

In questo numero

Il Finocchio,
un vero amico da invitare
a pranzo

pag. 2

News

pag. 3

I Legumi parte 4

pag. 4

Agroalimentare, il prezzo
del grano crolla del 10%

Continuano a crescere le
denominazioni di origine
dei vini in Italia

pag. 5

Ricette del Mese

pag. 6

Di interesse generale

pag. 7-8

La Storia della Sicilia

pag. 9

L'angolo della poesia

pag. 10

Eurispes

pag. 11

Salute e prevenzione

pag. 12

Appuntamento con i
Vecchi Sapori

Pillole di Saggezza

*Si invitano tutti i
Soci e loro familiari
a partecipare alla
manifestazione
" **B e n v e n u t a**
P r i m a v e r a "
che si terrà giorno
30 Marzo dalle
ore 9.00 nell'area
attrezzata di Ziriò
sui Colli Peloritani.*

Il Finocchio, un vero amico da invitare a pranzo

di Domenico Saccà

Per raccontare del Finocchio (*Foeniculum Vulgare*) bisogna partire da una storia molto antica, le prime notizie ci giungono dalla pianura di **Maratona**, località della Grecia, nome della distesa in riva all'Egeo dove gli Ateniesi sconfissero i Persiani nel 490 a.C. e che significa in greco "campo di finocchi", per questo gli antichi lo chiamavano "marathon".

Plinio consigliava questa pianta per curare la vista e mantenersi giovani, e per molte altre virtù terapeutiche.

A Roma, i gladiatori considerati un simbolo di virilità si alimentavano con il finocchio per accrescere il loro vigore fisico. Discoride e Galeno consigliavano alle puerpere di mangiare il fusto per favorire la produzione di latte. Durante il Medioevo, **Carlo Magno** decretava la presenza negli orti imperiali di questa pianta dalle qualità taumaturgiche. Ha sempre origini medievali il verbo "**infinochiare**", derivato dal finocchio offerto dagli osti ai clienti per non far distinguere la qualità del vino servito.

Il posto che il finocchio occupa nelle manifestazioni religiose antiche ne riallaccia la simbologia a un'idea di rinascita, o meglio ancora, di rigenerazione spirituale.

Avendo bisogno di temperature non troppo basse durante il ciclo vegetativo, le condizioni migliori per la coltura del finocchio si hanno lungo i litorali, sia in collina che in pianura. Anche in fatto di terreno il finocchio è esigente: il terreno deve essere di medio impasto, tendente al sciolto, fresco, ricco di sostanze organiche e profondo. Nei terreni molto compatti il grumolo tende a svilupparsi fuori terra, andando incontro a grave deprezzamento perché in questa condizione

inverdisce e sviluppa germogli tra le guaine.

Parente stretto dell'**anice**, con un lieve retrogusto di liquirizie, in dietetica i frutti si usano in liquoreria (conferisce un sapore dolciastro al "**filuferru**", tipica acquavite sarda), in pasticceria e come aromatizzante di salumi ed antipasti; i fusti e le guaine si consumano in insalata o per dare aroma a brodi e arrostiti, i semi vengono utilizzati per aromatizzare il pane e le focacce. I finocchi, oltre ad essere ricchi di vitamine e sali minerali, hanno dei **principi attivi** che li rendono particolarmente utili per: gotta, astenia, inappetenza, reumatismi, flatulenza, vomito, vista debole. Essendo ricco di flavonoidi o fitoestrogeni, sostanze estrogeniche naturali, il finocchio ha un **effetto equilibrante** sui livelli



ormonali femminili, può favorire la regolarizzazione del ciclo mestruale, la secrezione latte e prevenire il tumore del seno. Agisce sul fegato e sui sistemi di disintossicazione, regolarizzando e migliorando la funzione epatica.

Oggi le maggiori aree di produzione sono rappresentate in India, Egitto, Pakistan, Cina, Indonesia e Argentina. In Italia, i finocchi coltivati possono essere ascritti alle varietà "Finocchio nostrale" e "Finocchio grosso d'Italia". Il "**finocchio nostrale**" è diffuso nell'Italia centro-settentrionale, ed è noto con nomi vari: Dolce di Firenze, di Chioggia, di Lecce, di Bologna, Romano.

Il "**finocchio grosso d'Italia**" è estesamente coltivato nel Sud Italia sotto le denominazioni: Finocchio di Sicilia, di Palermo, di Messina, di Napoli, di Reggio Calabria.

Non sfugga che i rami secchi del finocchio raccolti in fascine, si adoperano come scope per pulire il forno.

Insomma è come il suino, praticamente "**non si butta niente!**".

Obesità e diete, due curiose ricerche



Uno studio, realizzato dal Dipartimento per la salute di New York, ha evidenziato che la scarsa autostima provoca negli adolescenti la tendenza a diventare obesi. Il test, condotto su più di 4000 ragazzi tra i 12 e i 18 anni e ripetuto a distanza di due anni sugli stessi soggetti, ha evidenziato che chi si considera impopolare ha, negli anni successivi, il 69% di possibilità in più di diventare obeso. Si conferma così quanto già affermato dagli esperti dei disturbi alimentari: tra i fattori che contribuiscono a sviluppare l'obesità, hanno un ruolo fondamentale le sfere della socialità e dell'emotività, soprattutto in età giovanile, quando l'apprezzamento degli altri assume un valore altissimo.

Nell'università inglese dell'Hertfordshire ci si è invece soffermati sul diverso comportamento di uomini e donne per quanto riguarda la dieta. Le strade che i due sessi intraprendono quando stringono la cintura sono, secondo gli studiosi, diversissime tra loro e determinanti per il successo della dieta stessa. L'uomo deve porsi obiettivi specifici e a breve termine (traguardi intermedi, come perdere un chilo alla volta), mentre alle donne fa bene condividere e comunicare ad altri gli sforzi e le soddisfazioni raggiunte nel periodo di restrizione alimentare. Come dire che per l'uomo si deve procedere un passettino alla volta, mentre le donne per dimagrire devono condividere il cammino con accanto qualcuno che sappia gratificarle ed incoraggiarle.

Attenzione a troppe "cicche"

E' tanto amato dai ragazzini e spesso gli adulti lo mettono in bocca per placare il morso della fame, ma in verità bisogna stare molto attenti a non masticarne troppo. Stiamo parlando del chewingum, oggetto di uno studio tedesco pubblicato sul *British Medical Journal*: secondo i ricercatori va messo sotto accusa il sorbitolo, dolcificante utilizzato soprattutto nelle gomme da masticare. Infatti, se assunto in misura eccessiva, può provocare acuti dolori allo stomaco e nei casi più gravi (in chi mastica una ventina di chewingum al giorno) procura anche forti diarree e un'esagerata conseguente perdita di peso. Sui pacchetti delle gomme incriminate è riportato chiaramente il consiglio di non eccedere, ma forse qualche informazione in più sulle dannose conseguenze per la salute di un consumo eccessivo di "cicche" potrà stimolare maggiori attenzioni da parte dei consumatori.



