Ti

UNIVERSITA' DEGLI STUDI DI PALERMO

SCUOLA DI MEDICINA E CHIRURGIA

CORSO DI LAUREA IN DIETISTICA

Dipartimento biomedico di medicina interna e specialistica (di.bi.m.i.s.)

LE ECCELLENZE ALIMENTARI SICILIANE IN DIETOTERAPIA

TESI DI LAUREA DI

FRANCESCO ROMEO

RELATORE

Prof.ssa TIZIANA DI CHIARA

TRIENNALE

ANNO ACCADEMICO 2014-2015

Sommario

Introduzione....5

Indicatori di impatto ambientale del cibo: Food miles, carbon footprint e water footprint....6

Studi di comparazione alimenti siciliani vs altri alimenti....8

Dop, igp, presidi slow food e pat Siciliani....9

Stato dell'arte....11

- Grano....11
- Olio extra vergine di oliva....12
- Pesce....12
- Carne....12
- Industria casearia....13
- Frutta 13
- Dolci....14

La piramide alimentare....15

- Piramide alimentare "PALERMO"....16
- Piramide alimentare "TRAPANI"....19
- Piramide alimentare "AGRIGENTO"....21
- Piramide alimentare "ENNA"....23
- Piramide alimentare "RAGUSA"....25
- Piramide alimentare "SIRACUSA"....27
- Piramide alimentare "CATANIA"....29
- Piramide alimentare "MESSINA"....31
- Piramide alimentare "CALTANISSETTA"....33

Stagionalità frutta, ortaggi e legumi in Sicilia....34

Valutazione nutrizionale....40

Calcolo fabbisogno energetico....40

Schema dietetico....42

- Schema dietetico "PALERMO"....42

Schema dietetico “TRAPANI”.....43
Schema dietetico “AGRIGENTO”.....44
Schema dietetico “ENNA”.....45
Schema dietetico “RAGUSA”.....46
Schema dietetico “SIRACUSA”.....47
Schema dietetico “CATANIA”.....48
Schema dietetico “MESSINA”.....49
Schema dietetico “CALTANISSETTA”.....50
CONCLUSIONI.....51
ELENCO PRODUTTORI PRESIDI SLOW FOOD.....52
BIBLIOGRAFIA.....55

"Scegliete sempre per materia prima roba della più fine, chè questa vi farà figurare"

"non si vive di solo pane, è vero; ci vuole anche il companatico; e l'arte di renderlo più economico, più sapido, più sano, lo dico e lo sostengo, è vera arte; riabilitiamo il senso del gusto e non vergogniamoci di soddisfarlo onestamente, ma il meglio che si può, come ella ce ne dà i precetti".

Pellegrino Artusi, La scienza in cucina e l'arte di mangiar bene

Introduzione

Ippocrate, già nel 2400 a.c., asseriva:" *Il nutrimento sia la tua medicina e la medicina il tuo nutrimento*". Che la salute inizi nel piatto è un concetto già accettato da molti anni come anche l'idea che una alimentazione corretta ed adeguata possa esercitare una azione di contrasto verso determinate patologie, riducendo parallelamente il ricorso a cure sanitarie grazie all'azione protettiva dei cosidetti "cibi funzionali" quali l'olio extravergine di oliva o frutta ed ortaggi ricchi di antiossidanti.

Il dietista, nel consigliare e prescrivere una dieta, dovrebbe cercare di valorizzare le realtà e il commercio locale indirizzando il paziente verso alimenti locali, cosiddetti a km 0, in perfetta sintonia con i principi della dieta mediterranea, patrimonio culturale immateriale dell'Unesco dal 16 novembre 2010.

La dieta mediterranea costituisce l'unico stile nutrizionale suffragato da evidenze scientifiche. Nasce nel 1958 con il seven countries study voluto da Ancel Keys. Tale studio mise in evidenza come un corretto stile nutrizionale di tipo mediterraneo fosse correlato a riduzione di mortalità, di patologie cardiovascolari, di tumori e di diabete. La validazione scientifica di tale studio avvenne anni dopo con il Lyon diet Heart Study(1998) che evidenziò la prevenzione secondaria della dieta di stile mediterraneo su infarto miocardico acuto successivamente lo studio Predimed del 2013 ne evidenziò la prevenzione primaria. Un recentissimo studio svedese, pubblicato il 3 settembre 2015, durato dieci anni dal 1998 al 2008, ha ribadito che l'adesione alla dieta mediterranea riduce il rischio di infarto miocardico, ictus e insufficienza cardiaca.

Secondo l'Unesco «*la dieta mediterranea rappresenta un insieme di competenze, conoscenze, pratiche e tradizioni che vanno dal paesaggio alla tavola, includendo le colture, la raccolta, la pesca, la conservazione, la trasformazione, la preparazione e, in particolare, il consumo di cibo*. *La Dieta Mediterranea è caratterizzata da un modello nutrizionale rimasto costante nel tempo e nello spazio, costituito principalmente da olio di oliva, cereali, frutta fresca o secca, e verdure, una moderata quantità di pesce, latticini e carne, e molti condimenti e spezie, il tutto*

accompagnato da vino o infusi, sempre in rispetto delle tradizioni di ogni comunità». Inoltre «*La Dieta si fonda nel rispetto per il territorio e la biodiversità, e garantisce la conservazione e lo sviluppo delle attività tradizionali e dei mestieri collegati alla pesca e all'agricoltura nelle comunità del Mediterraneo*».

Partendo da quest'ultimo punto mi sono chiesto se fosse possibile impostare una dieta utilizzando soltanto prodotti siciliani o ancor meglio provenienti dalla propria provincia di residenza al fine di garantire la filiera corta da cui il consumatore può solo trarre benefici.

Alla base della filiera corta c'è la possibilità di acquistare direttamente dal produttore cibi freschi, stagionali e tipici del territorio riducendo i costi di intermediazione, di imballaggio e di trasporto merci che hanno ripercussioni negative sull'ambiente.

Indicatori di impatto ambientale del cibo: Food miles, carbon footprint e water footprint

Si definiscono "food miles" i chilometri percorsi da un cibo dal sito di produzione sino alla nostra tavola.

La Coldiretti nel 2009 ha stilato una classifica degli alimenti che arrivano in Italia percorrendo migliaia di km e che potrebbero essere facilmente sostituiti con prodotti locali.

La top ten dei cibi che inquinano

Prodotto	Paesi	Distanza (Km)	Emissioni (kg CO2 per kg prodotto)	Consumo petrolio (Kg)
Ciliegie	Cile	11.970	21,6	6,9
Mirtilli	Argentina	11.180	20,1	6,4
Anguria	Brasile	9.175	16,5	5,3
Noci	California	8.657	15,6	5
More	Messico	8.319	15,0	4,8
Salmone	Alaska	7.847	14,1	4,5
Asparagi	Peru	7.018	12,6	4,0
Meloni	Guadalupe	5.440	9,8	3,1
Melograni	Israele	2.324	4,2	1,3
Fagiolini	Egitto	2.130	3,8	1,2

Fonte: Coldiretti (2009)

Con il termine di **carbon footprint** si indica il rapporto tra l'agricoltura e l'emissione dei gas serra. Il "*Manifesto sul cambiamento climatico e il futuro della sicurezza alimentare*", elaborato dalla

“Commissione internazionale per il futuro dell’alimentazione e dell’agricoltura”, rivela che ad oggi la nostra agricoltura industriale e il nostro sistema alimentare contribuiscono in misura rilevante alle emissioni dei principali gas serra (anidride carbonica, metano e protossido d’azoto).

L’attività agricola è responsabile della produzione del 33% del totale dei gas serra generati a livello globale.

Con il termine **water footprint** si intende la quantità di acqua consumata dalle aziende per produrre i beni presenti sul mercato. I prodotti che generano il maggior consumo di acqua sono quelli di origine animale. L’acqua, negli allevamenti intensivi, viene soprattutto utilizzata per la coltivazione del foraggio, per la somministrazione di ormoni ed antibiotici e per il confezionamento. Valida alternativa, maggiormente sostenibile, è quindi l’allevamento al pascolo in cui non si usano mangimi industriali, dove si ricorre alla somministrazione di farmaci solo in caso di necessità e dove vi è un ridotto utilizzo di imballaggi.

Coldiretti sottolinea come l’acquisto di prodotti ortofrutticoli locali e di stagione consenta di risparmiare denaro, evitando lo spreco di energia e l’emissione di inutili sostanze inquinanti nell’atmosfera. Si stima che una famiglia che consumi solo prodotti locali e di stagione e che faccia attenzione anche agli imballaggi, può risparmiare fino al 20% del denaro ed evitare la liberazione nell'ambiente di circa 1000 chili di CO_2 l'anno.

Inoltre, mangiare frutta e verdura di stagione significa gustare i prodotti nel momento in cui sono in grado di offrire il massimo delle loro caratteristiche qualitative. I prodotti di stagione sono più ricchi di vitamine e sali minerali e sono più saporiti. Il trattamento industriale dei prodotti porta anche ad un decadimento delle caratteristiche organolettiche. Trattamenti termici, eccessivi processi industriali, cattiva conservazione, portano i vari alimenti a perdere quel profilo aromatico che li caratterizza, assumendo di contro sapori e odori poco apprezzati dai consumatori.

La filiera corta pertanto riduce l’impatto sull’ambiente degli alimenti sia in termini di food miles che di carbon e water footprint.

Studi di comparazione alimenti siciliani vs altri alimenti

Da un punto di vista nutrizionale alcuni studi di comparazione dimostrano come sia importante preferire alimenti siciliani.

Le **mandorle siciliane**, per esempio, in paricolar modo la Pizzuta e la Fascionello presentano un profilo polifenolico e una concentrazione di acidi grassi essenziali superiore rispetto alle Californiane e alle spagnole.

Il **latte della razza Modicana e Cinisara**, entrambi presidi slow food, presenta un contenuto proteico in linea con i valori nazionali medi del latte vaccino ed un tenore lipidico più basso rispetto alla media nazionale.

L'aglio rosso di Nubia ha un contenuto di allicina nettamente superiore alla media. Questo gli conferisce un sapore particolarmente intenso oltre ad effetto antitrombotico, antinfiammatorio, antiossidante e ipotensivo.

