

In questo numero

L'Arancia, tanti spicchi di Salute
pag. 2

Il Food Design
pag. 3

Scelte Alimentari degli
Adolescenti Europei
pag. 4

DOP, IGP, STG:
l'Italia al primo posto in Europa

News in Breve
pag. 5

I Legumi parte 1
pag. 6

Il Torrone

Carne di Rettile
pag. 7

Ricette del Mese
pag. 8

Incidenti Domestici
pag. 9

Depurarsi dopo le Feste
pag. 10

La Storia della Sicilia
pag. 11

Anniversario

Matteo e Caterina Munafò
pag. 12

Domenica del Villaggio

Pillole di Saggezza

L'Associazione
Na.Sa.Ta. - I Sapori
del mio Sud avvisa i
gentili soci che si è
aperta la **campagna
rinnovo tesseramenti**
per l'anno 2008.

L'Arancia, tanti spicchi di Salute

di Domenico Saccà

Le varie specie di agrumi sono tutte originarie dell'India e dell'Estremo Oriente, dove la loro coltura risale a tempi estremamente lontani, e da cui pervennero a noi in epoche diverse. Gli agrumi furono introdotti prima nelle contrade più calde del Mediterraneo, dove trovarono condizioni ambientali non troppo dissimili da quelle dei loro paesi di origine; più tardi, col **Rinascimento**, la coltivazione degli agrumi fu destinata anche nei paesi meno favoriti dalla natura, a scopo di godimento estetico. Sorsero così le aranciere, stanzoni a grande vetrata, non riscaldate ma solo riparate: a Firenze, a Roma e a Venezia si ammirarono ville con splendide aranciere. Questa coltivazione, coi Medici, passò in Francia, dove si costruirono famose aranciere come quelle delle *Tuileries* e di *Versailles*. Poi, con la scoperta e la colonizzazione di nuovi paesi, la coltivazione agraria degli agrumi, oltre che al Mediterraneo, si è estesa in molte regioni dalle terre con clima a essi confacenti. L'Arancio (dal persiano **narang** = arancio amaro) è fra gli agrumi quello che assume il più grande sviluppo erboreo, potendo raggiungere l'altezza di 10-12 metri, ma che normalmente non supera i 6-7 metri. Ha chiome arrotondate e dense. Può vivere oltre 100 anni; nel periodo di maggiore produzione, che comincia circa con i 20 anni, ogni pianta in Sicilia dà dai 400 agli 800 frutti l'anno. L'albero d'arancio (**citrus aurantium**) delle famiglie *Rutacee*, matura un agrume globoso (l'arancia), commestibile, a polpa più o meno acquosa, dolce-acidulo, e con scorza di color giallo-aranciato e fino a rosso carico o cremisi, a seconda delle varietà o razze coltivate. I fiori d'arancio bianchi ed olizzanti, sono noti col nome di **zagare** e si offrono a scopo augurale, alle spose, il giorno delle nozze. L'arancia ridona vigore ed energia, tonifica i muscoli, è un'attiva disintossicante, e antiemorragica e, contemporaneamente, fluidificante del sangue. I diabetici possono gustare l'arancia senza timore, perchè 100 grammi di agrumi sbucciati apportano una quantità di sostanze glicogeniche inferiore a quelle contenute in 10 grammi di pane. Nei casi di stitichezza, l'arancia dev'essere mangiata intera, poichè la scorza agisce



sull'intestino come una spazzola, asportando i microbi e favorendone l'eliminazione con le feci. Essa contiene importanti principi nutritivi in un giusto rapporto quantitativo. Sotto forma di succo puro, appena spremuto, svolge attività rinfrescante e calmante nei casi di febbre. Molti medici raccomandano una cura a base di arance (succo o frutto intero) nei casi di cefalea, di nevrosi e di isterismo in cui esse agiscono come un vero calmante del sistema nervoso. L'arancia è particolarmente ricca di **vitamina C** di cui l'organismo presenta un fabbisogno quotidiano, non avendo la possibilità di immagazzinarla. Un'arancia di medie dimensioni contiene circa 50 mg. di vitamina C, pari al fabbisogno di un bambino di 5 anni. Le donne in gravidanza o che allattano, necessitano di una quantità tre volte superiore (ovvimente, la vitamina C è presente in numerosi altri frutti e nei legumi). La **vitamina P** (rutina) contenuta in questo frutto prezioso rinforza la parete dei vasi sanguigni, spesso affetti da malattie degenerative (arteriosclerosi), prevenendo fenomeni di rottura,

alterazione o indurimento. La presenza delle **viamine B1, B2, B6** esplica i suoi effetti benefici sull'equilibrio nervoso. Anche il contenuto in **carotene**, o provitamina A, dev'essere segnalato nell'arancia. L'analisi della composizione di questo agrume non è completa se non si citano i **sali minerali**. Un'arancia contiene una quantità di calcio pari a quella presente in 100 gr. di latte. La presenza del fosforo ne facilita la fissazione e tonifica le cellule nervose. Il potassio attiva la produzione delle cellule del sangue e svolge azione tonica nei confronti del sistema muscolare e ghiandolare. Il magnesio stimola le difese contro le malattie infettive, tumorali, e altre. Il cloro, lo zolfo, il ferro, il rame, lo zinco, il bromo ed il manganese confermano l'importanza dell'arancia per il metabolismo minerale dell'organismo. Quando acquistate delle arance, pretendete che siano maturate in condizioni naturali (siano di stagione), senza trattamenti artificiali nè passaggi in celle frigorifere, e soprattutto che non vengano impiegati fertilizzanti chimici. Possiamo dire, senza ombra di dubbio, che non solo la mela, ma anche un'arancia al giorno **"leva il medico di turno"**.

Il food design

di **Consuelo Palella**



“Tre spicchi di chef, tre cucchiaini di designer”

Il Food Design (progettazione del cibo) è una disciplina Internazionale sviluppatasi negli ultimi anni. Recentemente in Italia è stata amplificata dal Salone Internazionale del Mobile di Milano 2004 grazie alla mostra (aperta anche alla Triennale Coffedesign) Dining Design (Guida Interni Streetfood Restdesign). La corrente di pensiero è di stampo culturale filosofico e vede il cibo come argomento di ricerca. Gli alimenti vengono visti come prodotti di Design che nascono per soddisfare un'esigenza dell'uomo. Food Design Studio, azienda leader nel settore, riunisce esperienze e conoscenze di Chef, Designer, Tecnologi, Chimici, Fisici e Scienziati, allo scopo di esplorare il cibo e l'alimentazione sotto tutti gli aspetti.

L'obiettivo primario è la diffusione della cultura di progetto e innovazione tecnologica in campo, Enogastronomico e Agroalimentare, una vera e propria filosofia metodica di lavoro, un modo di porsi verso la propria attività.

Prevede di studiare e adottare un piano che parte preventivamente in modo organizzato e ordinato da un'idea e si



sviluppa per passi programmati fino ad arrivare alla realizzazione dell'obiettivo.

Una volta che il progetto è testato, il programma prevede di fissare le regole che ne disciplinano la corretta riproducibilità nel tempo. Food Design ha individuato il mezzo per raggiungere questo scopo nella progettazione di portata, disciplina questa che studia la realizzazione di Architetture Alimentari contestualizzate.

Celebri stilisti, Importanti Università, Ricercatori, Designer ed Aziende stanno investendo notevoli risorse nel futuro di questa nuova disciplina. Il Food Design, basa le sue regole sull'applicazione di norme derivate dalle arti visive in simbiosi con il polisensoriale. L'applicazione riguarda settori come industrial, interior e product design, spaziando dalla Mise en place, all'ambiente, sino al contenuto del piatto, il tutto concentrato per ottenere l'aura che determina il raggiungimento espressivo del regalare un'emozione al proprio interlocutore-consumatore.



