

SOMMARIO

Editoriale **2**
di Luigi Musacchia

Libertas all'Expo **3**
di Enrico Fora

Libertas aderisce **4**
alla Carta di Milano

Le motivazioni **5**
della Carta

Consapevoli **6**
e responsabili

Speciale Progetto **9**
Novara

Speciale Progetto **10**
Torino

Speciale Progetto **11**
Roma

Speciale Progetto **12**
Matera

Speciale Progetto **13**
Crotone

Speciale Progetto **14**
Parma

Speciale Progetto **15**
Siena

Speciale Progetto **16**
Lombardia

Speciale Progetto **17**
Sicilia

Speciale Progetto **18**
Liguria

Speciale Progetto **19**
Brescia

Speciale Progetto **20**
Chieti

Ricette premiate **21**
Catania

Ricette premiate **22**
Padova

Ricette premiate **23**
Milano

Si conclude all'Expo Milano il progetto della Libertas "sport - cibo - salute" 2015



Si conclude nella cornice internazionale dell'EXPO il progetto della Libertas "sport - cibo - salute". Giovedì 1° ottobre 2015 alle ore 15.00 il Padiglione Intesa Sanpaolo ospita l'evento valorizzato da un prestigioso parterre di autorità e di celebri protagonisti dello sport. Le risultanze del progetto evidenziano l'esigenza - non più procrastinabile - di coniugare la cultura del movimento con l'emergente domanda sociale di una corretta alimentazione.

3

La Libertas aderisce alla Carta di Milano: tutelare il diritto al cibo per le generazioni future

La Libertas ha aderito alla Carta di Milano che l'Expo proporrà alle istituzioni internazionali. Il documento sarà consegnato al Segretario Generale dell'ONU Ban Ki-moon. La Carta di Milano rappresenta l'eredità culturale dell'Expo 2015. Per la prima volta nella storia delle esposizioni universali il grande evento è stato preceduto da un ampio dibattito nel mondo scientifico, nella società civile e nelle istituzioni sul tema "Nutrire il pianeta, energia per la vita".

4

EDITORIALE

Sport e benessere

di Luigi Musacchia

Quando si pratica una costante attività sportiva - sia a livello agonistico, sia a livello amatoriale - è molto importante adottare una corretta alimentazione. E' cresciuta nell'immaginario collettivo la cultura del benessere che coniuga il triangolo sport - cibo - salute. E' il segno di una consapevolezza che si è formata in questi ultimi anni sulla base di una documentata e metodica osservazione dei valori nutritivi.

2

SPECIALE

**Progetto del
CNS Libertas**

"sport-cibo-salute"

**Indagine
conoscitiva.
Reportage
territoriale.**

9

Editoriale

L'equazione sport, cibo e salute per migliorare la qualità della vita

di **Luigi Musacchia**
Presidente Nazionale
CNS Libertas



Quando si pratica una costante attività sportiva - sia a livello agonistico, sia a livello amatoriale - è molto importante adottare una corretta alimentazione. E' cresciuta nell'immaginario collettivo la cultura del benessere che coniuga il triangolo sport - cibo - salute. E' il segno di una consapevolezza che si è formata in questi ultimi anni sulla base di una documentata osservazione dei valori nutrizionali. Inoltre le ricerche scientifiche hanno dimostrato l'incidenza del cibo sulle condizioni di salute. Sulla comparazione di queste variabili si è sviluppata la linea progettuale della Libertas per dare risposte adeguate alla crescente domanda sociale di sport inteso come movimento fisico, benessere psicologico, prevenzione salutista. L'adesione cospicua delle strutture territoriali ha confermato le valenze del progetto. Il conseguente coinvolgimento delle famiglie, delle scuole, delle società sportive di base, di numerose componenti sociali ha conferito un incondizionato gradimento alla nostra iniziativa che dovrà essere ripetuta ed ampliata affinché la base della condivisione sia ulteriormente estesa.

Le manifestazioni sportive sono state sussidiate da interessanti momenti convegnistici con la partecipazione di qualificate professionalità che hanno valorizzato i livelli della ricerca scientifica.

Altro aspetto di rilevante interesse la trasversalità del progetto che ha coinvolto tutte le fasce di età dimostrando il sensibile interesse verso i temi dello sport, dell'alimentazione e della prevenzione. E' stata

un'esperienza decisamente positiva che ha caratterizzato il nostro ruolo di ente di promozione sportiva, sociale e culturale.

Concludiamo il progetto nella sede più consona, l'EXPO Milano il cui leitmotiv "Nutrire il pianeta, energia per la vita" ha fiancheggiato il nostro progetto in questi mesi di intenso lavoro. Abbiamo vincolato all'EXPO anche la celebrazione dei settanta anni (1945 - 2015) della Libertas con una coniazione speciale che è già stata circuitata sulle riviste ufficiali di numismatica.

Esprimo la mia gratitudine ai Centri Regionali, Provinciali e Comunali che hanno partecipato alla realizzazione del progetto manifestando la presenza attiva e dinamica della Libertas su tutto il territorio nazionale. E' stato un test interessante e proficuo che ha aperto nuovi canali di adesione, di confronto, di condivisione. Il progetto "sport - cibo - salute" è senza dubbio un fiore all'occhiello nell'anno del 70° che ha collaudato le nostre potenzialità di elaborazione e le nostre capacità di organizzazione. Dobbiamo continuare in questa direzione per qualificare il nostro ruolo e per consolidare la nostra visibilità.

1° ottobre 2015 - Padiglione 73 - G17 Intesa Sanpaolo

Si conclude all'Expo Milano il progetto della Libertas "sport - cibo - salute" 2015

di **Enrico Fora**
direttore
responsabile
"Libertas Sprint"

Si conclude nella cornice internazionale dell'EXPO Milano il progetto della Libertas "sport - cibo - salute". **Giovedì 1° ottobre 2015 alle ore 15.00 presso la Sala Conferenze (The Waterstone by Intesa Sanpaolo, Padiglione 73 - G17)** si svolge l'evento valorizzato da un prestigioso parterre di autorità e di celebri protagonisti dello sport.

Le risultanze del progetto evidenziano l'esigenza - non più procrastinabile - di coniugare la cultura del movimento con l'emergente domanda sociale di una corretta alimentazione. Dal binomio salutismo fisico e psicologia del benessere nasce una linea di tendenza che si orienta verso nuovi paradigmi di qualità della vita. Presentano il report conclusivo del progetto "sport - cibo - salute" il Presidente Nazionale della Libertas **Luigi Musacchia**, il Vice Presidente della Libertas **Renzo Bellomi**, **Carlo Tranquilli** docente universitario e medico sportivo. Gli interventi sono coordinati dal chairman **Osvaldo Bevilacqua** giornalista RAI, conduttore di format televisivi che registrano elevati e costanti indici di gradimento.

Il progetto della Libertas "sport - cibo - salute" intende sensibilizzare, informare e formare l'immaginario collettivo - in particolare le nuove generazioni - su stili di vita più consapevoli. Occorre responsabilizzare le centrali educative del nostro Paese (scuola, sport, famiglia) al fine di prevenire patologie sociali in allarmante espansione (obesità infantile, diabete giovanile, sedentarietà, bulimia, ecc.).

