

In questo numero

- Anno internazionale della Patata
Pag.2
- Filetti di pesce, sai cosa compri?
Pag.3
- Gli integratori Vitaminici accorciano la vita

- Macho in crisi tra gli insetti

- Quando Charlot si gustò le scarpe

- A cena da Matilde

- Perché la UE consente di mettere zucchero nel vino senza dichiararlo?
Pag.4
- Abbinamento Cibo-Vino
Pag.5
- Il Chewing Gum
Pag.6
- Ricette del Mese
Pag.7
- Una Frittura a Regola d'Arte
Pag.8
- La Storia della Sicilia parte 6
Pag.9
- L'Angolo della Poesia
Pag.10
- Anche gli Aztechi coltivavano girasoli

- Pesce killer di zanzare
Pag.11
- Promogest
Pag.12
- Miss Italia a Messina

- Pillole di Saggezza

ONU e FAO hanno dichiarato il 2008, Anno internazionale della Patata

di Domenico Saccà

E' arrivata in Europa dopo la scoperta dell'America, ma sulle Ande era coltivata già da millenni e oggi è la quarta coltura alimentare al mondo. La sua produzione lo scorso anno si è avvicinata ai 400 milioni di tonnellate, con un consumo pro capite di circa 100 kg all'anno nella sola Europa.

La coltivazione della **patata** (*Solanum tuberosum*) è in continua espansione per le proprietà nutritive e la resa dei tuberi unite a una grande adattabilità della pianta e **Onu e Fao** hanno dichiarato il 2008 *Anno internazionale della patata* (AIP 2008 o IYP 2008). In Italia sono parecchie le regioni dove la patata viene coltivata con successo, però ne importiamo dall'estero, in particolare da Germania e Olanda che oltre a consumarne in grandi quantitativi sono anche produttori qualificati. In questi Paesi da parecchi anni si è capita l'importanza di utilizzare la varietà più adatta per ciascun tipo di cottura, quindi l'acquisto viene fatto in base alle **caratteristiche** delle patate stesse. Infatti le patate si possono dividere molto grossolanamente in due grandi famiglie: quelle a *pasta gialla* e quelle a *pasta bianca*.

Le patate a pasta gialla sono le più compatte, adatte per la frittura, i contorni e ogni volta che occorre che mantengano la forma come per esempio nelle insalate.

Le patate a pasta bianca sono più farinose, si sfaldano con facilità e sono quindi l'ideale per puré, zuppe e creme. Però se le patate a pasta gialla sono molto versatili e si possono utilizzare praticamente per tutte le ricette, quelle bianche non danno buoni risultati se fritte o arrosto; si cuociono però ugualmente intere per servirle con il pesce bollito di cui sono l'accompagnamento classico. Più farinose delle bianche perché ricche di amido sono le cosiddette *patate vecchie*, cioè quelle del raccolto dell'anno precedente, che sono però quasi del tutto scomparse dai negozi grazie all'avvicinarsi dei raccolti in Italia, integrati dalle importazioni.

Le **patate novelle** sono quelle raccolte quando non sono ancora a maturazione completa, quindi contengono meno amido e hanno la polpa compatta, qualunque sia il suo colore. Sono adatte da cuocere arrosto o fritte ma non per

gnocchi e puré.

Ci sono poi le **patate rosse**, che hanno la buccia di questo colore e la polpa indifferentemente bianca o gialla ma sempre piuttosto consistente e quindi versatile.

Le patate devono essere pesanti e avere polpa soda, che non cede al tatto, buccia liscia senza lesioni, ammaccature o altri segni.

Quelle molli e rugose, ormai troppo mature, sono da scartare mentre quelle con segni verdi sono immature.

Per rendere più **omogenea** la cottura conviene inoltre sceglierle il più possibile di dimensione regolare e uniforme. Le patate si conservano per settimane e perfino mesi in un ambiente fresco

ma molto asciutto e preferibilmente buio. Per brevi periodi si possono tenere anche in frigo, riportandole a temperatura ambiente prima dell'utilizzo.

Se le patate hanno dei **germogli** si possono ugualmente utilizzare se la polpa è comunque soda; il germoglio va però tolto interamente così come tutta la parte circostante che va

asportata senza parsimonia perché vi si è depositata la solanina, una sostanza che può essere dannosa. Per la stessa ragione va asportata con decisione la polpa nelle zone in cui la buccia è ancora verde.

Le **patate lessate** intere e con la buccia sono più saporite poiché la polpa si imbeve meno di acqua. Per controllare la cottura pungetele a fondo con uno spiedino o uno stecco ma non con la forchetta per evitare che si rompano.

Una volta morbide e scolate è meglio pelarle subito ma ricordate che la polpa può scurire a contatto dell'aria. Se dovete schiacciarle fatelo mentre sono ancora calde in modo che non si formino grumi; se vi servono per il puré meglio prepararle subito ed eventualmente riscaldarlo dopo.

Se invece le condite in insalata, tagliatele ancora calde, con attenzione perché si sbriciolano facilmente, quindi spruzzatele con poco vino bianco; fatele raffreddare o intiepidire e conditele con l'olio che in questo modo verrà assorbito in minor quantità e potrete utilizzarne meno. Se le dovete cuocere arrosto o friggere meglio togliere loro l'amido che affiora in superficie in modo che non attacchino.



Si invitano tutti i Soci e loro familiari a partecipare alla manifestazione "Festa di Primavera" che si terrà giorno 2 Giugno dalle ore 9.00 nell'area attrezzata di Ziriò sui Colli Peloritani.

Filetti di pesce, sai cosa compri?



Sono una delle soluzioni più pratiche, gustose e **nutrizionalmente corrette** che si possano immaginare. Parliamo dei filetti di pesce, che negli ultimi tempi si sono conquistati sempre

più spazio sulle nostre tavole.

Il motivo? Sono già puliti, privi di spine, si **cucinano con facilità** e risultano sempre molto buoni. Il problema, però, è che anche acquistandoli in pescheria, o sul banco del pesce della grande distribuzione, è difficile capire se e quanto siano davvero freschi.

A differenza del pesce intero, infatti, è impossibile basarsi su indicatori come gli occhi, le branchie, le squame... Ma non basta: grazie alla globalizzazione, non sempre quello che troviamo è davvero un filetto di platessa o una sogliola o un merluzzo.

Già, perché esistono specie molto simili a quelle che conosciamo bene, che provengono però dai mari più esotici. E allora, come comportarsi?

