

In questo numero

- Il Bed & Breakfast in Italia
è in evoluzione
pag. 2
8 Marzo:
Una data sulla quale riflettere
pag. 3
Dieci Buoni Motivi per Dire "Sì" al
Caffè

News in Breve
pag. 4
I Legumi *parte 3*
pag. 5
Spinaci, Insalata e Broccoli contro
l'Alzheimer

Si chiama "I Cento Passi", produce il
vino che delizia il palato e oscura la
mafia
pag. 6
Ricette del Mese
pag. 7
Lavoro flessibile, salute precaria

Notizie Utili
pag. 8
Contraffazioni: Coldiretti, Nove su
Dieci Vengono dalla Cina
pag. 9
La Storia della Sicilia
pag. 10
Consigli Utili
pag. 11
Salute e Prevenzione
pag. 12
BIT 2008

Prezzi: Eurispes,
Fiammata fino al 8%
pag. 13
Appuntamento con i Vecchi Sapori

Pillole di Saggezza

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

Il Bed & Breakfast in Italia è in evoluzione

di Domenico Saccà

Per aprire una attività di B&B bisogna risiedere nell'abitazione in cui si intende operare. Il trend, sia delle nuove aperture che della richiesta di questa nuova forma di alloggio, è costantemente in crescita nonostante la crisi generale del settore turistico in Italia.

Nonni e nipoti si possono mettere a lavoro insieme: i primi mettono le case, i secondi il lavoro e la voglia di fare. È di origine inglese l'espressione Bed & Breakfast (letteralmente Letto e Colazione) e nasce nei secoli scorsi in quei paesi dove la carenza di mezzi di trasporto, vie di collegamento e le ristrettezze economiche, costringono i residenti a domandare ospitalità presso casolari isolati e case private.

Spesso il B&B rappresenta una fonte economica importante per le famiglie che offrono questo servizio.

La formula consiste nell'offrire ospitalità ai turisti presso la propria abitazione, fornendo alloggio e prima colazione, non richiede l'apertura di una partita iva e quindi non obbliga al rilascio di ricevute fiscali (anche se poi il reddito va denunciato a fine anno nel mod. 730), se l'attività ha il carattere dell'occasionalità (si fa un'interruzione di 90 giorni l'anno, anche non consecutivi).

Agli ospiti bisogna offrire soltanto la prima colazione, servendo cibi freschi o sigillati, senza alcuna manipolazione, al massimo riscaldati.

Senza mai dimenticare di fare regolare denuncia delle persone alloggiate, all'autorità locale di pubblica sicurezza. Per i clienti, grazie alla sua economicità permette vacanze più lunghe e accessibili a tutti e soprattutto per chi ama l'o-

spitalità familiare è un'ottima occasione di socializzazione.

Le leggi variano da regione a regione ma tutte si rifanno alle legge Quadro Nazionale n.135 del 29 Marzo 2001, pubblicata nella G.U. n.92 del 20/04/2001.

L'alloggio deve avere massimo tre camere (ma l'Emilia Romagna e l'Abruzzo ne prevedono quattro, la Sicilia cinque), debitamente arredate con letto, armadio, comodini, lampade, sedie e gettacarte (i posti letto possono variare da 6 del Lazio ai 20 della Sicilia), i requisiti minimi sono: 14 m.q. per la doppia, 8 m.q. per la singola oltre alla conformità alle norme di sicurezza degli impianti elettrici, gas, riscaldamento ed il rispetto delle norme igieniche ed edilizie.



Per ottenere l'autorizzazione imprenditoriale è sufficiente recarsi presso l'ufficio turistico del proprio comune di residenza (o presso APT o IAT

locale) e fare denuncia di inizio attività, comunicando i prezzi che si intendono praticare.

I prezzi con il timbro del Comune andranno poi affissi dietro alla porta delle camere degli ospiti.

Per saperne di più basta consultare il sito www.anbba.it dell'Associazione Nazionale dei Bed & Breakfast e degli Affittacamere.

La sede nazionale è in via Istria 12, 30126 Lidi di Venezia (Venezia) - Tel. 041-731429 oppure

www.bedandbreakfast-it.it.

Nella fase di avvio è molto utile la consulenza di chi ha già funzionale un B&B.

8 MARZO: Una data sulla quale riflettere

di Consuelo Palella



La Giornata Internazionale della Donna, comunemente definita Festa della Donna, è un giorno di celebrazione per le conquiste sociali, politiche ed economiche delle donne ed è una festività internazionale celebrata in diversi paesi del mondo occidentale. L'8 marzo

era originariamente una giornata di lotta, specialmente nell'ambito delle associazioni femministe: il simbolo delle vessazioni che la donna ha dovuto subire nel corso dei secoli. Tuttavia negli anni il vero significato di questa ricorrenza è andato sfumando, lasciando il posto ad una ricorrenza caratterizzata in particolare modo, da connotati di carattere commerciale e consumistico. L'origine della festività è controversa. Una possibilità è che la sua istituzione risalga al 1910 nel corso della II Conferenza dell'Internazionale socialista di Copenaghen. Sarebbe di **Clara Zetkin** la proposta di dedicare questo giorno alle donne. Alcune femministe italiane (Irene Giacobbe, Tilde Capomazza, Marisa Ombra) sostengono tuttavia che non c'è nessuna prova documentata che supporti questa ipotesi. Il movimento operaio e socialista di inizio secolo ha celebrato in date molto diverse giornate dedicate ai diritti delle donne e al suffragio femminile, in ogni caso certa è la data dell'8 marzo 1917 (27 febbraio secondo il calendario non riformato), giornata nella quale le operaie di Pietroburgo manifestarono contro la guerra e la penuria di cibo (nell'ambito della rivoluzione di febbraio contro il regime zarista). Le autrici citate ipotizzano che per rendere universale e meno caratterizzato politicamente il significato della ricorrenza, si preferì omettere il richiamo alla **Rivoluzione** russa e ricollegarla ad un episodio non reale, ma verosimile, della storia del movimento operaio degli Stati Uniti d'America. La versione tradizionale sulle origini della festa dell'8 Marzo ci porta quindi ai primi anni del '900, esattamente al lontano 1908, quando a New York, le operaie dell'industria tessile Cotton scioperarono per protestare contro le terribili condizioni in cui erano costrette a lavorare. Lo sciopero si protrasse per alcuni giorni, finché l'8 marzo il proprietario Mr. Johnson, bloccò tutte le porte della fabbrica per impedire alle operaie di uscire. Lo stabilimento prese fuoco (si crede che l'incendio non fu del tutto casuale) e le 129 operaie prigioniere all'interno morirono arse dalle fiamme. Questo triste accadimento, ha dato il via negli anni immediatamente successivi, ad una serie di celebrazioni nei primi tempi circoscritte agli Stati Uniti con lo scopo di non dimenticare l'orribile e ingiustificabile fine fatta dalle operaie morte nel rogo della fabbrica. Successivamente la data dell'8 Marzo, venne proposta come giornata di lotta internazionale a favore delle donne, da Rosa Luxemburg, proprio in ricordo della tragedia del 1908. E' stato avanzata l'ipotesi che questa storia derivi da un reale ed accertato avvenimento storico: l'incendio che avvenne il 25 marzo 1911 (quindi dopo, e non prima della tradizionale data di nascita della festa, il 1910), a New York, nella **Triangle Shirtwaist Company**, che produceva le camicette alla moda di quel tempo (le cosiddette shirtwaist appunto). Le lavoratrici non erano in sciopero, ma erano state protagoniste di una importante mobilitazione nel 1909 (protesta delle 20.000), durata quattro mesi che aveva avuto inizio proprio l'8 Marzo, contro le condizioni semi-schiavistiche del lavoro in fabbrica, che prevedeva turni di 14 ore per un totale di ore lavorative settimanali compreso fra 60 e 72, alla misera paga di un dollaro e mezzo a settimana. Dopo diverse azioni brutali e repressive da parte della polizia e dopo una lunga trattativa, la protesta si concluse il 24 dicembre 1910 con il **Protocollo di Pace**, nel quale venne riconosciuto il diritto alla

