

In questo numero

I sapori della nostra terra a rischio di estinzione?

pag. 2

Acqua Minerale:
dalla fonte alla tavola

pag. 3

Il Chewing-Gum

News in Breve

pag. 4

I Legumi parte 2

pag. 5

Uno stile di vita sano

Non tutti sanno che...

pag. 6

Ricette del Mese

pag. 7

Alimentazione: lo studio,
sana prima dei 3 anni per diventare
'ricchi'

Quando Il Cioccolato Fa Male Alle
Ossa Femminili

pag. 8

I Vini Italiani di qualità del
2007

Consigli utili

pag.9

La Storia della Sicilia parte 2

pag.10

Report

pag.11

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.**

I sapori della nostra terra a rischio di estinzione?

di Domenico Saccà

Il grido d'allarme si fa sempre più insistente: "Molti tra gli alimenti tradizionali che ci sono così cari sono a rischio di estinzione". Che cosa possiamo fare per impedirlo?

Chi non li ha sentiti i sospiri delle persone sopra i 45 - 50 anni che rievocano un frutto colto dalle piante, nell'infanzia o un piatto gustato durante una vacanza?

Anche se tendiamo facilmente a ricordare il passato come più roseo di quello che in realtà è stato, vi sono sicuramente valide ragioni per temere che alcuni sapori siano davvero scomparsi e che altri rischiano di andare irrimediabilmente perduti.

Una volta individuati i principali fattori di rischio e i prodotti da salvare, possiamo dare un contributo concreto: **servire** più spesso questi prodotti a tavola.

Certamente produrre e distribuire i cibi su vasta scala fa ridurre i costi e aumentare i guadagni. E' innegabile, contribuisce a diminuire anche il prezzo per il consumatore: la spesa alimentare costituisce infatti una fetta importante nei **budget** familiari.

Ma questo genere di progresso comporta un alto prezzo da pagare: **la massificazione**, cioè l'esigenza di unificare sempre più le tipologie di merce. Gestire l'acquisto di 30 - 40 qualità diverse di mele o pere è decisamente più complicato e costoso rispetto a convenzioni con pochi grossi produttori o consorzi che forniscono in tutto 3 o 4 varietà di mele o pere, meglio se "tutte uguali" nelle dimensioni, nel sapore, nel grado di maturazione.

Il risultato è l'**appiattimento** del gusto: non rimane che creare il fast food pre-confezionato, uguale per tutti, per completare l'opera di omologazione. Allo stesso modo, le ricette delle grosse

industrie alimentari vengono accuratamente studiate "per accontentare il grande pubblico"; si vanno comunque perdendo quasi tutte le ricette tipiche regionali o locali, per il semplice motivo che non trovano facile smercio sul territorio nazionale e internazionale.

Anche se il numero dei prodotti italiani "griffati" è in costante aumento (DOC - DOP - IGP - IGT etc.), tante tipologie di agrumi e altri prodotti ortofrutticoli sono a rischio, a partire dagli olii, capperi, legumi, mandorle, pistacchi, asparagi, scalogna, cipolle, formaggi, salumi, oli ed olive, nespole, prugne, fichi, albicocche, sorbe e tanti altri.

Le coltivazioni e le produzioni tradizionali spesso si avvalgono di metodi **biologici**. In tal caso abbiamo un insieme di fattori positivi: assenza di manipolazioni genetiche, ridottissima presenza di fattori inquinanti, rispetto delle stagionalità, freschezza e gusto pieno. Nulla vieterebbe alle imprese di grandi

dimensioni di realizzare tutto ciò, ma il più delle volte troviamo applicata questa politica solo presso produttori medi o piccoli.

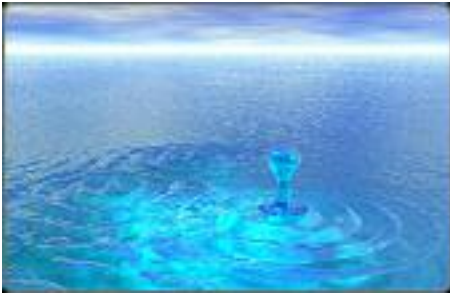
La **globalizzazione** del mercato comporta un ulteriore problema per molti produttori tradizionali: i nomi delle specialità gastronomiche più apprezzate dai consumatori vengono copiati da produttori esteri: o tali e quali o con piccole modifiche e poi dati a prodotti che hanno solo una vaga somiglianza con l'originale.

A parte la perdita economica per molte mancate esportazioni, anche il consumatore italiano dovrà abituarsi a leggere attentamente il luogo di produzione dei prodotti per non incappare nei "**falsi d'autore**", protetti dalle norme sulla libera circolazione delle merci all'interno dell'Unione Europea.



Acqua Minerale: dalla fonte alla tavola

di Agostino D'Arrigo



Da anni ormai le acque minerali hanno raggiunto una diffusione di massa modificando il concetto stesso di acqua. Capiamo meglio che cosa si intende con «**minerale naturale**».

All'inizio l'acqua minerale era quella bevanda con una particolare proprietà benefica e proprio per questo era solitamente consigliata dal medico. Adesso l'acqua minerale viene comprata da tutti senza che ci sia un bisogno specifico.