Dai Paesi esotici

Facciamo qualche esempio. Spesso, al posto di pesci a noi familiari come la sogliola o la gallinella, ci viene venduto un pesce proveniente addirittura dal Vietnam: si tratta del Pangasio, allevato nel fiume Mekong, importato in filetti congelati e venduto scongelato.

E ancora: il Persico Africano del lago Vittoria in Tanzania, o la limanda decongelata dell'oceano Pacifico, sono spacciati per platessa. Per non parlare del merluzzo sudafricano o sudamericano, di cui si millanta la provenienza dai mari del nord Europa. Il fatto di presentarsi sfilettati li

di Agostino D'Arrigo

rende praticamente impossibili da distinguere, anche per i responsabili degli acquisti della grande distribuzione. Che finiscono per comprarli, attratti dai prezzi decisamente più bassi.

Occhio ai rischi

Ma non è solo un discorso economico. Entra in ballo, infatti, anche la **sicurezza alimentare**. Difficile, infatti, avere consapevolezza del rischio che può essere collegato a una specie che non si conosce: certi pesci, infatti, possono essere più suscettibili alla presenza di batteri particolari. Non solo: il pericolo più serio arriva dai filetti che, giunti congelati nel nostro Paese, vengono scongelati e venduti come freschi.

L'etichetta

Dal punto di vista nutrizionale, i "cloni" esotici dei nostri pesci mediterranei sono inferiori: il Pangasio, per esempio, è meno nobile della sogliola, avendo per esempio molti meno **acidi grassi omega 3**, oltre che sapore diverso e più povero. Che fare per difendersi? Il primo consiglio è ovviamente quello di rifarsi alle etichette, che prevedono informazioni sul nome commerciale della specie, sul metodo di produzione (pescato o allevato?), sulla zona di provenienza.

Ma è importante anche affidarsi al buon senso (rivolgersi solo a pescherie o negozianti di fiducia, informarsi sempre sulla provenienza del pesce) oppure visitare i siti delle associazioni dei consumatori e del ministero delle politiche agricole e forestali: le guide per orientarsi in un settore così delicato non mancano.



Soldi

Danni Immagine Per Mezzo Punto PIL

di F. R.



Per il **Made in Italy** i danni di immagine provocati dall'emergenza rifiuti e dai recenti allarmi alimentari "rischiano di provocare nel 2008 un effetto-valanga con la perdita di mezzo punto percentuale di **Prodotto Interno Lordo (Pil)**". E' quanto afferma la **Coldiretti** che, nel commentare i risultati del Piano straordinario di controllo sulla produzione di mozzarella di bufala, sottolinea come "ora occorra togliere i rifiuti dalle strade e avviare concretamente un piano strutturale di bonifica del territorio, mantenendo gli impegni assunti a livello istituzionale per il risarcimento dei danni subiti dagli allevatori incolpevoli".

Il **Made in Italy** agroalimentare, ricorda l'organizzazione agricola, "è un patrimonio nazionale costruito da generazioni di imprese agricole e svolge un ruolo da traino per l'intero sistema economico. Si deve uscire dall'emergenza con un piano strutturale che provveda a

rimuovere al più presto la spazzatura dalle strade, ma anche a valorizzare le campagne intervenendo in modo strutturale. E occorre al più presto mantenere gli impegni: i costi del fermo della produzione deciso con il piano di controllo si sono aggiunti a quelli provocati da una gestione schizofrenica della crisi che nella fase più acuta ha causato perdite di mercato di mezzo milione di euro al giorno senza alcuna responsabilità degli allevamenti".

L'agroalimentare **Made in Italy**, conclude la **Coldiretti**, - è il secondo settore nella formazione del **Pil**, mentre l'agricoltura italiana è in Europa prima per valore aggiunto e detiene la leadership nella qualità con il maggior numero di prodotti a denominazione di origine riconosciuti (169).



Gli integratori Vitaminici accorciano la vita

Bisogno di vitamine? Molto meglio ricorrere a frutta e verdura, che alla pillole di sintesi che anzi rischiano di fare molto male.

Lo dice uno studio della **Copenhagen University**: gli scienziati hanno appurato che non c'è alcuna prova che gli integratori facciano bene alla salute, mentre ve ne sarebbero sulla loro pericolosità. Un risultato di grande rilievo, se si tiene conto che in Europa una donna su tre e un uomo su quattro fanno largo uso di queste sostanze per prevenire malanni come l'influenza e che la loro industria è in continua cre-

scita con un fatturato di 500 milioni di euro.

Occhio alla vitamina A

Sono stati analizzati il beta-carotene, la vitamina A, la C, la E e il selenio. I soggetti a cui sono state somministrati beta-carotene, vitamina A ed E hanno mostrato addirittura un aumento dei tassi di mortalità, mentre non vi è stata alcuna indicazione del fatto che la vitamina C e il selenio possano avere effetti positivi o negativi.

Macho in crisi tra gli insetti

Sono tempi duri per i machi, nel mondo degli uomini come in quello degli animali. Uno studio della University of South California ha infatti scoperto che le femmine di moscerino preferiscono un maschio "sexy" e pacifico rispetto ad uno forte e aggressivo. Le moscerine, insomma, non badano molto ai muscoli. Anche perché spesso i maschi combattivi, dopo gli scontri non hanno la forza di amarle. Scelgono la "sensibilità" anche lucertole, pesci e passeri: alcune femmine trovano molto più sexy chi canta bene o ha bei colori.



Quando Charlot si gustò le scarpe

La febbre dell'oro è considerato uno dei grandi capolavori diretti e interpretati da Charlie Chaplin, dove il solitario cercatore d'oro trasforma i tempi duri in momenti di poetica comicità. Fra le sequenze più celebri, il pranzo del giorno del Ringraziamento, quando Charlot gusta, come se si trovasse nel migliore ristorante del mondo, un pasto a base di scarpe e lacci. Che nella realtà erano, comunque, di liquirizia!

A cena da Matilde

Matilde di Canossa ha avuto senz'altro un ruolo importante nella storia, partecipando da protagonista alla lotta tra l'Impero e la Chiesa. Fu grazie a lei, nel 1077, che l'imperatore Enrico IV, dopo essere rimasto per tre giorni sotto la neve a piedi nudi, ottenne il perdono e venne ricevuto dal Papa nel castello di Canossa (Re). Per festeggiare la riconciliazione, e saziare l'appetito del paziente, venne servita una cena per l'intera notte con più di venti portate. Aprì il banchetto una calda zuppa di ceci, cui fecero seguito arrostiti di bue aromatizzati alle erbe, selvaggina varia, cinghiale e un vitello arrostito intero che conteneva nel ventre pernici e fagiani.

