

## Il BenEssere nel cibo di CastelbuonoScienza

Scritto da Maurizio Artusi  
Martedì 23 Giugno 2015 20:43

---



Si è concluso lo scorso **21 Giugno 2015** il lungo progetto dell'associazione **CastelbuonoScienza** il cui obiettivo era di migliorare la consapevolezza di consumatori e ristoratori castelbuonesi sull'importante argomento della prevenzione oncologica effettuata tramite l'alimentazione. L'ultimo atto si svolgerà però nei prossimi giorni, quando le aziende aderenti inseriranno nella propria offerta alcuni piatti che seguono le specifiche dettate dalla prevenzione alimentare. Le direttive sono quelle del WCRF/Progetto Diana-5, in sostanza una dieta mediterranea arricchita da cibi meno raffinati possibile e quindi a basso indice glicemico, fondamento indiscutibile di prevenzione a quell'insieme di patologie che costituiscono la sindrome metabolica, anticamera dei tumori.



La giornata si è aperta in **Piazza Francesco Minà Palumbo**, con gli interventi dei numerosi partecipanti al progetto, anticipati da **Antonio Tuminello**, Sindaco di Castelbuono, e dalla Prof.ssa **Anna Maria Cangelosi**, Presidente di **CastelbuonoScienza**, hanno parlato poi Dott. **Antonio Russo**, Primario Divisione Oncologia Medica Policlinico di Palermo, Dott. **Massimiliano Spada**, Primario Divisione Oncologia Medica Ospedale di Cefalù ed i collaboratori attivi di tutto il progetto: Dott. **Biagio Agostara**, Oncologo, **Natale Allegra**, Presidente Unione Ristoratori Castelbuono, Dott. **Giuseppe Carruba**, Oncologo, Prof.ssa **Maria Cicero**, Dirigente Scolastico F.Minà Palumbo, **Salvatore Cappello**, Maestro Pasticcere e titolare dell'omonima pasticceria, Prof.ssa **Ivana Failla**, socia di CastelbuonoScienza, Prof. **Pietro Pupillo**, Chef docente dell'Istituto Alberghiero Pietro Piazza di Palermo, Prof. **Rosario Schicchi**, docente di Botanica presso l'Università di Palermo, Dott.ssa **Annalisa Sferruzza**, socia di CastelbuonoScienza e Dott.ssa **Adele Traina**, responsabile a Palermo del Progetto Diana-5.



Durante la mattinata è stata premiata, con un tablet, la giovane alunna della 2a classe **Giorgia Piro**, vincitrice del concorso indetto presso la locale scuola media **Francesco Minà Palumbo**, il cui scopo era di individuare il logo che dovrà poi essere esposto dai ristoratori castelbuonesi aderenti all'iniziativa e che hanno inoltre attivamente collaborato alla preparazione dei piatti distribuiti durante la giornata, in ordine alfabetico essi sono:

**Agriturismo Bergi** della famiglia Di Garbo  
**Al Castello** di Giuseppe Mazzola  
**American Bar** dei f.lli Sferruzza  
**Antico Baglio** di Natale Allegra  
**Cin Cin Bar** dei f.lli Naselli  
**Il Palazzaccio** di Sandro Cicero e Giuseppe Migliazzo  
**La Lanterna** di Vincenzo Allegra  
**La Pergola** di Enzo Raimondo  
**Nagalarruni** di Giuseppe Carollo  
**Pasticceria Fiasconaro dei f.lli Fiasconaro**  
**Ristorbar Chiazzetta** di Gioacchino Gulino  
**Romitaggio S. Guglielmo** di Salvatore Baggesi

Nel paese di **Castelbuono** si mangia bene dappertutto, questo è ormai un fatto riconosciuto da tutti, ma spesso

## Il BenEssere nel cibo di CastelbuonoScienza

Scritto da Maurizio Artusi  
Martedì 23 Giugno 2015 20:43

---

non si pone il dovuto accento su un'altra importante peculiarità della sua ristorazione, emersa in questo progetto grazie all'**Unione Ristoratori Castelbuono**, ma estendibile anche ad altri settori e servizi del luogo: la cooperazione tra aziende, probabilmente uno dei segreti del successo che questo paese madonita riscuote ormai da anni nei turisti che lo visitano, come ho già avuto ampiamente [modo di scrivere in passato](#).



Dopo le dovute presentazioni dei soggetti coinvolti dall'associazione di **Anna Maria Cangelosi**, si è aperta la degustazione degli antipasti costituiti da: Insalata di ceci, broccoletti e finocchietto, Composta di frutta con alici, cavolo rosso e zenzero, Crostino di pane integrale con paté di pomodori secchi e capperi.



