



Na. Sa. Ta.
Augura a
tutti i Soci
un Buon
Natale ed un
Felice
Anno Nuovo

In questo numero

- Anche i paesi ricchi...piangono
pag. 2
- Natale: Una Festa Molto Antica
pag. 3
- I Broccoli contro i Raggi Ultravioletti

- Demenza: Verdura e Pesce meglio di
Carne e Uova

- In Sciopero per una Testa d'Aglio
pag. 4
- Il Presepe, Storia di una Tradizione
pag. 5
- Professione Sommelier parte 2
pag. 6
- Importante Iniziativa

- Scopelliti a Reggio Emilia
pag. 7
- Alla Scoperta del Passato
pag. 8
- Ricette del Mese
pag. 9
- Natale, Idee per la Tavola
pag.10
- Natale, Si rinnova il gusto della
Frutta Secca
pag.11
- Autunno sui Colli Peloritani
pag.12
- La Domenica del Villaggio

- Pillole di Saggezza

Anche i paesi ricchi...piangono!

di Domenico Saccà

Gli esperimenti ormai lo hanno accertato: puntare su un'alimentazione raffinata, priva di cibi biologici, consumare alimenti fuori stagione e con conservanti, non rispettare corrette combinazioni alimentari espone a deficit alimentari e alle più diffuse patologie, dall'allergia al cancro.



Da non sottovalutare neppure stress e depressione.

La **carezza** più preoccupante testata nei paesi cosiddetti industrializzati, è da mettere in relazione alla mancanza di microelementi essenziali.

A essere più attaccato è proprio il **sistema immunitario**, quel complesso sistema difensivo che tiene lontano le malattie.

Ormai le moderne scienze dell'alimentazione ci dice, senza ombra di dubbio, che tutto il meccanismo è in buona parte influenzato dall'alimentazione e in particolare dalla presenza o dal deficit di alcuni microelementi minerali.

Un esempio? La carezza di **selenio** abbassa la soglia di resistenza alle infezioni, mentre un suo supplemento ad hoc stimola le funzioni leucocitarie e la loro produzione.

Il discorso potrebbe continuare con tutti gli altri (rame, manganese, cromo, etc.). Questi componenti, poi sono antagonisti formidabili dei **radicali liberi**, sostanze che rendono le cellule meno

efficienti: tessuti e organi perdono le loro capacità di funzionamento ottimali.

Con il termine **oligoelementi** si intende quegli elementi minerali che entrano in piccolissimo santità nella costituzione dell'organismo.

Sono veri e propri regolatori del corpo: vitamine, enzimi, carbonati, proteine risentono della loro influenza.

Ma quanti ne dobbiamo assumere?

Per assicurarsi un apporto equilibrato non è proprio il caso di rompersi la testa con tabelle complicate, basta approfittare delle opportunità che ci offrono i **cibi** e le **bevande**.

Mangiare con moderazione, quindi, ma di tutto.

Un consiglio: la palma delle preferenze va alle **proteine vegetali** (cereali e legumi) e da abbondanti razioni di frutta e verdura, purché biologici, manco a dirlo la "**dieta mediterranea**" è proprio vincente.

Natale: Una Festa Molto Antica

di Fabrizio Andreacchio

Il Natale è senza dubbio una delle maggiori festività cristiane e, sicuramente, rimane una delle più attese da grandi e piccini. Forse per l'atmosfera che si respira in quel periodo, forse per la riscoperta degli affetti, per il ritrovare la vicinanza di persone a noi care o forse, semplicemente, per i colori degli addobbi e delle luci che danno un che di surreale alla città. E mentre i più piccoli attendono con trepidazione la mattina del 25 dicembre in cui, balzando giù dal letto, correranno a scartare i regali, gli adulti spesso si trovano a riflettere sul senso profondo di questa ricorrenza.

Ma quale è il significato religioso di questa festa? E come si è veramente giunti a festeggiare il Natale così come lo conosciamo?

Il Natale è la festività che celebra la nascita di Gesù Cristo e cade il **25 dicembre**, nel 359° giorno del

Calendario Gregoriano (360° per gli anni bisestili), per quanto riguarda la chiesa occidentale, mentre, in oriente si festeggia il **7 gennaio** per lo slittamento del

Calendario Giuliano. E' anche chiamato "Natale di Gesù" o "Natività del Signore" e spesso viene preceduto dall'aggettivo santissimo. Secondo il calendario liturgico, inoltre, questa festività è di portata inferiore solo alla Pasqua, ma sicuramente, al livello popolare è la festa più sentita, soprattutto da quando, negli ultimi due secoli, è nata l'usanza di scambiarsi **doni** e di vivere quest'evento assieme alla propria famiglia. Per i cristiani, poi, questa è la festa in cui si è chiamati a riconoscere il figlio di Dio fatto uomo, un rito che si rinnova ormai da millenni. Per quanto riguarda le origini del Natale, invece, bisogna andare parecchio indietro nel tempo. La parola latina **Natalis**, infatti, era impiegata per molte ricorrenze nel calendario romano, tra le quali il **Natalis Romae**, il 21 aprile, che commemorava la nascita dell'**Urbe** e il **Dies Natalis Solis Invicti**, che cadeva proprio il 25 dicembre, ed era la ricorrenza dedicata al

dio Sole Invitto, introdotta dall'imperatore Aureliano nel 273 d.C. Altra divinità solare festeggiata in Roma, sempre nel medesimo giorno, era anche il **dio Mitra**, mentre i Germani festeggiavano il solstizio di inverno, chiamato **Yule**. Il carattere solare di tale ricorrenza era altresì noto a Persiani, Egizi, Celti e Greci. Il 273, dunque, con l'istituzione della festività di **Sol Invictus** da parte dell'imperatore, non fu altro che il risultato della volontà di unificare e istituzionalizzare un culto che era noto a tutte le popolazioni dell'impero da oriente a occidente.

simboliche interne al Cristianesimo stesso. Secondo una di esse, la nascita di Gesù sarebbe stata scelta ispirandosi al giorno della sua morte dai primi Cristiani (fatto avvenuto il 25 marzo oppure il 6 aprile). Altri ancora hanno pensato che la data che ha ispirato il natale sia quella dell'Annunciazione (sempre da collocarsi il 25 marzo, all'equinozio di primavera). Per alcuni, invece, la scelta del 25 dicembre, dipenderebbe dal fatto che il sole e la luce siano simboli frequentemente usati in ambito cristiano, per cui una conseguenza logica di ciò sarebbe stata quella di collo-

care la Natività di Cristo, proprio quando le giornate riprendono ad allungarsi. Secondo alcuni studi condotti sulla biblioteca essena di **Qumran**, invece, il 25 dicembre sarebbe il giorno corrispondente con molta esattezza alla nascita di Cristo.