L'Associazione Na.Sa.Ta. fa i migliori auguri al Socio Daniele Bombara Basile che ha conseguito, con un'ottima votazione la laurea in Giurisprudenza.

Non Tutti Sanno Che...

Perché la UE consente di mettere zucchero nel vino senza dichiararlo?

SCONFITTA L'ITALIA. Il parlamento europeo concede di addizionare il vino con zucchero. Senza scriverlo sull'etichetta. Perché?

La logica dichiarata dell'Unione Europea è quella di informare il consumatore quando esiste un pericolo per la sua salute. Per esempio: deve essere indicata la presenza di solfiti perché hanno un'azione allergenica ormai acclarata. Dall'1 giugno 2009 sarà obbligatorio indicare in etichetta anche i trattamenti con albumina perché anche questi possono avere effetti allergenici. Mentre non è necessario rivelare se al vino è stato aggiunto zucchero (un procedimento a basso costo) o mosto di vino concentrato (molto costoso).

Ma dietro questa ottica agiscono gli interessi di grandi lobby e potentati europei. Usare il mosto concentrato non è certo conveniente per chi ha sempre produzioni a basso tasso alcolico.

TECNICA DI ABBINAMENTO CIBO-VINO

di Giuseppe Abbondanza

In un perfetto abbinamento il cibo ed il vino debbono essere l'uno al servizio dell'altro senza sovrastarsi. Altra regola fissa è che è molto più semplice abbinare un cibo squilibrato piuttosto che un cibo senza eccessi. Nella tradizione della gastronomia si cerca di limitare tali eccessi mediante il sistema dei contorni, cioè affiancando al cibo base qualcosa che ne moderi certe sensazioni. Più un cibo è perfettamente equilibrato più avremo difficoltà ad abbinarlo, perché è come se inserissimo in un certo senso in un cerchio perfetto qualcosa che non trova spazio.



L'abbinamento più facile si ha con vini abbastanza equilibrati, vini cioè che hanno sbilanciamento tra durezza e morbidezza, con cibi che hanno questi sbilanciamenti in senso opposto. Quando parliamo di abbinamento **tradizionale** oppure **psicologico** oppure **a tema** parliamo di quelli che sono gli abbinamenti standard. E' scontato un piatto tradizionale abbinato ad un vino locale ma oggi sono i più difficili perché i vini non sono più quelli di una volta. Anche un abbinamento riuscito con una tavolata di clienti potrebbe non essere ugualmente vincente se offerto ad altri. E' il caso in cui subentra il fattore psicologico.

L'abbinamento a tema è quello più semplice ma è anche il meno usato dal sommelier, perché si tratta del caso in cui il cliente ordina in anticipo il vino e su quel vino si costruisce il cibo. "In un corretto abbinamento il vino dovrà armonizzarsi con il cibo contrastandone le sensazioni", tutte queste sensazioni sono riferite ad un singolo alimento oppure alla preparazione di un piatto.

Il metodo di abbinamento comunemente riconosciuto si basa su due criteri specifici: **il contrasto e l'analogia**.

Contrasto perché alcune sensazioni del vino e del cibo bilanciano gli squilibri dell'altro, **analogia** perché in alcuni casi le sensazioni mantengono lo stesso rapporto, la stessa tipicità. Mettere in **contrasto** cibo e vino significa sostanzialmente cercare un equilibrio proprio dal punto di vista fisico, della struttura. Se un vino è troppo ampio intenso e persistente e abbiamo un cibo povero di sensazioni il vino lo sovrasterà completamente. Tutti i vini possono trovare un abbinamento

anche se presi da soli non sono di spessore, e soprattutto in ambito locale vedono la migliore collocazione. Quando si parla di **analogia** è perché non tutto deve contrastare, in quanto se mettiamo in contrapposizione oltre alla fisicità anche gli aromi ed i sapori allora non va più bene. Dobbiamo cercare invece le affinità utili per costruire l'armonia gusto-olfattiva.

E' ovvio che come siamo capaci di esaminare il vino allo stesso modo dobbiamo esaminare il cibo. Si tratta sempre di un'analisi organolettica, cioè i nostri sensi che agiscono essendo messi in rapporto allo stimolo che esercita su di essi una certa quantità di sostanza. Nell'**analisi visiva** sono due, praticamente riguardano l'aspetto estetico del piatto cioè i suoi **colori** ma anche la **disposizione**. Il detto che l'occhio vuole la sua parte vale ancora di più per il cibo che per il vino. Una cosa è se vi servono delle fette di prosciutto arriciate, con una fogliolina profumata accanto su un piatto di portata elegante, un'altra è se lo stesso prosciutto vi viene servito nella stessa carta in cui è avvolto. Quindi l'aspetto del cibo è fondamentale, ci invita a mangiare, ci dà il benvenuto informandoci che il cuoco ci sa fare, oppure ci può respingere.

Nell'**analisi olfattiva** abbiamo i **profumi di cottura** che sono variegati, particolari, ci possono essere sensazioni di qualunque tipo, e poi c'è l'**aromaticità naturale** perché tutti gli alimenti hanno un proprio profumo. Quindi non solo esistono i profumi di cottura che la fiamma del fuoco, il vapore, la brace attirano sul cibo ma soprattutto quella che è l'aromaticità naturale del cibo a crudo.

Altra cosa importante da valutare nei profumi è la temperatura: per il vino la temperatura di degustazione va da un minimo di 6°C fino a 18°C, ma il cibo possiamo mangiarlo dagli 0°C (es: gelati) fino ad arrivare ai 40°C (es: brodo). La temperatura più alta o più bassa influisce come sappiamo sulla percezione delle sensazioni, sulla volatilità dei profumi, sull'intensità e sulla persistenza degli aromi ed in particolare bisogna tener presente che le temperature molto basse o molto alte di un cibo non sono abbinabili al vino perché entrambe portano

all'atrofia parziale e temporanea delle papille gustative e tattili dell'apparato boccale. E' molto meglio l'acqua che riporta ad una normale temperatura la nostra lingua per far scorrere nuovamente il vino.

L'aspetto visivo insieme all'olfatto nel cibo influiscono in un modo incredibile sulle nostre sensazioni gusto-olfattive. Tutti sanno cos'è l'**acquolina in bocca**, quella sorta di secrezione ghiandolare che si forma in bocca quando noi sentiamo l'odore del pane appena sfornato, o di una frittura, o di un arrosto speziato, e sentiamo sensazioni di appetito anche se abbiamo già mangiato. E' una reazione puramente nervosa ma naturale. Questa acquolina è parte integrante della succulenza stessa del cibo.