La **lenticchia di Villalba** si caratterizza per un elevato contenuto di proteine (28,2g\100g) e di ferro (talvolta oltre i 10 mg per 100 grammi di prodotto rispetto a 8mg\100g delle tabelle INRAN), unito a un basso tenore in fosforo e potassio.

L'**olio extravergine di oliva siciliano** è apprezzato in tutto il mondo. Recentissima è la pubblicazione della guida degli oli di Italia 2015 del Gambero Rosso con la Sicilia che ha primeggiato con ben 10 oli "tre foglie", massimo riconoscimento del settore per aver rispettato i parametri del disciplinare **Unaprol I.O.O% Qualità Italiana** che garantisce al consumatore provenienza e qualità.

Dop, igp, presidi slow food e pat Siciliani

La Sicilia, isola con più di tremila anni di storia, ponte tra l'Europa e l'Africa, è la culla della dieta mediterranea.

Chiunque sia venuto in Sicilia porta con sé il ricordo di una terra unica al mondo, che sa attrarre per i suoi colori, per i suoi odori e sapori.

La cucina siciliana è apprezzata in tutto il mondo per la sua varietà di materie prime uniche e di assoluta qualità capaci di esprimere al meglio lo spirito del territorio, raccontandolo in tutti i suoi aspetti. Dietro ogni piatto si nasconde la sua storia millenaria. Chi nei secoli si è fermato in Sicilia ha lasciato la sua impronta attraverso monumenti, chiese, opere d'arte, ma anche proponendo ricette nuove o modificando ed innovando quelle già presenti.

Greci, fenici, arabi, normanni, francesi, spagnoli: in molti piatti della cucina siciliana possiamo trovare tracce del loro passaggio. Sono stati scritti molti libri sulla cucina siciliana, sulle sue origini e sulla sua storia. Negli anni recenti molte ricette popolari, considerate per molto tempo "cibo dei poveri", sono state rivalutate e riproposte in chiave moderna.

L'abbandono dell'agricoltura, della pastorizia e degli allevamenti dell'ultimo ventennio ha messo in pericolo l'esistenza della biodiversità del territorio.

Negli ultimissimi anni fortunatamente, probabilmente a causa della crisi economica e della mancanza di garanzia che un tempo il "posto fisso" pubblico garantiva, molti giovani e soprattutto molte donne hanno iniziato a dedicare i propri sforzi all'agricoltura, all'allevamento e all'itticoltura. Ben il 33,84% delle neonate aziende agrituristiche siciliane è gestito da donne.

Ci si è resi conto che per aver successo bisognava andar contro la tendenza del "gusto unico" e della "globalizzazione della produzione", obiettivi primari delle multinazionali in ambito alimentare. Bisognava riscoprire la biodiversità di una terra per anni conosciuta come il granaio d'Europa.

In Sicilia possiamo trovare quarantacinque tipi diversi di grano, quaranta varietà di olive, una tradizione casearia di primo ordine e tutto intorno un mare che garantisce un pesce di qualità e di

varietà uniche rispetto ad altri mari. Tra le materie prime vi è anche grande varietà di frutta, ortaggi, ma anche carni, come i bufali e i suini neri.

La Sicilia vanta la presenza di 62 prodotti a denominazione di origine controllata e protetta e ad indicazione geografica protetta, 235 prodotti agroalimentari tradizionali censiti ufficialmente dall'assessorato regionale all'agricoltura.

Cosa sono i dop, igp e i presidi slowfood?

I prodotti **DOP** e **IGP** rappresentano l'eccellenza della produzione agroalimentare europea e sono ciascuno il frutto di una combinazione unica di fattori umani ed ambientali caratteristica di un determinato territorio.

L'Unione europea detta regole precise per la loro salvaguardia, prevedendo l'istituzione di appositi regimi normativi di qualità, a tutela della buona fede dei consumatori e con lo scopo di dotare i produttori di strumenti concreti per identificare e promuovere meglio prodotti aventi caratteristiche specifiche, nonché proteggerli da pratiche sleali.

Il Regolamento (UE) N. 1151/2012 (articolo 5) descrive puntualmente il significato degli acronimi DOP e IGP precisando che:

- con il marchio **DOP** (Denominazione di Origine Protetta) "si identifica un prodotto originario di un luogo, di una regione o di un paese, la cui qualità o le cui caratteristiche sono dovute essenzialmente o esclusivamente ad un particolare ambiente geografico ed ai suoi intrinseci fattori naturali e umani e le cui fasi di produzione si svolgono nella zona geografica delimitata";
- con il marchio **IGP** (Indicazione Geografica Protetta) si designa "un prodotto originario di un determinato luogo, regione o paese, alla cui origine geografica sono essenzialmente attribuibili una data qualità, la reputazione o altre caratteristiche e la cui produzione si svolge per almeno una delle sue fasi nella zona geografica delimitata.

Solo quelle produzioni che dimostrano una tradizione produttiva consolidata e codificata, un legame inscindibile con il territorio di provenienza, un tessuto socio-imprenditoriale adeguato e che riescono a raggiungere elevati standard qualitativi, certificati da organismi terzi di controllo, possono aspirare ad ottenere e conservare l'ambito riconoscimento comunitario e la contemporanea iscrizione al registro europeo dei prodotti DOP e IGP.

- I **presidi di slowfood**, associazione internazionale no profit impegnata a ridare il giusto valore al cibo nel rispetto di chi produce, sostengono le piccole produzioni tradizionali che rischiano di scomparire, valorizzano territori, recuperano antichi mestieri e tecniche di lavorazione, salvano dall'estinzione razze autoctone e varietà di ortaggi e frutta.
- Oltre a dop, igp e presidi esistono anche i Prodotti Agroalimentari Tradizionali (PAT) stabiliti dal Ministero delle politiche Agricole, Alimentari e forestali.

Con un patrimonio di 28 specialità tutelate la Sicilia si colloca al quarto posto tra le regioni italiane che hanno conquistato il riconoscimento dell'Unione Europea, che si basa su rigidi disciplinari di produzione e tracciabilità. La Sicilia ha ben sei oli extravergine di oliva certificati dop e sempre made in Sicily sono altre eccellenze quali "l'oro verde", il pistacchio di Bronte esportato in tutto il mondo, il ciliegino igp di Pachino o l'uva Italia di Canicattì.

Stato dell'arte

Grano

Una vera e propria rivoluzione, negli ultimi anni, è stata la ripresa della produzione dei grani antichi. Tumminia, Perciasacchi, Biancolilla, Pilusidda di Ustica, Majorca sono esempi di grani antichi siciliani, ognuno caratterizzato da proprie qualità organolettiche, usati per produrre farine, pane, pizza e pasta. La Sicilia ha il patrimonio di biodiversità di grano più grande d'Europa: 45 grani duri e 5 teneri. Le leggi comunitarie, fortemente influenzate da interessi delle multinazionali, negli ultimi decenni hanno imposto l'acquisto di semi dai consorzi. L'utilizzo di tali grani ha causato un aumento di casi di celiachia ed intolleranze alimentari che ha portato ad una rivalutazione dei grani siciliani, in particolar modo del grano duro e della sua molitura a pietra

naturale che garantisce il mantenimento delle proprietà organolettiche. Alcuni lieviti-madre presenti in alcune vecchie famiglie hanno la capacità di determinare un'idrolisi del glutine. Tali lieviti se utilizzati opportunamente nella panificazione potrebbero pertanto ridurre l'impatto della patologia legata alla celiachia. A causa delle leggi rigidissime molti produttori locali hanno iniziato a coltivare il grano antico in maniera clandestina. Oggi da più parti si richiede una seria regolamentazione, un rigido disciplinare tecnico per tutelare la biodiversità dei grani siciliani.

Olio extra vergine di oliva

L'olio extravergine di oliva, alimento funzionale, è un'altra delle eccellenze alimentari siciliane. Ricco di vitamina E e polifenoli è un alimento cardine della dieta mediterranea. Sono ben 6 i dop siciliani come il Val di Mazara e il Valdemone e da pochi mesi è stato approvato il disciplinare igp dell'olio Siciliano.

Pesce

Il mare della Sicilia è ricco di una grande varietà di pesce che, anche se da molti viene ritenuto "povero" per il basso costo, in realtà è ricco di sostanze nutrienti fondamentali per una corretta alimentazione. Le sarde, i caponi, le acciughe o gli occhioni, solo per citarne alcuni, sono pesci azzurri ricchi di omega 3, iodio, calcio e fosforo ed essendo di piccola taglia hanno basso contenuto di elementi contaminanti presenti nel mare come i metalli pesanti, di cui sono invece ricchi i pesci di grossa taglia come tonno e pesce spada purtroppo maggiormente preferiti a tavola perché più semplici da mangiare.

Carne

La Sicilia è anche allevamento di bestiame. Tra le carni autoctone più consumate troviamo il suino nero dei nebrodi, meno grasso rispetto al suino bianco allevato a livello industriale; il bufalo allevato nell'Ennese, la cui carne è nove volte meno grassa di quella bovina e con 35 mg di colesterolo per 100 g rispetto agli 80 mg del bovino. Nel catanese da pochi anni sono nati anche allevamenti di struzzo. Tra i presidi slow food ricordiamo la Cinisara e la Modicana, due razze di

bovini, e l'asino ragusano o la capra girgentana, queste ultime usate per lo più per la produzione di latticini.

Industria casearia

L'industria casearia siciliana è molto attiva e anche se la produzione negli ultimi anni è cresciuta, si continuano ad utilizzare razze autoctone per la produzione del latte, strumenti tradizionali e tecniche antiche. Recentemente l'Europa ha chiesto all'Italia l'abolizione di una legge risalente al 1974 che vieta l'uso di latte in polvere, concentrato o ricostituito per la produzione di formaggi. Questa imposizione farebbe venir meno l'autenticità e la biodiversità dei prodotti caseari siciliani ed italiani le cui differenze organolettiche sono apprezzabili grazie al diverso latte fresco utilizzato. La produzione casearia siciliana presenta regole, disciplinari molto più rigidi di quelli DOP, basti pensare che il caciocavallo ragusano di presidio può essere prodotto solo usando latte di vacca modicana, mentre il ragusano dop può provenire da altre razze o il caciocavallo palermitano può fregiarsi di tale nome solo se prodotto partendo da latte di vacca cinisara. Si può solo usare caglio naturale e sono banditi tutti i fermenti artificiali. I migliori formaggi della tradizione siciliana sono prodotti con latte crudo di pecora, vacca o capra.

