

Cibo Benessere e Salute



06/12/2016

Edizione Speciale!!

Florio School's News

La nostra redazione

Direttore: Salvatore Genovese

Vice direttore: Ciaramita Mirko

Segretario di redazione: Francesco Spada

Art director: Pietro Fazio

Grafico: Sandru Ciprian Alex

Capo redattore: Trapani Emanuele

Redattore: Ingrassia, Galazzo, Maisano, Rosati, Caruso, Buffa, Virgilio, Lo Iacono, Valenti, Rubino, Bosco, Ghmadh, Maisano A.

Fotografo/video manager: Francesco D'Ales

Inviati: Sandru Vlad, Timofan Cristian



Sommario

Editoriale: [Che valore diamo al cibo? La parola al direttore](#)

Cronaca:

- [Studenti dell'Alberghiero di Erice ospiti dell'Alma](#)
- [Caso di intossicazione alimentare in un noto ristorante della città. Individuare i pericoli per la prevenzione delle contaminazioni si può?](#)
- [Insalate in busta, il taglio delle foglie aumenta il rischio di salmonella: chiediamo aiuto alla matematica!](#)

Inchieste:

- [I rischi all'interno dei luoghi di lavoro: indagine nelle cucine dei ristoranti della città di Erice](#)
- [Mangiare sano nei paesi stranieri: il caso della Francia e dell'Inghilterra](#)
- [Le etichette alimentari: chi le controlla? Chi ne segue le indicazioni?](#)
- [Intervista al Dott. Commercialista Giuseppe Mazzara sulle norme nazionali e comunitarie dell'igiene e sicurezza nei luoghi di lavoro](#)

Rubriche:

- [Sport e salute: Sei uno sportivo? Mangia sano! La dieta dello sportivo e la piramide alimentare](#)
- [Libri da gustare: "Per una madre". Incontro con l'autore Carmelo Sardo presso l'IPSEOA di Erice](#)
- [Sapori e profumi in cucina: ricette per una sana alimentazione. Una dieta per chi ha voglia di star bene!](#)
- [Sane Ricette della tradizione](#)

Interviste:

- Un po' di storia dell'alimentazione: [Intervista alla prof. Mancuso](#), docente di storia e alla [prof. Sorrentino](#), docente di religione.



La parola al direttore

Che valore ha il cibo?

Nutrirsi è un bisogno primario dell'uomo, seguire un'alimentazione corretta permette di mantenerci in salute e in forma.

Il cibo, oltre ad essere importante per la nostra salute, definisce anche la nostra identità, poiché l'alimentazione coinvolge inevitabilmente i nostri valori: essere onnivori, vegetariani, vegani, consumare prodotti industriali o biologici, acquistare nelle grandi catene di distribuzione o da produttori locali coinvolge non solo la qualità di ciò che portiamo in tavola ma anche l'atteggiamento che adottiamo verso gli altri, verso gli animali e verso l'ambiente.

Il cibo ha dunque valori culturali e sociali: culturali perché gli alimenti sono espressione di tradizioni e abitudini dei diversi paesi in cui vengono consumati; sociale perché in occasione di festività e ricorrenze (compleanni, matrimonio, anniversario ecc..), condividiamo il cibo per rinforzare i legami di amicizia e di affetto, con la famiglia o con un gruppo.

Salvatore Genoves

Studenti dell'alberghiero di Erice ospiti dell'Alma

Alta formazione per i vincitori del concorso MPS

“L'Alma”, la scuola internazionale di cucina all'interno della reggia di Colorno in provincia di Parma, è una fra le più importanti scuole di cucina al mondo. E' stata fondata nel 2004 dall'attuale rettore GUALTIERO MARCHESI, il più grande chef della cucina italiana. In questa scuola gli alunni possono seguire diversi corsi:

- Cucina italiana
- Pasticceria
- Sommellerie
- Sala & Bar
- Management della Ristorazione.



Un gruppo di dodici alunni dell'IPSEOA di Erice, accompagnati da un professore di cucina, hanno avuto

l'occasione di frequentare per una settimana le lezioni presso questa scuola prestigiosa. Il primo giorno, gli studenti sono stati accolti dalla responsabile dei rapporti con l'esterno che ha illustrato la struttura e l'organizzazione della scuola. È stato consegnato agli alunni il corredo necessario per le attività da svolgere: 1 polo, 2

giacche, 5 cappelli, 1 grembiule, 1 alma test, il badge e l'armadietto dello spogliatoio. Per il pranzo

è stato somministrato ogni giorno cibo squisito nella

mensa

dell'Alma. Tra le lezioni più interessanti, seguita con grande

attenzione da parte di tutti, quella di “Storia e cultura dell'alimentazione” tenuta dal professore

Govoni. Tra le lezioni pratiche si sottolinea invece la validità formativa della lezione di cucina tenuta

dallo chef Bruno Cossio, durante la quale è stato preparato il famoso riso di Gualtiero Marchesi, il

Riso oro e zafferano. Altri giorni sono stati dedicati alla pasticceria grazie allo chef Fulvio Vailati e

all'economia con il calcolo del “FoodCost”. Un incontro speciale quello degli alunni con lo chef

Gualtiero Marchesi durante uno dei pranzi, il quale si è mostrato felice della partecipazione dei

giovani siciliani. Le lezioni sono state arricchite da visite didattiche come quella nella “Food Valley”

dove gli studenti ericini hanno visitato le cantine ricche di culatelli, prosciutti e salumi tipici della

provincia di Parma, con degustazione e abbinamento cibo vino. La settimana si è conclusa con attività

pratica in cucina dove gli alunni sono stati ripresi da una telecamera e seguiti durante la preparazione

dei pasti da studenti dell'Alma riuniti in sala ristorante. Emozionanti i saluti finali e la consegna

dell'attestato della frequentazione del corso.

Questa settimana di alta formazione è stata la realizzazione

di un sogno iniziato con la vittoria del concorso MPS che ha visto l'istituto alberghiero di Erice come

protagonista. La collaborazione dell'istituto IPSEOA

con l'Alma continuerà anche nei prossimi anni scolastici

grazie all'iniziativa della preside prof. Giuseppa Mandina.

Francesco Spada



Caso d'intossicazione alimentare in un noto ristorante della città

Individuare i pericoli per la prevenzione delle contaminazioni si può?

TRAPANI- 24/11/2016



Ieri sera, nel ristorante “GASPAR” sito in via Orti n 23, si è verificato un caso di salmonellosi durante un banchetto nuziale, causato presumibilmente da un tiramisù contaminato che ha mandato i 120 invitati all'ospedale con sintomi quali: nausea, vomito, crampi addominali, diarrea (in alcuni casi con presenza di sangue), febbre e mal di testa. Circa due mesi fa, in un altro ristorante del trapanese, si era verificato lo stesso caso di salmonellosi dovuto, anch' esso, ad un tiramisù.

Ci chiediamo: “È così difficile prevenire le contaminazioni alimentari?”

Analizzando la sintomatologia comparsa dopo circa 12 ore e accertata la refrigerazione adeguata, le indagini dei NAS e dell'ASL si concludono con l'attestazione di una tossinfezione alimentare da salmonella provocata dalle uova. Questo perché la salmonella è un batterio che si trova nell'intestino umano e in quello di mammiferi e volatili, al microscopio si presenta con una forma corta del bacillo, è aerobio o anaerobio facoltativo e ha una temperatura di crescita dai 7°C a 45°C, elabora una enterotossina che resiste alle basse temperature ma viene inattivata già a 66° per 12 minuti. Gli indizi ci fanno escludere la contaminazione da stafilococco in cui non c'è la comparsa di febbre che invece ha caratterizzato il malessere degli invitati. Qui di seguito proponiamo uno schema illustrativo in cui seguire le fasi della preparazione del piatto attenzionando i punti critici per la prevenzione di eventuali contaminazioni.

Spada, Galazzo, Caruso, Ingrassia, Valenti

	<p>Approvvigionamento: è il momento in cui si riceve la merce e la si immagazzina</p>	<p>Rischio: la merce può essere contaminata all'origine</p>	<p>Controllo: la scadenza delle merci arrivate</p>
	<p>Preparazione: comprende tutti i passaggi della preparazione del dolce</p>	<p>Rischio: le uova rappresentano il rischio principale, poiché mescolate crude con il mascarpone.</p>	<p>Controllo: il mascarpone e le uova si devono conservare in frigorifero alla temperatura di 4°C. Controllare l'igiene del piano di lavoro, utensili utilizzati e l'igiene della persona</p>
	<p>Corsevazione: si intende la conservazione del cibo in frigorifero cona deguate misure come ad es. coprire il dolce.</p>	<p>Rischio: se il dolce non viene mantenuto a temperatura idonea, può essere contaminato in un lasso di tempo breve.</p>	<p>Controllo: la temperatura del frigorifero deve essere compresa fra i 0 e +4°C.</p>
	<p>Distribuzione: si intende la suddivisione del cibo in porzioni prima della consumazione</p>	<p>Rischio: il dolce può essere contaminato in questa fase.</p>	<p>Controllo: cercare di essere rapidi nel porzionamento</p>
	<p>Servizio: è' il momento in cui viene offerto il cibo preparato.</p>	<p>Rischio: il dolce può essere contaminato e i microrganismi possono moltiplicarsi.</p>	<p>Controllo: Per evitare ciò bisogna servirlo in un lasso di tempo breve.</p>

"Insalate in busta, il taglio delle foglie aumenta il rischio di salmonella: chiediamo aiuto alla matematica!"