Ci sono ancora altre ipotesi che propendono piuttosto per una derivazione esterna al Cristianesimo di questa festività per influsso da parte di altre religioni praticate al contempo nel bacino del



Nei primi secoli del cristianesimo non pare esservi una festività del Natale, almeno stando a quanto riportano Ireneo, Tertulliano e Origene: erano, infatti, più sentite festività come l'Epifania. Pare che proprio nel III secolo si debba collocare la nascita di questa ricorrenza. Intorno al 200 d.C., i teologi egiziani di Alessandria, definirono l'anno ed il giorno della nascita del **Cristo**. Secondo tale ipotesi essa sarebbe da collocarsi il 20 maggio del ventottesimo anno di Augusto, mentre secondo altri la si sarebbe dovuta porre al 19 o al 20 aprile. Altre ancora furono le date proposte, ma il solo dato certo è che al **Concilio di Nicea** del 325 d.C. la chiesa di Alessandria festeggiava un **dies Nativitatis et Epiphaniae**. Sul fatto che si sia giunti a considerare la data del 25 dicembre come giorno della Natività di Cristo, sono state avanzate varie ipotesi tutte differenti tra di loro. Un certo numero di esse vuole che questo giorno sia stato scelto in base a considerazioni

Mediterraneo. Secondo alcuni deriverebbe addirittura dall'**Hanukkah** ebraico, "la festa delle luci" che sembrerebbe cadere proprio nel medesimo periodo. Ai giorni nostri, il Natale ha assunto nuovi usi e costumi che prevedono lo scambio di doni, l'allestimento di lauti banchetti (che derivano probabilmente dai **Saturnalia** dell'antica Roma che duravano dal 17 al 23 dicembre), l'addobbo dell'albero di Natale, introdotto da **Martin Lutero**, e la preparazione del presepe usanza diffusa da **S. Francesco d'Assisi**. Da non dimenticare, infine, per quel che riguarda il folklore popolare la figura di **Babbo Natale**, tanto cara ai più piccoli e sicuramente connessa al tradizionale scambio di doni. Per quanto riguarda la genesi di questa figura, la tradizione fa riferimento alla figura di **San Nicola di Mira** (in Turchia) vescovo della città, che pare fosse solito fare regali ai più poveri. La leggenda di tale santo è alla base della storia di "Santa Claus".

I Broccoli contro i Raggi Ultravioletti

di D. S.

Una ricerca della *John Hopkins University* rivela che il **sulforafane**, sostanza presente in questi vegetali, è in grado di proteggere dai raggi dannosi del Sole se applicata sulla pelle. Proteggersi dalle radiazioni ultraviolette con i broccoli. È la novità emersa da una ricerca degli scienziati della *John Hopkins University* e pubblicata su *Proceedings of the national academy of sciences* (Pnas). Secondo lo studio, è possibile proteggersi efficacemente dagli effetti nocivi dei raggi ultravioletti (Uv), una delle principali cause ambientali di cancro alla pelle, attraverso l'applicazione locale di un estratto dei germogli di broccolo, il **sulforafane**.

Con il composto, infatti, si **riduce** sensibilmente il grado di rossore sulla pelle, o eritema, che indica l'infiammazione e il danno alle cellule causato dalle radiazioni. Il **sulforafane** era stato identificato dal gruppo di ricerca già 15 anni fa e aveva mostrato di prevenire lo sviluppo del tumore in un numero di animali trattati con sostanza chimiche che pos-



sono provocare il cancro. Come precisa **Paul Talalay**, uno degli autori, non si tratta di una crema solare, che assorbe la luce UV prevenendo il suo ingresso nella pelle.

L'estratto lavora dentro le cellule potenziando la produzione di enzimi protettivi che difendono le cellule contro i danni dei raggi. La sua azione protettiva è stata provata prima in esperimenti su modelli animali e poi su sei volontari sani.

Piccole porzioni di pelle di circa un centimetro di diametro, alcune trattate con il **sulforafane** e altre no, sono state esposte a raggi ultravioletti. **Risultato:** il rossore e l'infiammazione sono stati ridotti in media del 37 per cento, anche se i ricercatori hanno osservato che la risposta è estremamente soggettiva, e di conseguenza si ha una enorme variabilità dell'efficacia (dall'8 al 78 per cento).

Il composto si è rivelato in grado di svolgere un'azione protettiva anche se applicato tre giorni prima dell'esposizione ai raggi e gli effetti sono a lungo termine: la protezione dura anche dopo che l'estratto non è più presente sulla pelle.

Demenza: Verdura e Pesce meglio di Carne e Uova

di D. S.



Le persone che mangiano molta frutta, verdura e pesce, sono a minor rischio di sviluppare demenza rispetto a quelle che mangiano più carne e uova. La notizia arriva da uno studio francese pubblicato su *Neurology*, condotto dall'*Università Victor Segalen di Bordeaux*, che ha coinvolto 8.085 uomini e donne con più di 65 anni residenti in 3 città

della Francia, Bordeaux, Montpellier e Digione. Nei successivi quattro anni, 281 degli anziani, inizialmente in buone condizioni, hanno sviluppato demenza (183 morbo di Alzheimer): ma quelli la cui dieta era stata ricca di vegetali e acidi grassi omega-3 sono risultati più protetti. Un'alimentazione in cui è abbondante questo tipo di acidi grassi (contenuti soprattutto nei pesci grassi, come il salmone e lo sgombero, e in oli vegetali come quello di canola, di semi di lino e di noci), riduce il rischio di andare incontro a demenza, mentre il rischio aumenta se l'alimentazione è ricca di acidi grassi **omega6**, grassi polinsaturi che si trovano nella carne, nelle uova e in diversi oli per cucinare, come quello di cartamo e di semi di soia. E per quanto riguarda i vegetali, mangiare frutta e verdura riduce di quasi il 30% il rischio di sviluppare demenza, di qual-

siasi tipo, sia dovuta al morbo di Alzheimer, sia dovuta ad altre cause. Gli effetti protettivi messi in luce dal consumo di pesce e vegetali, sono, per di più, indipendenti: cioè si manifestano comunque, anche mangiando solo pesce o solo frutta e verdura, e si assommano uno all'altro se la dieta contiene entrambi i tipi di cibo. È possibile, secondo i francesi, che **omega3** e **vegetali** influenzino il rischio agendo direttamente a livello delle cellule cerebrali. Gli acidi grassi omega3, infatti, sono tra i componenti della membrana esterna di queste cellule, e sembrano per di più avere un effetto antinfiammatorio, mentre gli omega6 avrebbero al contrario, un effetto pro-infiammatorio (i livelli cronici di infiammazione vengono chiamati in causa nella patogenesi di molte malattie, demenza compresa). Quanto alla frutta e alla verdura, hanno un elevato contenuto di antiossidanti, quali **vitamina C**, precursori della vitamina A e flavonoidi, che contribuiscono a difendere le cellule nervose. Una dieta con frutta e verdura almeno cinque volte al giorno, il pesce almeno una volta la settimana, ed eviti oli di semi ricchi di omega6 (per esempio l'olio di semi di soia), può fare solo bene, anche al nostro cervello. Con una piccola eccezione: sembra infatti che gli individui geneticamente predisposti ad ammalarsi del morbo di Alzheimer - fortunatamente rari - non si giovino dell'effetto protettivo degli acidi grassi omega3.

