



Rotary
Distretto 2110



Club
Trapani Birgi Mozia



Mensile del Rotary Club Trapani Birgi Mozia

Bollettino

MAGGIO 2024





Rotary  Club
Trapani Birgi Mozia



A.R. 2023/2024

Bollettino n.11 – Maggio 2024

SOMMARIO

- 3 Lettera del presidente
- 6 Settimana della Salute Rotariana
- 12 Caminetto: La modernità dei grani antichi
- 16 ApritiModa: Giornata nazionale “Made in Italy”
- 19 Progetto “Salute e tutela delle Api e dell’Ambiente”
- 27 Progetto Centenario “ Età Futura”
- 29 INTERCLUB Incontro di Formazione Rotariana
- 32 INTERCLUB “Il Rotary: l’origine è il futuro”
- 39 Rotary D2110 S.I.P.E. Seminario Istruzione Presidenti Eletti
- 41 Rotary D2110 Seminario Distrettuale sulla Membership e ECR
- 43 Rotary D2110 R.Y.L.A. Rotary Youth Leadership Awards
- 51 Rotary D2110 Calendario eventi Rotary 2023-2024
- 52 Rotary International - 2024 Singapore Rotary Convention
- 53 Rotary D2110 Lettera del Governatore
- 56 Messaggio del Presidente Internazionale 2023/24 Gordon Mc Inally
- 58 Prossimi appuntamenti

A.R. 2023/2024
PRESIDENTE MARIANNA GRAMMATICO

=====

Bollettino n. 11 – Mese di Maggio 2024



Presidente Marianna Grammatico
LETTERA DEL PRESIDENTE

Trapani, 2 maggio 2024

Cari amici,

Con grande gioia vi scrivo per condividere le ultime novità e successi del nostro Rotary Club durante il mese di maggio, un periodo speciale dedicato all'azione per i giovani in cui i Club rotariani di tutto il mondo si concentrano su iniziative e progetti finalizzati a sostenere e promuovere lo sviluppo dei giovani, offrendo loro opportunità di crescita personale, formazione professionale e coinvolgimento civico.

Il mese dedicato all'azione per i giovani riflette l'impegno del Rotary nel sostenere e investire nelle nuove generazioni, riconoscendo il loro potenziale come futuri leader e agenti di cambiamento nella società. Mediante queste iniziative, il Rotary Club promuove i valori di servizio, solidarietà e leadership tra i giovani, contribuendo a costruire un futuro migliore per tutti.

Tra le nostre attività più significative, vorrei evidenziare il successo del Ryla, un programma straordinario che ha offerto a giovani talentuosi come Alessandra Catalano l'opportunità di esplorare i valori del Rotary, sviluppare le proprie capacità e stringere nuove amicizie. È stato un momento di crescita e ispirazione per tutti i partecipanti.

Bene, siamo giunti quasi al termine di quest'anno rotariano e le attività del nostro Club continuano ad essere ricche e fiorenti, lo scorso mese, siamo stati impegnati in 4 progetti

La settimana della salute, coordinato dal nostro socio Francesco Sieli, grazie al quale sono stati effettuati presso il centro medico sociale rotariano Nino Via, ben 53 screening, fondamentale la collaborazione dei nostri soci, Mariella, Salvina, Vita, Salvatore, Caterina, Ciccio e Dana e del Dott. Marcello Campione, che quest'anno ha arricchito il nostro progetto con gli screening senologici. Grazie a tutti!

Altro progetto che il nostro Club ha svolto in continuità con lo scorso anno è stato quello relativo alla Salute e tutela delle api, presso l'istituto G.G. Ciaccio Montalto, essenziale è stato il lavoro svolto dalla nostra socia Francesca Sottile, che ha guidato in modo coinvolgente i bambini, attraverso l'esperienza pratica di una vera arnia e mostrando loro il processo di produzione del miele, inoltre abbiamo collocato anche nell'atrio della scuola, la casetta delle api osmie e delle piantine di rosmarino.

Altro progetto degno di nota, quello proposto dalla nostra socia Rosadea, che ha permesso, di celebrare la giornata nazionale del made in Italy, presso l'Atelier Rosso Corallo, scelto tra le eccellenze italiane e che ha coinvolto gli studenti del liceo Artistico, Michelangelo Buonarroti, al fine di ispirare le giovani generazioni, affinché si sviluppino in esse il desiderio di cimentarsi nello studio e nelle attività lavorative legate al Made in Italy.

Sempre presso l'atelier Rosso Corallo è partito lo scorso mese, il Progetto sulla Celebrazione del Centenario, intitolato Età Futura, grazie al quale la giovane studente, Esmeralda Pacu, del liceo artistico, sta svolgendo un percorso di formazione che ha come obiettivo, la conoscenza, la tutela e la valorizzazione degli antichi saperi e mestieri, come quello del corallo. A fare da maestro, Platimiro Fiorenza.

Diversi poi sono stati gli appuntamenti di formazione, che hanno visto una buona partecipazione di soci, a partire dal seminario distrettuale sulla Membership e ECR, cui erano presenti 6 soci;

Il seminario di formazione organizzato dall'istruttore di area, Salvatore Mancuso, che si è svolto a Marsala e che ha visto la partecipazione di 2 soci.

Per finire l'Interclub con i RC fratelli, insieme a Titta Sallemi, che è stato un'ulteriore momento di arricchimento sui valori del Rotary, le sue origini, il suo futuro, ma anche l'occasione per nominare soci onorari, due persone vicine al nostro Club, come il PDG Titta Sallemi e Giovanni Campo del Rotary Club di Marcos in Florida.

Degno di nota il caminetto sui grani antichi, presso la splendida cornice del molino Ettore Infersa, che ha avuto due relatori di eccezione, il nostro socio Vincenzo Caico e il maestro panificatore, Giuseppe Martinez

Anche il mese di maggio sarà ricco di attività, distrettuali e di club, che il nostro segretario di Club, Rita Scaringi, ha avuto già modo di comunicarvi con la circolare.

Ci tengo particolarmente, alla vostra presenza il 26 maggio a Mozia, sarà l'occasione per trascorrere una giornata spensierata, insieme agli amici dell'associazione Arche Club, che hanno collaborato con noi alla realizzazione della pubblicazione distrettuale, tesori archeologico nascosti; insieme all'architetto Pedone poi visiteremo i giardini di Mozia, oggetto di un'altra pubblicazione distrettuale: Parchi Ville e giardini di Sicilia e Malta. Pertanto segnate in agenda la data e non prendete impegni, vi aspetto.