Coniugare attività motoria e cultura nutrizionale significa attivare un servizio sociale fondato sulla prevenzione al fine di ridurre i costi esorbitanti delle famiglie che incidono pesantemente sul piano sanitario nazionale. L'indagine conoscitiva della Libertas ha puntato una lente di ingrandimento su tutto il territorio nazionale per conoscere e valorizzare le tradizioni gastronomiche regionali. **Saranno premiate le "ricette per lo sport" che promuovono la scelta integrata sport - alimentazione per migliorare la qualità della vita.**



con il patrocinio di



ITALIA
EXPO MILANO 2015

La Libertas aderisce alla Carta di Milano: tutelare il diritto al cibo per le generazioni future

di **Enrico Fora**

La Libertas ha aderito alla Carta di Milano che l'Expo proporrà alle istituzioni internazionali. Il documento sarà consegnato al Segretario Generale dell'ONU Ban Ki-moon. La Carta di Milano rappresenta l'eredità culturale dell'Expo 2015. Per la prima volta nella storia delle esposizioni universali il grande evento è stato preceduto da un ampio dibattito nel mondo scientifico, nella società civile e nelle istituzioni sul tema **"Nutrire il pianeta, energia per la vita"**.

Questo intenso e profondo processo ha portato per volontà del Governo italiano alla definizione della Carta di Milano: un documento condiviso che richiama ogni cittadino, associazione, impresa o istituzione ad assumersi le proprie responsabilità per garantire alle generazioni future di poter godere del diritto al cibo.

Attraverso un percorso partecipato, infatti, i maggiori esperti italiani ed internazionali hanno contribuito ad identificare le principali questioni che interessano l'utilizzo sostenibile delle risorse del Pianeta. In particolare i grandi temi affrontati dalla Carta di Milano sono quattro, tutti inseriti all'interno della cornice del diritto al cibo:

1 - quali modelli economici e produttivi possano garantire uno sviluppo sostenibile in ambito economico e sociale;

2 - quali tra i diversi tipi di agricoltura esistenti riusciranno a produrre una quantità sufficiente di cibo sano senza danneggiare le risorse idriche e la biodiversità;

3 - quali siano le migliori pratiche e tecnologie per ridurre le disuguaglianze all'interno delle città, dove si sta concentrando la maggior parte della popolazione umana;

4 - come riuscire a considerare il cibo non solo come mera fonte di nutrizione, ma anche come identità socio-culturale.

I singoli cittadini, le associazioni, le imprese sottoscrivendo la Carta di Milano si assumono responsabilità precise rispetto alle proprie abitudini, agli obiettivi di azione e sensibilizzazione e chiedono con forza ai governi ed alle istituzioni internazionali di adottare regole e politiche a livello nazionale e globale per garantire al Pianeta un futuro più equo e sostenibile. *(continua a pagina 5)*



La Libertas aderisce alla Carta di Milano: tutelare il diritto al cibo per le generazioni future

Abstract della Carta di Milano

Noi donne e uomini, cittadini di questo pianeta, sottoscriviamo questo documento, denominato Carta di Milano, per assumerci impegni precisi in relazione al diritto al cibo che riteniamo debba essere considerato un diritto umano fondamentale. Consideriamo infatti una violazione della dignità umana il mancato accesso a cibo sano, sufficiente e nutriente, acqua pulita ed energia.

Riteniamo che solo la nostra azione collettiva in quanto cittadine e cittadini, assieme alla società civile, alle imprese ed alle istituzioni locali, nazionali ed internazionali potrà consentire di vincere le grandi sfide connesse al cibo: combattere la denutrizione e la malnutrizione, promuovere un equo accesso alle risorse naturali, garantire una gestione sostenibile dei processi produttivi.

Sottoscrivendo questa Carta di Milano

- affermiamo la responsabilità della generazione presente nel mettere in atto azioni, condotte e scelte che garantiscano la tutela del diritto al cibo anche per le generazioni future;
- ci impegniamo a sollecitare decisioni politiche che consentano il raggiungimento dell'obiettivo fondamentale di garantire un equo accesso al cibo per tutti.

Noi crediamo che

- tutti abbiano il diritto di accedere ad una quantità sufficiente di cibo sicuro, sano e nutriente, che soddisfi le necessità alimentari personali lungo tutto l'arco della vita e permetta una vita attiva;
- il cibo abbia un forte valore sociale e culturale, e non debba mai essere usato come strumento di pressione politica ed economica;
- le risorse del pianeta vadano gestite in modo equo, razionale ed efficiente affinché non siano sfruttate in modo eccessivo e non avvantaggino alcuni a svantaggio di altri;
- l'accesso a fonti di energia pulita sia un diritto di tutti, delle generazioni presenti e future;
- l'investimento sulle risorse naturali debba essere regolato, per garantire e preservare alle popolazioni locali l'accesso a tali risorse e ad un loro uso sostenibile;
- una corretta gestione delle risorse idriche, ovvero una gestione che tenga conto del rapporto tra acqua, cibo ed energia, sia fondamentale per garantire il diritto al cibo a tutti;
- l'attività agricola sia fondamentale non solo per la produzione di beni alimentari ma anche per il suo contributo a disegnare il paesaggio, proteggere l'ambiente ed il territorio e conservare la biodiversità.



(continua a pagina 6)

La Libertas aderisce alla Carta di Milano: tutelare il diritto al cibo per le generazioni future

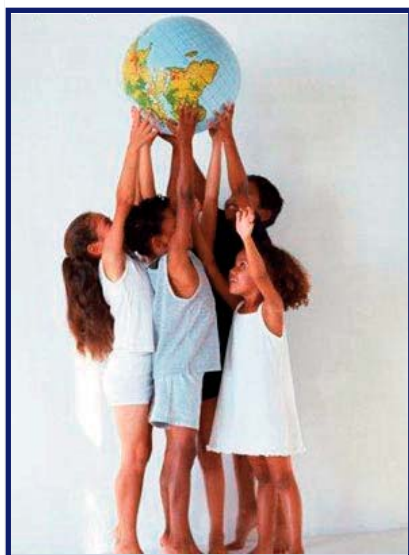
Abstract della Carta di Milano

Noi riteniamo inaccettabile che

- ci siano ingiustificabili disegualianze nelle possibilità, nelle capacità e nelle opportunità tra individui e popoli;
- non sia ancora universalmente riconosciuto il ruolo fondamentale delle donne, in particolare nella produzione agricola e nella nutrizione;
- circa 800 milioni di persone soffrano di fame cronica, più di due miliardi di persone siano malnutrite o comunque soffrano di carenze di vitamine e minerali; quasi due miliardi di persone siano in sovrappeso o soffrano di obesità; 160 milioni di bambini soffrano di malnutrizione e crescita ritardata;
- ogni anno 1,3 miliardi di tonnellate di cibo prodotto per il consumo umano sia sprecato o si perda nella filiera alimentare;
- più di 5 milioni di ettari di foresta scompaiano ogni anno con un grave danno alla biodiversità e alle popolazioni locali, con gravi effetti anche sul clima;
- le risorse del mare siano sfruttate in modo eccessivo: più del 30% del pescato soggetto al commercio e sfruttato oltre la sua capacità di rigenerazione;
- le risorse naturali, inclusa la terra, possano essere utilizzate in contrasto con i fabbisogni e le aspettative delle popolazioni locali;
- sussista ancora la povertà energetica, ossia l'accesso mancato o limitato a servizi energetici e strumenti di cottura efficienti, non troppo costosi, non inquinanti e non dannosi per la salute.