Curiosità

In sciopero per una testa d'aglio

di Agostino D'Arrigo

L'aglio è una delle piante coltivate di origine più remota, tanto che ne sono stati trovati resti in alcune caverne preistoriche.

Già nell'antico Egitto erano conosciute le sue proprietà terapeutiche e nel codice di Ebers, papiro medico egizio risalente al 1550 a.C., erano elencati ben ventidue impieghi del pre-



zioso bulbo.

Lo storico Erodoto racconta che durante la costruzione della piramide di Cheope, nel III millennio a.C., i lavoratori ne facevano largo uso per sopportare meglio la fatica, e addirittura che, una volta, la mancata distribuzione della consueta razione di aglio fosse stata causa di un vero e proprio sciopero

Il Presepe, Storia di una Tradizione

di **Floriana Riso**

Il Natale è sempre stato un tema ricorrente nelle varie rappresentazioni artistiche come la pittura. In effetti, la **Natività** è stata rappresentata, ad esempio, in alcuni esemplari di pittura sul vetro presenti in collezioni private.

Rappresentazione iconografica per eccellenza del Natale è il Presepe che assume il duplice scopo di esemplificare gli sviluppi della società che l'ha prodotto nonché esprimerne il sentimento religioso.

La tradizione, tutta italiana, del Presepe risale all'epoca di **San Francesco d'Assisi** che nel 1223 realizzò a Greccio la prima rappresentazione vivente della Natività.

Sebbene esistessero anche precedentemente immagini e rappresentazioni della nascita del **Cristo**, queste non erano altro che "sacre rappresentazioni" delle varie liturgie celebrate nel periodo medievale.

Per i primi veri presepi dobbiamo aspettare il XV secolo

quando si diffuse l'usanza di collocare nelle chiese grandi statue permanentemente, tradizione che si diffuse anche per tutto il XVI secolo.

Uno dei più antichi, tuttora esistenti, è il presepe monumentale della

Basilica di Santo

Stefano a Bologna, che viene allestito ogni anno per Natale.

Dal XVII secolo il presepe iniziò a diffondersi anche nelle case dei nobili sotto forma di "soprammobili" o di vere e proprie cappelle in miniatura anche grazie all'invito del papa durante il **Concilio di Trento** poiché ammirava la sua capacità di trasmettere la fede in modo semplice e vicino al sentire popolare. Nel XVIII secolo, addirittura, a Napoli si scatenò una vera e propria competizione fra famiglie su chi possedeva il presepe più bello e sfarzoso: i nobili impegnavano per la loro realizzazione intere camere dei loro appartamenti ricoprendo le statue di capi finissimi di tessuti pregiati e scintillanti gioielli autentici.

Nello stesso secolo a Bologna, altra città italiana che vanta un'antica tradizione presepistica, venne istituita la **Fiera di Santa Lucia** quale mercato annuale delle statue

prodotte dagli artigiani locali, che viene ripetuta ogni anno, ancora oggi, dopo oltre due secoli. Con i secoli successivi il presepe occupò anche gli appartamenti dei borghesi



e del popolino, ovviamente in maniera meno appariscente, resistendo fino ai giorni nostri.

Molti ignorano che gran parte delle ambientazioni utilizzate nel presepe derivano dai **Vangeli apocrifi** e da arcane tradizioni dimenticate.

I Vangeli canonici infatti parlano della natività in modo molto vago tralasciando molti particolari scenografici.

Tanto per citarne alcuni, il bue a l'asinello, simboli immancabili di ogni presepe, derivano da un'antica profezia di

Isaia che dice "Il bue ha riconosciuto il suo proprietario e l'asino la greppia del suo padrone".

Sebbene **Isaia** non si riferisse

assolutamente alla nascita del Cristo, l'immagine dei due animali venne utilizzata comunque come simbolo degli ebrei (rappresentati dal bue) e dei pagani (rappresentati dall'asino).

Anche la stalla o la grotta in cui **Maria** e **Giuseppe** avrebbero dato alla luce il Messia non compare nei Vangeli canonici: sebbene **Luca** citi i pastori e la mangiatoia, nessuno dei quattro evange-



listi parla esplicitamente di una grotta o di una stalla.

Anche quest'informazione arriva dai Vangeli apocrifi.

Tuttavia, l'immagine della grotta è un ricorrente simbolo mistico e religioso per molti popoli.

I **Re Magi**, invece, derivano dal Vangelo dell'infanzia armeno. In particolare, questo vangelo colma le lacune che invece **Matteo** non

risolve, ovvero il numero e il nome di questi sapienti orientali: il vangelo in questione fa i nomi di tre sacerdoti persiani: **Melkon**, **Gaspar** e **Balthasar**, anche se non manca chi vede in essi un persiano (recante in dono oro), un arabo meridionale (recante l'incenso) e un etiope (recante la mirra).

Così i re magi entrarono nel presepe, sia incarnando le ambientazioni esotiche sia come simbolo delle tre popolazioni del mondo allora conosciuto, ovvero Europa, Asia e Africa.

Tuttavia, alcuni aspetti derivano da tradizioni molto più recenti.

Il presepe napoletano, per esempio, aggiunge alla scena molti personaggi popolari, osterie, commercianti e case tipiche dei borghi agricoli, tutti elementi palesemente anacronistici.

Gli Strumenti

Oltre alla fondamentale preparazione tecnica ed al bagaglio d'esperienza che ogni sommelier deve possedere, vi sono alcuni accessori che risultano essere imprescindibili e fondamentali.

Il primo è il **tastevin**, oramai quasi caduto in disuso come strumento tecnico, ma che non deve mancare mai al collo di ogni sommelier, in quanto, nel corso degli anni, ha assunto il valore di autentico emblema della categoria. Il **Tastevin** o **Tate-vin** rappresenta oggi un oggetto simbolo del sommelier, ormai rimpiazzato dai bicchieri da degustazione. Era già adottato in Francia nel XVII secolo presso le famiglie borghesi e si diffuse rapidamente a cavallo tra il XIX ed il XX secolo. Questo strumento di degustazione fu subito realizzato con materiali come legno e metallo per consentire ai coppieri di trasportarlo a cavallo ed evitare che si rompesse. Oggigiorno, questo accessorio è utilizzato anche per informarci se un sommelier è in servizio oppure no. Quando è in servizio, il tastevin è posizionato normalmente, quando invece il sommelier termina il suo turno - o, comunque, si prende una pausa - appende la coppa metallica al taschino della giacca: questo ci dice che quel sommelier non è, momentaneamente, "operativo". Esistono due modelli di tastevin:

- il **Bordolese**, che si presenta con un manico piatto



- il **Borgognone**, che è invece dotato di un anello



Il modello Borgognone, peraltro adottato dall' *Associazione Italiana Sommelier* come distintivo, è solitamente prodotto in argento oppure in metallo argentato, è a forma di tazza con un diametro di circa 8cm ed una profondità di 2cm, con un manico che ha la funzione di poggiadito. L'argento ha la proprietà di contribu-

re a dissolvere l'anidride solforosa contenuta nei vini bianchi giovani. Al suo interno presenta una grossa bolla centrale denominata "**bolla di livello**" la quale non deve mai essere superata dal vino che vi viene versato. Intorno a questa bolla centrale si presenta una serie di **14 piccole perle in rilievo** che hanno la funzione, agitando il tastevin, di ossigenare più velocemente il vino versato. Sul lato sinistro rispetto al manico reca una serie di **8 perle rientranti** che sono concave e servono per l'esame visivo dei vini rossi, notoriamente meno trasparenti. Sul lato destro sono invece disposte **17 nervature incavate** le quali risaltano il colore e la limpidezza dei vini bianchi. Il tastevin viene portato appeso al collo per mezzo di una catena. Per utilizzarlo si apre il moschettoni e lo si stacca dalla catena. Per valutare i vini bianchi lo si impugna con la mano sinistra e si versa il vino con la destra. Al contrario, per esaminare il vino rosso si versa il vino con la sinistra e si impugna il manico sul poggiadito utilizzando la mano destra. Il tastevin non deve essere bagnato con l'acqua e deve essere asciugato dopo ogni uso con un panno pulito privo di odori per evitare che si formino delle muffe.



Lo strumento forse più importante è però il **cavatappi**. Le origini del cavatappi rimangono a tutt'oggi ancora incerte, legate in qualche caso all'uso delle armi oppure al servizio del vino. Secondo le ipotesi di vari studiosi sembra comunque che il suo precursore possa essere il punteruolo per spillare vino dalle botti, oppure la verga attorcigliata che si adoperava per estrarre le palle di piombo che restavano incastrate nelle armi da fuoco. L'affermazione di questo utensile come apribottiglie avviene nel XVIII secolo quando soprattutto in Inghilterra il cavatappi viene prodotto in ogni foggia, con pregevoli decorazioni e materiali raffinati. I collezionisti ed i nobili si rivolgono agli artigiani per avere pezzi unici e preziosi. A cavallo tra il '700 e l'800, grazie anche alla spinta del reverendo Samuel Henshall che a Birmingham ottiene il brevetto per la produzione in serie, il cavatappi è oggetto di una diffusione capillare e viene prodotto in varie forme: a farfalla, a rubinetto, a doppia

vite, a campana, a manovella, a cremagliera, a concertina, ecc. Al giorno d'oggi, contrariamente a quello che comunemente si pensa, il cavatappi più indicato per l'apertura di una bottiglia è proprio quello più semplice: il **cavatappi a leva**. Questa versione, chiamata anche *levatappi a leva*, è quella utilizzata dai sommelier professionisti ma anche dai barman e dagli addetti alla ristorazione, poiché con sicurezza e velocità si può aprire una bottiglia con manovre elementari. Il cavatappi a leva è costituito da un **manico** (generalmente in plastica o metallo, ma si trova anche in versioni più costose ed eleganti in osso o corno) a presa ergonomica al centro del quale è inserita una **spirale** appuntita lunga intorno ai 6 centimetri che andrà inserita al centro del tappo (la spirale viene chiamata anche "**verme**"). Ad un'estremità del manico troviamo da un lato una **lama a coltellino** che si utilizzerà per incidere e rimuovere la capsula di alluminio al di sotto del *cercine* (la nervatura sul collo della bottiglia, detta anche *baga*), dall'altro lato la **leva** che può presentarsi ad 1 oppure 2 tacche: il modello a 2 tacche permette un'estrazione del tappo meno faticosa e più efficace perché si esegue in due passi. Sulla leva si può notare anche la presenza di un'incisione che serve per utilizzare il cavatappi come apribottiglie per tappi a corona. È con il cavatappi che il sommelier effettua l'apertura della bottiglia. Il cavatappi del sommelier deve essere di tipo piccolo, dall'estetica sobria, non particolarmente vistoso o appariscente. È dotato di lama, vite autofilettante e dente d'appoggio per l'estrazione. Questo tipo di cavatappi è disponibile in diversi materiali, ma le caratteristiche salienti rimangono comuni. Altri tipi di cavatappi - come, ad esempio, il ben noto modello casalingo, con le due caratteristiche leve d'estrazione laterali - non sono ammessi. L'eccezione alla regola, che ciascun sommelier sa di dover usare con moderazione, è rappresentata dal vecchio *tirabusciòn*, costituito dalla sola vite autofilettante e dal manico ad essa perpendicolare. Poiché questo strumento non ha denti d'appoggio o leve d'estrazione, è consentito - caso unico nel rigoroso codice della *sommellerie* - di bloccare la bottiglia stringendola tra le cosce, in modo da avere le mani libere per esercitare la necessaria forza per l'estrazione del tappo. (continua sul prox numero)

Importante Iniziativa

di F. R.

E' stata presentata venerdì 23 Novembre a Palazzo Zanca nel



corso di una conferenza stampa, la petizione popolare a favore della realizzazione di un nuovo svincolo autostradale nel tratto compreso tra le valla-

te **Santo Stefano e Giampileri**.

Ad organizzare quest'iniziativa, che vede ancora protagonista la zona sud di Messina, sono state tre associazioni cittadine: *Associazione Sorgenza*, con il Presidente **Bombara Basile Daniele**, *Associazione Ambiente e Vita*, con il Responsabile Provinciale **Felice Amato**, e *Arci Pesca FISA* con il Presidente **Domenico Saccà**.

Alla conferenza stampa era presente, per illustrare i dettagli dell'iniziativa, anche il portavoce delle tre associazioni **Gaetano Gennaro**.

A far nascere questo progetto è stata la volontà di porre fine a tutti i problemi, di varia natura, che da diverso tempo affliggono il territorio della I Circoscrizione.

Negli ultimi anni, infatti, questa parte della città è stata protagonista di un notevole cambiamento urbanistico dovuto a due cause fondamentali: il sorgere dell'approdo di Tremestieri e la nascita dei vari centri commerciali che affollano l'area compresa tra Contesse e Tremestieri. Questo ha influenzato in maniera negativa le già inadeguate condizioni viarie di quest'ampia fascia del territorio, influenzando negativamente sullo stato complessivo della vivibilità. La nascita di un **nuovo svincolo autostradale**, alla luce di tutti questi aspetti, comporterebbe un forte potenziamento della

rete autostradale ad appannaggio di tutti i centri dislocati lungo la riviera ionica, un sicuro miglioramento della qualità della vita dei loro abitanti, un comodo servizio autostradale a favore della cittadinanza messinese, in particolare degli abitanti della zona sud che, in questo modo, possono evitare di rimanere bloccati nell'ormai intasato svincolo di Tremestieri e, infine, una diminuzione del carico viario della S.S. 114 con una più equa distribuzione del traffico sulla stessa che porterà ad un aumento della sicurezza stradale soprattutto nel tratto compreso tra i villaggi di **Tremestieri e Giampileri**. La raccolta firme, che sarà effettuata allestendo dei gazebo nei principali luoghi d'incontro della zona sud e dei comuni ionici ed attraverso il sistema del porta a porta, avrà inizio tra poco e gli organizzatori sono convinti di ottenere un grande successo, grazie alla sensibilità di tutti i messinesi.