Secondo uno studio dell'Università di Leicester la crescita di questo batterio accelera esponenzialmente per via del liquido che viene rilasciato normalmente dalle foglie quando vengono recise.

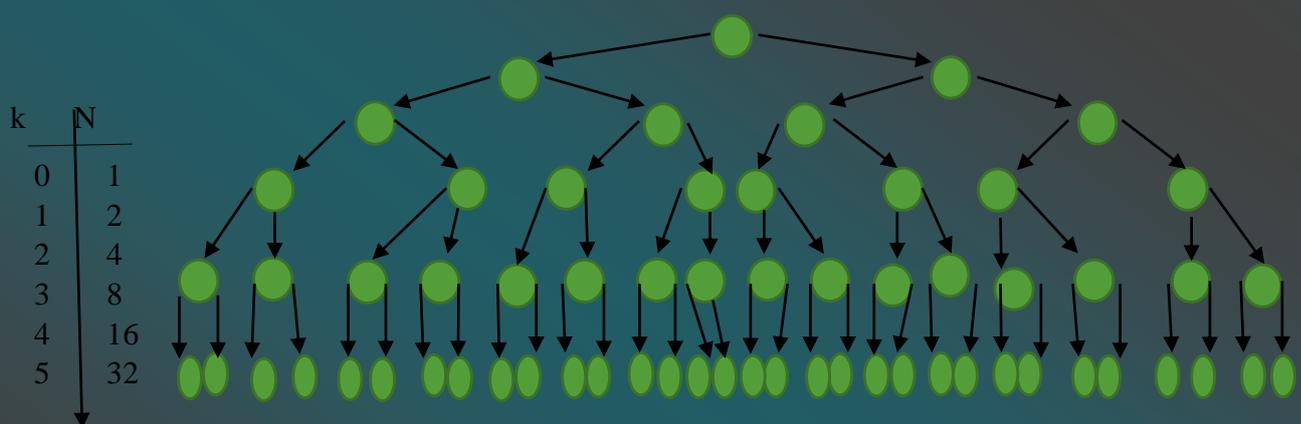
L'insalata in confezioni di plastica è un grave rischio per la salute. Una ricerca della Leicester University rivela che può favorire lo sviluppo di infezioni come la salmonella. L'ambiente umido dei sacchetti, insieme al nutrimento rappresentato dalle foglie di insalata, crea un terreno fertile per la crescita di batteri, afferma lo studio. I ricercatori dell'università inglese sono rimasti "scioccati" dalla facilità con cui i germi si riproducono in queste condizioni, perfino quando le confezioni di insalata sono conservate in frigorifero, riporta la Bbc. Per questo consigliano ai consumatori di mangiare l'insalata confezionata in tal modo il giorno stesso in cui l'acquistano.

Per meglio comprendere la portata del fenomeno, possiamo chiedere aiuto alla matematica, disciplina nata per risolvere problemi concreti e che, anche se nel corso dei secoli è diventata sempre più astratta e generale, costituisce uno strumento formidabile d'indagine della realtà in quanto offre numerosi modelli per interpretare i fenomeni naturali.

Un modello interessante di numerosi fenomeni è rappresentato dalla Funzione Esponenziale, che ci può aiutare a comprendere l'evoluzione di una popolazione iniziale di batteri.

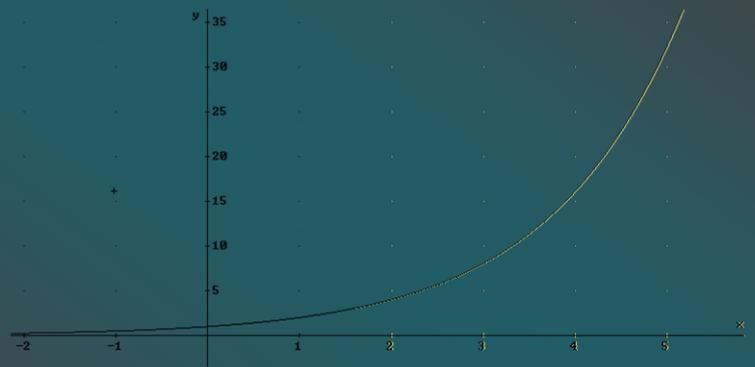
La maggior parte dei batteri si riproduce mediante il meccanismo della scissione cellulare (mitosi).

Una volta raggiunta una dimensione opportuna, ogni batterio si divide in due cellule identiche, di massa pari a circa la metà di quella originaria. A loro volta, le due cellule figlie si accrescono fino a dividersi ulteriormente. Un batterio si può riprodurre ogni venti minuti circa, proliferando in colonie abbastanza grandi da essere visibili a occhio nudo.



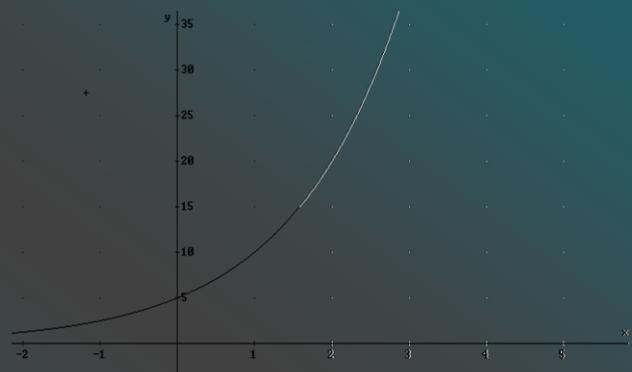
Qui si nota la crescita esponenziale dei batteri ad ogni ciclo di riproduzione come si può vedere dalla seguente tabella:

Stadio evolutivo	Numero di batteri
Stadio zero	1
Stadio 1	$2 = 2^1$
Stadio 2	$4 = 2^2$
Stadio 3	$8 = 2^3$
Stadio 4	$16 = 2^4$
Stadio 5	$32 = 2^5$
Stadio 6	$64 = 2^6$
Stadio k	$N = 2^k$



Se allo stadio iniziale i batteri sono N_0 .

Stadio zero	$N_0 = N_0 2^0$
Stadio 1	$N_1 = 2N_0 = N_0 2^1$
Stadio 2	$N_2 = 2N_1 = N_0 2^2$
Stadio 3	$N_3 = 2N_2 = N_0 2^3$
Stadio 4	$N_4 = 2N_3 = N_0 2^4$
Stadio 5	$N_5 = 2N_4 = N_0 2^5$
Stadio 6	$N_6 = 2N_5 = N_0 2^6$
Stadio k	$N_k = 2N_{k-1} = N_0 2^k$



Attraverso questo semplice studio matematico ci possiamo rendere conto di quanto sia facile che un alimento venga contaminato da una infinità di batteri in brevissimo tempo, specie se non vengono osservate le minime norme igieniche

Lo studio della Leicester University, condotto dalla dottoressa Primrose Freestone e pubblicato su Applied and Environmental Microbiology, mostra che un'iniziale contaminazione di 100 batteri di Salmonella in foglie di insalata aumenta a 100 mila batteri dopo cinque giorni quando l'insalata è conservata in una confezione di plastica. "Una dose più che sufficiente per provocare un'infezione", osserva la dottoressa Freestone. I germi così creati sono talmente potenti, precisa la studiosa, che nemmeno lavare l'insalata è sufficiente a eliminarli.

La ricerca non suggerisce di evitare completamente le confezioni di insalata nei sacchetti di plastica. "Ma non tenetela troppo a lungo nel frigo, comprate la data con la più lontana scadenza e mangiatela se possibile lo stesso giorno dell'acquisto", dice alla Bbc l'autrice dell'indagine. Un esperto del FoodResearchInstitute di Wisconsin-Madison, il dottor JeruBarak, precisa che soltanto fra lo 0 e il 3 per cento dei prodotti di questo tipo sono solitamente contaminati al punto da causare infezioni. E un altro esperto della materia, il dottor kimonKaratzas dell'università di Reading, consiglia di **comprare verdure fresche, non tagliate o chiuse in confezioni, e di lavarle anche quando sono state già lavate prima della vendita.**

Francesco Spada

I rischi all'interno dei luoghi di lavoro

Indagine nelle cucine dei ristoranti della città di Erice

Per evitare incidenti e altri tipi di pericolo come la contaminazione degli alimenti è giusto che tutte le macchine e le attrezzature siano dotate di sistemi di sicurezza e sanificate igienicamente, come previsto dalle norme comunitarie sulla sicurezza del lavoro. In un'inchiesta effettuata in una cucina di un noto ristorante della provincia, ci si accorge che non tutte le norme vengono applicate o quantomeno non nel modo appropriato.

Ci si rende conto che non tutte le attrezzature sono a norma come un'affettatrice non dotata di copertura della lama per evitare tagli, un tritacarne non refrigerato con presenza di ruggine.

In un grafico vengono rappresentati alcuni rischi a cui si va incontro in cucina e le misure per la prevenzione da adottare:



CAUSE	COME RIDURRE IL RISCHIO
RISCHIO DA URTI, CADUTA E SCIVOLAMENTO	
Rischi collegati direttamente all'ambiente di lavoro, presenza di oggetti fuori posto, pavimenti scivolosi o danneggiati e uso di scarpe non adatte.	Garantire ordine negli ambienti di lavoro; evitare la presenza di cavi di alimentazione lungo i passaggi; garantire un'adeguata illuminazione; controllare regolarmente che i pavimenti non siano danneggiati; dotare il lavoratore di calzature idonee.
RISCHIO DA TAGLIO	
Utilizzo scorretto di affettatrici, tritacarne, taglia cotolette, sega ossi, coltelli, strumenti per spellare, e per grattare.	Verificare costantemente lo stato di funzionalità e l'igiene di macchine, strumenti e attrezzature; dotare il lavoratore di guanti antitaglio.
RISCHIO DA USTIONE	
Utilizzo scorretto di forni elettrici, a microonde, macchine bar.	Dotare il lavoratore di guanti anticalore.
RISCHIO MICROCLIMATICO	
Accesso o permanenza non idonea in ambienti umidi, eccessivamente caldi o freddi (es. zona cottura, celle frigorifere).	Avere porte apribili dall'interno. In caso di porte scorrevoli garantire la presenza di altre porte a battenti; essere provviste di illuminazione di emergenza e di un impianto di allarme azionabile all'interno della cella e percepibile all'esterno; dotare il lavoratori scarpe antiscivolo, guanti, giacche termiche..