C'è chi la consuma perché non si fida degli acquedotti, c'è chi invece viene attirato dalle promesse taumaturgiche di questa o quella fonte, c'è chi, infine, beve solo quella determinata marca per questioni di gusto. L'acqua minerale naturale è sicuramente la bevanda preferita dagli italiani: secondo gli ultimi dati si parla di un consumo annuo pro-capite pari a 178 litri. Anche se si tratta semplicemente di acqua il prodotto è molto più complesso di quello che sembra. Dalla semplice divisione in acqua del rubinetto, acqua gasata e acque minerali con proprietà mediche siamo arrivati a **250 marche** di acque minerali naturali. E se una volta le acque minerali erano semplicemente (si fa per dire) diuretiche, antidiptiche, epatoprotettive, antiflogistiche o ricostituenti, adesso sono anche dietetiche, digerenti, dimagranti. La **pubblicità** poi fa il resto: c'è l'acqua adatta a chi fa sport, quella adatta a chi sta sempre in ufficio, quella per chi sta all'aria aperta e così via. Cerchiamo quindi di fare un po' di ordine e di capire prima di tutto che cos'è l'acqua minerale naturale e in che cosa si differenzia dall'acqua potabile.

Per approfondire sarà utile poi fare una classificazione delle acque minerali in base al residuo fisso e al minerale più importante in esse contenuto e, infine, potremo tirare le somme e capire insieme come scegliere l'acqua minerale che fa per noi.

Le acque minerali, secondo il decreto legislativo 105/1992 sono quelle acque che, avendo origine da una **falda** o giacimento sotterraneo, provengono da una o più sorgenti naturali o perforate e che hanno caratteristiche igieniche particolari ed eventualmente proprietà favorevoli alla salute.

Alla luce di tale definizione appare chiaro che si differenziano dalle ordinarie acque potabili per la **purezza** originaria, per il tenore in minerali, oligoelementi e altri costituenti ed eventualmente per taluni loro effetti.

Alcuni tipi di trattamenti, esclusivamente di carattere chimico-fisico, sono permessi sulle acque minerali naturali ma non debbono comportare una modifica della composizione dell'acqua in quei componenti essenziali che conferiscono all'acqua stessa le sue proprietà.

Per esempio è consentita la filtrazione per eliminare materiale corpuscolare ma è vietato qualsiasi trattamento di potabilizzazione mediante l'aggiunta di sostanze battericide e batteriostatiche.

Acqua: la più diffusa è la oligominerale

L'acqua minerale è il risultato di un ciclo di depurazione naturale dell'acqua **piovana**. Le caratteristiche di ogni

acqua dipendono dal bacino imbrifero di pertinenza.

Le acque minerali naturali provengono per lo più da acque meteoriche che filtrano attraverso vari strati permeabili o semipermeabili del terreno, fino a costituire una falda acquifera.

Con questo processo le acque si depurano delle scorie acquisite durante il ciclo atmosfera-suolo e, in relazione alle condizioni di pressione e temperatura locali e alla solubilità delle rocce con cui vengono a contatto, si arricchiscono di sostanze minerali e gassose del terreno. Capiamo dunque che le caratteristiche chimico-fisiche dell'acqua riflettono in gran parte il paesaggio litogeologico che attraversano durante il loro ciclo idrogeologico. Avremo, quindi, acque prevalentemente ricche di un elemento minerale o di un altro a seconda della tipologia della **roccia** dominante nel bacino imbrifero di pertinenza, della solubilità delle componenti mineralogiche e del tempo di contatto tra acque di circolazione sotterranea e substrato poroso.

Diversamente dalle acque potabili, per le quali il contenuto complessivo di sali minerali (definito dal parametro residuo fisso: quantità totale di sali contenuta in un l d'acqua dopo evaporazione a 180 °C) deve essere compreso entro un intervallo definito di valori, non esiste per quelle minerali un limite superiore o inferiore per il contenuto dei sali disciolti.

Il residuo fisso è un criterio di classificazione che ci permette di distinguere le acque in:

Minimamente mineralizzate: acque con un contenuto totale di sali inferiore/uguale a 50 mg/l. A questa categoria appartengono acque che coprono appena il 9% del mercato italiano.

Oligominerali: acque con un contenuto salino compreso tra 50 e 500 mg/l che coprono il 55% circa delle acque minerali commercializzate.

Medio minerali: acque il cui contenuto salino è compreso tra 500 e 1.500 mg/l e la cui quota di mercato attuale è del 25%.

Ricche di sali minerali: acque in cui il contenuto totale di sali è superiore a 1.500 mg/l; si tratta di acque il cui consumo andrebbe subordinato al parere del medico per evitare la comparsa di effetti indesiderati quali, ad esempio, un'azione lassativa.

Un altro fattore di distinzione è quello del minerale prevalente, si parla infatti di acque bicarbonate solfate, calciche o sodiche.

Conoscere le caratteristiche di entrambi i fattori aiuta a scegliere l'acqua che fa per noi.



Approfondimento

Il Chewing Gum

di D.S.



Il chewing gum ha 5000 anni: questa è la scoperta di una giovane archeologa scozzese, **Sarah Pickin** del gruppo di ricerca dell'Università inglese di *Derby*, impegnata in una campagna di scavi nel nord ovest della Finlandia. Il blocco scuro ritrovato, ricavato da resina di betulla e con ben visibili i segni dei denti, è la testimonianza che il chewing gum esisteva già in epoca **preistorica**. Secondo gli esperti, i nostri antenati masticavano corteccia o resine a scopo curativo, per combattere carie o curare infiammazioni alle gengive.

