) in base alla proporzione del numero totale degli ingredienti valutati (alcuni alimenti valgono anche 0,5 sul conteggio totale). Da 1 a 3 Scarso-da 3 a 9 Buono- Sopra il 9 ottimo

Etichettatura Nutrizionale



Taboulè

Conforme a quanto previsto dall'art. 30 del regolamento (UE) No 1169/2011

Valore Energetico per 100 g di prodotto 76,3 kcal 321,3 kJ

Proteine:	6,5	g	obbligatorio
Carboidrati:	7,6	g	obbligatorio
di cui			
zuccheri:	1,4	g	obbligatorio
polialcoli:	0,0	g	facoltativo
amido:	0,0	g	facoltativo
Grassi:	2,0	g	obbligatorio
di cui			
saturi:	0,8	g	obbligatorio
monoinsaturi:	0,4	g	facoltativo
polinsaturi:	0,8	g	facoltativo
colesterolo:	0,0	mg	facoltativo
fibra alimentare:	0,9	g	obbligatorio
sale:	83,2	mg	obbligatorio

Vitamine e sali minerali che possono essere dichiarati e percentuali delle relative razioni giornaliere raccomandate (RDA)

Vitamina A µg:	12,8	RDA%: 1,6	Potassio mg:	137,0	RDA%: 6,8
Vitamina D µg:	0,0	RDA%: 0,0	Cloruro mg:	0,0	RDA%: 0,0
Vitamina E mg:	0,2	RDA%: 1,4	Calcio mg:	0,0	RDA%: 0,0
Vitamina K µg:	0,0	RDA%: 0,0	Fosforo mg:	0,0	RDA%: 0,0
Vitamina C mg:	4,2	RDA%: 5,2	Magnesio mg:	5,0	RDA%: 1,3
Tiammina (B1) mg:	0,0	RDA%: 1,2	Ferro mg:	0,1	RDA%: 0,7
Riboflavina (B2) mg:	0,0	RDA%: 0,7	Zinco mg:	0,1	RDA%: 0,6
Niacina mg:	0,2	RDA%: 1,2	Rame mg:	0,0	RDA%: 0,0
Vitamina B6 mg:	0,0	RDA%: 0,0	Manganese mg:	0,0	RDA%: 2,2
Folacina µg:	0,2	RDA%: 0,1	Fluoruro mg:	0,7	RDA%: 20,0
Vitamina B12 µg:	0,0	RDA%: 0,0	Selenio µg:	0,1	RDA%: 0,1
Biotina µg:	0,0	RDA%: 0,0	Cromo µg:	0,0	RDA%: 0,0
Ac. pantotenico mg:	0,0	RDA%: 0,5	Molibdeno µg:	0,0	RDA%: 0,0
			Iodio µg:	0,0	RDA%: 0,0

Una quantità è significativa per ogni 100 g o 100 ml quando sia presente nella misura di almeno il 15 % della suddetta dose raccomandata. Nel caso di confezioni costituite da un'unica porzione di un prodotto alimentare, la quantità significativa, nella misura del 15 %, può essere rapportata al peso della porzione o razione.

Altri nutrienti temporaneamente non contemplati nell'etichettatura nutrizionale

FONTI INFORMATIVE E MOTODOLOGIA DELLA RICERCA

Fonti informative:

- Colazione, pranzo e cena. Guida alle eccellenze alimentari della provincia di Trapani. Camera di Commercio di Trapani
- Trapani Le terre del gusto. Camera di Commercio Industria Artigianato Agricoltura Trapani. PS Advert Edizioni
- <http://www.naturalmenteitaliano.it>
- Istituto Nazionale di Ricerca per gli Alimenti e la Nutrizione
- Messina Qualità www.messinaqualita.it
- www.saporiegustidiscicilia.it sito in disuso
- www.trapanieccelle.it sito in disuso
- <http://www.politicheagricole.it> / Qualità e sicurezza . Sai quel che mangi, qualità e benessere a tavola
- <http://www.originalitaly.it/blog/ricette/>
- <http://www.agraria.org/prodottitipici>
- http://it.wikipedia.org/wiki/Prodotti_DOP,_IGP,_STG_e_IG_italiani
- www.trapanioggi.it
- www.semprepesce.it
- <http://ricette-calorie.com>
- <http://www.ismeaservizi.it/flex/cm/pages/ServeBLOB.php/L/IT/IDPagina/1725>
- <http://wide-wallpapers.net/red-and-white-grapes-and-wine-wide-wallpaper/>

Metodologia della ricerca.

Si è determinata la quantità di ciascun ingrediente componente una singola ricetta espresso come percentuale (di parte edibile dell'ingrediente stesso) sulla quantità totale descritta dalla ricetta.

Si è scelto di esaminare la parte edibile perché è quella parte che effettivamente apporta nutrienti.

Non è stato considerato l'effetto della preparazione sul contenuto di nutrienti, in quanto avrebbe comportato una complessità e una difficoltà di indagine non compatibile con le esigenze finali di studio.

Per ogni ingrediente sono stati presi i dati compositivi per ogni singolo principio nutriente riportati nelle tabelle dell'INRAN (e pubblicati http://nut.entecra.it/646/tabelle_di_composizione_degli_alimenti.html) e della banca dati dell'Istituto Oncologico Europeo, al fine di avere la più completa e precisa raccolta di dati. Qualora non fosse stato possibile reperire l'alimento, ci si è documentati su database alternativi.

Nelle ricette comparivano quantità generiche come un ciuffo, in questo caso si è cercato di trasformare tale dato in grammi.

Nelle etichette nutrizionali si sono scelti i dati presenti nel Reg. 1169/2011 nell'ordine proposto dal suddetto regolamento.

Come dieta di riferimento si è preso un individuo di sesso femminile di 65 kg di età compresa fra i 30 e 49 anni che svolge un'attività fisica leggera (i.e. lavoro di ufficio e moderato esercizio fisico) con le esigenze nutrizionali indicate dal suddetto regolamento. Questo ragionamento è necessario, in quanto le esigenze dietetiche e nutrizionali variano in funzione del sesso, dell'età e dell'attività fisica svolta.

Gruppo di Lavoro

Ricerca e Censimento **Cristina Safina**

Coordinamento editoriale **Giustino Angiuli e Pietro Messina**

Coordinamento Tecnico (elaborazioni etichette e valori nutrizionali)

Marco Massa Biologo nutrizionista (E-mail: marco.massa@otaeragg.it; marco.massa@outlook.it)