



Giovanni Vaccaro
Governatore 14/15

Il cibo amico ...

“Spaghetti, pollo, insalatina ed una tazzina di caffè, a mala pena riesco a mandar giù ...” cantava Fred Bongusto nei favolosi anni '60... Nel frattempo la dieta mediterranea è diventata patrimonio immateriale dell'umanità, essendo il nostro cibo più gustoso e salutare

Ecco perché, quando nell'estate del 2012 ho riunito un gruppo di amici per programmare l'attività che tutti noi stiamo ora svolgendo, la maggior parte ha accolto l'idea di scegliere come tema dell'anno 14/15: “Sapori e Salute”. Abbiamo pensato di valorizzare il meglio della produzione agricola ed ittica di Sicilia e Malta e al contempo di promuovere l'educazione alimentare. Sia in famiglia, sia al Rotary, persuadendo i prefetti a preparare conviviali sobrie e a buffet; sia soprattutto nelle mense delle comunità locali (scuole, ospedali, carceri, ecc.). Abbiamo subito cercato e motivato gli esperti, per i consigli del caso, e poi coinvolto i Presidenti nominati, che hanno scelto un prodotto per ogni Club. Il frutto del lavoro è ormai condensato in un volume, in italiano ed inglese, che sarà presentato il 24 gennaio 2015, al Pirandello di Agrigento. L'opera consentirà di dibattere il tema e di continuare a svolgere una azione di servizio tesa a ... mangiare sano, maltese e siciliano!

Sull'argomento, Umberto Veronesi ha scritto il saggio “La dieta del digiuno”, pubblicato da Mondadori nel febbraio del 2013. L'opera contiene preziosi indicazioni per “nutrirsi” bene, piuttosto che per ... “alimentarsi” male; l'illustre oncologo prescrive di assumere “sostanze fondamentali per la loro efficacia biologica”, piuttosto che ad introdurre nel corpo qualunque cibo calorico. Tra i capitoli del libro: “Mangiare sano, mangiare meglio”, “I bambini. L'alimentazione racconta la vita”, “Gli adulti. Godersi la vita e la salute” e soprattutto ... “Il cibo amico”. Accattivanti sono infatti l'accostamento del cibo con l'amicizia ed i consigli su come, cosa e quanto ingoiare.

Sempre sul tema, National Geographic Italia, nel numero di dicembre 2014, intitolando la copertina al “Cibo per l'anima”, ha commentato: “A tavola rinsaldiamo i legami e celebriamo la vita”. L'editoriale è incentrato sulla “gioia” del cibo e sulle “sfide” future, da basare sulla nostra cultura, a partire dalla sapienza tramandata con le ricette tradizionali, a finire all'arte degli chef contemporanei. Gli esperti si sono confrontati sul “Food” e sulla condivisione: non mangiamo solo per sopravvivere; perché a tavola stringiamo amicizie, corteggiamo chi amiamo, celebriamo la nostra esistenza.

Del resto, i nostri antenati chiamarono <con-vivio> lo stare insieme degli amici a banchetto, perché comporta una comunione di vita (Cicerone, Cato Maior de senectute). E, per tornare a noi, il focolare domestico tiene unita la famiglia, così come le “conviviali” favoriscono i rapporti amichevoli; battute e brindisi creano allegria e complicità. Tuttavia, gli alimenti debbono essere di qualità ed i tempi non debbono essere defatiganti ... Non bisogna esagerare nelle portate e nelle quantità ed è peccato sprecare pietanze e contorni, che spesso tornano indietro ...

Segreteria Distrettuale 2014-2015

92019 Sciacca – Via Carlo Marx 7 - tel. 0925 22053 cell.3667893683 fax 0925 83875

e-mail: segreteriaadistrettuale1415@rotary2110.it



Di questo e di altro discuteremo nella Città dei Templi, in un Teatro accogliente, intitolato a Pirandello, per sentire Esperti e Rappresentanti delle Istituzioni, onde sensibilizzare per una nutrizione sana, a mezzo di prodotti biologici e freschi, per una migliore qualità della vita dei bambini, degli adolescenti, degli adulti e di noi ... "diversamente giovani". Insomma, occorre affinare la voglia di mangiare. Ed al Pirandello non mancherà il light lunch, con prodotti tipici, con qualche tocco di musica, linguaggio universale che suscita unità e sorrisi.

Per quanto riguarda la tradizione rotariana, nel mese di gennaio cercheremo di sensibilizzare i soci al Rotary; gli Istruttori del Distretto, delle varie Aree e dei Club, con l'ausilio dei rotariani più esperti, svolgeranno un compito pregnante, specie a beneficio dei nuovi soci, che numerosi stanno incrementando le nostre fila, grazie alla proficua opera dei Presidenti e dei Direttivi. Occorre trasmettere il verbo rotariano, aggiornando i soci già da tempo in attività ed istruendo quelli da poco entrati a far parte della associazione, come quelli dell'E Club, da coinvolgere presto nella vita del sodalizio e nelle azioni di servizio.

Per la visita al Papa Francesco del 22 aprile, siamo già in tanti gli iscritti; stiamo completando la raccolta dei dati e forse ... spunterà qualche sorpresa, per stare bene insieme anche nell'Urbe.

Con questi auspici, anche a nome dei preziosi collaboratori, porgo a tutti gli auguri più fervidi per l'anno che verrà, confidando che il secondo semestre scorrerà sulla stessa scia del primo, per accendere la luce dove in genere è fioca e per servire con più calore e meno calorie!

Con sempre maggior affetto!

Sciacca, 1 gennaio 2015

Giovanni