Nel xx secolo è sempre più il design ad acquistare importanza artistica: l'oggetto disegnato secondo criteri di stile, utilità ed economia di riproduzione diventa il protagonista dell'immaginario popolare. Anche gli utensili da cucina rientrano in questa rivisitazione dove tutto diventa progettazione. Il senso del food design è quello di riunire il cibo e il design in un tutt'uno artistico, facendo diventare il materiale alimentare oggetto d'uso, funzionale e fruibile e nello stesso tempo gli utensili di uso quotidiano relativi al cibo oggetti di culto.

Le provocazioni di alcuni designer da un lato, l'incursione di alcuni grandi chef nelle categorie del progetto dall'altro (la cui origine risale all'invenzione della nouvelle cuisine francese di fine anni '70), sono stati elementi determinanti nel suscitare il grande interesse attuale per il food design, divenuto ormai materia di seminari, corsi universitari (ai Politecnici di

Torino e Milano), iniziative culturali e pubblicazioni, probabili premesse a una futura frequente collaborazione tra designer, grandi chef e industria. La ricerca tecnologica legata al Design e alla forma di alcuni prodotti, ne ha sicuramente garantito la fortuna: dal tradizionale cioccolato svizzero Toblerone, la cui architettura invita a un particolare gesto per spezzarne le porzioni, alle più recenti patatine Pringles, un artificio chimico-fisico-morfologico dove la fetta di patata è ricostruita in una sagoma ergonomica che si adagia sul palato e veicola le particelle che determinano il sapore solo sul lato a contatto con le papille gustative.

Le famose patatine, nascono non solo per stuzzicare il palato, ma per farlo il più a lungo possibile. A questo devono la loro forma, che si adatta perfettamente alla bocca, lasciando il sapore più a lungo. E a questo serve il famoso tubo, comodo e perfetto per non schiacciare il prodotto. Poco importa che la patatina, in fondo, non sia per nulla una patatina, ma il prodotto di una farina di patata compatta. O ancora il Solero, granita che sostituisce il ghiaccio tritato con palline che si sciolgono in bocca, cambiando radicalmente la percezione del gusto. In questi casi la forma diventa l'elemento caratterizzante per identificare il prodotto, determinandone indiscutibilmente il successo.

E ancora nasce una nuova figura professionale per metà Chef e per metà Designer o meglio è una collaborazione tra una e l'altra forma di lavoro ed è rappresentata al massimo delle capacità da un team in cui rientrano anche chimici e laboratori di ricerca avanzati. Chiunque può diventarlo in un'ottica creativa, i Designer per quanto riguarda metodo e visione progettuale e gli Chef per le conoscenze tecniche.

Buono da mangiare, buono da pensare.

Claude Lévi-Strauss



Scelte alimentari degli adolescenti europei

The European Food Information Council è la guida sulla sicurezza alimentare, qualità dei cibi, salute e nutrizione per una dieta bilanciata e uno stile di vita sano, elaborato dalla Comunità Europea per fornire indicazioni e notizie circa le novità riguardanti il mondo dell'alimentazione e coinvolgere il consumatore in un'ottica di conoscenza responsabile.

Lo studio HELENA (*Healthy Lifestyle in Europe by Nutrition in Adolescents*) fornisce nuove informazioni sulle abitudini alimentari e sugli stili di vita dei giovani in cinque paesi europei ed evidenzia sorprendenti somiglianze, oltre ad alcune differenze sostanziali, in tutta Europa.

Lo studio HELENA è un progetto di 3 anni finanziato dall'Unione Europea per approfondire la conoscenza delle abitudini alimentari e degli stili di vita correlati dei giovani di età compresa fra 13 e 16 anni in dieci paesi europei (per ulteriori informazioni sugli obiettivi complessivi dello studio consultare il n. 49 di *Food Today* – giugno 2005).

La fase iniziale del progetto

L'assunzione di alimenti è influenzata da determinate percezioni e atteggiamenti nei confronti della nutrizione e della salute, ma anche da scelte e preferenze alimentari. La fase preliminare dello studio HELENA ha indagato su tali parametri utilizzando ricerche qualitative che hanno comportato un'approfondita comprensione del comportamento umano e delle ragioni che lo governano in cinque paesi partecipanti (Belgio, Ungheria, Spagna, Svezia, Regno Unito).

Metodo

Complessivamente, un totale di 304 studenti a tempo pieno sono stati suddivisi per sesso ed età (13-14 anni e 15-16 anni) in 44 gruppi oggetto di analisi focus group nei cinque paesi.

Le discussioni ad ampio spettro sono state facilitate da moderatori esperti utilizzando una guida per la discussione tradotta nella lingua di ciascun paese. Ai partecipanti è stato specificamente chiesto di mettere in ordine di importanza, partendo da una lista precompilata, i tre principali fattori che influenzano le rispettive scelte alimentari in relazione a ciascun pasto o spuntino nell'arco della giornata.

Risultati

Gli spuntini sono universali. Le tipologie di consumo dei pasti e la scelta degli alimenti consumati nei diversi pasti cambiano da paese a paese. Tre pasti al giorno inframmezzati da spuntini costituiscono la norma in tutti i paesi, con l'eccezione della Spagna, dove gli adolescenti più giovani consumano 3-5 pasti al giorno più gli spuntini. Gli spuntini fra i pasti sono comuni in tutti i paesi, in particolare dopo la scuola.

Il gusto è il fattore più importante nella scelta degli alimenti.

Vi sono numerose somiglianze fra i diversi paesi relativamente ai principali fattori che influenzano la scelta degli

alimenti.

Il 'gusto' è risultato di gran lunga il fattore più importante per tutti i pasti in tutti i paesi.

Altre somiglianze sono l'influenza dei genitori, in particolare per la prima colazione ed il pasto serale, e l'importanza attribuita alla salute (principalmente dai genitori

più che dai partecipanti alla ricerca), e la praticità.

Anche se le consuetudini influenzano le scelte alimentari in tutti i paesi, in particolare in relazione alla prima colazione e agli spuntini, ciò risulta particolarmente vero in Belgio e in Spagna ma meno evidente in Ungheria e nel Regno Unito. In Svezia l'influenza della scuola è stata indicata particolarmente significativa sia per la prima colazione sia per il pranzo.

Barriere ad una alimentazione sana

I giovani partecipanti a questa indagine comprendono l'importanza di una alimentazione sana e sanno di non mangiare sempre bene e come dovrebbero. Per loro il problema associato al cibo 'sano' è che risulta noioso e non ha un buon sapore, non li sazia quando hanno fame, richiede troppo impegno ed è costoso.

Sembra esservi una mancanza di preoccupazione immediata in relazione alle abitudini alimentari o allo stile di vita. Gli adolescenti sembrano avere una qualche conoscenza relativa alla teoria della nutrizione e della salute, ma da numerosi commenti emerge la difficoltà nel mettere in pratica tale teoria, probabilmente anche a causa di equivoci, alcuni fraintendimenti e della mancanza di informazioni sugli alimenti.

Prossimi passi

I risultati dei gruppi di discussione saranno utilizzati per sviluppare un questionario volto ad ottenere informazioni quantitative in relazione ai fattori che influenzano le scelte e le preferenze alimentari degli adolescenti in 10 paesi (Austria, Francia, Germania, Grecia e Italia in aggiunta ai cinque paesi che hanno partecipato alla fase qualitativa). L'attenzione sarà dedicata agli snack, alle bevande ed alle abitudini e atteggiamenti nei confronti del cibo, alla dieta ed alla salute.