Contro l'influenza meglio un bacio

Si è parlato tanto di come difendersi dall'influenza, medici esperti hanno suggerito il vaccino, hanno elargito preziosi consigli su come prevenire la malattia, e poi su come affrontarla una volta presa, ma dalla *London School of Hygiene* arriva un ulteriore avvertimento. Contro l'influenza evitiamo di darci la mano, molto meglio, piuttosto, un bacio sulla guancia. Secondo gli studiosi inglesi, infatti, il rischio di contagio è maggiore attraverso le mani, perché vengono a contatto con superfici infette e contaminate, diventando così portatrici del virus. Evitiamo di baciarci quando abbiamo il raffreddore, ma secondo questa teoria, è molto meno rischioso incorrere in un'influenza baciandosi sulle guance piuttosto che scambiandosi una calorosa - ma anche, sembra, assai contagiosa - stretta di mano.

Due anni di sonno in meno se lui russa

Condividere il letto con una persona che russa compromette sicuramente la qualità del sonno e, più in generale, della vita, visto che il riposo notturno è fondamentale per affrontare con energia la giornata. Dall'università inglese di *Surrey* arriva la notizia che il russamento altrui è dannoso, oltre che per la qualità, anche per la quantità di sonno: un'ora persa in media ogni notte per chi ha accanto un "rumoroso" compagno; in un anno 15 giorni; nel corso medio di una vita 2 anni di riposo in meno. Le più colpite sono le donne (in Gran Bretagna 3,5 milioni quelle che vivono con un compagno che russa), rese più isteriche e nervose per il mancato sonno causato dall'ignaro partner, che spesso non si rende conto di quanto disturbante - e oggi possiamo dire anche poco salutare - sia il suo russare.



I Legumi parte 4



Le Lenticchie

Le Lenticchie (*Lens esculenta*): il **pane dei poveri**, furono fra i primi coltivati e consumati dall'uomo; da scavi effettuati in Turchia ce ne sono tracce risalenti al 5500 a.C. ed altri reperti sono stati rinvenuti nelle tombe egizie del 2500 a.C. nell'antichità erano tenute in grandissima considerazione se si pensa che, da attestazione biblica, Esaù cedette al fratello Giacobbe il diritto di primogenitura per un piatto di lenticchie.

Tale legume ebbe la sua diffusione in Asia Minore prima che in Europa.

Ne esistono varietà a semi più grandi (6-9mm) gialli o verdi, coltivate negli Stati Uniti ed in America Meridionale, varietà a semi più piccoli (2-6 mm) di colore arancione o rosso o marrone, coltivate nel bacino del Mediterraneo, in Medio Oriente ed in India. Sono le **più digeribili** fra tutte le leguminose per cui una certa difficoltà di digestione che possa essere riscontrata, è imputabile semmai alle cotiche, allo zampone, al cotichino a cui si accompagna e con i quali la fa da padrona sulle tavole durante le festività di fine d'anno. Il tempo di cottura, se messe a bagno dodici ore prima e senza bicarbonato, è di un'ora soltanto, che si riduce a quindici minuti usando una pentola a pressione; prima di toglierle dal fuoco è opportuno continuare la cottura insieme a un soffritto di prezzemolo, cipolla, alloro e pomodoro, per poi condire alla fine con olio extravergine di oliva e poco sale, essendo i legumi di per sé salati. Chi ha una digestione delicata può consumarle sotto forma di passato, in modo da frantumare e ridurre le bucce. Sono meno flatulenti dei ceci e fagioli. Contengono proteine (25%), carboidrati (59%), lipidi (1%), Vitamine A, B1, B2, C, E, K, PP ed inoltre ferro, calcio, fosforo, potassio. Come si vede da quanto esposto, sono di alto valore nutritivo ed inoltre sono ritenute galattogene, cioè favoriscono la lattazione delle puerpere.

Da noi sono molto apprezzate le **Lenticchie di Ventotene** nonché quelle di **Castelluccio da Norcia**,

di Giuseppe Abbondanza

conosciute, queste ultime, fin dall'inizio della civiltà agricola umbra: questo legume non ha bisogno di essere messo a bagno, non scuoce, non perde la buccia ed ha un tempo di bollitura di soli 20 minuti.

valori nutrizionali principali per 100 gr.

Calorie Kcal	353
Calorie kj	1476.952
Acqua	10.4 g.
Proteine	25.8 g.
Lipidi (Grassi)	1.06 g.
Ceneri	2.67 g.
Carboidrati per diff.	60.08 g.
Fibre	30.5 g.
Zuccheri	2.03 g.
Saccarosio	1.47 g.
Fruttosio	0.27 g.
Maltosio	0.3 g.

I Piselli

I Piselli (*Pisum sativum*): gli spazzini dell'intestino. Insieme con le lenticchie sono i legumi che vantano l'origine più antica. La loro comparsa in Asia si perde nella notte dei tempi, risalendo forse all'ultimo periodo dell'età della pietra. Semi di piselli risalenti al 5.550 a.C. sono stati ritrovati in Turchia negli scavi di Halicat, ne sono stati ritrovati altresì nelle tombe dei Faraoni d'Egitto e nelle omeriche rovine di Troia; nell'antica Roma erano considerati alimento quotidiano. Oggi sono coltivati in Europa Centrale e Meridionale, in Italia sono molto diffusi nelle varietà lisce e rugose, gialle e verdi, reperibili in commercio interi o sgucciati e spezzati. Vengono consumati sia freschi che secchi, sia conservati in scatola o in vetro che surgelati: le odierne tecnologie di conservazione permettono di disporre di prodotto fresco in tutti i mesi dell'anno. La selezione, seguendo le esigenze di mercato, avviene sulla base della grandezza, si va dai medi ai finissimi e la morbidezza è inversamente proporzionata alla dimensione dei semi. È bene tenere presente tuttavia che questi legumi sono un alimento da consumare con moderazione contenendo i legumi secchi principi nutritivi

concentrati, ed inoltre li dovrebbero escludere dalle loro abitudini alimentari quanti soffrono di **enterite**; per coloro invece che non hanno problemi digestivi i piselli sono una vera e propria ramazza che libera da scorie e residui ingeriti. I piselli freschi contengono circa il 7% di proteine, fornendo 75 calorie per 100 gr. di peso netto; quelli secchi hanno un valore nutritivo notevolmente più alto dal momento che la perdita di acqua comporta una concentrazione degli elementi nutritivi: sempre per 100 gr. di prodotto le proteine salgono infatti al 21% e le calorie a 300. Sono ricchissimi di ferro, la base dell'**emoglobina**, di fosforo, che alimenta le cellule nervose e fissa il calcio, di potassio, che trasforma i grassi, di Vitamina B1 e di niacina (l'acido nicotinico). È preferibile che le persone sofferenti di stomaco o con un apparato digerente particolarmente sensibile, consumino i piselli, come gli altri legumi, passati o trasformati in purea; precisando peraltro che, setacciati o sotto forma di purea, i piselli si prestano benissimo a preparare saporitissimi passati di verdure.

valori nutrizionali principali per 100 gr.

