

**In questo numero**

- Rosmarino  
"Rugiada del Mare"  
pag. 2
- Balene a rischio  
di estinzione?  
pag. 3
- Associazione  
"Cibopertutti"  
pag. 4
- Quanti dolci mangiamo?  
\*\*\*
- I popcorn non si  
ottengono da tutti i  
cereali  
\*\*\*
- Le mille virtù dell'asino  
pag. 5
- I Legumi parte 5  
pag. 6
- Ova e cioccolato non  
danneggiano il cuore  
\*\*\*
- Celiachia: una patologia  
in crescita che non è più  
un tabù  
pag. 7
- Ricette del Mese  
pag. 8
- Come scegliere e gustare  
un buon cioccolato  
\*\*\*
- Il vademecum di UNC  
per l'acquisto di carne  
bovina  
pag. 9
- La Storia della Sicilia  
parte 5  
pag. 10
- L'Angolo della Poesia  
pag. 11
- Eurispes  
pag. 12
- Report  
"Benvenuta Primavera"  
\*\*\*
- Pillole di Saggezza

## Rosmarino: "Rugiada del Mare"

di Domenico Saccà

**I** rosmarino (*Rosmarinus officinalis*), originario dell'Europa, Asia e Africa, oggi cresce spontaneo nell'area mediterranea.

È una pianta aromatica con foglie molto profumate, assai utilizzate in cucina. Si tratta di un arbusto che in natura può raggiungere i 0,5/3 metri d'altezza, le foglie piccole, sottili e opposte, a forma di lancia, il fusto è legnoso. Per la sua coltivazione richiede una posizione soleggiante al riparo di muri, dai venti gelidi, un terreno leggero sabbioso - morbido e ben drenato, è poco resistente ai climi rigidi e prolungati.

Si può coltivare in vaso sui terrazzi, avendo cura di porre dei cocci o pietre sul fondo per un "drenaggio" ottimale. Rinvasando ogni 2-3 anni, e usando terriccio universale misciato a sabbia. Vanno bene delle concimazioni mensili con fertilizzante liquido miscelato all'acqua delle annaffiature, che saranno controllate e diradate d'inverno.

In primavera si rinnova l'impianto cimando i getti principali, per ottenere un aspetto cespuglioso, senza dover ricorrere ad interventi di potatura, ricordando che il suo profumo intenso respinge gli insetti nocivi.

Gli antichi Greci e Romani coltivavano il rosmarino come simbolo dell'immortalità dell'anima, i rami venivano adagiati fra le mani del defunto e bruciati come incenso durante i riti funebri.

La regina **Elisabetta d'Ungheria**, nel 300 più che settantenne, trova rimedio ai suoi reumatismi e alle sue rughe grazie al **rosmarino**, al punto da stregare il re di Polonia che la sposò in un battiba-

leno. Da allora è rimasta famosa "l'acqua della Regina d'Ungheria" che altro non era che un **alcolato** di rosmarino. Negli orti medievali aveva un posto di gran rilievo perché il **rosmarino** veniva largamente impiegato come spezie per condire le carni da destinare ai lunghi tragitti navali.

Oggi trionfa sugli arrostiti e sulle patate, esaltando con il suo profumo qualsiasi salsa e condimento. Ottimo anche spolverizzato su pane e focacce.

Molto comune nella cucina italiana ma ha meno di meno riscontro oltre confine.

Le foglie, o rametti, fresche ed essiccate, raccolte da maggio a luglio, sono usate come pianta medicinale (stimolano l'appetito e le funzioni digestive; sono tonici e stimolanti per il sistema nervoso, e danno tanti altri benefici).

Il forte aroma di questo arbusto sempreverde ha una particolare qua-

lità: attivare i ricordi amorosi, per questo motivo veniva usato nei filtri d'amore per incantare il cuore degli amati.

La sua fragranza aiuta le persone malinconiche a risollevarsi dalla tristezza. In antichi scritti si legge che gli studenti romani facevano uso di coroncine di rosmarino per superare brillantemente gli esami.

**Nei rimedi dei semplici** si legge che un buon infuso fatto con le sommità fioristiche del rosmarino può aiutare a rievocare avvenimenti remoti e risvegliare le facoltà perse.

Anche **Shakespeare** accenna alla relazione fra il rosmarino e la memoria; nel suo dialogo tra Ofelia ed Amleto scrive: "c'è il rosmarino, per le rimembranze. Ti prego, amore, ricorda."



## Balene a rischio di estinzione?

di **Melania Ruello**



“Astuta, dalle dimensioni straordinarie, estremamente intelligente. [...]. Spaventosa con i suoi continui voltafaccia. Attacca improvvisamente ed è tanto potente da spezzare le imbarcazioni. [...]. Un disastro darle la caccia”. Sono queste alcune delle parole che Herman Melville utilizza nel romanzo **“Moby Dick”** per descrivere questo “grande” mammifero, che suscita curiosità e simpatia, per il suo essere così fuori dal comune. Eppure, nonostante un divieto che risale al 1986, questi giganti del mare continuano ad essere cacciati ed uccisi per motivi che potremmo definire alquanto discutibili. Le balene rischiano, dunque, l'estinzione?

E' questo un interrogativo che preoccupa molti, non solo le grandi organizzazioni internazionali che si occupano della tutela e della salvaguardia dell'ambiente e delle numerose specie animali, che, a causa dello sconsiderato comportamento umano, rischiano ogni giorno di abbandonare per sempre il nostro “amato” pianeta! E' un problema che riguarda tutti e che dovrebbe scuotere le coscienze di ognuno: si tratta di un argomento che dovrebbe spingerci a riflet-

tere sul fatto che l'uomo non è l'unico abitante del pianeta, e che ogni singola vita ha motivo di essere!

Per decisione della **Commissione Baleniera Internazionale** la caccia alle Balene risulta esser stata vietata a partire dal 1986, come detto in precedenza. Tuttavia, nonostante questo provvedimento, la caccia alle balene continua ad essere praticata nei mari orientali, con la motivazione che si tratta di scopi puramente scientifici, non certo commerciali com'è avvenuto per secoli. L'elevato numero di cetacei cacciati smentisce una simile ipotesi. Lo dimostrano anche i dati emersi dal rapporto che il *WWF* ha presentato in occasione della *57<sup>a</sup> Commissione Baleniera Internazionale*, svoltasi nel 2005 in Corea. In tale occasione il **Giappone** (Paese ad essere sotto accusa, oggi come allora) aveva, infatti, annunciato che avrebbe intensificato la caccia alle balene per scopi scientifici e di ricerca sfidando così i partner internazionali riuniti ad Ulsan. Ulteriori perplessità sono emerse dal fatto che le baleniere battenti bandiera nipponica si siano avventurate nelle gelide acque dell'Antartico all'interno di un'area per di più protetta, **“Il Santuario dei Cetacei”**.

Sembra inoltre che il programma scientifico intrapreso dal Giappone non abbia portato alcun risultato, anche perché non sono ben chiari i dati relativi al tasso di mortalità e di natalità delle balene, che era uno degli obiettivi primari del programma!

Pertanto, a puntare il dito contro una simile ricerca, bocciata anche dalla *Commissione Baleniera Internazionale*, non sono solo gli ambientalisti, ma anche alcuni governi stranieri, su tutti quello australiano, a cui si è aggiunto anche il commissario europeo all'ambiente Stavros Dimas, il quale ha chiesto una posizione unitaria di tutti i paesi UE, da portare al prossimo incontro della *Commissione Baleniera Internazionale*, che si terrà a fine giugno.