Gomme da masticare di vecchia data erano state portate alla luce in altre campagne di scavi. La scoperta di Sarah è, tuttavia, di particolare importanza perché i segni dei denti sono particolarmente evidenti. Il chewing gum preistorico è al momento in laboratorio per stabilirne la datazione, dopodiché verrà esposto al *museo di Kiriikki*, sulla costa occidentale della Finlandia.

In Finlandia, uno dei paesi con i migliori indici di salute dentale, le autorità sanitarie raccomandano da anni l'uso di **xilitolo**. Il consumo di chewing gum con xilitolo è un'abitudine ormai radicata e persino negli asili finlandesi viene normalmente distribuito come strumento di igiene orale.

Il chewing gum moderno fu inventato da **Thomas Adams** che l'ideò per caso intorno al 1870. Il suo prodotto aveva però un difetto: il sapore spariva subito. Ci pensò **William J. White**, un venditore di pop-corn di Cleveland che aggiunse agli ingredienti lo sciroppo di glucosio, dolce e capace di trattenere più a lungo gli aromi. Il suo chewing gum all'olio di menta piperita (*peppermint*) ebbe un tale successo che in un viaggio in Inghilterra White riuscì a farlo assaggiare anche al **Re Edoardo VII**, primo testimonial della gomma!

Il chewing gum senza zucchero con xilitolo è stato recentemente inserito anche nel pasto in dotazione all'esercito statunitense. Una ricerca condotta sui soldati della *3ª Divisione Fanteria* di ritorno dopo sei mesi di missione in Iraq dimostrava che la presenza di carie nei soldati che non avevano usato strumenti per la cura dell'igiene orale era aumentata di oltre due volte e mezzo. Da qui l'idea di aggiungere il chewing gum con xilitolo nel kit-pasto dei militari.



News in Breve



I topi "cantano"

Lo hanno dimostrato due studiosi della *Washington University School of Medicine*, nel Missouri, che hanno utilizzato i suoni a 30 KHz, non percepibili dall'uomo, emessi dai topi maschi mentre annusavano batuffoli di cotone intrisi di urine delle femmine. Stimolati dai feromoni contenuti nelle urine, i topi maschi iniziavano a "cantare", e i ricercatori ne hanno registrato i suoni, passandoli poi al computer per renderli udibili.

Ebbene, è risultato che si trattava di vere e proprie serenate, con toni ripetuti e modulati, particolari per ogni animale.

Ognuno, cioè aveva una propria canzone, diversa dalle altre.

I topi "ridono"

È il risultato di una ricerca della *Bowling Green State University* dell'Ohio: se si fa il solletico ai topi mentre giocano, emettono vere e proprie risate, a frequenze non percepibili dall'orecchio umano, mentre fino ad oggi si reputava che questi rumori indicassero solo stress o aggressività.

In più, i topi giovani "ridono" molto più di quelli anziani.

Fino ad oggi gli etologi pensavano che solo l'uomo e alcuni primati avessero questa capacità.



I Legumi parte 2

di Giuseppe Abbondanza

Croce o Delizia?

Fra tanti vantaggi arrecati dai legumi però, c'è anche qualche neo da segnalare:

- I fattori di una certa **flatulenza**, fastidiosa ma non patologica, dovuta alla presenza di oligosaccaridi (raffinose, stachiosio, verbascosio) che, non annullati dalla cottura e non attaccati da enzimi digestivi specifici inesistenti nel nostro intestino, sono fermentati dalla flora batterica intestinale producendo idrogeno, metano ed **anidride carbonica**: non si conoscono rimedi efficaci, atti ad eliminare questo effetto sgradevole. Le fave e la soia ne sono esenti.

- Molto in generale nel campo dei legumi, ma specialmente per le fave ed in particolare per le fave fresche, gli **allergeni**, cioè glicoproteine a basso peso molecolare che vengono assorbite senza essere digerite, possono provocare una **azione immunitaria** a carico della pelle o del sistema respiratorio: l'intensità della reazione è in rapporto alla sensibilità individuale.

- Alcune sostanze, tossiche e farmacologiche come glucosidi cianogeni, fitati, aflatossine, lectine, sono definite antinutrizionali perché in grado di legarsi chimicamente a diversi minerali come calcio, ferro, zinco, **riducendone** l'utilizzazione da parte dell'organismo.

Per fortuna il calore della cottura distrugge i **fattori antidigestivi** (*fattori antitriptici*) rendendo assimilabili e digeribili i legumi che per tal motivo vanno cotti bene, con tempi di cottura una volta molto lunghi, oggi notevolmente accorciati dall'uso della pentola a pressione: possibilmente in poca acqua per non disperdere le sostanze, avendo cura di aggiungere sale o sostanze acide, come aceto o limone, a cottura quasi completa per non impedire l'intenerimento delle bucce, sede peraltro di molte delle sostanze dei legumi stessi.

Per facilitare la cottura comunque si usa tenere a bagno per una notte i legumi secchi; alcuni sostengono che uno scarso cucchiaino di bicarbonato aggiunto all'acqua accorci i tempi di cottura: a scapito però di un po' del sapore; le lenticchie non hanno bisogno di essere tenute a bagno.