L'esame visivo e quello olfattivo restano certamente validi nella scelta di un vino, ma per l'abbinamento con un cibo ci serve soprattutto l'**esame gustativo**. Come per il vino anche per il cibo abbiamo i quattro sapori fondamentali che sono il **dolce** sulla punta della lingua, l'**acido** ed il **salato** sui lati, e l'**amaro** sul fondo, con in più le sensazioni di **grasso** e **untuoso**, due sensazioni tattili di natura diversa: entrambe vanno ad impastare la lingua, coprono e inibiscono le nostre capacità sensoriali nell'ambito della bocca (nel caso dell'untuosità quasi totalmente, per la grassezza solo parzialmente).

C'è poi l'**aromaticità naturale** del cibo che si può aumentare a crudo oppure a cotto con le erbe aromatiche, le spezie e le droghe, che hanno sempre funzioni di copertura dei sapori, o arricchimento, o protezione igienica perché distruggono la flora batterica che può danneggiare l'alimento.

Infine abbiamo la **persistenza gusto-olfattiva**, cioè quanto a lungo dopo la masticazione e la deglutizione il sapore del cibo si mantiene all'interno della bocca. Anche qui ci sono dei cibi che restano talmente a lungo che ci obbligano a ripulire la bocca per passare ad altre preparazioni, altri invece che scompaiono quasi immediatamente.

L'elemento della persistenza del vino e quello del cibo è uno degli elementi di **analogia**, cioè se il vino ha una lunga persistenza deve essere abbinato ad un cibo che ha la stessa identica persistenza.

(continua sul prossimo numero)

Il Chewing Gum

Una spinta al metabolismo

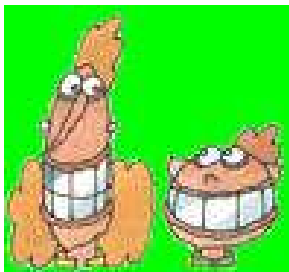
di D. S.



James Levine, un ricercatore della famosa Mayo Clinic negli Stati Uniti, ha effettuato un test per misurare quante calorie vengono bruciate masticando chewing gum 100 volte al minuto: il metabolismo umano subisce un'accelerazione di circa il 20% per un consumo di circa 11 calorie l'ora.



Ridurre l'acidità di stomaco



Quando i tradizionali anti-acidi non sono a portata di mano, un chewing gum senza zucchero può for-

nire aiuto e sollievo. Studi americani condotti su un ampio campione di pazienti da alcuni gastro-enterologi della Nebraska University hanno evidenziato come il chewing gum aiuti a mantenere basso il livello di acidità dello stomaco.

Infatti, somministrando chewing gum senza zucchero per circa 30 minuti a

soggetti che in precedenza avevano assunto alimenti causanti reflusso gastro-esofageo, si è notato che la quantità di acido presente nel loro stomaco era nettamente inferiore rispetto a quella dei pazienti che invece non avevano masticato chewing gum senza zucchero.

Cenni Storici



Il chewing gum ha 5000 anni: questa è la scoperta di una giovane archeologa scozzese, Sarah Pickin del gruppo di ricerca dell'Università inglese di Derby, impegnata in una campagna di scavi nel nord ovest della Finlandia.

Il blocco scuro ritrovato, ricavato da



resina di betulla e con ben visibili i segni dei denti, è la testimonianza

za che il chewing gum esisteva già in epoca preistorica.

Secondo gli esperti, i nostri antenati masticavano corteccia o resine a scopo curativo, per combattere carie o curare infiammazioni alle gengive.

Gomme da masticare di vecchia data erano state portate alla luce in altre campagne di scavi.

La scoperta di Sarah è, tuttavia, di particolare importanza perché i segni dei denti sono particolarmente evidenti.

Il chewing gum preistorico è al momento in laboratorio per stabilirne la datazione, dopodiché verrà esposto al museo di Kiriekki, sulla costa occidentale della Finlandia.

Il chewing gum moderno fu inventato da Thomas Adams che l'ideò per caso intorno al 1870.

Il suo prodotto aveva però un difetto: il sapore spariva subito.

Ci pensò William J. White, un venditore di pop-corn di Cleveland che



aggiunge agli ingredienti lo sciroppo di glucosio, dolce e capace di trattenere più a lungo gli aromi. Il suo chewing gum all'olio di menta piperita (peppermint) ebbe un tale successo che in un suo viaggio in Inghilterra White riuscì a farlo assaggiare anche al re Edoardo VII, primo testimonial della gomma!



Bavette al Pesto, Fagiolini e Patate



Ingredienti:

Fagiolini - 200 gr.
Pasta - Bavette 350 gr.
Patate - 2 media
Olio - extravergine di oliva 2 cucchiai
Pesto alla genovese - 4 porzioni

risultano croccanti.

Sbucciate le patate, tagliatele a piccoli dadini (del lato di circa 1cm e 1/2) e lessatele in acqua salata, terminando la cottura quando ancora sono compatte, poi scolatele.

Fate bollire un pentola con abbondante acqua salata e lessateci le bavette. In un'insalatiera ponete le patate, i fagiolini (interi o spezzarli in due), l'olio, il pesto, e amalgamate delicatamente gli ingredienti.

Quando scolerete la pasta, tenete da parte qualche cucchiaio di acqua di cottura, che aggiungerete al condimento precedentemente preparato per renderlo più cremoso prima di incorporare anche le bavette al dente.

Mescolate ora molto bene tutti gli ingredienti ma con delicatezza per non spappolare le verdure, impiattate e servite immediatamente guarnendo i piatti con delle foglie di basilico.

Consiglio

Nella ricetta tradizionale del pesto ricco, le verdure vanno cotte e scolate insieme alla pasta: ma i tempi di cottura variano in base al tipo di verdure usate e al loro taglio, quindi se non siete sicuri di saper gestire il tutto, potete cuocerle separatamente. Per questa ricetta vi consiglio di usare dei fagiolini della qualità Bobby, del tipo a sezione cilindrica.

Presentazione

Le bavette al pesto, fagiolini e patate, è una versione piuttosto antica e arricchita della pasta con pesto, che potete gustare nei locali di cucina tipica in Liguria, e viene definita pesto ricco (o avvantaggiato).

L'aggiunta di patate e fagiolini rende davvero appetitosa questa pietanza che piacerà moltissimo anche ai vegetariani.