Trapani, D'Alles

Mangiare sano nei paesi stranieri

Le abitudini alimentari francesi



I Francesi prestano molta attenzione al cibo e mangiare bene è una delle loro principali occupazioni, infatti il cibo in Francia è spesso al centro di infinite discussioni.

Le abitudini alimentari dei francesi sono abbastanza distanti da quelle italiane, infatti i condimenti maggiormente utilizzati sono per lo più a base di burro anziché olio d'oliva, ma soprattutto non ci sono i nostri amatissimi "primi piatti", come pasta e riso a volontà, mentre sono sempre presenti sulla tavola le "salse", servite e preparate in numerosi modi, che conferiscono ai piatti l'inconfondibile gusto della cucina francese.

- La colazione francese è piuttosto leggera: la giornata inizia con una tazza di buon caffè, the o latte, un croissant o una sottile fetta di pane imburrato con la marmellata.
- Il pranzo francese è dalle 12:00 alle 14:00 e spesso i giovani e chi lavora fanno uno spuntino veloce, riservando alla cena il ruolo di pasto principale.
- La cena francese è composta di almeno due portate, gli antipasti (hors d'oeuvre) e il piatto principale (entree): vari tipi di patè o crudità, una squisita bouillabaisse (zuppa di pesce) o un piatto di carne che può essere costituito da blanquette de veau o d'agneau (stufato di vitello o di agnello in salsa bianca).



Spesso il pasto principale è preceduto da un aperitivo, (ad esempio il kir, il vino bianco con sciroppo alla frutta), mentre un digestivo (cognac e armagnac) chiude il pasto. Le bevande che accompagnano i pasti sono il caffè, la birra e liquori diversi.



In Francia, nonostante l'alto consumo di alimenti ricchi in acidi grassi saturi, l'incidenza di mortalità per malattie cardiovascolari è inferiore rispetto agli altri Paesi con un'alimentazione simile. Si dice che ciò sia dovuto al consumo di vino rosso, in grado di proteggere da patologie cardiache oppure, al fatto che nelle regioni francesi in cui la mortalità da queste malattie è minore si osserva un più alto consumo di vegetali particolarmente ricchi di acido folico o vitamina B9.

Galazzo, Maisano N.

Le abitudini alimentari inglesi

Eating like an englishman!

La cucina inglese resta un argomento delicato per tutti gli italiani che vanno in Inghilterra.

Come ben sappiamo, la cucina italiana è basata principalmente sulla dieta mediterranea, molto salutare e equilibrata. L'alimentazione inglese è ritenuta non adeguata alle esigenze degli italiani, in quanto essi vivono in un ambiente diverso e con abitudini alimentari sicuramente più salutari.

Ma esaminiamo le caratteristiche dell'alimentazione inglese. I pasti quotidiani si dividono in tre categorie:



- LA COLAZIONE (Breakfast), che è il primo pasto principale della giornata.

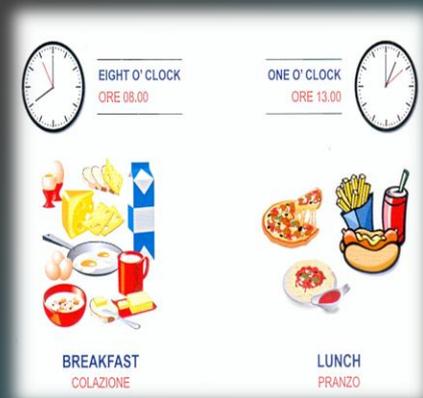
E' abbastanza ricca: pancetta fritta, pomodori, una o due salsicce, pane fritto e uova strapazzate con bacon, e fagioli (beans on toast). La giornata inizia presto: molti inglesi sono già in ufficio alle 8.00. Per questo la colazione all'inglese (uova, pancetta e fagioli) viene consumata normalmente solo nei week end, mentre nei giorni feriali la colazione, sempre abbondante, si limita a tè-latte e caffè, cornflakes (i fiocchi di cereali da gustare col latte), muesli, yogurt, pane tostato con burro e marmellata, o porridge (una papppetta di orzo e avena). Solo l'8% della popolazione mangia pancetta a colazione.

- IL PRANZO (Lunch)

Il pranzo, anche per i ragazzi, è spesso poco più di uno spuntino. Infatti, a causa del lavoro, le persone non riescono a tornare a casa in tempo per pranzare. Chi ha la possibilità consuma il pasto nelle mense all'interno del posto di lavoro. Altrimenti ci si può fermare in un fast-food o in un pub. Spesso, però, prima di andare a lavoro si preparano i sandwich a casa (packed lunch). Quindi il pranzo prevede un sandwich e in genere sono due: al prosciutto o formaggio oppure pesce e patatine (fish& chips). Alle volte il frutto fresco viene sostituito con frutta secca (uva passa, albicocche seccate o succo di frutta) o un cioccolatino, che nelle belle giornate si possono consumare nei parchi vicini. Insomma raramente gli inglesi "si fermano" per pranzare.

- TEA TIME

Tra il pranzo e la cena, è ancora in voga il tradizionale 'afternoon tea': è la pausa per il tè inglese. Tutti i pomeriggi attorno alle 16.30-17, gli inglesi usano prendere il tè, accompagnato da pasticcini e mini



focaccine. Il tè pomeridiano è diventato popolare nell'Ottocento vittoriano, quando le ricche signore iniziarono ad invitare le proprie amiche nel salotto di casa per tazza di tè in compagnia e per ostentare la loro ricchezza. La classe operaia, dal canto suo, non aveva la pausa del tè

- LA CENA(Dinner) che è il secondo pasto principale della giornata.

Per gli Inglesi il pasto più importante, come la colazione, è la cena, che si consuma presto, tra le 18:00 e le 19.30 a seconda delle famiglie e delle necessità, è il vero pasto cucinato e consumato tutti insieme. Carne o pesce vengono serviti con un contorno di patate o verdure, oppure in torte salate. Viene cucinata anche la pasta con la carne, una specie della nostra pasta



al ragù. Il piatto unico (maincourse) è più diffuso del primo piatto e del secondo piatto. Tipicamente inglese è anche lo steak and kidney pie, lo spezzatino di manzo con rognoni avvolto da pasta sfoglia. Alcune della più conosciute ricette inglesi sono: PORRIDGE, YORKSHIRE PUDDING, ROAST BEEF originale ed in fine CORNISH PASTY (pasticcio di Cornovaglia). Il dessert può essere a base di dolci o formaggio. I formaggi tipicamente inglesi non sono molti, si va dal Cheddar, a pasta dura, al tenero (sia dolce che piccante) Cheshire, allo spalmabile, ma piccantissimo, Stilton. I dolci più comuni sono invece la torta di mele

(apple pie), la zuppa inglese (trifle) e il budino caldo (steamer pudding).

L'alimentazione inglese è sicuramente un'alimentazione molto ricca di proteine e ipercalorica, ma, se da un lato è opportuna in un paese nordico, in quanto dà energia e calore e aiuta a sopportare il freddo, dall'altro però, può essere dannosa per l'organismo, in quanto può provocare alla lunga obesità, ipercolesterolemia o altri grassi nel sangue, con il pericolo di malattie gravi come l'infarto o l'ictus. Negli ultimi anni, gli inglesi, hanno capito che la loro alimentazione non era del tutto salutare e che era invece necessario iniziare a seguire, come gli italiani, la cosiddetta "dieta mediterranea", basata principalmente sul consumo di frutta e verdura fresca, ricche di antiossidanti che proteggono l'organismo da numerose malattie, con aggiunta di carboidrati (pane e pasta). Questa dieta fa molto bene proprio perché può migliorare notevolmente lo stato di salute di tutti.



Galazzo, Maisano N.