Frutta

Per acquistare frutta in Sicilia bisogna rinunciare alla comodità di acquistare dalla gdo ed andare alla ricerca delle primizie le cui qualità dipenderanno dal giusto mix di clima, vicinanza al mare o alla montagna e dalla corretta esposizione al sole e all'aria. Ogni provincia siciliana ha una sua eccellenza in questo settore. Purtroppo vi è una giungla di frodi che inquina il marchio "made in Sicily" e pertanto, per essere sicuri di acquistare frutta siciliana e prodotta rispettando le regole bisogna rivolgersi ai consorzi come per esempio quello delle arance di Ribera o dei limoni di Siracusa, che garantiscono la qualità ed una corretta filiera. La zona dell'agrigentino è famosa per l'arancia di Ribera, a Siracusa troveremo i limoni prodotti nella zona delle fiumare dell'Anapo, a Catania il fico d'india di San Cono, mentre Palermo è famosa per il mandarino tardivo di Ciaculli o la susina bianca di Monreale.

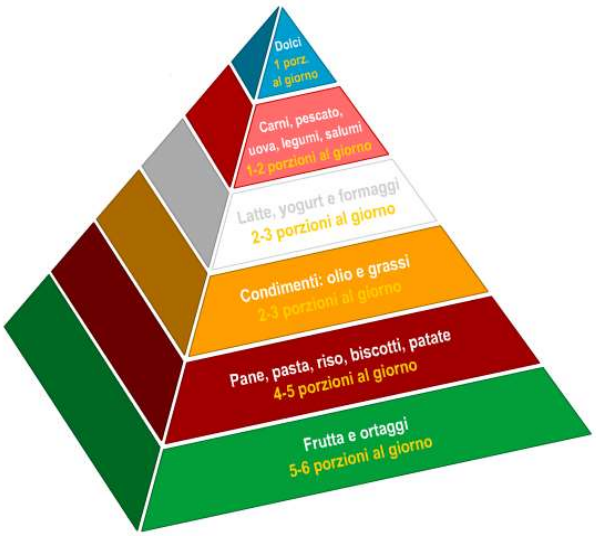
Dolci

La Sicilia è ovviamente famosa per i dolci. Tralasciando le più rinomate e barocchegianti cassate siciliane, frutto di un errore imprenditoriale o la frutta martorana e i pupi di zucchero, nell'isola troviamo piccole dolcezze grezze in grado di trasformare in un dolce trionfale un semplice frutto o un pezzo di pane. Il miele di cardo, per esempio, con proprietà depuranti del fegato, prodotto a Termini Imerese da Carlo Amodeo ha evitato l'estinzione dell'ape nera siciliana che per millenni aveva fatto della Sicilia il suo habitat naturale; la manna, raccolta dai frassinicoltori madoniti e conosciuta come "miele di rugiada" o "secrezione delle stelle" usata sia per produrre panettoni e liquori che nell'industria farmacologica; il cioccolato di Modica, lavorato a freddo secondo le tecniche azteche per mantenere le caratteristiche più importanti del cacao.

La piramide alimentare

La grande varietà di scelta all'interno dei singoli gruppi alimentari che contraddistinguono la piramide alimentare permette pertanto di elaborare uno schema dietetico basandosi soltanto sull'uso di prodotti siciliani.

La *piramide giornaliera* si articola in 6 piani in cui sono disposti in modo scalare i vari gruppi di alimenti con colori diversi per sottolineare che ciascuno è caratterizzato da un differente contenuto di nutrienti e richiede differenti frequenze di consumo. All'interno dello stesso gruppo è importante variare allo scopo di ottenere un'alimentazione completa. La piramide presente in figura è quella elaborata dall'Istituto di scienza dell'alimentazione dell'Università "La Sapienza" di Roma, alla cui base si trovano gli alimenti di origine vegetale che sono caratteristici della "dieta mediterranea" per la loro abbondanza di nutrienti non energetici (vitamine, sali minerali, acqua) e di composti protettivi (fibra e phytochemicals). Salendo da un piano all'altro si trovano gli alimenti a maggiore densità energetica e pertanto da consumare in minore quantità, al fine di ridurre il sovrappeso e prevenire l'obesità e le patologie metaboliche.



Ho ricercato tutti gli alimenti prodotti nelle singole province siciliane con denominazione dop, igp e pat o che facessero parte dei presidi slow food. Ho suddiviso tali prodotti all'interno dei gruppi alimentari evidenziando la stagionalità di frutta, ortaggi e legumi freschi.

Piramide alimentare "PALERMO"

GRUPPO 1 (FRUTTA E ORTAGGI)

- **FRUTTA:** susina bianca di Monreale detta susina sanacore (psf)

  Ariddu di core (rarissime) o susine incartate tardive di Monreale (psf)

  Albicocca di Scillato (psf); Mandarino tardivo di Ciaculli (psf);

  Arancia biondo di Scillato (pat); Nespola rossa o di Trabia (pat); Kaki di Misilmeri (pat); Ficodindia di Roccapalumba (pat); Ciliegia di Chiusa Sclafani (pat); Melone d'inverno (pat); Pere di Balestrate e Partinico (pat)

- **ORTAGGI**: Carciofo spinoso di Palermo (psf); Peperone di Polizzi Generosa (pat); Sparaceddo Palermitano (pat); Zucchina friscaredda di Misilmeri (pat); Pomodoro siccagno di Valledolmo (pat); Elioconcentrato di pomodoro (pat) di Bagheria; Melanzanina di Ustica (pat)

GRUPPO 2 (PANE, PASTA, RISO, BISCOTTI, PATATE)

- **PANE:** Pane di Monreale, di Ganci, delle Madonie, Piana degli Albanesi, di Santa Cristina Gela (tutti pat)
- **PASTA**: pasta di grano duro dell'azienda Orlando di Baucina
- **RISO:** unica produzione di riso in Sicilia è a Leonforte (vedi piramide Enna)

- **BISCOTTI:** “i biscotti della monaca” di Castelbuono; Sfiziosi alla manna di San Mauro Castelverde; “biscotto di Monreale”,“Rustico” Tumminello di Castelbuono

GRUPPO 3 (CONDIMENTI: OLIO GRASSI)

- **OLIO:** Val di Mazara dop
- **BURRO:** azienda agricola Invidiata di Collesano

GRUPPO 4 (LATTE, YOGURT E FORMAGGI)

- **LATTE:** latte fresco di mucca e di pecora dell’Agriturismo ponte Calatrasi di Roccamena
- **YOGURT:** Vivò di Yogurteria Carollo di Carini
- **FORMAGGI:** Caciocavallo palermitano o di Godrano (pat); caciotte e ricotta prodotto con latte di Cinisara (psf) del Consorzio di tutela della razza bovina Cinisara di Palermo; Provola delle madonie (psf) di Collesano e Geraci Siculo

GRUPPO 5 (CARNI, PESCE, UOVA, LEGUMI, SALUMI)

- **CARNI:** Razza bovina cinisara (psf) di Consorzio
- **PESCE:** Capone, lampuga, orata, spatola, polpo, ricciola, scorfano della flotta peschereccia di Porticello
- **UOVA:** galline allevate a terra a Partanna Mondello e Misilmeri.
- **LEGUMI:** lenticchia di Ustica (psf) ; fagiolo badda di Polizzi (psf); fagiolo bianco di Petralia (pat)

- **SALUMI:** Prosciutto, lonza e Mandolino di Sicilia di Camporeale

- **LUMACHE:** la lumaca della Valle del Belice (Roccamena)

GRUPPO 6 (DOLCI)

Miele di Ape Nera Sicula di Carlo Amodeo (Termini Imerese); manna di Castelbuono e Pollina di Giulio Gelardi (Pollina)

Piramide alimentare "TRAPANI"

GRUPPO 1 (FRUTTA E ORTAGGI)

- **FRUTTA:** Melone purceddu di Alcamo (psf); Melone cartucciaru di Paceco (psf); Fico d'india bastarduna di Calatafimi (pat); Arancio ovaletto di Calatafimi (pat)
- **ORTAGGI:** Aglio rosso di Nubia (psf); Aglio di Paceco (pat); Cappero di Pantelleria (igp); Cipolla di Partanna (pat); Pomodoro datterino e pizzuttello di Paceco (pat)

GRUPPO 2 (PANE, PASTA, RISO, BISCOTTI, PATATE)

- **PANE:** Nero di Castelvetrano(psf); Pane di Salemi (pat); Pane di Mazara del Vallo (pat)
- **PASTA:** Grani antichi moliti a pietra come il russello, maiorca, bidì, timilia. Tipico formato di pasta del trapanese è la busiata. Si usa molto anche la Semola integrale per la preparazione del cous cous. Azienda Molini del Ponte
- **BISCOTTI:** biscotto piccante di Castelvetrano; Miliddi (con anice); Biscotti umberto, tricotti, biscotti regina (tutti pat)

GRUPPO 3 (CONDIMENTI: OLIO GRASSI)

- **OLIO:** Valle del Belice DOP; Valli Trapanesi DOP; Oliva Nocellara del Belice DOP

GRUPPO 4 (LATTE, YOGURT E FORMAGGI)

- **LATTE:** latte fresco del Caseificio Ingardia
- **YOGURT:** no
- **FORMAGGI:** Vastedda della Valle del Belice (dop)

GRUPPO 5 (CARNI, PESCE, UOVA, LEGUMI, SALUMI)

- **CARNI:** Carne di vacca, di pecora, di capra e di maiale della Valle del Belice (pat)
- **PESCE:** Gambero rosso di Mazara del Vallo; Bottarga di Favignana; Pesce con Marchio Territoriale «Pesce di Trapani»
- **UOVA:** Uova dell'Azienda conca d'oro di Campobello di Mazara
- **LEGUMI:** fava da granella (100% dei terreni di legumi)
- **SALUMI:** salame mandorla e marsala, prosciutto cotto della "Macelleria Campo" di Valderice