Buon Rotary

Marianna



Rotary
Distretto 2110



Club
Trapani Birgi Mozia


CREIAMO SPERANZA
nel MONDO

LA SETTIMANA DELLA SALUTE ROTARIANA

8/15 aprile 2024

Studio Medico Solidale Rotariano Centro Sociale Nino Via - Trapani

Anno Rotariano 2023/2024 Governatore Goffredo Vaccaro
Presidente Marianna Grammatico



Rotary
Distretto 2110



Club
Trapani Birgi Mozia



SETTIMANA DELLA SALUTE ROTARIANA

STUDIO MEDICO SOLIDALE ROTARIANO
VIA TEOCRITO - TRAPANI

Studio Medico Solidale Rotariano – Centro Sociale Nino Via Trapani

Coordinatore Francesco Paolo Sieli

8 / 15 APRILE 2024

Ambulatorio Medico di

- 1) Prevenzione Alzheimer DE LUCA Mariella
8 aprile 2024 ore 15,30/18,30
- 2) Prevenzione gastroenterologica GENOVA salvatore
9 aprile 2024 ore 15,30/18,30
- 3) Prevenzione dermatologica MALTESE Vita
11 aprile 2024 ore 09,30/12,30
- 4) Prevenzione nefrologica SIELI Francesco Paolo
11 aprile 2024 ore 15,30/18,30
- 5) Prevenzione chirurgica MESSINA Dorotea
11 aprile 2024 ore 15,30/18,30
- 6) Prevenzione odontoiatrica DI VINCENZO Salvina
12 aprile 2024 ore 15,30/18,30
- 7) Prevenzione cardiologica REINA Caterina
13 aprile ore 09,00/12,00
- 8) Screening senologico CAMPIONE Marcello
15 aprile 2024 ore 15,30/18,30









Rotary
Club Trapani Birgi Mozia

CREIAMO SPERANZA
nel MONDO

Prevenzione mammaria con visita senologica

Dott. Marcello Campione



15 aprile 2024

Centro "Nino Via"
Trapani

Via Archimede 1, Quartiere S. Alberto



CAMINETTO

LA MODERNITÀ DEI GRANI ANTICHI

12 aprile 2024

Mulino Ettore Infersa – Marsala (TP)









A.R. 2023/2024
PRESIDENTE MARIANNA GRAMMATICO

Bollettino n. 11 – Mese di Maggio 2024

APRITIMODA GIORNATA NAZIONALE MADE IN ITALY

15 aprile 2024

Atelier RossoCorallo – Trapani







PROGETTO "SALUTE E TUTELA DELLE API E DELL'AMBIENTE"

17 aprile 2024

Istituto Comprensivo G.G. Ciaccio Montalto – Trapani

















A.R. 2023/2024
PRESIDENTE MARIANNA GRAMMATICO

Bollettino n. 11 – Mese di Maggio 2024

PROGETTO CENTENARIO "ETÀ FUTURA"

29 aprile 2024

Atelier RossoCorallo – Trapani





INTERCLUB
INCONTRO DI FORMAZIONE ROTARIANA

14 aprile 2024
Hotel President – Marsala (TP)

Rotary
Club Marsala

Rotary
Club Alcamo

Rotary
Club Trapani
Birgi-Mozia

Rotary
Club Pantelleria



Incontro di Formazione Rotariana

R.C. Marsala - R.C. Alcamo - R.C. Trapani Birgi Mozia - R.C. Pantelleria

- 10:00** Saluti di benvenuti
Francoise Bouix Presidente Rotary Club Marsala
Antonio Calvaruso Presidente R.C. Alcamo
Marianna Grammatico Presidente R.C. Trapani Birgi Mozia
Sergio Amadori Presidente R.C. Pantelleria
- 10:20** Origini ed Organigramma del Rotary
Salvatore Mancuso Istruttore D'Area
- 10:40** "Servire al di sopra di ogni interesse"
Lorenzo Sammartano Istruttore di Club
- 11:00** Progettualità identificative del R.C. Marsala
Riccardo Lembo Commissione distrettuale BLSD
- 11:20** "Fare del bene nel mondo"
Cesare Ferrari Delegato distrettuale alla Rotary Foundation
- 11:40** "La bellezza di essere Rotariani"
Titta Salemi PDG
- 12:00** "in tema di Effettivo": profilo del rotariano e attrattività dei clubs
Salvatore Fiorito Istruttore d'Area
- 12:30** **Letture**
"Essere Rotariani Oggi"
Salvatore Martinico Istruttore Distrettuale
Presenta Francoise Bouix
- 13:00** Chiusura dei lavori
Considerazioni finali e saluti del Governatore
Ludovico La Grutta Assistente del Governatore
- Pranzo di Lavoro

HOTEL PRESIDENT
Nino Bixio 1 Marsala
Domenica 14 Aprile 2024




Rotary
 Distretto 2110


CREIAMO SPERANZA
 nel MONDO

Seminario Distrettuale sulla Membership
Seminario ECR Educazione Continua nel Rotary

7 aprile 2024
 Hotel Federico II - Enna

Goffredo Vaccaro
 Governatore



A.R. 2023/2024
PRESIDENTE MARIANNA GRAMMATICO

Bollettino n. 11 – Mese di Maggio 2024

INTERCLUB IL ROTARY: L'ORIGINE È IL FUTURO

19 aprile 2024

Mulino Exelsior – Valderice



IL ROTARY

L'ORIGINE è il futuro

a cura del PDG
Giombattista Sallemi

19
APRILE
ORE 18:30

Interclub



Rotary Club
Trapani



Rotary Club
Trapani Erice



Rotary Club
Trapani
Birgi Mozia











Rotary
Distretto 2110



Club
Trapani Birgi Mozia

**Il R.C. Trapani Birgi Mozia
conferisce la nomina di socio onorario**

al P.D.G. Giombattista Sallemi

*Per il meritorio servizio svolto negli anni
perseguendo con impegno gli ideali del Rotary.*

Trapani - 19 Aprile 2024

La Presidente
Marianna Grammatico



Rotary
Distretto 2110



Club
Trapani Birgi Mozia

**Il R.C. Trapani Birgi Mozia
conferisce la nomina di socio onorario**

a Giovanni Campo

*Per l'affetto e la vicinanza dimostrata negli anni
al Club, nonché la condivisione con i soci
del R. C. Trapani Birgi Mozia,
di sentimenti di amicizia e di stima.*

Trapani - 19 Aprile 2024

La Presidente
Marianna Grammatico



A.R. 2023/2024
PRESIDENTE MARIANNA GRAMMATICO

Bollettino n. 11 – Mese di Maggio 2024

ROTARY D2110
S.I.P.E.
SEMINARIO ISTRUZIONE PRESIDENTI ELETTI
6 aprile 2024
Hotel Federico II – Pergusa (EN)





A.R. 2023/2024
PRESIDENTE MARIANNA GRAMMATICO

Bollettino n. 11 – Mese di Maggio 2024

ROTARY D2110
SEMINARIO DISTRETTUALE SULLA MEMBERSHIP
SEMINARIO ECR

7 aprile 2024
Hotel Federico II – Pergusa (EN)





A.R. 2023/2024
PRESIDENTE MARIANNA GRAMMATICO

Bollettino n. 11 – Mese di Maggio 2024

ROTARY D2110
R.Y.L.A.
ROTARY YOUTH LEADERSHIP AWARDS

9/13 aprile 2024
NH Hotel e Orto Botanico – Palermo













A

Alessandra Catalano



CAPACITÀ E COMPETENZE

- Predisposizione all'apprendimento
- Motivazione alla crescita professionale
- Doti relazionali
- Adattabilità
- Flessibilità
- Capacità di ascolto attivo
- Teamworking

PROFILO PROFESSIONALE

Sono una studentessa fortemente motivato a mettere in pratica le competenze apprese nel mio percorso di studi. Mi reputo una persona precisa e responsabile, dotata di ottime doti relazionali e con buone capacità di gestione del tempo.