I legumi di maggiore uso alimentare e più diffusi nella nostra società, come si evince da quanto si è venuto anticipando, sono i fagioli, i piselli, le fave, le lenticchie, i ceci, ai quali si aggiunge oggi la soia; altri semi di leguminose meno diffuse ma non per questo meno importanti o meno buone sono le cicerchie.

Ai suddetti legumi si limiterà dunque il nostro discorso impostato in un'ottica di fitness e salute, tralasciando pertanto i lupini, le arachidi, le carrube e qualche altro ancora, ancorché pur'essi importanti.

Un ultimo cenno è doveroso: i legumi, nell'ambito della **Dieta Mediterranea**, sono la principale fonte di proteine; essi tuttavia non "fanno bene" solo agli uomini ma anche alla natura.

Da sempre infatti ed in particolare da quando in agricoltura fu introdotta la tecnica della rotazione agraria la coltivazione delle leguminose segue quella dei cereali, migliorando così il terreno impoverito dal frumento o dall'orzo: quanto esposto è stato un indubbio vantaggio per i campi e per la società umana che ha potuto basarsi su un congruo ventaglio di prodotti alimentari disponibili.

Successivamente l'introduzione dei concimi chimici e l'orientamento dell'uomo verso le proteine animali hanno un po' causato la crisi dalla quale oggi i legumi emergono a pieno titolo sia per la giusta rivalutazione della Dieta Mediterranea e del posto che ad essi compete nella medesima, sia per il successo dell'agricoltura biologica, grazie alla quale molteplici aziende li hanno reintrodotti nella rotazione agraria per la loro azione miglioratrice dei terreni.



I Ceci

I **CECI** (*Cicer arietinum*), originari dell'Oriente, furono uno dei primi alimenti dell'uomo; essi oggi sono molto

diffusi in Medio Oriente e in India, nelle cui diete costituiscono un alimento basilare. In Italia vengono coltivati soprattutto nella fascia centrale, fra la Toscana, l'Umbria e il Lazio.

Si prestano alla preparazione di gustose minestre; utilizzati anche in abbinamento con la pasta, come contorni o in passati: sotto questa forma sono consigliabili a persone che abbiano un apparato digerente delicato.

Hanno un contenuto proteico di poco inferiore a quello delle lenticchie e dei fagioli secchi ma sono più ricchi di grassi.

Si usa cucinarli assieme all'aglio, al lauro e al pomodoro, aggiungendo a cottura quasi completata, olio extravergine di oliva ed un po' di sale.

Alcuni autori riferiscono che un loro uso moderato sia un buon rimedio per le vie urinarie perché aiuta ad espellere renella e calcoletti.

Diuretica è infatti la principale proprietà dei ceci, tale da eliminare l'**acido urico** ed alcuni cloruri.

Contengono protidi, **Vitamine C e B**, lipidi, e Sali minerali (fosforo, potassio, magnesio, calcio, silice).

Un antico piatto della tradizionale cucina contadina?

Lagane e ceci: ottimo e saporito!

Ceci: valori nutrizionali per 100 gr.

Calorie Kcal	364
Calorie Kj	1522.976
Acqua	11.53 gr.
Proteine	19.3 gr.
Lipidi (grassi)	6.04 gr.
Ceneri	2.48 gr.
Carboidrati per Diff.	60.65 gr.
Fibre	17.4 gr.
Zuccheri	17.7 gr.

(continua sul prossimo numero)

Tagliatelle Dolci di Carnevale



Ingredienti:

Farina - 200 gr.
Sale - 1 pizzico
Uova di Gallina - 2
Arance - la buccia grattugiata di 1
Zucchero - 4 cucchiari
Olio - di semi
Zucchero al velo - q.b.

Presentazione

Le tagliatelle dolci di Carnevale, sono dolci fritti preparati appunto per questa allegra e folle festa. Le tagliatelle dolci vengono preparate con l'impasto delle comuni tagliatelle all'uovo; la sfoglia, prima di essere arrotolata e tagliata a rotelle, viene spolverizzata con dello zucchero e cosparsa di scorza di arancia grattugiata, per poi essere frita in abbondante olio di semi e cosparsa di zucchero al velo.

Preparazione

Ponete su di una spianatoia (o in una ciotola capiente) la farina, le uova, il sale e impastate bene fino ad ottenere un composto liscio e omogeneo. Con un matterello o una macchina per la pasta, stendete una sfoglia sottile (circa 1 cm), cospargetela di zucchero e grattugiatevi sopra la

scorza di un'arancia: arrotolate la sfoglia su se stessa e lasciatela riposare per circa mezz'ora al fresco. Trascorso il tempo necessario, tagliate il rotolo di sfoglia a fettine



spesse circa 1 cm e frigatele in abbondante olio di semi caldo, fino a farle dorare, poi scolatele, ponetele su di un vassoio e cospargetele di zucchero al velo.



Consiglio

Al posto della buccia grattugiata di arancia, potete usare quella di limone non trattato, oppure mischiatele assieme.

Nidi di Tagliatelle Dolci al Passito di Pantelleria



Ingredienti:

Farina - 400gr.+20gr. per la spianatoia
Burro - 50 gr.
Sale - 1 pizzico
Vanillina - 1 bustina
Zucchero - 70 gr.
Uova di Gallina - 2 intere + 2 tuorli

Passito di Pantelleria - 4 cucchiari

Presentazione

I nidi di tagliatelle al Passito di Pantelleria, sono dei simpatici ed aromatici dolcetti fritti, ricoperti di zucchero al velo, molto simili, come consistenza, alle chiacchiere. Questi nidi, adatti al periodo Carnevalesco, si realizzano con un impasto di farina, uova, zucchero, burro e Passito di Pantelleria, vino siciliano liquoroso molto aromatico e piacevole; l'impasto viene steso e tagliato in tagliatelle che verranno arrotolate e fritte nell'olio caldo.