Scopelliti a Reggio Emilia

di Mariateresa Zagone

Quando Demetrio Scopelliti mi ha chiesto di scrivere qualcosa che potesse 'presentarlo' a Reggio Emilia, ho subito accettato di buon grado 'in primis' perché la sua pittura mi piace. Semplicemente perché è una bella pittura, una pittura che si gusta ancora con gli occhi, pittura ricca, esuberante, oserei dire divertente.

I sei pezzi che Scopelliti ha scelto di esporre sono pezzi recentissimi, salvo uno, in cui ancora e sempre è presente la 'memoria' che affiora attraverso il frammento, unita ad un'estrema raffinatezza del segno ormai lontana dall'aggressività gestuale degli anni giovanili. Pittura sensuale ma fatta non soltanto coi sensi, pittura scaltra, esperta, in cui ogni conoscenza, ogni gesto, vengono filtrati, rimediaati, pittura fatta di spazi e di misurazione attenta di essi.

Sono opere in cui il muro, un qualsiasi muro di fondo, occupa l'intero spazio visivo in una sorta di 'paesaggio archeologico' indagato con estrema eleganza sul filo della memoria; sono piante rampicanti, decorazioni, numeri civici, venature di pietre, intonaci screpolati ed ammuffiti incrostati di materia pittorica quasi prensile in cui Scopelliti, ancora una volta, dichiara il

suo amore per certi esiti informali d'oltre oceano ma che hanno sicuramente radici mediterranee profonde e, oserei dire, esagerando, italiote.

La voluta barocca, la greca, il motivo decorativo a fascia orizzontale che sintetizza nella oggettività della geometria motivi fitomorfi creando cadenze ritmiche, sono il frutto di uno studio sull'antico filtrato dalla memoria nonché di un sentire la forma come sintesi profondamente calibrata dall'intelletto: un substrato visivo che non può non essere italiano e italiano del sud. Tutto ciò evidenzia una radice 'altra'



rispetto all'informale americano (Pollock che l'autore amò appassionatamente negli anni giovanili) e contrasta con la già citata aggressività segnica delle prime opere, quelle degli anni '70 - gli anni dell'Accademia e dell'impegno sociale e politico di un'intera generazione - in cui il segno

era espressione dei sentimenti di rivolta e di sdegno. Ora, appunto, a ritroso, il recupero dell'antico, del classico, di ciò che più ci appartiene quasi geneticamente, del piacere pacato piuttosto che non dell'urgenza emotiva del dipingere.

Anche queste sei opere sono FRAMMENTI, c'è ancora, quindi, la rinuncia, frutto del proprio tempo, alla pretesa che un quadro possa rimandarci il mondo nella sua compatta interezza, ma non c'è più l'ansia. Questi muri, questi intonaci, vengono di volta in volta reinventati, filtrati attraverso pulsioni, sensazioni, affioramenti del profondo in quell'eterno dialogo fra soggetto ed oggettivo, fra il mondo visibile e l'individuo che lo percepisce. Sono 'geografie della memoria' in cui la materia cromatica gioca, si espande, cresce su se stessa, vive e comunica energia: ed è proprio questa lussureggiante e preziosa cromia che ci attira i sensi e che potrebbe in qualche modo attutire la coscienza che deve restare vigile per cogliere e valutare, come elemento fondante dell'opera, l'estrema raffinatezza di Scopelliti, una raffinatezza calligrafica, complice del proprio operare, a volte lenticolare, quasi da cartografo, appunto, della memoria.

Alla Scoperta del Passato

di F. A.



Troppo spesso viviamo la città in maniera piuttosto inconsapevole, dimenticando quanto grande fu il suo passato e quanto importante sia ricordarlo.

Ma cosa ci resta davvero delle epoche precedenti alla

nostra?

Non sono pochi i monumenti presenti a Messina come testimoni di tempi grandiosi, anche se spesso poco conosciuti e, in alcuni casi, anche abbandonati al loro destino. Fortunatamente, non è questo il caso di **S. Maria degli Alemanni**, restituitaci al suo originario splendore da un recente restauro.

Purtroppo di essa è andata perduta la facciata (se ne conservano i portali al Museo di Messina), ma si tratta di uno splendido edificio in blocchi di selenite, l'unico costruito in **stile gotico** puro in Sicilia, ad opera di maestranze tedesche su commissione dell'**Ordine dei Cavalieri Teutonici** (dove il nome di S. Maria Alemanna).



Qui i cavalieri avevano il loro priorato e il loro ospedale destinato ad accogliere i reduci dalla Terra Santa.

Dell'edificio dell'ospedale antico purtroppo rimangono solo un archetto ogivale e un segmento murario nei pressi degli absidi della chiesa.

La sua costruzione si daterebbe, secondo alcuni storici al 1197, sulla scorta di documenti antichi, mentre Placido Samperi (1644) e Giuseppe Buonfiglio (1606) la

daterebbero piuttosto al 1220, anno in cui Federico II fonda il priorato di questo ordine monastico – militare proprio a Messina.

La chiesa viene, in seguito, abbandonata dai cavalieri nel XIV secolo e passa alla Confraternita dei Rossi.

Nel 1571, dopo la Battaglia di Lepanto,



trovò ricovero nell'ospedale (detto S. Angelo de' Rossi) niente meno che **Miguel Cervantes de Saavedra**, autore del celeberrimo Don Chisciotte.

Dagli inizi del '600 però, inizia la decadenza di questo edificio, colpito da un fulmine nel 1612 e ulteriormente dan-



neggiato dal terremoto del 1783. Pare invece che fu risparmiato dal cataclisma del 1908.

La decorazione interna è costituita da robusti pilastri a fascio, su cui poggiano capitelli ornati da motivi floreali frammisti a figure umane o mostruose, che fanno da sostegno ad archi a sesto acuto.

L'interno della chiesa è suddiviso in tre navate, sormontante da volte a crociera e

culminanti in tre absidi.

Grazie al recente restauro, infine, è stato possibile rendere fruibile il monumento, anche se non più destinato a funzioni religiose, ma a manifestazioni culturali di vario genere.

Spaghetti Allo Scoglio



Presentazione

Gli spaghetti allo scoglio, primo piatto a base di molluschi e crostacei, è una pietanza che è spesso una presenza fissa all'interno dei menù di tutti i locali che

cucinano pesce; non c'è ristorante infatti che non abbia in lista una propria versione degli spaghetti allo scoglio.

Le preparazioni e le varianti sono innumerevoli, complici le località e la stagione in cui gli spaghetti allo scoglio vengono preparati; di sicuro non possono mancare cozze e vongole, regine incontrastate dei molluschi più amati e utilizzati dagli italiani.