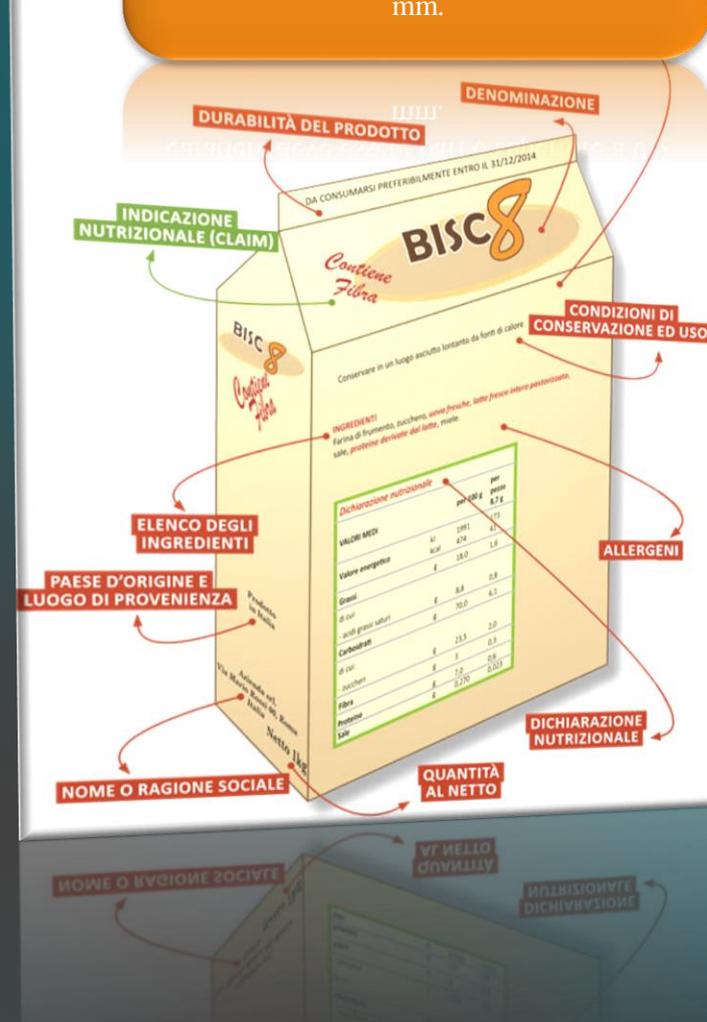
Le etichette alimentari: chi le controlla?

Per scegliere il miglior prodotto da consumare nelle nostre tavole è indispensabile saper leggere le indicazioni fornite dalle etichette. L'etichettatura è l'insieme delle indicazioni, marchi di fabbrica o di commercio, immagini o simboli che compaiono sull'etichetta, sull'imballaggio, sui dispositivi di chiusura, sulle fascette ecc. di un prodotto alimentare.

Leggibilità delle informazioni

Tutte le indicazioni devono essere stampate in modo chiaro e leggibile in carattere pari o superiore a 1,2 mm.

Nelle confezioni più piccole il carattere deve essere pari o superiore a 0,9 mm.



Accanto alla denominazione deve essere indicato lo stato fisico nel quale si trova il prodotto o lo specifico trattamento che ha subito (ad esempio «in polvere», «ricongelato», «liofilizzato», «surgelato», «concentrato», «affumicato»).

Per i prodotti congelati prima della vendita e che sono venduti decongelati sarà obbligatorio riportare, accanto alla denominazione del prodotto, l'indicazione «decongelato».

Il nome dell'alimento può fornirti la sua descrizione

Elenco degli ingredienti



È l'elenco di tutte le sostanze impiegate nella produzione, in ordine decrescente di peso. Una delle novità più importanti riguarda l'indicazione degli **allergeni** che deve essere evidenziata con carattere diverso rispetto agli altri ingredienti per dimensioni, stile o colore, in modo da permettere di visualizzarne rapidamente la presenza. Anche i prodotti sfusi devono riportare obbligatoriamente l'indicazione della presenza degli allergeni che troveremo segnalata anche sui prodotti somministrati nei ristoranti, mense, bar ecc. Nel caso di presenza di “**oli vegetali**” o “**grassi vegetali**” ci sarà un apposito elenco che ne indicherà l'origine specifica (es. olio di palma, olio di cocco, grassi idrogenati ecc.)

Durabilità del prodotto

Distinguiamo due indicazioni che possiamo trovare sulla confezione del prodotto.

• **Data di scadenza:** nel caso di prodotti molto deperibili, la data è preceduta dalla dicitura “*Da consumare entro il*” che rappresenta il limite oltre il quale il prodotto non deve essere consumato.

• **Termine minimo di conservazione (TMC):** nel caso di alimenti che possono essere conservati più a lungo si troverà la dicitura “*Da consumarsi preferibilmente entro il*” che indica che il prodotto, oltre la data riportata, può aver modificato alcune caratteristiche organolettiche come il sapore e l'odore ma può essere consumato senza rischi per la salute. Conoscere la differenza tra data di scadenza e TMC può essere utile per evitare che un prodotto venga gettato quando ancora commestibile, riducendo gli sprechi.



Gli allergeni

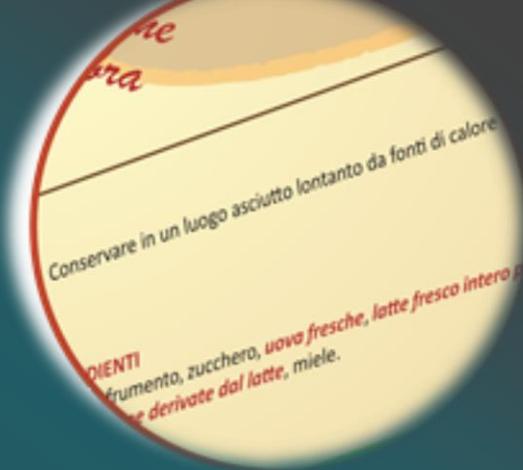


- *Cereali contenenti glutine: grano, segale, orzo, avena, farro*
- *Crostacei e prodotti a base di crostacei*
- *Uova e prodotti a base di uova*
- *Pesce e prodotti a base di pesce*
- *Arachidi e prodotti a base di arachidi*
- *Soia e prodotti a base di soia*
- *Latte e prodotti a base di latte*
- *Frutta a guscio: mandorle, nocciole, noci, noci di acagiù, noci di pecan, noci del Brasile, pistacchi, noci macadamia e i loro prodotti*
- *Sedano e prodotti a base di sedano*
- *Senape e prodotti a base di senape*
- *Semi di sesamo e prodotti a base di semi di sesamo*
- *Anidride solforosa e solfiti*
- *Lupini e prodotti a base di lupini*
- *Molluschi e prodotti a base di molluschi*

Sempre guardare l'elenco degli ingredienti !

Condizioni di conservazione ed uso

Le condizioni di conservazione devono essere indicate per consentire una conservazione ed un uso adeguato degli alimenti dopo l'apertura della confezione.



Paese d'origine e luogo di provenienza

Questa indicazione, già obbligatoria per alcuni prodotti (carni bovine, pesce, frutta e verdura, miele, olio extravergine d'oliva), viene estesa anche a carni fresche e congelate delle specie suina, ovina, caprina e avicola.

Dichiarazione nutrizionale

Sono obbligatorie indicazioni su:

- valore energetico
- grassi
- acidi grassi saturi
- carboidrati
- zuccheri
- proteine
- sale

La dichiarazione nutrizionale può essere integrata con l'indicazione su acidi grassi monoinsaturi, acidi grassi polinsaturi, polioli, amido, fibre. L'indicazione del valore energetico è riferita a **100 g/100 ml** dell'alimento, oppure alla singola porzione. Il valore energetico è espresso come percentuale delle assunzioni di riferimento per un adulto medio ossia circa 2000 kcal al giorno.

Dichiarazione nutrizionale		per 100 g		per pezzo 8,7 g	
VALORI MEDI					
Valore energetico		kJ	1991		173
		kcal	474		41
		g	18,0		1,6
grassi		g	8,8		0,8
grassi saturi		g	70,0		6,1
		g	23,5		2,0

A BASSO CONTENUTO CALORICO

il prodotto contiene non più di 40 kcal/100 g per i solidi o più di 20 kcal/100 ml per i liquidi

A RIDOTTO CONTENUTO CALORICO

il valore energetico è ridotto di almeno il 30%

SENZA CALORIE

il prodotto contiene non più di 4 kcal/100 ml

A BASSO CONTENUTO DI GRASSI

il prodotto contiene non più di 3 g di grassi per 100 g per i solidi o 1,5 g di grassi per 100 ml per i liquidi

SENZA GRASSI

il prodotto contiene non più di 0,5 g di grassi per 100 g o 100 ml

A BASSO CONTENUTO DI GRASSI SATURI

il prodotto non supera 1,5 g/100 g per i solidi o 0,75 g/100 ml per i liquidi

SENZA GRASSI SATURI

la somma degli acidi grassi saturi e acidi grassi trans non supera 0,1 g di grassi saturi per 100 g o 100 ml

A BASSO CONTENUTO DI ZUCCHERI

il prodotto contiene non più di 5 g di zuccheri per 100 g per i solidi o 2,5 g di zuccheri per 100 ml per i liquidi

SENZA ZUCCHERI

il prodotto contiene non più di 0,5 g di zuccheri per 100 g o 100 ml

SENZA ZUCCHERI AGGIUNTI

il prodotto non contiene zuccheri o ogni altro prodotto utilizzato per le sue proprietà dolcificanti. Se l'alimento li contiene naturalmente si deve riportare sull'etichetta: "*contiene naturalmente zuccheri*"

LEGGERO/LIGHT

il valore energetico è ridotto di almeno 30%

FONTE DI ACIDI GRASSI OMEGA-3

il prodotto contiene almeno 0,3 g di acido alfa-linolenico (ALA) per 100 gr o 100 kcal

RICCO DI ACIDI GRASSI OMEGA-3

il prodotto contiene almeno 0,6 g di ALA per 100 gr o 100 kcal

RICCO DI GRASSI MONOINSATURI (O POLINSATURI)

almeno il 45% degli acidi grassi presenti nel prodotto derivano dai grassi monoinsaturi/polinsaturi e a condizione che gli stessi apportino oltre il 20% del valore energetico del prodotto

RICCO DI GRASSI INSATURI

almeno il 70% degli acidi grassi presenti nel prodotto derivano da grassi insaturi e a condizione che gli stessi apportino oltre il 20% del valore energetico del prodotto

Le indicazioni nutrizionali

L'etichetta degli alimenti, oltre a fornire informazioni necessarie relative al prodotto commercializzato, può essere utilizzata dal produttore come mezzo per valorizzare i propri prodotti e dal consumatore per fare scelte più attente e in linea con le sue necessità. Il **Regolamento (CE)1924/2006** armonizza i cosiddetti "claims", ossia indicazioni nutrizionali e sulla salute fornite sui prodotti alimentari, allo scopo di garantire ai consumatori l'accuratezza e la veridicità delle informazioni.