Un importante contributo alla lotta alla caccia alle balene proviene da *GreenPeace*, che grazie alla nave *Esperanza* è riuscita a fare in modo che la baleniera più importante della flotta giapponese, la **Nisshin Maru**, non riuscisse ad agire, ed ha in tal modo fermato l'intero programma di caccia. Oltre al salvataggio di cento balene, determinante si è rivelata la copertura mediatica, grazie alla quale la discussione pubblica sulla questione delle balene ha raggiunto un livello senza precedenti in Giappone. Il primo ministro Fukuda, è stato obbligato a discutere la questione della caccia alle balene in Parlamento, anche perché quest'operazione di falsa ricerca, che non ha realmente fornito risultati scientifici, ma ha prodotto carne di balena che nessuno vuole mangiare, viene finanziata con il denaro dei contribuenti giapponesi!

Una riflessione è d'obbligo!

Non dobbiamo dimenticare che la sopravvivenza e la salvaguardia delle balene, e di tutte le specie che rischiano ogni giorno l'estinzione, ha un valore inestimabile per la conservazione della biodiversità e per la salute dell'intero pianeta!



## Associazione "CIBOPERTUTTI"

di Consuelo Palella

**"T**utti gli esseri umani sul pianeta

hanno il diritto fondamentale all'accesso e/o alla produzione di cibo in quantità sufficiente al sostentamento proprio e della comunità di cui fanno parte. Tutte le norme e politiche dovrebbero essere allineate nel riconoscimento di questo diritto fondamentale. Ogni governo - locale, regionale, nazionale ed internazionale - ha l'obbligo di garantire questo diritto, insieme a tutte le misure di sostegno necessarie ad esercitarlo. Esso non può essere negato in nome degli interessi del commercio internazionale o per qualsiasi altro motivo" (dal *Manifesto sul futuro del cibo*).

L'associazione **Cibopertutti** è nata il 19 settembre del 2005 a Parma dall'unione di diversi progetti con un obiettivo in comune la promozione dell'evento **Kuminda** del 12, 13 e 14 ottobre 2007, uno dei primi grandi festival in Italia dedicato al cibo equo, critico e sostenibile, il cui scopo è affermare con forza l'idea del cibo come diritto di tutti gli esseri umani, la necessità di promuovere la sovranità e la democrazia alimentare, il peso politico e sociale delle nostre scelte quotidiane di consumo, l'innovatività, la sostenibilità e la crescita continua del mondo economico che si riconosce nella definizione di "**economiasolidale**", ambiti diversi dunque ma tutti impegnati nel promuovere il diritto all'alimentazione per ogni persona sul nostro pianeta. Tra gli obiettivi che *Cibopertutti* si pone ci sono la costruzione di rapporti continuativi e duraturi nel tempo tra soggetti imprenditoriali, sociali o istituzionali del Sud e del Nord del mondo per la realizzazione di forme di cooperazione economico-sociale. L'intento di queste azioni non è necessariamente quello di costruire legami di natura commerciale - considerando la priorità del principio di produzione per l'autoconsumo e la presenza di realtà imprenditoriali non rivolte alla produzione per mercati stranieri - quanto piuttosto sperimentare forme di cooperazione e collaborazione tra le comunità locali coinvolte (popolazione, istituzioni, soggetti economici e sociali).

*Cibopertutti*, dunque, pone al centro della propria azione il tema del cibo, come **diritto fondamentale**, come risorsa naturale, prodotto dell'attività umana, oggetto di scambio, relazione e consumo. Affronta il tema del cibo a partire dal Sud del Mondo, dalla vita, la storia, la cultura e l'economia di chi conduce una quotidiana lotta di sopravvivenza per produrre, scambiare, commerciare e consumare cibo. Vuole contribuire attivamente alla creazione di un mercato mondiale del cibo equo e accessibile a tutti, che rispetti la sovranità alimentare dei popoli e garantisca mezzi di vita sostenibili a tutte le comunità del Sud e del Nord del mondo e sostenere un'agricoltura locale e globale basata sull'uso sostenibile e democratico delle risorse naturali.

Le finalità dell'Associazione sono dunque finalità che ogni essere umano dovrebbe perseguire nella sua vita, tutti i giorni con piccoli gesti.



La promozione dei principi della pace, del pluralismo delle culture e della solidarietà fra i popoli, dello sviluppo della personalità umana in tutte le sue espressioni e della rimozione degli ostacoli che impediscono l'attuazione dei principi di libertà, di uguaglianza, di pari dignità sociale e di pari opportunità, la promozione del diritto all'alimentazione, alla salute, alla tutela sociale, all'istruzione, alla cultura, alla formazione nonché alla valorizzazione delle attitudini e delle capacità professionali di tutti gli esseri umani.

Per la realizzazione delle proprie finalità l'Associazione organizza occasioni di incontro tra i produttori, i prodotti e i consumatori nell'intento di svelare un punto di vista altro rispetto alle dinamiche che oggi regolano il rapporto tra i diversi Paesi. Un punto di vista frutto di esperienze di vita, di lavoro, di imprenditorialità, di socialità, che ci interroga rispetto ai diritti umani, all'ambiente e alle risorse naturali, alle regole del lavoro, del commercio e della finanza, al presente ed al futuro della democrazia e delle istituzioni che governano le comunità e le relazioni sopranazionali. *Cibopertutti* si propone quindi di progettare, realizzare e promuovere iniziative di vario genere finalizzate alla promozione degli scopi sociali.

Per la realizzazione degli scopi sociali l'Associazione si impegna a costruire le opportune forme di collaborazione e di coinvolgimento del territorio e delle realtà istituzionali, sociali, economiche e culturali, anche con riferimento all'opportunità di costruire rapporti di collaborazione tra la comunità locale e **Efsa** (*European Food Safety Authority*). Per lo svolgimento delle suddette attività si avvale prevalentemente delle attività prestate in forma volontaria, libera e gratuita dai propri associati.

Come *Kuminda* molte altre fiere verranno organizzate sui temi dello sviluppo equo e solidale delle quali vi terremo aggiornati.

Qui di seguito si ricordano alcune tra le prossime manifestazioni in Italia:

-Dal 03/10/2008 al 05/10/2008

- *Eco & Equo: Mostra Mercato dei prodotti ecosostenibili ed equosolidali* - Ancona

- *Assemblea di primavera - Assemblee territoriali di AGI-CES-* (associazione generale italiana del commercio equo e solidale), dopo quella genovese del 4-5-6 aprile presto anche a Catania (data ancora da definire).

dal 23 al 25 Maggio 2008

- *Terra Futura* - a Firenze le buone pratiche di sostenibilità ambientale, economica e sociale.

*Non ci può essere democrazia reale se anche una sola persona soffre la fame. Come può esprimere serenamente la propria partecipazione alla vita della polis chi si sveglia al mattino con l'unico pensiero di come procurarsi di che vivere per quel giorno, chi (individuo o nazione) è in balia dell'elemosina altrui?*



## Quanti dolci mangiamo?

I dolci migliorano l'umore perché innescano una serie di reazioni biochimiche benefiche, ma attenzione alla linea: come tutte le "droghe" richiedono dosi sempre più alte. Resistere alle lusinghe dei dolci è quasi impossibile. Non a caso, secondo l'**Aidi** (*Associazione industrie dolciarie italiane*), ne mangiamo quasi 25kg a testa l'anno fra i prodotti da forno (14,66 kg), cioccolato (4,34), gelato (3,66), caramelle e confetti (2,13). In pratica, 68,5 grammi al giorno: non male, ma poco in confronto agli inglesi (160g al giorno), ai danesi (113g) e ai finlandesi (107,4 g).