ESPERIENZE LAVORATIVE E PROFESSIONALI

Novembre 2022 - Dicembre 2023

Tirocinante, Università degli studi di Palermo, Palermo, Palermo

Tirocini formativi della durata di due settimane per 60 ore cadauno, svolti presso l'università di Medicina e Chirurgia di Palermo.

Tirocini svolti presso i reparti di:

- Malattie infettive e tropicali
- Nefrologia
- Ematologia
- Chirurgia Vascolare
- Chirurgia Generale
- Biochimica clinica
- Medicina di laboratorio

Compiti svolti:

- Osservazione dell'ambiente di lavoro e apprendimento delle competenze fondamentali.
- Gestione dei compiti affidati applicando le istruzioni ricevute dal referente.
- Acquisizione di competenze fondamentali, abilità e conoscenze accessorie per il conseguimento del titolo di studio.
- Confronto quotidiano con il tutor di progetto al fine di apprendere procedure, politiche aziendali e modalità operative.
- Approfondimento degli argomenti relativi alle materie caratterizzanti del percorso di studi.
- Collaborazione alla creazione di un ambiente di lavoro accogliente e inclusivo.

Novembre 2017 - Maggio 2018

Tirocinante farmacista, Farmacia Blunda, Paceco, TP

Percorso PCTO, percorsi per lo sviluppo delle competenze trasversali e per l'orientamento per un totale di 50 ore

ISTRUZIONE E FORMAZIONE

Novembre 2020-fine prevista 2026

Laurea, Medicina e Chirurgia

Università degli studi di Palermo, Palermo

Giugno 2020

Licenza liceale

Liceo scientifico Fardella-Ximenes, Trapani

Titolo conseguito con votazione 100/100

Novembre 2023

Corso Smile-X, Promozione Sociale

SISM Nazionale, Palermo

Il corso prevede:

- Corso di psicologia
- Norme di comportamento
- Le arti clown
- Formazione continua e attività di reparto

Obiettivo del project Smile è quello di creare medici professionali che allo stesso tempo siano capaci di stabilire un contatto fisico ed emotivo e di attenzioni verso i pazienti.

Smile-X è anche riconosciuto come progetto IFMSA.

Febbraio 2022

Formazione per lavoratori, Formazione sulla sicurezza

Università degli studi di Palermo, Palermo

Aprile 2019

Certificato, Lingua Inglese

Link School of English, Malta

Percorso PCTO, percorsi per lo sviluppo delle competenze trasversali e per l'orientamento per un totale di 40 ore.

Competenze acquisite:

- Creazione di un database di informazioni per l'amministrazione aziendale e la creazione di prodotti.
- Capacità di presentazione attraverso la preparazione del progetto "crea la tua impresa".
- Sviluppo della capacità di ascolto generale attraverso una maggiore esposizione all'inglese in contesti aziendali.
- Sviluppo della capacità di parlare in pubblico e fiducia nell'uso dell'inglese durante tutto il programma.
- Capacità di team building attraverso discussioni approfondite delle varie proposte avanzate dal team.

Votazione test psico-attitudinale:87-Molto creativo

Votazione esame finale su Crea Impresa a cura di Link School of English: 70%

Votazione finale di livello raggiunto di inglese(CEFR):B1

Aprile 2014

Certificato ECDL, Informatica

AICA, Agrigento

Certificazione Ecdl rilasciata da AICA

Certificato N.IT1823780

HOBBY E INTERESSI

- Sport: Campionessa nazionale Twirling serie C anno 2016, tennis e padel a livello amatoriale e vari sport acquatici(canoa,snorkeling)
- Letture di vario genere
- Appassionata di viaggi e fotografia

Paceco, 22/02/2024

Autorizzo il trattamento dei dati personali contenuti nel mio CV ex art. 13 del decreto legislativo 196/2003 e art. 13 del regolamento UE 2016/679 sulla protezione dei singoli cittadini in merito al trattamento dei dati personali

Firma

Alessandra Catalano

ROTARY D2110
APPUNTAMENTI FUTURI
CALENDARIO EVENTI ROTARY 2023/2024

Forum Distrettuale Salute Mentale

4 maggio 2024 Università di Palermo

XLVII Assemblea di formazione distrettuale (DGE Giuseppe Pitari)

10-11 maggio 2024 Unahotels Naxos Beach - Giardini Naxos (ME)

Seminario Famiglie Scambio Giovani – Outbound

19 maggio 2024 – Federico II Palace Hotel – Pergusa (EN)

Congresso Internazionale (2024 Rotary Convention)

25/29 maggio 2024 – Singapore

XLVI Congresso distrettuale

14-16 giugno 2024 Saracen Sands Hotel & Congress Centre - Isola delle Femmine



A.R. 2023/2024
PRESIDENTE MARIANNA GRAMMATICO

Bollettino n. 11 – Mese di Maggio 2024

ROTARY INTERNATIONAL
2024 SINGAPORE ROTARY CONVENTION
25/29 maggio 2024
Singapore



Non mancare alla Convention del Rotary International 2024

I soci e gli amici del Rotary di tutto il mondo si riuniranno presto alla Convention del Rotary International 2024 a Singapore. L'evento congressuale, che si terrà dal 25 al 29 maggio, è un'opportunità unica per i soci di creare connessioni, imparare da relatori di spicco e condividere la speranza a Singapore. Per saperne di più visita convention.rotary.org/it.

A.R. 2023/2024
PRESIDENTE MARIANNA GRAMMATICO

=====

Bollettino n. 11 – Mese di Maggio 2024

LETTERA DEL GOVERNATORE

Rotary 
Distretto 2110
Goffredo Vaccaro
Governatore 2023 - 2024



Catania, 2 maggio 2024

Care amiche e cari amici, rotariani del Distretto 2110,

anche ad aprile abbiamo registrato una intensa attività rotariana da parte dei Club e del Distretto. In apertura voglio ricordare due momenti emozionanti che hanno coinvolto tutti noi, rotariani, rotaractiani, interactiani del Distretto, ed altre persone vicine ai nostri Club e/o simpatizzanti: le consegne ufficiali delle apparecchiature tecnico-sanitarie, il Coloratore automatico di vetri Aerospray Hematology e il Microscopio DM2000 LED, ai due Centri regionali di Oncematologia Pediatrica: del Policlinico di Catania e dell'ARNAS Civico di Palermo, diretti, rispettivamente, dalla prof.ssa Giovanna Russo e dal dott. Paolo D'Angelo, con la partecipazione di una folta rappresentanza dei presidenti, oltreché di soci, ed alla presenza dei due direttori generali aziendali, dott. Gaetano Sirna e dott. Walter Messina, e dell'assessore alla Salute, dott.ssa Giovanna Volo.

Abbiamo accolto S.E. Duong Hai Hung, ambasciatore del Vietnam in Italia, avendo il privilegio di essere inseriti, insieme con Alberto Firenze nella qualità di presidente del Comitato Salute Italia-Vietnam, come parte della sua delegazione in visita ufficiale alle istituzioni politico-economico-culturali (Prefettura, Regione Siciliana, Comune di Palermo, Sicindustria, Università degli Studi di Palermo). Abbiamo anche avuto il piacere di averlo ospite al RYLA. Un'esperienza particolare e gratificante, in virtù delle doti umane e culturali di S.E. l'ambasciatore Duong Hai Hung.

