

San Pei

In viaggio verso

un sogno...

**Progetto di ricerca SANPEI**  
**"SANO come un PEsce biologico Italiano**

Al fine della valorizzazione di specie autoctone da acquacoltura biologica, con il finanziamento del Ministero delle politiche agricole alimentari e forestali nell'ambito del Programma di Azione Nazionale per l'Agricoltura Biologica e i Prodotti Biologici.

In collaborazione con il Comune di Roma nelle mense di due scuole pilota ("Tullia Zevi"-P'84 e "IV Novembre")

In collaborazione con i ricercatori del CNR.

Il progetto è svolto in collaborazione con le insegnanti del 154° C.D. "Tullia Zevi" plesso P'84: Sabrina Cassano e Maura Anedda.

Coordinato da una dott.ssa psicologa esperta in bambini e questioni alimentari: Cristina Manzini.

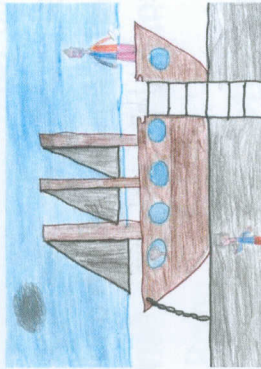
Responsabile scientifico: Elena Pagliarino



# IN VIAGGIO VERSO UN SOGNO: SAN PEI...

## Capitolo I

*"Il soffio del vento sospinge e gonfia le vele, le onde si infrangono sulla chiglia della barca che lievemente mi culla, mentre il mio pensiero vaga alla volta dell'Isola di San Pei, nel caldo lucente del sole, avvolto dall'odore del mare..."*

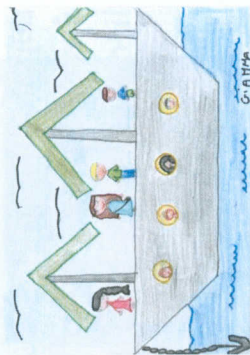


Ci siamo svegliati tutti alle sette del mattino per giungere al porto di Ostia.

Salutiamo i nostri genitori e partiamo con uno zainetto abbastanza grande per contenere tutto l'occorrente; siamo in ventidue, noi bambini e gli insegnanti.

Stiamo per salire a bordo di una barca a tre vele, un vascello trialbero di legno, bello grosso. Siamo in viaggio verso un'isola sconosciuta: "San Pei".

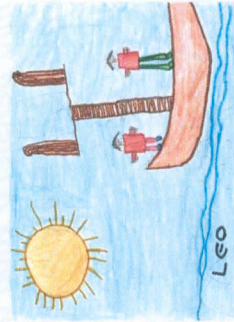
Siamo saliti in barca e, dopo aver sistemato i bagagli,





vorremmo cercare di rilassarci insieme sul ponte di questa nostra barca per sentire, odorare e ammirare il mare e goderci la vita.

Di qui si vede pian piano la terra scomparire, il porto da cui siamo partiti si allontana, diventando sempre più piccolo; in realtà siamo noi che ci allontaniamo!



Le nostre emozioni sono alle stelle, c'è aria di tranquillità e pace, regna il relax e ci sentiamo tutti "padroni mondo"! Sdraiati sul ponte vediamo e sentiamo le onde che si distruggono, scontrandosi contro la chiglia della barca, la loro schiuma forma bolle di sale

Il vascello, rispetto alla distesa del mare è minuscolo e sembra essere un giocattolo in una grande vasca da bagno!

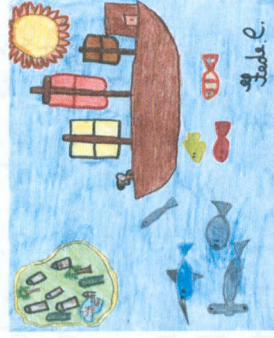
Il tempo è sereno ma ci sono delle piccole nuvole a forma di angioletti che ci guardano e ci proteggono dall'alto; alcuni gabbiani ci si tuffano dentro.