## I popcorn non si ottengono da tutti i cereali

Alla produzione di popcorn è destinata solo una particolare varietà di mais, nota come "mais da scoppio" (*Zea mays variante everta*). Il pericarpo, cioè l'involucro esterno del mais da popcorn, è impermeabile all'umidità ed è più spesso e resistente rispetto a quello del comune mais e di altri cereali. Queste caratteristiche peculiari fanno sì che, durante il riscaldamento, il chicco del popcorn agisca come una sorta di pentola a pressione: quando viene superata la temperatura di ebollizione parte dell'acqua contenuta all'interno si trasforma in vapore, ma la struttura del guscio ne impedisce la fuoriuscita. Si verifica così un aumento della pressione tale da generare un'esplosione che fa emergere l'interno del seme. Il mais da popcorn è l'unico cereale ad avere un pericarpo in grado di resistere all'incremento della pressione interna senza lasciar passare l'umidità: negli altri cereali e nelle leguminose, il vapore evapora più rapidamente e non viene trattenuto all'interno del seme abbastanza da provocarne lo scoppio. Quindi, niente popcorn.



## Le mille virtù dell'asino



Arrivato dall'Africa, ha rappresentato fino a poco più di 50 anni fa una importante realtà zootecnica. Poi il declino ed il rischio estinzione. Oggi il trend si è completamente invertito. L'asino, l'animale da soma più noto nel mondo, arriva dall'Africa, infatti, secondo uno studio pubblicato sulla rivista *Science*, discenderebbe dall'asino selvatico africano. In particolare, l'asino sarebbe stato addomesticato nell'Africa nord orientale circa 5000 mila anni fa; mentre gli animali da carne, come mucche, capre, pecore e maiali, furono i primi ad essere addomesticati, circa 10-11 mila anni fa. Poi seguirono gli animali utili al trasporto di materiali e persone, come i cavalli, appunto gli asini e i cammelli. Gli asini furono particolarmente importanti perché più piccoli, resistenti e facili da guidare e da cibare dei cavalli. L'asino è un animale che, più di ogni altro, è stato storicamente sfruttato dall'uomo. Ha infatti svolto le molteplici funzioni di animale da traino, da soma e da sella in tutto l'Oriente, nell'Africa settentrionale e nell'Europa meridionale, ma anche in Cina, in Mongolia e nel Sudamerica. Vera forza motrice di un'economia preindustriale senza benzina, ma con tanti pascoli incolti, l'asino ha rappresentato fino a poco più di 50 anni una realtà zootecnica in-

estimabile, anche in gran parte del nostro Paese. Poi, l'evoluzione tecnologica, lo sviluppo economico di molte zone rurali e la diffusione di macchine agricole semplici ed efficienti hanno reso l'asino sempre meno utile al suo tradizionale "datore di lavoro", cosicché, soprattutto nei paesi industrializzati come l'Italia, questo animale rischia sempre di più la sorte dei suoi avi selvatici, correndo il rischio di estinzione. Sfortunatamente poi la sua natura forte e robusta, le sue abitudini sobrie e frugali e, senza dubbio, il suo carattere ostinato, hanno sempre indotto l'uomo a trattarlo con minor cura e maggior durezza che non gli altri animali domestici. Invece è ormai noto che il comportamento dell'asino domestico dipende, in larga misura, dal suo padrone: trattato e tenuto bene si dimostra svelto, docile e operoso; altrimenti è pigro, ottuso e testardo. Da pochi anni a questa parte, però, il trend si è completamente invertito, vengono infatti organizzati convegni, nascono siti internet e tutti vorrebbero portarsi a casa il simpatico equino. Si stanno infatti scoprendo le mille potenzialità dell'asino. Può fornire un latte di eccezionale qualità, molto simile a quello materno, ottimo sia per combattere le intolleranze dei bambini alle proteine del latte vaccino, sia per realizzare prodotti di bellezza. Inoltre, sfruttando le sue caratteristiche fisiche e comportamentali (taglia ridotta, morbido da toccare ed accarezzare, paziente, lento nei movimenti ed incline alle andature monotone e controllate) è possibile offrire preziosi servizi non solo per la riabilitazione e cura degli handicap, ma soprattutto a favore di quelle persone, in particolare bambini, che avvertono l'esigenza di superare problemi di relazione e socializzazione più attinenti alla sfera affettiva ed emozionale. L'onoterapia offre infatti programmi per l'introduzione graduale e sistematica di animali selezionati ed addestrati nelle immediate vicinanze di un individuo, o di gruppi di individui, per scopi terapeutici. Il bambino o l'adulto hanno infatti, con l'onoterapia, l'opportunità di sviluppare in pieno il loro potenziale: sviluppa la personalità, le attività cognitive, la mobilità, le funzioni della mano, il linguaggio e la comunicazione, e soprattutto l'autoconsiderazione, attraverso un tipo di rapporto rassicurante che supera lo stress continuo della valutazione, del giudizio e della contraddizione.

I Legumi parte 5 di Giuseppe Abbondanza



**La Cicerchia**

E fra tanta grazia possiamo mai omettere di accennare almeno al legume diffuso fra i nostri nonni ed ora riscoperto e rivalutato?!

La Cicerchia (*Lathyrus sativus*), la latina **Cicercula**, a noi giunta col nome dialettale di Cicerchie o Cecere: beato chi ancora ne mangia! Anticamente non mancava mai nei campi o negli orti, essendo la riserva di proteine per l'inverno. Oggi è un alimento quasi dimenticato, coltivato nell'Italia Centrale fra le Marche e l'Umbria, come in Campania.

È una pianta annuale, assomiglia alla vecchia e nei suoi baccelli contiene semi più grandi dei piselli ma più schiacciati; si contenta di poco e non ha bisogno di cure particolari, cresce anche in condizioni per altre piante difficili, anzi la mancanza d'acqua conferisce ai semi un sapore farinoso e gradevole. Si semina in primavera tra il granoturco assieme ai fagioli e ai ceci e le piantine si raccolgono ad agosto a fasci con tutte le radici, si tengono sull'aia ad asciugare per essere poi battute col classico "vivillo" che separa i semi dai baccelli. Il materiale di risulta, costituito da baccelli medesimi e piantine secche, secondo la buona regola contadina in base alla quale non si butta niente ma tutto si utilizza, va a formare il covone, da utilizzarsi come foraggio per gli animali nei periodi freddi e piovosi dell'inverno. Le cicerchie si vendono solo allo stato **secco**. Prima di essere cucinate vanno tenute in ammollo a lungo, per una notte intera, e l'acqua deve necessariamente essere buttata, contenendo una sostanza che potrebbe causare problemi al sistema nervoso. In Campani si ricordano le Cicerchie anche in una antica canzone napoletana intitolata appunto "*Madama Cicerchia*" e per noi sono prelibate le Cicerchie dei Campi Flegrei peraltro proposte nei menù di vari ristoranti anche con la presenza dei produttori in occasione di Malazè 2007, il cratere del gusto; di pari altissimo livello qualitativo sono altresì le Cicerchie di Serra dei Conti (AN), prodotte da un gruppo di giovani agricoltori: la cicerchia è confezionata in secco con foglie di alloro e grani di pepe che ne garantiscono la naturale conservazione, oppure in vaso di vetro come base per le zuppe.

**valori nutrizionali principali per 100 gr.**

Calorie Kcal	314
Calorie kj	1336
Grassi	1.6 g.
Carboidrati	48.4 g.
Proteine	29.3 g.