FONTE DI FIBRE

il prodotto contiene almeno 3 g di fibre per 100 g o almeno 1,5 g di fibre per 100 kcal

AD ALTO CONTENUTO DI FIBRE

il prodotto contiene almeno 6 g di fibre per 100 g o almeno 3 g di fibre per 100 kcal

AD ALTO CONTENUTO DI PROTEINE

almeno il 20% del valore energetico dell'alimento è apportato da proteine

FONTE DI/AD ALTO CONTENUTO DI

[NOME DELLA VITAMINA E/O MINERALE]

il prodotto contiene almeno il 15/30% della dose giornaliera raccomandata di vitamina e/o minerale

A TASSO RIDOTTO DI

[NOME DELLA SOSTANZA NUTRITIVA]

la riduzione è pari ad almeno il 30% rispetto a un prodotto simile

*Sandru Ciprian, Sandru Vlad,
Timofan Cristian, Buffa*

L'etichettatura dei vini

Saper riconoscere la vera qualità del vino

Per scegliere il miglior vino da consumare per le nostre tavole è indispensabile saper leggere le indicazioni fornite dalle etichette.

Fanno parte dell'etichettatura: i termini, le diciture, i marchi di fabbrica o di commercio, le immagini o i simboli figuranti su qualsiasi imballaggio, documento, cartello, etichetta, nastro o fascetta che accompagnano un dato prodotto o che ad esso si riferiscono. Tutte le indicazioni figurano in una o più lingue ufficiali della Comunità, tuttavia il nome di una DOP o IGP non è traducibile. Nel caso di esportazione, se la legislazione del Paese Terzo interessato prevede indicazioni non previste nella UE, esse possono essere riportate in etichetta, anche in lingue diverse da quelle ufficiali della Comunità, ma limitatamente alle indicazioni obbligatorie richieste dalla normativa del Paese Terzo di destinazione: devono essere debitamente documentate su richiesta degli Organi di Controllo. Indicazioni obbligatorie: devono essere riportate sul recipiente in caratteri indelebili e chiaramente distinguibili dal testo e dai disegni che le circondano, e nello stesso campo visivo, in modo tale che possano essere lette contemporaneamente senza necessità di ruotare il recipiente. Possono essere fuori dello stesso campo visivo: numero di lotto, contiene solfiti e altre indicazioni di allergeni, indicazione importatore.

Per tutti i prodotti vitivinicoli con un contenuto alcolico superiore a 1,2% vol:

MPF

Vino

Vino DOP e IGP

Vino Frizzante - Vino Spumante - Vino Liquoroso

Vino da uve stramature - Vino da uve appassite

Aceto di vino è obbligatoria **indicazione in etichetta** del contenuto di solfiti se **superiori a 10 mg/l**.

Nello specifico, la norma prevede che:

l'indicazione vada riportata con uno dei seguenti termini:

«contiene solfiti»

o «contiene anidride solforosa» come le altre indicazioni relative a importatore o a numero di lotto, anche questa può figurare al di fuori del campo visivo dove si trovano le indicazioni obbligatorie non esiste una dimensione minima dei caratteri per questa indicazione, perciò vale la norma generale per le indicazioni obbligatorie (tuttavia, a partire dal 13.12.2014 dovrà essere indicata in caratteri la cui parte mediana (altezza della x), non sia pari o superiore a 1,2 mm - Reg. (UE) n.

1169/2011 - dalla stessa data tale previsione varrà per tutte le altre indicazioni obbligatorie: denominazione, quantità, responsabile immissione in commercio). Per i vini commercializzati in mercati extra-comunitari, è consigliabile apporre tale indicazione anche in lingua inglese («containsulfites»).





Schema di etichetta di un vino DOP o IGP

1. Nome della Denominazione da cui proviene il vino
2. Espressione Comunitaria (possibile sia per esteso che in sigla DOP); in alternativa o aggiunta è possibile indicare anche la menzione tradizionale italiana DOC
3. Annata di raccolta delle uve
4. Marchio commerciale del vino. Può contenere anche una delle menzioni tipo «Villa» o «Rocca» se inserita in un marchio preesistente registrato prima del 4 maggio 2002 (il Marchio + menzione può essere inserito anche nel nome o nella ragione sociale dell'imbottigliatore, ma in tal caso i caratteri vanno minimizzati)
5. Nome oppure Ragione sociale + Comune e Stato membro di chi ha ordinato l'imbottigliamento (imbottigliamento conto terzi)
6. Imbottigliatore conto terzi (imbottigliatore effettivo) indicato tramite Codice ICQRF seguito dalla sigla IT - In alternativa l'imbottigliatore per conto terzi può essere indicato, se la sede dell'imbott. fisico e di quello giuridico si trovano in comuni diversi non limitrofi: *Imbottigliato per conto di Azienda Agricola Franco Bianchi, Casalbordino, Italia nello stabilimento di Chieti*
7. Numero di Lotto di appartenenza del vino
8. Volume nominale del recipiente
9. Titolo alcolometrico volumico effettivo
10. Indicazione di Provenienza Indicazione allergeni



Schema di etichetta di un vino DOP (Docg e Doc)

1. Nome della Denominazione da cui proviene il vino
2. Menzione tradizionale (possibile sia per esteso che in sigla DOC), che sostituisce l'espressione DOP
3. Nome di una unità geografica più piccola (MGA): in questo caso la «Sottozona» «Terre di Casauria» o «Casauria», riconosciuta all'interno della zona di produzione più ampia del Mda DOC
4. Annata di raccolta delle uve
5. Menzione tradizionale, che deve essere specificamente prevista dal relativo disciplinare di produzione
6. Menzione «Vigna» seguita dal «toponimo», cioè dal nome del luogo che non sia geografico
7. Nome oppure Ragione sociale dell'imbottigliatore. È possibile utilizzare i termini «imbottigliato nella zona di produzione» e «imbottigliato all'origine dalla Azienda agricola» (a condizione che l'imbottigliamento avvenga nell'azienda del produttore), eventualmente integrati dalla dicitura «integralmente prodotto»
8. Comune e Stato membro in cui l'imbottigliatore ha la propria sede principale
9. Numero di Lotto di appartenenza del vino
10. Volume nominale del recipiente
11. Titolo alcolometrico volumico effettivo
12. Indicazione di Provenienza
13. Indicazione allergeni
14. Numero del recipiente, un'indicazione possibile senza particolari prescrizioni (ma deve essere dimostrabile e va provata, a richiesta degli organismi di controllo, la sua esattezza)

*Sandru Vlad, Buffa A.
Timofan C.*



Sicurezza alimentare nei luoghi di lavoro



Intervista ad un dottore commercialista

*Oggi 29 Novembre 2016, presso la Camera di commercio di Trapani, si è svolta una conferenza sul tema "Sicurezza nei luoghi di lavoro" che ha visto in qualità di moderatore il Dottore Commercialista **Giuseppe Mazzara**.*

Alla fine della conferenza lo abbiamo raggiunto per porgli delle domande sul tema oggetto di confronto e approfondimento.

Quali sono le norme nazionali e comunitarie che garantiscono ai clienti e ai dipendenti la sicurezza in una struttura ricettiva?

Le norme nazionali e comunitarie tutelano i clienti e i soggetti che lavorano all'interno delle strutture ricettive;

Le norme prevedono diversi aspetti;

- la sicurezza dei lavoratori;
- la sicurezza dei clienti;
- la sicurezza alimentare;
- la sicurezza dei luoghi e delle strutture;
- la sicurezza dei dati personali.



L'apertura di una struttura ricettiva è quindi subordinata ad una serie di adempimenti volti ad assicurare il rispetto degli aspetti sopra indicati.

Occorre infatti che i locali e le attrezzature siano a norma; non è infatti possibile aprire un'attività in locali non agibili, non dotati di autorizzazione sanitaria, senza le necessarie vie di fuga, senza la certificazione antincendio quando dovuta, etc.

Un altro problema è la sicurezza alimentare tramite organi predisposti al controllo degli alimenti e alle norme igieniche nel rispetto della normativa e delle procedure previste dall'"HACCP".

Quali sono i soggetti coinvolti nella gestione della sicurezza?

I soggetti coinvolti sono: il titolare, il responsabile del servizio di prevenzione e protezione, il responsabile dei lavoratori per la sicurezza dei lavoratori, i dirigenti, i lavoratori e il medico competente.



E' fondamentale che tutti gli attori del sistema azienda siano coinvolti e partecipino nel garantire la sicurezza in azienda.

Chi deve esercitare la vigilanza e il controllo nei luoghi di lavoro?

L' organo di controllo è l'ispettorato del lavoro che

può farsi coadiuvare dai carabinieri o da altri organi di polizia; il mancato rispetto delle norme di sicurezza comporta l'applicazione di sanzioni a carico delle aziende.

Come secondo lei si possono ridurre il numero degli infortuni sul lavoro?

Per ridurre gli infortuni sul lavoro, occorre che l'azienda metta in atto tutte quelle precauzioni per evitare che si verifichi il danno. E il lavoratore deve rispettare le norme di sicurezza.