regolamentazione legislativa dell'orario lavorativo e del salario. L'incendio della fabbrica **Triangle**, fu il più grave incidente industriale della storia della città. Causò la morte di 146 persone, per la maggior parte giovani operaie di origine italiana e dell'est europeo. Poiché la fabbrica occupava gli ultimi tre piani di uno stabile di dieci, molte delle vittime morirono nel disperato tentativo di salvarsi lanciandosi dalle finestre del palazzo. I proprietari della fabbrica, Max Blanck e Isaac Harris, che al momento dell'incendio si trovavano al decimo piano e che tenevano chiuse a chiave le operaie per paura che rubassero o facessero troppe pause, si misero in salvo e lasciarono morire le donne. Il processo che seguì li assolse e l'assicurazione pagò loro 445 dollari per ogni operaia morta: il risarcimento alle famiglie fu di 75 dollari!!! Quell'incendio segna una data importante, anche se non è certo che sia questo evento l'origine della Giornata della donna. Migliaia di persone presero parte ai funerali delle operaie. L'evento ebbe un forte eco sociale e politico, a seguito del quale vennero varate nuove leggi sulla sicurezza sul lavoro e crebbe notevolmente le adesioni all' **International Ladies' Garment Workers' Union**, oggi uno dei più importanti sindacati degli Stati Uniti. L'usanza di regalare mimose in occasione della festa non è invece diffusa ovunque, è un'abitudine italiana nata nel 1946 ad opera dell' **Unione Donne Italiane (UDI)**. L'UDI stava preparando il primo "8 marzo" del Dopoguerra, e si pose il problema di trovare un fiore che potesse caratterizzare visivamente la giornata (c'era il precedente del garofano rosso per la festa dei lavoratori il Primo maggio, che come simbolo aveva sempre funzionato bene, soprattutto negli anni del fascismo, durante i quali metterselo all'occhiello era un segnale inequivocabile, e non privo di rischi). Venne dunque scelta la mimosa, fiore economico e disponibile in quantità in quel periodo ma anche perché il suo colore giallo è espressione di vitalità, forza e gioia e rappresenta il passaggio dalla morte alla vita ricordando le donne che si sono battute per la nascita di un mondo giusto. Fu una scelta semplice e casuale, ma indovinata, un'idea di grande successo, visto che è rimasta stabile fino ai nostri giorni. Si offre alle ragazze, alle mogli e alle amiche, alle impiegate nei luoghi di lavoro e alle mamme. Successivamente, con il diffondersi e il moltiplicarsi delle iniziative, che vedevano come protagoniste le rivendicazioni femminili sulle condizioni socio-lavorative, la data dell'8 marzo assunse un'importanza mondiale, diventando, grazie soprattutto alle associazioni femministe, il simbolo delle ingiustizie che la donna ha dovuto subire nel corso dei secoli, ma anche il punto di partenza per il proprio riscatto. Ai giorni nostri la festa della donna è molto attesa, le associazioni di donne organizzano manifestazioni e convegni sull'argomento, cercando di sensibilizzare l'opinione pubblica sui problemi che pesano ancora oggi sulla condizione femminile, ma è attesa anche dai fiorai che in quel giorno vendono una grande quantità di mazzettini di mimose a prezzi esorbitanti e dai ristoratori che riempiono i loro locali. Magari non sanno cosa è accaduto l'8 marzo del 1908 o del 1911, ma sanno benissimo che il loro volume di affari trarrà innegabile vantaggio dai festeggiamenti della ricorrenza. Nel corso degli anni, quindi, sebbene non si manchi di festeggiare questa data, è andato in massima parte perduto il vero significato della festa della donna, perché la grande maggioranza delle donne approfitta di questa giornata per uscire da sola con le amiche per concedersi una serata diversa, magari all'insegna della "trasgressione", che può assumere la forma di uno spettacolo di spogliarello maschile, come possiamo leggere sui giornali, che danno grande rilevanza alla cosa, riproponendo per una volta i ruoli invertiti, dimenticando le vicende che hanno permesso loro di vivere più serenamente le proprie condizioni sociali, culturali e lavorative.

Approfondimento

Dieci buoni motivi per dire “si” al caffè

di D.S.



Da un punto di vista nutrizionale il caffè non è un alimento indispensabile per il nostro organismo, eppure contiene sostanze che hanno innegabili effetti benefici, e anche la *Fondazione per lo Studio degli Alimenti e della Nutrizione* non è contraria al consumo di caffè, a patto che non si superino le dosi massime consigliate: 600 mg di caffeina al giorno, pari a 8 tazzine di espresso.

Ecco le dieci virtù di una tazzina di caffè:

1. il caffè aiuta a rimanere più agili e attivi nello svolgimento di attività intellettuali.
2. migliora il tono dell'umore in quanto è un antidepressivo naturale.
3. la caffeina è usata come cardiotonico e non fa male al cuore.
4. riduce la stanchezza e potenzia la capacità di contrazione muscolare negli

sportivi.

5. migliora il processo digestivo e coadiuva i movimenti dell'intestino stimolandone le funzioni.

6. provoca un aumento della diuresi e un miglior drenaggio dei liquidi accumulati aiutando a rimanere snelli.

7. non provoca dipendenza fisica.

8. non aumenta il colesterolo nel sangue.

9. contrasta l'insorgenza di alcuni tumori, soprattutto quelli mammari, i tumori alla bocca e quelli del colon.

10. diminuisce del 40% il rischio di formazione dei calcoli alle vie biliari.

Allora via libera al caffè, purché si tratti di quello vero: stiamo parlando del caffè macinato sul momento, riconoscibile già dall'aspetto e dal sapore, con la sua crema bruno-rossiccia con striature, e particolarmente densa tanto che lo strato di zucchero scende lentamente e la crema si ricompone dopo aver girato più volte il cucchiaino nella tazza.

Via libera al caffè, quello dal corpo denso e dal sapore persistente, che con il suo "flavour" irresistibile, rende questo piacere, un piacere davvero unico.

News in Breve

Ssecondo un medico arabo, **Ibn Botlan**, che visse intorno all'anno 1000, la melanzana "genera umori" e ancora fino a quattro secoli fa i naturalisti erano convinti che fosse un frutto insalubre: dal latino "malum insanum". Solo recentemente questa solanacea ha conquistato il rispetto che merita nella nostra cucina. E bisogna sapere che: non fa ingrassare, anzi è adatta alle diete dimagranti perché apporta solo quindici calorie per cento grammi. Non contiene grassi o zuccheri perciò ne può mangiare tranquillamente anche chi ha problemi cardiaci e chi soffre di diabete. Ha invece una discreta quantità di fibre che contribuiscono a rendere attivo l'intestino. Unico neo è che è povera di vitamina C.



Una tonnellata di carta riciclata fa risparmiare da due a tre metri cubi di legno, che corrispondono a una decina di alberi. Una tonnellata di vetro riciclato fa risparmiare 1200 kg di materie prime (sabbia o calce) e 100 kg di petrolio.



L'Unesco ha dichiarato il "Decennio dell'alfabetizzazione" fino al 2012. Anche se leggere e scrivere è un diritto riconosciuto dalla Dichiarazione dei Diritti Umani; purtroppo è ancora irraggiungibile per quasi il 20% della popolazione mondiale, cioè per più di 800 milioni di persone.



La Costa d'Avorio, in Africa, produce il 40% del cacao del mondo. Le grandi piantagioni richiedono un lavoro duro sotto il sole sferzante. I grandi proprietari per 30 euro comprano i bambini nei mercati africani. I piccoli che lavorano nelle piantagioni del cacao dalla mattina alla sera ricevono poco cibo e molte botte. Non conoscono nemmeno il sapore della cioccolata!

I Legumi parte 3



I fagioli

I FAGIOLI (*Phaseolus vulgaris*): La carne dei poveri, per il prezzo e le proprietà nutrizionali!