Negli spaghetti allo scoglio possono venire usati anche cannolicchi, seppioline, gamberi, scampi; nella versione da noi preparata abbiamo preferito usare ingredienti che possono essere trovati in ogni stagione nei banchi dei pescivendoli in ogni parte di Italia.



Preparazione

Fate soffriggere in quasi tutto l'olio di oliva due spicchi d'aglio, e quando saranno ben dorati, toglieteli e aggiungete gli scampi che avrete precedentemente inciso sull'addome; aggiungete i ciuffi di calamari e fate cuocere brevemente.

Aggiungete le cozze, che avrete lavato molto bene sotto

l'acqua corrente, togliendo tutte le impurità: coprite il tegame con un coperchio e fatele aprire. Non appena si saranno aperte togliete loro uno dei due gusci, quello dove non vi è attaccato il mollusco, e fate asciugare leggermente il liquido di cottura, nel quale metterete un cucchiaino di preparato per il fumetto.

Nel frattempo, in un altro tegame, fate saltare due spicchi d'aglio e l'olio rimasto, e mettete a cuocere i pomodori precedentemente scottati, spellati e strizzati (per fargli perdere il liquido e i semi), e tagliati a pezzettini, fino a quando non si saranno asciugati.

Aggiungete le vongole al resto dei frutti di mare, fatele aprire, e per ultimo aggiungete il pomodoro, già cotto nell'altro tegame.



Fate amalgamare brevemente i sapori senza fare restri gere troppo il liquido che si sarà creato dall'apertura delle cozze e delle vongole, aggiungendo una generosa manciata di prezzemolo, e pepe secondo i vostri gusti.

Scolate gli spaghetti al dente e terminate la cottura facendoli saltare brevemente nel liquido di cottura dei frutti di mare; per ultimo aggiungete i frutti di mare stessi facendo attenzione a non rompere gli scampi.

Servite subito cospargendo il piatto con prezzemolo fresco tritato e un filo di olio di oliva. banchi dei pescivendoli in ogni parte di Italia.

Montebianco



Presentazione

Il Montebianco o Montblanc, è un dolce di probabile origine francese, ma molto comune anche in Piemonte e Lombardia: è un dolce al cucchiaio che si prepara

con marroni passati al setaccio e mischiati a zucchero, cacao e rum (o cognac).

Alla purea viene poi data forma di monte e ricoperta con panna montata decorata con scaglie di cioccolato e marroni glacè.

Preparazione

Scegliete, lavate e intaccate i marroni, praticando su ognuno di essi un taglio sulla buccia esterna di circa 3-4 cm, fino ad arrivare alla polpa.

Metteteli a lessare in pentola a pressione, ricoprendoli di acqua a

filo e facendoli cuocere per circa 10 minuti.

Spegnete il fuoco e, lasciando i marroni dentro al loro liquido di cottura, prendetene solo due o tre alla volta e sbucciateli completamente, togliendo loro anche la pellicina interna; lasciando i marroni a bagno nel liquido caldo, sarà molto più agevole pulirli per bene.



Terminata questa operazione, metteteli di nuovo nella pentola a pressione con il latte, lo zucchero e il sale, e fateli bollire per 20 minuti.

Trascorsi i 20 minuti, scolate bene i marroni, passateli al setaccio ed incorporate alla purea ottenuta la vanillina, il cacao e il rum; mescolate il tempo necessario per amalgamare molto bene gli ingredienti, che devono dare origine ad un impasto piuttosto asciutto e compatto (se non lo fosse mettete il composto sul fuoco e fatelo asciugare dolcemente).

Fate raffreddare il composto, e lasciatelo riposare e indurire in frigorifero per almeno un paio di ore, poi passatelo nello schiacciapastate a fori grossi, che posizionerete sopra a un piatto da portata: fate fuoriuscire gli spaghetti

di marroni andando a formare un monticello, aiutandovi a sistemarlo con i rebbi di una forchetta per non compatte troppo gli spaghetti.

Montate la panna incorporandovi lo zucchero al velo,

riempiteci una sac a poche, e ricoprite il monticello di pasta di marroni con la panna montata.

Guarnite il Montebianco sistema do dei pezzetti di marron glacè e delle scaglie di cioccolato fondente sulla panna, poi servite con del cacao amaro e il vostro montebianco sarà pronto.

Natale, Idee per la Tavola

di F. R.

Centrotavola con melegrane e frutta secca

Occorrente

½ panetto di spugna (oasis).
3 mele rosse.
10 spiedini di legno.
nastro di velluto rosso alto 3 cm, 1 metro.
1 mazzetto di spighe dorate.
6 melegrane.
1 grappolo di uva bianca.
4 - 5 arance piccole.
2 pere.
300 g di frutta secca (arachidi, noci, mandorle)
3 - 4 tralci di edera
½ bomboletta di spray dorato.
Un cesto di



melegrane, il grappolo d'uva e i rametti di edera. Fate asciugare 30 minuti.

Sistematicamente la spugna nel cesto.

Per una base più solida riempite il cesto nei lati laddove a spugna lascia dei vuoti con dei fogli di carta appallottolati.

Infilate gli spiedini di legno nella spugna e negli spiedini infilate secondo il vostro gusto alternando mele, pere ed alcune melegrane. Sistematicamente parte della frutta secca e dell'edera. Infilate nella spugna gli altri rametti di edera e spighe. Distribuiteli in modo unifor-



vimini con il bordo basso e di forma rotonda.

Primo passo

Spruzzate con uno strato uniforme di spray dorato alla frutta secca. Spruzzare parzialmente con lo spray alcune

me.

Sistematicamente nel cesto metà della frutta secca rimasta.

Aggiungete le altre melegrane. Per un migliore effetto decorativo potete tagliare a 2 le melegrane.

Appoggiate il grappolo d'uva, spruzzate ancora un po' di spray su alcuni frutti. Completate con il nastro e la frutta secca rimasta.

Potete ricoprire con uno strato di spray anche il cesto. Lasciate asciugare lo spray almeno 3 ore prima di comporlo.

Centrotavola in 5 minuti

Il centrotavola con le candele

Realizzare un bellissimo centrotavola natalizio è abbastanza semplice. Preparate una base con la spugna verde del tipo da fiorista. Prendete alcuni rametti di pino o di agrifoglio (o pungitopo) e disponeteli in modo concentrico conficcando la punta di ogni rametto nella spugna.

Scegliete alcune candele di diversa dimensione e di colore giallo, rosso, argento, oro o blu secondo il gusto, e decorate con addobbi natalizi pigne anche dorate, frutta secca o fiocchetti vari intonati al colore delle candele che avrete scelto.

In versione blu e argento, magari con tante stelline, otterrete un perfetto centrotavola festoso, chic ed elegante per la tavola di Capodanno.

Un'altra alternativa, perfetta anche per Capodanno e molto semplice è utilizzare semplici candele bianche: basterà inserire alcune foglie verdi alla base del portacandele.

Potete utilizzare le ghirlande natalizie in stile con il centrotavola, ma più piccole, anche come decorazione da disporre intorno alle bottiglie importanti, come quelle del vino o dello spumante.