Preparazione

In una ciotola capiente (o su di una spianatoia) ponete la farina, le uova, il sale, lo zucchero semolato e la vanillina, il burro fuso e il Passito di Pantelleria; impastate bene fino ad ottenere un impasto liscio, omogeneo ed elastico. Dividete l'impasto ottenuto in 3 parti; prendetene una parte, coprendo le altre con un canovaccio e stendetela con un matterello fino ad ottenere una sfoglia sottile, poi con una rotella liscia tagliatela a strisce della larghezza di 1cm e $\frac{1}{2}$, formando delle tagliatelle. Ponete a scaldare sul fuoco dell'olio di semi (meglio se di arachide). Prendete



due tagliatelle, arrotolatele delicatamente sulle dita e formate una specie di nido, poi immergetelo nell'olio caldo (ma non bollente), e quando si sarà dorato mettetelo a scolare su di una griglia (o su carta assorbente da cucina) e ponetelo su di un vassoio, poi cospargetelo con dello zucchero al velo. Procedete nel medesimo modo con il resto dell'impasto.



Consiglio

La frittura dei nidi di tagliatelle è un passaggio molto importante per la buona riuscita di questi dolci: l'olio deve essere sufficientemente caldo ma non bollente al fine di friggere lentamente e dorare l'impasto. Se volete, al posto del Passito di Pantelleria, vino liquoroso profumatissimo, potete usare altri alcolici come il Porto, la Grappa, la Sambuca, l'Anice, o similari.

Alimentazione: lo studio, sana prima dei 3 anni per diventare 'ricchi'

di Floriana Riso



E' sufficiente una nutrizione sana ed equilibrata prima dei tre anni per diventare, un giorno, adulti ricchi. Questa strana e bizzarra **teoria**, sostenuta con orgoglio da un gruppo di ricercatori statunitensi, sembrerebbe aver trovato finalmente un modo utile per combattere la povertà nei Paesi poveri, uno dei problemi più gravi dell'intero pianeta.

Basta assumere la giusta **quantità** di proteine, carboidrati e sostanze nutritive per migliorare le proprie capacità di apprendimento, e poter ambire a un

lavoro di grande responsabilità e quindi molto ben pagato. E anche quando la nutrizione è quella giusta ma dopo i tre anni d'età, il conto corrente non sembra trarne benefici. Lo studio, realizzato tra il '69 e il '77, è stato condotto curando l'alimentazione in due dei villaggi con bevande 'arricchite' di proteine, calorie e sostanze nutritive. Negli altri due, invece, è stato distribuito del placebo. A distanza di anni, i piccoli nutriti al meglio nei primi tre anni di vita, ormai diventati grandi, potevano contare su **entrate** maggiori del 46% rispetto agli altri. I ricercatori statunitensi assicura-

no di aver tenuto conto, nel loro studio, anche di altri fattori, come la posizione del villaggio e la qualità dell'istruzione.

Del resto, la fase che va dai 0 ai 3 anni è considerata dai nutrizionisti una 'finestra d'oro' per lo sviluppo. Nei bambini molto piccoli la malnutrizione ha effetti devastanti, che possono addirittura interessare in maniera permanente anche lo sviluppo cerebrale. I ricercatori statunitensi non sanno ancora spiegare però come mai dallo studio emerge che le donne non traggono benefici **economici** da una sana nutrizione nei primi tre anni di vita. Probabilmente, ipotizzano, ciò potrebbe "essere legato al tipo di lavoro che esse svolgono in queste aree".



Quando Il Cioccolato Fa Male Alle Ossa Femminili

di Giuseppe Arrigo



Che il cioccolato facesse bene è risaputo, ma se siete donne e ne siete golose potreste essere più a rischio osteoporosi rispetto alle donne che

non ne mangiano. Insomma, il cioccolato protegge cuore, vasi e arterie, ma mette in pericolo le ossa delle donne. E' quanto sostiene un nuovo studio pubblicato sull'*American Journal of Clinical Nutrition* e condotto dai ricercatori dell'*University of Western Australia* che ha analizzato la densità ossea di 1.000 donne tra i 70 e gli 85 anni e ha dimostrato che le donne che consumavano cioccolata meno di una volta la settimana avevano ossa più 'forti' rispetto a quelle delle donne golose.

"Questo alimento - ha chiarito **Jonathan Hodgson**, a capo del team - è stato promosso per una vasta gamma di proprietà benefiche a livello cardiovascolare. Ma, di fatto, i suoi effetti su altri aspetti dell'organismo

non sono stati studiati". La bassa densità ossea è stata riscontrata su fianchi, collo, tibia e tallone. Le ossa sono a rischio a causa della presenza di ossalato, una sostanza di cui il cioccolato è particolarmente ricco e che impedisce l'assorbimento di calcio da parte dell'organismo.



I Vini Italiani di qualità del 2007

di D. S.