**La Soia**



La Soia (Glucine max) è coltivata da millenni in Estremo Oriente (Cina, Giappone, Indonesia),

dove, insieme al riso, costituisce la base dell'alimentazione. Oggi i maggiori produttori mondiali sono gli Stati Uniti e il Brasile; in Europa essa è coltivata in Francia, in Russia, in Romania e in Italia. Botanicamente appartiene alla famiglia delle leguminose, anche se la composizione dei suoi semi differisce da quella degli altri legumi: molto alti sono infatti il contenuto proteico nonché quello lipidico: sono questi due elementi a farne uno dei prodotti più importanti nell'alimentazione di molti popoli. Caratteristica è altresì la composizione in aminoacidi delle proteine, vicina a quella delle proteine animali, per quanto attinente al corredo in aminoacidi essenziali: il contenuto proteico infatti si aggira sul 40%, a fronte del 15 - 20 % della carne; per inciso poi, a giudizio di parecchi studiosi, le proteine di soia hanno anche delle proprietà ipocolesterolemizzanti. È del 15 - 20 % il contenuto lipidico costituito per lo più di acidi grassi polinsaturi e per il 10-15% da zuccheri; ed inoltre la soia fornisce le Vitamine A, B1, B2, D, E, Sali minerali, lecitina, cellulosa. Per la ricchezza delle sue proteine, la soia è dunque un alimento energetico e costruttore, particolarmente indicato per bambini e anziani grazie alla sua alta digeribilità. Essa è altresì indicata nell'alimentazione dei diabetici, per la sua relativa scarsità di zuccheri, e nei casi di ipercolesterolemia e arteriosclerosi, per la ricchezza di acidi grassi polinsaturi: i suoi lipidi infatti sono costituiti per il 40-50% da acido linoleico, per il 2-10% da acido linoleico e da tracce di acido arachidonico, presente in quantità ancora minore in altri oli vegetali. La soia, che in verità nella nostra alimentazione è ancora poco diffusa, altrove si presta a molte preparazioni, tanto da approntare un intero pasto, comprensivo anche del

secondo piatto, del dolce e del caffè: dai chicchi di soia infatti, per così dire a livello familiare, si possono ottenere latte germogli, granuli, a livello industriale, olio, farina e derivati vari.

**Il latte di soia**, particolarmente indicato nell'alimentazione dei neonati in tutti i casi di intolleranza al latte materno, si prepara tenendo 150 gr di chicchi in un litro di acqua per 36 ore. I granuli di soia vengono reidratati tenendoli a bagno in acqua fredda per circa venti minuti: essi quadruplicano il loro peso, assumendo un aspetto simile a quello della carne tritata, che sostituiscono in ogni preparazione; i germogli di soia si ottengono facendo germinare i chicchi in ambiente umido e tiepido: essi vengono consumati, crudi o cotti, come contorno.

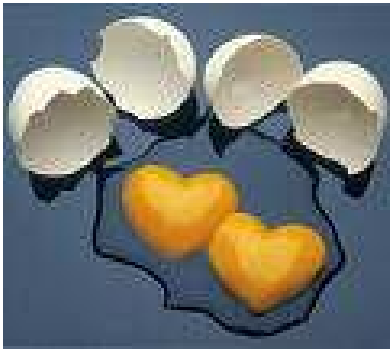
**L'olio di soia**, ottenuto dalla spremitura del chicco in ragione del 5-25%, è usato come grasso da frittura e da condimento; per la sua ricchezza di grassi polinsaturi (59%) è indicato nella prevenzione e nel trattamento dell'ipercolesterolemia e dell'arteriosclerosi. Il residuo dell'estrazione dell'olio, molto ricco di proteine (circa il 50%) è usato per l'alimentazione in zootecnia o per produrre farine, concentrati proteici (con il 70% di proteine) o isolati proteici (con il 90% ed oltre di proteine). Farine e concentrati proteici, grazie alle moderne tecnologie di cottura e di estrusione e alla aggiunta di sostanze coloranti e aromatizzanti, possono essere impiegati per preparare dei prodotti "strutturati" simili alla carne: spezzatino, bistecca di soia, salsicce, salami ed quanto altro. L'isolato proteico può servire anche alla preparazione del "latte di soia". **I semi di soia** maturi hanno un sapore molto forte e contengono composti dall'effetto nutrizionalmente dannoso: è necessario pertanto che essi siano sottoposti a diversi trattamenti, noti dai tempi più remoti, per mezzo dei quali si ottiene la salsa di soia o il misu. Il tofu, molto diffuso da sempre nella cucina cinese e giapponese ed ora anche negli Stati Uniti, è costituito da un coagulo, simile alla cagliata di formaggio, ottenuto a partire dai semi di soia.

**valori nutrizionali principali per 100 gr.**

	Piselli
Calorie Kcal	122
Calorie kj	510.448
Acqua	69.05 g.
Proteine	13.09 g.
Lipidi (Grassi)	6.7 g
Ceneri	1.59 g.
Carboidrati per diff.	9.57 g.

## I medici affermano: uova e cioccolata non danneggiano il cuore

di **Agostino D'Arrigo**



**C**ioccolato e uova: sdoganati due fra i cibi più temuti dagli appassionati della dieta sana per il cuore. Se si privilegia il cioccolato amaro e si sostituiscono con una o due uova al giorno, magari a colazione, le classiche merendine o snack ricchi di grassi, il cuore non potrà che ringraziare. Parola di **Elizabeth Klodas**, cardiologa statunitense che al meeting annuale dell'**American College of Cardiology (Acc)** ha illustrato le regole alimentari per proteggere il

sistema cardiovascolare. Primo trucco fondamentale, adottare una dieta al contrario, cioè fare una colazione da re, un pranzo da principe e una cena da povero. In pratica, diminuire l'apporto calorico di ogni pasto progressivamente, man mano che la giornata avanza.

La colazione deve essere abbondante, perchè stimola il metabolismo e ci spinge a bruciare di più rispetto a quando, la mattina, rimaniamo digiuni. Non mangiando, infatti, si innesca un meccanismo di difesa dell'organismo, che tende a conservare più calorie nel timore di dover far fronte a nuovi digiuni. E per chi gradisce la colazione all'anglosassone, «è questo il momento giusto per inserire le uova, sostituendole alla classica brioche o merendina ricca di grassi. Per mantenere sano il nostro cuore - ammonisce Klodas - l'invito è a non farsi prendere dall'ossessione legata ai livelli di colesterolo: non sono le

uova, che hanno preziosi elementi nutritivi, a spostare l'ago della bilancia, perchè ciò che conta realmente ai fini del controllo del colesterolo è l'equilibrio generale della dieta soprattutto sul fronte dei carboidrati e dei grassi saturi».

Per quanto riguarda il cioccolato, un quadratino al giorno di quello amaro «è un vero toccasana - afferma la cardiologa - perchè contiene flavonoidi e altre sostanze antiossidanti benefiche per il cuore».

No invece al cioccolato al latte: «il latte infatti annulla gli effetti antiossidanti, persino se consumato al bicchiere con il cioccolato amaro: un abbinamento dunque da evitare». Infine, confermati i pilastri della dieta salvacuore: «controllare le porzioni, preferire la qualità alla quantità, evitare gli extra e gli snack, mangiare frutta, verdura e poco sale. E soprattutto stare alla larga dai fast food e dal cibo spazzatura».

## Curiosità

### Celiachia: una patologia in crescita che non è più un tabù

di **Giuseppe Arrigo**



**S**i calcola che in Italia ci siano **500mila celiaci**, ma soltanto settantamila sono consapevoli della loro condizione. Il risultato è che moltissime persone assumono alimenti che non dovrebbero, che causano seri problemi, compromettendo la qualità della loro vita e il loro stato di salute. La celiachia è una patologia che, fino a qualche anno fa, era un mistero o un tabù: se ne parlava poco, la si conosceva ancor meno e i celiaci avevano grandi difficoltà nel reperire alimenti senza glutine e nel poter andare tranquillamente in un ristorante. L'unica soluzione era quella di abolire dalla propria dieta i cibi contenenti il glutine e evitare di andare a cena fuori o di ordinare piatti 'dubbi'.