Già conosciuto fin dal tempo degli Egizi, seppur relegato ad alimento di infimo rango, questo legume si arricchì di nuove varietà importate nel XVI sec. a seguito della scoperta dell'America. I fagioli comunque sono stati tradizionalmente uno dei piatti fondamentali della cucina dei poveri, tanto da meritare l'appellativo di "carne dei poveri". Oggi ne esistono più di 300 varietà, di cui solo una sessantina commestibili; possono essere bianchi, rossi, neri, variegati, piccoli, grandi, tondi, schiacciati: dal nostrano cannellino bianco e lungo, al variegato borlotto, dal messicano, piccolo, nero e tondeggiante, al fagiolo di Spagna grande, bianco e schiacciato. Si possono consumare sia come fagiolini freschi allo stadio di teneri baccelli ancora di color verde, reperibili peraltro di ottima qualità anche nella surgelazione, sia come semi maturi a baccello ingiallito: sia freschi che secchi. È necessario solo fare attenzione a non consumare un prodotto vecchio: alcuni studiosi affermano infatti che questo legume sviluppa nel tempo tossine e sostanze difficilmente assimilabili, per cui si consiglia vivamente di consumare i fagioli al massimo ad un anno dal raccolto. A parte questa piccola precauzione tuttavia, i fagioli, per il loro alto contenuto di ferro e fosforo, essendo nutritivi, energetici, ricostituenti, sono indicati agli anemici ed agli astenici. Il loro contenuto proteico medio varia infatti dal 2 % dei fagiolini al 6.5 % dei fagioli freschi al 23.5% di quelli secchi; discreto è il contenuto in Vitamine B1, B2 ed in niacina, delle quali la B1 viene purtroppo quasi completamente annullata dalla prolungata cottura, necessaria per ammorbidire i tegumenti esterni del legume; notevole è inoltre il contenuto di calcio e potassio. I fagioli possono causare meteorismo **intestinale**: è necessario che abbiano ben presente questo particolare quanti soffrono di dispepsie inte-

di Giuseppe Abbondanza

stinali fermentative. La **digeribilità** migliora se li si priva della buccia o se vengono consumati come passati oppure dopo una bella cottura particolarmente prolungata. Una volta, nell'Italia contadina di tanti anni addietro, li si metteva a bollire per l'intera mattinata in un coccio di terracotta al lato della brace del caminetto, aggiungendo a cottura quasi ultimata qualche foglia di sedano, per servirli poi nel piatto sul pane biscottato o raffermo, conditi da nient'altro che un filo d'olio extravergine di oliva. Nel Meridione sono molto rinomati i **fagioli di Controne** nonché quelli di **Sarconi**.

valori nutrizionali principali per 100 gr.

	Fagioli freschi	Fagioli secchi
Calorie Kcal	149	343
Calorie kj	623.416	1435.112
Acqua	61.2 g	10.06 g.
Proteine	9.06 g.	20.96 g.
Lipidi (Grassi)	0.49 g.	1.13 g.
Ceneri	1.34 g.	3.66 g.
Carboidrati per diff.	27.91 g.	64.19 g.
Fibre	5.3 g.	12.7 g.
Zuccheri	0.37 g.	2.28 g.

Le Fave

LE FAVE (*Vicia faba*) vengono da una pianta antichissima, originaria della Persia o dell' Africa Settentrionale e se ne trovano le prime tracce risalenti all'età del bronzo e del ferro. In tale ottica costituiscono pertanto i primi semi di legumi consumati dall'uomo, non necessitano infatti di cottura per essere mangiate, al contrario di quanto avviene per i fagioli e i piselli che, per essere commestibili, devono essere cotti. Sono reperibili sul mercato diverse varietà caratterizzate da semi di differente grandezza e colore. Il consumo, notevole nell'Italia contadina del primo 900, oggi va calando. In molte zone del Meridione e Sicilia, allo stato fresco esse sono consumate anche come frutta, accompagnate da pane di grano casereccio e ottima pancetta tesa di maiale oppure fatte cuocere appena colte con l'intero baccello, sole o insieme ad altre verdure ed aromatizzate; allo stato secco sono ottime nelle minestre con pasta o ver-

dure, nelle quali non guasta qualche dadino di pancetta curata. Il prodotto è reperibile inoltre per tutto l'anno ed in ottima qualità sui banchi della surgelazione.

A tutt'oggi in molte nazioni di tutto il bacino del Mediterraneo si stanno attuando vari programmi intesi a migliorare la qualità del prodotto nelle sue caratteristiche agronomiche e nutrizionali. Il **valore nutritivo** è di per sé notevole: 27 gr. di proteine per 100 gr. di prodotto secco; rilevante è altresì la presenza di materiali plastici, di una vasta gamma di Vitamine (A, B, C,E, K, PP), niacina, di Sali minerali in abbondanza. Anche le fave hanno **proprietà drenanti** per l'apparato urinario. Per i soggetti sensibili però nel consumare fave ed in particolar modo quelle fresche, occorre fare attenzione al favismo in agguato, a cui si accennava nelle premesse: trattasi di una malattia ereditaria provocata dalla mancanza di un enzima specifico in grado di neutralizzare gli effetti nocivi di talune sostanze tossiche come la vicina e la convicina, presenti nelle fave, il cui consumo provoca nelle persone affette da favismo crisi emolitiche (rottura dei globuli rossi del sangue).

Tale malattia è diffusa in particolari aree del nostro Paese e soprattutto in Sardegna.

valori nutrizionali principali per 100 gr.

Calorie Kcal	71
Calorie kj	297.064
Acqua	80.32 g.
Proteine	5.47 g.
Lipidi (Grassi)	0.22 g.
Ceneri	1.58 g.
Carboidrati per diff.	12.41 g.
Fibre	3.7 g.



(continua sul prossimo numero)

Spinaci, Insalata e Broccoli contro l'Alzheimer

di D. S.



Nella prevenzione del morbo di Alzheimer e di altre malattie tipiche dell'età avanzata, un gruppo di ricercatori coreani ha individuato alcuni comuni elementi di alimentazione particolarmente proattivi, dei quali fanno parte soprattutto le verdure a foglia verde come insalata, spinaci e broccoli.

Il gruppo di ricercatori guidato dalla *Chonnam National University Medical School* di Gwangju ha scoperto che il 3.5% del loro campione (518 pensio-

nati della Corea del Sud per due anni) presentava carenze di acido folico. Questi stessi individui avevano il triplo delle probabilità di ammalarsi di demenza entro la fine dello studio.

Gli anziani che presentano nel sangue basse quantità di acido folico - meglio nota come vitamina B9 - sono infatti 3 volte più soggetti alle manifestazioni della demenza ed il disturbo è più frequente tra coloro che sono più vecchi, relativamente poco istruiti e non attivamente impegnati.

Le vitamine da tempo sono considerate delle ottime alleate nella lotta contro numerose malattie degenerative.

L'acido folico è poi consigliato alle donne in gravidanza, per prevenire eventuali problemi spinali ai bambini che portano in grembo.

Recenti studi consigliano inoltre di assumere maggiori quantità di vitamina B9 almeno un anno prima del concepimento per ridurre della metà il rischio di parti precoci.

In Inghilterra si sta addirittura valutando di arricchire con tali vitamine pane

e farina. **Clive Ballard**, responsabile della ricerca all'*Alzheimer's Society*, ha dichiarato che lo studio rappresenta "un ulteriore esempio del perché è così cruciale per le persone condurre uno stile di vita sano con una dieta bilanciata ricca di vitamina B e antiossidanti".

Ma senza esagerare i risultati dello studio: "i benefici potenziali nel prevenire o trattare la demenza possono essere pienamente verificati solo con un rigoroso test di laboratorio, dal momento che la sovrapposizione di altri fattori e cambiamenti nello stile di vita nei primi stadi della malattia possono portare a risultati fuorvianti".