Preparazione

Procuratevi 4 porzioni di pesto alla genovese o preparatelo secondo la ricetta tradizionale.

Lavate i fagiolini e spuntate le parti terminali, quindi lessateli in acqua salata e poi scolateli bene quando ancora

Patatine novelle al vino rosso



Ingredienti:

Brodo - 150 ml circa
Burro - 100 gr.
Patate - novelle 500 gr.
Pepe - macinato a omento q.b.
Salvia - q.b.
Salvia - 5 foglie
Scalogni - 4
Vino - rosso 200 ml circa



te, aggiungete gli scalogni a pezzi grossolani e fateli ben rosolare; aggiungete un po' di brodo, fatelo asciugare e poi irrorate con metà del vino rosso che farete sfumare; aggiungete le patate e fate rosolare anch'esse assieme alle foglie di salvia, poi aggiungete il vino restante, salate, pepate e finite la cottura aggiungendo, quando serve, un po' di brodo.

Consiglio

Potete preparare le patatine novelle al vino rosso sostituendo gli scalogni con dei cipollotti freschi, e, se non trovate delle patatine novelle, potete usare delle patate normali tagliate a pezzetti piuttosto grossi.

Presentazione

Le patatine novelle al vino rosso sono un contorno rustico e appetitoso, adatto per accompagnare carni arrostiti o grigliate e secondi piatti robusti. Le patate novelle, vengono scottate per qualche minuto in acqua bollente e poi stufate assieme agli scalogni, e insaporite con vino rosso, salvia e pepe; pochi ingredienti per un ottimo e saporito contorno.

Preparazione

Lavate le patate novelle, e ponetele a scottare qualche minuto in una pentola con dell'acqua bollente salata, fino a che il loro interno sia tenero, poi scolatele bene. Tagliate a metà le patate più grosse, poi ponete il burro a sciogliere in un tegame capien-



Una Frittura a Regola d'Arte di D. S.

Già nel Settecento, il cuoco-filosofo francese **Jean Anthelme Brillat-Savarin** aveva dedicato all'arte di friggere alcune sagge e sempre valide riflessioni nel suo libro "Fisiologia del gusto". Infatti questo modo di cottura, per dare risultati eccellenti, richiede precisione ed esperienza. Esistono, fondamentalmente, due tipi di frittura: in padella e ad immersione. In padella: l'olio arriva circa a metà dello spessore dei cibi, che poi devono essere rigirati con una paletta forata per completare la cottura e la doratura.

Ad immersione: il cibo "nuota" in olio abbondante, che lo avvolge tutto.

Alcuni cibi, come le patate e le paste dolci (chiacchiere, cenci, bignè, zeppole), vanno fritti direttamente, così come sono. La maggior parte, però, va "rivestita" in modo che si formi, a contatto con l'olio caldo, una crosticina che impedirà all'olio di penetrare all'interno: i cibi devono essere ben asciutti e il rivestimento non va mai salato, per evitare che il sale concentri l'umidità e impedisca la formazione di una crosta croccante.

Per la stessa ragione il fritto va salato solo al momento di servirlo.

Sono previsti 4 tipi diversi di "rivestimento"

Infarinatura: l'alimento, con superficie umida, viene rotolato nella farina e poi scosso, prima di immergerlo nell'olio bollente, in modo da eliminare la farina in eccesso.

Si infarinano, ad esempio, pesci piccoli, zucchine a bastoncino, trance sottili di pesce.

Doratura: gli alimenti vengono passati prima nella farina e poi nell'uovo sbattuto.

Ad esempio, si fanno dorare i delicati fiori di zucca e le cimette di cavolfiore.

Panatura: gli alimenti che presentano una alta umidità interna, vengono passati nell'uovo sbattuto e poi nel pangrattato.

A volte vengono prima infarinati, creando una tripla protezione. Questo sistema è usato per fette di carne o pesce, e fette spesse di melanzane.

Pastellatura: gli alimenti vengono avvolti in una pastella a base di farina e liquidi vari che a contatto con l'olio solidifica formando una crosticina. Si usa per cibi delicati di piccole dimensioni, frutta e verdure.

Le pastelle migliori

- *Semplice:* mescolare farina e acqua fino ad ottenere una crema fluida e senza grumi. Per pesci non piccolissimi e verdure saporite come carciofo o melanzane.

- *Con l'olio:* setacciate in una ciotola 250g di farina, unite 3dl d'olio d'oliva e, mescolando con una frusta per evitare grumi, incorporate poco alla volta 3dl d'acqua tiepida; lasciate riposare a ciotola coperta. Al momento dell'uso, incorporate 2 albumi montati a neve ferma. Per frat-taglie, piccoli pezzi di carne delicata, funghi.

- *Con la birra:* mescolare 125g di fecola di mais, unite ½ bustina di lievito in polvere e un cucchiaino d'olio. Diluite con la birra (o acqua minerale gassa-

ta) fino ad ottenere una crema fluida e omogenea che lascerete riposare. Al momento dell'uso, incorporate 2 albumi d'uovo montati a neve. Per frutta, verdure di sapore delicato e fiori di zucca.

- *Con l'uovo:* mescolate 100g di farina con 2 cucchiaini di olio e circa 1dl d'acqua tiepida; fate riposare per circa 20 minuti, poi unite un tuorlo e, all'ultimo, un albume montato a neve. Per qualsiasi fritto di piccole dimensioni, come gamberetti e verdure a piccoli pezzi.

Le regole del buon fritto

- Usate olio d'oliva, che "fuma" solo a temperatura molto alta e quindi non produce acroleina (sostanza dannosa alla salute) quando viene portato alla temperatura ottimale prevista per friggere.

- Il recipiente ideale è la padella in ferro a bordi alti e va pulito con carta assorbente, mai lavato. Per patate e frittura minuta è indicata la pentola svasata con cestello che "raduna" il cibo e consente di estrarlo e farlo sgocciolare facilmente. In mancanza, usate il "ragno" cioè il mestolo di fil di ferro (da cui l'olio sgocciola rapidamente) oppure quello forato.

- Ottima la friggitrice elettrica, munita di filtro: seguire attentamente le indicazioni.

- Friggete alimenti di piccole dimensioni e, se possibile, di misura abbastanza uniforme.

- Immergete pochi pezzi alla volta: altrimenti la temperatura dell'olio si abbassa compromettendo il risultato; inoltre ogni elemento deve avere intorno parecchio olio (e quindi calore) per esalare l'umidità.

