

GREEN FOOD WEEK 2024



I menù proposti nelle due giornate rappresentano la sintesi di uno stile alimentare sano ed ecosostenibile secondo il modello della dieta Mediterranea nel pieno rispetto della stagionalità e della biodiversità delle produzioni.

Le materie prime impiegate provengono da fornitori locali qualificati; la scelta di inserire prodotti a filiera corta e km 0 prevalentemente biologici contribuisce a ridurre i consumi energetici e le emissioni dei gas climalteranti, ma consente anche di inserire proposte alimentari che rispecchino le tradizioni della gastronomia locale e valorizzino i prodotti tipici del territorio, promuovendo l'identità locale e la trasmissione delle conoscenze tradizionali.

All'interno dei menù saranno presenti:

- **Pasta integrale:** Una porzione di pasta integrale copre circa il 20% del fabbisogno giornaliero di fibre, indispensabili per l'equilibrio naturale dell'organismo, e fornisce il giusto apporto di calorie. Genuina e comunque buona, la pasta integrale proviene dal chicco completo del grano, ancora puro, non privato cioè della crusca e del germe. Questo garantisce alla pasta integrale delle proprietà decisamente nutrienti. Il germe di grano infatti è ricco di acidi grassi essenziali ed antiossidanti mentre la crusca offre molti sali minerali. Queste caratteristiche hanno un influsso molto positivo sul nostro intestino e sono utilissime per la prevenzione delle malattie cardiovascolari. Il prodotto scelto proviene da grano duro "antico siciliano" integrale, *il Russello*, prodotto dal **Pastificio Minardo**, che nasce nel 2007 a Modica con il progetto di produrre pasta di qualità superiore, nel rispetto dell'ambiente e della salute delle persone. È un piccolo laboratorio artigianale, con vocazione biologica e rispetto per la tradizione della pasta.
- **Pasta e pane di "grano antico":** Sinonimo di naturalità e tradizione, i "grani antichi siciliani" costituiscono un patrimonio prezioso, che riveste una particolare importanza per l'agricoltura in Sicilia, da sempre considerata il granaio d'Italia. Legati ad antiche tradizioni, usi e costumi locali, associati a numerosi prodotti tipici molto apprezzati dai consumatori, costituiscono un elemento indispensabile per la tutela di un patrimonio genetico, economico, sociale e culturale di grande valore. I grani antichi riescono ad essere competitivi nei confronti delle piante infestanti, sono più proteici e, quindi, contengono più glutine rispetto ai grani più moderni, anche se è un glutine con caratteristiche viscoelastiche diverse, meno tenace, ma sono meno produttive delle colture moderne perché spesso la resa è inversamente proporzionale al contenuto proteico. Inoltre, alcune varietà locali, come la "Timilia", essendo più ricche di acidi fenolici, hanno maggiori proprietà antiossidanti e sono resistenti ai patogeni e ad eventi climatici estremi in quanto per secoli, a partire dalla loro origine e introduzione in coltura, hanno resistito a sbalzi termici, picchi di temperature molto elevati e siccità. I "grani antichi" vengono macinati a pietra, così facendo vengono mantenute le proprietà nutrizionali del chicco di grano, sono ricchi di fibre a basso indice glicemico, riducono dunque l'assorbimento del glucosio nel sangue, grazie alle fibre, il senso di sazietà permane più a lungo. L'impasto prevede tempi di lievitazione lunghi, che si traduce in una maggiore digeribilità del prodotto, con un gusto particolarmente intenso e ricco.