Siamo consapevoli che

- una delle maggiori sfide dell'umanità e quella di nutrire una popolazione in costante crescita senza danneggiare l'ambiente, al fine di preservare le risorse anche per le generazioni future;
 - il cibo svolge un ruolo importante nella definizione dell'identità di ciascuna persona ed è una delle componenti culturali che connota e conferisce valore ad un territorio e i suoi abitanti;
 - gli agricoltori, gli allevatori ed i pescatori operano in una posizione fondamentale per la nostra nutrizione; essi hanno uguali diritti e doveri in relazione al loro lavoro, sia come piccoli imprenditori sia come grandi imprese;
 - siamo tutti responsabili della custodia della terra, della tutela del territorio e del suo valore ambientale;
 - è possibile favorire migliori condizioni di accesso a cibo sano e sufficiente nei contesti a forte urbanizzazione, anche attraverso processi inclusivi e partecipativi che si avvalgano delle nuove tecnologie;
 - una corretta educazione alimentare, a partire dall'infanzia, è fondamentale per uno stile di vita sano ed una migliore qualità della vita;
 - la conoscenza e la pratica dei modi di produrre, sia tradizionali sia avanzati, è essenziale per l'efficienza dei sistemi agricoli, dall'agricoltura familiare fino a quella industriale;
 - il mare ha un valore fondamentale per gli equilibri del pianeta e richiede politiche sovranazionali: un ecosistema marino integro e sano ha una rilevanza cruciale per il benessere collettivo, anche perché la pesca fornisce lavoro a milioni di persone ed il pesce, per molti, rappresenta l'unica fonte di nutrienti di alta qualità;
- per far fronte in modo sostenibile alle sfide alimentari future è indispensabile adottare un approccio sistemico attento ai problemi sociali, culturali, economici e ambientali e che coinvolga tutti gli attori sociali e istituzionali. *(continua a pagina 7)*



La Libertas aderisce alla Carta di Milano: tutelare il diritto al cibo per le generazioni future

Abstract della Carta di Milano

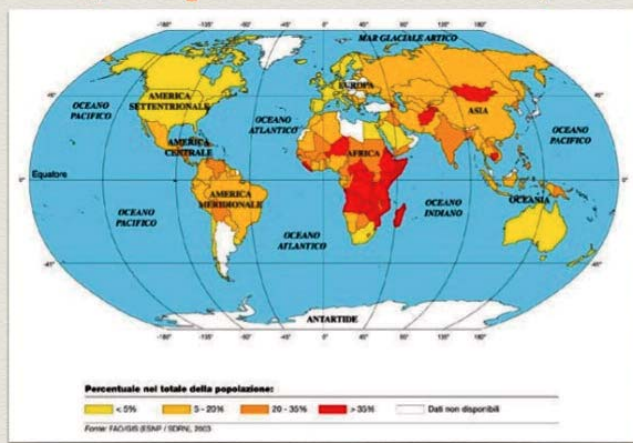
In quanto membri della società civile noi ci impegniamo a:

- far sentire la nostra voce a tutti i livelli decisionali, al fine di determinare progetti per un futuro più equo e sostenibile;
- rappresentare le istanze della società civile nei dibattiti e nei processi di formazione delle politiche pubbliche;
- rafforzare ed integrare la rete internazionale di progetti, azioni e iniziative che costituiscono un'importante risorsa collettiva;
- promuovere l'educazione alimentare ed ambientale perché vi sia una consapevolezza collettiva della loro importanza;
- individuare e denunciare le principali criticità nelle varie legislazioni che disciplinano la donazione degli alimenti invenduti per poi impegnarci attivamente al fine di recuperare e redistribuire le eccedenze;
- promuovere strumenti che difendano e sostengano il reddito di agricoltori, allevatori e pescatori, potenziando gli strumenti di organizzazione e cooperazione, anche fra piccoli produttori;
- valorizzare i piccoli produttori locali come protagonisti di una forma avanzata di sviluppo e promuovere le relazioni dirette tra produttori, consumatori e territori di origine.

Sottoscrivendo questa Carta di Milano chiediamo con forza a governi, istituzioni ed organizzazioni internazionali di impegnarsi a:

- adottare misure normative per garantire e rendere effettivo il diritto al cibo e la sovranità alimentare;

Cartina tematica della fame nel mondo (% di persone sottanutrite)



- rafforzare le leggi in favore della tutela del suolo agricolo, per regolamentare gli investimenti sulle risorse naturali, tutelando le popolazioni locali;
- promuovere il tema della nutrizione nei forum internazionali tra governi, assicurando una effettiva e concreta attuazione degli impegni in ambito nazionale ed un coordinamento anche nell'ambito delle organizzazioni internazionali specializzate;
- sviluppare un sistema di commercio internazionale aperto, basato su regole condivise e non discriminatorio capace di eliminare le distorsioni che limitano la disponibilità di cibo, creando le condizioni per una migliore sicurezza alimentare globale; (continua a pagina 8)

La Libertas aderisce alla Carta di Milano: tutelare il diritto al cibo per le generazioni future

Abstract della Carta di Milano

- considerare il cibo un patrimonio culturale ed in quanto tale difenderlo da contraffazioni e frodi, proteggerlo da inganni e pratiche commerciali scorrette, valorizzarne origine ed originalità con processi normativi trasparenti;
- formulare ed implementare regole e norme giuridiche riguardanti il cibo e la sicurezza alimentare ed ambientale che siano comprensibili e facilmente applicabili;
- sostenere e diffondere la cultura della sana alimentazione come strumento di salute globale;
- combattere ed eliminare il lavoro sia minorile sia irregolare nel settore agroalimentare;
- lavorare alla realizzazione di una struttura sovranazionale che raccolga le attività di informazione ed analisi dei reati che interessano la filiera agro-alimentare e che rafforzi la cooperazione per il contrasto degli illeciti;
- declinare buone pratiche in politiche pubbliche ed aiuti allo sviluppo che siano coerenti con i fabbisogni locali, non emergenziali ed indirizzati allo sviluppo di sistemi alimentari sostenibili;
- promuovere un patto globale riguardo le strategie alimentari urbane e rurali in relazione all'accesso al cibo sano e nutriente, che coinvolga sia le principali aree metropolitane del pianeta che le campagne;
- aumentare le risorse destinate alla ricerca, al trasferimento dei suoi esiti, alla formazione ed alla comunicazione;
- introdurre o rafforzare nelle scuole e nelle mense scolastiche i programmi di educazione alimentare, fisica ed ambientale come strumenti di salute e prevenzione, valorizzando in particolare la conoscenza e lo scambio di culture alimentari diverse, a partire dai prodotti tipici, biologici e locali;
- sviluppare misure e politiche nei sistemi sanitari nazionali che promuovano diete sane e sostenibili e riducano il disequilibrio alimentare, con attenzione prioritaria alle persone con esigenze speciali di nutrizione, di corretta idratazione e di igiene, in particolare anziani, donne in gravidanza, neonati, bambini e malati;
- promuovere un eguale accesso al cibo, alla terra, al credito, alla formazione, all'energia ed alle tecnologie, in particolar modo alle donne, ai piccoli produttori e ai gruppi sociali più svantaggiati;
- creare strumenti di sostegno in favore delle fasce più deboli della popolazione, anche attraverso il coordinamento tra gli attori che operano nel settore del recupero e della distribuzione gratuita delle eccedenze alimentari;
- includere il problema degli sprechi e delle perdite alimentari ed idriche all'interno dell'agenda internazionale e nazionale, attraverso investimenti pubblici e privati a favore di sistemi produttivi più efficaci;
- valorizzare la biodiversità a livello sia locale sia globale, grazie anche ad indicatori che ne definiscano non solo il valore biologico ma anche il valore economico;
- considerare il rapporto tra energia, acqua, aria e cibo in modo complessivo e dinamico, ponendo l'accento sulla loro fondamentale relazione, in modo da poter gestire queste risorse all'interno di una prospettiva strategica e di lungo periodo in grado di contrastare il cambiamento climatico.

Poiché crediamo che un mondo senza fame sia possibile e sia un fatto di dignità umana, nell'Anno Europeo per lo sviluppo ed in occasione di Expo Milano 2015, noi ci impegniamo ad adottare i principi e le pratiche esposte in questa Carta di Milano, coerenti con la strategia che gli Stati membri delle Nazioni Unite hanno elaborato per sradicare il problema della fame entro il 2030. Sottoscrivendo questa Carta di Milano noi dichiariamo di portare la nostra adesione concreta e fattiva agli Obiettivi per uno Sviluppo Sostenibile promossi dalle Nazioni Unite.