Il centrotavola con la lanterna

Un'altra idea romantica e molto nordica: collocate al centro una bella lanterna con al suo interno



una candelina... magica atmosfera!

Un centrotavola minimal & moderno

Una bellissima alternativa al classico centrotavola natalizio potete realizzarlo con alcune candele bianche, verdi o rosse. Intorno create una piccolo cerchio con alcuni rametti secchi e decorate con un motivo di rame tagliato a zig zag.

Trovate i fogli di rame in qualsiasi colorificio, si tagliano con semplici forbici.



Centrotavola con piante natalizie

Un altro centrotavola molto elegante può essere realizzato con rametti o delle canne abbinati con piante tipicamente natalizie come la Stella di Natale.

Prendete un numero di canne non inferiore a quattro di una lunghezza di circa 20 cm e legatele insieme con dello spago o del nastrino colorato. Adagiate sopra la base le stelle di Natale.

Natale, Si rinnova il gusto della Frutta Secca

di D. S.



Il consumo di frutta secca e a guscio subisce un'impennata nel corso delle festività natalizie, ma si tratta di un alimento che può essere consumato lungo tutto l'anno per le sue numerose proprietà benefiche. Stuzzicante e saporita, è un vero toccasana per la salute e per la bellezza, purché venga consumata con moderazione per non incrementare l'apporto calorico quotidiano.

Proteine, fibre e Sali minerali

Noci, mandorle, nocciole e arachidi, pinoli, anacardi, pistacchi, noci brasiliane, prugne, albicocche e fichi secchi sono ricchi di proteine, grassi "buoni", fibre e Sali minerali, tra cui calcio, ferro, fosforo, potassio e sodio. Caratteristiche che rendono questo tipo di frutta **lo spuntino ideale da consumare in palestra, in ufficio, a metà mattina o pomeriggio**. Basta tener d'occhio il consumo calorico: 100 g di frutta secca apportano circa 600 calorie. Una porzione di 20 g è dunque sufficiente a ridare energia senza gravare sulla bilancia. Notevole valore calorico della frutta secca è dovuto all'alto contenuto di grassi che, tuttavia, sono grassi "buoni": **si tratta, infatti, di grassi mono e polinsaturi, importanti per abbassare il colesterolo cattivo, migliorare la circolazione e la qualità della pelle, e ridurre il rischio di**



arteriosclerosi e infarto. Altro elemento presente nella frutta secca e fondamentale per la nostra salute è la vitamina E, essenziale per mantenere elastici i tessuti e proteggere la pelle dall'aggressione dei radicali liberi.

Quando consumarla

E' sconsigliabile mangiare frutta secca dopo un pasto abbondante, proprio per non sovraccaricare l'organismo con un apporto eccessivo di calorie. L'ideale sarebbe **rendere la frutta secca parte integrante del pasto**, aggiungendola all'insalata mista (perfette le noci), alla macedonia (ideali i pinoli e le mandorle) o nei dolci fatti in casa (bene per nocciole e pistacchi). A colazione, ad esempio, si può aggiungere ai corn flakes o ai cereali da consumare nel latte. Nei primi, si può aggiungere la frutta secca tritata a condimenti freddi. Nei secondi, invece, può essere usata per mantenere morbide le carni o dare un tocco in più a pietanze a base di pesce. Nei dolci, poi, l'impiego è molto più fantasioso, anche se è più difficile contenere le calorie.

Contro ansia, stanchezza e Insonnia

Mandorle, anacardi, nocciole, pistacchi e noci sono anche un'importante fonte di **magnesio, un minerale prezioso per l'attività di tutte le cellule**, per il corretto funzionamento del sistema nervoso centrale e dei muscoli, compreso il cuore. Una sua carenza provoca stanchezza, nervosismo, ansia, irritabilità e insonnia. Per prevenire e curare la carenza di magnesio è importante correggere l'alimentazione con cibi che ne contengano in quantità. Oltre al frumento integrale, alla pasta, al pane e ai legumi, altri alimenti ricchi di magnesio sono spinaci, carciofi e bietta, e in genere tutti i vegetali molto verdi (il magnesio, infatti, è un costituente della clorofilla). Ma sono proprio mandorle, anacardi, nocciole, pistacchi e noci gli alimenti privilegiati per assicurarsi adeguate scorte di magnesio e sentirsi nuovamente pieni di vitalità ed energia.

In breve...

Ogni frutto ha in sé proprietà benefiche. Ecco, in sintesi, in quali casi è

preferibile consumare un frutto invece di un altro. I **pinoli** sono ideali per chi consuma poca carne e poco pesce, perché ricchi di proteine (31.9 g per 100 g).

Le **noci pecan** sono indicate per chi ha bisogno di una riserva immediata di energia e non ha paura di ingrassare (le pecan sono le più caloriche e grasse).

Le **mandorle** sono ottime per combattere la stitichezza o per chi consuma pochi vegetali, sono infatti le più ricche di fibra e minerali.

Le **arachidi** sono adatte agli sportivi, perché più zuccherine, mentre i **pistacchi** sono indicati per chi soffre di anemia o di ritenzione idrica, grazie alla presenza di ferro (7.3 mg) e di potassio (972 mg).



Le **noci** contrastano i danni del tempo, perché ricche di grassi polinsaturi, ma anche di rame (1.5 mg) e selenio (3.1 mcg) dalla spiccata azione antiossidante.

Le **nocciole** sono consigliate per la bellezza di pelle e occhi, perché ricche di vitamina A.

Le **prugne secche** sono ricche di caroteni, zuccheri e fibre e sono ottime per tonificare il sistema nervoso e combattere la stitichezza.

I **fichi secchi** rappresentano un'importante fonte di zuccheri, potassio e calcio e hanno proprietà mineralizzanti, digestive ed espettoranti.

Le **albicocche secche**: conservano intatti i sali minerali presenti allo stato fresco. Sono ricche di caroteni e contengono zuccheri naturali e proteine che ne fanno un alimento energetico, nutrendo senza appesantire. In più sono una vera miniera di fibre: ne contengono 24 g su 100 g di parte edibile.