Curiosità

Si chiama "I cento passi", produce il vino che delizia il palato e oscura la mafia

di D. S.



E' il titolo del famoso film di Marco Tullio Giordana, sceneggiato da Claudio Fava, che ha raccontato la storia di **Peppino Impastato**, ucciso su mandato di don Tano Badalamenti nel 1978 per il coraggio con cui da *Radio Aut* denunciava la tragedia del cappio mafioso con ironia beffarda.

"I cento passi" è adesso anche il nome dell'azienda vitivinicola realizzata da un gruppo di cooperative, che, sotto l'egida dell'associazione *Libera* di don Luigi Ciotti coltiva terreni **confiscati** nel corleonese a boss come Riina e Brusca. Lì dove regnava il degrado e l'abbandono adesso crescono con il metodo biologico i frutti tradizionali dell'agricoltura siciliana a

partire dal grano duro e dall'olio per finire al melone, al pomodoro a, appunto, al vino. Con un serio impegno di qualità le cooperative *Placido Rizzotto-Libera Terra, Lavoro e non solo* e *Pio La Torre*, hanno recuperato oltre **trentadue ettari** di vigneto reimpiantandoli sia con vitigni autoctoni come il Catarratto e il Grillo per i bianchi e il Nero d'Avola e il Perricone per i rossi, sia con vitigni allodoni come lo Chardonnay per i bianchi e il Cabernet Sauvignon, Syrah e Merlot per i rossi. La prima linea di vini prodotti dall'azienda "Cento passi" è dedicata a **Placido Rizzotto**, il sindacalista corleonese ucciso nel 1948 dalla mafia,



infastidita dal suo impegno contro il latifondo e in favore della distribuzione delle terre ai contadini. Il "Placido Rizzotto" rosso nasce dall'assemblaggio tra Nero d'Avola e Syrah mentre il "Placido Rizzotto" bianco è un Catarratto con un tenore alcolico del 13 per cento. Sono vini di **qualità eccellente**, che rispondono ad un impegno progettuale, complessivamente orientato a dimostrare che la Mafia incatena la Sicilia al sottosviluppo, e la legalità può assicurare la crescita economica e la buona occupazione. Senza trascurare la solidarietà. Nelle cooperative sociali impegnate nei terreni confiscati trovano, infatti, lavoro e riscatto molti soggetti svantaggiati.

Risotto alla mimosa



Ingredienti:

Asparagi - 500 gr
Brodo - di dado alle verdure 1 litro
Burro - 20 gr
Olio - extravergine d'oliva 1/2 bicchiere
Parmigiano Reggiano - grattugiato 40 gr
Pepe - macinato q.b.

Riso - carnaroli 350 gr
Scalogno - 1
Stracchino - 150 gr
Uova di gallina - 4 sode
Vino - bianco secco 2 bicchieri

Presentazione

Il risotto Mimosa, deve il suo nome a uno degli ingredienti principali utilizzati in questa ricetta, il tuorlo sodo delle uova. Il Risotto Mimosa per il suo nome e per i suoi colori ben si presta ad essere utilizzato nel corso delle cene per la festa della donna dell' 8 marzo, il verde degli asparagi ricorda il fusto e le foglie della mimosa mentre le uova sbriciolate il fiore. Il Risotto Mimosa è sicuramente un'idea simpatica da preparare per la Festa della donna: per questa festa, infatti, essendo una ricorrenza abbastanza

recente, non si è ancora avuto modo di sviluppare una tradizione culinaria ma, spesso preparazioni con uova sode sbriciolate vengono utilizzate per pietanze il cui risultato finale assomiglia al primaverile fiore della mimosa.

Preparazione

In una pentola immergete gli asparagi in acqua bollente leggermente salata per 5-10 minuti (a seconda della grandezza degli asparagi); nel frattempo in un tegame fate imbiondire lo scalogno con mezzo bicchiere di olio di oliva extravergine. Scolate gli asparagi, tagliatene le punte, che conserverete da parte intere, e frullatene la restante parte verde e morbida; unite il riso allo scalogno e fatelo tostare a fuoco vivo dopodiché bagnatelo con 2 di bicchieri di vino bianco facendolo evaporare per bene. Aggiungete la crema di asparagi e poco alla volta, un mestolo di brodo ogni volta che il riso comincerà ad asciugare troppo.

Pochi istanti prima del termine della cottura aggiungete lo stracchino, attendete quindi che si amalgami bene con il riso, dopodiché togliete dal fuoco e mantecate il risotto con il burro e il parmigiano reggiano regolandovi con il pepe, ed aggiustando eventualmente di sale.

Ponete il riso in un piatto da portata e completate la presentazione decorando la pietanza con le punte degli asparagi precedentemente tenute da parte e sbriciolando (aiutandovi con un passaverdure o con uno spremiaglio) al centro del piatto il tuorlo delle uova sode.

Torta Mimosa



Ingredienti:

Pan di Spagna - 1 secondo la nostra ricetta
Ananas - sciropato scatola da 500 gr
Grand Marnier - 1 bicchierino
Limoni - la scorza di 1/2
Panna - fresca 500 ml
Zucchero - al velo 100 gr
Crema pasticcera - secondo la

nostra ricetta

Presentazione

La torta mimosa, viene preparata in corrispondenza della festa della donna, ovvero l' 8 marzo.

Questa festa ha le sue origini nel 1908, quando durante uno sciopero di protesta da parte di un gruppo di donne per le condizioni lavorative, finì in tragedia a causa di un incendio.

Non è una ricorrenza di carattere religioso ed è abbastanza recente, soprattutto perché in Italia si festeggia soltanto dal dopoguerra; pertanto non esiste una tradizione gastronomica dedicata, anche se è diventata consuetudine da parte di gruppi di amiche uscire insieme a cena nei ristoranti.

La mimosa non è un fiore commestibile, anzi è velenoso, e quindi non può essere un ingrediente della torta mimosa, che invece deve il suo nome al pan di Spagna con la quale viene fatta, e che sbriciolato sulla superficie ricorda i delicati fiori della mimosa.

Preparazione

Preparate un pan di Spagna e la crema pasticcera.

Tagliate orizzontalmente la parte superiore del pan di Spagna con un coltello dalla lama lunga, in modo da togliere la calotta dorata. Con l'aiuto di un coltello più piccolo svuotate la torta della sua mollica, come se volesse formare una scatola vuota, lasciando sui bordi e sul fondo uno spessore di circa 2 cm.

Tagliate la mollica estratta in piccoli cubetti; ora potete decidere se lasciarli in questo modo oppure, se con delicatezza, sfregarli nei palmi delle mani in modo da conferirgli una forma tonda, come l'aspetto della mimosa; metteteli da parte in un contenitore. Mescolate lo sciroppo di ananas in barattolo con il bicchierino di Grand Marnier e bagnate il fondo ed i lati della torta facendo in modo che siano inzuppati ma che non cedano. Montate la panna, e aggiungete lentamente a cucchiaiate lo zucchero al velo; incorporatela delicatamente alla crema pasticcera ormai raffreddata, tenendo da parte una porzione sufficiente di crema per ricoprire la torta; aggiungete per ultimo l'ananas ben sgocciolato e tagliato a piccoli pezzetti. Riempite l'incavo del Pan di Spagna con questa farcia, chiudete la torta con la calotta che avevate asportato all'inizio della preparazione (messa però con la parte dorata all'interno, che deve toccare la farcia), bagnatela con un po' di sciroppo e ricoprite, aiutandovi con una spatolina o con un coltellino dalla lama liscia, tutta la torta con la crema che avevate messo da parte. Decorate tutta la superficie della torta facendo aderire la mollica di Pan di Spagna. Ponete la torta in frigorifero per almeno 3-4 ore prima di servirla.



Lavoro flessibile, salute precaria

di Agostino D'Arrigo



L'ultima incarnazione dell'evoluzione del mondo del lavoro, la flessibilità, a essere buoni, o precarizzazione, a chiamare le cose col loro nome, non sfugge alla regola secondo la quale si hanno ricadute, il più delle volte negative, sulla **salute**.