GRUPPO 6 (DOLCI)

Mustazzoli di Erice; Miele di cardo de "l'isola del miele srl"; Gelato di melone cartucciaru di Paceco

ALTRO

Sale marino di Trapani (igp)

Piramide alimentare "AGRIGENTO"

GRUPPO 1 (FRUTTA E ORTAGGI)

- **FRUTTA:** Fragolina di Sciacca e Ribera (psf) ; Arancia di Ribera (dop) ; Pere Pesca di Bivona (igp); Uva da tavola di Canicattì (igp); Uva zibibbo di Pantelleria
- **ORTAGGI:** Carciofo spinoso di Menfi (psf); Pomodoro faino di Licata o buttiglieddu; Cipolla paglina, "bianca giugnittina" e rossa "Calabrese" di Castrofilippo; Aglio "ecotipo locale" e "bianco piacentino" di Castrofilippo

GRUPPO 2 (PANE, PASTA, RISO, BISCOTTI, PATATE)

- **PANE:** Vasteddra di Canicattì (pat); Chichireddu di Favara (pat)
- **PASTA:** Pasta fresca F.lli Conti (Villaggio Mosè)
- **BISCOTTI:** Tetù agrigentini; Biscotti di semola di Menfi

GRUPPO 3 (CONDIMENTI: OLIO GRASSI)

- **OLIO:** Val di Mazara (dop)

GRUPPO 4 (LATTE, YOGURT E FORMAGGI)

- **LATTE:** latte crudo di Azienda Agricola Angela Bagarella (Santo Stefano di Quisquina); Latte di capra girgentana di dell'Azienda Bucri (Palma di Montechiaro) e Casuccio Valeria (_Joppolo Giancaxio)
- **YOGURT:** F.lli Infurna (Agrigento)

- **FORMAGGI:** Robiolo con latte di Capra Girgentana (psf); tuma persa di Salvatore Passalacqua di Castronovo di Sicilia (unico produttore siciliano); Pecorino siciliano (dop);

  Vastedda della valle del Belice (dop); formaggio di capra girgentana, di Santo Stefano di Quisquina

GRUPPO 5 (CARNI, PESCE, UOVA, LEGUMI, SALUMI)

- **CARNI:** Capra girgentana (psf); Razza bovina Modicana (psf); Pecora di Favara
- **PESCE:** Alaccia salata di Lampedusa (psf) della famiglia Billeci e prodotti ittici conservati della Industria Famularo Pasqualino (Lampedusa)
- **UOVA:** non trovate
- **LEGUMI:** non trovati
- **SALUMI:** non trovati

GRUPPO 6 (DOLCI)

Mostarde di fichi d'india di Santa Margherita del Belice; Marmellata di arance rosse Fontanafredda della Valle del platani; Ncannellati di Alessandria della Rocca (pat)

Piramide alimentare "ENNA"

GRUPPO 1 (FRUTTA E ORTAGGI)

- **FRUTTA:** Pesca sacchetto di Leonforte (igp); Arancia rossa di Sicilia (igp)

  Fico d'india di San Cono (dop)

- **ORTAGGI:** Funghi pleurotus nebrodiensis; funghi ferla; alloro e rosmarino di Villarosa

GRUPPO 2 (PANE, PASTA, RISO, BISCOTTI, PATATE)

- **PANE:** Pagnotta del dittaino (dop); Vastidduni di Piazza Armerina
- **PASTA:** Grano duro di "Valle del Grano"
- **RISO:** Arborio di Sicilia Azienda agricola "AGRIRAPE" Unica produzione siciliana
- **BISCOTTI:** Gadduzzi e guammelle di Aidone (pat); Biscotti duri di Calascibetta (pat)

GRUPPO 3 (CONDIMENTI: OLIO GRASSI)

- **OLIO:** Colline Ennesi (dop)

GRUPPO 4 (LATTE, YOGURT E FORMAGGI)

- **LATTE:** latte di asina bio di "Tenuta collotta"
- **YOGURT:** Non trovato

- **FORMAGGI:** Piacentinu Ennese (dop e psf)

GRUPPO 5 (CARNI, PESCE, UOVA, LEGUMI, SALUMI)

- **CARNI:** "bestiame di Sperlinga" bovini e ovini; Suino nero dei nebrodi (psf)
- **PESCE:** Enna non ha costa
- **UOVA:** di Piazza Armerina Azienda Avicola Fattoria del Casale
- **LEGUMI:** **C**icerchia di Aidone (pat); Fava larga di Leonforte (psf e dop); Lenticchia nera degli Erei di Leonforte (dop)
- **SALUMI:** Salame e Prosciutto crudo "Monti Erei" di Azienda Agricola Mulinello"

GRUPPO 6 (DOLCI)

Cotognata di Villarosa

Piramide alimentare "RAGUSA"

GRUPPO 1 (FRUTTA E ORTAGGI)

- **FRUTTA:** Uva da tavola di Mazzarrone (igp) ; arancia bionda valentia ; arancia rossa moro, sanguinello e tarocco
- **ORTAGGI:** Carota novella di Ispica (igp); Cipolla bianca di Comiso; Cipolla di Giarratana (psf); Pomodoro di Vittoria; Pomodoro secco "ciappa; Melanzane perline di Comiso

GRUPPO 2 (PANE, PASTA, RISO, BISCOTTI, PATATE)

- **PANE:** Panuzzu cozzu monacu di Monterosso Almo; Pistolu o sturdieddu; iadduzzu; cucciddatu dell'Area iblea (Atlante del pane)
- **PASTA:** Monovarietà di grani antichi "Russello", "Tumminia", "Perciasacchi" di Modica del Pastificio Artigianale di Giorgio Minardo
- **BISCOTTI:** Biscotti al latte di asina ragusana "Savini"

GRUPPO 3 (CONDIMENTI: OLIO GRASSI)

- **OLIO:** Monti Iblei (dop)

GRUPPO 4 (LATTE, YOGURT E FORMAGGI)

- **LATTE:** Latte di asina (psf) dell'Asilat; Latte di bufala ragusana (bubalus colliblei)
- **YOGURT:** Fattoria di Giuseppe Occhipinti (Ragusa)

- **FORMAGGI:** Ragusano (dop) e di presidio (solo latte di razza modicana); Mozzarella di bufala ragusana

GRUPPO 5 (CARNI, PESCE, UOVA, LEGUMI, SALUMI)

- **CARNI:** Asino ragusano (psf); Bufalo di Chiaramonti Gulfi; Pollo del Coavi (consorzio avicolo ibleo)
- **PESCE:** Pesce azzurro di Donnalucata, Santa Croce di Camerina e Marina di Ragusa
- **UOVA:** Consorzio avicolo ibleo
- **LEGUMI:** Fagiolo cosaruciaru di Scicli (psf); Fava cottoia di Modica (psf); Cicerchia di Ragusa (pat)
- **SALUMI:** carpaccio, salame e mortadella di asino ragusano e bufalo di Chiaramonte Gulfi

GRUPPO 6 (DOLCI)

Budino di latte di asina del bar Savini (Contrada Mugno) Azienda Leggio (psf); Cioccolato Modicano; Confettura extra di carota ispicese (marchio Carotispica)

ALTRO

Caffè Moak

Piramide alimentare "SIRACUSA"

GRUPPO 1 (FRUTTA E ORTAGGI)

- **FRUTTA:** Anguria (pat); Arancia rossa di Sicilia (igp); Limone di Siracusa (igp); Mandorla di Noto e di Avola(psf)
- **ORTAGGI:** cavolo vecchio di Rosolini (psf); Pomodoro di Pachino (igp); Carota novella di Ispica (igp)

GRUPPO 2 (PANE, PASTA, RISO, BISCOTTI, PATATE)

- **PANE:** di semola integrale rimacinata di grano duro "tumminia" di Leontinoi
- **PASTA:** di grano duro di Floridia "Azienda Faraci"
- **BISCOTTI:** biscotto al latte o al burro "biscotto reale"
- **PATATE:** patata novella di Siracusa (pat)

GRUPPO 3 (CONDIMENTI: OLIO GRASSI)

- **OLIO:** Monti Iblei (dop)

GRUPPO 4 (LATTE, YOGURT E FORMAGGI)

- **LATTE:** di capra e mucca di "Fattoria Terra e Libertà di Arturo Puzzo"
- **YOGURT:** non trovato
- **FORMAGGI:** Ragusano (dop)

GRUPPO 5 (CARNI, PESCE, UOVA, LEGUMI, SALUMI)

- **CARNI:** manzo, vitello, capre, suino nero
- **PESCE:** Granchi, tonno, pesce spada, acciughe di Marzamemi e Porto Palo di Capo Passero
- **UOVA:** di Fattoria **“**Terra e Liberta'
- **LEGUMI:** non trovati
- **SALUMI:** non trovati

GRUPPO 6 (DOLCI)

Marmellata di pere spinelli; Scursunera (pat)

Piramide alimentare "CATANIA"

GRUPPO 1 (FRUTTA E ORTAGGI)

- **FRUTTA:** Ciliegia dell'Etna (dop) e varietà Mastrantonio; Fico d'india dell'Etna (dop); Fragola e fragolina di Maletto (pat); Arancia rossa di Sicilia (igp)

  Uva da tavola di Mazzarrone (igp); Mele cola dell'Etna (pat); Noce di motta; Pere butirre, ucciardona,virgolosa e spinelli (pat)

- **ORTAGGI:** carciofo violetto catanese (pat); Cavolo rapa di Acireale o

  Cavolo trunzu di Aci (psf); Cavolfiore violetto natalino; Pistacchio verde di Bronte (dop e psf)

GRUPPO 2 (PANE, PASTA, RISO, BISCOTTI, PATATE)

- **PANE:** u pani di Bronte; Cuccidatu di Catania o pani co buco; Vastedda di Ramacca; Casereccio di Caltagirone (pat)
- **PASTA:** di grano duro Mongibello, Sant'Agata e Amedeo del "consorzio Crisma"
- **BISCOTTI:** **"**viscotta da monaca" catanesi

GRUPPO 3 (CONDIMENTI: OLIO GRASSI)

- **OLIO:** Monte Etna (dop)

GRUPPO 4 (LATTE, YOGURT E FORMAGGI)

- **LATTE:** latte "Sole"