Le informazioni ottenute faciliteranno lo sviluppo di alimenti più sani che risultino allettanti per il gusto e le abitudini alimentari degli adolescenti e aiutino ad abbattere le barriere percepite nei confronti di una alimentazione sana.

Selezione a cura di **Consuelo Palella e Floriana Riso**



DOP, IGP, STG: l'Italia al primo posto in Europa

di D.S.



Marchi a denominazione di origine: Come ottenere una certificazione DOP, IGP, STG

Lo scenario alimentare europeo è estremamente ricco e variegato, un prodotto che diventa conosciuto al di fuori dei confini nazionali, si trova in un mercato in cui altri prodotti si definiscono genuini e ostentano uno stesso nome; è una concorrenza sleale che scoraggia i produttori onesti e inganna i consumatori.

Per arginare il fenomeno della contraffazione, a partire dal 1992 la *Comunità Europea* ha istituito un regime di protezione e promozione dei prodotti agroalimentari delle varie regioni d'Europa, creando alcuni sistemi di certificazione dei prodotti tipici di pregio, noti come DOP, IGP, AS e STG.

La Denominazione d'Origine Protetta (DOP) identifica un prodotto la cui produzione, trasformazione ed elaborazione devono aver luogo in un'area geografica determinata e caratterizzata da una perizia riconosciuta, tale che la qualità o le caratteristiche del prodotto stesso siano strettamente legate all'ambiente geografico.

Nell'Indicazione Geografica Protetta (IGP), invece, il legame con il territorio deve essere presente in almeno uno degli stadi della produzione, della trasformazione o dell'elaborazione del prodotto. Inoltre, il prodotto deve godere di una certa reputazione per cui la sua qualità deve essere attribuita all'origine geografica.

Una Specialità Tradizionale Garantita (STG) e una **Attestazione di Specificità (AS)** non fanno riferimento a un'origine, ma valorizzano una composizione tradizionale del prodotto o un metodo di produzione tradizionale, che distingue nettamente il prodotto da altri simili. Ci si riferisce, quindi, a prodotti ottenuti secondo un metodo di produzione tipico tradizionale di una particolare zona geografica, al fine di tutelarne la specificità. Seguendo questo metodo, pertanto, qualsiasi produttore europeo può utilizzare tale attestazione. Per esempio, la «mozzarella» ha una attestazione di specificità (AS) e può essere quindi prodotta in qualsiasi zona seguendo le prescrizioni, mentre la «mozzarella di bufala campana» è una DOP e quindi può essere ottenuta solo in Campania e in alcune zone del Lazio.

L'Unione europea può vantare, attualmente, la registrazione di oltre 700 DOP o IGP, di cui 164 sono di origine italiana, con una maggioranza di prodotti di tipo ortofrutticolo e cerealicolo. Grazie alle 164 denominazioni riconosciute, su un totale di 769 in tutta l'UE, l'Italia si tiene saldamente al primo posto della graduatoria comunitaria sui prodotti a denominazione d'origine, e si aggiudica il 21,2% dell'intera fetta di mercato europeo.

Come ottenere una certificazione DOP, IGP, STG.

Per ottenere una certificazione, un gruppo di produttori deve definire un prodotto sulla base di dati precisi e successivamente trasmettere la domanda all'autorità nazionale competente, che, nel caso italiano, è il *Ministero delle Politiche Agricole Alimentari e Forestali*. La richiesta viene studiata a livello nazionale, ed è quindi trasmessa alla Comunità Europea: se soddisfa i requisiti fissati, una prima pubblicazione sulla *Gazzetta Ufficiale delle Comunità Europee* informerà tutte le persone interessate nell'Unione. In mancanza di obiezioni, il nome del prodotto protetto verrà pubblicato definitivamente sulla *Gazzetta Ufficiale*.



News in Breve



LE CAVALLETTE SONO MOLTO PIÙ NUTRIENTI DELLE ARAGOSTE: Una cavalletta gigante grigliata può non sembrare così allettante come un'aragosta, ma a livello nutritivo, vince a mani basse. Mentre due cavallette forniscono 28 grammi di proteine (la metà del fabbisogno maschile e almeno il 75% di quello femminile) e 6 miriagrammi di ferro, un'intera aragosta garantisce 22 grammi di proteine e solo lo 0,8 di ferro.

LE MELE POSSONO SCONFIGGERE L'HERPES: Una mela apporta almeno 150 supernutrienti, per non parlare delle vitamine, dei sali minerali e della pectina, che aiutano a ridurre il colesterolo e gli zuccheri nel sangue. Ma grazie alla quercetina è in grado di uccidere virus come l'Herpes. Unica accortezza: bisogna mangiare le mele con la buccia, perché la sostanza benefica è contenuta lì.



PEPERONCINI PICCANTI POSSONO DARE ASSUEFAZIONE: I peperoncini contengono capsaicina che si lega ai recettori in bocca e porta il messaggio al cervello, che registra la sensazione di bruciore. Ma questo genere di reazione porta al rilascio di endorfine, l'antidolorifico naturale, che regala una sensazione di piacere. Ecco perché molte persone sono come «drogate» e mangiano sempre più piccante per mantenere questa sensazione di benessere ed euforia.

I Legumi parte 1

di Giuseppe Abbondanza

I legumi nella storia

L'Europa dei "secoli bui" medievali dovette essere davvero terribile se, a causa delle reiterate epidemie si sfiorò parecchie volte lo spopolamento di intere comunità di persone, poco preparate peraltro a resistere alle malattie, essendo il loro fisico costituzionalmente debole per carenza di alimentazione. **La carne**, infatti, introvabile ed irraggiungibile per la gente povera, cioè per la massima parte degli abitanti, costituiva per contro il cibo quotidiano per l'entourage delle corti feudali e per pochissimi altri ricchi, che alla fine finivano col contrarre malanni determinati da troppa carne presente nel quotidiano della loro dieta. **Un maiale**, per chi si poteva permettere di allevarlo e ingrassarlo, era la fonte di carne prioritaria: di questo animale non si buttava niente! I pochi giorni canonici in cui il signore apriva i suoi boschi alla pubblica venazione erano occasioni d'oro da non perdere in assoluto per poter far incetta di un po' di carne: un cinghiale o un cervo costituivano l'approvvigionamento di carne per più settimane, se non per mesi!

Lenticchie, fave, piselli e fagioli sono alimenti consumati dall'uomo già nella notte dei tempi, ma erano stati sempre considerati poco pregiati e quindi discriminati nella gerarchia alimentare. Nell'Egitto dei Faraoni erano apprezzati ceci, lenticchie e piselli; i fagioli al contrario erano ritenuti al rango di alimento per poveri e, pur presenti nelle ricette del "*De Re Coquinaria*" di **Apicio**, nel medesimo modo venivano altresì considerati in epoca romana dal naturalista **Plinio** e dal **Columella**.