**Ma cos'è e come si manifesta la celiachia?** Si tratta di un'intolleranza al glutine - proteina presente nel grano, nella segale e nell'orzo nonché nei loro derivati - che

ha una componente genetica e che probabilmente viene scatenata da un'enterite virale nei primi mesi di vita. L'assunzione del glutine scatena un'abnorme e anomala reazione immunitaria nell'intestino con sintomi come colite, enterite e atrofia dei villi intestinali, che provoca un blocco dell'assorbimento dei principi nutritivi e un significativo calo di peso. La diagnosi si effettua eseguendo un esame del sangue in ospedale associato a una biopsia in gastroscopia, anche se oggi è disponibile in commercio un kit per eseguire un semplice test su una goccia di sangue che, se dà esito positivo, va seguito da un controllo in ospedale. Unico modo per arginare la celiachia è quello di evitare i cibi che contengono il glutine, accortezza che diventa con gli anni sempre più difficile da conservare visto che sono sempre più numerosi i prodotti alimentari che contengono glutine "a tradimento". Un esempio per tutti: molto spesso il glutine viene utilizzato come addensante nella produzione dei salumi e ciò costringe i celiaci ad escludere un numero sempre maggiore di alimenti dalla propria dieta con il risultato, soprattutto per i bambini, di sembrare un diverso rispetto ai coetanei che possono permettersi di mangiare ogni alimento senza tante restrizioni. L'utilizzo crescente del glutine nell'industria alimentare ha contribuito in gran

parte anche all'aumento del numero di celiaci in Italia e in tutti i Paesi industrializzati. Il trend è chiaro: negli anni Ottanta si registrava un celiaco ogni tremila persone, negli anni Novanta uno ogni mille e oggi addirittura uno ogni 150. Negli ultimi anni per fortuna le numerose campagne informative e la pubblicazione di numerosi studi sulla celiachia hanno contribuito a squarciare il velo di silenzio che avvolgeva questa malattia e aprire la strada a informazione e supporto. Sono sempre più numerosi gli esercizi commerciali e i ristoranti che propongono alimenti e prodotti glutin-free che rappresentano finalmente un sicuro approdo per i celiaci. Al tempo stesso, la ricerca scientifica si concentra sulle possibilità di mettere a punto un vaccino e nuove terapie farmacologiche in grado di limitare il numero di celiaci e di permettere loro una vita equilibrata e quanto più normale possibile. Ultima, solo in ordine cronologico, è una ricerca condotta presso l'**Istituto Gaslini di Genova** e presso l'**Università di Verona**: al vaglio degli scienziati la possibilità di ottenere un vaccino che entri in azione una volta che si è riusciti ad identificare il Rotavirus responsabile dell'enterite virale scatenante.

Ma moltissimi sono i progetti di ricerca in atto in numerosi Istituti scientifici internazionali.

## Frittata di asparagi



### Ingredienti:

Asparagi - 800 gr.  
Burro - 50 gr.  
Erba cipollina - tritata 1  
cucchiaino  
Olio - extravergine di  
oliva 5 cucchiaini  
Parmigiano Reggiano -  
grattugiato 3 cucchiaini  
Pepe - macinato q.b.

Porri - 1 piccolo

Sale - q.b.

Scamorza (provola) - affumicata 150 gr.

Uova di gallina - 6

### Presentazione

La frittata di asparagi è un classico piatto primaverile, stagione in cui queste verdure crescono spontaneamente; può essere servita come antipasto, tagliata a piccoli quadretti, oppure come secondo piatto in porzioni più abbondanti. La frittata di asparagi può essere considerata un piatto rustico; può essere preparata con largo anticipo, poiché come ogni frittata, è ottima anche se fredda; per questo è adatta per scampagnate e pasti all'aperto.

### Preparazione

Lavate gli asparagi, togliete loro la parte bianca e più dura del fusto, legateli assieme a mazzetto e lessateli (per circa 15 minuti) ponendoli in piedi in acqua salata dentro ad una pentola stretta e alta dove possano fuoriuscire solo le punte.

Nel frattempo pulite il porro, levando le foglie esterne

più coriacee, lavatelo e tagliatelo a fettine sottili, che adagerete in un tegame nel quale avrete fatto sciogliere il burro.

Fate appassire il porro, poi salate, pepate ed aggiungete gli asparagi che nel frattempo si saranno lessati ed avrete scolato e tagliati a pezzetti; fate cuocere il tutto per qualche minuto, fino a che gli asparagi non perderanno più acqua di cottura, poi spegnete il fuoco e lasciate intiepidire le verdure.

In un recipiente sbattete le uova, aggiungete il pepe macinato, le verdure tiepide, il formaggio grattugiato, la provola affumicata tagliata a dadini, e l'erba cipollina (o il prezzemolo); amalgamate bene gli ingredienti tra loro.

In una padella antiaderente, ponete l'olio e scaldatelo, aggiungete poi il composto di uova e cuocete la frittata per 2-3 minuti a fuoco allegro ma non alto, poi ponete un coperchio sopra la padella e abbassate leggermente la fiamma in modo che anche l'interno della frittata si cuocia in modo uniforme.

Quando i lati della frittata cominceranno a diventare ben dorati, giratela aiutandovi con il coperchio; fate dorare anche l'altra superficie della frittata e poi fatela scivolare sopra ad un piatto di portata.

Servitela dividendola a spicchi.



## Cocktail di gamberetti



### Ingredienti:

Molluschi - gamberetti 400 gr.  
Prezzemolo - tritato 2 cucchiaini  
Salsa cocktail - 350 gr.

### Presentazione

Il cocktail di gamberetti è uno degli antipasti più conosciuti ed apprezzati a livello internazionale.

La fortuna di questa ricetta semplice e veloce, è sicuramente il suo sapore delicato ma allo stesso tempo deciso creato dal contrasto tra il sapore dei gamberetti e quello della salsa cocktail, aromatizzata leggermente al cognac.

Questo piatto, proprio per la sua particolarità, è adatto per occasioni particolari come pranzi, cene e, perché no, anche per il vostro cenone o pranzo delle feste.

### Preparazione

Per prima cosa occupiamoci della preparazione dei gamberetti: lavateli, metteteli in abbondante acqua salata e lasciateli bollire per 5 minuti.

Quindi, lasciateli raffreddare nell'acqua e nel frattempo preparare la salsa cocktail seguendo la nostra ricetta.

A questo punto, scolate i gamberetti e sgusciateli facendo

molta attenzione a non togliere o rovinare la coda.

Lasciate raffreddare il tutto e, prima di servire in tavola, mescolate i gamberetti alla salsa cocktail e spolverate con il prezzemolo tritato.

### Consiglio

Il primo consiglio che possiamo darvi riguarda la presentazione di questo piatto: invece che mettere il vostro cocktail di gamberetti in un piatto, la cosa migliore da fare è utilizzare come recipienti delle coppette di vetro o dei bicchieri da vino dalla forma tondeggianti.

Quindi, sul fondo delle coppette mettete una foglia di lattuga e, dentro la foglia versate il vostro cocktail di gamberetti con sopra una spolverata di prezzemolo o di erba cipollina per dare un tocco in più.

Un altro modo per servire questa pietanza, consiste nell'incastare i gamberetti sulla bocca del bicchiere e mettere la salsa cocktail all'interno, sempre sulla foglia di lattuga.



## Di interesse generale

di A. D.



### Come scegliere e gustare un buon cioccolato

Il suo aspetto deve essere lucido, privo di macchie. Un cioccolato di buona qualità conservato al meglio, senza sbalzi di temperatura, non presenta sulla sua superficie la patina bianca.

