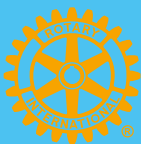


**Rotary**  
Distretto 2110



**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.

**C  
L  
U  
B  
  
A  
D  
E  
R  
E  
N  
T  
I**

**Rotary**  
Club Trapani



**Rotary**  
Club Marsala



**Rotary**  
Club Alcamo



**Rotary**  
Club Castelvetro



**Rotary**  
Club Mazara



**Rotary**  
Club Salemi



**Rotary**  
Club Trapani Birgi Mozia



**Rotary**  
Club Partanna

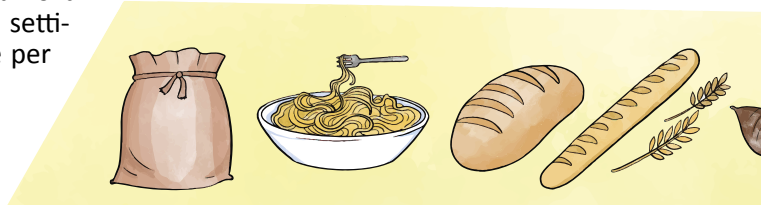
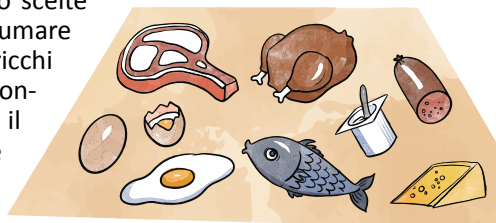


# La dieta a base di pesce azzuro nell'infanzia

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 ne 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 le proprietà nutrizionali del pesce azzurro?

- **Ferro:** il pesce azzurro contiene quantità significative di ferro, importante per la formazione di globuli rossi e per la trasmissione dell'ossigeno nel corpo.
- **Calcio:** anche se in quantità più piccole rispetto al contenuto di calcio nei latticini, il pesce azzurro fornisce un piccolo contributo al fabbisogno di calcio dell'organismo.
- **Fosforo:** importante per la salute delle ossa e per molte reazioni chimiche all'interno del corpo.
- **Bassi livelli di mercurio:** la maggior parte delle specie di pesce azzurro ha livelli di mercurio relativamente bassi rispetto ad alcuni pesci più grandi, come il pesce spada o il tonno rosso. Pertanto, il pesce azzurro può essere consumato in modo sicuro in quantità moderate.

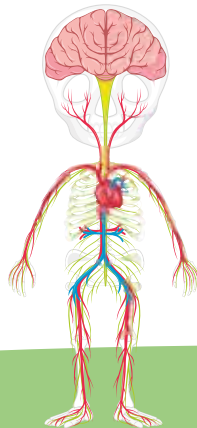
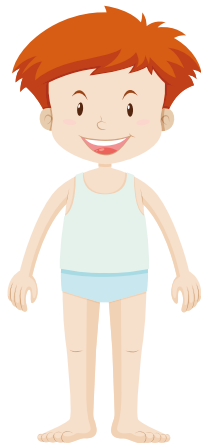


## Quali sono i benefici per la salute forniti dal pesce azzurro?

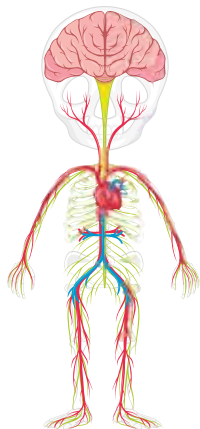
Il pesce azzurro offre una serie di benefici per la salute grazie alle proprietà nutrizionali sopra descritte, tra cui:

- **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.

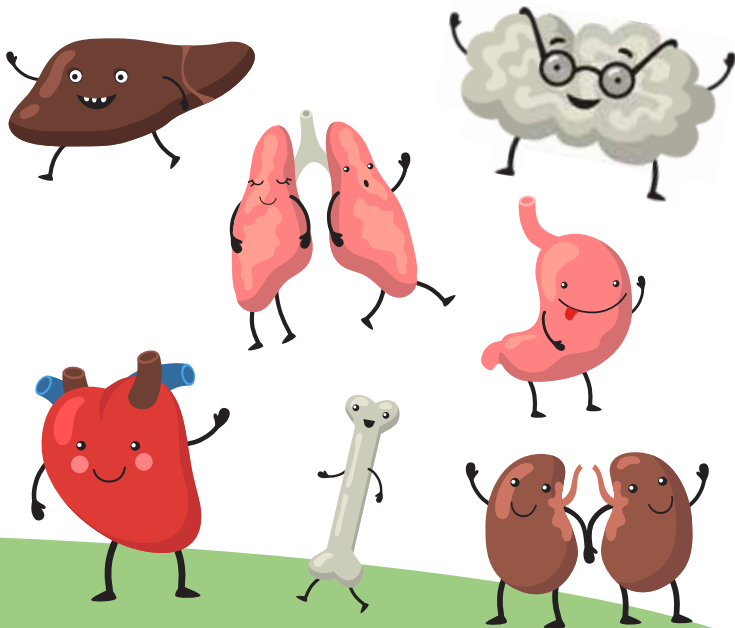
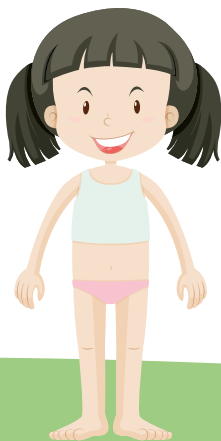




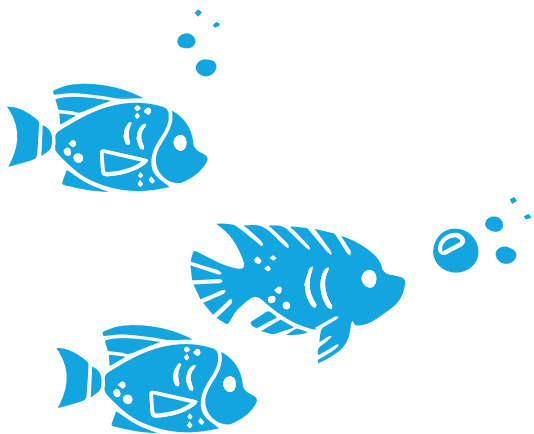


• **Supporto del sistema nervoso:** gli omega-3 sono fondamentali per il corretto sviluppo e la funzione del sistema nervoso, sia negli adulti che nei bambini. Durante la gravidanza, il consumo di pesce azzurro può contribuire allo sviluppo cerebrale del feto.

• **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. Preparate 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 (sgombro - 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, trasferirlo 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 cucchiari 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 sgombro al finocchietto

### Ingredienti per 6 persone:

- 1 kg. di sgombri
- 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 sgombri 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 sardine con questo composto. Piegare 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 carré
- 100 g. pomodoro ciliegino
- 50 g. cacio cavallo stagionato (Ragusano)
- limone
- foglie di alloro
- sale e pepe

### Procedimento:

Frullare il pan carré 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.**

# SCUOLE ADERENTI



Istituto Comprensivo  
**"G.G. Ciaccio Montalto"**  
Trapani (TP)



Istituto Comprensivo Statale  
**G. Garibaldi - G. Paolo II**  
Salemi (TP)





VISITA IL SITO WEB