In Europa solo verso il X secolo, cioè all'inizio del *Basso Medio Evo*, con la ripresa dei traffici e dei commerci, si incrementa la coltura dei legumi e si arricchisce pertanto di elementi la dieta alimentare comune, che viene ulteriormente migliorata nel XVI secolo con le varietà esotiche di fagioli americani portati, fra altri prodotti, dagli Spagnoli. È di questo periodo il significativo dipinto di **Annibale Caracci** "*Il mangiafagioli*", nel quale l'artista rappresenta l'uomo nell'atto di portare alla bocca con appetito una cucchiainata di fagioli mentre sul tavolo, fra poche suppellettili, spicca sovrana una ciotola bella e piena: l'uomo e il suo cibo. Si tratta tuttavia di cibo per poveri e per contadini, essendo i legumi molto poco frequen-

ti alla tavola dei ricchi, che, giova ripetere, erano estimatori e consumatori di carne di ogni genere. È solo con la **Rivoluzione Francese** (1789) che i legumi salirono di rango e dignità nella gastronomia, essendosi sovvertita la graduatoria della cucina aristocratica. In un interessante articolo sul *Corriere della Sera* redatto da **Umberto Eco**, "*per il loro alto valore nutritivo e l'elevato contenuto in proteine*", egli considera i fagioli "*l'invenzione più importante del 2° millennio*": "*Se siamo ancora qui...questo è dovuto ai fagioli... Senza fagioli la popolazione europea non sarebbe raddoppiata in pochi secoli*".

Esaurito questo breve e doveroso inquadramento storico, servito peraltro ad illustrare l'importanza di questi alimenti nel passato, veniamo ora ad analizzare nel dettaglio l'oggetto del nostro discorso.



Cosa sono

I **legumi** sono i semi commestibili, singoli o multipli, delle piante appartenenti alla *Famiglia delle Leguminose*, sottofamiglia delle *Papilionee*. Due valve, costituenti il baccello, si aprono a maturità lasciando liberi per l'appunto tali semi, i quali, tra tutti gli alimenti vegetali, sono i più ricchi di sostanze proteiche della migliore qualità di **proteine**, in quantità doppia rispetto a quella dei cereali, pari o anche superiore a quelle delle carni, rispetto alle quali sono tuttavia qualitativamente inferiori. Pur di origine vegetale, tali proteine apportano infatti degli **aminoacidi** essenziali, come la lisina, la treonina, la valina, il triptofano in quantità discreta, senz'altro superiore a quella esistente nelle proteine del frumento, del mais e del riso. Queste ultime per contro contengono aminoacidi solforati, a loro volta molto carenti nei legumi. Per tal motivo l'associazione di cereali con legumi rende disponibile per l'organismo una miscela proteica di valore biologico paragonabile a quello delle proteine animali. Pasta e fagioli, pasta e

piselli, riso e bisi, pasta e ceci, riso e ceci rappresentano pertanto alimenti **nutrizionalmente equilibrati**, da portare in tavola come piatto unico, completo e senza colesterolo, caratterizzato dalla doppia funzione, energetica e plastica, producono cioè energia e costruiscono i tessuti organici: ecco la funzione fondamentale dell'alimentazione!

Al contrario i legumi associati a proteine di origine animale, rappresentano un vero e proprio inquinamento per l'organismo, un superlavoro per reni e intestino, provocando sensazioni di gonfiore addominale e gastrico. Dei legumi i fagioli, i piselli, le fave possono essere consumati anche freschi, ceci e lenticchie dopo la raccolta necessitano di un periodo di esposizione all'aria aperta per essere asciugati, per cui sul mercato si possono reperire solo secchi: è evidente che, a parità di peso, il prodotto fresco, avendo un contenuto di acqua molto superiore (dal 60 al 90 % a fronte del 10 - 13 %), ha un contenuto proteico e glucidico inferiore e valore calorico più basso.

Principalmente allo stato **secco** i legumi contengono una bella quantità di fosforo, di calcio, anche se parzialmente legata e quindi non completamente disponibile, e soprattutto di ferro, uno dei principi nutritivi più difficilmente reperibili negli alimenti; i glucidi sono presenti sotto forma di amido e di oligosaccaridi, responsabili peraltro della flatulenza; i lipidi di solito sono scarsi, tranne che nelle arachidi; si notano ancora grassi essenziali e, nei ceci, un quantitativo non trascurabile di EFA; discrete sono le quantità di Sali minerali e particolarmente di potassio; il patrimonio vitaminico (B1, B2 e niacina) viene quasi tutto distrutto dalla cottura, allo stato fresco è presente anche la Vitamina C. Notevole è infine il contenuto in fibra alimentare, sia di quella "insolubile" localizzata nella buccia esterna, capace di regolare le funzioni intestinali, sia di quella "solubile" o "formante gel", in grado di collaborare al controllo dei livelli di glucosio e di colesterolo nel sangue. A voler essere più precisi, indipendentemente dall'azione delle fibre solubili, non è dato sapere con certezza assoluta da quale componente scaturisca esattamente l'azione "*ipocolesterolemizzante*" comune a tutti i legumi: forse dalle proteine stesse, forse dai fosfolipidi, forse da quel toccasana che sono le saponine.

Il Torrone

di Agostino D'Arrigo



Il torrone è un dolce tipicamente natalizio composto da un impasto di albume d'uovo, miele e zucchero, farcito con mandorle o nocciole, spesso ricoperto da due ostie. La maggior parte degli studiosi si trova d'accordo nell'attribuire al torrone origini arabe. A supporto di questa tesi vi sarebbe, fra l'altro, il *De medicinis et cibis simplicibus*, trattato dell'XI secolo scritto da un medico arabo, in cui è citato il **turun**.

Gli Arabi portarono questo dolce lungo le coste del Mediterraneo, in particolare in Spagna e in Italia. La

versione spagnola del torrone ha origine nella regione di Alicante e le sue prime attestazioni certe risalgono al XVI secolo. Il torrone a Cremona, invece, pare abbia origini addirittura anteriori, se diamo credito alla tradizione che dice che il primo torrone sia stato servito il 25 ottobre 1441 al banchetto che si tenne alle nozze, celebrate a Cremona, fra Francesco Sforza e Bianca Maria Visconti. Quel nuovo dolce, sempre secondo la tradizione, era stato modellato riproducendo la forma del **Torrizzo**, la torre campanaria della città, da cui sembra prenda il nome anche il dolce. La prima notizia certa riguardo al torrone a Cremona risale al 1543, anno in cui il Comune di Cremona acquistò del torrone per farne dono ad alcune autorità, soprattutto milanesi. Questo episodio ci mostra come già all'epoca il torrone fosse radicato negli usi delle popolazioni lombarde. Col tempo questo dolce venne legandosi sempre più alla tradizione natalizia.

Le principali varietà di torrone sono quello **duro** e quello **morbido**: la prin-

cipale differenza fra le due è la quantità di mandorle (o nocciole) presente rispetto agli altri ingredienti; aumentando questa quantità aumenta anche la durezza del torrone. Come già detto i torroni si distinguono poi fra **mandorlati** e **nocciolati**. Varianti più moderne comprendono il torrone classico ricoperto di cioccolato e, ma qui ci allontaniamo di più dalla ricetta originale, il torrone nel cui impasto è presente anche il **cacao**.

Oggi il torrone è uno dei dolci natalizi più diffusi in Italia e sempre più spesso è possibile trovarlo anche all'estero. Il principale centro di produzione rimane Cremona, dove operano le due principali industrie del settore, varie altre zone d'Italia, però, hanno consolidato un'ottima tradizione nella produzione di questo dolce: fra queste citiamo Bagnara Calabra, Cologna Veneta (meglio noto come "*mandorlato di Cologna*"), Camerino, Tonara e L'Aquila.

Da ricordare poi due classici torroni: quello del Sannio e dell'Irpinia in Campania.

Curiosità

Carne di rettile

di Alessio Gennaro

Altro che salmone o caviale, cappone o tacchino. Se la tendenza degli ultimi mesi verrà confermata, nel 2008 rischiamo di assistere a un'autentica invasione sulle nostre tavole di presunte leccornie esotiche come la carne di cocodrillo, serpente, lucertola o tartaruga.