#### All'assaggio

Un buon *cioccolato bianco* deve essere morbido al palato.

Deve sciogliersi rapidamente.

Deve sviluppare gradualmente il gusto di burro di cacao, il dolce dello zucchero ed un gradevole e intenso gusto di latte.

Un buon *cioccolato al latte* deve essere meno croccante del fondente ed essere percepito come pastoso al palato.

Deve sviluppare questi sapori: dolce, acido, amaro e con un intenso gusto di latte.

Un buon *cioccolato fondente* amaro o extra bitter deve spaccarsi sotto i denti. Deve sciogliersi rapidamente.

Deve essere leggermente sabbioso.

Una volta sciolto, dovrà lasciare una veloce sensazione di dolcezza che si muterà poi in quella di amaro.

#### Gli abbinamenti ideali:

I "cioccomaniaci" lo abbinano con tutto, e ne fanno ingrediente di antipasti, di primi e secondi piatti. Noi vi consigliamo questi abbinamenti alla portata di tutti, più o meno fanatici del "cibo degli dei".



*Cioccolato e pere*, come nella deliziosa crostata.

*Cioccolato e lamponi*, dove lo sciroppo o la gelatina di lamponi danno un delizioso tocco di dolcezza all'extra bitter.

*Cioccolato e cannella*, per un sentore speziato e stuzzicante.

*Cioccolato e menta*, un classico all'inglese sempre affascinante.

*Cioccolato e caffè*, superstimolante.

*Cioccolato e ... pane*, il più tradizionale binomio che da sempre dà grande soddisfazione a grandi e piccoli.

## Notizie Utili



### Il vademecum di UNC per l'acquisto di carne bovina

**P**sicosi "mucca pazza" anche in Italia? Secondo le segnalazioni che stanno arrivando all'**UNC** (Unione Nazionale Consumatori) pare di sì!

All'indomani della notizia di cronaca dei due decessi avvenuti in Spagna per il morbo legato alla carne, aumenta infatti la preoccupazione nei consumatori italiani su come comportarsi per l'acquisto di carne bovina. Lo riferisce in un comunicato l'associazione.

Per quanto l'UNC li definisca "timori infondati", tra l'altro le vittime pare avessero contratto

la malattia 8 anni fa, l'associazione ha sottolineato alcune regole da ricordare:

- *i vitelli (per legge sono quelli fino a 8 mesi di età) sono indenni dalla malattia, per cui il consumo delle loro carni non comporta alcun problema;*
- *ugualmente privo di rischio è il consumo di tagli di carne magra di bovini adulti, come rosa, pezza, noce, girello, eccetera, perché ormai da tempo si è potuto verificare che non contengono i microbi responsabili del morbo;*
- *per la carne macinata, scegliere un pezzo magro e farlo tritare, evitando quella di cui non si conosce l'origine;*
- *l'origine della carne bovina si riconosce invece dal bollo sanitario sulla carcassa: se riporta le lettere "ES" significa che proviene dalla Spagna*
- *evitare assolutamente di comprare carne bovina da "corrieri" e fornitori rurali improvvisati: si tratta quasi sempre di bovini macellati clandestinamente.*



### Angioini

Nel 1258 il **Parlamento "Siculorum"** incorona re Manfredi, figlio di Federico II. Prima di procedere oltre, nella narrazione cronologica degli eventi, occorre soffermarsi sulla **"Istituzione Parlamento Siciliano"**, il più antico del Mondo (Palermo 1130), onore e vanto della "sicilianità". Era

un "Parlamento" di "Pari", composto prevalentemente da feudatari, sindaci delle città, Dai Principi, dai Marchesi, dai Conti e dai Baroni, dove la "parità" era costituita dalla condizione di appartenenza al "ceto nobile", non dal c.d. "diritto di cittadinanza" (cittadino sarà un termine che verrà introdotto nella pratica con la Rivoluzione Francese) di appartenenza ad un determinato territorio (Stato-Nazione). E il Sovrano, anche se eletto da quel Parlamento, non era il "primus inter pares"; ma "l'Unto del Signore", detentore del potere (assolutismo Regio) ed egli stesso fonte del diritto. Un Parlamento, quello, che fondava le sue prerogative sui "privilegi" concessi dai Sovrani, che lo convocavano e lo presiedevano. Il Re Manfredi però venne scomunicato (la Casa di Svevia, era vista dal papato come una minaccia per la sopravvivenza stessa dello Stato pontificio). Nel 1261 Edmondo fu deposto da un papa francese che convinse Carlo d'Angiò, fratello di Re di Francia (San Luigi), a perorare la sua causa sostituendo Edmondo. Incoronato a Roma cinque anni dopo, Carlo d'Angiò parte per sottrarre il trono a Manfredi. Egli promosse una spedizione militare per conquistare il Regno e, nel 1265 il nuovo papa, Clemente IV (francese), lo proclamò Re delle Sicilie. Manfredi venne ucciso nella Battaglia di Benevento il 26 febbraio 1266. Inizia così per la Sicilia la dominazione angioina. Il **6 Gennaio del 1266, Carlo D'Angiò fu incoronato a Roma re di Napoli e Sicilia**. I Siciliani, per lealtà verso gli Svevi, chiamano come loro re Corradino, figlio di Corrado di Svevia. Sembra che la Sicilia si divise in due fazioni: invece di Guelfi e Ghibellini furono chiamati ferracani i seguaci di Carlo d'Angiò e Paterini gli altri. Carlo D'Angiò, dopo avere sconfitto Corradino a Tagliacozzo (in Abruzzo) il 13 agosto 1268, si impadronisce dell'Isola attraverso l'azione di un suo luogotenente, Guglielmo l'Etendart. Corradino e il cugino Federico di Antiochia trovarono rifugio nel castello di Astura. Ma tradito da Frangipane, che lo aveva ospitato, Corradino venne consegnato a Carlo che lo fece giudicare a Napoli e qui decapitare. La tragica fine avvenuta nel 1268, nella Piazza del Mercato a Napoli, sancì la definitiva sconfitta dell'Impero. La leggenda vuole che prima di morire Corradino, come sfida, lanciò tra la folla un guanto che venne raccolto da Giovanni da Procida (nobile e fiero esule salernitano che successivamente si travestì da frate per giungere al cospetto del Papa Nicolò e mettersi d'accordo con Lui per dare aiuto a Pietro d'Aragona nel togliere il regno a Carlo d'Angiò). L'avidità politica fiscale attuata da Carlo D'Angiò, anche per finanziare le imprese militari alla conquista di Gerusalemme, accrebbe il malcontento. Nel 1282 i Siciliani insorgono contro di lui con la guerra del Vespro che darà inizio ad un lunghissimo periodo di contese che sarà ricordato come la Guerra dei Novant'anni (1282-1372).