Autunno sui Colli Peloritani

di F. R.



band che hanno proposto diversi balli di gruppo, liscio e canzoni che affondano le loro radici nella tradizione siciliana. Per fortuna anche le condizioni atmosferiche sono state favorevoli e la giornata si è svolta nell'allegria e nella spensieratezza collettiva: un appuntamento che si ripete ormai da diversi



E' stata un vero successo la manifestazione denominata "Autunno sui Colli Peloritani", organizzata giorno 4 Novembre dall'Associazione culturale "Na.Sa.Ta - I Sapori del mio Sud", coordinata dal Presidente **Domenico Saccà**. Svoltasi nell'ambito del progetto "Conosciamo ed Amiamo i Monti Peloritani", l'evento ha avuto luogo presso l'Area attrezzata Ziriò. In centinaia sono giunti da tutte le parti della città per partecipare ad uno dei tanti momenti che l'Associazione organizza sui nostri monti col fine di trascorrere una giornata immersi nella natura. Tanti i momenti che si sono susseguiti dalle otto del mattino fino alle cinque del pomeriggio: da una mostra sulla flora e la fauna dei Peloritani, alle escursioni varie su alcuni sentieri tracciati tra imponenti conifere (pino marittimo e domestico, Castagni ed Acacie). Caldarroste e vin brulé erano presenti in abbondanza per tutti i presenti, degustazioni varie, giochi campestri e di animazione. Unendo la natura ai sapori della buona tavola e la tradizione, si è riusciti a realizzare una giornata che si è dimostrata unica nel suo genere. L'iniziativa, progettata con la collaborazione dell' *Azienda Regionale Foreste Demaniali* (Ufficio Provinciale di Messina) rappresentata dal funzionario **Lombardo Ettore**, ha previsto anche un sorteggio dove tutti i premi messi in palio erano prodotti tipici siciliani. Nel pomeriggio, a rallegrare i presenti è stato l'intrattenimento musicale realizzato con la partecipazione del cantautore messinese **Salvatore Trimarchi** e della sua



anni e che è diventato imperdibile per tutti gli amanti della natura che, stanchi della vita frenetica che caratterizza la maggior parte delle loro giornate, vogliono trascorrere all'aria aperta delle ore in compagnia, all'insegna

del divertimento, della buona cucina e della musica. Grazie agli ampi spazi verdi presenti nell'area, l'evento ha coinvolto anche tanti bambini, che hanno trascorso il loro tempo a giocare senza limiti di spazio. Altro obiettivo importante della manifestazione è stato quello di portare anche ad una conoscenza più approfondita del Territorio Forestale dei Peloritani: una risorsa di inestimabile valore a cui non viene data la giusta importanza e il giusto rilievo. Spesso, infatti, non si riescono ad apprezzare le cose che la natura ci offre e ci mette a disposizione e Na.Sa.Ta cerca proprio di farci rimpadronire di quel bene di primaria importanza per tutti i messinesi che sono i Colli

Peloritani.

Vivo successo ha riportato anche la gara di gastronomia, sia per il numero consistente di partecipanti (ben 18), sia per le qualità degli elaborati, che hanno messo in difficoltà sia il

Presidente della Giuria **Antonio Panarello**, che gli esperti **Andreacchio Pasquale, Rizzo Massimo e Canzonieri Salvatore**, alla fine

il verdetto è stato unanime, al **1° Posto la Sig.ra Cintura Rosanna** (una dolce composizione di "Frutta Martorana" ed un antipasto di "Cuscus alle verdure"), al **2° Posto la Sig.ra De Domenico Alfia** (con le "Crespelle di S.Giuseppe" e la "Torta di S.Antonio"), al **3° Posto gli amici della Polisportiva Aurora**, che hanno operato in gruppo ("Biscotti Vittoriosi" e "Biscotti Vittoriosi con Fichi"), al **4° Posto Gennato Santina** ("Tortino di Cavolfiore" e "Crostatata di Frutta"), al **5° Posto Pino Ester** ("Mpignulati" e "Babà al Limoncello"). Per tutti i partecipanti fino all'ultimo, trofei, coppe, diplomi e tanti prodotti tipici consegnati in una simpatica cerimonia prima della degustazione dal dirigente **Gennaro Gaetano**.



Eventi

L'Associazione **Na.Sa.Ta. - I Sapori del mio Sud** organizza per giorno **16 Dicembre** la **Domenica del Villaggio** che si terrà in località **Pezzolo** a partire dalle ore 10. Nell'arco della giornata è previsto un pranzo a base di prodotti tipici messinesi. Qui a fianco le pagine centrali della brochure che potrete visionare completamente collegandovi al nostro sito web, nella sezione *Eventi*.

Antipasti
 Funghi Pleurotus, Pomodori Secchi, Melanzane sott'olio, Olive Denocciate, Carciofini, Peperoni, Pomodori Verdi, Olive Ripiene, Involtini - Ripieni di Melanzane, di Peperoni e di Pomodori Secchi,
 il tutto accompagnato da Pane Casereccio cotto in forno a legna condito con olio, sale e pepe.

Primi
 Pasta e Fagioli (con Cotenne di Maiale o senza) Maccheroni Caserecci con Sugo di Carne di Maiale

Secondi
 Grigliato di Carni Miste (Salsiccia, Involtini, Frittelle su Foglia d'Agrumi, Costatine d'Agnello e di Maiale) Contorno di Patate al Forno e Fritte e Insalata Verde

Frutta e Dessert
 Agrumi di Stagione, Crostate fatte in casa e Caffè
 P.S. Bevande incluse
 (Acqua naturale di fonte, Vino Nero d'Avola e Bibite varie)

Contributo Soci Euro 18

Le Prenotazioni dovranno pervenire entro il 13 Dicembre 2007, fino ad un massimo di 30 Soci

Appuntamento ore 10.00 in C.da Stella
Visita Azienda C.A.I.F.E
(Varie Fasi Produzione)




Ore 11.00
 Visita alla Chiesa Madre S. Nicola ed al Villaggio di Pezzolo

Ore 12.30
 Appuntamento in Via Provinciale dove si consumerà il Pasto

Na.Sa.Ta. - Natura Sapienza Tavola
I Sapori del mio Sud
 sito web: www.isaporidelmiosud.it

Pillole di Saggezza

Il critico è un soldato che spara sulle sue truppe.

J. Renard

Un mezzo sicuro per non essere invidiati da nessuno, è d'essere senza meriti.

A. Oxenstierna

Diciamo di ammazzare il tempo come se, purtroppo, non fosse il tempo ad ammazzare noi.

Alphonse Allais

Il saggio non schiaccia gli altri con la sua superiorità; non umilia mettendo in rilievo la loro incapacità.

Confucio

Se sentite una donna dir male dell'amore e un letterato della fama, state pur certi che la donna sta per invecchiare, e che il letterato sta per rimbecillire.

D. Diderot

C'è un solo bene, il sapere, e un solo male, l'ignoranza.

Socrate

Ogni uomo pensa che tutti gli uomini sono mortali, tranne lui.

E. Young

Il male è il prodotto dell'abilità degli uomini di rendere astratto ciò che è concreto.

Jean Paul Sartre



L'amore, come tutte le cose che non conoscono nè logica nè misure, non può essere affrontato con la ragione o il buon senso.

Terenzio

Come una candela ne accende un'altra e così si trovano accese migliaia di candele, così un cuore ne accende un altro e così si accendono migliaia di cuori.

Lev Tolstoj

Nel serpente il veleno è nei denti, nella mosca è nel capo, nello scorpione nella coda, nel malvagio in tutto il corpo.

Sentenza Indiana

Io sono tutto ciò che sono stato, che sono, che sarò.

Plutarco

L'istruzione non è un modo per sfuggire alla povertà della Nazione, è un modo per combatterla.

Julius Nyerere

Ammirazione: il nostro educato riconoscimento alla somiglianza di un altro a noi stessi.

Ambrose Gwinnett Bierce