La pasta proviene da grano duro "antico siciliano", *il Russello*, prodotto dal Pastificio Minardo di Modica, mentre il pane, denominato "Pane delle 2 Sicilie**" sarà fornito dall'azienda di "**Mastro Focaccina**" di Palermo. Il "*Pane delle Due Sicilie*" nasce dal matrimonio tra due grani antichi: la *Timilia* e la *Saragolla*. La prima varietà di grano è la rappresentante indiscussa dei "Grani Antichi" in Sicilia, la seconda, è una delle varietà antiche della Campania. Il pane è realizzato con pasta madre fresca e le semole prodotte da mulini a pietra naturale locali. La semola di *Timilia* utilizzata per la produzione del pane proviene dal territorio di Camporeale (Pa) e la *Saragolla* dal territorio di Fragneto l'abate (Bn). Entrambi i grani sono coltivati secondo il principio dell'ecosostenibilità e sono privi di micotossine, glifosati, anticrittogamici.**

GREEN FOOD WEEK 2024



- **Cereali:** Le linee guida per una sana alimentazione (MIPAAF-INRAN) ribadiscono l'importanza dei cereali come componenti essenziali di una dieta salutare. In particolare, gli alimenti a base di cereali sono importanti perché apportano carboidrati complessi (soprattutto amido e fibra), ma anche vitamine, minerali ed altre sostanze di alto interesse per la salute e soprattutto una scarsa presenza di grassi e di sodio. Inoltre i cereali, sono anche buone fonti di proteine di buon valore biologico. Numerosi studi hanno dimostrato che un'alimentazione ricca in cereali, insieme a legumi, ortaggi e frutta, protegge dalla comparsa di numerose malattie molto diffuse nei Paesi sviluppati, in particolare diverse forme di tumore e malattie cardiovascolari, malattie dell'apparato digerente, etc...i cereali proposti nei menu: riso, orzo, farro e miglio provengono da agricoltura biologica.

- **Olio extra vergine di oliva e olive:** Da millenni l'olio d'oliva è protagonista nella tavola mediterranea. L'olio extravergine di oliva, derivato esclusivamente dalla spremitura meccanica delle olive, non è solo una delizia per il palato o un semplice condimento, ma un vero e proprio alimento. L'olio di oliva è tra tutti gli oli vegetali quello a più alto grado di digeribilità da parte dell'organismo umano. Oltre ai trigliceridi e grassi polinsaturi, contiene infatti sostanze antiossidanti come vitamina E, polifenoli, fitosteroli, clorofille e carotenoidi, che esplicano un'azione protettiva per il nostro organismo. Grazie a questi elementi l'olio extravergine di oliva può contribuire a bloccare l'attività dei radicali liberi, cioè i composti chimici responsabili dell'invecchiamento delle cellule. L'equilibrata presenza dell'acido Linoleico, ed il giusto rapporto con i suoi derivati ac. Linolenico e ac. Arachidonico, favorisce l'eliminazione del colesterolo attraverso l'intestino riducendo il pericolo di malattie coronariche, di calcoli biliari e di trombi. **La proposta alimentare prevede la presenza di Olio extravergine di oliva biologico a km 0 e filiera corta di alta qualità e olive nere siciliane Nocellara.**

- **Legumi:**

I legumi sono il frutto delle piante appartenenti alla famiglia delle Fabacee, sono il baccello che si apre, una volta raggiunta la maturità, in due parti alle quali sono attaccati i semi. Il contenuto proteico varia in base allo stato, nei semi essiccati, gli apporti proteici raggiungono quantità simili alla carne (20-22%), mentre i legumi freschi possiedono una quota proteica inferiore pari al 5-10%. I legumi possiedono un buon contenuto di carboidrati complessi l'amido e la fibra, vitamine del gruppo B, calcio, ferro, mentre sono poveri di lipidi; tali proprietà nutrizionali li rendono indispensabili componenti di una dieta sana e preventiva sia nei confronti dell'obesità e di altre malattie cronico-degenerative come il diabete, malattie cardiovascolari e cancro. In sintesi i legumi:

 1. **rappresentano un alimento cardine della dieta Mediterranea;**
 2. **rappresentano una fonte proteica sostenibile. È stato dimostrato che le colture possono rendere i terreni più fertili, ciò è dovuto alla loro capacità, in simbiosi con alcuni batteri, di fissare al terreno l'azoto atmosferico, inoltre una coltura integrata e alternata aiuta a controllare le infestazioni e le malattie dei vegetali, riducendo l'uso dei pesticidi di sintesi;**
 3. **sono vegetali facilmente coltivabili anche in territori poveri di acqua;**
 4. **possiedono un'azione preventiva nei confronti delle malattie metaboliche.**

I legumi proposti provengono da un'azienda siciliana, Materland Srl, La famiglia Terravecchia, conosciuta in tutta la Sicilia fin dagli anni '50 per varie attività imprenditoriali, ed in particolare per la produzione della farina di ceci – ingrediente essenziale delle famose "panelle" palermitane -, negli ultimi trentacinque anni è divenuta una realtà di primo piano nel panorama della G.D.O. siciliana nel ruolo di selezionatrice, confezionatrice e distributrice di legumi secchi. Per comporre i menù sono stati scelti: *lenticchia nera biologica, lenticchia rossa biologica, fagioli borlotti e fagioli cannellini biologici, fagioli Badda di Polizzi, fava secca siciliana, ceci Pascià, farina di ceci biologica.*

GREEN FOOD WEEK 2024



- Verdura e frutta:

La verdura e la frutta sono elementi di grande importanza per una dieta salutare, e se si consumano ogni giorno in quantità sufficiente possono aiutare a prevenire le malattie cardiovascolari e alcuni tipi di tumori. L'Organizzazione Mondiale della Salute raccomanda il consumo di almeno 400g di frutta e verdura al giorno per prevenire malattie croniche come il cancro, il diabete e l'obesità. Per raggiungere tali quantità si possono combinare i diversi colori di frutta e verdura, traendo così vantaggio da tutti i benefici che offrono. Sarebbe opportuno alternare le tipologie di frutta e verdura preferendo quelle di stagione in modo da poter rifornire l'organismo di tutti i possibili colori. Ogni colore infatti corrisponde a sostanze specifiche ad azione protettiva, per cui solo variando si potranno coprire tutti i fabbisogni dell'organismo. La frutta fornita proposta nelle giornate della green week sarà biologica, km 0 a filiera corta:

1. **Arancia varietà autoctona Brasiliano (Washington Navel) biologica;**
2. **Mandarino tardivo di Ciaculli;**
3. **Fragole biologiche di Marsala;**

Gli ortaggi saranno prevalentemente biologici e freschi provenienti da aziende siciliane certificate: carote, sedano, cipolla, zucca, broccolo sparacello palermitano, cavolo cappuccio, pomodoro datterino, finocchi, biette, aglio, aromi siciliani, borragine, indivia scarola, funghi, scalogno, etc...

- **Formaggi:** per la composizione di alcune ricette sono stati selezionati formaggi siciliani di prima qualità biologici e altrimenti qualificati a marchio Dop: il Ragusano Dop, la provola ragusana biologica, mozzarella, biologica la ricotta fresca biologica.

Il **Ragusano D.O.P** è uno dei formaggi più antichi prodotti in Sicilia. È un formaggio prodotto esclusivamente con latte biologico pastorizzato di bovino a pezzata rossa. **L'azienda Occhipinti Latticini** che lo produce si prende cura dei suoi animali con mangimi di alta qualità e con pascoli e foraggi spontanei da agricoltura biologica, per garantire una qualità costante del latte, che conserva così tutti i suoi principi nutritivi unici e antiossidanti. Il Ragusano D.O.P semistagionato si presenta nella sua caratteristica forma parallelepipedica, con una liscia crosta dorata tendente al marrone. È un formaggio a pasta filata compatta, dal sapore deciso, aromatico e poco piccante che persiste al palato.

L'azienda Occhipinti è situata nell'Altopiano dei monti Iblei, prosegue un'antichissima tradizione nella produzione di formaggi e nella trasformazione del latte. Da più di 30 anni latticini e formaggi tipici ragusani: ricotta, provole, Ragusano Dop e tutti gli altri latticini affondano le loro radici in una tradizione antichissima, tramandata di padre in figlio.