	Piselli	Piselli Surgelati	Piselli Lessi
Calorie Kcal	81	42	42
Calorie kj	338.904	175.728	174.728
Acqua	78.86 g.	89.3 g.	88.91 g.
Proteine	5.42 g.	2.8 g.	3.27 g.
Lipidi (Grassi)	0.4 g.	0.3 g.	0.23 g.
Ceneri	0.87 g.	0.4 g.	0.54 g.
Carboidrati per diff.	14.46 g.	7.2 g.	7.05 g.
Fibre	5.1 g.	3.1 g.	2.8 g.
Zuccheri	5.67 g.		
Saccarosio	4.99 g.		
Glucosio (detrosio)	0.12 g.		
Fruttosio	0.39 g.		
Maltosio	0.17 g.		

(continua sul prossimo numero)



Agroalimentare; Il Prezzo Del Grano Crolla del 10%

di **Agostino D'Arrigo**



Dopo aver raggiunto il record storico, il prezzo del grano crolla del 10% in dieci giorni e scende sui 0,27 euro al chilo al **Chicago Board of Trade**, che rappresenta il punto di riferimento del commercio internazionale delle materie prime agricole.

La Coldiretti sottolinea che il prezzo del grano ha invertito la rotta per chiudere la settimana con un segno negativo e un prezzo fissato per bushel (pari a 27,2 chili) pari 11,05 dollari.

Le speculazioni che - sostiene la Coldiretti - si sono spostate dai mer-

cati finanziari in difficoltà a quelli delle materie prime agricole sono una delle cause dell'andamento altalenante delle quotazioni, che sono comunque sostenute dalla notizia che le scorte di grano statunitensi hanno raggiunto il livello minimo degli ultimi 50 anni.

E dalle informazioni sugli effetti negativi del maltempo sulle potenzialità produttive in diverse parti del mondo, dal Canada all'Argentina fino all'India mentre si registra una richiesta senza precedenti di prodotti agricoli da parte di paesi in rapido sviluppo come Cina ed India.

Una tendenza di cui non beneficiano certamente gli agricoltori italiani che hanno già raccolto e venduto da tempo le produzioni e che va affrontata - continua la Coldiretti - con la programmazione di filiera alla quale l'agricoltura italiana può rispondere positivamente grazie alla flessibilità

introdotta con la riforma della politica agricola.

Peraltro il prezzo di pane al consumo dipende - conclude la Coldiretti - solo in minima parte da quello del grano, che incide appena per il 10% sul valore finale di vendita e dunque nella forbice dei prezzi dal grano al pane c'è abbastanza spazio per recuperare diseconomie e garantire una adeguata remunerazione agli agricoltori e a tutte le componenti della filiera senza aggravare i bilanci delle famiglie con conseguenze negative per i consumi con gli acquisti familiari che sono calati del 6,3% per il pane in un anno.



Curiosità

Continuano a crescere le denominazioni di origine dei vini in Italia

di **Giuseppe Arrigo**



E' stato un 2007 particolarmente vivace in campo vitivinicolo. Non solo hanno visto la luce nuove Doc, ma molti disciplinari di produzione sono stati modificati.

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 otto interregionali.

Rispetto al 2006 si rileva l'esistenza di tre Denominazioni di origine controllata in più.

I disciplinari di produzione di tali vini a Doc sono stati riconosciuti ed appro-

vati con appositi Decreti ministeriali pubblicati nella Gazzetta Ufficiale della Repubblica italiana.

Ecco dunque le **tre nuove Doc** approvate nel 2007:

- **"Terracina" o "Moscato di Terracina"** - Doc (Lazio), riconosciuta con Dm 25 maggio 2007 pubblicato nella Gazzetta Ufficiale 128 del 5 giugno 2007;

- **"Terre di Casole"** - Doc (Toscana), riconosciuta con Dm 28 maggio 2007 pubblicato nella Gazzetta Ufficiale 129 del 6 giugno 2007;

- **"San Ginesio"** - Doc (Marche), riconosciuta con Dm 25 luglio 2007 pubblicato nella Gazzetta Ufficiale 180 del 4 agosto 2007.

Nel corso del 2007 è stata inoltre 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 - (Dm 27 luglio 2007 - GU 183 del 8 agosto 2007).

Molti anche i disciplinari di produzione che lo scorso anno sono stati modifi-

cati, ne forniamo qui di seguito l'elenco: 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.

Non dimentichiamo anche i vini Igt che al 31 dicembre 2007 erano 118. Di questi, quattro hanno subito modifiche ai disciplinari di produzione: "Rubicone", "Ravenna", "Modena" o "di Modena" o "Provincia di Modena", e "Forlì".

Paccheri con calamari



Ingredienti:

Aglio - 3 spicchi
Brodo - (fumetto) di pesce q.b.
Molluschi - calamari (già puliti) 500 gr
Olio - extravergine di oliva 1/2 bicchiere
Pasta - paccheri 400 gr
Peperoncino - fresco e

piccante qualche pezzetto (secondo i gusti)

Pomodori - passata 200 gr.

Pomodori - ciliegino (piccoli e tondi) 200 gr

Prezzemolo - tritato abbondante

Vino - bianco 1/2 bicchiere

Presentazione

I paccheri (chiamati anche schiaffoni), sono un formato di pasta trafilata al bronzo tipicamente campana, che per la loro grossa consistenza e intrinseca bontà, sono eccezionali anche se conditi con solo un po' di burro; ne esiste anche un'altra versione simile ma più corta, non proprio facile da trovare al nord, analoga per forma a degli anelli di calamari che prende per l'appunto il nome di calamarata; con la calamarata si prepara l'omonimo primo piatto,

molto saporito e condito con un sugo di calamari tagliati ad anelli, che cuocendosi si confondono con la pasta.

L'unica variante di questa ricetta rispetto alla classica calamarata consiste nell'utilizzo dei paccheri.

Preparazione

In un tegame molto ampio fate dorare con l'olio di oliva tre spicchi d'aglio passati nello schiaccia aglio e qualche pezzettino di peperoncino a seconda dei vostri gusti.

Pulite e tagliate ad anelli i calamari, separateli dai tentacoli e fateli scottare velocemente nell'olio sfumando con mezzo bicchiere di vino bianco; un paio di minuti dovrebbero bastare per dei calamari medi; togliete gli anelli che, se cuocessero troppo risulterebbero troppo duri, continuando la cottura dei tentacoli, unendovi i pomodorini tagliati in 4 e la passata di pomodoro.

Nel frattempo lessate in acqua salata i paccheri per 8-10 minuti; quando li scolerete dovranno essere molto al dente, e continuate la cottura unendoli al sugo, un po' come fareste con un risotto; man mano che il sugo si asciuga bagnate con 1 mestolo di fumetto fino a terminarne la cottura.

