E’ stato un viaggio virtuale quello che il 26 aprile ha portato il presidente Caramagno, il Consiglio Direttivo e i soci Unitre Augusta in un passato molto remoto, alla riscoperta dei sapori dimenticati.

Sono stati guidati dalle sapienti istruzioni per l’uso corretto dei cibi dalla dott.ssa Patrizia Di Mare, che ha illustrato proprietà e caratteristiche di semplici ingredienti, e accompagnati in un’immaginaria degustazione dalla dott.ssa Mendola, che ha ricordato e fatto ricordare i piatti augustani, tipici della primavera e dell’estate.

Semplici piatti della nostra cucina hanno commosso e fatto commuovere i competenti alunni, che hanno riportato alla memoria ricordi importanti del loro passato, dimostrando di meritare un bel dieci e lode in cucina e alimentazione.

Particolarmente graditi i ricordi riguardanti l'asta di san Giuseppe e *'u vastuni 'i turruni*, ma anche *'u cudduruni*, 'i *cassateddi 'i ricuotta , aceddi e panareddi cu l'ova*, cibi tipici della primavera.

Hanno fatto venire l'acquolina in bocca 'u strattu 'i pumaroru, steso al caldo sole di Sicilia, per "asciugare" ed essere usato nel sugo domenicale, e ' *i pipi sicchi*, per quanto riguarda l'estate.

Patrizia Di Mare, competente nutrizionista, ha sapientemente sfatato certe leggende metropolitane sui cibi, sostenendo l'importanza di allargare il proprio ventaglio di un immaginario libro contenente i vari ingredienti, che devono entrare nella quotidiana alimentazione in grande numero ma con accortezza.

Verdure e ortaggi
melanzane radicchio fichi
frutti di bosco uva nera prugne...
EFFETTI POSITIVI SU:
tratto urinario memoria invecchiamento
RIDUZIONE RISCHIO DI:
tumori malattie cardiovascolari
BLU VIOLA
zucca peperoni carote
albicocche limoni pesche
melone pompelmi...
EFFETTI POSITIVI SU:
occhi sistema immunitario pelle
RIDUZIONE RISCHIO DI:
tumori malattie cardiovascolari
GIALLO ARANCIO
aglio cipolla finocchi cavolfiore
funghi porri pere mele...
EFFETTI POSITIVI SU:
livelli di colesterolo
RIDUZIONE RISCHIO DI:
tumori malattie cardiovascolari
BIANCO
pomodori ravanelli peperoni rape rosse
barbabietole ciliegie anguria fragole...
EFFETTI POSITIVI SU:
memoria tratto urinario
RIDUZIONE RISCHIO DI:
tumori malattie cardiovascolari
ROSSO
asparagi cavoli agretti basilico bieta
lattuga carciofi broccoli spinaci zucchine
prezzemolo uva bianca kiwi...
EFFETTI POSITIVI SU: ossa occhi denti
RIDUZIONE RISCHIO DI:
tumori malattie cardiovascolari
VERDE

La Cipolla
È molto diffusa in quasi tutto il mondo e se ne coltivano molteplici varietà (Tropea, Cannara, Borretana,...) si distingue per la presenza di oligoelementi, vitamine ed enzimi che stimolano la digestione ed il metabolismo
Antiossidante
Antinfiammatoria
Riduce il rischio di sviluppare il cancro
Il Pomodoro
VITAMINE: Vitamine del gruppo B, acido ascorbico, vitamina D e, soprattutto, vitamina E, che assicurano al pomodoro le note proprietà antiossidanti e vitaminizzanti.
MINERALI: ferro, zinco, selenio, fosforo e calcio associati a citrati, tartrati e nitrati agiscono in sinergia assicurando proprietà rimineralizzanti ed antiradicaliche.
Le Olive
Nei paesi dove vengono consumati di più hanno dimostrato di diminuire l'incidenza delle malattie coronariche e di alcuni tipi di cancro.
• Ricche in grassi monoinsaturi
• Ricche in antiossidanti
• Tengono a bada il colesterolo
• Favoriscono la digestione
• Stimolano l'appetito
• Buona fonte di ferro vegetale e altri sali