Alziamo lo sguardo in cielo, quel meraviglioso cielo color



carta da zucchero è attraversato dai gabbiani che ci indicano la via.

Il loro stridio è forte e assordante e ci invita ad osservare tutte le cose belle del mare. È bello ammirare i pesciolini che saltellano tra le onde. Chiudiamo gli occhi ascoltando magicamente ogni rumore!



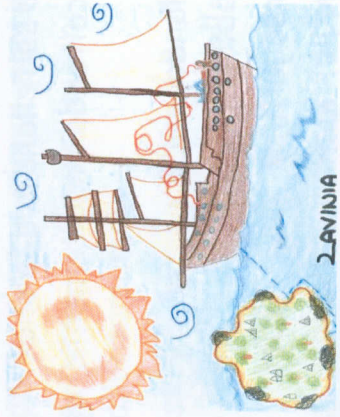
Volando sulle nostre teste, i gabbiani, sembra che ci perseguitino per tutto il viaggio, ma osserviamo anche la loro bellezza perché è la seconda volta che li vediamo nella vita, dal momento che non ce ne sono molti a Roma.

Inizia a soffiare il vento che ci accarezza il viso, sfiora la nostra pelle ed è come se ci sussurrasse qualcosa all' orecchio!

Si sente il profumo del mare, trasportato da una brezza che soffia piacevole e leggera, gonfia le vele e ci scompiglia i capelli. Vorremmo tuffarci in acqua per provare la sensazione del fresco sul viso, tale è il caldo che regna sulla barca, nonostante ci sia il vento.



Il vascello sembra quasi una mamma che ci culla dolcemente, ondeggiando sull'acqua per farci addormentare felici, ci sentiamo come bambini appena nati.

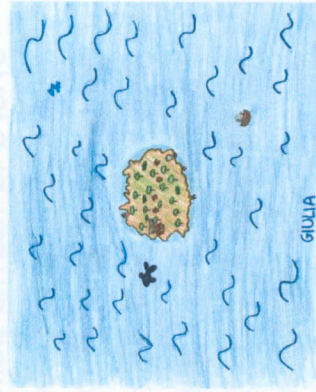


Il sole con il suo calore riscalda ogni cosa, mentre anche l'acqua del mare è tiepida e ci scalda i piedi che teniamo sospesi fuori bordo!

I colori del mare sono bellissimi, sfumature d'azzurro, verde, blu, grigio...si vedono anche granelli di sabbia alzati dal vento che si posano su tutta la barca...questo vuol dire che siamo vicini all'isola di San Pei e che il viaggio sta per terminare. Stare in barca ci piace

tantissimo...prima o poi dovremo scendere per conoscere quest'isola che immaginiamo sia ricca di fiori ed alberi.

Madre Natura ci ha offerto la giornata più bella della nostra vita!



## Capitolo II

*"Siamo finalmente sbarcati, pronti per esplorare quest'isola, per conoscere luoghi, gente ed abitudini..."*

Gettiamo l'ancora vicino ad un molo di legno e saltiamo giù dal nostro vascello, ansiosi di esplorare l'isola di San Pei, la nostra meta!

Ora tutta la VC si trova sulla spiaggia, affondiamo i piedi nella sabbia tiepida e soffice e ci sdraiamo felici come su un morbido e comodo materassino.

Intanto i gabbiani, che ci hanno accompagnati per tutto il viaggio, spariscono volteggiando nel cielo limpido, il loro stridio era un suono stonato in un "Paradiso" come questo.

Quasi tutto il paesino ci viene a salutare e ci accoglie in modo molto ospitale, anche gli asinelli e gli uccelli colorati ci fanno festa con i loro suoni e i loro versi.