### Aragonesi

In Sicilia, si andava sviluppando un forte malcontento nei confronti del governo angioino soprattutto per il trasferimento della capitale del Regno da Palermo a Napoli. Tale malcontento sfociò in una sommossa, nota come Vespro siciliano, che determinò la cacciata degli Angioini dalla Sicilia. Inizia così a Palermo, il **30 marzo 1282 la rivolta dei "Vespro Siciliani"**, che presto si estese in

tutta la Sicilia. Il termine Vespro deriva dall'inizio all'ora appunto "del vespro" il 31 marzo del 1282. Leggenda vuole che a scatenare la rivolta sia stato un soldato dell'esercito francese che si era rivolto in maniera irrispettosa ad una giovane donna accompagnata dal consorte. La reazione dello sposo, che ne conseguì rappresentò la scintilla che diede inizio alla rivolta. Altra la versione che si tramanda nella leggenda popolare e che l'ufficiale francese avrebbe toccato la fanciulla al fine di verificare se portava armi. La ragazza, che era in compagnia di genitori e fidanzato cadde a terra svenuta per quell'affronto. Un giovane che aveva assistito al fatto, trasse la spada dell'ufficiale e lo uccise con la sua stessa arma. Proprio in quel momento le campane suonavano i rintocchi dell'ora del vespro. Tutti i presenti gridarono unanimemente: "muoiano i Francesi!". I palermitani esercitarono quella notte una vera e propria "caccia ai francesi", presto trasformata in una autentica carneficina. All'alba, la città di Palermo si proclamò indipendente. Nata come rivoluzione popolare, questa rivolta si trasformò in un movimento per l'autonomia municipale e divenne una contesa tra gruppi di baroni tedeschi e francesi per decidere le sorti del nuovo feudalesimo. **Carlo I d'Angiò** tentò in un primo tempo di sedare la rivolta con la promessa di numerose riforme ma, alla fine, decise di intervenire militarmente. **Con 75.000 uomini e duecento navi, sbarcò a Messina il 25 luglio 1282 e diede inizio all'assedio della città**. La città però non fu espugnata. Nell'estate del 1282 un'assemblea di baroni e di rappresentanti della città chiede il soccorso di Pietro di Aragona, sposo di Costanza di Hohenstaufen, figlia di Manfredi. Gli isolani esprimevano così il desiderio di ritornare, alla dinastia sveva, di cui Costanza era depositaria. Aiutato da notabili siciliani Pietro, convinto di rivendicare i diritti di sua moglie, giunse a Trapani il 30 agosto del 1282 ed entrò trionfalmente a Palermo proclamandosi re di Sicilia. Carlo d'Angiò si ritirò da Messina il 29 settembre facendo ritorno a Napoli e lasciando la Sicilia nelle mani di Pietro III. Con la guerra del Vespro inizia un lungo periodo di lotte che viene ricordato come la Guerra dei Novant'anni (1282-1372). Iniziata la guerra, la parte siculo-aragonese trova un capo militare di valore nell'ammiraglio Ruggero Lauria, che coglie una vittoria decisiva contro le forze angioine nel giugno del 1283, nelle acque di Napoli. La dominazione aragonese fu accettata senza troppe riserve. Pietro III d'Aragona, detto il Grande, sebbene accettasse che il regno si mantenesse separato, ignorò spesso i privilegi feudali. Nel 1285 morì i protagonisti della guerra (papa Martino IV, Carlo I d'Angiò e Pietro III d'Aragona) i Siciliani eleggono re Giacomo II d'Aragona, subendo così una scomunica inflitta da papa Onorio IV. Nel 1296 i Siciliani stessi non esitano a dichiarare decaduto il re (che si sta adoperando per restituire diplomaticamente la Sicilia agli Angioini) e incoronare suo fratello Federico III d'Aragona che concede il diritto di riunire il Parlamento dei baroni almeno una volta l'anno Il lungo periodo di guerre tra gli angioini e gli aragonesi per il possesso dell'isola si concluderà soltanto nel



1302, quando Carlo II d'Angiò e Federico III d'Aragona, sottoscriveranno **la pace di Caltabellotta** che prevedeva l'affidamento della Sicilia a Federico.

La sovranità di Federico viene dunque riconosciuta ed egli diviene re di Trinacria con il nome di Federico II. La condizione della Pace prevedeva però che alla sua morte la corona sarebbe tornata agli angioini. Il trattato non viene però rispettato e il regno viene diviso in due parti: il tentativo di Carlo d'Angiò di fare del regno siciliano un perno per estendere la sua influenza sull'intera penisola, fallisce. Con la pace di Caltabellotta si era chiuso il primo periodo della guerra dei Novant'anni.

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

### *I "Coddi" i San Rizzu...*

N'chianannu, n'chianannu n'te coddi i San Rizzu, comu gitanti,  
capia chi ogni vota chi n'chieni adda supra iè sempri emozionanti  
Ni passammo na iunnata n'ta montagna cuntenti  
i cosi chi vistimu, ci ll'avissumu cuntari a tutti quanti.

U Signuri ni fici nu regalù assai m'pottanti  
Ni desi i Peloritani e nui missinisi non capemmu nenti  
Mi vinia a vogghia di ricogghiri a tutti politicanti  
Pi farici vidiri chi fin'ora non hannu caputu nenti  
Fummu n'vitati n'ta contrada Ziriò dill'Associazioni Nasata  
U sulì ni cc'umpagnava sempri, mi distraia e sbagghiai strada  
Annai a finiri a n'Tinnammari cu nu panorama eccezionali  
Fotografie e panorami, l'avissuru a mettiri n'te ggiunnali  
Ammirannu u strittu i Missina di cosi rara biddizza  
Ni scuddammu chi n'chianammu pi manciari a sosizza  
Arrivammo finammenti unni si manciava  
c'era cu ballava cu giucava e di felicità gioiva

I me occhi spaziaunu n'ta tuttu u piazzali  
unni i tavuli erunu tutti cunsati e preparati  
assaggiammu magari prodotti caserecci naturali  
sicuramenti du manciari n'arruava n'ta ll'ugna di pedi.

A pasta ca faciola era già n'ta pignata  
cu du profumu chi manna a fami aumintava  
Mimmu Saccà a situazioni di tutti controllava  
E sutta a ddi baffi a felicità all'autri ci mmiddava.

Na cosa mi desi gioia e tenerezza  
Visti a nonna Cammilina c'avìa cuntintizza  
Cu na niputi n'ta carruzzedda chi era da so razza  
Picchi manna gioia felicità e non tristezza

Ca bona saluti u traguaddu di novant'anni sta tuccannu  
Picchi i coddi i san Rizzu spessu idda sta frequentannu  
Nui oltri o Signori chi ni fici nasciri n'ta sta terra da amari  
O futturi Lombardu ca fa divintari cchiù accoglienti ama ringraziari  
Picchi a passioni l'amuri e a capacità a fannu cchiu bedda divintari  
Lombardu, vai avanti pa to strada e i politici lassili parrari.

E allura si un consigghiu vi pozzu dari  
Futtitivinni i tutti pari, riunitivi amici e parenti  
E divittitivi ca natura senza spenniri nenti  
È u messagghiu chiù saggiu chi ci putiti dari  
Pi dirici o munnu ca muntagna è felicità naturali.

di PIPPO CASTORINA



## Eurispes: abolire le Province per risparmiare 10 miliardi

**N**el solo 2006 è stata riscontrata una spesa complessiva delle Province italiane pari a 13 miliardi di euro, contro gli 11 ed i 2 miliardi di euro, rispettivamente, di flussi finanziari in entrata e di indebitamento. Di questi 13 miliardi di euro, il 18,3% sono costituiti da spese sostenute per i redditi da lavoro dipendente, contro il 28,4% dei consumi intermedi, il 22,3% di investimenti fissi lordi ed il 31% di tutte le altre voci di spesa. E' quanto rileva uno studio dell'Eurispes. Nell'ipotesi in cui il personale delle Province (pari a 62.778 tra dirigenti e impiegati), venisse re-impiegato in altre Amministrazioni o Istituzioni locali, secondo l'Eurispes l'abolizione delle Province consentirebbe un risparmio complessivo pari a 10,6 miliardi di euro nel solo 2006, dal momento che verrebbero meno tutte le altre voci di spesa attuali. Nel corso degli ultimi venti anni, rimarca l'**istituto di studi politici, economici e sociali** diretto da Gian Maria Fara, i conti economici delle Amministrazioni pubbliche hanno mostrato un incremento sensibile delle spese, generando un fabbisogno finanziario solo in parte coperto dalle maggiori entrate. L'ammontare complessivo di quest'ultime è, infatti, passato dai 185 miliardi di euro del 1986 ai 680 miliardi di euro del 2006, con un tasso di crescita medio annuo del 13,4%. Nello stesso arco temporale, rileva l'Eurispes, le spese delle Amministrazioni pubbliche sono