Di cosa si deve tener conto nelle valutazioni del rischio all'interno del DVR?

Fondamentale è il DVR (documento valutazione del rischio), non deve essere un documento inutile, bensì condiviso dai lavoratori e che sia fatto con grande attenzione, con le procedure da seguire, come si deve comportare il dipendente, i punti di criticità ecc... Queste norme vanno condivise dai lavoratori. Gli ambienti di lavoro devono essere sereni e ospitali. Nei paesi industrializzati il dipendente per esempio va in palestra, joking e ore di relax che condivide con i colleghi durante le pause lavorative, che crea solidarietà tra il personale e si lavora meglio con i colleghi.

A fine intervista il Dott. Giuseppe Mazzara si dichiara disponibile per un incontro di approfondimento sul tema della sicurezza con gli alunni delle scuole. Del resto è sempre più indispensabile che i ragazzi conoscano tutti gli aspetti del mondo del lavoro in cui presto si inseriranno. Occorre dunque partire dalle scuole per un'efficace formazione del lavoratore e del cittadino.

Valenti, Bosco, Lo Jacono, Ciaramita

Sei uno sportivo? Mangia sano!

La piramide alimentare

La piramide alimentare è un grafico in cui troviamo i consigli dietetici proposti da un organismo o da una società qualificata in materia di salute. Per interpretarla, si parte dagli alimenti posti al vertice della piramide (come i dolci e i grassi) che sono quelli che dovrebbero essere consumati in piccole quantità e, di conseguenza, gli alimenti posti nella parte bassa sono quelli che bisogna consumare con più frequenza e in quantità maggiori.

Possiamo sintetizzare i consigli della piramide alimentare in questo modo:

1. è necessario assumere cereali integrali e grassi vegetali ad ogni pasto;
2. frutta e verdura devono essere consumate nell'ordine di due o tre porzioni al giorno;
3. una dieta sana prevede l'integrazione quotidiana di piccole porzioni di legumi e frutta secca, da una a tre volte al giorno;
4. il pesce, il pollame e le uova, alternativamente, possono essere consumati per tre volte a settimana, così come i formaggi, ricchi di calcio;
5. carni rosse, burro, cereali raffinati, patate e dolci vanno consumati con moderazione.



LA DIETA DELLO SPORTIVO

È nota a tutti l'importanza di una buona alimentazione per mantenere sano il nostro organismo e farlo funzionare al meglio. Se questo è valido per qualsiasi persona "normale", con una vita più o meno sedentaria, ancor di più lo è per coloro che praticano uno sport. Per lo sportivo, infatti, l'alimentazione riveste un ruolo determinante ed è utile conoscere quali sono gli alimenti funzionali alla sua attività e in quali quantità e modalità deve assumerli per poterne trarre tutti i benefici possibili. Svolgere un'attività fisica, infatti, comporta inevitabilmente un aumento del dispendio energetico.

PRIMA DELL'ATTIVITA' E' opportuno dare la preferenza ad alimenti che forniscono elevate quantità d'energia con il minimo impegno dell'apparato digerente. La quota

glucidica (la più importante) deve essere assicurata da alimenti ricchi d'amido facilmente digeribile: pane ben cotto, fette biscottate, grissini, cracker, pasta, riso e soprattutto zuccheri semplici come il glucosio che è più rapidamente utilizzato a livello muscolare.

Per i grassi, sono da preferire gli oli vegetali e il burro crudo.

La razione proteica dovrebbe essere coperta in buona parte da proteine animali ad alto valore biologico (carne e pesce non grassi, uova, latte e formaggi).

Nell'allenamento, l'alimentazione ha un ruolo molto importante e deve adattarsi progressivamente ai bisogni nutrizionali modificati dall'incremento del lavoro muscolare.



Dev'essere pertanto non solo equilibrata, ma anche quantitativamente maggiore in proporzione ai bisogni specifici del soggetto.

L'alimentazione di uno sportivo in periodo d'allenamento è sufficiente quando, superata la fase iniziale del periodo d'allenamento, il peso si mantiene costante, indipendentemente dall'entità del lavoro muscolare dell'atleta.

La dieta deve essere ripartita in tre-quattro pasti principali:

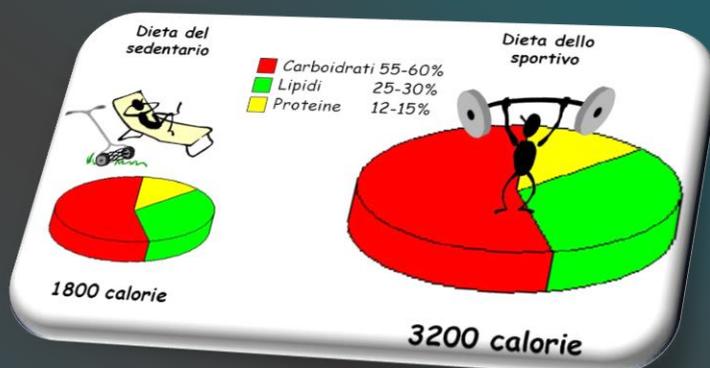
marmellata; una porzione di carne bovina, salata e cotta alla griglia o in padella con la minima quantità di grassi possibile; un'insalata all'olio e limone; frutta fresca e matura in abbondanza.

Prima dell'inizio della competizione è raccomandata l'assunzione d'acqua e zuccheri, prontamente utilizzabili. A questo scopo andrebbero bevuti ogni 60-90 minuti 125-250 ml di succhi di frutta naturali, non freddi, addizionati di fruttosio o miele. Ogni tipo d'assunzione va però sospesa almeno mezz'ora prima della gara.

Già la prima colazione deve apportare circa il 25% della razione calorica quotidiana. Il latte va consumato accompagnato da cereali vari (pane, biscotti o altro) con burro o miele o marmellata. A conclusione della prima colazione, un frutto maturo.

L'ultimo pasto prima della competizione deve essere copioso ma digeribile e deve essere consumato almeno tre o quattro ore prima della prova.

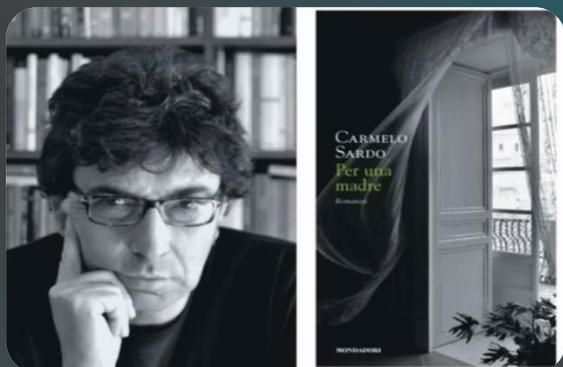
L'ultimo pasto prima della competizione deve contenere: un piatto di pasta o riso o patate bollite; una o due fette biscottate, o pane ben cotto, con burro, miele o



Ghmad Anis

LIBRI DA ... GUSTARE

Gli alunni dell'IPSEOA incontrano l'autore Carmelo Sardo



In letteratura, numerosi sono i riferimenti al cibo, a cui spesso viene attribuito un ruolo di primaria importanza. Il prodotto fresco, tipico di una determinata zona, diviene l'elemento principale di un piatto che, grazie alle parole, non tramonterà mai e rimarrà per sempre nell'immaginario collettivo come testimonianza storica e culturale indimenticabile.

L'invitante presentazione, l'inebriante fragranza e il buon sapore creano un momento unico in coloro che consumano un'opera d'arte culinaria. Accade spesso che gustare una pietanza diventi

prevaricante rispetto al conversare con i commensali, indipendentemente dall'argomento da trattare.

L'amore per il cibo lo ritroviamo in varie opere letterarie, da Andrea Camilleri, con le inchieste dell'ispettore Montalbano, al giornalista e scrittore siciliano Carmelo Sardo che con il suo ultimo romanzo "Per una madre", evidenzia il valore delle vivande della terra in cui è nato, la Sicilia. Gli alunni leggono durante l'incontro passi del romanzo ... "Gustarono vongole e polpo bollito, sarde a beccafico, *trigliola* fritta, gamberi crudi lasciati a marinare, alici sott'olio e olive schiacciate; e si continuò così con tre primi piatti a base di pesce e una ricca grigliata di gamberoni". E ancora ... "Arrivarono i parfait di mandorle. L'avvocato affondò il cucchiaino nel dolce con una faccia beata ... L'avvocato lo invitò a parlare, perchè lui quando mangiava - era stato chiarissimo - apriva bocca solo per masticare e per bere".

Anche se "Per una madre" non tratta solo di cibo ma di storie d'amore, di passione, di situazioni pietose e amare spesso verosimili, di misteri che spingono sempre più alla verità e alla giustizia, rimangono impresse nella memoria del lettore le sensazioni forti di gusti e profumi legati al cibo della nostra terra.

L'autore ha incantato l'uditorio con il suo eloquio vivace ed entusiasmante, sollecitando il dialogo con gli studenti e approfondendo temi di grande rilevanza.

Ci auguriamo che dopo questo incontro, l'I.P.S.E.O.A. "FLORIO" di Erice accoglierà ancora una volta autori del panorama letterario nazionale, cosa che consentirà agli studenti di conoscere nuove prospettive, riflettere e ampliare la propria cultura.

Rosati Daniela



Sapori e profumi in cucina

Una dieta settimanale per chi ha voglia di benessere

Nella vita di tutti i giorni poniamo molta attenzione a ciò che mangiamo. Un'alimentazione corretta, sana ed equilibrata è alla base della nostra salute, ci permette di allontanare le malattie patologiche. Forse non ce ne rendiamo conto, ma troppo spesso ci lasciamo tentare da cibi che sono tutt'altro che salutari; è vero ci gratificano, magari non li mangiamo così spesso ma vanno ad incidere prima o poi sul nostro stato di salute.