Sono 352 le Denominazioni di Origine dei vini in Italia, riconosciute al 31 dicembre 2007, delle quali 36 Denominazioni di Origine Controllata e Garantita e 316 Denominazioni di Origine Controllata di cui 8 interregionali. Rispetto al 2006 si rileva l'esistenza di 3 Denominazioni di Origine Controllata in più. I relativi disciplinari di produzione di tali vini a Doc

sono stati riconosciuti ed approvati con appositi Decreti Ministeriali.

Decreti regolarmente pubblicati nella Gazzetta Ufficiale della Repubblica italiana nel corso dell'anno 2007 secondo il seguente dettaglio:

- "Terracina" o "Moscato di Terracina" - Doc (Lazio), riconosciuta con D.M. 25 maggio 2007 pubblicato nella Gazzetta Ufficiale - Serie Generale - n° 128 del 5 giugno 2007;

- "Terre di Casole" - Doc (Toscana), riconosciuta con D.M. 28 maggio 2007 pubblicato nella Gazzetta Ufficiale - Serie Generale - n° 129 del 6 giugno 2007;

- "San Ginesio" - Doc (Marche), riconosciuta con D.M. 25 luglio 2007 pubblicato nella Gazzetta Ufficiale - Serie Generale - n° 180 del 4 agosto 2007.

Sempre nel corso dell'anno 2007 è stata attribuita la Denominazione di Origine Controllata e Garantita alla tipologia spumante, elaborata con il metodo classico, dei vini a Doc, "Oltrepò Pavese" che ha, quindi, assunto il nome di "Oltrepò Pavese" *metodo classico* - Docg - (D.M. 27 luglio 2007 - G.U. n°183 del 8 agosto 2007).

Nel corso del 2007 i disciplinari di produzione che hanno subito modifiche, sempre con appositi Decreti Ministeriali, sono stati 18 e precisamente quelli delle seguenti

Denominazioni di Origine:

"Chianti Classico" - Docg;
"Barbaresco" - Docg;

"Colli Tortonesi" - Doc;
"Bianco della Valdinievole" - Doc;
"Verduno Pelaverga" o "Verduno" - Doc;
"Oltrepò Pavese" - Doc;
"Bianco di Custoza" o "Custoza" - Doc;
"Piemonte" - Doc;
"Collio Goriziano" o "Collio" - Doc;
"Conegliano Valdobbiadene" - Doc;
"Valpolicella" - Doc;
"Alto Adige" o dell' "Alto Adige" (Südtirol o Südtiroler) - Doc;
"Cinque Terre" e "Cinque Terre Sciacchetra" - Doc;
"Controguerra" - Doc;
"Montepulciano d'Abruzzo Colline Teramane" - Docg;
"Montepulciano d'Abruzzo" - Doc;
"Trebiano d'Abruzzo" - Doc;
"Sforzato di Valtellina" o "Sfursat di Valtellina" - Docg.

Per quanto riguarda i vini ad **Indicazione Geografica Tipica** il numero degli stessi, al 31 dicembre 2007, era di 118; inoltre, sempre nel corso dell'anno 2007, sono state apportate modifiche ai disciplinari di produzione dei seguenti vini ad Indicazione Geografica Tipica: "Rubicone"; "Ravenna"; "Modena" o "di Modena" o "Provincia di Modena"; "Forlì".



Consigli utili - I Surgelati

Dopo l'acquisto, trasportateli in una borsa termica e appena arrivate a casa riporli immediatamente in freezer per non interrompere la catena del freddo.

Al momento dell'acquisto, verificate se la confezione è integra: quando compare della brina sulle scatole vuol dire che il prodotto ha subito una variazione termica, anche leggera; se invece c'è molto ghiaccio lo sbalzo termico è stato notevole: non compratelo.





La Sicilia Fenicio-Punica

L'infiltrazione fenicia in Sicilia non è data in modo certo.

Probabilmente il popolo, il cui nome deriva dal greco "phōinix" che significa rosso, in relazione alle stoffe purpuree da esso prodotte,

si è stanziato nella parte occidentale dell'isola in età anteriore a quella ellenica (o forse contemporaneamente agli elleni).

Le difficoltà a precisarne la storia derivano non soltanto dalla scarsa documentazione ma anche dal tipo di organizzazione politica che, sebbene aiuti la ricostruzione storica delle diverse città fenicie, non agevola quella unitaria del paese. Gli stanziamenti fenici si ritrovano in tutto il **Mediterraneo**; in questo mare i fenici diventano gli intermediari tra Oriente ed Occidente.

Ma il momento di massima espansione si ha dall'XI secolo in poi, quando i fenici si stabiliscono nella Sicilia orientale e nelle isole di **Malta**, di **Gozo** e di **Pantelleria**. Anche l'origine di Palermo è fenicia così come quella della non lontana Solunto, di San Pantaleone (vicino Marsala) e della piccola Mozia.

Nell'isolotto di Mozia recenti scavi hanno consentito di identificare un Tophet, replica del Santuario di Baal-Hammon a Cartagine. Diversamente da quelle greche le colonie fenicie non erano organizzate come città stabili, ma come punti di scambi commerciali in relazione alla loro attività principale, quella marittima e mercantile. Con i maestosi cedri del Libano, i fenici costruivano agili imbarcazioni per navigare nel Mediterraneo e così le coste raggiunte sono state attivate nel tempo da porti fiorenti.