In **Corso Umberto I** all'altezza dell'ex Chiesa del Crocifisso, sono stati offerti ben due primi piatti: Pasta di grani duri madoniti moliti a pietra con crema di tenerumi, ciliegino e ricotta di basilisco, Timballino di riso venere ai sapori dell'orto su letto di macco di fave e finocchietto.



A **Piazza Margherita**, invece, si è svolto un cooking show con **Natale Allegra** dell'**Antico Baglio** che ha preparato in diretta il suo Sformatino di spatola con farcia di mollica di pane di tumminia aromatizzata e panatura di mandorle e pistacchi, accompagnato da pesto di sedano, seguito dalla Caponata di coniglio, un'insalata fredda di coniglio con olive, sedano, capperi, cipolla e mandorle tostate, accompagnata da cuore di spinacio all'olio di ginepro, preparata da **Salvatore Baggese**, patron del **Ristorante Romitaggio S.Guglielmo**, locale, tra l'altro, che da sempre propone piatti a base di questa nutrizionalmente pregiata carne in versione "ruspante", offerta tutto l'anno e declinata in numerose ricette.



Conclusione dolce a **Piazza Castello**, con il Crumble con crema di avena e dadolata di frutta, seguito dalla Granita all'arancia e zenzero e dalla Granita alla mandorla.

Un menu appetitoso e semplice, al contempo però, rispettoso della nostra salute che sarà quindi disponibile nei ristoranti selezionati che saranno facilmente identificabili grazie al logo scelto durante il concorso.

## Il BenEssere nel cibo di CastelbuonoScienza

Scritto da Maurizio Artusi  
Martedì 23 Giugno 2015 20:43

---

Infine, doverosi sono i ringraziamenti di **CastelbuonoScienza** a tutto coloro che hanno partecipato a diverso titolo all'articolato progetto ed in particolar modo a **Gianclelia Cucco**, Assessore con delega alla Cultura, Turismo e Attività Produttive, ed i soci dell'associazione **Rossella Occorso** e **Antonio Prestianni**, nonché all'Ing.**Filippo Botta** della **Masseria Rocca di Gonato**, "addetto" ai ticket della giornata, ed alla **Cantina S.Anastasia**, che ha offerto il vino.



Il mio reportage di questa splendida giornata non si può certo limitare a quello che ho appena descritto, **Castelbuono** è molto di più, dal punto di vista culturale, ma ovviamente anche gastronomico, infatti ad ogni porta si possono scoprire delizie insospettabili, passeggiando nel corso principale o nelle stradine più defilate. Il mio tour è dunque continuato nel pomeriggio, con una doverosa sosta presso il bar **Fiasconaro**, dove ho avuto modo di conoscere il **King**, un nuovo versatile lievitato pensato dai fratelli del panettone siciliano in modo da poter essere disponibile tutto l'anno, di ciò sarò molto contento **Davide Paolini** che da anni ormai promuove il consumo del panettone e dei suoi derivati anche fuori dal classico periodo natalizio.



Le **Madonie** sono rinomate anche per i grani non è quindi un caso che io abbia anche visitato il panificio castelbuonese di **Giovanni Tumminello** che, oltre a produrre pane, insieme alla cugina **Valentina Tumminello**, è impegnato anche nella preparazione di biscotti. Due le linee principali, una già in vendita e l'altra in corso di ideazione e realizzata con principi salutistici. In tutti i biscotti vengono attualmente impiegati ingredienti di qualità: burro per pasticcerie, olio extravergine, Maiorca, mandorle siciliane, uova fresche che confluiscono tutti nella moderna linea di produzione e imbustamento del biscottificio. Confido molto nelle capacità qualitative di **Giovanni**, soprattutto nella sua intenzione di differenziare il prodotto verso un target di clientela sempre più attenta alla salute. Emblematica, infine, la sua storia, da giovane avvocato operante a **Milano**, egli ha preferito tornare a **Castelbuono**, rinunciando alle opportunità professionali della grande città, per poter godere della migliore qualità della vita che il suo paese offre.



Dopo il **Panificio Tumminello**, ho definitivamente chiuso in dolcezza la mia lunga giornata castelbuonese presso l'antico laboratorio della **Pasticceria Pinsino**, condotta con amore e dedizione dall'omonimo **Andrea**, pasticciere da quasi 60 anni, specializzato nelle brighelle alla ricotta e inventore dei suoi genuini "sospiri", un cuore di marzapane impregiato da uvetta al rum, preparato all'antica con mandorla siciliana, poi avvolto in un mantello di cioccolato fondente, disponibili anche al caffè in una versione straordinariamente delicata ed equilibrata nel gusto.

moocasa\_albumid=6162944938954154033