Partiamo con il latte: secondo alcuni studi sarebbe da evitare. E' ricco di grassi e non ne abbiamo un effettivo bisogno perché contiene meno calcio di quello che pensiamo ed ha un alto contenuto proteico. Ovviamente da evitare anche formaggi, i magri sono tollerati ma non vanno consumati di frequente. Consigliato invece il consumo di yogurt.

Pane e pasta di grano sono cereali raffinati, sono carboidrati ovvero zucchero che ci danno molta energia ma incidono sul nostro peso.

Merendine: ovvero tutti quei biscotti, dolci, spuntini che affollano il supermercato, su cui leggiamo che fanno tanto bene e che in realtà sono bombe di zuccheri e grassi, sì anche grassi perché la maggior parte contiene olio di palma e sono pieni di aromi e coloranti, cosa che è assolutamente da evitare.



Gli insaccati sono fra i cibi da evitare perché sono molto grassi e ricchi di sale, sono invece tollerati se magri (la fesa di tacchino ad esempio).

La carne non è bandita del tutto, la si può consumare una volta alla settimana, ma preferibilmente deve essere magra e bianca. Invece, non bisogna fare eccessivo consumo di carne rossa.



Il pesce anch'esso, una o due volte la settimana fa molto bene, a patto che sia azzurro ricco di omega3, ottimo per combattere il colesterolo e mantenere la linea. I crostacei ed i molluschi non fanno poi tanto male, ma vanno consumati freschi e una volta ogni tanto perché alcuni sono ricchi di colesterolo. Particolare attenzione a cozze e polpo che sono bombe di colesterolo.

I legumi sono basilari nell'alimentazione sana e corretta, perché ricchi di proteine vegetali.

D'inverno aiutano il corpo a difendersi dal freddo e si possono abbinare con quasi tutto per creare zuppe e piatti saporiti. Molto bene i germogli di soia, la soia e la quinoa.

Le uova fanno bene, ma nella misura di due a settimana.

Il sale è da considerarsi fra i cibi, o meglio condimenti da evitare, meno se ne usa e meglio è. Da evitare anche salse e sughi pronti.

Fritture assolutamente no. Una volta ogni tanto, una frittura fatta con tutti i crismi ci sta, ma assolutamente vietato abbondare, danneggia il fegato ed è alla radice di alcuni tumori e dell'obesità.

Frutta e verdure ovviamente non possono mancare nell'alimentazione corretta, sono alla base. Cinque porzioni al giorno, cotta ok, ma preferibilmente cruda. Frutta con la buccia per assorbire maggiormente fibre e nutrienti. Molto bene i frutti rossi e frutti di bosco che sono ricchi di antiossidanti.



Infine l'alimentazione corretta si accompagna ad uno stile di vita sano: dormire bene, fare movimento, no ad alcol e sigarette.

Inoltre le percentuali di nutrienti da seguire sono:

50% da carboidrati (con alto contenuto di fibre), 25% da proteine, specialmente di origine vegetale e non più di 25% di calorie totali da grassi (di cui 10% polinsaturi vegetali, 7% di origine animale ed il restante 8% di monoinsaturi). Il colesterolo invece dovrebbe essere meno di 300 mg/giorno, mentre sale, cibi conservati e insaccati, meno di 5 g al giorno.

Rubino, Maisano A., D'Ases, Virgilio

SANE RICETTE DELLA TRADIZIONE

Busiate al Pesto Trapanese

Ingredienti per 4 persone:

600g Busiate fresche
250g Pomodorini Perini
50g Basilico fresco
50g Mandorle sbucciate
N°1 Spicchio d'aglio di Nubia
N°1 cucchiaio di pecorino grattugiato
Olio extravergine d'oliva
sale e pepe q.b.



Preparazione:

- Pulire bene le foglie di basilico sotto l'acqua e asciugarle per bene.
- Pelare e togliere i semi dei pomodorini.
- Mettere i pomodorini, le foglie di basilico fresco, le mandorle, lo spicchio d'aglio e un po' d'olio dentro il cutter e frullare il tutto.
- Mettere la salsa dentro una bowl, aggiungere il pecorino e aggiustare con sale, pepe e un altro po' d'olio.
- A parte far bollire l'acqua con il sale
- Raggiunto il bollore, calare le busiate e far cuocere finchè non diventino al dente
- Scolare la pasta, mescolare con parte del pesto ed impiattare.
- Servire con un po' di pesto, un po' di granella di mandorle e una foglia di basilico.

Pesce spada alla griglia

Ingredienti per 4 persone

4 trance di pesce spada

Pomodorino ciliegino

Insalata

prezzemolo

Olio extravergine d'oliva

Aglione di Nubia

Sale

Pepe ,origano,rosmarino ,limoni interi e scorza di limoni



Preparazione:

- Tagliare il pomodorino e i limoni a spicchi,
- Selezionare le foglie migliori di insalata e tagliarle
- Tritare il prezzemolo
- Preparare il sale aromatizzato frullando al cutter sale, pepe, origano, rosmarino e l'aglio
- In una bowl condire l'olio con il sale aromatizzato e le scorze di limone e un po' di prezzemolo tritato
- Immergere le trance di pesce spada nella bowl con l'olio e lasciar marinare per qualche minuto
- Riscaldare la griglia sul fuoco
- Togliere le trance dalla marinatura, lasciar cadere un po' d'olio e in seguito metterle sulla griglia
- Far cuocere le trance per circa 3 minuti per lato e togliere dal fuoco
- Impiattare e servire con un filo d'olio, uno spicchio di limone e del prezzemolo tritato

Spada Francesco

UN PO' DI STORIA DELL'ALIMENTAZIONE

Conferenza ad Erice sul tema: Alimentazione, cultura e società

Intervista alla prof.ssa Mancuso, docente di storia, presso l'istituto I.P.S.E.O.A di Erice

Tema della conferenza uno dei più attuali degli ultimi anni. Nutrirsi è un bisogno fondamentale dell'uomo che, secolo dopo secolo, ha cambiato le modalità per soddisfarlo, così come ha mutato i propri gusti in relazione alla disponibilità di cibo e allo stile di vita. Analizzare come si è evoluta l'alimentazione umana nel corso dei secoli significa osservare l'evoluzione della società.



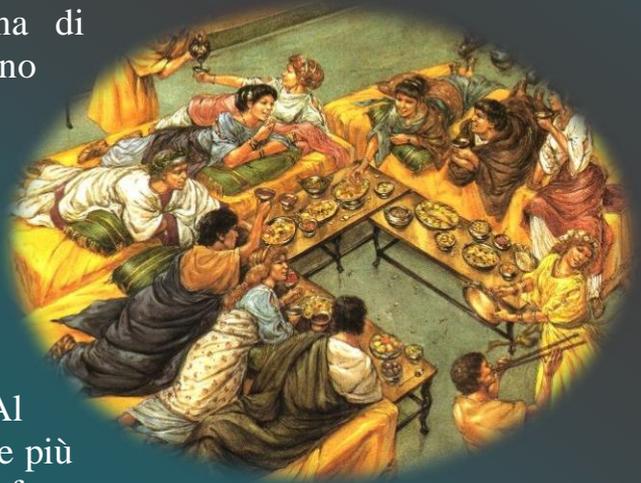
Gli esperti relazionano su come si sia evoluta l'alimentazione. Gli uomini primitivi, malgrado la loro fama di esperti cacciatori, vivevano soprattutto di raccolta: bacche, tuberi e frutta selvatica. La scoperta del fuoco, oltre ad aver dato agli uomini la possibilità di difendersi dagli animali e di scaldarsi, ha offerto anche l'opportunità di cuocere i cibi.

Gli Egizi, i Fenici, i Greci e i Romani consumavano fondamentalmente il pane, fatto con farina di frumento e di orzo, la carne bovina e ovina erano appannaggio quasi esclusivo dei ricchi. Coltivavano legumi, preparavano zuppe e focacce.. Fondamentale era anche il consumo di verdure, crude e cotte.

Attraversando i cosiddetti secoli bui del Medioevo, scopriamo che si consumavano soprattutto prodotti provenienti dagli orti, la carne era poco diffusa tra la gente comune. Al contrario, i ricchi mangiavano meno verdure e più carne, inoltre, il pane dei ricchi era bianco e di frumento, quello dei poveri, nero con tanta avena e crusca.

Tra Cinquecento e Seicento la scoperta di nuove terre porta in Europa nuovi ingredienti come le patate, il pomodoro e il mais, che diventerà un alimento base per i contadini.

Nel Settecento a Parigi nasce il primo "ristorante" e nell'Ottocento, il secolo delle grandi scoperte scientifiche, il pranzo diventa momento di condivisione diffondendosi in tutte le classi sociali.



Prof Mancuso, cosa è cambiato nell'alimentazione dell'ultimo secolo?

Nel corso del Novecento assistiamo a mutamenti radicali: il nostro modo di mangiare è infatti molto diverso rispetto a quello dei nostri nonni o genitori. Per la prima metà del secolo, l'Italia era un paese prevalentemente agricolo e piuttosto povero: la maggior parte della popolazione non poteva nutrirsi in maniera adeguata. Cucinare era compito della donna che, con i pochi ingredienti disponibili, doveva inventarsi pietanze per sfamare famiglie spesso numerose. Nel dopoguerra cambia il ruolo della donna, che inizia a lavorare e passa più tempo fuori casa. Si sviluppa quindi la tendenza ad acquistare cibi già pronti, da riscaldare prima del consumo. Ai giorni nostri però, si sta registrando un'inversione di tendenza: si sta riscoprendo infatti il piacere di fare le cose in casa, complice la crisi economica, ma anche la volontà di mangiare meglio e di dedicare più tempo alla cucina, per prendersi cura di sé e degli altri.