Qualche istante prima del termine della cottura ponete nella padella gli anelli di calamaro precedentemente messi da parte, mischiate il tutto, spolverizzate di abbondante prezzemolo e servite ancora caldo.

Pappardelle al ragù di cinghiale



Ingredienti:

Aglio - 2 spicchi
Alloro - in polvere 1 pizzico
Carote - 150 gr
Cinghiale - polpa magra 500 gr
Cipolle - bianca 150 gr
Dadi - di carne 1
Latte - 1 bicchiere
Olio - extravergine di oliva 1/2 bicchiere

Pepe - nero macinato a piacere

Peperoncino - piccante 1

Pomodori - passata 1 lt

Pomodori - concentrato 2 cucchiari

Rosmarino - in polvere 1 pizzico

Sale - q.b.

Salvia - in polvere 1 pizzico

Sedano - gambi 150 gr

Vino - rosso corposo 300 ml

Presentazione

Le pappardelle al ragù di cinghiale sono un robusto primo piatto di origine toscana, per la precisione della zona di Grosseto, che vengono preparate tagliando finemente al coltello la carne marinata di cinghiale, per poi farla rosolare con un trito di cipolla, carote, sedano e spezie.

Si aggiungono poi del vino rosso, la passata di pomodoro, e si fa bollire il tutto per almeno un'ora e mezza. Per accompagnare le pappardelle al ragù di cinghiale, è consigliabile un buon vino rosso corposo, possibilmente della zona.

Preparazione

Per questa preparazione si può comprare della polpa di cinghiale già marinata, ma in alternativa potete marinarla voi stessi ponendola per almeno 24 ore nel vino rosso contenente aglio, cipolla, sedano e alloro.

Passate le 24 ore, mondate e tritate la cipolla e l'aglio e fateli rosolare in un capiente tegame contenente l'olio di oliva; aggiungete il sedano e la carota precedentemente tagliati a cubetti piccolissimi e lasciateli rosolare anch'essi insieme alle spezie.

5-10 minuti unite la polpa di cinghiale precedentemente sgocciolata e tagliata finissima con il coltello (oppure, per maggiore comodità, tritatela con un tritacarne); fate rosolare anch'essa e poi unite il sale, il dado e per ultimo il vino rosso.

Quando quest'ultimo sarà completamente sfumato, aggiungete il concentrato di pomodoro e la passata, e lasciate cuocere a fuoco dolce, girando di tanto in tanto, fino a che il ragù non sarà ben denso; se occorresse, aggiungete al ragù dell'acqua calda per portare a termine la cottura, che dovrebbe durare ancora un'ora circa (in tutto circa 1 ora e 1/2 -2, a seconda della tenerezza della carne). Quindici minuti prima del termine della cottura aggiungete il latte, mescolate bene e lasciate terminare la cottura.



Di interesse generale

di A. D.



La vitamina D si forma sulla pelle

La produzione di vitamina D è anche una questione di pelle: si forma, infatti, nello spessore della cute per l'azione dei raggi ultravioletti della luce solare. La sostanza grezza di partenza è un grasso presente nel nostro mantello cutaneo, un composto che deriva dal colesterolo. È proprio da questo materiale che scaturisce, dove batte il sole, la vitamina D.

Nei mesi estivi, in cui maggiore è l'esposizione alla luce solare, il corpo elabora e immagazzina scorte della vitamina per la stagione invernale. Insomma, non servono solo il latte e i suoi derivati: anche Fratello Sole è essenziale per la buona salute del nostro scheletro.

Le nocciole hanno un alto contenuto di grassi

Presenti in una ricca gamma di leccornie (dal cioccolato alle torte, dai biscotti ai gelati), dal punto di vista nutrizionale le nocciole sono simili alle mandorle, alle noci, ai pinoli e alle arachidi. Non solo condividono quote analoghe di potassio, magnesio, fosforo, calcio e vitamine B1 e B2: tutti hanno in comune anche un'alta percentuale di grassi nonché un modesto contenuto di zuccheri e proteine. In dettaglio: 100 grammi di nocciole forniscono più o meno 60 grammi di grassi, 12 di proteine e nove di zuccheri. Dal punto di vista calorico, tutto ciò equivale a una parola soltanto: energia. Infatti un etto di nocciole è in grado di fornire circa 600 calorie.



La parola vaccino deriva da vacca

Tutto merito di un medico inglese, **Edward Jenner**: nel 1796 dimostrò come il vaiolo umano si potesse prevenire utilizzando un virus del vaiolo meno aggressivo, quello bovino, non gli era sfuggito che le mungitrici guarite da questa forma di vaiolo non s'ammalavano mai della ben più pericolosa varietà umana. Così, Jenner decise d'iniettare il materiale derivato da una pustola vaiolosa di una di queste donne nel braccio di un bambino di otto anni. Risultato: riuscì a proteggerlo dalla tremenda malattia umana. Jenner aveva inventato la vaccinazione, le cui radici etimologiche s'ispirano proprio all'animale della stalla.

Notizie Utili



Evitiamo gli eccessi: di alcolici sì, ma anche di dolci e cibi. Si eviterà così d'impinguare il fegato. Infatti, la stasi epatica non è legata solo all'abuso alcolico. Negli ultimi anni è sempre più cresciuta l'attenzione verso responsabili diversi dall'etanolo. In tal caso i principali sono: l'obesità, il diabete e le dislipidemie (cioè l'aumento dei grassi e/o del colesterolo nel sangue). Anche i giovani, senza apparenti fattori di rischio, possono ritrovarsi col fegato ingrossato. Uno squilibrio che oggi si manifesta sempre più precocemente, in quanto nella fascia d'età tra i 6 e i 17 anni un ragazzo su quattro è già in soprappeso. Lo afferma l'**O.M.S. (Organizzazione Mondiale Sanità)**.





Arabi

Nel VII secolo d.C., gli Arabi in meno di un secolo, riuscirono ad unificare, sotto la nuova religione dell'Islam gran parte dell'Asia e dei paesi del Mediterraneo, giungendo fino alla penisola Iberica. Dopo aver conquistato **Malta** e **Pantelleria**, con

