SOROPTIMIST X IL MARE

NATURA, CULTURA, FUTURO SOSTENIBILE

Il **Soroptimist International,** oltre a promuovere l'avanzamento della condizione femminile e la piena realizzazione delle pari opportunità, promuove i diritti umani.

Fra questi riteniamo spicchi il diritto ad un ambiente sano corollario del diritto alla salute fisica e mentale, possibile solo con il rispetto della bellezza e della convivenza con le altre specie, dunque con il rispetto della natura. Ispirato dagli obiettivi per lo sviluppo sostenibile dell'Agenda 2030 delle Nazioni Unite trae origine nel nostro Club il desiderio di adoperarci, per quanto possibile, per la difesa dell'ambiente, già peraltro oggetto di altri progetti sia locali che nazionali.

Nasce così, due anni fa, per volontà della presidente ***Gabriella Vitri***, tuttora membro della commissione dedicata, il progetto **NATURA, CULTURA, FUTURO SOSTENIBILE. SOROPTIMIST X IL MARE**. Lo sguardo si rivolge anche alle attività lavorative che coinvolgono l'ambiente marino e costiero con particolare attenzione alle realtà e prospettive al femminile. Negli ultimi due anni sono stati realizzati quattro incontri che hanno spaziato da le specie aliene, la tecnologia a tutela dell'ambiente, la conoscenza di centri sperimentali quali Cestha, la partecipazione ad Ecomondo. In seguito altri club Soroptimist italiani, e non solo, potendo annoverare fra questi il Club di Atene, hanno condiviso l'idea e realizzato sui loro territori iniziative aventi gli stessi fini.

Il progetto **Soroptimist per il Mare** mira, innanzi tutto, a smuovere le coscienze sui gravi temi di minaccia del sistema marino e costiero sollecitando la conoscenza della realtà marina e costiera e delle infinite declinazioni che la vedono coinvolta quotidianamente nella vita di ogni individuo. Il gruppo di lavoro, consapevole del fatto che per difendere occorre conoscere, si adopera per la divulgazione della conoscenza dell'immenso valore del patrimonio marino e costiero che coinvolge la nostra penisola e, contemporaneamente, dei gravi ed attuali pericoli che tale patrimonio sta correndo, mirando così a mobilitare, sia i singoli che gli enti preposti, ad una responsabile presa di posizione che favorisca prassi virtuose e decisioni democratiche, concrete ed efficaci a tutela dell'ambiente marino e costiero.

Progetti e iniziative già realizzate

> 9/07/2022
Mariscadoras e il Progetto Blue Eat per contenere il proliferare delle specie aliene tra cui granchio blu.
Con la presenza del Sindaco di Rimini Jamil Sadegholvaad. Rimini

> 18/07/2022
Presentazione della sede Cestha, Centro Sperimentale per la tutela degli habitat marini. *Ravenna*

> 10/09/2022
Conoscenza e tutela dell'ecosistema mare e delle sue risorse
Museo della Marineria, Cesenatico.

> 8-11/11 2022
Presenza a Ecomondo - The Green Technology Expo
Presentazione del progetto Soroptimist per il Mare.
In collaborazione con Petroltecnica. Rimini.

> 1/03/2023
Arpam per il Mare: monitoraggi e controlli. *Pesaro.*

> 6/10/2023
Incontro con 3 relatrici su Ecosistema marino e cambiamenti climatici. *Bologna.*

> 7/10/2023
Incontro: "Il verde incontra il blu".
Ravenna.

> 9/11/2023
Turismo fattore umano. *Orbetello, Costa d'Argento.*

< Tutti gli aggiornamenti sul progetto qui



Mercoledì 20 marzo. 2024

Cena al PROFUMO DI MARE

Si conosce solo ciò di cui si fa esperienza

Ricette con le alghe



LA MARIANNA
trattoria di mare

Soroptimist International
CLUB RIMINI



Crostino di pane tostato con hummus di ceci cotti in alga kombu e vongole adriatiche

Ingredienti: *Pane toscano • humus di ceci cotti • alga Kombu • vongole • prezzemolo • aglio • vino bianco • sale • pepe • olio Evo.*

Procedimento: *In acqua salata cuocere l'alga Kombu per qualche minuto, ed unire i ceci. Una volta lessati (sia i ceci che l'alga), scolare, condire con un po' di pepe e frullare. A parte spurgare le vongole in acqua salata. In una casseruola aprirle le vongole su un fondo di olio e.v.o., prezzemolo, aglio e sfumare con vino bianco. Sgusciare e filtrare l'acqua di cottura. Tostare il pane spalmare l'hummus precedentemente ottenuto e sopra disporre le vongole scaldate nella loro acqua.*
A piacere un filo di olio Evo.