Si racconta che, gelosissimi della loro supremazia sul mare, questo popolo teneva in segreto le rotte da seguire e diffondeva leggende terribili per scoraggiare la concorrenza. Sono stati, infatti, i fenici ad inventare l'esistenza di **Scilla** e **Cariddi**: i due mostri che affondavano le navi nello stretto di Messina.

L'esigenza di facilitare i rapporti con i popoli più diversi ha spinto probabilmente i fenici ad elaborare una scrittura semplice e veloce: nasce così l'alfabeto della città di Biblo con ventidue segni corrispondenti ai principali suoni della voce umana. Dall'alfabeto fonetico sono derivati quello ebraico, quello greco e quello romano ancora oggi in uso.

La Sicilia dei Greci

Attratti dalle bellezze naturali dell'isola, i greci si stabiliscono nel 735 a .C. circa lungo la costa orientale fondando, diversamente dai fenici, colonie di popolamento (colonie agrarie) e semplici empori. Allora la Sicilia era coperta da fertili terre vulcaniche, aree boschive e zone molto più ricche di risorse naturali: questo spinse i mercanti calcidici, venuti dall'Eubea, a fissare la loro dimora a Nasso, alle falde dell'Etna, e a fondare Leontini (attuale Lentini), come città prevalentemente agricola, e Catania come città dedita ai commerci.

Numerose altre colonie nascono poco dopo: **Zancle** (attuale Messina), **Milazzo** e **Imera**.

Siracusa diviene la principale colonia greca nel 734 a .C. ad opera dei Corinzi venuti dopo i Calcidesi. Una serie di città elleniche si estende così lungo la costa insieme a Megara Iblea che, fondata dai megaresi, colonizza

Selinunte, che successivamente fonda Eraclea Minoa.

Circa un secolo dopo gli abitanti di Rodi e Creta avanzano lungo la costa meridionale della Sicilia per fondarvi **Gela** da cui ha origine **Agrigento** nel 582.

Secondo quanto testimonia la storiografia, nella maggior parte di queste città entrano in conflitto il potere oligarchico e quello democratico. Quasi sempre lo scontro si risolve a favore di un tiranno che appartiene all'aristocrazia o di un despota proveniente dal popolo. Tra i governi tirannici che si instaurano all'interno del paese hanno lunga durata quelli di Panenzio a Leontini, di Falaride ad Agrigento, di Ippocrate a Gela e di Gelone a Siracusa.

Quando, intorno al 480 a .C., si delinea la minaccia cartaginese, le città greche (o siciliote) si coalizzano guidate dai rispettivi capi e riescono a resistere all'attacco dei nemici. Lo scontro decisivo coinvolge Siracusa e Agrigento presso Imera, sulla costa settentrionale, e si risolve con la vittoria sul generale cartaginese Amilcare Magone. Questa vittoria completa quella di Temistocle su Serse e contribuisce in gran parte a salvare la civiltà ellenica dalla minaccia barbara. A tal proposito si ricorda che quando Eschilo fa rappresentare "I Persiani" nel teatro di Siracusa, la sua tragedia, che aveva per soggetto Salamina, commuove profondamente l'animo degli spettatori data la scottante attualità per il superato pericolo comune.

Alla battaglia di Imera segue il periodo più florido dal punto di vista culturale ed artistico: Agrigento conosce il suo apogeo già al tempo del tiranno Falaride



(571-554), uomo tanto potente quanto crudele, che faceva arrostitire i suoi nemici in un toro di bronzo ma che ha reso Agrigento temibile per i cartaginesi e prospera nelle scienze e nella poesia; persino Pitagora era ospitato presso di lui.

Anche Siracusa risplende dopo la vittoria di Imera sotto Gerone, successore di Gelone, al quale si deve la costruzione dell'istmo che ancora oggi unisce la terraferma all'isola di Ortigia, separando i due porti.

Questo è il momento più proficuo anche per la corte che ospita artisti di ogni genere: da Eschilo, a Simonide, a Pindaro ecc.

La forza marina e mercantile di Siracusa aumenta: si esportano cereali, bestiame, tessuti e manufatti in genere fino alla Sardegna e alla Corsica. Si assiste ad un aumento demografico pari a quello di Atene e lo stesso sviluppo nei commerci adombra l'espansione delle altre colonie. Siracusa diventa la capitale della Sicilia greca alla morte di Dionigi il Vecchio. Sotto il figlio di quest'ultimo, Dionigi il Giovane, si conclude la pace con Cartagine e successivamente il potere della città raggiunge l'Italia meridionale; le città di Agrigento e Gela rifioriscono nelle arti e nella vita pubblica.

L'apogeo di **Suraka** (Siracusa) termina alla morte del tiranno Timoleonte, quando succede Agatocle; questo stratega bellicoso sbarca in Africa per opporsi alla minaccia punica e riesce ad occupare, dopo alterne vicende, alcuni centri alleati dei cartaginesi. Anni dopo sarà la volta di Pirro, re dell'Epiro, chiamato dai siracusani assediati da Cartagine; seguiranno dure battaglie che non porteranno a cambiamenti decisivi e si dovrà aspettare la tirannide di Gerone II,

il quale, alleatosi con Roma dopo le lotte contro i Mamertini (285 a .C.), mercenari campani, aprirà il momento delle guerre puniche.

L'interessante storia archeologica della Sicilia greca è testimoniata da singoli centri straordinariamente ricchi di monumenti, sculture, ceramiche e serie numismatiche risalenti all'arcaismo dorico.