Siamo tutti eccitati e non vediamo l'ora di visitare ogni luogo; anche noi abbiamo i sandali ai piedi, pronti ad essere isolani

Pian piano si avvicina un ragazzo che ha più o meno quattordici anni, abbronzato, alto, snello e muscoloso, vestito in modo molto semplice, con pantaloncini e maglietta a maniche corte, porta i sandali e un cappellino di paglia per proteggersi dal sole. Ha un'aria molto simpatica ed è sorridente.

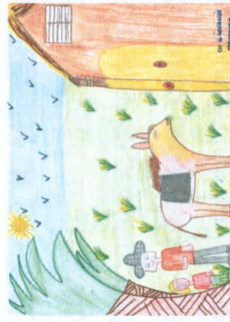
Ci presentiamo, si chiama Sampei sarà la nostra guida, lui vive con mamma e papà e,

nel tragitto, ci racconta subito la sua giornata tipo. La mattina, come noi, va scuola e quando torna aiuta il padre a pescare, nel pomeriggio svolge i compiti, gioca un po' con gli amici all'aria aperta, sulla spiaggia, arrampicandosi sugli alberi, giocando a



nascondino, a ruba bandiera e dopo cena va a letto presto.

Insieme a lui c'è l'anziano del villaggio che carica su un carrettino trainato da un asinello i nostri bagagli.



Andiamo subito a sistemarli i nelle capanne

dove alloggeremo; sono più o meno al centro dell'isola, su una distesa di prato verde, tutte contornate di bambù con il tetto in paglia, dormiremo su delle piccole brandine, forse sarà un po' scomodo, ma pensando alla giornata che ci aspetta, ci addormenteremo sicuramente senza difficoltà!

Per fortuna è una giornata soleggiata, l'aria è fresca e pulita, frizzante come la disponibilità degli abitanti dell'isola. Si conoscono tutti e trascorrono il tempo libero a chiacchierare del più e del meno fuori dalle





casette, all'ombra degli alberi o al fresco delle pinete. Si aiutano tutti perché sono molto generosi e ci ospiteranno di sicuro, volentieri, infatti ci salutano e ci trattano come fratelli.

Il nostro grande giorno è cominciato, andremo a visitarla tutta e ad ammirare la natura di San Pei.

L'isola è piccola ma molto bella, ricca di paesaggi naturali, al centro di essa c'è un piccolo centro abitato con casette di legno, c'è una piazzetta piena di mercatini, ovunque ci sono tavolini sparsi dove si trascorre il tempo giocando a carte e ci sono piccole botteghe dove gli artigiani sono contenti di accoglierci.



Non avevo mai visto una cittadina tanto naturale e splendida, viva e così colorata.

Osservando ogni cosa, si capisce che gli abitanti rispettano molto la natura! Sampei ci mostra alberi di ogni tipo, spiagge dorate, specchi d'acqua per pescare e tutte le altre meraviglie.

Sull'isola si coltivano ulivi, viti e alberi da frutto, ci sono tanti agrumi e cespugli aromatici come rosmarino, salvia, menta, e capperi, tutte piante che non necessitano di molta acqua e crescono bene con il sole e, nell'aria, si spargono questi buoni profumi misti all'odore del mare.

La prima vera fermata sarà alla spiaggia perché dicono che sia molto bella.

La sabbia è bianca ed è talmente fina che se la prendiamo in mano, scivola via come fosse acqua, spiccano qua e là alcune conchiglie colorate dalle strane forme, piccole e grandi, alcune sono anche molto rare e accostandoci l'orecchio si può sentire il rumore del mare. Ognuno di noi ne raccoglie qualcuna che porterà a casa come ricordo.

Sugli scogli c'è la salsedine che li ricopre come fosse un velo.

Il mare di Ostia, per gli abitanti di San Pei sarebbe una discarica abusiva, qui invece il mare non è affatto inquinato, l'acqua è limpida, trasparente, tanto che si riesce a vedere il fondale.

Abbondano pesci di varie specie, infatti tutte le famiglie che vivono a San Pei sono famiglie di pescatori.