Fino a quando lo slow food riesce a promuovere il buon cibo se quest'ultimo a causa del prezzo non è accessibile a tutti?

Il concetto di "Slow-Food " nasce in contrasto al modello alimentare del "Fast Food " ed implica il ritrovato piacere di un ritmo di vita meno frenetico, che dia spazio ai piccoli piaceri della nostra esistenza, come per esempio quello della tavola e del mangiare sano nel rispetto della tradizione culinaria.

Lo Slow Food crede inoltre che i consumatori debbano mostrare un interesse attivo nei confronti del cibo, delle persone che lo producono e dei metodi che usano. Il cliente sa riconoscere il valore intrinseco del cibo ed è disposto a pagare il giusto prezzo per acquistarlo.



Il cibo assume anche un valore economico: in base alla qualità e alla quantità in possesso, diventa mezzo per denotare il proprio status o la propria classe sociale. Di fatto in passato, vi erano cucine diverse, in cosa si distinguevano l'una dall'altra?

L'alimentazione dei signori, a differenza di quella contadina, era abbondante e di prima qualità, inoltre era manifestazione del potere, del coraggio, della forza e del prestigio, per questo la prima differenza consisteva nella sostituzione dei cereali con la carne, simbolo di trionfo. L'animale preferito era il maiale, di cui

si usavano tutte le parti del corpo con cui si preparavano: arrostiti, prosciutti cotti o affumicati. Sulla tavola nobile non si trovavano né gallette né polenta, poco pane ma bianco, cioè di frumento. Per esaltare i sapori si usavano salse a base di pepe, aceto, zucchero, zafferano, cipolla, prezzemolo, aglio, menta e vino.

L'alimentazione della gente comune era basata soprattutto sui cereali e sui legumi che venivano mangiati insieme alle verdure che si coltivavano nei piccoli orti. Nei giorni di festa, venivano consumati animali da cortile come galline, anatre e oche. Verso la fine del Medioevo si introdusse anche il consumo del pesce, soprattutto di anguille, lucci e altri pesci di acqua dolce.

Nel nostro paese ci sono pietanze e alimenti considerati di buon augurio, dal cotechino con le lenticchie al peperoncino, in passato quali altri cibi erano fonte di superstizione?

In passato altri cibi fonte di superstizione erano i mandarini poichè il tondo è simbolo di eternità e buon auspicio per una lunga vita. Perciò, tutti gli agrumi sono considerati portafortuna. Esporre e mangiare questi frutti si dice porti ricchezza e fortuna. L'uva simboleggia l'abbondanza, secondo alcune tradizioni, ogni acino d'uva rappresenta un mese diverso, quindi se, per esempio, il secondo chicco d'uva è un po' acido, febbraio potrebbe essere un mese difficile. I datteri da sempre sono ritenuti simbolo della vittoria ed immortalità. In alcuni paesi al cadere della mezzanotte si usa mangiarli conservando i 3 noccioli nel portafoglio

come portafortuna. Il melograno ancora oggi viene ritenuto simbolo di fertilità e ricchezza per i suoi gustosi "grani" rossi. Le noci con il loro guscio sono simbolo di protezione dagli attacchi esterni, oltre ad essere fin dall'antichità simbolo di prosperità e fertilità!



Ingrassia, Rosati, Maisano N., Galazzo

Cibo, spirito e anima

Intervista alla prof. Sorrentino

Le religioni hanno influenzato fin dall'antichità l'alimentazione dell'uomo. Quali sono le principali regole alimentari dettate dalle vari fedi?

Le prescrizioni alimentari dettate dalle religioni sono materia delicata e complessa. Qualche cenno generale potrebbe comunque tornare utile come linea guida generale. La religione ebraica distingue tra cibi puri e impuri.

Sono considerati cibi impuri e quindi vietata la carne di maiale o di animali che hanno lo zoccolo tagliato, la selvaggina, i crostacei e i molluschi. Vietato è anche cuocere insieme carne e latticini o consumarli nello stesso pasto. Sono invece permessi tutti i vegetali, il pesce e i volatili come pollo, tacchino ed oca. La carne animale può essere consumata solo se prima viene sottoposta alla macellazione.



Il Cristianesimo non prevede limitazioni alimentari. L'unico divieto è quello relativo al consumo di insaccati nei venerdì di Quaresima il Mercoledì delle Ceneri e il Venerdì Santo.

In questi ultimi due giorni, è incluso anche il digiuno.

Ai musulmani è vietato mangiare sangue animale.

Si può mangiare carne di maiale, di cammello, o di un animale trovato senza vita ma anche granchi o animali anfibi come le rane.

Non vi sono divieti riguardo l'abbinamento dei cibi o al consumo di legumi e cereali. Durante il mese del Ramadan, due ore prima dell'alba a due ore dopo il tramonto è previsto il digiuno, ad eccezione dei bambini esentati fino alla pubertà.



Gli induisti, ritenendo sacra ogni forma di vita animale e sono quindi vegetariani. In particolare la mucca è considerata sacra. L'alcol è proibito ai bramini, i sacerdoti, mentre è ammesso, con moderazione, per le altre persone. Durante le viglie di numerose ricorrenze sacre è previsto il digiuno.

Secondo la regola del Buddha essere vegetariani è indispensabile per raggiungere saggezza e compassione. Tuttavia dopo la sua morte i discepoli ammorbidirono questa posizione e i buddisti di oggi non hanno limitazioni particolari. Solo i monaci Zen hanno mantenuto un regime alimentare rigorosamente vegetariano.



Che legame c'è tra cibo e spiritualità?

Tra cibo e spiritualità intercorre da sempre un legame stretto e inscindibile, non solo di carattere funzionale: noi siamo anche quello che mangiamo o non mangiamo, e il rapportarci con il “pane quotidiano” che è nostro e altrui, dono del Signore perché nessuno ne venga a mancare, dice molto della nostra identità cristiana. Il cibo è ciò che ci strappa alla morte, rivelandoci la limitatezza dell'esistenza umana, il fatto di essere creature bisognose e dipendenti. Il cibo, poi, non nutre solo il corpo, ma consolida e custodisce le relazioni, le arricchisce e le qualifica. Anche per questo il pane non è mai solo pane, ma rimanda al rapporto buono o malato che noi intratteniamo con il mondo, le cose, gli altri vicini e lontani, con il nostro e l'altrui corpo.

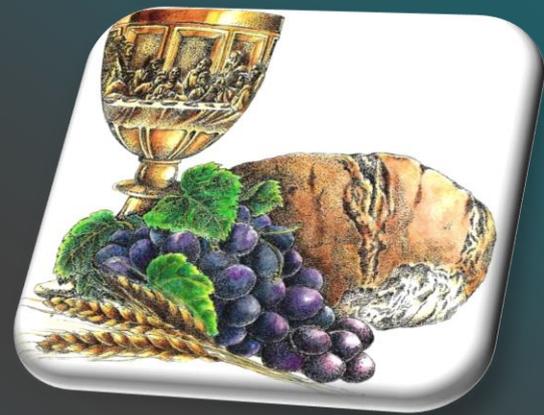
Secondo lei, le nostre mense, le nostre industrie sono adeguatamente preparate a garantire un menù o dei servizi per esigenze religiose? È possibile trovare un punto d'incontro per convivere nel rispetto di tutte le culture? Come è possibile stare in pace se si è ostili e intolleranti nei confronti di coloro che la pensano diversamente?

La scuola e le istituzioni educative in genere sono agenzie fondamentali per la promozione della salute attraverso l'acquisizione di stili di vita e di alimentazione sani, rispettose anche delle necessità culturali e religiose dell'utenza. L'obiettivo di questo articolo è riflettere sullo stato attuale delle politiche promosse nella ristorazione scolastica collettiva a riguardo del cibo, alle religioni e alle buone pratiche messe in atto per promuovere la creazione di un contesto più favorevole allo sviluppo complessivo della persona, con particolare riguardo per l'identità religiosa.

Vi è la necessità di capire come valorizzare le differenti abitudini alimentari, legate a culture e stili di vita plurali, così da fare assaggiare a tutti dei pasti “religiosamente” corretti; inoltre, occorre capire come trasformare delle ricette tipiche con prodotti locali per renderle accettabili anche a quanti non possono mangiarne a causa di divieti legati a religioni.

La condivisione del cibo con il prossimo è uno dei punti che accumuna tutte le religioni, diventa quindi un atto di comunione con chi ci sta accanto e per chi è credente, un momento di ringraziamento al Creatore quali sono gli altri punti in comune?

Le grandi religioni hanno in comune la convivialità stare insieme e la condivisione del cibo come momento fondamentale di socialità. Il rito centrale dei Cristiani è la Messa, un pasto comune e sacro in cui “si mangia” Dio. E lo stare insieme e ritualizzare le feste principali dell'anno liturgico con certi piatti e rituali a tavola è tipico delle religioni che si rifanno al modello biblico. A differenziarle, invece, è il fatto che nell'Ebraismo ci sono regole stringenti che danno un valore oggettivo al consumo dei cibi.



Ingrassia, Rosati, Maisano N., Galazzo