Pericolo virus e batteri

La carne di rettile è sempre più diffusa per il consumo umano, nel terzo mondo, ma anche in Europa e negli Usa. I suoi sostenitori dicono che è nutriente e ricca di proteine, oltre a costare relativamente poco. Ma tacciono sui rischi per la salute. A lanciare l'allarme sui pericoli per la salute umana è stata di recente l'*Autorità europea per la sicurezza degli alimenti* (Efsa), che ha stilato un dettagliato rapporto sulla possibile trasmissione di ospiti sgraditi (salmonella, funghi, parassiti) dal rettile all'uomo. E la conclusione è che mangiare carne di cocodrillo del Nilo, di testuggine o lucertola, comporta "**rischi rilevanti**" per la salute, soprattutto per via della salmonella, rinvenuta in grande quantità nell'intestino dei cocodrilli sia vivi sia surgelati. Non solo: alcuni parassiti e

protozoi presenti nei serpenti possono portare alla *Pentastomiasi*, con lesioni ai linfonodi del tratto digestivo, o alla *Sparganosi*, che produce cisti sottocutanee, lesioni e infiammazioni molto dolorose in ogni parte del corpo e fibromi. Non uno scherzo dunque, senza contare la possibilità che i virus che infettano i rettili siano trasmissibili all'uomo.



Mania senza confini

Eppure, la carne di rettile va per la maggiore: il suo consumo è in forte crescita in America, Asia e Australia, e comincia a farsi strada anche in Europa. Carne di cocodrillo è già importata in Belgio, Danimarca, Spagna, Germania e Regno Unito, e proprio gli inglesi dimostrano una pre-

dilezione particolare, visto che fanno incetta anche di alligatori, tartarughe, serpenti e pitoni.

Di questi paesi, solo la Danimarca ha una legislazione rigida, che prescrive il surgelamento dei rettili per uccidere la gran parte dei virus, e l'analisi della potenziale Salmonella. Molto diffuso anche l'allevamento dei rettili per il consumo umano: i cocodrilli in Zimbabwe, Papua Nuova Guinea, Australia e Inghilterra, i serpenti in Asia e Nord America, le iguane in Centro America, le tartarughe in Cina, Giappone e Sud Est Asiatico.

Misure di sicurezza

Un allevamento ad alto tasso di igiene, con ricambio d'acqua, controllo dei mangimi e cure veterinarie periodiche, attenua il rischio di virus, ma non lo esclude. "*Non è possibile una valutazione di rischio dei potenziali contaminanti*", fa notare l'Efsa in conclusione di una indagine approfondita, "perché c'è una carenza di studi su queste specie". Tuttavia, l'Unione Europea "*dovrebbe adottare per la carne di rettili importata le stesse misure di sicurezza previste per i mangimi*".

Clementine candite



Ingredienti

Acqua - 500 ml
Clementine - 12 non trattate
Zucchero - 650 gr

Presentazione

Le clementine sono degli agrumi molto dolci, apprezzati da tutti, soprattutto dai bambini, in quanto privi di fastidiosi semi: sono frutti ibridi, cioè nati da un innesto attuato intorno al 1940, fra arancio e mandarino, pertanto la sua reale affermazione sul mercato risale a circa 20 o 30 anni fa.

Questa relativa giovinezza delle clementine, non ha permesso una ricca tradizione culinaria basata su questo frutto; ecco però come è possibile sfruttare questo dolce e succoso agrume, creando degli spicchi di clementine candite, ottimi da gustare alla fine di un pasto o per accompagnare e guarnire svariati dolci.



Preparazione

Prendete 12 clementine, lavatele, asciugatele e tagliatele in quattro parti senza togliere la buccia.

Nel frattempo preparate uno sciroppo sciogliendo 130 gr di zucchero in 500 ml di acqua, poi versateci dentro le cle-

mentine; portate a ebollizione e fate bollire a fuoco basso 5 minuti, poi spegnete il fuoco e lasciate raffreddare le clementine immerse nel liquido fino al giorno dopo.



Il giorno seguente aggiungete alle clementine 130 gr di zucchero, riportate a ebollizione, e lasciate cuocere per 5 minuti a fuoco basso; fate raffreddare e procedete così per altri 3 giorni, aggiungendo ogni giorno 130 gr di zucchero (5 giorni di bollitura per un totale di 650 gr di zucchero).

Consiglio

Le clementine candite sono un'ottima idea da gustare in compagnia: ponetele sulla tavola insieme alla frutta secca, oppure adoperatele per guarnire torte, crostate, gelati, semifreddi, ecc...

Potete conservare le clementine candite al fresco in vasetti di vetro per qualche mese.

Biscotti con noci e nocciole



Ingredienti

Nocciole - tritate 180 gr
Noci - tritate 180 gr
Sale - 1 pizzico
6 - 7 albumi
Vanillina - 1 bustina
Zucchero - 360 gr

Presentazione

I biscottini di noci e nocciole, sono dei dolcetti semplici e leggeri, preparati solamente con albumi d'uovo montati a neve, zucchero, noci e nocciole tritate e vaniglia.

Mettete l'impasto in una tasca da pasticciere o formate dei mucchietti con un cucchiaino su di una teglia, poi lasciate asciugare i biscotti nel forno a calore moderato.

Preparazione

Tritate le noci e le nocciole finemente, poi ponete gli albumi in un contenitore dai bordi alti, aggiungete un pizzico di sale e montateli a neve fermissima.

Aggiungete agli albumi, sempre sbattendo, 1 cucchiaino alla volta di zucchero fino al suo esaurimento, poi unite le noci e le nocciole tritate e la vanillina e mescolate delicatamente con un mestolo di legno dall'alto verso il basso, come per incamerare aria. Accendete il forno a 100°.

Ponete l'impasto ottenuto in una tasca da pasticciere con



la bocchetta liscia (oppure servitevi di un cucchiaino) e formate, su di una teglia foderata con carta forno, dei mucchietti del diametro di circa 4cm e dell'altezza di circa 3cm, distanziandoli tra loro di circa 2-3cm.

Infornate i biscotti per circa 30 minuti, poi sfornateli e lasciateli raffreddare.

Consiglio

Volendo, potete sostituire alle noci e nocciole dell'altra frutta secca tritata (mantenendo lo stesso peso della ricetta) a vostro piacere, e adagiare sotto all'impasto dei biscottini, prima di infornarli, un'ostia rotonda o a pezzi.



Incidenti domestici

di **Floriana Riso**

La casa è da sempre considerata il luogo più sicuro dove poter vivere, trascorrere il proprio tempo e, perchè no, rifugiarsi.

Un luogo dove tutti pensano non possa accadere nulla di male e dove la sicurezza regna sovrana. Le statistiche purtroppo dipingono uno scenario ben diverso da quello appena descritto.

L'ambiente domestico, infatti, è il luogo in cui avviene il maggior numero di incidenti.

Sono circa 2 milioni gli italiani che ogni anno subiscono un incidente domestico e circa **9 mila perdono la vita**. La causa principale degli incidenti domestici è la distrazione e il non rispettare delle semplici e piccole regole volte alla sicurezza: pavimenti, finestre, arredamenti, elettrodomestici se utilizzati distrattamente possono diventare delle vere e proprie armi mortali.

Gli incidenti domestici, non risparmiano nessuna fascia d'età e sono la prima causa di morte per i bambini che, nei primi anni di vita, trascorrono le loro giornate quasi esclusivamente in casa.