una serie di incursioni riuscirono a strappare la Sicilia ai Bizantini. Il 17 giugno dell'827 sbarcano a capo **Granitola** presso Mazara, chiamati da Eutimio da Messina. Gli invasori sia Berberi che Persiani si appropriano di Biscari, Palazzolo e Chiaromonte; in poco tempo l'esercito bizantino ripiega e cade la resistenza degli indigeni cristiani. Nell'831 conquistano **Palermo**, che diverrà capitale dell'Isola. Poi sarà la volta di **Messina** (842), **Modica**, **Ragusa** ed **Enna** (859). Solo la parte nord-orientale dell'isola resisterà ancora grazie agli aiuti bizantini. Nell'864 viene conquistata la città di Noto, e nell'878 cade **Siracusa** dopo un assedio durato decine di anni. Successivamente **Catania** (900), **Taormina** (902) e nel 965 **Rometta** nel messinese. Dal 948 al 1040 governerà l'isola la dinastia dei Kalbiti, di origine araba. La parte orientale dell'isola conoscerà nel periodo arabo una sorta di decadenza. La parte occidentale, contrariamente al passato invece conoscerà maggiore sviluppo. Palermo, ad esempio si riempie di moschee e scuole coraniche. Amministrativamente, la Sicilia sarà divisa in tre Valli: **Val di Mazara** nella parte centro-occidentale, **Val Demone** nella parte orientale-settentrionale, **Val di Noto** nella parte orientale-meridionale. Di quasi due secoli di presenza araba in Sicilia ben poco è rimasto, tranne che a Cefalà Diana, infatti, dove sono noti i "bagni" quasi niente è rimasto di originamente arabo. Numerose sono invece le testimonianze architettoniche della cultura islamica nell'architettura siciliana di epoca normanna. Residui sono rimasti anche nella struttura urbanistica di alcune città. Al posto degli schemi geometrici e regolari, dove si imponeva l'angolo retto, l'urbanistica araba proponeva un intrigo di stradine, dove si aprivano case anch'esse costruite secondo criteri diversi. Tali principi costruttivi li troviamo ancora oggi nella conformazione di alcune abitazioni che ricalcano antichi schemi arabi, nella cittadina di Mazara. Anche nel territorio vennero apportati alcuni significativi cambiamenti, come lo smembramento del latifondo bizantino e il frazionamento della proprietà terriera, lo sviluppo di metodi e tecniche di irrigazione e di sistemi idraulici -noti gli acquedotti sotterranei di Palermo-, la coltivazione degli agrumi, del cotone, lino, canapa, canna da zucchero e datteri. Ma anche dei carciofi, spinaci, e melanzane. Nel 1060 d.C., con la caduta dei Kalbiti l'isola viene suddivisa tra vari signori locali, spesso in lotta fra di loro. A causa di una contesa fra i "**Kaid**" di Catania e di Siracusa sono chiamati i Normanni in Sicilia, i cui discendenti saranno poi destinati a fondare uno dei più potenti regni del Mediterraneo. Anche dopo la "riconquista" normanna, la cultura islamica permarrà tuttavia sotto varie forme: fino ad oggi sono ancora riconoscibili nel popolo palermitano espressioni idiomatiche, usanze, costumi alimentari e credenze che derivano da quel lungo periodo di dominazione Araba.

Normanni

I Normanni, popolazione d'origine Scandinava, si erano nel 911 stanziati in Normandia. Essi si inseriranno nelle contese sorte tra gli arabi di Sicilia e i bizantini di Puglia e di Calabria. L'occupazione della Sicilia da parte dei Normanni, legati alla tradizione religiosa cristiana, ebbe inizio da **Messina** e si configurò sin dall'inizio come un'operazione di riconquista. Nel 1059 ottengono il privilegio di considerarsi vassalli del pontefice e si guadagnano il riconoscimento dei diritti feudali sull'Italia meridionale. Maggiori fautori dell'opera di conquista della terra di Sicilia, furono due fratelli della famiglia Altavilla: Roberto il Guiscardo e Ruggero. Nel 1061 d.C., i due sbarcano in Sicilia, e nel 1063 nella battaglia di Cerami, sconfiggono i Musulmani. Nel 1071 conquistano **Catania**, poi **Palermo** ed **Enna** nel 1087. Ruggero d'Altavilla, dopo la morte del fratello Roberto avvenuta nel 1085, governò col titolo di gran conte di Sicilia e di Calabria dimostrando un notevole spirito di tolleranza verso i vinti. Nel 1091, con la conquista di **Noto**, la Sicilia sarà sotto il loro completo dominio. I Normanni contribuirono a formare uno stato che, superando il modello feudale piramidale, si avvarrà di un apparato di funzionari statali e del Parlamento con funzioni di controllo sullo stesso Re, attraverso le rappresentanze nobiliari ed ecclesiastiche, nonché attraverso il "*braccio demaniale*" (cioè rappresentanze di città libere non facenti parte di feudi baronali o vescovili). Nel 1097 Ruggero riceve dal Papa Urbano II l'Apostolica Legazia con la quale ha facoltà di nominare direttamente tutti i vescovi Siciliani. A lui succedettero i figli Simone (1101-1113) e Ruggero II (1113-1154). Ruggero II riesce a completare la conquista di tutto il meridione continentale, riunendo in un unico Stato i domini normanni della penisola e la Sicilia. Per sette secoli stabilisce i confini di uno stato centralizzato, unico in Italia e in linea con il formarsi in Europa degli stati nazionali. Ruggero ebbe il titolo di re di Sicilia e di Puglia. Accadde infatti che nel 1130 muore Papa Onorio II. Immediatamente, all'interno del Collegio Cardinalizio, inizia la contesa per la successione papale. I sedici porporati facenti capo alla famiglia dei Frangipane, elessero Papa il Cardinale Papareschi che assunse il nome di Innocenzo II. Gli altri quattordici porporati, facenti capo alla famiglia dei Pierleoni, elessero invece Papa il Cardinale Pierleoni che assunse il nome di Anacleto II. Poco tempo dopo il Pierleoni riuscì a far convergere su di sé il gradimento anche di alcuni cardinali che avevano eletto il Papareschi, raccogliendo la maggioranza dei voti del Collegio e accreditandosi come unico legittimo Pontefice. Papa Anacleto II, quasi completamente isolato chiese l'appoggio dei Normanni del Duca Ruggero II, al quale offrì la corona regia. Il Duca Ruggero non volendo perdere l'occasione concluse, nel settembre 1130, una alleanza militare con il Papa, a seguito della quale Anacleto II emise una Bolla che lo consacrava Rex Siciliae. Dopo di che, nella notte di Natale del 1130, con un cerimoniale utilizzato nell'anno 800 in occasione dell'incoronazione di Carlo Magno, Ruggero II, fu incoronato a Palermo con il nome di Ruggero I, **Re di Sicilia, Puglia e Calabria**. La Sicilia veniva così affidata al nipote di Tancredi d'Altavilla, e il Regno di Sicilia nasceva all'insegna di questa dinastia. Innocenzo II, però, ritenendosi legittimo Pontefice, promulgò la scomunica nei confronti di Anacleto II e dichiarò nulli tutti i suoi Atti. In una serie di Concilii successivi, (Reims -1131, Piacenza -1132, Pisa -1135), fu riconosciuto come tale da Inghilterra, Spagna, Francia e Germania. Anacleto II poteva contare sull'appoggio della città di Roma, dell'Italia meridionale e dei Normanni e ben presto fu necessario il ricorso alle armi, (anche perché l'Imperatore Lotario era spronato ad intervenire da Bernardo di Chiaravalle, ostile ad Anacleto II).