Un futuro sostenibile e giusto è anche una nostra responsabilità.

SPECIALE - Progetto Libertas "sport - cibo - salute"

Novara: gusto e sport alla "riscoperta" del territorio

di **Luca Di Gregorio**
ufficio stampa
Libertas Nazionale

In questo numero:
Novara
Torino
Roma
Matera
Crotona
Parma
Siena
Lombardia
Sicilia
Liguria
Brescia
Chieti
Catania
Padova
Milano

Il **Centro Provinciale Libertas Novara**, organizzando il "**Progetto Sport, Cibo & Salute – Il gusto dello sport**" ha lavorato per il miglioramento della salute pubblica attraverso la promozione di un'educazione volta a introdurre corrette abitudini alimentari, abbinate alla pratica di attività fisica. Un'attenzione particolare è stata rivolta all'alimentazione orientata alla **scoperta e riscoperta di cibi e di ricette** tipiche del territorio novarese, quali riso, gorgonzola, biscotti della tradizione locale per il conseguimento di sane abitudini alimentari e soprattutto nell'ottica di prevenire e/o curare l'obesità giovanile e per combattere la sedentarietà. L'ambito dell'intervento è stato soprattutto quello dei centri estivi, dei raduni sportivi e dei campus estivi organizzati dalle **Associazioni Libertas** del Centro Provinciale.

Nel dettaglio è stato organizzato il campus estivo denominato "**Spazio Estate**", organizzato dall'**ASD Quisquash 2000 Novara**, **ASD Libertas Nuoto Novara**, **ASD Arrampicando**; il centro estivo "**Birichino**", organizzato dalla **Libertas Rapid** e dal Centro Provinciale; il raduno sportivo estivo "**Muoviti con Noi**" organizzato dall'**ASD Libertas Sanpietromosezzo** e il centro estivo "**I 15 Giorni Belli**" organizzato dalla **ASD Piume nel Vento** presso la **Scuola Bollini** di Novara.

Hanno collaborato all'attuazione del progetto i seguenti partner, tutti appartenenti al territorio novarese: l'**Azienda Ospedaliero-Universitaria "Maggiore della Carità"**, l'**Istituto Agrario "Bonfantini"**, l'**Istituto Alberghiero "Ravizza"**, la **Ditta Novamont** e il Centro di Medicina del Lavoro, Sportiva "**Medical Care**"; i ristoratori e **chef Giulio e Marco Fusari**, il sommelier **dott. Guido Invernizzi** e i preparatori atletici, tecnici ed allenatori delle associazioni coinvolte. Durante le iniziative sopra enunciate sono state svolte le attività di acquaticità, nuoto, acquagym, ginnastica, arrampicata, calcio e giochi di squadra, fitness junior, attività ginniche per triventenni e attività mirate per i soggetti disabili. Nell'ambito dell'iniziativa sono stati predisposti momenti di formazione rivolti

alle famiglie, agli educatori ed ai tecnici relativi ad una sana e corretta alimentazione abbinata alla pratica sportiva. Tale progetto, presentato il 22 maggio nell'Auditorium della Banca Popolare di Novara, ha riscosso grande successo di partecipazione in tutte le fasi organizzate, sia a livello informativo che di partecipazione alle attività sportive. Noto il risalto dalla stampa e dalle emittenti locali. Tutti fattori che inducono a richiedere il ripetersi dell'appuntamento anche nel prossimo anno.



SPECIALE - Progetto Libertas "sport - cibo - salute"

Torino: attività motoria e cultura nutrizionale



Il progetto condotto dal **Centro Provinciale Libertas Torino** si è inserito nel contesto definito dal **CNS Libertas** per contribuire a migliorare la salute pubblica attraverso l'educazione a corrette **abitudini alimentari** da abbinare alla pratica dell'attività fisica. L'**avvicinamento all'ambiente** ha arricchito le azioni realizzate con l'esplorazione e la conoscenza diretta del territorio.

Dalle zone lacustri del **Viverone** alle ondulate alture della **Serra d'Ivrea**, passando per l'area circumlacustre, sono state proposte e rivisitate le ricette tipiche di questa zona, dando risalto a materie prime locali come il **riso e il pesce d'acqua dolce**. La parte relativa all'alimentazione è stata realizzata presso

l'**Agriturismo Tenuta Variselle a Roppolo (BI)**, dove sono stati organizzati due soggiorni sportivi estivi dalla durata di 10 giorni totali per ragazzi di età compresa tra gli 8 e i 12 anni, e presso la Pizzeria il Glicine, sul lago Viverone.

Sono stati inoltre realizzati dei **ritiri Sportivi con le Nazionali Giovanili di SciNautico e Wakeboards** e gite sportive giornaliere. La parte sportiva è stata svolta presso la sede nautica della **Cooperativa sul lago di Viverone** e negli spazi sportivi offerti dalla natura della Tenuta Variselle. Tra le persone addette alla ristorazione si ringrazia lo **chef Massimo Emma** (Pizzeria Il Glicine), lo **chef Clizia Mosca** (Agriturismo Tenuta Variselle), **Busca Enrico** (Tenuta Variselle) ed il **Dott. Silvio Gorrino**, esperto di alimentazione sportiva. Tra i tecnici si ringrazia **Aimone Paola** (Allenatore FISW), **Busca Matteo** (Istruttore FISW), **Maccapani Leonardo Pilota** (FISW), **Leonardo Daniele** (Animatore Sportivo e Promotore di Tennis Libertas), **Cultrone Gianluca** (Animatore Sportivo e Promotore di Tennis Libertas) e **Cogoni Tiziano** (fisioterapista e preparatore atletico).

E' inoltre stata coinvolta la **Nazionale Juniores ed Assoluta di sci Nautico a Piedi Nudi**, allenata da **Daniele Minotti** e composta da **Mussano Filippo Aimone**, **Gorrino Gianluca**, **Pasini Lorenzo**, **Emma Andrea**, **Polacchini Mattia**, **Comollo Stefano** e **Rettalino Vittoria**. Agli atleti è stata preparata una dieta con una serie di ricette che sono state proposte sia durante i ritiri organizzati dal Centro Federale di Recetto (NO) e sul Lago Viverone, puntando a sensibilizzare le mamme circa la loro condotta alimentare in famiglia. Anche questa esperienza, all'insegna di Cibo, Sport e Salute, ed in costante contatto con la natura, è stata un successo da ripetere.

SPECIALE - Progetto Libertas "sport - cibo - salute"

Roma: con la Libertas San Saba hockey e salutismo entrano nelle scuole

L'attività svolta dalla **Libertas San Saba**, in linea con quelle che sono le indicazioni del Progetto Nazionale, sotto la regia del **Centro Comunale Libertas di Roma** e la collaborazione della **Scuola di Formazione**, è stata deputata alla promozione dell'attività sportiva e motoria presso gli **Istituti Scolastici del IX e VIII Municipio**, in particolare nelle scuole di zona Roma-Eur Torrino, **Highlands** e **IC Montezemolo**, dove alcune atlete dell'HF Libertas, in occasione del raduno della Nazionale A femminile presso il **CPO Giulio Onesti**, hanno tenuto un incontro con gli studenti.

Nell'ambito dell'attività conclusiva del progetto, è stato lanciato il concorso **"ricetta per gli atleti Libertas"**, sulla base degli elementi essenziali nell'alimentazione su indicazione del **Prof. Giorgio Calabrese** e del **Prof. Carlo Tranquilli**. I temi principali attorno ai quali si è sviluppata questa iniziativa sono 3: le esigenze alimentari durante l'attività fisica nell'età evolutiva, l'utilizzo e il ruolo in campo sportivo dei nutrienti e la dietetica sportiva. Tutti pienamente soddisfatti.