A QUALE TEMPERATURA?
L'olio in cui friggere avrà temperature diverse:

MEDIA (140/160° C)	Per i cibi che devono friggere a lungo (trance di pesce, pollo o coniglio a pezzi).	
ALTA (fino a 175° C)	Per le frittelle con rivestimento (frittelle, crocchette).	
MOLTO ALTA (fino a 185° C)*	Per piccoli pesci, patate a fiammifero o al velo, paste dolci sottili.	

* Il limite di 185° C non va superato per non alterare le caratteristiche dell'olio.

Un sistema empirico per rilevare la temperatura dell'olio:
Un cubetto di pane (1 cm circa di lato) buttato nell'olio caldo, frigge in 40 secondi se l'olio è a temperatura media, in 30 secondi a temperatura alta, in 25 a temperatura molto alta.

Dopo il Vespro

Dalla pace di Caltabellotta (1302) al 1815. Con la pace di Caltabellotta (1302) la Sicilia rimase a Federico d'Aragona con il titolo di re di Trinacria. Alla morte di lui l'isola sarebbe dovuta tornare agli Angioini; invece Federico fece riconoscere per successore il figlio Pietro. Di qui una lunga guerra tra i due regni che si protrasse inconcludente e assai dannosa, con incursioni reciproche e sbarchi sulle coste e con la istigazione e l'appoggio dato da re Roberto di Napoli a fuorusciti e ribelli siciliani. Nel 1337 Federico morì e gli successe Pietro II (1337-42), nonostante una sentenza pontificia dichiarasse la Sicilia devoluta a re Roberto; a Pietro successe Luigi (1342-55). Sotto di lui e sotto il successore Federico III, Giovanna di Napoli e il marito Luigi di Taranto intervennero, chiamati da molti signori, ricevettero a Messina (1356) l'omaggio dei sudditi siciliani e per qualche tempo furono signori della maggior parte dell'isola. Ben presto però Federico riprese il sopravvento, e nel 1372 fu conclusa la pace, per la quale la Sicilia rimaneva alla casa cadetta aragonese come vassalla di Napoli e del papa. Morto Federico III nel 1377, la

successione della figlia Maria non venne riconosciuta da Pietro IV d'Aragona che cedette i suoi diritti sulla Sicilia al secondogenito Martino il Vecchio, il quale li trasmise al figlio Martino il Giovane. La nobiltà dell'isola si divise nelle fazioni aragonese e siciliana, della quale seconda furono a capo i potentissimi baroni Chiaramonte. La regina Maria fu fatta prigioniera dalla fazione aragonese, condotta in Spagna e maritata a Martino il Giovane, e questi venne coronato a Palermo (1392). Pure la guerra civile continuò sin verso la fine del secolo. Morti Maria (1402) e Martino il Giovane (1409), Martino il Vecchio re d'Aragona si dichiarò erede del regno di Sicilia; ma, morto anche lui quasi subito dopo (1410) ed estintasi la casa d'Aragona, seguì un periodo d'interregno finché i siciliani, al pari degli aragonesi, riconobbero il figlio della sorella di Martino il Vecchio, Ferdinando di Castiglia, venendo così riuniti i due regni di Aragona e Sicilia. In Sicilia i primi re aragonesi emanarono molte costituzioni per difendere i diritti popolari dagli abusi feudali e fiscali, e costituirono definitivamente l'istituto del parlamento, un'assemblea di origine normanna composta di nobili, clero e deputati delle città regie (cioè non feudali), cui fu riservato il diritto di deliberare pace e guerra, di votare le imposte, di censurare i pubblici ufficiali. I re per tenere a freno la nobiltà favorirono anche le libertà municipali; ma, nonostante tutto questo, i feudatari acquistarono un potere preponderante a danno dell'autorità regia e dei Comuni. Le loro lotte con questi e fra di loro desolarono l'isola, che venne a poco a poco in profonda decadenza. Alfonso d'Aragona e di Sicilia, figlio di Ferdinando di Castiglia, acquistò anche Napoli riunendo i due regni (1442). Ma alla sua morte (1458) la riunione ebbe termine, perché la Sicilia passò con l'Aragona al fratello Giovanni II, mentre Napoli fu lasciata da Alfonso, come acquisto personale, al figlio naturale Ferdinando I. Con Ferdinando il Cattolico figlio di Giovanni, re di Aragona e Sicilia, che riunì la Spagna sotto il suo governo, si ebbe di nuovo, per la conquista del Napoletano (1501-03) da lui operata contro il ramo collaterale e contro la Francia, la riunione delle cosiddette due Sicilie alla corona di Spagna, rimanendo però distinte con il titolo di regno di Napoli e regno di Sicilia. A Palermo risiedette un vicerè. Il governo spagnolo in Sicilia ebbe caratteri oppressivi. Il Tribunale di giustizia funzionò in maniera arbitraria. Vennero ridotte le attribuzioni del parlamento, sempre diviso nei tre bracci, ecclesiastico, baronale e demaniale. I nuovi sovrani,

esasperando una prassi già affermatasi con i re normanni, svevi e angioini, monopolizzarono il commercio del grano, accrescendo la decadenza economica dell'isola. La difficoltà delle condizioni materiali di vita produsse numerose rivolte popolari, come quella di Palermo e di Napoli (Masaniello); di Nino della Pelosa, che fu messo a morte; di Giuseppe Alessi, un battiloro, che richiese si stabilissero i privilegi del tempo di Pietro d'Aragona e si abolissero le gabelle in tutta l'isola. Il vicerè e i nobili riuscirono a suscitare una sommossa contro l'Alessi, in cui questi fu ucciso; e il popolo, privo di un capo, fu domato. Seguirono altri moti, e in ultimo, sul finire del 1649, una congiura guidata da due eloquenti avvocati, Antonio Lo Giudice e Giuseppe Pesce: la congiura fu scoperta e i due uccisi. Più tardi fu Messina a insorgere (1674) mettendosi sotto la protezione di Luigi XIV; ma, quando questi pensò a far pace con l'alleanza dell'Aia, ordinò lo sgombero della città (gennaio 1678), che ritornò così sotto la Spagna. Con la pace di Utrecht (1713) il regno di Sicilia fu assegnato a Vittorio Amedeo II di Savoia, che nei brevi anni in cui lo

tenne contese con i papi per i diritti di legazia ecclesiastica, proseguendo le dispute già intense al tempo del dominio spagnolo. La Spagna sotto la direzione dell'Alberoni tentò di riconquistare i domini italiani e nel 1718 un esercito sbarcò in Sicilia, occupandola. La formazione immediata della Quadruplice alleanza costrinse la Spagna a recedere dal suo proposito: e allora la Sicilia fu trasferita all'Austria, che non aveva cessato di reclamarla, e così, riunita a Napoli, passava sotto quella potenza per la ricordata pace di Utrecht. Il figlio di secondo letto di Filippo V, della nuova dinastia borbonica di Spagna, Don Carlos, durante la guerra di Successione polacca compì