Nel 1137 muore l'Imperatore Lotario e nel 1138, anche l'Antipapa Anacleto II. La famiglia Pierleoni elegge nuovamente un Antipapa questa volta è il Cardinal Gregorio, che prende il nome di Vittore IV. A causa dell'intervento di Bernardo di Chiaravalle, quest'ultimo però rinuncia tempestivamente favorendo la piena legittimazione di Innocenzo II, che ottiene il suo riconoscimento, nel 1138. Aveva finalmente **termine** così, lo scisma apertosi all'interno della Chiesa di Roma. Nei primi mesi del 1139 si svolge il Concilio Lateranense che conferma l'illegittimità di Anacleto II e la nullità di tutti i suoi Atti, compresa la scomunica nei confronti dell'Antipapa e di Ruggero. Il Pontefice Innocenzo, alla testa di un esercito si muove contro Ruggero che, essendo più forte militarmente, lo prende addirittura in ostaggio. Il Papa Innocenzo pertanto si vede costretto a confermare a Ruggero la corona regia, e, nel mese di Luglio del 1139, con "*l'elevatio in regem*" da parte di Innocenzo II, il Regno di Sicilia, riceveva un definitivo riconoscimento. Ruggero II fa di Palermo la Capitale del suo regno. Egli pretende diritti su ogni terra, assegnando le terre ai suoi seguaci. E' in questo periodo che un'organizzazione di tipo feudale si diffonde anche in Sicilia. Il regno siciliano è così organizzato: il re è assistito da sei ufficiali dei quali fanno parte l'"*ammiraglio*", (retaggio di origine araba che rappresenta il capo delle forze armate) e il protonotaro, (cioè il capo della cancelleria). Vi sono poi alcuni magistrati sparsi nelle province detti iusticiarii e connestabuli. Esistono inoltre un'amministrazione finanziaria, detta dall'arabo "*dohana*" e una forma di autogoverno concessa alla comunità araba di Palermo, retta da un qaid. I sovrani normanni sono nominati "*legati papali*", -diretti rappresentanti della Santa Sede-, da papa Urbano II. Ruggero non ostacola la cultura araba: affida al geografo al-Idrisi un'opera geografica chiamata "*Il libro di Ruggero*". Ruggero II fa inoltre costruire opere importanti come la **Cattedrale di Cefalù** e **Palazzo Reale di Palermo**, e nel 1132, fa edificare la sua Cappella di Palazzo, la nota **Cappella Palatina**, dedicata a S. Pietro. Sempre presso il Palazzo Reale istituisce dei laboratori regi nei quali realizzava corone -come la splendida corona chiamata **Kamellaukion**, conservata presso il "*Tesoro della Cattedrale*", ma anche gioielli, suppellettili preziose, abiti cerimoniali. Con la discesa in Italia di Lotario, ebbe inizio una lunga guerra tra l'Impero e i Normanni che vide Re Ruggero perdere progressivamente i territori dell'Italia peninsulare. Ripartito Lotario nell'ottobre del 1137, Ruggero riconquista Salerno, Avellino, Benevento e Capua. Nel 1144 d.C. viene creato il primo catasto urbano e rurale della Sicilia. Al 1147 si attestano alcune scorrerie della flotta normanna nell'impero Bizantino: vengono saccheggiate Corfù, Tessalonica e Tebe. Vengono in questo periodo così introdotti in Sicilia numerosi abili artigiani della seta. A Ruggero che muore all'età di 59 anni nel 1154, succede Guglielmo I (detto il malo) che muore all'età di 45 anni nel 1166, e che fece costruire la residenza reale della Zisa all'interno del grande parco reale del Genuardo. Il figlio, Guglielmo II il buono salì al trono all'età di 11 anni, e fu il nuovo re di Sicilia dal 1172 al 1189. Egli, fu apprezzato per la sua bontà. A lui si devono la **Cuba** e la **Cattedrale di Monreale**, il cui interno è interamente decorato dagli splendidi mosaici noti in tutto il mondo e il cui chiostro è una delle più belle espressioni della scultura medievale presenti in Sicilia. I Normanni vennero influenzati dalle tecniche islamiche. Per la decorazione musiva, invece, fecero uso delle abilità dell'etnia bizantina. Per questo l'arte romanica in Sicilia è considerata una sintesi delle tre diverse culture: islamica, bizantina e normanna. Anche la Cattedrale di Palermo, su iniziativa del Vescovo Gualtiero, diventa la più grande cattedrale della Sicilia medievale. Guglielmo II, non avendo eredi diretti permette il matrimonio tra Costanza d'Altavilla (figlia di Ruggero II ed erede indiretta) ed Enrico VI Hohenstaufen di Svevia, figlio di Federico Barbarossa, permettendo così alla dinastia sveva di accampare legitti-

mi diritti sul trono di Sicilia. Morto all'età di 36 anni, con lui si estingue la linea diretta della dinastia normanna per mancanza di eredi maschi in Sicilia. Successivamente sarà la volta di Tancredi detto Ruggero III 1193-1194; Guglielmo III dal 1194 e Costanza di Sicilia fino al 1198.

Svevi

Il matrimonio tra Costanza d'Altavilla, figlia di Ruggero II ed erede indiretta, ed Enrico VI di Svevia, figlio di Federico Barbarossa dà inizio al periodo Svevo e nel 1194, alla morte di Guglielmo II, la corona della Sicilia passa dalla monarchia Normanna a quella Sveva. Federico II di Svevia nasce a Jesi nel 1194 dalla madre Costanza, discendente della casa Normanna. Egli succede ad Enrico VI, e diviene re di Sicilia con il nome di Federico I. Poiché all'inizio è ancora minorenni, la Sicilia viene retta prima da Costanza e poi da Innocenzo III. Raggiunta la maggiore età e ottenuta la corona Imperiale, Federico, chiede al Papa il consenso di intitolarsi **Re di Sicilia e di Germania**.

Con l'avvento di Papa Gregorio IX, Federico fu costretto a partire per la Crociata contro i Mussulmani, ma in Palestina, non va a combattere gli infedeli; si accorda piuttosto con il Sultano Al-Kamil ottenendo così libero accesso per i cristiani a Gerusalemme. Si fa anche incoronare Re, sposando in seconde nozze Jolanda di Brenne. Il Papa sdegnato nel 1245 scomunica Federico. Dalla madre Federico apprese l'amore per la Sicilia e, cresciuto lontano dalla Germania e pur avendo anche il titolo di Re di Germania, preferì rimanere nell'Isola scegliendo come residenza di corte la città di Palermo. Federico dota la Sicilia di una forte rete difensiva. Edifica castelli, come l'**Ursino di Catania** e il **Maniace di Siracusa**, ma anche quelli di Augusta e di Salemi, nonché le **Torri di Enna** o della **Colombaia di Trapani**; nei castelli federiciani generalmente le necessità residenziali del sovrano e quelle difensive vengono messe insieme, e l'esito è quasi sempre una costruzione di raffinata eleganza formale. Con Federico II, soprannominato "*stupor mundi*", il Regno di Sicilia, diviene il crocevia di attività scientifiche, artistiche e sociali. Il suo regno fu illuminato anche dalle arti e dalla letteratura e la Sicilia in quel periodo diviene la culla della letteratura italiana, con la "**Scuola poetica siciliana**". La morte di Federico II di Svevia avviene il 13 dicembre 1250. Causò un declino che investì la politica e l'amministrazione del Regno oltre che la fine del regno degli Svevi. Nonostante sia morto in Puglia, a Castel Ferentino, per sua volontà testamentaria fu sepolto nella cattedrale di Palermo. Dopo la morte di Federico II, il trono passò al figlio naturale Manfredi. Quest'ultimo appoggiò la controffensiva dei ghibellini toscani -il partito filoimperiale- che nella Battaglia di Montaperti svoltasi nel 1260, inflissero una sconfitta ai guelfi e si alleò con Genova, Venezia e con la Casa d'Aragona, grazie al matrimonio tra una delle sue figlie, Costanza, e il Re Pietro III d'Aragona.