- **YOGURT:** biosole
- **FORMAGGI:** Provola dei Nebrodi (psf)

GRUPPO 5 (CARNI, PESCE, UOVA, LEGUMI, SALUMI)

- **CARNI:** Maiale; Bovino razza modicana (psf)
- **PESCE:** Masculina da magghia (psf) fresca o sottosale Sarago, sauro, Aguglie, spigole, tonni, triglie, sgombri del golfo di Catania;
- **UOVA:** uova di Azienda Avicola Cosentino (Aci Bonaccorso)
- **LEGUMI:** fava grossa, favino varietà sikania e sikelia e favetta del consorzio Crisma. Solo la fava grossa è per uso umano
- **SALUMI:** Zuzzo (gelatina di maiale)

GRUPPO 6 (DOLCI)

Miele dell'etna; Crema di pistacchio di bronte

Piramide alimentare "MESSINA"

GRUPPO 1 (FRUTTA E ORTAGGI)

- **FRUTTA:** Limone interdonato di Messina (igp); Limone in seccagno di Pettineo; Nocciole dei nebrodi; Amarena della Valle del Nisi (pat)
- **ORTAGGI:** Cappero di Salina (psf)

GRUPPO 2 (PANE, PASTA, RISO, BISCOTTI, PATATE)

- **PANE:** Pane casereccio di Castelmola; U pe o guastella di Novara di Sicilia; U pean di San Fratello; Pani di casa di Tusa
- **PASTA:** Pasta grano duro di Antico mulino a pietra (Longi)
- **BISCOTTI:** Vastedda cu sammucu; Giammillotti (pat)
- **PATATE:** patata novella di Messina (pat)

GRUPPO 3 (CONDIMENTI: OLIO GRASSI)

- **OLIO:** Valdemone (dop); Olio di oliva minuta (psf) di Sinagra

GRUPPO 4 (LATTE, YOGURT E FORMAGGI)

- **LATTE:** non trovato
- **YOGURT:** non trovato
- **FORMAGGI:** Maiorchino (psf) di Basicò e Novara di Sicilia; Provola dei Nebrodi (psf)

GRUPPO 5 (CARNI, PESCE, UOVA, LEGUMI, SALUMI)

- **CARNI:** Suino nero dei nebrodi (psf)
- **PESCE:** Costardella, pesce spada, pesce pettine
- **UOVA:** non trovato
- **LEGUMI;** non trovato
- **SALUMI:** Salame Sant'Angelo (igp); Prosciutto crudo di Montalbano Elicona; Salame fellata e salsiccia dei Nebrodi, capocolli e pancette di suino nero

GRUPPO 6 (DOLCI)

Granita di gelsi neri; Risu niuru (basile)

Piramide alimentare "CALTANISSETTA"

GRUPPO 1 (FRUTTA E ORTAGGI)

- **FRUTTA:** Fico d'india di San Cono (dop)
- **ORTAGGI:** Cavolfiore violetto natalino (psf); Pomodoro siccagno della Valle del Bilici

GRUPPO 2 (PANE, PASTA, RISO, BISCOTTI, PATATE)

- **PANE:** Pane casereccio e muffuletta di Niscemi; Rametta e Pesce di Caltanissetta
- **PASTA:** Fresca e secca "Bia" di Resuttano
- **BISCOTTI:** Cuddrireddra di Delia (psf) di Filomena Alaimo (Delia)

GRUPPO 3 (CONDIMENTI: OLIO GRASSI)

- **OLIO:** Colli Nisseni dop

GRUPPO 4 (LATTE, YOGURT E FORMAGGI)

- **LATTE:** latte crudo di capra di Azienda Cammarata
- **YOGURT:** Malyù, probiotico di Sicilia. Prodotto da latte di Capra.
- **FORMAGGI:** Pecorino siciliano dop; Ricotta di latte crudo di pecore di razza belicina del Caseificio Gadduzzu

GRUPPO 5 (CARNI, PESCE, UOVA, LEGUMI, SALUMI)

- **CARNI:** Bovino razza Modicana (psf)

- **PESCE:** Sauri, Totani, Pesce sciabola di Gela
- **UOVA:** Uova bianche di “gallina siciliana”, razza autoctona.
- **LEGUMI:** Lenticchia di Villalba (psf)
- **SALUMI:** Salsicciotto di carne caprina e ovina di San Cataldo

GRUPPO 6 (DOLCI)

Biancomangiare (tutta l’isola); Ciambella di San Cataldo (pat)

Stagionalità frutta, ortaggi e legumi in Sicilia

PALERMO

STAGIONALITA’ FRUTTA PALERMO											
G	F	M	A	M	G	L	A	S	O	N	D
ARANCE MANDARINI	ARANCE MANDARINI	ARANCE PERE	ARANCE NESPOLE PERE	CILIEGIE MELONI PERE NESPOLE	ALBICOCCHE CILIEGIE PERE MELONI SUSINE	ALBICOCCHE CILIEGIE PERE MELONI SUSINE	MELONE PERE PESCHE SUSINE	MELONE PERE PESCHE SUSINE	KAKI PERE	ARANCE KAKI MANDARINI PERE	ARANCE KAKI MANDARINI PERE

STAGIONALITA’ ORTAGGI E LEGUMI PALERMO											
G	F	M	A	M	G	L	A	S	O	N	D
CARCIOFI BROCCOLI	CARCIOFI BROCCOLI	CARCIOFI BROCCOLI	CARCIOFI	POMODORI	MELANZANE POMODORI ZUCCHINE SPARACEDDO LENTICCHIE	MELANZANE PEPERONI POMODORI ZUCCHINE	MELANZANE PEPERONI POMODORI ZUCCHINE FAGIOLI	MELANZANE PEPERONI POMODORI ZUCCHINE FAGIOLI	MELANZANE PEPERONI ZUCCHINE	BROCCOLI	BROCCOLI

TRAPANI

STAGIONALITA' FRUTTA TRAPANI											
G	F	M	A	M	G	L	A	S	O	N	D
ARANCE	ARANCE	ARANCE	ARANCE	MELONI	MELONI FICO D'INDIA	MELONI	MELONI	MELONI		ARANCE	ARANCE

STAGIONALITA' ORTAGGI E LEGUMI TRAPANI											
G	F	M	A	M	G	L	A	S	O	N	D
				POMODORI	POMODORI CIPOLLA	POMODORI CIPOLLA	POMODORI CIPOLLA	POMODORI			

AGRIGENTO

STAGIONALITA' FRUTTA AGRIGENTO

G	F	M	A	M	G	L	A	S	O	N	D
ARANCE	ARANCE	ARANCE PERE	ARANCE PERE	FRAGOLE PERE	FRAGOLE PERE	FRAGOLE PERE	FRAGOLE PERE PESCHE	PERE PESCHE UVA	PERE UVA	ARANCE PERE UVA	ARANCE PERE UVA

STAGIONALITA' ORTAGGI E LEGUMI AGRIGENTO

G	F	M	A	M	G	L	A	S	O	N	D
CARCIOFI	CARCIOFI	CARCIOFI	CARCIOFI	POMODORI CIPOLLA	POMODORI CIPOLLA	POMODORI	POMODORI	POMODORI			

ENNA

STAGIONALITA' FRUTTA ENNA

G	F	M	A	M	G	L	A	S	O	N	D
ARANCE	ARANCE	ARANCE	ARANCE				PESCHE FICO D'INDIA	PESCHE FICO D'INDIA	PESCHE FICO D'INDIA	ARANCE PESCHE FICO D'INDIA	ARANCE FICO D'INDIA

STAGIONALITA' ORTAGGI E LEGUMI ENNA

G	F	M	A	M	G	L	A	S	O	N	D
			FAVE	FAVE LENTICCHIE	FAVE LENTICCHIE	LENTICCHIE CICERCHIA	CICERCHIA FUNGHI	FUNGHI	FUNGHI	FUNGHI	

RAGUSA

STAGIONALITA' FRUTTA RAGUSA											
G	F	M	A	M	G	L	A	S	O	N	D
ARANCE	ARANCE	ARANCE	ARANCE					UVA	UVA		ARANCE

STAGIONALITA' ORTAGGI E LEGUMI RAGUSA											
G	F	M	A	M	G	L	A	S	O	N	D
	CAROTA	CAROTA	CAROTA	POMODORI CIPOLLA CAROTA FAVA	POMODORI CIPOLLA MELANZANE FAVA	POMODORI CIPOLLA G. MELANZANE CICERCHIA	POMODORI CIPOLLA G. MELANZANE CICERCHIA	POMODORI	FAGIOLO	FAGIOLO	

SIRACUSA

STAGIONALITA' FRUTTA SIRACUSA											
G	F	M	A	M	G	L	A	S	O	N	D
ARANCE LIMONI	ARANCE LIMONI	ARANCE LIMONI	ARANCE			ANGURIE	ANGURIE	UVA	UVA LIMONI	LIMONI	ARANCE LIMONI

STAGIONALITA' ORTAGGI E LEGUMI SIRACUSA											
G	F	M	A	M	G	L	A	S	O	N	D
CAVOLO	CAROTA CAVOLO	CAROTA CAVOLO	CAROTA	POMODORI CAROTA	POMODORI	POMODORI	POMODORI CAVOLO	POMODORI CAVOLO	CAVOLO	CAVOLO	CAVOLO

CATANIA

STAGIONALITA' FRUTTA CATANIA

G	F	M	A	M	G	L	A	S	O	N	D
ARANCE MELE	ARANCE MELE	ARANCE PERE MELE	ARANCE PERE	CILIEGIE PERE FRAGOLE	CILIEGIE PERE FRAGOLE	CILIEGIE PERE	FICO D'INDIA PERE	FICO D'INDIA PERE UVA MELE	FICO D'INDIA PERE UVA MELE	ARANCE FICO D'INDIA PERE UVA MELE	ARANCE FICO D'INDIA PERE UVA MELE

STAGIONALITA' ORTAGGI E LEGUMI CATANIA

G	F	M	A	M	G	L	A	S	O	N	D
CARCIOFI CAVOLFIORE	CARCIOFI CAVOLFORE	CARCIOFI CAVOLFIORE	CARCIOFI CAVOLFIORE	CAVOLO TRUNZU FAVA	CAVOLO TRUNZU FAVA				CAVOLO TRUNZU CAVOLFIORE	CAVOLO TRUNZU CAVOLFIORE	CAVOLFIORE