SPECIALE - Progetto Libertas "sport - cibo - salute"

Matera: il gusto dello sport camminare per conoscere



Questa iniziativa ha previsto l'organizzazione di iniziative a livello territoriale e realizzate in collaborazione con i Centri Regionali (Basilicata), Provinciali e le loro Associazioni e Società Sportive, tutto sotto la regia del **Centro Nazionale Sportivo Libertas**.

Il progetto, presentato Sabato 16 maggio 2015 a Matera, nei locali dell'**Istituto Alberghiero di Matera**, è stato denominato "**Il Gusto dello Sport: camminare per conoscere**", ed ha condotto diverse iniziative a livello territoriale realizzate in collaborazione con il **Centro Regionale Libertas**, l'**Associazione sportiva Il Carrubo di Matera**, la scuola Primaria "**ex 5° Circolo**" classi III A e B del plesso **S.Agnese di Matera** e l'**Istituto Alberghiero di Matera**.

Gli obiettivi, anche in questo caso ampiamente raggiunti, si sono orientati attorno alla promozione delle attività fisiche e sportive abbinate ad una corretta alimentazione come strumento di benessere, alla comprensione delle tradizioni gastronomiche regionali e i relativi benefici, alla conoscenza

di scelte salutari di prevenzione e di educazione per combattere i disturbi del comportamento alimentare, all'incremento delle attività di formazione degli operatori sportivi sul valore della nutrizione, alla realizzazione di reti di collaborazione interistituzionale con Istituti Scolastici ad indirizzo Alberghiero ed, infine, alla creazione delle "**Ricette per lo sport**".



SPECIALE - Progetto Libertas "sport - cibo - salute"

Crotone: sport e alimentazione per valorizzare i prodotti tipici



L'**Asd Beauty & Sport di Crotone**, al fine di procedere allo sviluppo del Progetto Nazionale, ha avviato una serie di iniziative finalizzate alla sensibilizzazione sul tema alimentare abbinato ad una corretta attività sportiva. La fase preparatoria si è svolta con una serie di step fondamentali, quali la costituzione di un comitato tecnico scientifico, composto da **Giuseppe Frisenda** (presidente provinciale Libertas), **Fortunata Salvemini** (nutrizionista), **Proietto Antonio** (Preparatore Atletico) e **Anita Santamaria** (presidente dell'Asd Beauty & Sport). Successivamente è stato studiato e creato un questionario idoneo da sottoporre ai fruitori del progetto ed inoltre è stato stipulato un Protocollo d'intesa con **Coldiretti Crotone**. Per quanto riguarda la sfera pretamente sportiva sono state organizzate numerose attività di **nuoto** e **pallanuoto** presso la piscina

Olimpionica di Crotone, nonché diverse iniziative legate al **badminton** e al **calcio a 5**, tutte affiancate, però, da una continua promozione dei **prodotti tipici Km 0**. Infine, con l'obiettivo di preparare le cosiddette "ricette per gli sportivi" sono stati condotti diversi incontri tra il rappresentante del **CTS** e i cuochi del territorio. A termine delle varie attività sportive proposte dal progetto, si è tenuto il Convegno 'Sport Cibo e Salute', organizzato dal **Centro Provinciale Libertas di Crotone** in concerto con l'associazione Beauty & Sport presso anfiteatro condominio Casarossa. Tutto in sintonia con la mission dell'Expo 2015 al fine di contribuire alle finalità di un'evento planetario condividendone la sfida che coinvolge le nuove generazioni per un futuro di alimentazione equa e solidale. Il Presidente Provinciale Giuseppe Frisenda ha aderito all'evento promuovendo un Convegno che si inserisse in questo contesto presentando, tra l'altro, esperienze ed analisi nella Provincia di Crotone e non solo per ciò che riguarda lo stretto legame tra l'alimentazione e l'attività sportiva. Il Seminario ha annotato gli interventi di professionisti del settore come **dott.ssa Rita Marrella**, Biologa Nutrizionista, **dott.ssa Fortunata Salvemini**, Biologa ed esperta in nutrizione sportiva, **dott.ssa Giovanna Basile** per conto di 'Biologi senza Frontiere' ed il **dott. Gaspare Muraca**, responsabile del 118 ASP di Crotone. Al tavolo anche l'**Assessore allo Sport del Comune di Crotone Claudio Mole'** ed il **Delegato Provinciale del CONI Daniele Paonessa**. Dopo la presentazione di rito del Presidente Libertas Provinciale Frisenda ed il saluto dell'Assessore Molè, il Convegno ha aperto i lavori davanti ad una numerosa platea che ha riempito l'anfiteatro del condominio Casarossa. Il dott. Gaspare Muraca ha sottolineato l'importanza del primo soccorso nello sport e non solo nonché le problematiche procedurali ed organizzative e le procedure ed attrezzature necessarie affinché ci sia garanzia di immediato intervento nel caso di infortunio o malore. A seguire la dott.ssa Giovanna Basile che ha illustrato gli scopi dell'Associazione Biologi senza Frontiere, istituita ad aprile 2015, e presentato i risultati di una ricerca effettuata nella provincia di Cosenza su un campione di sportivi agonisti di società di calcio in età pre-adolescenziale ed adolescenziale per evidenziare il rapporto tra questi e l'alimentazione. La dott.ssa Rita Marrella ha presentato poi 'Quando l'alimentazione ed il movimento diventano fattori di prevenzione e stili di vita'. La numerosa partecipazione e la forte attenzione di media e stampa locale, hanno suggellato quella che è stata un'iniziativa di indiscusso successo.

SPECIALE - Progetto Libertas "sport - cibo - salute"

Parma: giovanissimi in campo con "alimentazione e sport in età scolare"



Il **Comitato Provinciale Libertas di Parma**, in collaborazione con la **D.ssa Sara Barletta** e l'ufficio scuola del **Comune di Montechiarugolo**, ha realizzato nell'ambito del **progetto Sport Cibo & Salute del CNS Libertas** un opuscolo informativo con qualche piccolo consiglio dedicato ai più piccoli intitolato "**Alimentazione e Sport in età scolare**".

L'opuscolo è stato distribuito nel centro estivo del Comune di Montechiarugolo "**Sportissimo 2015**", presso l'**Associazione PGS Don Bosco di Basilicanov**. Operazione che si è ripetuta per tutto settembre 2015, gratuitamente, per tutti i tesserati Libertas e per chiunque ne abbia fatto richiesta. Successivamente, rimarrà comunque consultabile online cliccando sulla sottostante immagine di copertina sul sito internet <http://www.libertasparma.it/>.

Oltre alla capillare distribuzione dell'opuscolo, il programma è stato molto intenso nei mesi di giugno, luglio e agosto 2015, con attività giornaliere dal lunedì al venerdì nella fascia oraria che va dalle 7,45 alle 12,45.

Durante queste iniziative i partecipanti hanno avuto la possibilità di conoscere e

provare diverse attività sportive quali **Calcio, Pallavolo, Basket, Baseball, Rugby, Pallamano, Freesbee, Vortex Corsa, Salto in lungo, Lancio del Giavellotto, Bocce, Tiro con l'Arco, Tennis, Danza Sportiva** e tanto altro.

Tutto sviluppato sotto l'attenta egia di un personale specializzato, insegnanti di educazione fisica ed animatori. Fiore all'occhiello dell'opuscolo è senz'altro una parte deputata a fornire ottimi consigli ai bambini per la preparazione di una merenda corretta. In un momento storico in cui il "fast" troneggia sulla qualità, avere con se un monito del genere può risultare molto importante per la condotta alimentare dei più giovani.