(1734) una vittoriosa spedizione nel regno, che riacquistò in lui un re indipendente, anche se strettamente legato alla Spagna. Sotto di lui (Carlo III, 1734-59) e sotto il figlio Ferdinando IV, finché fu al governo il Tanucci, si ebbe un indirizzo politico di stampo riformatore. Dopo il ritiro del Tanucci, soprattutto dopo l'inizio della rivoluzione francese, prevalsero tendenze reazionarie: questo non fece che favorire nella parte più colta della popolazione lo sviluppo delle nuove idee (il cosiddetto giacobinismo). A Palermo si ebbe nel 1795 la congiura Di Blasi. Nei 1799 e poi nei 1806-14 Ferdinando IV si ritirò da Napoli davanti alle armi francesi, riparando in Sicilia sotto la protezione della flotta inglese. Ferdinando IV, per le pressioni dell'Inghilterra, concesse alla Sicilia nel 1812 una nuova costituzione con le due camere dei Pari e dei Comuni, sul modello inglese.

(continua sul prossimo numero)

Miti e leggende, quasi sempre contengono delle verità, alle volte anche non esattamente edificanti, e necessitano degli eroi. La "propaganda politica" non è strumento modernista, trovando la più ampia pratica in tutte le epoche, basti pensare a Giulio Cesare, la cui casata "Gens Julia" vantava la discendenza dall'eroe troiano Enea e, quindi – per sovra mercato – dalla dea Venere. Non sfugge a questo criterio il gesto, di ribellione, ascrivito al giovane palermitano che trae la spada dell'armigero angioino, per difendere l'onore offeso della fanciulla (emblemata e simbolo dell'indomita fierezza dei Siciliani), che diviene il "casus belli" della Guerra del Vespro. Un gesto eroico, quello, che se non contestualizzato nelle più ampie contese dei potenti, si sarebbe risolto, tragicamente per l'autore, come quello dell'emulo Masaniello (Napoli 1620-1647) e la "ribellione" non si sarebbe potuta espandere, così rapidamente, per tutta l'Isola, ma sarebbe stata soffocata (nel sangue) come le non poche altre. In pratica, quel gesto nobile ed eroico, null'altro era se non il "segnale" atteso, a cui tanti erano preparati.



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

Vivi la vita

*La vita è un'opportunità, coglila.
La vita è bellezza, ammirala.
La vita è beatitudine, assaporala.
La vita è un sogno, fanne realtà.
La vita è una sfida, affrontala.
La vita è un dovere, compilo.
La vita è un gioco, giocalo.
La vita è preziosa, abbine cura.
La vita è una ricchezza, conserva.
La vita è amore, godine.
La vita è un mistero, scopri.
La vita è promessa, adempila.
La vita è tristezza, superala.
La vita è un inno, cantalo.
La vita è una lotta, accettala.
La vita è un'avventura, rischiala.
La vita è felicità, meritala.
La vita è la vita, difendila*

di MADRE TERESA

Storico

Anche gli Aztechi coltivavano girasoli

di D. S.

Nuove ricerche in Messico retrodatano di 4.000 anni l'utilizzo della pianta nell'America Centrale e del Sud. La conferma arriva da studi botanici ed etnografici pubblicati su Pnas



Ricerche delle **Università di Cincinnati e della Florida** hanno retrodatato di quattromila anni la presenza della coltura del girasole in Messico, che risale così all'età precolombiana. Gli studi, finanziati dalla *National Science Foundation* e dalla *National Geographic Society*, sono stati diretti da **David Lentz**, docente di biologia e direttore esecutivo del *Centro di Agraria dell'Università di Cincinnati*, coadiuvato da **Mary Pohl** della *Florida State University*, **José Luis Alvarado** dell'*Istituto Messicano di Antropologia e Storia*, e **Robert Bye** dell'*Independent National University* messicana.

La ricerca, che sembra confermare l'utilizzo della pianta prima della conquista spagnola, è stata pubblicata su **Proceedings of the National Academy of Sciences (Pnas)** e sull'**International**

Journal of Plant Sciences.

I ricercatori hanno raccolto prove archeologiche, linguistiche ed etnografiche che dimostrano come il girasole (*Helianthus annuus*), tuttora diffuso presso le popolazioni centroamericane, fosse coltivato in Messico già nel 2.600 a.C., tanto da estendersi a sud fino a raggiungere El Salvador nel I millennio a.C.

La pianta, che si riteneva presente in età precolombiana solo nell'America del Nord lungo la media valle del Mississippi, era quindi ben conosciuta anche dagli Aztechi.

Frutti di girasole, detti acheni, sono stati infatti rinvenuti in Messico nella Cueva del Gallo, una grotta asciutta, e a San Andrés, un sito un tempo acquitrinoso. Alle prove effettuate con lo spettrometro di massa, i girasoli di San Andrés sono risultati più antichi del 2.600 a.C.

I ricercatori hanno anche notato che i nomi con cui le popolazioni indigene del Messico indicavano il girasole nel XVI secolo erano tutti di origine autoctona, non correlati allo spagnolo, come si evince dall'analisi del Codice Fiorentino, una cronaca dell'epoca scritta dal frate Bernardino de Sahagun, dove sono attestati dei termini tuttora usati dal popolo messicano dei Nahuatl, discendenti degli Aztechi, per denominare la pianta.



Curiosità

Pesce killer di zanzare

di D. S.

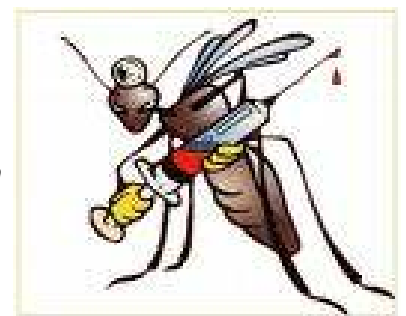


Piccolo (2-3cm), ghiotto di larve, va tenuto in acqua stagnante

Un pesciolino che vive nell'acqua stagnante,

anche in contenitori depositi sul balcone, può diventare il peggior killer delle zanzare.