Non lo proclama un manifesto "no global" ma un documentato editoriale di JAMA, la rivista dell'*American Medical Association*. Gli autori hanno esaminato i cambiamenti dell'ultimo quindicennio, rilevando come sia notevolmente aumentato il numero di coloro che non hanno un rapporto di lavoro stabile: lavoratori interinali, autonomi, stagionali, giornaliero, sono cresciuti a un ritmo **10 volte superiore** a quello della crescita complessiva della popolazione impiegata. Nel 2005, dati ufficiali alla mano, rappresentavano un terzo della forza lavoro, pari a 43 milioni di persone.

Si tratta in massima parte di **giovani**, bianchi, dai 25 anni di età in su, ma la quota di ispanici e di altre minoranze, nonché di donne, è superiore a quella registrata tra chi ha un lavoro fisso. Ovviamente, il reddito di questi lavoratori è significativamente più basso: il 16% ha un reddito familiare inferiore a 20000 dollari l'anno. Infine, il dato più importante: tra i precari solo il 13% ha

una **copertura sanitaria** a carico del datore di lavoro, mentre la percentuale tra gli assunti è del 72%.

Non rischia soltanto il manovale.

Ma lo stato di salute? Il primo dato, si legge, è la maggiore frequenza degli **incidenti** sul lavoro, mortali e no. In Europa, dove gli studi sono parecchi, ma anche negli Stati Uniti, per i precari il rischio di incidenti è grosso modo doppio. Non vale la solita consolazione che si tratta di quei lavori emarginanti che nessuno vuole fare e che, si spera, prima o poi spariranno. Infatti, tra i lavoratori giornalieri più svantaggiati (agricoltura, edilizia) il numero di coloro che ha avuto almeno un incidente sul lavoro nell'ultimo anno tocca il 19%, contro il 5% degli assunti, ma non va meglio tra le infermiere, come prova uno studio condotto tra quelle che assistono i malati di AIDS. All'interno di uno stesso reparto, le infermiere precarie hanno il 65% di probabilità in più di pungersi con aghi infetti.

Ma non ci sono soltanto gli incidenti.

Secondo uno studio condotto su un campione di 15000 lavoratori europei, condotto dalla *Federazione dei sindacati* del vecchio continente, aumentano tra i lavoratori flessibili condizioni come le **patologie** del rachide (schiena), dolori muscolari e altro. E poi c'è il dato principe: la **mortalità** per tutte le cause; secondo una ricerca finlandese, questa è dal 20 al 60% più frequente tra i lavoratori precari e a riprova è stato anche osservato che chi durante il periodo di osservazione passava da precario a stabilizzato

vedeva ridursi il rischio di morte per tutte le cause.

Molti meccanismi differenti

Le ragioni di questo svantaggio sono, ovviamente, molteplici: è possibile che ai precari o alla manodopera in affitto si affidino con maggiore frequenza mansioni **pericolose** o condotte in situazioni che lo sono; è anche possibile che siano meno preparati (è arduo che si faccia formazione a chi se ne andrà a breve).

Sicuramente, però, c'è anche il fatto che meno facilmente accedono ai servizi di medicina del lavoro o ai programmi di screening e prevenzione. Se si somma questo aspetto a quello della mancanza di polizze sanitarie, il quadro è piuttosto fosco. Ma il commento si chiude con una osservazione nuova e interessante. C'è un'epidemia di obesità e diabete, con tutto quello che comporta per la salute della popolazione e, secondo gli autori, questo aumento dei lavori mal pagati, con **ritmi bizzarri** e dirompenti non incoraggiano né una sana alimentazione né la pratica dell'attività fisica. In Europa, e in Italia in particolare, ci si può consolare con il fatto che esiste un servizio sanitario universalistico, che è effettivamente un bene da difendere.

Ma difenderlo è anche non considerare sempre buona qualsiasi riduzione della spesa pubblica, che finanzia le cure per tutti. E non considerare sempre buona una modalità di lavoro che aumenta il rischio e riduce le disponibilità economiche. Non tutti i lavoratori flessibili fanno il consulente finanziario da 2000 euro l'ora.

Notizie Utili



Il Ministero della Salute lancia l'allarme obesità. Le cifre parlano chiaro i casi di obesità negli ultimi cinque anni sono aumentati del 9 per cento con conseguente crescita di malattie croniche come diabete e patologie del cuore. I morti per le complicanze dell'obesità sono circa 52 mila.

Coldiretti, allarmata, ci riprova e chiede l'intervento delle istituzioni già dall'età scolare: più controlli ai menù e abolizione dei distributori automatici di snack e bibite. Al loro posto distributori di frutta e verdura. Incentivando i nuovi distributori automatici di frutta e ver-

dura snack è possibile combattere le calorie in eccesso derivanti dal cibo spazzatura come patatine e merendine (ricordiamo che 50 grammi di patatine sono circa 270 kcal e un frutto solo 70 kcal).

Naturalmente occorre una massiccia campagna di educazione alimentare nelle scuole, coinvolgendo anche le famiglie, e una maggiore attenzione alla ristorazione di mensa.



Contraffazioni: Coldiretti, Nove su Dieci Vengono dalla Cina

di A. D.



Viene dalla Cina l'86 per cento degli oltre 250 milioni di articoli contraffatti sequestrati alle frontiere

dell'Unione Europea in un anno.

E' quanto afferma la Coldiretti nel sottolineare che se i prodotti maggiormente contraffatti sono nell'ordine le sigarette, l'abbigliamento, scarpe e i tecnologici di uso comune, a crescere è il fenomeno delle falsificazioni pericolose, cioè quelle riguardanti **generi alimentari**, prodotti per la cura personale e medicinali che sono aumentate del 400 per cento in Europa, sulla base delle statistiche doganali pubblicate dalla Commissione Europea.

La sicurezza dei prodotti cinesi è un problema che non riguarda solo l'Europa come dimostra la vicenda dei ravioli "al veleno" esportati dalla Cina in Giappone dove si registrano numerosi casi di intossicazioni.

Si tratta solo dell'ultima denuncia sulla **sicurezza** dei prodotti *Made in China* che ha già coinvolto giochi per bambini, dentifrici, alimenti per cani e gatti, anguille, pesce gatto e conserve vegetali.

Una escalation che ha messo in allarme le stesse Autorità cinesi che sono intervenute ritirando le

licenze per la produzione a centinaia di **industrie alimentari** per problemi legati alla sicurezza alimentare, dopo aver verificato che nei primi sei mesi del 2007 il 19,1 per cento dei prodotti cinesi destinati al mercato interno non rispettavano gli standard di qualità come il pesce essiccato, la frutta e ortaggi in scatola, che presentavano i maggiori problemi a causa della presenza di additivi e di contaminazioni batteriche, secondo i dati dell'

Amministrazione Generale per il Controllo della Qualità, l'organismo statale cinese addetto al controllo delle norme di sicurezza.

L'importazione di prodotti alimentari provenienti dalla Cina in Italia è aumentata del 60 per cento e riguarda principalmente aglio, funghi, mele e conserve vegetali oltre alle specialità tipiche destinate alle comunità cinesi.

A partire dal primo gennaio 2008 grazie al **pressing** della Coldiretti sono definitivamente entrate in vigore le norme sull'obbligo dell'etichettatura di provenienza per la passata di pomodoro, al fine di evitare che sia spacciata come *Made in Italy* quella ottenuta dalla **rilavorazione** di concentrato di pomodoro cinese.

Un rischio reale considerato che nel 2007 sono quasi triplicate le importazioni di pomodoro concentrato dalla Cina (+163 per cento) per un quantitativo di 160 milioni di chili che equivale a circa un quarto dell'intera produzione di pomodoro coltivata in Italia.



Se il pomodoro in scatola rappresenta circa un terzo del valore delle importazioni nazionali, dalla Cina arrivano anche aglio, mele e funghi in scatola.