MESSINA

STAGIONALITA' FRUTTA MESSINA

G	F	M	A	M	G	L	A	S	O	N	D
LIMONE	LIMONE	LIMONE	LIMONE	AMARENA	AMARENA	AMARENA		LIMONE	LIMONE	LIMONE	LIMONE

STAGIONALITA' ORTAGGI E LEGUMI MESSINA

G	F	M	A	M	G	L	A	S	O	N	D
				CAPPERO	CAPPERO	CAPPERO	CAPPERO				

CALTANISSETTA

STAGIONALITA' FRUTTA CALTANISSETTA

G	F	M	A	M	G	L	A	S	O	N	D
							FICO D'INDIA	FICO D'INDIA	FICO D'INDIA	FICO D'INDIA	FICO D'INDIA

STAGIONALITA' ORTAGGI E LEGUMI CALTANISSETTA

G	F	M	A	M	G	L	A	S	O	N	D
CAVOLFIORE	CAVOLFIORE	CAVOLFIORE				POMODORO SICCAGNO	POMODORO SICCAGNO	POMODORO SICCAGNO	CAVOLFIORE	CAVOLFIORE	CAVOLFIORE

SICILIA

STAGIONALITA' FRUTTA SICILIA

G	F	M	A	M	G	L	A	S	O	N	D
ARANCE MANDARINI LIMONI MELE	ARANCE MANDARINI LIMONI MELE	ARANCE PERE MELONI LIMONI MELE	ARANCE NESPOLE PERE MELONI FICO D'INDIA	CILIEGIE MELONI PERE NESPOLE FRAGOLE	ALBICOCCHE CILIEGIE PERE MELONI SUSINE FRAGOLE	ALBICOCCHE CILIEGIE PERE MELONI SUSINE FRAGOLE ANGURIA	MELONE PERE PESCHE SUSINE FRAGOLE ANGURIA	MELONE PERE PESCHE SUSINE UVA MELE	KAKI PERE UVA LIMONI FICO D'INDIA FICHI	ARANCE KAKI MANDARINI PERE UVA LIMONI FICO D'INDIA	ARANCE KAKI MANDARINI PERE UVA LIMONI FICO D'INDIA

STAGIONALITA' ORTAGGI E LEGUMI SICILIA

G	F	M	A	M	G	L	A	S	O	N	D
CARCIOFI BROCCOLI CAVOLO CAVOLFIORE	CARCIOFI BROCCOLI CAROTE CAVOLO CAVOLFIORE	CARCIOFI BROCCOLI CAROTE CAVOLO CAVOLFIO	CARCIOFI FAVE CAROTE CAVOLFIORE	POMODORI FAVE LENTICCHIE CIPOLLA	MELANZANE POMODORI ZUCCHINE SPARACEDDO	MELANZANE PEPERONI POMODORI ZUCCHINE CIPOLLA	MELANZANE PEPERONI POMODORI ZUCCHINE FAGIOLI	MELANZANE PEPERONI POMODORI ZUCCHINE FAGIOLI	MELANZANE PEPERONI ZUCCHINE FAGIOLI CAVOLO	BROCCOLI FAGIOLI CAVOLO CAVOLFIOR	BROCCOLI CAVOLO C.FIORE

		RE		CAROTA CAVOLO CAPPERO	LENTICCHIE CIPOLLA FAVE CAVOLO CAPPERO	LENTICCHIE CICERCHIE CAPPERO	CIPOLLA CICERCHIE CAVOLO CAPPERO	CAVOLO	CAVOLFIORE		

Valutazione nutrizionale

Lo studio prende spunto da un ipotetico viaggio in Sicilia, alla scoperta delle eccellenze alimentari, compiuto da una coppia di turisti Italiani in buono stato di salute, di età compresa tra i 30 e i 59 anni.

Lo schema dietetico giornaliero è basato su alimenti prodotti in ogni singola provincia, rispettando il fabbisogno calorico-nutrizionale dei due viaggiatori secondo "Larn IV revisione" e "Linee guida per una sana alimentazione in Italia" dell'Inran.

L'apporto di lipidi, glucidi, proteine e fibra è stato calcolato utilizzando "le tabelle di composizione degli alimenti" dell'Inran, la "banca dati di composizione degli alimenti per studi epidemiologici in Italia dell'Istituto Europeo di Oncologia" e le tabelle nutrizionali ove presenti.

Calcolo fabbisogno energetico

1. Maschio tra 30 e 59 anni, altezza 1,70m, 65 kg, 22,50 BMI, impiegato laf 1,45
2. Donna tra 30 e 59 anni, altezza 1,70 m, 65 kg , 22,50 BMI, personale di vendita laf 1,60

LARN - Livelli di assunzione di riferimento per la popolazione italiana: ENERGIA.

LARN PER L'ENERGIA						
Statura	**Peso corporeo**	**MB**	**FABBISOGNO ENERGETICO (kcal/die) PER UN LAF DI:**			
(m)	(kg)	(kcal/die)	1,45	1,60	1,75	2,10
Maschi 30-59 anni						
1,50	50,6	1450	2110	2330	2540	3050
1,60	57,6	1530	2220	2450	2680	3220
1,70	65,0	1620	2350	2590	2830	3400
1,80	72,9	1710	2480	2730	2990	3590
Femmine 30-59 anni						
1,50	50,6	1260	1820	2010	2200	2640
1,60	57,6	1310	1900	2100	2300	2760

1,70	65,0	1370	1990	2200	2400	2880
1,80	72,9	1440	2080	2300	2520	3020

Il fabbisogno energetico medio (AR) in età adulta, secondo la tabella 5 del capitolo 2 dei LARN IV revisione è di:

1. Maschio 2350 kcal
2. Donna 2200 kcal

Tali valori sono stati calcolati moltiplicando il metabolismo basale, stimato con le equazioni di Schofield et al (1985) per un LAF di 1,60 (attività fisica moderata).

Equazioni di Schofield et al. (1985) per la stima del metabolismo basale

ETA'	**METABOLISMO BASALE (stima in Kcal\die)**	
Anni	**SESSO MASCHILE**	**SESSO FEMMINILE**
30-59	11,47 x PESO + 873,1	8,13 x PESO + 845,60

LARN IV REVISIONE PER CARBOIDRATI FIBRA ALIMENTARE E LIPIDI			
Componente	**SDT** Obiettivo nutrizionale per la prevenzione	**AI**	**RI**
Carboidrati totali	Prediligere fonti alimentari amidacee a basso GI in particolare quando gli apporti di carboidrati disponibili si avvicinano al limite superiore dell'RI. Tuttavia, limitare gli alimenti in cui la riduzione del GI è ottenuta aumentando il contenuto in fruttosio o in lipidi.		**45-60% En***
Fibra alimentare	Preferire alimenti naturalmente ricchi in fibra alimentare quali cereali integrali, legumi, frutta e verdura. Negli adulti, consumare almeno 25 g/die di fibra alimentare anche in caso di apporti energetici <2000 kcal/die.	Età evolutiva: 8,4 g/1000 kcal (2 g/MJ)	**Adulti: 12,6-16,7 g/1000 kcal (3-4 g/MJ)**
Lipidi totali	SFA, PUFA,PUFA n-6,PUFA n-3:inferiore al 10% En Acidi grassi trans : meno possibile ColesterolO: inferiore a 300mg\die	EPA-DHA 250 mg	**20-35% En***

LARN PER PROTEINE							
SESSO	**ETA'**	**PESO CORPOREO**	**AR g\kg\die**	**AR g\die**	**PRI g\kg\die**	**PRI g\die**	**SDT**
maschi	30-59	70	0,71	50	**0,90**	63	
femmine	30-59	60	0,71	43	**0,90**	54	

Schema dietetico

Dato che la differenza tra il fabbisogno calorico dell'uomo e della donna è soltanto di 150 kcal ho elaborato uno schema dietetico unico di 2300 kcal\die in nove giorni, ognuno dedicato ad una singola provincia siciliana, con stagionalità ottobre-novembre.

Schema dietetico "PALERMO"

COLAZIONE	Q.tà (g)
Yogurt Carollo	125
Pane di Monreale	50
Miele di Ape Nera	40
Caffe'	25
SPUNTINO	
Mandarino tardivo	150
PRANZO	
Pasta grano duro Orlando	70
Zucchina friscaredda di Misilmeri	50
Peperone di Polizzi	80
Cassata salata vegetariana "cooking Elena"	150
Pane di Altofonte	60
Arancia biondo di Scillato	150
SPUNTINO	
Sfizioso alla manna di San Mauro Castelverde	30
CENA	
Lenticchie di Ustica	60
Caciocavallo di Godrano	30
Pane di Piana degli Albanesi	60
Sparaceddo palermitano	100
Kaki "farmacista honorati"	150
CONDIMENTI	
Zucchero	10
Olio e.v.o. Val di Mazara Dop	60

Caratteristiche nutrizionali :

contenuto energetico: 2378,26 kcal

Proteine : 67,11 g (11,28%)

lipidi : 87,82g (33,23%)

carboidrati: 329,86 (55,47%)

fibra: 38,74g

Schema dietetico "TRAPANI"

COLAZIONE	Q.tà (g)
Latte fresco Ingardia	150
Miele di cardo	40
Pane nero di Castelvetrano	40
Succo di arancia ovaletto di Calatafimi	200
SPUNTINO	
Biscotto piccante di Castelvetrano	30
Olio Valle del Belice dop	5
PRANZO	
Cous cous Molini del Ponte	60
Dentice	80
Aglio di Nubbia	10
Pomodoro pizzutello di Paceco	150
Pane di Salemi	50
Melone purceddu di Alcamo	150
SPUNTINO	
Vastedda del belice	30
Pane di Mazara del Vallo	40
CENA	
Gamberone rosso di Mazara del Vallo	150
Pane nero di Castelvetrano	70
Insalata pantesca : pizzutello di Paceco	150
Cappero di Pantelleria	10
Cipolla di Partanna	100
Melone cartucciaro di Paceco	150
CONDIMENTI	
Zucchero	10
Olio e.v.o. Valli trapanesi	60