Siamo stati presenti a tre importanti incontri interdistrettuali: la Conferenza su "Il ponte del Mediterraneo" (D2102 Calabria), il Seminario sui Cadre Technical Advisors della Rotary Foundation e la Fiera dei Progetti per la RF (D2120 Puglia e Basilicata).

Così come ad altre manifestazioni nel nostro Distretto: la firma del Protocollo di Intesa con UNIPA, il SIPE del DGE Giuseppe Pitari, il Seminario sulla Membership e l'E.C.R., il Convegno "Ambiente, Rifiuti e Salute", il Mass Training di BLSD a Marsala. Ed altre manifestazioni quali eventi di raccolta fondi (tra i quali: il Concerto del M° Diego Cannizzaro), incontri sulla salute mentale, inaugurazioni di progetti (quali la vasca per tartarughe a Palermo, IZS), attività di screening sanitari, diffusione della gentilezza, contrasto verso ogni violenza, costruzione della pace, emancipazione femminile, DEI, intelligenza artificiale, ambiente (ad es. salvaguardia delle api), sport inclusivi, BLSD, educazione alimentare (promozione del consumo di pesce azzurro), cultura, scambi di amicizia e gemellaggi, scambio giovani e tanto altro ancora.

Tutte le attività sopraelencate mi hanno dato modo di rinsaldare il rapporto con ognuno di voi; inoltre dimostrano e sottolineano, ove ve ne fosse bisogno, la disponibilità all'azione dei RRCC del nostro Distretto, dei presidenti, di tutti i rotariani e, al contempo, le capacità creative, propositive, organizzative, operative e realizzative che ne sottendono la stessa azione.



E questo nonostante il momento di disagio provocato dalla decisione dei Trustees della Rotary Foundation relative alle sovvenzioni (Globali e Distrettuale) del passato A.R. interessanti la Fondazione "Amici di Paul", alla quale decisione è stata data ampia e capillare diffusione, ad ognuno dei Rotariani del Distretto.

Nel mese di maggio il Rotary dedica la sua attenzione alla Azione per i Giovani.

L'interesse per i giovani nasce fin dagli albori del RI e non è mai diminuito anzi è stato un crescendo, con un coinvolgimento sempre maggiore. I rotariani ritengono che i giovani rappresentino la continuità della umanità intera e che a loro è affidato il nostro futuro. Ed il futuro, se non si vuole lasciarlo al caso, si deve costruire oggi. Proprio per queste ragioni sentiamo, nei confronti dei giovani, il dovere di indirizzarli, di aiutarli a trovare dentro di loro stessi le motivazioni e le spinte necessarie per costruire, giorno per giorno, il loro, e il nostro, domani. Dobbiamo consentire loro di scoprire e fare propri valori e principi che ne guideranno le azioni, attraverso esperienze conoscitive, formative ed emotive utili per una crescita interiore ed una maturità quanto più aperta e flessibile, nel rispetto degli stessi principi e valori che fino ad oggi hanno guidato il Rotary. E non è utopistico sperare che tutto questo serva a costruire un mondo di pace.

Possiamo dire che sono davvero tante le risorse e i progetti che vedono i giovani destinatari privilegiati delle attività del Rotary e dei Rotariani. Attività che aiutano a sviluppare spirito di affiatamento di squadra, risoluzione dei problemi e doti di comunicazione, a realizzare insieme attività e a sviluppare rapporti di fiducia, a trovare soluzioni per le sfide quotidiane.

Interact: nato nel 1962, come programma del R.I., riunisce ragazzi e ragazze dai 12 ai 18 anni interessati a sviluppare capacità di leadership e a scoprire il mondo attraverso progetti di volontariato e altre attività. È presente in 145 paesi con 14.911 Club e 342.953 soci.

Rotaract: nato anch'esso come programma del RI nel 1968, divenuto partner del Rotary dal 1° luglio 2020 (Elevate Rotaract), riunisce giovani dai 18 anni in poi per scambiare idee con altri leader della comunità, sviluppare doti di leadership e competenze professionali, svolgere progetti di service divertendosi insieme. È presente in 183 paesi con 10.684 Club e 162.354 soci.

Scambio Giovani: lungo (1 anno) a scopo di studio, breve (4-6 settimane) a scopo di studio, campi esteri (15 giorni) a scopo culturale e di reciproca conoscenza tra popoli, NGSE (new generation service exchange – scambio azione nuove generazioni) a scopo professionale-lavorativo. Obiettivo precipuo del programma è costruire la pace attraverso i giovani. I partecipanti imparano nuove lingue, scoprono nuove culture e diventano a tutti gli effetti cittadini del mondo. Gli scambi sono sponsorizzati dai RRCC di oltre 100 Paesi.

RYLA e RYLA Junior: programmi di formazione alla leadership creati per i giovani che desiderino fare esperienze formative, rafforzare il senso di autostima e divertirsi insieme.

Nel nostro Distretto dedichiamo molta attenzione e risorse ai giovani sostenendo tutte le attività sopra elencate con apposite Commissioni che seguono con cura e impegno le azioni relative.

Molto attivo nel nostro Distretto è lo scambio Giovani sia lungo che breve con il coinvolgimento di molti RRCC e di tante famiglie. Attivi anche i Campi esteri (ricordiamo il Summer Camp del RC Castelvetro).

Nella prima metà di aprile è stato realizzato il RYLA, che quest'anno ha assunto dimensione nazionale, avendo registrato la partecipazione di giovani provenienti dagli altri Distretti. Sempre all'inizio di aprile, il nostro Distretto ha promosso e sponsorizzato la partecipazione di nostri Interattiani al RYLA Junior nazionale di Livorno. Mentre alla fine di aprile abbiamo realizzato il RYLA Junior del nostro Distretto seguito dal Forum sulle nuove generazioni.

Anche noi contribuiamo, con i nostri giovani, a costruire il futuro in un mondo di pace.

Io e Antonella auguriamo a tutti voi un buon completamento dell'anno rotariano di servizio e vi aspettiamo tutti il 14 15 e 16 giugno al Saracen Sands Hotel & Congress Centre di Isola delle Femmine (PA) per il XLVI Congresso del nostro Distretto, ancora una volta in armonia e con gentilezza.

Alfredo



Segreteria Distrettuale 2023-2024

Piazza Ludovico Ariosto, 29 – 95127 Catania

tel.: +39 095 7151604 - fax +39 095 2501210

e-mail: segreteria2324@rotary2110.it - <http://www.rotary2110.it>

MESSAGGIO DEL PRESIDENTE INTERNAZIONALE 2023-2024 Gordon R. McNally

Maggio 2024

Sono profondamente gratificato dall'entusiasmo dimostrato in tutto il mondo durante l'anno per sostenere meglio i bisogni di salute mentale degli altri e delle persone per cui facciamo service.

Nel gennaio 2023, quando ho parlato per la prima volta della necessità per il Rotary di impegnarsi maggiormente in questa crisi, ho osservato che il sistema globale di salute mentale non può essere descritto come rotto solo perché non esiste. Ma ho anche espresso l'auspicio che il Rotary possa contribuire a costruire quel sistema.