Si tratta di prodotti che rischiano di essere spacciati come *Made in Italy* per la mancanza dell'obbligo di indicare in etichetta la provenienza.

Di fronte all'estendersi dell'allarme sui rischi dei prodotti cinesi occorre immediatamente allargare l'obbligo di indicare in etichetta la **provenienza** di tutti gli alimenti per favorire i controlli, permettere l'immediato ritiro dal mercato dei prodotti eventualmente pericolosi e garantire così la sicurezza dei cittadini.

Per non rincorrere le emergenze e di fronte ai rischi per la salute e' necessario intervenire urgentemente con la trasparenza dell'informazione per consentire la rintracciabilità delle produzioni e i controlli necessari ad individuare ed eliminare eventuali rischi.

Per questo occorre immediatamente applicare le norme contenute nella legge 204 del 2004, ottenuta grazie alla raccolta di un milione di firme da parte della Coldiretti, per rendere obbligatoria l'indicazione in etichetta dell'origine dei prodotti in vendita.





La Sicilia dei Romani

Dal 264 al 241 si svolge la **I guerra punica**, nel corso della quale i Romani sconfiggono i Cartaginesi in mare nel 262 a.C. a Milazzo e,

nel 260 a.C., distruggono la flotta nemica presso Marettimo. Nel 215 a.C. Muore Gerone II, tiranno di Siracusa e gli succede Geronimo, che viene detronizzato nel giro di pochi mesi. I Romani espugnano Siracusa nel 212 a.C. e Agrigento nel 210 a.C. completando vittoriosamente la **II Guerra punica**. Nel 138 a.C. al termine della guerra le condizioni economiche della Sicilia sono peggiorate. Esplodono due rivolte servili per rivendicazioni di carattere sociale ed aspirazione autonomista: quella di Euno (136-131) e quella di Salvio (104-100). Nel 36 a.C. l'imperatore Ottaviano estende definitivamente il possesso romano dell'Isola e l'occupazione Romana si consolida. La Sicilia ottiene da Cesare la concessione del diritto latino e da Antonio la piena cittadinanza romana. In Sicilia, a **Piazza Armerina** presso Enna, si trova uno degli esempi più belli e interessanti di architettura residenziale romana. La "**Villa del Casale**" come è stata denominata, ricca di mosaici originalissimi per contenuto e preziosissimi per lo stato di conservazione, è una delle testimonianze che ci restituisce una idea dell'amore che il proprietario della villa doveva avere per la Sicilia, per stabilirvi una residenza così prestigiosa.

In un periodo compreso tra il I e il VI secolo d.C. si sviluppa in territorio Romano, presso tutte le regioni interessate dall'emergere del cristianesimo, l'arte paleocristiana che in un primo momento presenta alcuni legami con l'arte del tardo-impero. L'arte romana infatti, essendo fortemente orientata alla propaganda di ideologie politiche e civili, influenzò le espressioni artistiche paleocristiane in relazione alle esigenze del cristianesimo di diffondere ampiamente la propria dottrina.

I primi cristiani compresero il valore dell'immagine in relazione alla sua potenziale carica comunicativa, e questa loro tendenza a considerare l'immagine come portatrice di significati simbolici, fu di sicuro desunta dalla lezione dell'arte romana. In questa fase si può quindi affermare che inizialmente l'arte **paleocristiana** non inventa un linguaggio originale ma, mirando ad una massima ed immediata divulgazione, si affida a quel linguaggio, già lungamente sperimentato e di sicuro successo, utilizzato dai romani per la divulgazione dell'immagine dell'impero. Per questo, la prima arte paleocristiana non differisce stilisticamente dall'arte romana, ma anzi ne imita volutamente gli schemi compositivi, oltre che le tecniche esecutive.

L'arte figurativa prende quindi le mosse dall'esigenza di comunicare i precetti della nuova religione, ad un pubblico che fosse il più ampio possibile. Dal II secolo d.C. cominciano ad essere realizzate, le prime necropoli paleocristiane in ragione del fatto che i cristiani usavano seppellire i loro morti, in sarcofagi o in loculi scavati nel terreno.

Vengono così realizzate anche in Sicilia (vedi Siracusa) delle grandi **necropoli**: sottoterra i cristiani scavarono dei cunicoli disposti su più piani, in modo da poter ospitare centinaia di salme. Questi coemeteria (da koimào, dormo) sono conosciuti come **catacombe**. Esempio di architettura paleocristiana a Siracusa in Sicilia, è la diruta chiesa di San Giovanni Evangelista ispirata all'antico modello basilicale di origine latina. Sotto la pressione delle invasioni dei barbari, l'impero romano d'occidente scomparve nel 476 d. C.

La Sicilia non rimase indenne e sarà parimenti scossa dall'invasione di orde barbariche. Nel 466 d.C. sbarca in Sicilia Genserico re dei Vandali, che dieci anni dopo cede l'isola a Odoacre re degli Sciri. Segue un periodo caratterizzato dalla influenza degli Ostrogoti, che nel 491 d. C. si annettono l'isola. La scomparsa dell'impero romano e la formazione dei regni barbarici segnò un periodo di profonda instabilità nel quale le città vennero progressivamente abbandonate e parte consistente della popolazione, sopravvissuta ai disastri del VI secolo, si spostò a vivere nelle campagne.

La Sicilia dei Bizantini

Alla morte di Costantino, l'impero romano si avvia verso la suddivisione. Si costituirà infatti l'impero romano d'Oriente e, intorno al 330 d. C., Bisanzio, rinominata Costantinopoli, ne diverrà la capitale. La fine dell'Impero romano d'occidente, con capitale Roma, avviene nel 476. Nel 535 i Bizantini conquistano la Sicilia con una spedizione inviata da Giustiniano e condotta dal suo generale Belisario. All'inizio della **guerra goto-bizantina**, annette la Sicilia all'impero romano d'Oriente. L'isola diventa così provincia di Bisanzio, con capitale Siracusa. Nel 652 d.C., si comincia ad assistere alle numerose scorrerie arabe, ad opera di flotte saracene che salpano dal campo fortificato di Kairouan, in Tunisia. Nel 663 d.C l'imperatore Costante II trasferisce la corte, la zecca e gli uffici imperiali da Costantinopoli a **Siracusa**. Egli vorrebbe riportare la capitale dell'impero a Roma, vincendo i Longobardi, ma a causa di una congiura viene assassinato nel 668 d.C. e, l'anno successivo, suo figlio Costantino IV Pogonato riporta a Bisanzio la capitale dell'impero bizantino. Siracusa torna ad essere capitale di provincia. La cultura artistica bizantina fu permeata dalla concezione della rivelazione, del Dio, unico, entità perfetta ed immutabile nella sua perfezione.



La Storia della Sicilia (continua)

L'arte, non doveva più narrare ma doveva rappresentare la manifestazione del divino -astratto perché immateriale-, la cui rappresentazione non doveva seguire le leggi fisiche della nostra percezione sensoriale, ma quelle di una visione interiore.

Punti fondamentali della tecnica pittorica bizantina divennero: sfondi dorati che servivano a dare alle immagini sacre un valore assoluto, astraendole da un contesto spaziale-temporale; la ieraticità dei volti: espressioni, fisse; l'assenza di tridimensionalità: le figure, proprio perché rappresentavano enti immateriali, non potevano avere lo spessore tipico delle cose terrene, ma apparire come immagini proiettate.

L'arte bizantina, pur mantenendosi pressoché costante per tutti i suoi mille anni di storia conobbe diverse fasi.

Tra il 730 e l'843 si pervenne ad un periodo iconoclasta, in cui venne estremizzata la concezione di absolutezza spirituale dell'entità divina addirittura con la totale negazione di ogni possibile sua rappresentazione terrena.

A tal periodo si attribuisce la nota diaspora di artisti, che da Costantinopoli furono costretti a trasferirsi altrove, in particolare nell'Europa occidentale.