aumentate ad un tasso di crescita medio annuo del 10,5%, passando da 241 a 746 miliardi di euro. Il crescente indebitamento della PA deriva, in massima parte, dal peggioramento dei conti economici delle Amministrazioni centrali. Le Province italiane soprattutto, secondo l'Eurispes, presentano negli ultimi anni conti economici in netto peggioramento. Dal 1986 al 2006, le entrate delle Province italiane sono aumentate a un tasso di crescita medio annuo del 13,9%, ovvero il 5,3% in più rispetto a quello di tutte le Amministrazioni pubbliche e lo 0,6% in più rispetto a quello delle Amministrazioni centrali. A causa del tasso di crescita così elevato, le entrate provinciali sono quasi quadruplicate nel corso di un ventennio, raggiungendo, nel corso del 2006, gli 11 miliardi di euro, contro i 2,9 del 1986. Nello stesso arco temporale, tuttavia, **oltre alle entrate sono aumentate anche le spese**, tanto che solo in alcuni anni le Province italiane sono state in grado di soddisfare pienamente il proprio fabbisogno finanziario. Con tasso di crescita medio annuo del 16,6% (+2,7% rispetto alle entrate), le spese delle Province sono più che quadruplicate, fino a toccare, nel corso del 2006, i 13 miliardi di euro. Negli ultimi anni, osserva lo studio dell'Eurispes, l'indebitamento ha iniziato una preoccupante fase di crescita, che lo ha portato dai 500 milioni di euro del 2001 ai 2 miliardi di euro del 2006.

## Eurispes: l'inflazione e' all'8%. Gli stipendi italiani tra i piu' bassi d'Europa

**I**l potere d'acquisto cala del 35%

Un patto post-elettorale tra le forze politiche per frenare l'inflazione arrivata ormai all'8%. A chiederlo e' Gian Maria Fara, presidente dell'Eurispes, secondo il quale "la sola via d'uscita e' avere il coraggio di guardare in faccia la realta'. Una situazione grave come quella che stiamo vivendo dovrebbe indurre le forze politiche, una volta superata la fase elettorale e indipendentemente dal risultato, a fare fronte comune per gestire un'emergenza che rischia di trascinare il Paese verso un irrecuperabile declino". Dal 2001-2005 infatti l'Eurispes ha calcolato una crescita complessiva dell'inflazione del 23,7%. Dopo una fase di stasi, spiega l'istituto di ricerca, l'inflazione ha ripreso a crescere nel corso del 2006 e 2007 ad una media del 5% e ha registrato negli ultimi mesi del 2007 e in questi primi mesi del 2008 una nuova fiammata fino all'8%. In considerazione di questo andamento, **"la perdita media del potere d'acquisto tra le diverse categorie si e' ormai attestata intorno al 35%"**. Vi sono moltissime coppie, specie quelle piu' giovani, prosegue l'Eurispes, che "per arrivare a fine mese" si

fanno ancora aiutare dalle rispettive famiglie di origine. In molti altri casi, invece, il marito o la moglie saranno costretti a trovare un secondo lavoro per far fronte alle esigenze familiari. "Secondo i nostri calcoli - continua Fara - il reddito delle famiglie viene integrato ogni mese con 1.330 euro "in nero", necessari affinché si possano far quadrare i conti. Gli italiani insomma sono sempre piu' costretti ad essere stakanovisti per sopravvivere". Secondo quanto appurato dal centro studi all'inizio di quest'anno, solo poco piu' di un terzo delle famiglie italiane riesce ad arrivare alla fine del mese. In parallelo, l'aumento del credito al consumo nel nostro Paese "non e' dovuto ad un dinamismo economico, ma solo dettato dalla necessita'". Un italiano su quattro ricorre al credito al consumo per arrivare alla fine del mese. "A cio' si aggiunga - conclude l'Eurispes - che gli stipendi italiani sono tra i piu' bassi d'Europa. Questo perché essi non sono stati adeguati alla crescita dell'inflazione reale. **In pratica i lavoratori sono pagati in lire, ma comprano in euro**. Perdita del potere d'acquisto, dunque, salari tra i piu' bassi d'Europa, aumento vertiginoso dei prezzi dei beni, anche quelli di prima necessita', ricorso al credito al consumo come forma di integrazione al reddito".

## Eventi

**L'**Associazione "Na.Sa.Ta. - I Sapori del Mio Sud", coordinata dal presidente Domenico Saccà, ha organizzato domenica 30 Marzo la manifestazione denominata "**Benvenuta Primavera**", inserita nel progetto "Conosciamo ed amiamo i Monti Peloritani". L'evento, organizzato con la collaborazione dell'**Azienda Regionale Forestale Demaniale (Ufficio di Messina)** e del **Dopolavoro Ferroviario**, si è svolto nell'area attrezzata Ziriò sui Colli Peloritani. Ospite d'onore è stato il cantautore **Salvatore Trimarchi**, vincitore del concorso nazionale "Talent1", che con la sua musica ha



reso più allegra la giornata. Grande successo ha avuto anche la degustazione di prodotti tipici locali offerti dalle aziende leader nel settore eno-gastronomico: la spettacolare pasta e fagioli preparata sapientemente da **Gianni La Fauci**, i favolosi panini imbottiti da **Dino Zirilli**, i deliziosi cannoli con ricotta della pasticceria *Al Ploppo* di **Nino Crupi** e i prodotti genuini offerti da **Mansueto Gugliotta** e dal panificio *Il Granetto d'Oro* di **Ditto Claudio**. La manifestazione, data l'ampia partecipazione, può considerarsi perfettamente riuscita. Interessante la mostra fotografica della *Flora e Fauna dei Monti Peloritani* e la visita al *Parco dei Daini*, curata dalla *Azienda Forestale di Messina*.

## Pillole di Saggezza

La nobiltà è la sola e unica virtù

**Giovanale**

Coloro che non furono mai sventurati, non sono degni della loro felicità

**Ugo Foscolo**

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

**P.Pellegrino**

Nel mondo ci sono tante frustrazioni perché anziché in Dio abbiamo confidato degli dei

**M.L.King**

Chi dice molte parole pompose non vuole informare, ma fare colpo

**Goldmith**

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

**J.M.Burgui**

Perché aver paura di cambiare? Tutta la vita è un cambio

**H.G.Wells**

Coltivare la scienza e non amare le persone è come accendere un lume e chiudere gli occhi

**Anonimo**

Tutto ciò che negli altri ci irrita può servire a conoscere meglio noi stessi

**C.G. Jung**

Quanto più hai, più ti preoccupi; quanto meno hai, più libero sei

**Anonimo**

Sono una persona libera quando sono convinto di essere un bicchiere pieno, ma continuo ad aver bisogno degli altri

**J. Arias**



Se un amico ci chiede qualcosa, non si può mai rimandare a domani

**G.Herbert**

Chi ha commesso un errore e non lo corregge, ne commette un altro più grande

**Confucio**

L'educazione consiste nell'insegnare non che cosa pensare, ma a pensare

**G.Coolidge**

Dalla giustizia di ognuno nasce la pace di tutti

**Giovanni Paolo II**

Quando non si può avere ciò che si vuole, è ora di cominciare a volere ciò che si ha

**Anonimo**

L'amicizia è come la musica: due corde dello stesso tono vibrano assieme anche se se ne tocca una sola

**F.Quarles**

Sono libero quando non ho perso la speranza di poter arricchire gli altri

**J.Arias**