I primi barlumi di questa visione sono stati portati alla luce da voi in decine di progetti sulla salute mentale. Ma altrettanto importante è l'invito che molti di voi hanno rivolto ai soci del Rotary a condividere le loro storie.

Sono impressionato dalla leadership che i giovani Rotariani e Rotaractiani hanno dimostrato e dalle storie coraggiose e ispiratrici che hanno condiviso. L'ex Rotaractiano Freddie Almazan, un sopravvissuto alla violenza delle armi da fuoco che ha rifiutato di arrendersi alla disperazione, ha un racconto personale particolarmente potente che potrete ascoltare di persona alla Convention del Rotary di questo mese a Singapore.

Per creare un cambiamento duraturo, l'opera che svolgiamo deve avere un impatto sostenibile sulle persone e sulle comunità per cui facciamo service. Un grande esempio di questo tipo di impatto: I Rotary club del Colorado hanno finanziato una borsa di studio in salute mentale pediatrica presso il Children's Hospital Colorado.

Alla Convention, potrete anche ascoltare gli insigniti del titolo di Individui Pronti a agire 2024, omaggiati per l'impatto che loro e i loro club hanno avuto attraverso le iniziative sulla salute mentale. Bindi Rajasegaran parlerà di un progetto condotto dal Rotary in Malesia che aiuta i bambini a sviluppare le capacità per affrontare le sfide della salute mentale e a costruire la capacità di supporto in tutto il Paese.

Inoltre, Rita Aggarwal, dirigente del Gruppo d'azione Rotary sulle iniziative di salute mentale, sarà premiata per il suo successo nell'applicazione della struttura

Wellness in a Box, un approccio di alfabetizzazione alla salute mentale per gli adolescenti, nella sua città natale, Nagpur, India. Questa struttura altamente ridimensionabile e supportata clinicamente può essere adattata per l'uso ovunque: contattate il Gruppo d'azione se il vostro club desidera sostenerla o implementarla.

In prospettiva, il Gruppo d'azione Rotary sulle iniziative per la salute mentale svolgerà un ruolo di leadership fondamentale nel promuovere progetti collaudati e misurabili. In questo modo, darà ai club la possibilità di concentrarsi su iniziative che hanno un impatto scalabile e sostenibile.

Vi invito a visitare il Centro di apprendimento su Il mio Rotary e a dare un'occhiata alla serie "Aumenta il tuo impatto", che include un meraviglioso breve video che spiega l'impatto. Quando ci concentriamo sull'impatto, diamo vita alla dichiarazione sulla visione del Rotary, creando cambiamenti duraturi in tutto il mondo, nelle nostre comunità e in noi stessi.

Gordon R. McInally
Presidente 2023/2024



A.R. 2023/2024
PRESIDENTE MARIANNA GRAMMATICO

=====

Bollettino n. 11 – Mese di Maggio 2024

PROSSIMI APPUNTAMENTI

- ◆ 4 maggio 2024 **Forum sulla Salute Mentale**
Aula Magna Dipartimento SAAF - Palermo
- ◆ 10-11 maggio 2024 **XLVII Assemblea di formazione distrettuale**
Unahotels Naxos Beach – Giardini Naxos (ME)
- ◆ 17 maggio 2024 **Glamour & Solidarietà al Museo Pepoli**
Museo Pepoli –Trapani
- ◆ 23 maggio 2024 **Progetto “Il Rotary per la Prevenzione” – Consegna attestati**
Sala Laurentina –Trapani
- ◆ 26 maggio 2024 **Visita guidata a Mozia con Archeoclub**
Isola di Mozia - Marsala
- ◆ 14-16 giugno 2024 **XLVI Congresso Distrettuale**
Saracen Sands Hotel - Isola delle Femmine (PA)
- ◆ 3 luglio 2024 **Passaggio della Campana**
Isola Longa Stagnone – Marsala (TP)



Rotary
Distretto 2110



Club
Trapani Birgi Mozia





UNIVERSITÀ
DEGLI STUDI
DI PALERMO



Rotary
Distretto 2110



CREIAMO SPERANZA
nel MONDO



Forum sulla
Salute Mentale

4 maggio 2024
ore 10:00

Palermo
Viale delle Scienze
Edificio 4
Dipartimento SAAF
Aula Magna

Prendersi cura dell'altro Progetto Teseo: una prima restituzione

Saluti e introduzione
Goffredo Vaccaro
Governatore Rotary, Distretto Sicilia Malta 2110

Video intervento
Gordon R. McInally
Presidente Rotary International

Presentazioni dei progetti realizzati a cura dei club rotariani del progetto Teseo

Conclusioni
Gioacchino Lavanco e Alessio Castiglione
Dipartimento SPPEFF, Università degli Studi di Palermo

In collaborazione con:



- 15:00 **Sala Panarea**
 Sessione per: Delegati d'Area all'Immagine e Comunicazione, Delegati di Club Immagine e Comunicazione
Fabrizio Romano, Delegato Immagine e Comunicazione 24-25
Selene Grimaudo, Coord. Sicilia Occ. Immagine e Comunicazione 24-25
Maria Torrisi, Coord. Sicilia Or. Immagine e Comunicazione 24-25
Carlo Napoli, Delegato risorse multimediali
Piero Maenza, Delegato Magazine

Rientro di tutti i gruppi in Sala Plenaria

- 16:30 **La pubblicazione distrettuale dell'anno**
Valerio Cimino, PDG-Curatore della pubblicazione
- 16:40 **Progettualità Interact**
Matilde Carrubba, IRD 2024-25
- 16:50 **Progettualità Rotaract**
Veronica Bonaccorso, RRD 2024-25
- 17:00 **Il supporto della Segreteria internazionale del R.I.**
Kathrin Persiano, Team Lead support Distretti e Club (in collegamento remoto)
- 17:15 **Presentazione Bilancio Preventivo 2024-25**
Luigi Bellettati, Tesoriere distrettuale 2024-25
Gaetano Papa, co-Tesoriere distrettuale 2024-25
- 17:30 **Le premialità dell'anno 2024-25**
Alfio Grassi, Delegato premialità 2024-25
- 17:40 **Verso un anno Irresistibile**
Giuseppe Pitari, Governatore 2024-25
- 17:55 **Conclusioni**
Goffredo Vaccaro, DG 2110
- 18:00 **Fine lavori**

Programma parallelo per i partner

- 11:30 **Creatività e Design: come nasce un gioiello.**
Giuseppe Argurio, Delegato Progetto Artigianato e Imprenditoria
- 15:00 **Visita guidata al Museo e area archeologica di Naxos**
(Si consiglia l'utilizzo di scarpe comode)

SEGRETERIA DISTRETTUALE

Piazza Ludovico Ariosto, 29 - 95127 Catania
 Tel. +39 095 7151604
 email: segreteriadistrettuale2425@rotary2110.it



Giuseppe Pitari
 Governatore 2024-2025

XLVII ASSEMBLEA di Formazione Distrettuale

11 maggio 2024
UnaHotels Naxos Beach Sicilia
Giardini Naxos (ME)

PROGRAMMA

Venerdì 10 maggio 2024

- 18:00 **Apertura della segreteria**
- 20:30 **Cena di benvenuto**
- 22:00 **Gruppo musicale: Max Suma Electro acustic set**