Nel 725 è la crisi iconoclastica dovuta al divieto di culto delle figure sacre imposto dall'imperatore.

La crisi colpisce Bisanzio, dove la cultura artistica di questo periodo rigetta la produzione di immagini. In Sicilia i cristiani restano fedeli al culto delle immagini.

Si assisterà per questo all'arrivo in massa di comunità monastiche e di numerosi gruppi di artisti che vi si rifuggeranno per continuare la loro attività. Sorgono numerosi santuari (vedi quelli di **Cava d'Ispica** e **Pantalica**) e si assiste alla costruzione di molte abitazioni rupestri scavate direttamente nella roccia di cui oggi poco o niente è rimasto.

Alcuni esempi di piccole chiese (a pianta centrata quadrata formate da tre esedre che si affacciano su un'area centrale cubica, sormontata da una cupola, con un ingresso situato ad ovest), si trovano nella parte orientale dell'isola a **Randazzo**, **Castiglione di Sicilia**, **Rometta** e nei pressi

di Noto e nei dintorni di Siracusa.

Nel 732 la chiesa siciliana dipende dal patriarcato di Costantinopoli.

I monasteri rimasero centri culturali attivi nell'alto medioevo, e la loro attività principale fu la trascrizione dei testi antichi.

I monaci dediti alla copia dei manoscritti antichi, furono detti **amanuensi**, essi si dedicavano anche alla realizzazione di preziose illustrazioni da inserire nei codici, che vennero definite **miniature** per l'uso prevalente dell'inchiostro rosso, chiamato minio.

Nacquero così i codici miniati la cui scomparsa avverrà nel XVI secolo. In seguito alla diffusione della tecnica di stampa a caratteri mobili.

A partire dal 751, si avrà un riavvicinamento della Chiesa di Sicilia all'esarcato di Ravenna e all'impero di Costantinopoli.

La dominazione bizantina in un periodo di divisione del potere civile dal potere militare sottopose l'isola, a un regime di dittatura militare accompagnato da vessazioni fiscali e burocratiche.

Ciò provocò un esodo verso le campagne. L'impero bizantino si estinguerà nel XVI secolo con la conquista da parte degli ottomani.

(continua sul prossimo numero)



Consigli utili

Io mi curo con il miele

Per la salute, ma anche per il benessere: il miele è l'alimento base per rimedi semplici ed efficaci da provare anche a casa, con tante finalità diverse. Ecco qualche esempio:

Contro la congiuntivite. Versare in un pentolino una tazza di acqua e un cucchiaino di fiori di malva. Far bollire per 15 minuti, lasciar raffreddare e poi filtrare il decotto aggiungendo un cucchiaino di miele. Intingere un fazzoletto per fare impacchi, cambiandolo sempre tra un'applicazione e l'altra.

Contro bruciate, punture di insetti, herpes. Applicare un po' di miele come unguento sulla zona e massaggiare dolcemente.

Contro i reumatismi. Versare in un recipiente miele e acqua (il dosaggio dipende dall'ampiezza della zona da trattare), aggiungere 3 gocce di olio essenziale di rosmarino e mescolare fino ad ottenere un composto denso.

Stenderlo sulla parte dolente e lasciar agire per 20 min.

Contro l'insonnia. Versare in un bicchiere 200 grammi di miele e mescolare con tre cucchiaini di aceto di sidro. Bere una volta al giorno prima di coricarsi.

Contro la stipsi. Riempire un bicchiere di acqua fredda e aggiungere un cucchiaino di miele. Bere una volta al giorno, al mattino, a digiuno.

Il miele è, come si può vedere, un elemento naturale versatile, utile anche per ritrovare bellezza e benessere.



Pomodori, mele e uva per combattere il tumore alla prostata

di D. S.

Il tumore alla prostata è una patologia in aumento tra la popolazione maschile italiana. Della diagnostica delle possibili cure e dei modi di prevenire il tumore si è discusso durante il XVII Congresso Nazionale della Società Italiana di Urologia Oncologica (SIURO), tenutosi recentemente a Milano.

I dati rivelano un'allarmante situazione di emergenza: secondo le stime riportate da Giario Conti, direttore del reparto di Urologia dell'Ospedale Sant'Anna di Corno, soffre di tumore alla prostata circa il 35% degli uomini 'over cinquanta', con quarantatremila nuovi casi e novemila morti ogni anno; un aumento causato da stili di vita scorretti, dall'alimentazione disordinata, dallo stress e da una dieta poco bilanciata.



"Si tratta di un problema primario di salute pubblica in preoccupante aumento - sottolinea Raffaele Tenaglia, direttore della cattedra di Clinica Urologica dell'Università di Chieti e presidente della SIURO -.

Recenti stime indicano che entro il 2015 il tumore alla prostata sarà la neoplasia più



frequente nella popolazione maschile".

Le cause possono essere molteplici: può avere origini di natura genetica o essere causata da abitudini e stili di vita poco equilibrati. Ma è possibile prevenire questa malattia? Gigliola Sica, direttore dell'Istituto di Istologia ed Embriologia dell'Università Cattolica di Roma e vicepresidente della SIURO, ha spiegato come una dieta che includa mele, cipolle, ma anche tè verde, pomodori e uva possa aiutare a prevenire questa neoplasia. I pomodori, ad esempio, contengono **illicopene**, un antiossidante che potrebbe diminuire i rischi legati all'insorgere di tumori; le

catechine contenute nel tè verde, invece, inibirebbero la crescita di cellule tumorali, mentre gli acidi grassi polinsaturi contenuti nel pesce e i carotenoidi di frutta e verdura hanno un effetto decisamente positivo sulle cellule prostatiche.

Non resta, quindi, che affidarsi agli studi attualmente in corso per valutare e stabilire quali sostanze, e in quali quantità, possano essere efficaci per prevenire la comparsa di questo tumore.



ALIMENTAZIONE: DAL PEPE NERO UNA CURA PER LA VITILIGINE

di D. S.



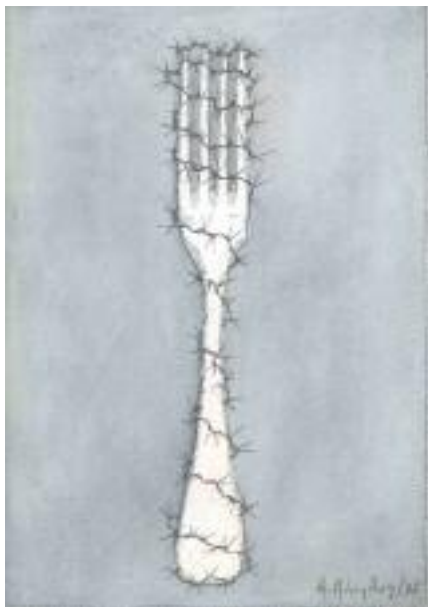
Il pepe nero potrebbe fornire un nuovo trattamento per la vitiligine, una malattia caratterizzata dalla comparsa sulla cute o sulle mucose di **chiazze bianche** non pigmentate.

Questo è quanto ha scoperto un gruppo di ricercatori del King's College di Londra in uno studio pubblicato sulla rivista *British Journal of Dermatology*. I ricercatori hanno scoperto che la **piperina** - il composto che dà al pepe nero il suo particolare sapore speziato - è in grado di stimolare la pigmentazione della pelle. Grazie ai risultati di questo studio, si apre la strada verso lo sviluppo di

nuovi trattamenti efficaci contro la vitiligine. Si stima che questa malattia colpisca una persona su cento. Attualmente i pazienti vengono sottoposti a terapie a base di corticosteroidi topici (che tuttavia sono di giovamento solo in alcuni casi). Oppure i pazienti ricorrono alla fototerapia utilizzando la **radiazione ultravioletta (UVR)** per ristabilire il pigmento della pelle. I ricercatori hanno invece analizzato gli effetti che il piperine e i suoi derivati sintetici, da soli o in combinazione con gli Uvr, hanno sulla pelle dei topi. I risultati sono stati sorprendenti. Utilizzato da solo, la piperina e due dei suoi derivati stimolano a una pigmentazione di colore marrone chiaro, entro solo sei settimane. Se invece la piperina viene combinata con il trattamento a base di Uvr la pelle diventa ancora più scura. L'effetto è stato ottenuto in tempi più rapidi rispetto al solo trattamento a base di Uvr ed è durato molto di più. Secondo i ricercatori, il segreto della piperina è quello di stimolare la produzione di pigmento delle cellule della pelle, i cosiddetti melanociti.