SPECIALE - Progetto Libertas "sport - cibo - salute"

Siena: coniugare la salute e lo sport con la tradizione popolare



Le attività del **Centro Provinciale di Siena**, in relazione al bando del Progetto, si sono proposte di informare e rendere consapevoli i protagonisti del "fatto sportivo" dell'importanza e della valenza strategica di una corretta alimentazione per la salute, l'equilibrio psico-fisico, le prestazioni tecniche e sportive individuali e di squadra, le risultanze dei profitti scolastici, contribuendo al tempo stesso a favorire il miglioramento della salute pubblica. In altri termini, questa condotta da Cps Siena è

una crociata verso le cattive abitudini alimentari, tema resto di grande attualità, appunto, con **Expo 2015**. Questo percorso è stato sviluppato anche grazie alla collaborazione della **società "SiNutriWells - Spin-off Accademico dell'Università degli Studi di Siena**.

Oltre alle attività di tennis tavolo, calcio a 5, pallavolo, podismo e atletica leggera, il progetto ha incluso anche l'**attività motoria delle donne in gravidanza**, uno stato in cui l'aspetto nutrizionale tende vivere un momento critico per il benessere della madre e la normale formazione e crescita del feto. Iniziativa, questa, che ha riscontrato un alto gradimento.

Molto interesse hanno suscitato il **Campus Natura e Sport** ed il **Centro estivo presso l'Oratorio "Filippo Neri"**. Di grande successo le due **Feste popolari (Festa in collina, 7-17 maggio, e Festa della Trebbiatura, 9-12 luglio)**, entrambe organizzate a Casciano (Siena) dall'**Asd La Sorba** (affiliata Libertas) e culminate con "**le Cene dello Sportivo**": momenti conviviali durante i quali sono state sperimentate le ricette studiate ad hoc in fase di preparazione.

SPECIALE - Progetto Libertas "sport - cibo - salute"

Lombardia: educazione alimentare e sport con "nutriamoci di pallanuoto"

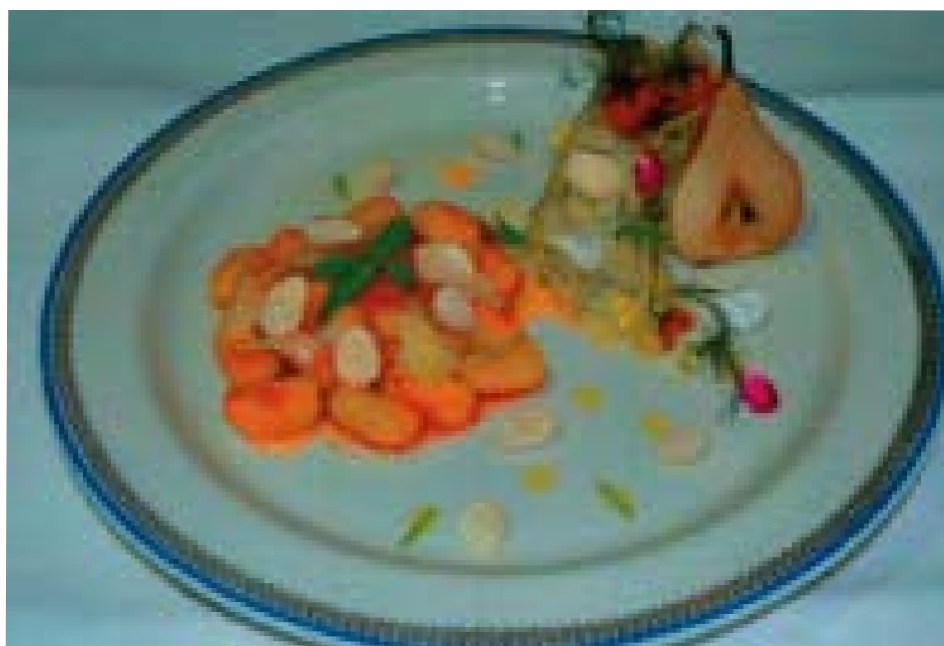
Nella regione sede di **Expo 2015 "Nutrire il pianeta, Energia per la vita"**, **Libertas Lombardia** non poteva non partecipare a un progetto che sottolinea l'importanza anche sportiva di una sana alimentazione. Ecco dunque l'adesione del Centro Regionale a **Sport Cibo & Salute**, il bando proposto da Libertas Nazionale, con un'idea pensata con una delle società più rappresentative di Libertas regionale: **PallaNuotoItalia**.

"Nutriamoci di pallanuoto" è un progetto che ha voluto proporre ai 300 ragazzi (dai 10 ai 18 anni) e ai 25 allenatori del ritiro sportivo della **Scuola PallaNuotoItalia**, svoltosi a Ravenna dal 28 giugno al 10 luglio 2015, un menu appositamente preparato da una nutrizionista, di modo da educare gli atleti anche sotto questo aspetto. Grazie alle tabelle e ai consigli della **dott.ssa Simona Rella** è stata proposta la ricetta simbolo del progetto (Riso venere con fave fresche, gamberi e pomodorini guarnito da gherigli di noci e semi di canapa) e il menu tipo settimanale elaborato tenendo conto dell'attività fisica svolta, dell'età dei partecipanti, e soprattutto del valore nutritivo e della varietà di alcuni piatti della tradizione culinaria italiana; inoltre sono stati forniti agli allenatori preziosi consigli e accorgimenti sull'alimentazione sportiva, di modo da poterli riportare anche nell'allenamento e nell'educazione dei ragazzi a casa.



SPECIALE - Progetto Libertas "sport - cibo - salute"

Sicilia: la "crociata" della Libertas contro l'obesità in età scolare



Anche in **Sicilia** ha preso piede il **progetto Libertas 'mens sana in corpore sano'** contro **l'obesità** ed il **sovrappeso rivolto alle fasce dell'età scolare**. Un problema che, statistiche alla mano, colpisce maggiormente il Mezzogiorno. Il progetto ha coinvolto le associazioni Libertas periferiche, **l'I.C. Scolastico Statale Wojtyla di Palermo**, **l'I.C. Scolastico Don Bosco di S.M.di Licodia CT**, **l'Istituto Alberghiero e Turistico Rocco Chinnici di Nicolosi, Paternò e S.M.di Licodia** ed alcuni Enti Locali della Sicilia che, con vari

eventi di natura divulgativa, sportiva e ricreativa, hanno portato all'attenzione dell'opinione pubblica questo annoso problema che vede la Sicilia primeggiare tra le regioni italiane per fanciulli obesi e l'Italia in Europa.

In linea con l'adesione la mission di **EXPO 2015**, il progetto ha così raccolto la sfida di coinvolgere le nuove generazioni per un futuro di alimentazione equa e solidale, con gli obiettivi di, sensibilizzare ed informare per una corretta alimentazione abbinata alla pratica sportiva, valorizzare le tradizioni gastronomiche regionali per i praticanti attività sportiva; coinvolgere il territorio e le famiglie, promuovere la prevenzione e l'educazione per combattere i disturbi alimentari ed infine promuovere lo sport e le attività sportive come indice di benessere ed integrazione. Inoltre il progetto si è caratterizzato per gli ambiti tematici, dall'alimentazione al cibo, dalla salute all'attività fisica ed alla cultura e per l'occasione che può nascere dal rapporto tra esperti, ricercatori, operatori scolastici, tecnici e dirigenti sportivi che possono condurre i giovani verso progetti di vita migliore, combattendo le patologie dell'alimentazione, la diffusione di droghe e l'alcolismo, evidenziando che è possibile "mangiare sano con gusto".