Sabato 11 maggio 2024

- 09:00 **Apertura della segreteria**
- 10:00 **Onore alle bandiere**
Fausto Assennato, Prefetto distrettuale 2024-25
Alessia Di Trapani, co-Prefetto distrettuale 2024-25
Indirizzi di saluto
Maurizio Noto, Presidente Rotary Club Taormina
Lella Pavone, Governatrice Inner Wheel 2024-25
Matilde Carrubba, IRD 2024-25
Veronica Bonaccorso, RRD 2024-25
Lina Ricciardello, DGD 2026-27
Sergio Malizia, DGN 2025-26
Goffredo Vaccaro, DG 2110
- 10:25 **Presentazione dei lavori dell'Assemblea**
Alfio Di Costa, PDG-DLF (District Learning Facilitator)
- 10:30 **Lettura curriculum del RIP Stephanie Urchick**
Walter Guarrasi, co-Segretario distrettuale 2024-25
Lettura curriculum del DGE Giuseppe Pitari
Casimiro Castronovo, Co-Segretario distrettuale 2024-25
- 10:40 **Relazione programmatica**
Giuseppe Pitari, Governatore 2024-25
- 11:10 **Medici con l'Africa Cuamm, la salute materna e infantile nell'ultimo miglio africano**
Don Dante Carraro, Direttore di Medici con l'Africa Cuamm (in collegamento remoto)
- 11:25 **Firma protocolli d'Intesa**
- 11:40 **La Leadership nel Rotary di oggi**
John de Giorgio, PDG-Presidente Commissione Leadership
- 12:00 **Da Chicago a Evanston: 30 minuti e 120 anni**
Francesco Milazzo, PDG-Presidente Commissione Membership

- 12:40 **L'intelligenza della Pace**
Raffaele Crocco, Direttore responsabile dell'Atlante delle Guerre e dei Conflitti del Mondo e Direttore di Unimondo

- 13:00 **Colazione di lavoro**

Proseguono lavori in sale separate

- 15:00 **Sala Plenaria**
 Sessione per: Assistenti del Governatore, Facilitatori d'Area per l'Apprendimento, Campioni distrettuali per il Piano d'Azione, Presidenti e componenti Commissioni distrettuali, Presidenti di Club, Istruttori di Club, Delegati di Club al Piano d'Azione
 Coordina la sessione:
Alfio Di Costa, DLF-Campione Piano d'Azione
 Intervengono:
Giovanni Cultrera, Area Cultura, Arte e Musica
Lina Ricciardello, Diversità, Equità, Inclusione
Maurizio Russo, Iniziative per la Pace
Luigi Attanasio, Comitati interpaese
Sergio Castellaneta, Iniziative interdistrettuali
Giuseppe Vasques, Commissione Genius Loci
Giuseppe Mancini, Area Sostenibilità
Gioacchino Gaudio, Progetto "Le professioni specchio del Rotary"
- 15:00 **Sala Lipari**
 Sessione per: Segretari, Tesorieri e Prefetti di Club
Rosario Indelicato, **Walter Guarrasi**, **Casimiro Castronovo**, Segretari distrettuali 2024-25
Luigi Bellettati, **Gaetano Papa**, Tesorieri distrettuali 2024-25
Fausto Assennato, **Alessia Di Trapani**, Prefetti distrettuali 2024-25
- 15:00 **Sala Affreschi**
 Sessione per: Delegati d'Area Rotary Foundation, Presidenti e componenti delle Sottocommissioni distrettuali per la Rotary Foundation, Delegati di Club Rotary Foundation
 Coordina la sessione:
Salvatore Sarpietro, Presidente Commissione R.F.
 Intervengono: **I Presidenti delle Sottocommissioni R.F.**
- 15:00 **Sala Stampa A&B**
 Sessione per: Presidenti e componenti Commissioni distrettuali Azione Giovani, Delegati di Club per l'Azione Giovani, Rotaract, Interact
 Coordinano la sessione:



Città di Trapani



MUSEO REGIONALE
DI TRAPANI
AGOSTINO PEPOLI



Glamour & Solidarietà al Museo Pepoli

Crocerossine d'Italia e Martino Midali
per il Reparto di Neonatologia
dell'Ospedale Sant'Antonio Abate di Trapani
ed il restauro conservativo di un gioiello del Museo Pepoli

OSPITE D'ONORE LO STILISTA

MARTINO MIDALI

17 MAGGIO 2024

ORE 18.30

PRESENTA SABINA BRASCHI



FONDO ANTICO

PIERO LAZZARI
PRODUZIONI

TRAPANI
MODA
PARFUMI



TRAPANI
85
87



Rotary
Club Trapani



Rotary
Club Trapani-Erice



Rotary
Club Trapani Birgi Mozia



Donno per la Salute
Sezione provinciale di Trapani



INGRESSO SU INVITO CON CONTRIBUTO FINO AD ESAURIMENTO POSTI

Rotary
Distretto 2110



CREIAMO SPERANZA
nel MONDO



REPUBBLICA ITALIANA



REGIONE SICILIANA
ASSESSORATO REGIONALE
DELL'AGRICOLTURA, DELLO SVILUPPO RURALE
E DELLA PESCA MEDITERRANEA

Obiettivi del progetto

Il progetto Fish for kids è stato promosso dal Distretto Rotary 2110 e finanziato dalla Rotary Foundation e dai Club Rotary dell'area Drepanum che vi hanno aderito.

Si pone come obiettivo, quello di promuovere il consumo di pesce azzurro nell'infanzia, informando i cittadini sui vantaggi connessi al suo uso corrente nella dieta alimentare, promuovendone il consumo come prodotto fresco da trasformare secondo gli insegnamenti della Dieta Mediterranea e le ricette della tradizione locale.

La valorizzazione del pesce azzurro viene realizzata attraverso degli incontri informativi, rivolti agli studenti e alle famiglie, al fine di migliorare la loro conoscenza sulle caratteristiche nutrizionali e organolettiche del Pesce Azzurro e incontri formativi-dimostrativi sulle modalità di preparazione e presentazione dei cibi a base di pesce.

I soggetti coinvolti sono le istituzioni scolastiche, i pediatri, cuochi e ristoratori del settore.

L'idea progettuale proposta mira a soddisfare sia i bisogni nutrizionali che culturali della comunità: consumo corretto del cibo come elemento di salute e contemporaneamente di recupero di uno stile di vita legato alle risorse, alla cultura e alla tradizione del territorio. Tale prospettiva in una provincia marinara come quella di Trapani, non può non tenere conto del pesce Azzurro, che si qualifica oltretutto come un cibo comune a tutte le comunità, le culture, le credenze e le tradizioni dell'area mediterranea: un vero cibo "multiconfessionale e multietnico".

Il progetto rientra in una delle aree di intervento della Rotary Foundation, relativa alla prevenzione e cura delle malattie e mira ad ottenere come risultato finale, la diffusione della Dieta Mediterranea, il miglioramento delle abitudini alimentari e la prevenzione delle malattie metaboliche.

La dieta a base di pesce azzurro nell'infanzia

Nei ragazzi in età scolare i dati attuali riportano la frequente e crescente presenza di abitudini alimentari non corrette a cui si aggiunge l'eccessiva sedentarietà.