Caratteristiche nutrizionali :

contenuto energetico: 2183,83 kcal

Proteine : 79,26 g (14,51%)

lipidi : 79,39g (32,71%)

carboidrati: 288,07 (52,76%)

fibra: 22,37g

Schema dietetico "AGRIGENTO"

COLAZIONE	Q.tà (g)
Latte di capra girgentana	150
Tetu agrigentini	30
Marmellata di fragole di Sciacca	35
SPUNTINO	
Spremuta di arance di Ribera	200
PRANZO	
Pasta fresca f.lli Conti	90
Salsa pomodoro faino Licata	60
Formaggio "pecorino dop"	5
Insalata di alaccia salata e	20
Arance	100
Pane vastredda di Canicatti	50
Uva di Canicatti	200
SPUNTINO	
Biscotti di semola di Menfi	30
Marmellata di arance rosse	30
CENA	
Pane Chichireddru di Favara	50
Insalata di pomodro faino	150
Pecora favarese (bollita)	100
Arance di Ribera	150
CONDIMENTI	
Zucchero	10
Olio e.v.o. Val di Mazara dop	50

Caratteristiche nutrizionali :

contenuto energetico: 2296,43 kcal

Proteine : 63,16g (11,00%)

lipidi : 90,41g (35,43%)

carboidrati: 307,52g (53,56%)

fibra: 23,03g

Schema dietetico “ENNA”

COLAZIONE	Q.tà (g)
Latte di asina "bio" Tenuta Collotta	
Guammelle di Aidone	150
Cotognata di Villarosa	40
	30
SPUNTINO	
Fico d’india di San Cono	200
PRANZO	
Riso Arborio di Sicilia "Agrirape"	80
Funghi Ferla	100
Piacintinu Ennese	10
Pleurotus Nebrodiensis alla griglia	150
Pan Grattato "Muddica" del Dittaino	40
Pagnotta del Dittaino	70
Pesca sacchetto di Leonforte	150
SPUNTINO	
Biscotto duro di Calascibetta	30
CENA	
Tris Di Legumi : Cicerchia di Aidone	20
Fava larga di Leonforte	20
Lenticchia nera degli Erei	20
Prosciutto crudo "Monti Erei"	20
Vastidduni di Piazza Armerina	70
Arancia Rossa di Sicilia Igp	200
CONDIMENTI	
Zucchero	10
Olio e.v.o. Colline Ennesi	60

Caratteristiche nutrizionali :

contenuto energetico: 2360,24 kcal

Proteine : 61,28g (10,38%)

lipidi : 85,06g (32,43%)

carboidrati: 337,40g (57,18%)

fibra: 39,49g

Schema dietetico "RAGUSA"

COLAZIONE	Q.tà (g)
Latte di Bufala Ragusana	150
Biscotti latte d'asina Ragusana "Savini"	30
Confettura Extra di Carota Ispicese	30
Caffe' Moak	25
SPUNTINO	
Budino di Latte d'asina "Savini"	150
Scaglie di cioccolato modicano	20
PRANZO	
Pasta grano duro "Minardo" alla Norma	70
Salsa di pomodoro di Vittoria	60
Melanzane Perline di Comiso	80
Formaggio Ragusano di presidio	10
Carpaccio di Bufalo di Chiaramonte Gulfi	25
Carote di Ispica alla julienne	100
Panuzzu Cozzu Monacu	60
Arancia Rossa Moro	150
SPUNTINO	
Yogurt "Fattoria Occhipinti" di Ragusa	125
CENA	
Pesce Azzurro di Donnalucata "Filetto di Orata"	100
Cipolla di Giarratana al forno	150
Pane "Cucciddatu Ibleo"	60
Crostino di pane con Bottarga di Tonno e	5
Mozzarella di bufalo Ragusano	20
Uva da tavola Mazzarrone	150
CONDIMENTI	
Zucchero	10
Olio e.v.o. Monti Iblei Dop	50

Caratteristiche nutrizionali :

contenuto energetico: 2292,21 kcal

Proteine : 76,40g (13,33%)

lipidi : 98,76g (38,77%)

carboidrati: 274,43g (47,88%)

fibra: 25,11g

Schema dietetico “SIRACUSA”

COLAZIONE	Q.tà (g)
Latte p.s. di fattoria e liberta' “Arturo Puzzo”	150
Pane di Leointoi	40
Marmellata di pere spinelli	30
Caffe	25
SPUNTINO	
Granita di limoni di Siracusa igp	200
PRANZO	
Pasta di grano duro Faraci	80
con acciughe	20
Passata di pomodoro di Pachino	80
Insalata di cavolo vecchio di Rosolini	150
Pane di Leontinoi	60
Arancia rossa di Sicilia igp	150
SPUNTINO	
Granita di mandorle di Noto e Avola	100
CENA	
Zuppa di e con granchi	100
Insalata di patate novelle di Siracusa e	200
Tonno di Marzamemi	50
Crostini di pane di Leontinoi	70
Arancia rossa igp	150
CONDIMENTI	
Zucchero	10
Olio e.v.o. Monti Iblei Dop	60

Caratteristiche nutrizionali :

contenuto energetico: 2252,58 kcal

Proteine : 79,61g (14,13%)

lipidi : 81,54g (32,57%)

carboidrati: 300,07g (53,28%)

fibra: 26,11g

Schema dietetico “CATANIA”

COLAZIONE	
Pane tostato di Bronte	40
Miele dell'Etna	30
Spremuta di arancia rossa	200
Caffe' sermeo di Nicolosi	25
SPUNTINO	
Fico d'india dell'Etna	200
PRANZO	
Pasta grano duro Mongibello “consorzio crisma”	90
Carciofo violetto catanese	60
Pesto di pistacchio	20
Insalata di carciofo violetto catanese	150
Cuccidatu di Catania	80
Mele cola dell’Etna	150
SPUNTINO	
Yogurt “biosole”	125
Pistacchio di Bronte e noce di Motta	10
CENA	
Masculina da magghia alla griglia	150
Insalata di cavolo trunzu di Aci	150
Vastedda di Ramacca (pane)	70
Pera virgolosa	150
CONDIMENTI	
Zucchero	10
olio extra vergine di oliva MONTE ETNA	55

Caratteristiche nutrizionali :

contenuto energetico: 2254,50 kcal

Proteine: 79,16g (14,04%)

lipidi: 90,28g (36,04%)

carboidrati: 281,32g (49,91%)

fibra: 51,36g

Schema dietetico "MESSINA"

COLAZIONE	Q.tà (g)
Brioche	40
Granita di limone interdonato di Messina igp	200
SPUNTINO	
Guastella di Novara di Sicilia	30
Olio e.v. di oliva minuta di Sinagra (rarissimo)	5
PRANZO	
Pasta grano duro di Longi	70
Pesce spada	40
Capperi di Salina	10
Melanzane	100
Costardelle al forno	60
Pane "u pean di San Fratello"	70
Pere ucciardona (Catania)	150
SPUNTINO	
Vastedda cu sammucu	60
CENA	
Suino nero dei Nebrodi	100
Melanzane grigliate (Palermo)	100
Pani di casa di Tusa	60
Uva da tavola (Catania)	200
CONDIMENTI	
Zucchero	10
olio extra vergine di oliva Valdemone DOP	60

Caratteristiche nutrizionali :

contenuto energetico: 2312,08 kcal

Proteine: 71,51g (12,37%)

lipidi : 90,28g (35,14%)

carboidrati: 303,38g (52,49%)

fibra: 27,91g

Schema dietetico "CALTANISSETTA"

COLAZIONE	Q.tà (g)
Latte di capra az.Cammarata	150
Ciambella di San Cataldo	100
SPUNTINO	
Biancomangiare	100
PRANZO	
Rigatini "bia" di Resuttano	60
Lenticchia di Villalba	50
Pomodoro siccagno di villalba	150
Pane casereccio di Niscemi	70
Fico d'india di San Cono	200
SPUNTINO	
Cuddireddra di Delia Psf	30
Yogurt malyu' di latte di capra	125
CENA	
Uovo bianco "gallina siciliana" alla coque	60
Cavolfiore violetto natalino con	100
olive e	30
acciughe di Gela	5
Rametta di Caltanissetta	60
Fico d'india San Cono	200
CONDIMENTI	
Zucchero	10
olio extra vergine di oliva Valdemone DOP	60

Caratteristiche nutrizionali :

contenuto energetico: 2375,04 kcal

Proteine: 70,32g (11,84%)

lipidi : 93,76g (35,52%)

carboidrati: 312,48g (52,62%)

fibra: 44,82g

	CALORIE	PROTEINE	LIPIDI	CARBOIDRATI	FIBRE
MEDIA	**2300,49 Kcal**	**71,98g (1,10g\Kg\die)**	**88,59g 34,66%**	**303,84g 52,83%**	**33,22g**

CONCLUSIONI

Prima di iniziare il mio lavoro di ricerca ero dubbioso riguardo l'effettiva possibilità di elaborare schemi dietetici basandomi esclusivamente sulla produzione locale. Non pensavo potesse esserci una varietà di scelta tale da poter raggiungere il mio obiettivo, soprattutto dovendo escludere i prodotti agroalimentari non facenti parte delle liste dop, igp, pat e slowfood ma che in realtà sono presenti in commercio e sono facilmente reperibili nei frequenti "mercati del contadino" che settimanalmente vengono organizzati sia in città che in provincia. Io stesso quotidianamente mi rifornisco da un piccolo produttore che mi garantisce la stagionalità, la salubrità e la genuinità delle sue coltivazioni. Se avessi incluso tali alimenti avrei potuto colmare le lacune presenti in alcune tabelle di stagionalità.

Dall'analisi dei valori medi delle caratteristiche nutrizionali dei nove schemi dietetici si evince una dieta leggermente iperproteica rispetto al fabbisogno PRI indicato dai larn IV revisione (1,1g\Kg\die contro 0,9g\Kg\die dei larn) mentre vengono rispettati i fabbisogni RI dei carboidrati (52,83% su range 45-60%), dei lipidi (34,66% su range 20-35%) e l'apporto giornaliero di fibra (33,22g\die rispetto ai 30g\die consigliati).