In conclusione il progetto ha sviluppato le attività di formazione degli operatori sportivi sul valore della nutrizione e realizzato reti di collaborazione con istituti scolastici ad indirizzo alberghiero con l'obiettivo di giungere all'elaborazione delle **'RICETTE PER LO SPORT'**. Un'attività, quest'ultima, nella quale i partecipanti dell'Istituto Rocco Chinnici di Catania si sono esaltati, realizzando una delle migliori ricette del Progetto.

SPECIALE - Progetto Libertas "sport - cibo - salute"

Liguria: un convegno "svela" i segreti del benessere

Nell'ambito del progetto **"Sport Cibo e Salute"** importante è stato anche il contributo offerto dal **CRS Libertas Liguria**. Il percorso si è articolato, da un lato dando vita ai corsi per tecnici durante il periodo estivo, dall'altro realizzando gare e feste all'insegna dello sport da proporre alle istituzioni scolastiche locali, nonché un campo cittadino multisportivo ove servire un pranzo a base di prodotti tipici del territorio.

E' stato inoltre organizzato un convegno, **"Sport Alimentazione: i segreti del benessere"**, che ha registrato gli interventi del presidente del Centro Regionale Liguria, **Roberto Pizzorno**, dello chef, **Cinzia Chiappori**, della dietista, **Anna Cricenti** e della blogger di cucina, **Sandy Robba**. Un incontro aperto, questo, che ha affrontato con professionalità le tematiche sportivo-alimentari in linea con il Progetto.

Di rilievo è stato il **campionato provinciale Libertas di pallapugno**, riservato alla categoria Promozionali, che rientrava nel progetto nazionale. La manifestazione si è dimostrata avvincente e tecnicamente di qualità e ha visto trionfare lo **Spes Savona**.



SPECIALE - Progetto Libertas "sport - cibo - salute"

Brescia: il circuito sportivo "foody" per conoscere le tipicità del territorio

Il progetto organizzato dal **CPS Libertas di Brescia** è iniziato nella parte attuativa in aprile, per poi concludersi definitivamente nel mese di luglio, ed ha coinvolto diverse Associazioni Sportive affiliate, quali l'**Asd Atletica Chiari Libertas**, l'**Asd Atletica Libertas Castegnato**, l'**Asd Wado Kai Karate Brescia**, il **C.G. Basket Ospitaletto Asd**, l'**Asd Genitori per l'Org. Del T.L.-Chiari**, l'**Asd Studio 76 - Danza** e l'**Asd Yantra - Poncarale**.

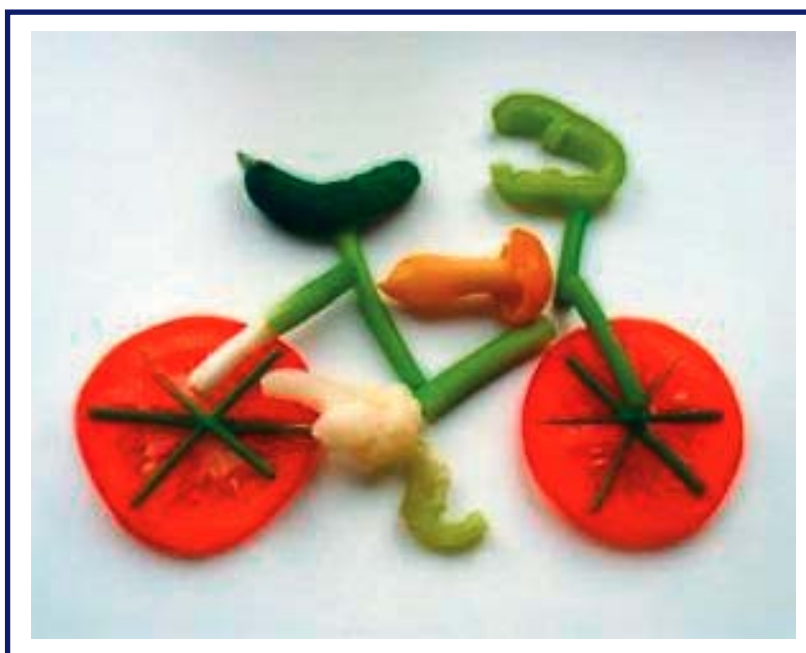
Ognuna delle sette Associazioni partecipanti ha attuato le attività sportive previste nel loro programma, soprattutto rivolte al settore giovanile ed amatoriale, andando a sensibilizzare i partecipanti circa gli obiettivi del progetto, preannunciando, quindi, i vari incontri con specialisti del settore dell'alimentazione. L'iniziativa, finalizzata a migliorare la salute pubblica attraverso l'**educazione alle corrette abitudini alimentari** da abbinare alla pratica di **attività fisica**, ha puntato alla **riscoperta di prodotti tipici locali**, alla conoscenza della tradizione culinaria del territorio, all'assunzione di **stili di vita sani e sostenibili**, in contrasto con gli stereotipi offerti dalla pubblicità ma in perfetta linea con il leitmotiv di Expo 2015.



SPECIALE - Progetto Libertas "sport - cibo - salute"

Chieti: basket e cucina per uno stile di vita sano e sostenibile

Altro tassello importante del Progetto è quello offerto dal **Centro Provinciale Sportivo di Chieti** che, attraverso le Associazioni sportive affiliate **Polisportiva Centro Campo (CH)**, **l'Asd Sky Basket (PE)** e **l'Asd Jolly Dolianova (CA)**. Alle iniziative sportive – che hanno visto esaltare il **Basket e il water Basket** – si



sono aggiunti dei momenti dedicati alla **cultura del cibo** e alla realizzazione di ricette sotto l'occhio vigile di alcuni esperti.

Dopo alcune lezioni tenute da un cuoco professionista ed un alimentarista presso il villaggio turistico, **Il Soffio**, i ragazzi sono riusciti a creare dei piatti da far assaggiare

ad una commissione scelta che, alla fine, ha decretato una perfetta parità tra le due squadre in gioco.

I ragazzi hanno compreso l'importanza di una condotta alimentare corretta, hanno appurato la differenza nell'uso di prodotti biologici e hanno scoperto il rispetto per un giusto equilibrio tra proteine, carboidrati e zuccheri, senza però rinunciare al gusto. Missione compiuta.



SPECIALE - Progetto Libertas "sport - cibo - salute"

Le "ricette per lo sport" premiate dalla giuria del progetto Libertas

CATANIA/SICILIA



a) Istituto Professionale Statale per i Servizi Alberghieri e Turistici "Rocco Chinnici"

Cavatelli alle mandorle dell'Etna in salsa di pomodoro di Pachino
di Giuseppe Caserta

Farina grano duro gr 70 - Farina di mandorle gr 15 - Patata lessa gr 30 - Acqua tiepida ml 40/45 - Pomodori pachino gr 350 - Olio EVO ml 5 - Grana Padano Dop gr 150 - Finocchietto selvatico gr 20 - Pera fette n. 1 - Mandorle a lamelle gr 10 - Arancia media n. 1 - Sale q.b. - Zucchero q.b. - Petali di garofani q.b. - Punte di rosmarino q.b. - Fiori di caliceddi q.b.

E' un primo piatto. Pur non avendo nessuna origine storico-culturale i prodotti utilizzati fanno parte dell'agricoltura locale. La ricetta ha un tempo di preparazione ed un grado di difficoltà medio. E' una preparazione con cui cambiando la farina si possono ottenere differenti piatti. Non ha alcun abbinamento con altri piatti. Può essere abbinato un vino bianco secco. E' un piatto aromatico, e tendente al dolce, grazie all'uso dei pomodorini di Pachino. La ricetta contiene nutrienti d'origine organica come: proteine, lipidi e glucidi ed anche d'origine inorganica (acqua e sali minerali).