Sarà questo il motivo per cui la gente del luogo è in ottima salute, non ha carie ed ha i denti bianchissimi. Il pesce fresco di cui si cibano, oltre alle verdure e alla frutta coltivata, è ricco di omega tre ed omega sei, non contiene il colesterolo, ma proteine salutari e sali minerali e questa alimentazione fa crescere sani e forti, rinforza le ossa, protegge i denti dalla carie e aiuta la circolazione del sangue.

Una delle particolarità di questo luogo infatti, è la longevità della sua popolazione. Basta pensare che in tutta l'isola c'è un solo medico che cura i malanni generici più semplici di bambini ed adulti, è anche dentista e solo raramente la gente è costretta a recarsi nella penisola per curare le malattie più serie.

I tre giorni di questa esperienza volano, mentre noi facciamo amicizia con tutti, bambini, adulti e anziani.

Proviamo a pescare e impariamo a cucinare alcune ricette a base di pesce come il "Ragù di cefalo" e la "Carbonara di mare" che mangiamo voracemente nella piccola trattoria dell'isola dove si organizzano feste e piccoli ricevimenti.

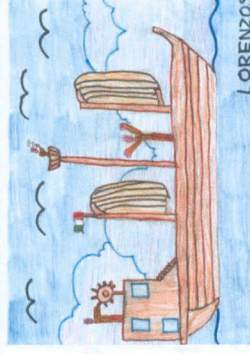
Adesso anche chi prima non mangiava il pesce ha scoperto il suo sapore e ne ha capito l'importanza!

In questi tre giorni abbiamo giocato all'aria aperta e abbiamo scoperto come si vive bene nei luoghi in cui la Natura è protetta e rispettata!



È bellissimo star qui, non vorrei andarmene mai più...peccato che questa avventura sia finita.

Mi viene quasi da piangere perché guardando verso il mare si vede già il nostro vascello che sta per attraccare per portarci via.



Quest'esperienza, l'isola e i suoi abitanti rimarranno per sempre nella mia mente e nel mio cuore.

Un po' tristi per la fine di questa splendida esperienza, ma felici di averla vissuta pensiamo silenziosi alla gente che abbiamo conosciuto, alle immagini che porteremo nel cuore e nella mente...La voce del comandante rompe questo silenzio...improvvisamente ci comunica che faremo una piccola sosta, in un'area dell'isola nota a poche fortunate persone...e noi siamo tra queste!



Ci fermiamo nei pressi di una laguna...l'acqua è quasi ferma, ma più in là si vede l'increspatura dell'acqua marina...che ambiente splendido! Si tratta di un

Allevamento Biologico Estensivo...si sente un dolce silenzio, un venticello leggero muove l'aria salmastra e i canneti verdi.

Qui, in questa area crescono e si nutrono i piccoli avannotti, in un ambiente naturale che rispetta il loro ciclo vitale, tra acqua salmastra e acqua salata. È una nursery naturale...una culla che accoglie i "piccolini" delle orate, delle spigole e dei cefali, un ambiente rispettoso della vita dei pesci che vivono liberi nel mare, liberi nella laguna, il luogo ideale per la riproduzione!

Questa "fermata extra" è stata la "ciliegina sulla torta" di una breve ma intensa vacanza...che non poteva chiudersi in modo migliore!

### Capitolo III

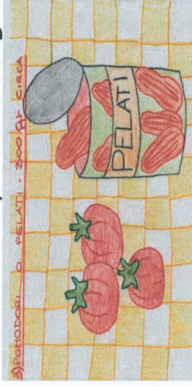
## RICETTA ILLUSTRATA "RAGU' DI CEFALO"

INGREDIENTI PER 4 PERSONE:

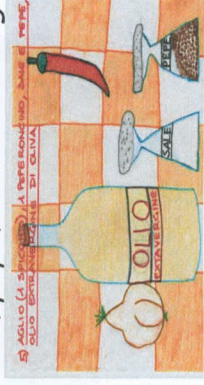
Un cefalo fresco di 350 gr. circa



Pomodori o pelati 300 gr.