Tra l'VIII e il V sec. a.C. fioriscono infatti grandi centri quali **Tindari**, **Milazzo**, Palermo, Solunto, Siracusa, Agrigento, Megara, **Enna** ecc. che decadono sotto il dominio romano.

Divenendo presto potenze mediterranee, queste città entrano in conflitto con Cartagine, che allora dominava le rotte e i commerci tra l'Africa e l'Europa.

Il processo di ellenizzazione accelera le ambizioni delle popolazioni che, vivendo un rapporto più armonioso con il territorio, eternano la loro cultura attraverso i segni dell'arte a noi noti.

Alcune delle colonie greche conservano i fratelli dei templi dorici di Atene, Olimpia e di Paestum, pari a questi per eleganza ed armonia. Le città della Sicilia greca conservano, ancora oggi, l'antica pianta regolare - con strade

che si incrociano ad angolo retto, tagliate al centro da un'arteria maggiore - con resti delle mura di cinta: sono esemplari Selinunte, Agrigento e Tindari. Splendida l'architettura dorica del Tempio della Concordia del V sec. a.C. ad Agrigento, e il Castello Eurialo di Siracusa, famoso per essere il sistema di fortificazioni più vasto in Sicilia, comprendente mura, trincee e gallerie sotterranee.

In ogni città era presente una piazza centrale, l'agorà, tipicamente greca, con teatri, visibili ancora oggi, come quello immerso tra i solitari monti di Segesta o quello di Tindari, che domina sull'infinità del mare.

Caratteristica di tutti i templi sicelioti è la decorazione della loro parte alta, insieme alle cornici, al frontone, agli acroteri (ornamenti della parte superiore dell'edificio).

Molto diffusa, tra l'altro, la grande plastica in terracotta o in pietra, come quella di Gela.

Nelle metope scolpite spesso nella stessa pietra del tempio sono trattati temi religiosi e i miti più conosciuti in Sicilia e nella Magna Grecia; interessante, ad esempio, il gruppo di Selinunte dove si presume essere nata una vera e propria scuola di scultura.

(continua sul prossimo numero)

Report



un pranzo a base di prodotti tipici siciliani.

Tutti i partecipanti sono rimasti soddisfatti dell'iniziativa che ormai rappresenta un'appuntamento sicuramente di aggregazione e punto di incontro per tutti Soci che possono trovare un ambiente amichevole e di fiducia dove condividere bei momenti di relax e di socializzazione.

Siamo lieti di affermare che si è ripetuto il grande successo della manifestazione "La Domenica del Villaggio" tenutasi il 27 Gennaio nel villaggio di Pezzolo, con la collaborazione della Cooperativa C.A.I.F.E., coordinata dal nostro Socio **Gianni La Fauci**.

L'evento, organizzato dall'Associazione **Na.Sa.Ta. - I Saperi del mio Sud** ha avuto inizio alle ore 10:00 con la consueta visita guidata per le vie del paese, proseguita con il passaggio molto interessante all'Azienda C.A.I.F.E., che produce sott'oli ed altri prodotti biologici conservati, e si è conclusa con



Eventi

L' Associazione **Na.Sa.Ta. - I Sapori del mio Sud** organizza per giorno 24 Febbraio 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 Pleurotus, Pomodori Secchi, Melanzane sott'olio, Olive Denocciolate, 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.
Assaggio di Ricotta Fresca

Primi
Zuppa di ceci (accompagnata da pane tostato)
Maccheroni caserecci con pomodoro fresco e melanzane

Secondi
Boillito di manzo con patate prezzemolate
Tris di Fantasia di Frittate (uova e patate, con spinaci, con carciofi)

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
18 Febbraio 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.isaporedelmiosud.it - email: info-nasata@hotmail.it

Pillole di Saggezza

Chi sono i nostri peggiori nemici? Gli sconosciuti che hanno il sospetto di quanto li disprezzeremmo, se li conoscessimo

Arthur Schuitzler

Bisogna imparare anche dai nemici

Ovidio

Io amo coloro che mi amano e quelli che mi cercano mi troveranno

Antico Testamento

Esiste una parola che vale per tutta la vita dell'uomo. Essa è *reciprocità*: non fare agli altri quello che non vorremmo fosse fatto a noi

Confucio

Ci sono cinque gradi per raggiungere la *saggezza*: tacere, ascoltare, ricordare, agire, studiare

Antico detto Arabo

L'uomo spiritualmente elevato è come l'arciere: se manca il bersaglio ricerca la causa in sè stesso

Confucio

E' caratteristico delle virtù più fare il bene che non riceverlo, e compiere belle azioni più che non compierne di cattive

Aristotele

Io debbo combattere il dolore degli altri perchè esso è dolore, come il mio. Io debbo fare il bene degli altri, perchè sono esseri viventi, come me

Santideva



Se vivi secondo natura non sarai mai povero, se vivi secondo le opinioni volgari, non sarai ricco mai

Epicuro

Una goccia di *amore* genuino è più nobile di un mare di scienza

S. Francesco d'Assisi

Qualunque cosa venga compiuta nel mondo, viene compiuta nel nome della speranza

Martin Lutero

Menandro

Quello che conservi per te, l'hai già perduto. Quello che doni, sarà tuo per sempre

Plutarco

Josef Recla