Se vogliamo dare una vera e propria definizione, l'infortunio di tipo domestico è un incidente che presenta determinate caratteristiche:

- causa la compromissione temporanea o definitiva delle condizioni di salute di una persona, a causa di lesioni di vario tipo
- è un evento accidentale, si verifica cioè indipendentemente dalla volontà umana e non è prevedibile
- l'evento si verifica nell'appartamento e nelle sue eventuali estensioni esterne (balconi, giardino, garage, cantina,

scala, ecc).

Le conseguenze che un incidente di questo tipo può avere sulla salute, infatti, sono di diversa gravità: si va dalla semplice ferita a delle vere e proprie lesioni che **possono comportare invalidità** e, in molti casi, anche la morte.

I soggetti **più a rischio sono naturalmente le donne** (in particolare le casalinghe), gli anziani, i **disabili** e i **bambini** visto che l'aumento del rischio di infortunio è legato direttamente alla quantità di tempo che si trascorre in casa.

Secondo gli studi fatti dall'*Istituto superiore per la prevenzione e la sicurezza del lavoro* (Ispesl), tra le cause della genesi e della gravità degli incidenti domestici ci sono il cambiamento della struttura sociale, la scarsa informazione dei cittadini, le carenze assistenziali e quelle strutturali di case e accessori.

Secondo quanto detto dal Censis, *Centro studi investimenti sociali*, nel primo rapporto annuale sul valore della sicurezza in Italia, il luogo che gli italiani percepiscono come **più pericoloso** all'interno della casa è, giustamente, **la cucina**. Il soggiorno e le altre stanze, che i dati strutturali indicano sempre come luoghi ad alto rischio, non sono affatto avvertiti come tali. Decisamente sopravvalutati, poi, i tantissimi pericoli che si possono correre in **bagno**, anche se secondo le indagini Ispesl questo è a tutti gli effetti un ambiente ad alto rischio.

Se vogliamo realizzare una vera e propria elencazione di tutte le cause che portano al verificarsi degli infortuni domestici, possiamo tranquillamente affermare che sono tre i fattori da cui dipendono:

- la quasi sempre bassa qualità del sistema abitativo (dovuta per esempio alle infiltrazioni e le perdite d'acqua)
 - le caratteristiche dei prodotti che entrano in casa (elettrodomestici, detersivi, ecc.)
 - le abitudini e, più in generale, i comportamenti individuali che mettono a rischio anche terze persone (scordare le pentole sul fuoco acceso, utilizzare apparecchi elettrici in presenza di acqua, spegnere elettrodomestici tirando il filo della presa, lasciare il gas o i rubinetti dell'acqua aperti, ecc.).
- Si possono considerare, poi, anche i

pericoli legati alla mancata manutenzione di alcuni impianti presenti in casa (come le caldaie, il tubo del gas, le condutture) e quelli connessi all'esposizione a tre tipi di rischi:

- **chimici**: esposizione a monossido di carbonio, al fumo di tabacco, agli antiparassitari, ai detersivi, ai medicinali, ecc.

- **fisici**: il microclima (temperatura, illuminazione, aerazione, rumore), esposizione a campi magnetici e al radon (gas radioattivo e cancerogeno presente nelle zone dove si usano materiali da costruzione di origine vulcanica).

- **biologici**: gli allergeni (acari, animali domestici, funghi, batteri).

Come possiamo fare affinché il rischio di incidenti domestici possa nettamente diminuire?

Come possiamo far tornare le nostre case il luogo più sicuro del mondo?

Gli incidenti domestici possono essere tranquillamente prevenuti, così come ogni malattia.

Tante e diverse sono le iniziative portate avanti anche a livello nazionale. Le più efficaci sembrano essere le campagne di informazione e di educazione e la fornitura a basso costo di dispositivi di sicurezza (maniglie antiscivolo, spie antincendio).

Per evitare gli incidenti domestici basterebbero comunque **semplici accorgimenti** che garantirebbero la sicurezza soprattutto ai bambini: eliminare tutti quegli oggetti che possono essere d'intralcio (come tappeti, fili volanti elettrici o del telefono ecc.), posizionare gli scaffali ad un'altezza tale da evitare di salire sulle scale, dotare il bagno di maniglie o appigli vicino alla vasca, illuminare gli interruttori della luce e le scale, avere luci di emergenza sempre a portata di mano sono gli esempi più utili.



Depurarsi dopo le feste

di A. D.



Ma chi l'ha detto che il solo modo di conservare tutte le sostanze nutritive delle verdure è di mangiarle crude?

A dimostrare il contrario è una ricerca condotta presso l'Università di Parma secondo cui, bollitura e cottura al vapore mantengono, anzi aumentano la disponibilità di alcune molecole utili per la salute.

Le verdure esaminate: carote, zucchine e broccoli.

I metodi di cottura utilizzati: bollitura, cottura a vapore e frittura. Il metodo di cottura bocciato è stato la frittura. Le verdure fritte conservano infatti solo una piccolissima quantità di vitamine e altre sostanze antiossidanti, tutt'altro accade per gli altri due tipi di cottura. "La bollitura e la cottura al vapore mantengono le sostanze antiossidanti - chiarisce Nicoletta Pellegrini, autrice dello studio - e per i broccoli addirittura la cottura al vapore aumenta il contenuto di glucosinolati, un gruppo di composti noti per le loro proprietà antitumorali".

I risultati ottenuti dalle verdure analizzate:

- **Carote.** Scegliere il modo migliore per cuocere è molto difficile, e questo perché con la bollitura mantiene la maggior parte della vitamina C (viene perso circa il 9%) e accresce la presenza dei carotenoidi (che calano però lievemente con gli altri metodi) ma elimina del tutto i fenoli (sostanze antiossidanti) trattenuti invece con altri metodi (per circa il 60%).

- **Zucchine.** I fenoli sono più resistenti durante la cottura al vapore, la perdita maggiore si ha con la bollitura e la frittura, mentre - come evidenzia lo studio effettuato - "la vitamina C non viene intaccata particolarmente (se ne perde il 15%) da nessun metodo".

- **Broccoli.** Vanno sempre cotti al vapore, mai fritti. La frittura riduce i valori di carotenoidi e vitamina C. I glucosinolati, contenuti nelle verdure, tipici delle Brassicacee aumentano più del 20%. Lo studio è stato pubblicato dal *Journal of Agricultural and Food Chemistry* proprio in questi giorni, dopo le grandi abbuffate gastronomiche delle feste natalizie appena trascorse, quando inevitabilmente, ci si ritrova gonfi, stanchi e appesantiti. E questo perché, nonostante le promesse iniziali, i limiti sono stati abbondantemente superati. E' perciò arrivato il momento giusto di ricorrere a frutta e verdure per depurarsi ed eliminare gli effetti dannosi di una dieta che ci ha portati a fare un pieno di alimenti ricchi di colesterolo.

I cibi no in una dieta depurativa

Dopo le feste per non appesantire ulteriormente il lavoro di fegato, reni e intestino, è importante modificare le proprie abitudini alimentari riducendo se non eliminando alcuni alimenti. Vediamo quali.

- **Carni grasse e insaccati.** Perché aumentano il lavoro per stomaco e fegato. Vanno evitate soprattutto le carni in scatola. I cibi inscatolati contengono meno vitamine e più additivi e conservanti. No anche a frutta, verdura e pesce in scatola.

- **Uova,** specialmente quelle fritte. Pur contenendo, infatti, un notevole apporto di vitamine, sono ricche di colesterolo.

- **Dolci.** Perché gli zuccheri non facilitano l'assimilazione delle proteine, aumentando la presenza di sostanze di scarto.

- **Burro, panna e strutto.** Sono tutti alimenti che induriscono le pareti dei vasi sanguigni diminuendo il processo di ossigenazione dei tessuti. No anche a maionese o salsa tartara, ricche di grassi.