Uno spicchio d'aglio, un peperoncino, sale, pepe, olio extravergine d'oliva q.b.





Una manciata di prezzemolo e basilico,  
olive nere 100 gr.



Pasta del tipo farfalle 400 gr.



**PROCEDIMENTO:**

Pulire e squamare il cefalo,  
privarlo delle lisce e della testa,  
ricavarne filetti e tagliarlo a dadini



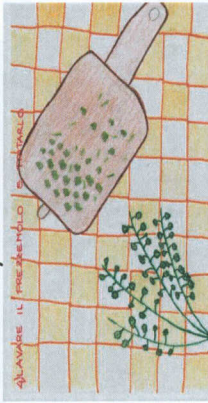
Tagliare i pomodori a dadini



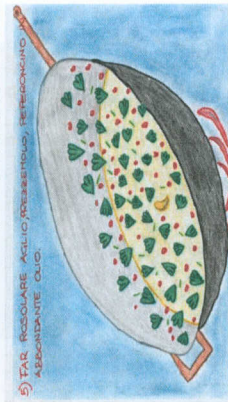
Snocciolare le olive e tagliarle e rondelle



Lavare il prezzemolo e tritarlo

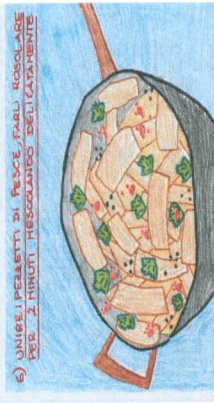


Far rosolare  
aglio, prezzemolo e peperoncino  
in abbondante olio

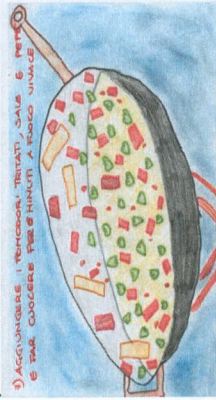




Unire i pezzettini di pesce, farli rosolare per 2 minuti mescolando delicatamente



Aggiungere i pomodori tritati, sale e pepe, far cuocere per 6 minuti a fuoco vivace



Unire le olive snocciolate, cuocere per altri 3 minuti circa



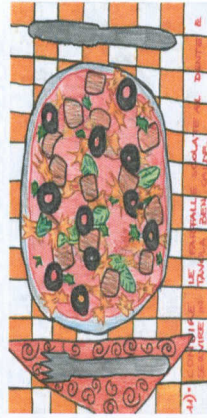
Cospargere con prezzemolo tritato e basilico



Portare ad ebollizione l'acqua salata, cuocere la pasta e scolarla al dente



Condire le farfalle e servire in tavola ben calde.



**Autori: Classe VC A.S. 2011/2012**  
**154° C.D. "Tullia Zevi" - plesso: Palocco '84**  
**Supervisione: Insegnate Sabrina Cassano**



## ALUNNI:

Silvia Aromatario, Iacopo Bandecchi, Sveva Brugnoli, Gianluca Cantonetti, Federico Civita, Asia De Angelis, Patrizia Di Giovanni, Daniela Di Leo, Federico Giammattei, Giulia Lucchetti, Lorenzo Marzi, Leonardo Mastroianni, Enrique Padilla, Lorenzo Santigli, Clarissa Sasso, Filippo Sebastiani, Lavinia Testa, Valentina Zanetti, Gabriele Scarnecchia

In collaborazione con:



Consiglio Nazionale delle Ricerche

Istituto di Biologia Agro-ambientale e Forestale - IBAF  
Realizzato nell'ambito del progetto di ricerca "Sanpei  
SANO come un PESe biologico Italiano  
Valorizzazione di specie autoctone da acquacoltura  
biologica per la ristorazione scolastica" del Consiglio  
Nazionale delle Ricerche



Responsabile scientifico: Elena Pagliarino