(continua sul prossimo numero)



Dedicato ai Soci di "Ma.Sa.Ia. - I sapori del Mio Sud"

Lentamente muore...

di PABLO NERUDA

*Lentamente muore chi diventa schiavo
dell'abitudine, ripetendo gli stessi percorsi
Chi non cambia la marca, il colore dei vestiti,
chi non parla a chi non conosce.*

*Muore lentamente chi evita una passione,
chi preferisce il nero su bianco e i puntini
sulle "i" piuttosto che un insieme di emozioni,
proprio quelle che fanno brillare gli occhi,
quelle che fanno di uno sbadiglio un sorriso,
quelle che fanno battere il cuore davanti
all'errore e ai sentimenti.*

*Lentamente muore chi non viaggia, chi non
legge, chi non ascolta musica chi non trova
grazia in se stesso.*

*Muore lentamente chi distrugge l'amor proprio,
chi non si lascia aiutare; chi passa i giorni a
lamentarsi della propria sfortuna o della pioggia
incessante.*

*Lentamente muore chi abbandona un progetto
prima di iniziarlo, chi non fa domande sugli
argomenti che non conosce, chi non risponde
quando gli chiedono qualcosa che conosce.*

*Evitiamo la morte a piccole dosi, ricordando
sempre che essere vivo richiede uno sforzo di
gran lunga maggiore del semplice respirare.
Soltanto l'ardente pazienza porterà al
raggiungimento di una splendida felicità.*



Fisco, nel 2007 evasione pari a 274 miliardi di euro

L'evasione fiscale in Italia nel 2007 ha raggiunto la cifra di 274 miliardi di euro, mentre l'economia sommersa è stata pari 549 miliardi di euro, ovvero il 35,5% della ricchezza nazionale. Il dato è stato diffuso dall'Eurispes nel documento di presentazione dell'Osservatorio permanente sulle politiche fiscali, illustrato dal presidente dell'Eurispes, Gian Maria Fara, e dal direttore dell'Osservatorio, Francesco Fratini, in una conferenza stampa.

"La lotta all'evasione si combatte con l'introduzione di un modello di tassazione incentivante e non con l'affermazione di un modello 'di contrasto' generalizzato", si legge nel documento, nel quale vengono proposte le linee guida per la riforma del sistema fiscale italiano, perché questo sia "giusto e non vessatorio".

Tra gli interventi suggeriti, c'è la riduzione di 2-3 punti percentuali su tutte le aliquote Irpef e la loro rimodulazione. Contemporaneamente si dovrebbero abolire i meccanismi di deduzione/detrazione (eccetto le categorie della spesa sociale), cosa che permette un recupero di gettito per

l'Erario pari a 15-16 miliardi di euro (sulla base del periodo di imposta 2004), che renderebbe la manovra a costo zero. Grazie a questa semplificazione tributaria, spiega il rapporto, "si favorirebbe l'emersione degli evasori parziali e totali, in quanto una pressione nominale contenuta nell'ambito del range del 25-35% del reddito prodotto assumerebbe i connotati della giustizia e quindi favorirebbe l'emersione spontanea".

Gli altri punti della proposta dell'Eurispes, sono "il superamento del modello dell'autoliquidazione e il pagamento delle imposte sulla base delle liquidazioni predisposte direttamente dal Fisco" e la "riduzione dei costi 'amministrativi' per la gestione dei rapporti tributari e una riduzione del costo dell'Amministrazione finanziaria".

Nel corso dell'anno l'Osservatorio ha intenzione di presentare sette Rapporti che affrontino le maggiori criticità del sistema fiscale italiano.

Eurispes: pressione fiscale allarmante, serve un taglio di 2-3 punti Irpef

Riduzione in termini assoluti dell'Irpef, che passi attraverso una sforbiciata sia del numero degli scaglioni di reddito, sia delle aliquote d'imposta applicabili a ciascun scaglione. E poi, abolizione dei meccanismi di deduzione e detrazione attualmente in vigore, superamento del modello dell'autoliquidazione, con contestuale pagamento delle imposte sulla base delle certificazioni predisposte direttamente dal Fisco.

Sono queste, in sintesi, le principali proposte di riforma del sistema fiscale illustrate, a Roma, dall'Eurispes, in occasione della presentazione dell'Osservatorio permanente sulle politiche fiscali. «Una minore fiscalità - spiegano dall'Istituto - agevolerebbe l'emersione di una vasta area di redditi oggi occultati allo Stato». Oggi le tasse in Italia sono «troppo alte» e la pressione fiscale ha raggiunto «livelli allarmanti».

La proposta fiscale dell'Eurispes prevede un'iniziale riduzione di 2-3 punti percentuali di tutte le aliquote Irpef e una contemporanea abolizione dei meccanismi di deduzione e detrazione.

Sarebbero esenti solo alcune categorie legate al modello della spesa sociale (spesa per l'istruzione, per la salute e per la casa di abitazione). Il tutto al fine di introdurre nel

nostro sistema fiscale una sorta di "flat tax" sul reddito delle persone fisiche, di modello anglosassone, che dovrebbe orientarsi in favore di un'unica o al massimo due aliquote d'imposta.

Tra i vantaggi della proposta, una rimodulazione del carico fiscale tra i diversi contribuenti, una netta semplificazione degli adempimenti tributari e un notevole snellimento delle procedure di accertamento.

Inoltre, l'assenza, pressoché totale di deduzioni e detrazioni, consentirebbe allo stesso Erario di calcolare le imposte dovute da ciascun contribuente, il quale, peraltro, dovrebbe limitarsi a pagare gli importi comunicatigli, scongiurando così anche eventuali accertamenti o contenziosi tributari futuri.

Misure più specifiche, concludono dall'Eurispes, potrebbero essere rivolte verso gli autonomi, gli assimilati e i titolari Irpef di reddito d'impresa.

A costoro potrebbe estendersi il regime dei cosiddetti minimi per redditi fino a 100mila euro annui. Inizierebbero così a costruire insieme al Fisco la propria dichiarazione, esibendo redditi e costi prima che la dichiarazione tributaria venga presentata.