- **Spezie.** Perché si tratta di sostanze che irritando l'apparato digerente fanno sì che quest'ultimo necessiti di più sangue per svolgere l'azione digestiva. Di conseguenza, affluisce meno sangue nel resto del corpo, e perciò minor ossigeno e maggior accumulo di scorie.

- **Vino, superalcolici e bevande gassate.** I tannini contenuti nelle bevande alcoliche, una volta entrati in circolo, hanno la capacità di moltiplicare l'azione dei radicali liberi. Sostanze che per essere metabolizzate producono, irrimediabilmente, sostanze di scarto. Le bibite gassate sollecitano enormemente i succhi gastrici causando acidità, gonfiano e rallentano lo smaltimento delle tossine.

Consigli per depurarsi

E' possibile depurarsi ricorrendo alle **erbe**. Sono tante quelle che possono incanalare gli scarti del ricambio verso i reni e il fegato dove sono trasformati e poi eliminati.

Le erbe più utilizzate in una cura depurativa sono la **Betulla**, il **Rabarbaro**, il **Tarassaco** e il **Rosmarino**.

Per eliminare le scorie sarebbe utile una buona tisana preparata con i seguenti ingredienti: 30 gr. di radice di tarassaco, 20 gr. di carciofo, 10 gr. di asparago, 10 gr. di liquirizia, 10 gr. di rosmarino e 10 gr. di radice di rabarbaro.

Modalità di preparazione: in una tazza d'acqua fredda versate un cucchiaino abbondante di tisana. Che bollirete per 10 minuti e poi filtrerete.

Dosi consigliate: bevete due tazze al giorno dopo pranzo e alla sera prima di andare a letto.

Per chi avesse invece necessità di aumentare la diuresi, vi proponiamo quest'altra versione con ingredienti: 30 gr. di foglie di betulla, 20 gr. di gramigna, 20 gr. di radice di tarassaco, 20 gr. di radice di bardana, 10 gr. di dulcamara.

Modalità di preparazione: versate in una tazza d'acqua un cucchiaino da tè di tisana, fate bollire il tutto per 10 minuti e poi filtrate.

Dosi consigliate: bevete due tazze al dì dopo i pasti principali.

Contro i gonfiori addominali suggeriamo invece 30 gr. di bardana, 20 gr. di gramigna, 20 gr. di foglie di ortica, 10 gr. di finocchio, 10 gr. di cicoria, 10 gr. di radice di liquirizia.

Modalità di preparazione: versate in una tazza d'acqua un cucchiaino da tè di tisana. L'infuso deve essere portato ad ebollizione per 10 minuti e poi va filtrato.

Dosi consigliate: anche qui bevete due tazze al dì dopo i pasti principali.





La storia della Sicilia, non racconta solamente di una terra e dei suoi primi abitanti, degli eventi storici, di evoluzioni e decadenze e del succedersi di dominazioni diverse... La storia di Sicilia, restituisce ciò che di più fantasioso l'immaginario collettivo ha costruito su di essa e racconta di creature leggendarie, maghi e santi, miti e leggende, misteri e fenomeni naturali... E' Omero che narra nel IX e X libro dell'Odissea, di giganti con un solo occhio, i Ciclopi e dei Lestrigoni, antropofagi abitatori del territorio siciliano, nella zona occupata dall'odierna Lentini ...

La Sicilia è la terra dell'Etna fucina di Efesto, dell'isola Ferdinandea, che emerse dal mare e nel mare scomparve, la terra sorretta da Colapesce, l'isola dei Ciclopi, di Cocalo e di Archimede. La Sicilia dei punici, con i loro rituali misteriosi, dei greci con i loro Dei e con i loro templi. La Sicilia degli arabi, di **Federico II**... la prima scuola di poesia, il primo Parlamento. La Sicilia della rinascita dal terremoto del 1693 e quella delle contraddizioni. La Sicilia del Gattopardo, che per non cambiare deve ricorrere al cambiamento.

La terra che ha saputo confondere la storia col mito e nella quale ancora oggi, possiamo ritrovare usanze, derivanti da antichi rituali d'origine pagana, che donano un tocco di folklore ad alcune sentite feste popolari. Infine, la terra che ha saputo forgiare quella sintesi di arti tratte dalle diverse dominazioni.

Tutti questi caratteri peculiari la Sicilia li ha sintetizzati in un unico modo che è diventato il suo modo di essere. Questo modo, a volte anche difficile da interpretare, è il risultato di un'Isola al centro di uno dei contesti culturalmente più ricchi e variegati del mondo... Il Mediterraneo. Esponiamo brevemente alcuni periodi particolarmente salienti della Storia di Sicilia. Lungi dal voler essere esaurienti, le brevi note esposte nelle pagine seguenti, vogliono essere da supporto a coloro che si avvicinano con passione alla storia di questa bella terra.

ORIGINI: Paleolitico, Mesolitico, Neolitico. La scoperta di grotte, popolate già da circa 16.000 anni fa, nel Paleolitico superiore fino a tutto il Mesolitico, (circa 8.000 anni fa), rende la Sicilia, uno dei siti più interessanti in ambito europeo. E' proprio il comprensorio palermitano a rivestire un importante ruolo grazie alla incredibile offerta di incisioni paleomesolitiche sulle pareti delle grotte dell'Addaura sul Monte Pellegrino. La Grotta Addaura -recante su due pareti graffiti che raffigurano uomini e animali risalenti al Paleolitico superiore-, è una piccola grotta localizzata tra la Punta Priola e la Colonia Roosevelt. Il relativo deposito paleontologico è oggi in gran parte conservato al Museo archeologico di Palermo e al Museo geologico Gemmellaro. Le



incisioni parietali preistoriche presenti, che raffigurano scene rituali o di iniziazione, sono fra le più realistiche espressioni di arte rupestre paleo-mesolitica. A Levanzo, nelle isole Egadi, nella grotta di Cala dei Genovesi, sono stati scoperti graffiti rupestri raffiguranti animali e figure umane (10.000 a.C. circa) già riprodotti con un senso del naturalismo e della prospettiva. Altre importanti testimonianze sono quelle riferibili alle popolazioni che lavoravano l'ossidiana che si trova nell'isola di Lipari. Commercializzata prima in varie zone costiere dell'isola, questa nera roccia di aspetto vetroso si diffuse poi lungo la cosiddetta "via dell'ossidiana" in varie zone del Mediterraneo.

Nel periodo neolitico si inizia l'allevamento del bestiame e l'agricoltura, la lavorazione della ceramica e la tessitura. Inoltre è nell'età neolitica che comincia la lavorazione dei metalli, mentre, nel periodo della lavorazione del bronzo, si intensificano i rapporti con alcuni popoli del bacino mediterraneo, specialmente quelli della parte orientale.

Con l'età del bronzo si entra nella Protostoria, cioè in quel periodo di transizione che è posto a cavallo tra i tempi storici e quelli preistorici. Lo storico greco **Dionigi** di Alicarnasso, racconta che la Sicilia venne raggiunta, nell'antichità, da navigatori provenienti da Oriente attraverso spedizioni marittime.

L'isola diviene tappa commerciale per le flotte micenee e le loro tracce, sono state ritrovate a Thapsos, e a Panarea, dove troviamo alcuni cocci riportanti iscrizioni in alfabeto sillabico miceneo - Lineare B.



Thapsos è uno dei siti chiave per la ricostruzione della protostoria in Sicilia. Dal 1400 a.C. infatti, la ceramica egea era giunta anche nell'isola insieme ad altri oggetti ed in particolare nella penisola di Thapsos, da cui deriverà l'omonima cultura.