L'azienda casearia, grazie al posto incontaminato in cui risiede, nutre i suoi animali, bovini a pezzata rossa, con pascoli e foraggi spontanei da agricoltura biologica, per garantire una qualità costante del latte, che conserva così tutti i suoi principi nutritivi unici e antiossidanti. Il latte è esclusivamente prodotto all'interno dell'azienda. Occhipinti infatti si prende cura di un grande allevamento di bovini a pezzata rossa, che risiede all'interno della propria fattoria.

Dalla stessa azienda Occhipinti nascono gli altri prodotti caseari proposti, tipici delle masserie iblee quali la ricotta, le provole e le mozzarelle. **La Provola fresca Ragusana** è un formaggio a pasta filata fresca, prodotto con latte di vacca di razza Modicana. Una tipica razza autoctona delle aree interne dell'altopiano ibleo facente parte del Presidio Slow Food.

GREEN FOOD WEEK 2024



- **Sughi e salse:** la *Passata di pomodoro Siccagno bio*, la varietà di pomodoro utilizzata per questa deliziosa salsa passata è il "*siccagno*", un pomodoro unico nel suo genere, perché coltivato solo sulle colline delle Madonie, in Sicilia, una zona tanto bella quanto povera d'acqua. La parola "siccagno" in siciliano significa asciutto, arido, e questo pomodoro viene coltivato senza nessuna irrorazione da parte dell'agricoltore. L'unica forma di idratazione per questi terreni coltivati è rappresentata dalle sporadiche piogge estive o dalla rugiada che avvolge le piante al mattino. Il termine tecnico è "aridocoltura", ma più che una tecnica si tratta di una necessità, di un lavoro eroico che i contadini siciliani hanno sempre fatto e sempre faranno. Questo tipo di tecnica arricchisce *il pomodoro di vitamina A e vitamina C, di antiossidanti come il licopene, e abbassa il contenuto di calorie*. Grazie alle caratteristiche uniche del pomodoro, questa passata risulta essere sorprendente sotto ogni profilo: bassa acidità, alto valore di residuo secco, una densità eccellente. Un condimento ricco e denso ideale per condire la pasta, i secondi, le salse, Il pomodoro siccagno è molto saporito, tanto che la passata può essere cucinata anche senza sale.
- **Pesce azzurro del Mediterraneo:** esistono molte tipologie di pesce che possono essere acquistate e consumate senza gravare sull'ambiente. La maggior parte sono specie neglette, ovvero quelle che popolano gli stessi mari ma di taglia inferiore e meno considerati. Sono pesci **saporiti e a basso impatto ambientale**. Il pesce, così come i prodotti ortofrutticoli, è soggetto a stagionalità. Una stagionalità però diversa che viene definita in base al ciclo riproduttivo dell'animale. È importante quindi rispettare il ritmo vitale del pesce e attingere dai mari a noi più vicini, prediligendo il pescato del Mediterraneo.
La scelta di proporre le sarde (specie nota per le sue proprietà nutrizionali, ricca di vitamine tra cui D e B12, fosforo, proteine, calcio e selenio, e omega 3) nella giornata del mercoledì 7, nasce proprio per sensibilizzare e promuovere scelte più consapevoli, contestualmente sane e al contempo piacevoli da mangiare, anche da questo dipende la salute del pianeta! Le condizioni dei mari e della fauna sono particolarmente critiche. Attraverso la Green food Week vogliamo far riflettere su come coniugare responsabilmente le nostre scelte alimentari e le relative ricadute che le stesse hanno sul mercato alimentare, non solamente quanto acquistiamo ma anche attraverso le scelte che adottiamo quando ci troviamo in mensa o al ristorante.

Ricordiamo infine che le ricette prescelte sono state selezionate in modo da consentire il recupero degli avanzi non serviti, che avverrà in collaborazione con il Banco alimentare.