L'elaborazione di uno schema dietetico che copra un periodo più lungo e includa solamente i prodotti della propria provincia è realmente difficile e risulterebbe monotono, ma se estendessimo il concetto di km 0 alla produzione regionale tali ostacoli verrebbero meno. Il risultato ottenuto si tradurrebbe in enormi benefici per la popolazione siciliana sia dal punto di vista economico, perché si finanzierebbero e sosterrebbero i produttori locali, sia in termini salutistici, perché si avrebbe una riduzione dell'inquinamento atmosferico legato al trasporto degli alimenti importati.

ELENCO PRODUTTORI PRESIDI SLOW FOOD

Aglio rosso di nubia

Rosalba Gallo,Paceco (Tp),contrada Nubia,via Garibaldi, 8

Alaccia salata di Lampedusa

Famiglia Billeci, Isola di Lampedusa (Ag), Via delle Egadi, 30

Albicocca di Scillato

Associazione "I Carusi" di Scillato, Alberto Battaglia, tel. 329 0848032

Ape Nera sicula

Carlo Amodeo,Termini Imerese (Pa),contrada Madonna Diana,tel. 091 8114615 - 337 967373

Asino Ragusano

Asilat, Giarre (Ct), Via Miscarello Salice, 41, tel. 333 5275920

Cappero di Salina

Antonino Caravaglio, Malfa (Me), Isola di Salina, via Nazionale, 33, tel. 339 8115953

Capra Girgentana

Giacomo Gatì, Campobello Di Licata (Ag), contrada Montalbo, tel. 0922 877604

Carciofo spinoso di Menfi

associazione Produttori Carciofo Spinoso di Menfi, Menfi (Ag), Via Siracusa,15, tel. 389 5845254

Cavolo trunzu di Aci

Alberolungo di Vincenzo Pennisi, Acireale (Ct) - Via Lazzaretto, 35, Tel. 330 961921

Cavolo vecchio di Rosolini

Carmelo Adamo,Rosolini (Sr), Contrada Perpetua, Tel. 329 1138231

Cipolla di Giarratana

Salvatore Noto e Febronia Fagone, Giarratana (Rg), Via Aldo Moro, 3, Tel. 333 2694009

Cuddireddra di Delia

Filomena Alaimo, Delia (Cl), viale Luigi La Verde, 85, tel. 0922 826825, 329 9781853

Fagiolo badda di Polizzi

Associazione Produttori Fagiolo Badda di Polizzi, Roberta Billitteri, Polizzi Generosa (Pa), Contrada Fiumesecco, Tel. 340 5624176

Fagiolo cosariuciaru di Scicli

Francesco Arrabito, Scicli (Rg), Contrada Gurgazzi, Tel. 339 8645033

Fava cottoia di Modica

Confraternita della Fava Cottoia di Modica, Modica (Rg), Contrada Fondo Mosche, Tel. 0932 909139 – 333 6578405

Fava larga di Leonforte

Isabella Barbera, Leonforte (En), Via Boccaccio, 34, Tel. 339 4236628

Fragolina di Sciacca e Ribera

Associazione "La dea del profumo", Sciacca (Ag), Via Turati, 24 , Tel. 327 9381030

Lenticchia di Ustica

Giuseppe Mancuso, Ustica (Pa), contrada Tramontana, tel. 091 8449385, 338 3887072

Lenticchia di Villalba

Associazione dei produttori delle Lenticchie di Villalba, Contrada Finaita, Tel. 328 9607153

Maiorchino

Antonino Calderone, S. Lucia del Mela (Me), via Serri, 86, tel. 090 935444, 320 4515059

Mandarino tardivo di Ciaculli

Consorzio Il Tardivo di Ciaculli, Palermo, corso dei Mille, 1788, tel. 091 6304260, 339 2614123

Mandorla di Noto

Corrado Bonfanti, Noto (Sr), Vico Agliastro, 4, tel. 333 2085875

Manna delle Madonie

Mario Cicero, Castelbuono (Pa), Contrada Cozzo, Tel. 320 6661849

Masculina da magghia

Cooperativa del Golfo, Catania, via Santa Sofia, 55, tel. 345 3881807

Melone cartucciaru di Paceco

Gaspare Fazio, Fulgatore (Tp), Via Rizzo, 264, Tel. 320 6558313

Melone purceddu di Alcamo

Giuseppe Pirrone, Alcamo (Tp), via Guerrazzi, 13, tel. 339 4109978

Oliva minuta

Fratelli Bontempo, Naso (Me), contrada San Giuliano, tel. 0941 961021

Pane nero di Castelvetrano

Panificio Nero di Tumminia di Filippo Drago e Walter Pirri, Castelvetrano (Tp), Via Frà Serafino Mannone, 136 Tel. 0924 082341

Pesca nel sacchetto di Leonforte

Isabella Barbera, Leonforte (En), Via Boccaccio, 34, Tel. 339 4236628

Piacentinu Ennese

Casalgismondo di Maria Rita D'Amico, Aidone (En), Strada Provinciale 103, Km 13 Tel 335 5252807 - 339 7147196

Pistacchio verde di Bronte

Pietro Bonaccorso, Bronte (Ct), zona artigianale capannone 22, tel. 095 7724121 - 328 4840586

Pomodoro siccagno della valle del Bilici

Fattoria Di Gèsu, Villalba (Cl), contrada Belici, tel. 0934 674869, 333 7192887

Provola dei Nebrodi

Sebastiano Agostino Ninone, Mirto (Me), via S. Rocco, 15, tel. 0941 919403, 338 5787033

Provola delle Madonie

Grazia Sandra Invidiata, Collesano (Pa), Contrada Santa Anastasia, tel. 0921 661536

Razza bovina Cinisara

Consorzio di tutela della Razza bovina Cinisara, Palermo, Via Vincenzo di Marco,10, Tel. 091 346975

Razza Modicana

Rosario Floridia, Ispica (Rg), contrada Scorsone, tel. 0932 951151

Sale marino di Trapani

Antiche Saline di Nubia, Paceco (Tp), contrada Nubia, via Chiusa, 1, tel. 0923 867701

Suino nero dei Nebrodi

Pino Drago, Galati Mamertino (Me), Via Cavour, 155, Tel. 0941 434485

Susine bianche di Monreale

Marilù Monte, Pioppo Monreale (Pa), Contrada Cozzo del Pigno, Tel. 091 8889148

Vastedda della Valle del Belice

Liborio Cucchiara, Salemi (Tp), Contrada Torretta, 1129, Tel. 0924 68023

L'elenco completo dei produttori slowfood è disponibile sul sito: http://www.fondazioneslowfood.com/it/nazioni-presidi/italia/

BIBLIOGRAFIA

1. AA.VV., Seven Countries: A Multivariate Analysis of Death and Coronary Heart Disease, Harvard University Press, 1980
2. Mediterranean alpha-linolenic acid-rich diet in secondary prevention of coronary heart disease, M de Lorgeril, Volume 343, No. 8911, p1454–1459, 11 June 1994
3. Primary Prevention of Cardiovascular Disease with a Mediterranean Diet, N Engl J Med 2013; 368:1279-1290
4. intergovernmental committee for the safeguarding of the intangible cultural heritage, Eighth session, baku, azerbaijan, December 2013 Nomination file no. 00884
5. Commissione internazionale per il futuro dell'alimentazione e dell'agricoltura, 2008, pp. 8-14).
6. La filiera corta agroalimentare a km zero: una scelta sostenibile dal punto di vista ambientale, sociale ed economico.Olivotto, Penna. Università di Venezia, 2013
7. Studio e Caratterizzazione di alcuni prodotti tipici Mediterranei in termini di Qualità e funzioni Salutistiche, dr.Danilo Scalone, UniCt
8. Valutazione quanti-qualitativa del latte di vacche Modicane e Cinisare allevate in una azienda in provincia di Palermo. Minardi,Salari, Veronese, Università di Pisa, 2015
9. Aglio rosso di Nubia, in L'Italia dei Presìdi, pagg. 374-375, Bra (CN), Slow Food Editore, 2002
10. Lindsey J. Macpherson, Bernhard H. Geierstanger, Veena Viswanath, Michael Bandell, Samer R. Eid, SunWook Hwang, and Ardem Patapoutian, The pungency of garlic: Activation of TRPA1 and TRPV1 in response to allicin] in Current Biology, vol. 15, nº 10, 2005, pp. 929–934, DOI:10.1016/j.cub.2005.04.018,PMID 15916949.
11. Piergiovanni A.R., Pannacciulli E., Taranto G., Della Gatta C., 2003. Caratterizzazione morfologica, biochimica e genetica di popolazioni di lenticchia (Lens culinaris Medik.) di Villalba (Sicilia). Sementi Elette XLIX: 72-76.

12. L’olio secondo il Gambero Rosso, Guida oli d’Italia Gambero Rosso 2015, Elisabetta De Biasi, 2015
13. Disciplinare dell’olio extra vergine di oliva di Alta Qualità di Unaprol
14. Il cibo è festa.Tradizioni e ricette della cucina siciliana, Basile Gaetano; Musco Dominici Anna M., 2014, Edizioni d'arte Kalós Basile
15. Piaceri e misteri dello street food palermitano Basile Gaetano, 2015, Flaccovio Dario
16. Disciplinari dop e igp scaricabili dal sito del Ministero delle Politiche Agricole: https://www.politicheagricole.it/flex/cm/pages/ServeBLOB.php/L/IT/IDPagina/3342
17. D.M. 07/06/2012: “XII Dodicesima revisione dell'elenco nazionale dei prodotti agroalimentari tradizionali”, pubblicato sulla G.U.R.I. n° 142 del 20/06/2012, Supplemento Ordinario n° 124
18. A Decapeptide from Durum Wheat Prevents Celiac Peripheral Blood Lymphocytes from Activation by Gliadin Peptides 2006).
19. Livelli di Assunzione di Riferimento di Nutrienti ed energia per la popolazione italiana IV revisione, ed.Sics,2014
20. Linee guida per una sana alimentazione in Italia, Inran,2003
21. Tabelle di composizione degli alimenti,Inran, 2000
22. A mediterranean diet and risk of myocardial infarction, heart failure and stroke : A population-based cohort study. Thanasis G.Tektonidis, Agneta Akesson,2015