Collocato al centro della penisola di Magnisi, Thapsos fu il più importante ed esteso emporio commerciale tra oriente e occidente della media età del bronzo. Anche a Filicudi, insieme ad attrezzi di pietra, stampi per oggetti di bronzo e fusi che attestano l'uso della filatura e della tessitura, si trovano ceramiche ad impasto grossolano, ornate di linee incise e punti appartenenti alla fine dell'elladico medio (1580 - 1550) e al miceneo (1550 - 1400 a.C.). Poco prima del 1200 a.C. si verificò però un declino delle importazioni dall'oriente che comportò per le isole Eolie un periodo di abbandono quasi definitivo.

Nella tarda età del bronzo si collocano alcuni significativi ritrovamenti della necropoli di Pantalica (ben 5000 tombe che rappresenta il più importante sito protostorico della Sicilia orientale) e in quella di Cassibile. La Cava Grande del Cassibile, -sottoposta alla tutela legislativa come Riserva Naturale Orientata-, è una sorta di canyon naturale che scorre dal tavolato ibleo fino alla costa; è tra le più estese tra quelle che solcano gli Iblei. Presenta numerose tombe a grotticella che vanno a costituire la necropoli del Cassibile risalente ad un periodo storico che va dall'XI al IX sec. a.C.. Nella cava si possono visitare due cittadine rupestri. Quella settentrionale e quella meridionale - più estesa e complessa. La zona, suddivisa in tre ali principali, offre la possibilità di ammirare un'area sacra preceduta da una tomba a sarcofago. In Sicilia l'età neolitica ha inoltre generato la cultura della ceramica impressa. Nota

quella di Stentinello, villaggio fortificato situato presso Siracusa, ha riportato numerosi vasi di terracotta decorati a impressione con il punzone o con l'unghia e utensili litici di selce, basalto e ossidiana. Per ciò che riguarda le prime popolazioni abitanti in Sicilia, è lo storico Tucidide, a riportare la presenza dei tre diversi gruppi (elimi, i sicani e siculi). I sicani, i più primitivi tra i popoli presenti, occuparono la zona centro meridionale dell'isola con centro egemone nella zona dell'attuale Sant'Angelo Muxaro e la Sicilia occidentale, in particolare nella parte situata ad ovest dell'Imera del sud (Salso).

I loro contatti con la civiltà minoica sono stati convalidati da scoperte recenti. I siculi, a partire già dal II millennio a.C., si insediano nella parte orientale dell'isola, stanziandosi dapprima nelle zone costiere, per spingersi poi verso l'interno centro-meridionale.

L'origine dei Siculi, cui si attribuisce il culto dei **Palici**, è da ricercare nella penisola, per via di alcuni indizi che li metterebbero in relazione con la civiltà appenninica del continente, poiché i dati che si posseggono sulla loro lingua presentano una certa affinità con il latino.

Pur essendo nemici dei greci, essi pare ne assorbirono alcuni aspetti. Nella parte nord-occidentale della Sicilia si

stanziarono gli Elimi, fondatori di Erice e Segesta, che pare appartenessero a delle popolazioni mediterranee e pre-indoeuropee. Il famoso culto di Afrodite Ericina è rivelatore dei loro contatti con l'Oriente. Essi faranno di Segesta, Erice ed Entella i centri propulsori della loro civiltà; Segesta, fra queste, divenne la città guida.

Si è insediato il Comitato della
Regione Sicilia
dell'Associazione di Promozione Sociale
PROMOGEST



Sede Legale: 98122 Messina – Via Gasparro, 7
Tel. 090/343782 Fax. 090/340490

sito web www.promogest.eu e-mail cocivera@tin.it

La Promogest è partner dell'Associazione Na.Sa.Ta.

Auguri



Circondati dall'affetto di 4 figli e ben 11 nipoti, **Matteo e Caterina Munafò**, hanno festeggiato il **62° Anniversario di matrimonio** (più 10 di fidanzamento) nel ridente villaggio di S. Margherita a Messina.

I simpatici "sposi-nonnini", soci attivi dell'Associazione "**Na.Sa.Ta. – I Sapori del mio Sud**", hanno regalato a parenti ed amici, quella trasparente serenità di chi ha vissuto la vita con onestà e dignità, dove i valori della famiglia, sono stati sempre al centro dei loro interessi.

Matteo, che ha dato da sempre un'immagine di riservatezza e delicata bontà, con l'esperienza di chi ha lavorato da sempre, di chi ha conosciuto il disagio dell'emigrante (è stato in Svizzera per ben 25 anni), di chi con orgoglio rivendica una "**medaglia al Valor Militare**", ottenuta da marinaio della Regia Marina nel corso

di una battaglia navale nella *II Guerra Mondiale*.

Caterina, donna di straordinaria sensibilità e cultura, al centro di tutti gli eventi familiari, sempre prodiga di consigli, di aiuto ed assistenza per i suoi cari ed amici, prima di sposarsi collaborava all'attività commerciale di famiglia, dopo quel galeotto incontro a Galati Marina, che è sfociato in questa lunga e felice unione, la dedizione è stata tutta per la famiglia, ed ogni momento sereno e triste, è stato sempre suggellato dalle sue "liriche baciato", che tanto apprezzamento hanno avuto.

L'Associazione "**Na.Sa.Ta. – I Sapori del mio Sud**" partecipa con simpatia a tale evento, augurando bene e salute.



Eventi

L' Associazione **Na.Sa.Ta. - I Sapori del mio Sud** organizza per giorno 27 Gennaio la manifestazione denominata **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 vi proponiamo le pagine centrali della brochure che potrete visionare in maniera completa collegandovi al nostro sito web nella sezione eventi.

Antipasti

Funghi Pleuratus, 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 broccoli a senza)
Pennette al pesto di finocchietto selvatico

Secondi

Trippa alla parmigiana
Fegato con patate all'uccelletto

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
23 Gennaio 2008, 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.saporidelmiosud.it - email: info-nsata@hotmail.it

Pillole di Saggezza

L'intelligenza è la facoltà grazie alla quale ci si astiene

Henri de Mouterlant

Tutto ben considerato, lavorare è meno noioso che divertirsi

Charles Baudelaire

Quando ho bisogno di me stesso, non mi trovo mai

Anonimo

Quando le persone intelligenti si arrendano, lasciano il mondo nelle mani dei cretini

Saggio Cinese

Sono gli uomini a fare i fatti, ma sono le donne a fare gli uomini

Anonimo

Quattro cose non si possono nascondere a lungo: il sapere, la stupidità, la ricchezza e la povertà

Le mille e una notte

L'ingiustizia in qualsiasi luogo è una minaccia all'ingiustizia ovunque

Martin Luther King

Non sono le idee che mi spaventano, ma le facce che rappresentano queste idee

Leo Longanesi



Chi può, fa'. Chi non può, insegna

George Bernard Shaw

E' meglio far e pentere, che starsi e pentirsi

Giovanni Boccaccio

Per imporsi, la sincerità dev'essere un po' arrogante

Anonimo

Le cose fuori dal loro stato naturale né vi si adagiano né vi durano

Gianbattista Vico

E' un brutto colpo scoprire, all'età di 5-6 anni, che nel mondo di Gary Cooper tu sei l'indiano

James Baldwin

I patti debbono essere rispettati

Detto Latino

La necessità non fece mai un buon affare

Benjamin Franklin

Ognuno è necessario, e nessuno è molto necessario

R. W. Emerson

Non c'è alleato più prezioso di un nemico cretino

Indro Montanelli

Quel che giova al nemico nuoce a te, e quel che giova a te nuoce al nemico

Niccolò Machiavelli