BIT 2008: LE MISS DELLE REGIONI SFILANO CONTRO L'ANORESSIA

di D. S.



Per la prima volta le Regioni italiane sfileranno tutte insieme con le specialità enogastronomiche che rendono unico il nostro Paese agli occhi del mondo: dai **confetti** abruzzesi di Sulmona ai **limoni** campani di Sorrento, dalla **grappa** friulana al **lonzino di fico** marchigiano.

Alimenti ricchi di storia e di tradizione, che sfileranno su di una elegante passerella tra le mani di bellissime top model rigorosamente italiane, fasciate negli abiti caratteristici delle rispettive regioni. La qualità dei cibi, garantita dai marchi Dop e Igp, è un elemento fondamentale in una dieta equilibrata. "Raffrontando i vari alimenti, si deduce non solo che le calorie sono più elevate nel "junk food", ma anche -spiega il professore **Giorgio Calabrese**, docente di nutrizione umana all'Università "La Sapienza" di Roma- che quest'ultimo non è soddisfacente dal punto di vista nutritivo e, se consumato ripetutamente nel tempo, prima diventa sgradevole e poi provoca malessere".

Per fare un efficace confronto, basti pensare che una singola porzione di "cibo spazzatura" equivale, in termini di apporto calorico, a un pranzo completo per più persone, dove un prodotto tipico la fa da padrone. Un sandwich come il **McBacon**, ad esempio, contiene 473 calorie, 170 in più rispetto a ben 100 grammi di salsiccia di suino fresca (304 calorie), tanta quanta ne servirebbe per un piatto per due persone accompagnato da una calda porzione di polenta. Un cocktail come il **margarita** contiene 350 calorie: bisognerebbe mangiare 5 baba' al rum per avere lo stesso apporto calorico (229 calorie per 100 grammi). Mangiare una porzione gigante di **patatine fritte** con ketchup (418 calorie) è come deliziare 4 persone con 200 grammi di mozzarella di bufala. Dulcis in fundo: una porzione di **tiramisù** raccoglie in sé 950 calorie quando 100 grammi (una fettona) di panettone contengono 333 calorie. "Tener conto dell'apporto calorico -aggiunge il professor Calabrese - è essenziale, ma non è l'unica cosa preminente.

Bisogna assolutamente modificare il concetto che il cibo più gustoso sia quello più nutriente; è sicuramente quello che riempie di più lo stomaco, ma non nutre. L'ideale è il rispetto dei cibi della tradizione, a filiera corta, cioè comprati nel mercatino sotto casa (se possibile), rispettando la stagionalità e dando la possibilità al piccolo produttore di non aver intermediari e, quindi, di vendere un prodotto fresco, sano e salubre. Chi ne usufruirà sarà il consumatore. Sembra l'uovo di Colombo, ma è solo così che si rispetta la propria salute e l'ambiente".

Prezzi: EURISPES, Fiammata fino al 8%

Presidente Fara, perdita media potere d'acquisto del 35%



L'inflazione torna a correre e "ha registrato in questi primi mesi del 2008 una nuova fiammata fino all'8%". Lo afferma l'Eurispes. "La perdita media del potere d'acquisto è ormai intorno al 35%", dichiara il presidente dell'Eurispes Fara, secondo il quale gli stipendi italiani sono tra i più bassi d'Europa: "in pratica i lavoratori sono pagati in lire ma comprano in euro". Sul fronte delle retribuzioni, rivela l'Eurispes, l'Italia è al penultimo posto, davanti solo al Portogallo.

DELEGAZIONE PROVINCIALE DI MESSINA

98122 - Messina Via Gasparro, 7 Tel. 090.343782 Fax 090.340490 e-mail: cocivera@tin.it

Eventi

L' Associazione **Na.Sa.Ta.**

- **I Sapori del mio Sud** organizza per giorno **14 Marzo** la manifestazione denominata

Appuntamento con i Vecchi Sapori

che si terrà in località Roccalumera a partire dalle ore 20,30 presso il **Ristorante-Pizzeria Paradiso di Stelle.**

Qui a fianco vi proponiamo il particolare delle pagine centrali della brochure che potrete visionare in maniera completa collegandovi al nostro sito web

www.isaporidelmiosud.it

ANTIPASTO

Pane casereccio cotto al forno a legna condito con olio, sale e pepe e bruschette varie.

PRIMI

Fusilli alla norma

Pasta e fagioli alla vecchia maniera (con cotenna)

I VECCHI SAPORI A BUFFET

Involtoni di melanzane

Involtoni di peperoni

Involtoni di zucchine

Caponata alla Siciliana

Parmigiana alla Messinese

Pomodorini con ricotta salata e basilico

Pomodori ripieni

Polpette di cavolfiore

Polpette di melanzane

Minestra di campagna (Sabbaggia)

Melanzane grigliate

Peperoni grigliati

Pomodori secchi conditi

Cipolline all'aceto balsamico

Frittate di patate e cipolle scalogne

Frittata di bietola

Frittata di spinaci

Frittata di cuori di carciofo

Crocchette di patate

Cavolfiore lessato

Cavolfiore a stufato

Fagiolini lessi

Salame di cinghiale

Lardo condito

Olive bianche e nere

Ricotta fresca ed al forno

Pepato fresco e fave fresche

Acqua minerale Fontalba

Vino rosso tipico della casa

DESSERT

Piparelli, Zuddi e Vino Zibibbo

*Contiguamente, ci sarà una degustazione di vari prodotti tipici offerti dalla **Ditta Monti, dalla Cooperativa C.A.I.F.E. e dalla Pasticceria Al Pioppo** (con possibilità di acquisti).*

*Inoltre a tutti i partecipanti verrà offerto un **omaggio di agrumi vari, tipici della zona, e altri gadget.***

Pillole di Saggezza

Bisogna conoscere se stesso. E anche se questo non servisse a trovare la verità, servirebbe almeno a regolare la propria vita; e non c'è niente di più giusto.

Blaise Pascal

Per scendere in noi stessi è necessario dapprima elevarci

J.J. Rousseau

Un uomo che cede benché abbia ragione o è saggio o è sposato

Jerome Cummings

Un uomo di carattere, non ha un bel carattere

Jules Renard

Un uomo debole ha dei dubbi prima di decidere, un uomo forte li ha dopo aver deciso

Karl Kraus

Un uomo sulla Luna non sarà mai interessante quanto una donna sotto il sole

Leopold Fechtner

Dalla giustizia di ognuno nasce la pace di tutti

Giovanni Paolo II

Puoi cacciare l'indole naturale con un forcone: ma tornerà sempre di nuovo

Orazio

La strada della vita è seminata di fiori. Ammirarne la bellezza e aspirarne il profumo è segno di saggezza

J.M.Burgui

Con la giustizia si contraccambia il male e con il bene si contraccambia il bene

Confucio

Non ogni male viene per nuocere? Bugia! Ogni male viene per nuocere. Se produce qualche beneficio, è un male fatto male.

Pietro Silvio Divetto

La sola cosa necessaria affinché il male trionfi è che gli uomini buoni non facciano nulla

Edmund Burke

Un cuore nobile non può sopporre in altri la bellezza e la malizia che non sente in se stesso

Jean Racine

La non violenza è la più grande forza che possiede l'umanità

Gandhi

Chi vuol fare qualcosa, trova sempre un mezzo; chi non vuol fare nulla, trova sempre una scusa

Padre Pellegrino