I bambini e i ragazzi vanno quindi guidati verso scelte alimentari adeguate, incoraggiandoli a consumare quantità sufficienti di un'ampia varietà di cibi ricchi di energia e nutrienti. In questa fascia d'età è fondamentale che i bambini riescano ad assumere il giusto apporto di proteine di origine animale e vegetale, vitamine soprattutto C, D, e quelle del gruppo B e sali minerali, in particolare calcio, ferro e iodio.

Per garantire all'organismo questi nutrienti, i prodotti della pesca rappresentano sicuramente uno dei gruppi alimentari da prediligere: la piramide alimentare mediterranea raccomanda il consumo di almeno due porzioni a settimana sia per adulti che per bambini.



Il nostro amato pesce gioca un ruolo davvero fondamentale nell'alimentazione dei più piccoli grazie all'apporto benefico dei suoi nutrienti mangiandolo almeno 2 volte alla settimana.

Il pesce, infatti, oltre a migliorare le abilità cognitive e di apprendimento grazie alla consistente quantità di omega 3, supporta la crescita e rafforza l'apparato scheletrico grazie al suo alto contenuto proteico, di sali minerali e di vitamine, fra cui la D, essenziale per l'assorbimento del calcio.

In aggiunta ai benefici degli omega-3 sulla salute dei più piccoli, si ricorda l'importanza di esporre i bambini a modelli alimentari sani che includano il consumo regolare del pesce.

L'assunzione di pesce contribuisce a ridurre il rischio di malattie cardiovascolari negli adulti; pertanto è evidente che le buone abitudini alimentari acquisite fin da bambini influenzeranno positivamente la salute dell'adulto.

Il pesce è infatti un'ottima fonte di proteine ad alto valore biologico, vitamine e sali minerali, nutrienti fondamentali per uno sviluppo ottimale del bambino. Ciò che rende i prodotti della pesca ancor più preziosi dal punto di vista nutrizionale sono i bassi livelli di grassi saturi e gli alti livelli di acidi grassi polinsaturi, in particolare quelli della serie omega-3.

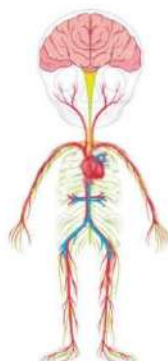
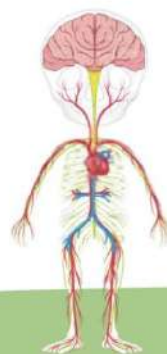


Quali sono i benefici per la salute forniti dal pesce azzurro?

Il pesce azzurro offre una serie di benefici per la salute grazie alle proprietà nutrizionali sopra descritte, tra cui:

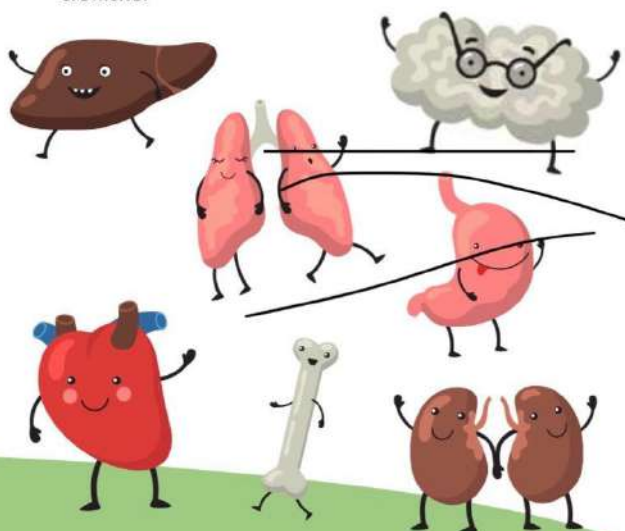
- **Salute cardiovascolare:** gli omega-3 presenti nel pesce azzurro possono aiutare a ridurre il rischio di malattie cardiovascolari. Infatti questi grassi sani possono abbassare i livelli di trigliceridi nel sangue, aumentare il colesterolo "buono" (HDL) e ridurre il colesterolo "cattivo" (LDL). Ciò può contribuire a ridurre l'infiammazione e migliorare la salute delle arterie e del cuore, riducendo il rischio di infarti e ictus.

- **Salute del cervello:** gli omega-3 sono fondamentali per la salute del cervello e possono migliorare la funzione cognitiva e la memoria. Sono stati associati anche a una riduzione del rischio di malattie neurodegenerative come l'Alzheimer e il declino cognitivo legato all'età. Basti pensare che circa il 60% del cervello umano è costituito da composti lipidici e, di questi, il 35-40% è rappresentato da acidi grassi polinsaturi, principalmente omega-3 di cui il pesce è particolarmente ricco. Tutto questo fa del pesce un alimento ideale per lo sviluppo del cervello e del sistema nervoso.

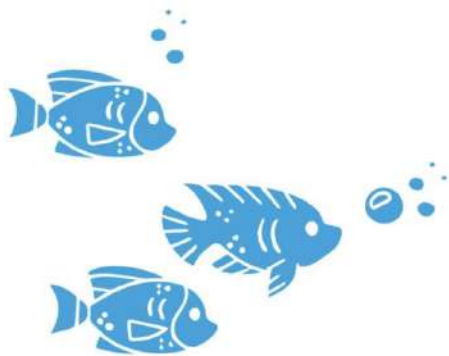


- **Supporto del sistema nervoso:** gli omega-3 sono fondamentali per il corretto sviluppo e la funzione del sistema nervoso, sia negli adulti che nei bambini. Durante la gravidanza, il consumo di pesce azzurro può contribuire allo sviluppo cerebrale del feto.

- **Riduzione dell'infiammazione:** gli acidi grassi omega-3 hanno proprietà antinfiammatorie e possono aiutare a ridurre l'infiammazione nel corpo. Questo può essere benefico per chi soffre di malattie infiammatorie croniche.



LE RICETTE DI PEPPE GIUFFRÈ



Bastoncini di pesce spada

Ingredienti per 6 persone:

- 500 g. di fette di pesce spada tagliate spesse da circa 3 cm
- 300 g. pangrattato grossolano
- olio evo • sale

Procedimento:

Tagliare le fette di pesce spada a bastoncini, salarle, passarle nell'olio e girarle nel pangrattato. Irrorare con olio una teglia da forno e disporle senza farli toccare, infornare per 15 minuti a 190 gradi.

Ottimo piatto per far contenti i bambini!

Sarduzza di Selinunte croccante al pesto di semi

Ingredienti per 6 persone:

- 400 g. di sarde
- 200 g. di mollica di pane raffermo (*molto grossolanamente*)
- olio extravergine di oliva (nocellara del Belice)
- due albumi
- 1 cipolla paglina
- 1 carota
- mazzetto aromatico (rosmarino timo salvia)
- 300 g. patate
- pochissimi fili di zafferano
- ½ spicchio d'aglio rosso di Nubia
- menta, basilico, prezzemolo
- 20 g. di mandorle
- 20 g. di semi di zucca
- 20 g. di sesamo
- 20 g. di semi di girasole
- sale

Procedimento:

Squamare, togliere la testa e la lisca alle sarde. Lavatele solo se avete acqua di mare. Preparare un soffritto con olio e cipolla, aggiungete le carote e le patate ed allungate con acqua il mazzetto aromatico ed infine lo zafferano portare fuori cottura fino a ridurla in crema salare. In un mortaio mettere aglio e sale pestare fino a farlo diventare cremoso aggiungere basilico menta e prezzemolo, le mandorle e tutti i semi pestare regolare con il sale. In una piccola ciotola mettete gli albumi e con una forchetta sbatteteli fino a farli diventare spumosi immergere le sarduzze ed ammollicarli, in una padella portate l'olio a 180 gradi e friggere le sarduzze. Impiattare facendo una virgola con il cremoso di patate disporre le sarduzze a ventaglio ed irrorare con il pesto.