Ciò condurrebbe a una dichiarazione fiscale condivisa e a un versamento tributario già accertato.

Un po' di latte alla volta per combattere le allergie alimentari

di D. S.

I bambini allergici al latte di vacca possono essere lentamente e gradualmente abituati a questo alimento fino a poterlo assumere senza nessun problema. E' una teoria che viene spesso passata al vaglio degli scienziati e degli allergologi di tutto il mondo e che viene confermata anche da una recente sperimentazione condotta presso **l'Università Burlo Garofano di Trieste** dall'equipe di **Egidio Barbi**. Si tratta della cosiddetta **tolleranza orale indotta** che prevede l'assunzione del-

l'alimento al quale il bambino è allergico in piccolissime dosi via via sempre crescenti con l'aumento dell'età.

Due le fasi che hanno costituito l'esperimento condotto a Trieste: nella prima, durata dieci giorni, i bambini sono



stati ricoverati in ospedale e hanno ricevuto dosi di latte diluito sempre più elevate ogni giorno, nella seconda i piccoli sono tornati a casa e i genitori hanno ricevuto delle precise indicazioni per proseguire il trattamento con la richiesta di segnalare ogni

minima reazione allergica.

Dopo un anno, undici dei trenta bambini coinvolti avevano completato lo studio ed erano in grado di tollerare perfettamente il latte di mucca e i latticini senza restrizioni; altri sedici bambini avevano portato a termine il programma ed erano riusciti a tollerare minime quantità di latte con un significativo miglioramento della qualità della loro vita perché non rischiavano una severa reazione allergica se entravano in contatto con piccolissime quantità di latte; tre bambini, infine, non sono riusciti a tollerare il latte neppure in minime quantità e non hanno potuto comple-

tere il programma.

"I nostri risultati dimostrano l'efficacia delle tecniche della

tolleranza indotta ma devono

essere sempre

eseguite sotto

strettissimo controllo medico in

modo da poter

affrontare tempestivamente

un'eventuale

reazione avversa", ha chiarito

lo studioso italiano sul **Journal**

of **Allergy and**

Clinical Immunology.



Il tè nero contiene delle sostanze che aiutano a prevenire il diabete

di D. S.



Siete amanti del tè nero? Secondo i ricercatori della **Dundee University** sarete allora abbastanza protetti dal diabete di tipo 2.

Gli studiosi scozzesi, in collaborazione con i colleghi dello **Scottish Crop Research Institute**, hanno analizzato il tè nero in laboratorio e hanno scoperto che alcune sue componenti,

come le teflavine e le terubigine, riescono a 'mimare' perfettamente il meccanismo di azione dell'insulina. In particolare, gli scienziati guidati da **Graham Rena**, hanno

osservato che queste sostanze riescono a imitare l'azione dell'insulina su una proteina che, nei topi, nei moscerini da frutta e nei vermi, ha già dimostrato di giocare un ruolo-chiave nel rapporto tra dieta e salute. Secondo i ricercatori, è possibile che questi componenti del tè svolgano la stessa azione nell'organismo umano riuscendo, quindi, a prevenire lo sviluppo del diabete.

Lo scienziato scozzese ha spiegato, sull'ultimo numero della pubblicazione scientifica **Aging Cell**, che verranno condotte ulteriori ricerche in proposito: "per ora si tratta di uno studio preliminare che certamente dimostra i benefici effetti procurati dal tè e dai suoi componenti sulla prevenzione del diabete e per la salute in generale, ma certamente andranno condotti degli esperimenti clinici sugli uomini prima di poter dare a questa ipotesi una validità scientifica" ha concluso Rena.

Eventi

L'Associazione **Na.Sa.Ta. - I Sapori del mio Sud** ha organizzato lo scorso **14 Marzo** la manifestazione denominata **Appuntamento con i Vecchi Sapori**

tenutasi a **Roccalumera** alle ore 20,30 presso il **Ristorante-Pizzeria Paradiso di Stelle di Gugliotta Mansueto**.

L'evento è stato un vero successo grazie all'alta qualità del cibo servito e alla numerosa partecipazione dei nostri Soci. Nell'arco della serata è stata possibile la degustazione di prodotti tipici offerti dalle aziende nostre convenzionate. Gradite le degustazioni del sottolio delle **Coop. CAIFE di La Fauci e Ferrera di Pezzolo**. Appreziate le "zudde" e i "piparelli" offerti dalla **Pasticceria "Il Pioppo" di Crupi, di S. Stefano Medio**. Il "salame", il "pepato fresco" e la "ricotta di pecora" della **Macelleria Monti di Fiumedinisi**. Apprezzati l'"olio extravergine d'oliva biologico", offerto in simpatiche confezioni ai presenti dal **Concetto Romeo** e prodotto negli uliveti di **Pagliara** e dintorni, particolarmente rinomati per l'alta produzione qualitativa. E non potevano certo sfuggire i "maccheroni di casa" della **Signora Carmelina** fatti a mano con i ferri e il "pane casereccio" cotto nel forno a legna amorevolmente dalla **Signora Nunzia** fatto con lievitazione naturale, frutto di vecchie tradizioni.



Pillole di Saggezza

La sofferenza è alimentata dalla speranza, la speranza è dovuta alla sofferenza.

Elius

La miseria è come il leone, se non le combatti ti mangia.

Proverbio Africano

In un mondo completamente sano, la pazzia è l'unica libertà.

J.G. Ballare

La vecchiaia non è così male se considerate l'alternativa

Maurice Chevalier

Tutti diciamo che il tempo passa e non ci accorgiamo che siamo noi a passare

Anonimo

La vecchiaia è come l'ultimo atto sulla scena della vita: dobbiamo evitarne la stanchezza, specie se abbiamo raggiunto la sazietà

Cicerone

Il bambino non è un vaso da riempire ma un fuoco da accendere

Francois Robeleis

I fanciulli sono continuamente ebbri: ebbri di vivere

P.S.Toupet

Non si sa mai esattamente quanto spazio si occupi nella vita della gente

Francis Scott Fitzgerald

La noia nacque un giorno d'uniformità

Antoine La Motte-Houdard

La noia non è altro che il desiderio puro della felicità non soddisfatto dal piacere, e non offeso apertamente dal dispiacere

Giacomo Leopardi

Così, se sogno di avverti, ti ho, perché tutte le nostre gioie sono soltanto di fantasia

John Donne

Anche la cosa più facile sembra difficile quando si fa controvoglia

Terenzio

Non saranno il potere e il denaro a vincere, ma l'amore

R. Follereau

Niente si dimentica così lentamente come un'offesa, e nulla così in fretta come un favore

M. L. King

Chi fa una domanda teme di apparire ignorante per cinque minuti, chi non fa domande resta ignorante sempre

Anonimo

Novalis

Se vediamo un gigante, esaminiamo prima la posizione del sole e assicuriamoci che non si tratti dell'ombra di un pigmeo