Kombu

È un'alga bruna che cresce principalmente nelle acque fredde dell'Oceano Pacifico, lungo le coste asiatiche del Giappone, Cina. Viene spesso raccolta lungo le scogliere rocciose. È molto utilizzata per ridurrei gonfiori associati al consumo di legumi.



Pinzimonio di verdure fresche in una sospesione di olio e.v.o. biologico olio della microalga Schizochytrium

Ingredienti: *Verdure fresche miste •olio Evo bio • olio di micro-alga marina Schizochytrium sp. • Gomasio alle alghe • sale • pepe.*

Procedimento: *Tagliare a crudo le verdure da pinzimonio quali finocchio, carote, sedano, pomodoro, ravanelli e peperone.*
In una ciotola unire olio Evo con qualche goccia di olio ricco di omega 3 e il gomasio bio alle alghe, sale e pepe a piacere.

L'olio Omega-3 Vegano

È composto dalla micro-alga marina Schizochytrium sp., costituita da alghe unicellulari e microscopiche. È originaria delle foreste di mangrovie lungo le coste tropicali e si nutre esclusivamente di sostanze organiche e vegetali. Per il nostro olio viene coltivata in grandi contenitori con acqua di mare artificiale.
È un alga ricchissima dei preziosi omega-3 EPA e DHA.



Spaghetti con salicornia, capperi, limone, prezzemolo fresco e sardoncini dell'adriatico

Ingredienti: *Spaghetti • sardoncini • capperi • scorza di limone • salicornia • prezzemolo • sale • pepe • olio Evo.*

Procedimento: *Sviscerare i sardonici e cuocerli in forno su carta da forno, con un po' di olio evo. In abbondante acqua salata cuocere gli spaghetti negli ultimi due minuti di cottura unire la salicornia e scolare. Far saltare la pasta e la salicornia precedentemente scolata con i sardonici, i capperi, la scorza di limone, aggiungere prezzemolo fresco tritato.*

Salicornia

A differenza delle alghe brune menzionate, la Salicornia è un'angiosperma halofita (pianta adattata a crescere in ambienti salini). Si trova in habitat costieri e salini in tutto il mondo, inclusi Europa, Asia, Nord America e Africa.



Seppie adriatiche ripiene al forno su letto di insalata giapponese a base di alghe Wakame

Ingredienti: *Seppie • Alga Wakame • pane grattugiato • Gomasio • sale • pepe • olio Evo.*

Procedimento: *Pulire le seppie privandole del nero, sciacquarle e tamponare con carta.*
A parte condire i pane grattugiato con olio evo, sale, prezzemolo e Gomasio. Condire le seppioline con olio evo e pane grattugiato precedentemente condito lasciandone in abbondanza al loro interno. Cuocere in forno per 7/8 minuti a 200°. A parte lasciare in acqua fredda l'alga Wakame per qualche minuto e poi sbollentarla in acqua salata per 5 minuti. Dopo averla scolata e raffreddata, strizzare l'alga e disporla su un piatto condendo con olio evo, sale, pepe e un goccio di salsa di soia. Adagiare sul letto di alga le seppie appena tolte dal forno.

Wakame

È un'alga bruna e può essere trovata in diverse parti del mondo. È particolarmente comune nelle acque del Giappone, della Corea e della Cina, ma si trova anche lungo le coste dell'Europa, del Nord America e dell'Australia.



Cheescake Spriulina e cocco

Ingredienti: *Biscotti secchi • burro • formaggio Philadelphia • panna da montare • scaglie di cocco • alga Spirulina*

Procedimento: *preprare il fondo della torta frullando i biscotti frollini a piacere con il burro e disporre sul fondo di una teglia. Lasciare raffreddare in frigorifero per almeno 2 ore.*
Per la farcia unire a freddo mescolando energicamente, formaggio Philadelphia, panna montata, scaglie di cocco ed un cucchiaino di polvere di alga Spirulina. Completare disponendo sopra il biscotto precedentemente raffreddato la farcia, e far riposare in frigorifero per almeno 5 ore prima di servire.

Spirulina

Si tratta di un'algina cyanobatterica che cresce in ambiente di acqua dolce e salata. Può essere trovata in laghi, stagni e mari tropicali caldi. La Spirulina è particolarmente diffusa in regioni come Africa. Spirulina fornisce soprattutto energia, perchè stimola la produzione di adrenalina aumentando la reattività e la resistenza alla fatica. Inoltre favorisce la produzione dei globuli bianchi migliorando il nostro sistema immunitario.



Crema pasticcera leggera all'alga Spirulina accompagnata da biscotti secchi con alga Spirulina e matcha.

Ingredienti: *Farina • burro • zucchero • uova • alga Spirulina • matcha*

Procedimento: *seguire la ricetta classica degli etruschi, senza mandorle e aggiungendo l'alga Spirulina all'impasto. Seguire la ricetta della crema pasticcera e aggiungere l'alga Spirulina al composto.*