Desidero dedicare questa ricetta agli amici della Sarduzza di Selinunte. Con tanta simpatia.

Rocher di misticanza di pesce azzurro

Ingredienti per 6 persone:

- 500 g. di pesce azzurro misto (sgombrò - lampuga - pesce sciabola)
- 100 g. di pangrattato
- 100 g. di formaggio fresco tenero
- 50 g. di pecorino grattugiato
- 1 uovo
- prezzemolo
- menta
- olio extravergine di oliva
- sale e pepe

Procedimento:

500 grammi di pesce azzurro sfilettato e spinato. Tritare il pesce con un mixer o con tritatutto, trasferitelo in una ciotola ed unite il pecorino grattugiato, il prezzemolo e la menta tritati, il fresco tenero, il pangrattato, le uova, completate con sale e pepe e mescolate bene.

Fare dei fogli 25x25 cm di pellicola mettere la fetta al centro due cucchiaini di impasto chiudere formando una pallina quanto più perfetta.

Metterla in un congelatore per 15 min.

Togliete la pellicola e passatela nell'olio e successivamente nel pangrattato friggere in olio abbondante a 180 gradi.

Quelle forme rotonde che rievocano i classici dolcetti di cioccolata rivestite di nocciole tritate.

Hamburger di lampuga

Ingredienti per 6 persone:

- 1 kg. di lampuga
- 1 mazzetto di prezzemolo
- 1 mazzetto aromatico (*rosmarino salvia timo*)
- 100 g. di pangrattato
- 50 g. primo sale di pecora
- 2 uova
- sale e pepe

Procedimento:

Sfilettare la lampuga e togliere la pelle, frullare il tutto, in un contenitore mettere il prezzemolo tritato finemente, le uova, il pangrattato, il mazzetto aromatico frullato, il primo sale grattugiato sale e pepe ed impastare. Formare tante palline della stessa misura schiacciarle per formare un Hamburger cuocere in una piastra caldissima con della carta da forno.

Per la gioia dei bambini servitele tra due guancette di pane emulando il bums che ha reso famoso il più grande ristoratore al mondo Mec....

Polpette di sgombrò al finocchietto

Ingredienti per 6 persone:

- 1 kg. di sgombrò
- 1 mazzetto di prezzemolo
- 1 mazzetto finocchietto selvatico
- 8 fette di pan carré
- 50 g. pecorino
- 1 spicchio d'aglio
- 20. g di origano
- 1 mazzetto basilico
- 30 g. mandorle
- olio evo
- sale e pepe

Procedimento:

Sbollentate il finocchietto scolarlo e tritarlo, nella stessa acqua mettete a cuocere gli sgombrò dopo averli squamati e privati delle interiori, puliteli per bene attenzione a non lasciare spine.

In un mortaio pestate l'aglio con un po' di sale continuate aggiungendo il basilico le mandorle origano ed infine l'olio. Mettere il tutto in una bastardella, unendo il pecorino le fette di pan carré sbriciolate, il prezzemolo tritato e formare le polpette. Questo è un piatto che può essere mangiato freddo o tiepido o caldo mettendolo al forno per pochi minuti.

"I pesci del mare son destinati a chi se l'ha da mangiare."

Sarde a beccafico

Il beccafico, un uccelletto che veniva caciato e cucinato per la nobiltà siciliana nella cucina povera, veniva emulato con le sarde con la codina in alto tale ai grandi vassoi serviti al piano nobile.

Ingredienti per 6 persone:

- 800 g. di sarde
- 200 g. di mollica di pane
- 1 arancia
- 1 limone
- 50 g. di zucchero
- 1/5 di aceto
- 150 di olio di oliva
- 1 mazzetto di prezzemolo
- 50 g. di passoline
- 50 g. di pinoli
- sale e pepe q.b.
- foglie di alloro q.b.

Procedimento:

Squamare togliere la testa e la lisca alle sarde. Lavarle e porle a marinare con il succo di mezzo limone, una goccia di olio sale e pepe. Far rosolare la cipolla tritata. Aggiungervi la passolina, i pinoli, il prezzemolo tritato, la buccia tritata e il succo dell'arancia, il pane grattugiato, sale e pepe q.b. e farcire le sarde con questo composto. Piegarle su se stesse in modo che la coda resti in alto. Porle in una tortiera, intercalandole con foglie di alloro e fettina di limone. Irrorarle con olio di oliva e infornarle per circa 10 minuti. Servire calde o fredde.

Involtini di lampuga

Ingredienti per 6 persone:

- 12 fettine di lampuga sfilettata
- 200 g. di pangrattato
- 30 g. di uvetta
- 30 g. di pinoli
- 50 g. cucchiaini di cacio cavallo

- 1 mazzetto di prezzemolo fresco
- 1 limone
- alcune foglie di alloro
- olio extravergine di oliva qb
- sale e pepe

Procedimento:

Fate tostare in padella la maggior parte del pangrattato insieme ad un paio di cucchiaini di olio fino a quando diventa appena dorato. Trasferitelo in una ciotola ed unite il caciocavallo grattugiato, il prezzemolo fresco tritato, i pinoli, l'uvetta e poco succo di limone.

Completate con sale e pepe e mescolate bene. Unite ancora olio per rendere il pangrattato umido. Farcite le fette di pesce spada con un cucchiaino abbondante di composto. Arrotolate bene creando gli involtini, inumiditeli con dell'olio e spolverateli con il pangrattato rimasto.

Disponetele su una teglia da forno oliata ed intervallate con le foglie di alloro e delle fettine di limone. Fateli cuocere al forno a 180°C per circa 15 minuti.

Questa ricetta è un'icona della cucina siciliana

Tabbacchiera di pesce sciabola con olive nere

Ingredienti per 6 persone:

- 1 kg. di pesce sciabola
- 70 g. olive nere
- 1 mazzetto di menta
- 1 mazzetto di basilico
- 1 mazzetto di prezzemolo
- 1 spicchio d'aglio

- 5 fette di pan carrè
- 100 g. pomodoro ciliegino
- 50 g. cacio cavallo stagionato (Ragusano)
- limone
- foglie di alloro
- sale e pepe

Procedimento:

Frullare il pan carrè con basilico, menta, prezzemolo, ragusano, olive nere, e uno spicchio d'aglio sale e pepe q.b. Sfilettare il pesce sciabola, tagliarlo a portafoglio, spalmargli la panura, metterci del ciliegino tagliato a pezzetti, ricoprire passare nell'olio e cospargerlo sopra con la panura. Disporre su una teglia da forno oleata e con delle fette di limone tagliate sottilissime e foglie di alloro e passare in forno preriscaldato a 180° per circa 15 minuti.

La tabbacchiera è quel contenitore dove si conservava il tabacco.



VISITA IL SITO WEB