Presentazione del piatto. Il piatto è decorato usando gli stessi ingredienti contenuti nel piatto. Ha come base una spirale di crosta di formaggio aromatizzata al finocchietto selvatico. Sono presenti anche dei fiori per dare il colore: petali di garofano rosso e bianco, infiorescenza dei broccoli, caliceddi, pomodorini confit, finocchietto selvatico al forno, mandorle e germogli di rosmarino. Il piatto è completato con qualche goccia di condimento confit e mandorle tostate. I cavatelli sono decentrati al piatto e sono completati con scaglie di grana padano DOP e mandorle.

Disporre la farina di grano duro, poi aggiungere la farina di mandorle, la patata lessa e l'acqua. Impastare tutto fino ad ottenere un compatto omogeneo e liscio, farlo riposare per alcuni minuti avvolto con pellicola a temperatura ambiente. Quando l'impasto avrà riposato iniziare a dare forma aiutandosi con una forchetta o con l'apposito attrezzo in legno solitamente utilizzato. Per la salsa di pomodoro lavare e tagliare a metà i pomodorini, metterli in pentola, aggiungere un po' d'acqua, uno spicchio d'aglio e sale. Cuocere a fuoco lento per alcuni minuti: quando tutto sarà pronto aggiungere qualche foglia di basilico fresco.

SPECIALE - Progetto Libertas "sport - cibo - salute"

Le "ricette per lo sport" premiate dalla giuria del progetto Libertas



**b)Asd Polisportiva Libertas Padova
PADOVA/VENETO**

Barrette Dolci & Barrette Salate

Al contrario di quello che si pensa, è facile farsi in casa delle comode barrette, per darci la giusta e sana energia. Nel corso proposto, abbiamo

illustrato la possibilità di cucinarle o di farle a crudo, con un vasto tipo di ingredienti, a seconda dei gusti, di quello che abbiamo in casa, della stagionalità, di quello che troviamo nel nostro negozio di fiducia. Abbiamo raccomandato che gli ingredienti fossero il più possibile freschi (un fiocco di cereali appena 'fioccato' ha sicuramente più proprietà nutritive di uno conservato a lungo), possibilmente bio e senza conservanti. Abbiamo proposto non solo ricette per le classiche barrette dolci, ma anche per barrette salate, per i diabetici o per le persone che non amano il sapore dolce. Ecco due nostre ricette:

Barrette dolci: *fiocchi di cereali integrali - mandorle o nocciole - Frutta secca (uvetta o datteri o frutti rossi) - miele - semi di zucca, di girasole, di lino o altri semi oleosi - semi di sesamo - Frutta disidratata a piacimento (tipo scaglie di cocco o banana)*

Procedimento. Le mandorle vanno tagliate grossolanamente con un coltello e unite in una terrina con gli altri ingredienti secchi. Il tutto va mescolato fino ad ottenere un composto omogeneo. A questo punto si aggiunge il miele, tipo miele di acacia, più liquido, e si impasta tutto con un cucchiaino di legno. Il composto va steso su una leccarda precedentemente coperta con carta da forno. E' utile stendere un altro foglio di carta da forno sopra l'impasto e stenderlo bene con un mattarello. Si inforna a 160°C per circa un quarto d'ora, prestando attenzione a non asciugare troppo il composto altrimenti le barrette rischieranno di sbriciolarsi durante il taglio. Se dovesse succedere si può usare il composto per metterlo nello yogurt.

Barrette salate: *fiocchi d'avena - brodo vegetale - origano secco - semi di lino - peperoncino a piacimento - pomodori secchi - olive nere e/o capperi - una manciata di mandorle*

Procedimento. Mettete tutti gli ingredienti in una terrina e aggiungete il brodo vegetale. Lasciare rinvenire i fiocchi e poi stendere il composto in una teglia da forno come fatto per le barrette dolci. Cuocere per una ventina di minuti nel forno a 160°. Sfnare e lasciare intiepidire prima di tagliare.

SPECIALE - Progetto Libertas "sport - cibo - salute"

Le "ricette per lo sport" premiate dalla giuria del progetto Libertas

c) Centro Regionale Libertas Lombardia/PallaNuotoItalia - "Nutriamoci di Pallanuoto"

MILANO/LOMBARDIA

Riso venere con fave fresche, gamberi e pomodorini
guarnito da gherigli di noci e semi di canapa (per 4 persone)

Riso venere (240 gr) - fave fresche (200 gr) - code di gamberi (500 gr) - pomodorini (200 gr) - gherigli di noci (n° 12) - semi di canapa (4 cucchiaini) - scalogno - olio extravergine di oliva - ½ bicchiere di marsala



Cuocete in abbondante acqua salata il riso venere per circa 30 minuti, scolate e lasciate riposare in una ciotola. Lavate e sgusciate le code di gambero e mettetele da parte. In una padella soffriggete dolcemente lo scalogno tritato con 3 cucchiaini di olio EVO, aggiungete le code di gambero e lasciate cuocere per 2 - 3 minuti. Sfumate con il marsala e proseguite la cottura aggiungendo 1 mestolino di brodo di cottura delle fave che nel frattempo sono state in acqua bollente e salate per circa 15 minuti. E' consigliato scolare le fave e, per preservare il colore, immergerle in una ciotola di ghiaccio. Lavare e tagliare i pomodorini da aggiungere a gamberi e fave e poi far insaporire a fuoco vivo per circa 2/3 minuti. Mescolare il tutto e far saltare il riso in padella, spolverare con gherigli di noci e semi di canapa, ed infine servire.

Perché questi ingredienti? Il riso venere è un riso integrale, ricco di fibra grezza, assicura un basso indice glicemico, un apporto energetico costante, senza, però, incorrere in accumuli di grasso. Le fave, invece, sono un legume molto nutriente e poco calorico. Inoltre contengono Levodopa, un amminoacido che aiuta a migliorare la concentrazione di dopamina nel cervello. I gamberi, oltre ad essere una fonte di sali minerali, sono un alimento ipocalorico, ricco di proteine e povero di grassi. Il pomodoro, ortaggio prentamente estivo, essendo ricco di Vitamina C di licopene, è considerato un vero e proprio farmaco naturale. La noce è un frutto oleoso ricco di sostanze nutrienti, sali minerali e vitamine. Contiene inoltre acidi grassi polinsaturi che aiutano a combattere l'LDL, meglio noto come colesterolo "cattivo". Infine i semi di canapa contengono tutti gli aminoacidi essenziali e sono ricchi di omega 3 e omega 6.

SPECIALE - Progetto Libertas "sport - cibo - salute"**LIBERTAS **SPRINT****

Direttore editoriale:

Luigi Musacchia

Direttore responsabile:

Enrico Fora

Focus e firme

Testimonial Libertas Sprint:

Manuela Olivieri Mennea avvocato

Dossier "Giulio Onesti":

Augusto Frasca scrittore e giornalista

Indagine storica:

Renato Russo editore e giornalista

Eventi sul territorio:

Luca Di Gregorio giornalista

Sport & fair play:

Ruggero Alcanterini giornalista

Sport & media:

Paolo Cecinelli giornalista

Sport & politiche europee:

Michele Di Cesare docente universitario

Sport & società complessa:

Marco Emanuele docente universitario

Sport & medicina:

Carlo Tranquilli medico sportivo

Sport & turismo:

Gianpaolo Lapesa consulente tour operator

Sport & fisco:

Cristiana Massarenti dottore commercialista

Sport & cult movie:

Jennifer Sutherland giornalista

Sport & qualità della vita:

Sabrina Parsi giornalista

Sport & ambiente:

Ennio La Malfa giornalista

Sport & diverse abilità:

Fabrizio Torella giornalista