Il pesciolino si chiama **Gambusia affinis** e' ghiotto di larve di zanzare e Federcoopescas-Confcooperative sta impiantando allevamenti per fare concorrenza allo spray insetticida. I pesciolini, di due-tre centimetri, possono essere tenuti in casa, sul terrazzo o in giardino, in contenitori con acqua stagnante e terra sul fondo, riducendo dell'80% le zanzare.





“L'ADRIATICO E LE SUE GENTI”

- Progetto di ricerca storica sugli usi e costumi, mestieri e tradizioni, feste e folclore della cultura marinara in Adriatico, con particolare riferimento alla tradizione, rifacendosi al periodo della Repubblica Serenissima, che lega le due sponde dell'Adriatico.

I secoli succedutisi hanno incrementato gli scambi e i contatti fra i popoli dell'area Adriatica, e noi vogliamo valorizzare questa possibilità con scambi sportivi, culturali ed attestazioni di solidarietà.

Per dare l'avvio ad un programma già completo, da noi elaborato, intendiamo organizzare un Convegno sul tema, che tratti le caratteristiche dell'area nelle sue espressioni sociali più diverse.

- Progetto di educazione ambientale “Incontri sul Mare” con il coinvolgimento delle scuole di ogni ordine e grado.

PROGETTO ATTIVITÀ PROVINCIALE

OBIETTIVO:

- Proporre nella Provincia la Promogest come realtà organizzata e funzionante;

- Inserire la Promogest come entità di supporto allo sviluppo delle attività motoria, artistica, culturale, di comunicazione e delle sue applicazioni nel territorio.

METODO:

1. Fare Associazione: portare avanti cioè un impegno sulla base di motivazioni e finalità comuni, condividendo ideali, valori e speranze e facendo una esperienza di crescita personale insieme agli altri attraverso la partecipazione e la solidarietà;

2. Realizzare Progetti: localizzare cioè interventi speciali indirizzati alle zone della Provincia, alle aree ambientali e alle categorie sociali che hanno maggiore e urgente bisogno perché più povere, discriminate, emarginate o solo impossibilitate;

3. Fare Politica: sviluppare il progetto BARBABLU' della “Cultura della Diversità” e quindi sottoporre alle Istituzioni Locali con priorità alla Provincia, al Comune e alle altre rappresentanze sociali un progetto che riguardi le problematiche importanti della diffusione, dell'organizzazione e della gestione nel territorio dei temi sviluppati.

ESECUZIONE:

PUNTO A - Contatti continui con le Associazioni del Terzo Settore perché comprendano il ruolo che si richiede loro, sia dal lato organizzativo che strutturale per essere veramente il luogo che assicura la crescita globale dei giovani e dei meno giovani;

- Cura profonda della preparazione degli operatori, dirigenti, tecnici, arbitri

e loro coinvolgimento nella realizzazione delle finalità della Promogest.

PUNTO B - Costituzione di un nucleo provinciale di operatori, possibilmente giovani, che dopo un congruo periodo di preparazione, possa essere utilizzato nella elaborazione e realizzazione dei progetti speciali;

- Collegamento stretto con gli Organi istituzionali e le altre entità sociali e di volontariato esistenti sul territorio, quali: Amministrazioni Provinciali e Comunali, Comunità Montane, Aziende Sanitarie Locali, Università, Direzioni Servizi Amministrativi del Ministero dell'Istruzione Università e Ricerca, CONI, FF.SS.NN., Enti di PP.SS., Croce Rossa, Club Service (Rotary, Lions, Panathlon), Curie Vescovili, Parrocchie, per presentare i nostri progetti e avviare confronti con l'esistente, partendo dalla nostra identità culturale e capacità propositiva;

- Organizzazione di attività, il più possibile continuativa, di forte richiamo promozionale e molto aderente alla mentalità e ai costumi delle varie zone della Provincia, tenendo

conto degli impianti esistenti e di quelli attrezzabili in via provvisoria nelle varie località, e riferita alle varie fasce d'età che si vogliono coinvolgere;

- Avvio di un progetto mirato all'azione di sostegno dell'attività scolastica, di iniziative di animazione motoria, culturale e sociale che coinvolgano tutti i ragazzi e le famiglie che sentano la necessità di questo sostegno o abbiano il desiderio di valutarne la validità;

PUNTO C: - Incentrare il progetto quadro di politica sportiva e sociale in due direzioni:

All'interno della Provincia: partendo dalla considerazione del possibile migliore utilizzo degli impianti esistenti, suggerire agli Enti Locali interessati delle ipotesi di intervento atte a definire gli ambiti e le priorità;

All'esterno della Provincia: tenere rapporti con la regione politica (attraverso il possibile costituendo Delegato regionale) per utilizzare i fondi disponibili, per ottenere i finanziamenti dei progetti da attuare o per definire quanto di competenza.

PRIORITÀ: Subito provvedere a compilare:

- Quadro generale degli impianti esistenti e loro grado di utilizzo e di conservazione;

- Calendario delle manifestazioni dei festeggiamenti nei vari Comuni (Assessorato Turismo Provincia);

- Analisi delle disponibilità degli Enti Locali a finanziare attività in loco di livello provinciale o superiore;

- Valutazione delle possibilità di acquisizione, da parte dei Moduli, della gestione di impianti, previa convenzione da stipularsi con l'Ente locale sulla base di progetti tipo;

- Calendario di attività di ogni stagione, per il periodo da settembre di un anno a agosto dell'anno successivo;

- Presentazione alla Stampa del progetto di massima anche attraverso la collaborazione dei Club Service esistenti in provincia;

- Presentazione del programma a tutte le Entità interessate o interessabili per una doverosa informativa sui progetti in corso di realizzazione e per gli eventuali necessari pareri e proposte;

- Organizzazione di Convegni sull'attività associativa di base, anche con riferimenti storici;

- Organizzare assemblee informali con tutti i possibili interlocutori;

- Organizzare conferenze stampa a ritmo costante per illustrare iniziative e risultati;

- Avviare contatti immediati con le Commissioni Diocesane della Pastorale dello sport, Turismo e Tempo Libero per spiegare la gamma dei progetti e dei servizi dell'Associazione.

Eventi

Ottima riuscita dell'evento organizzato dalla Gioielleria ROSANGEL del nostro socio **Emanuele Di Bella** domenica 4 Maggio, che ha avuto come ospite d'onore MISS ITALIA 2007. La bellissima **Silvia Battisti**, dopo aver salutato gli intervenuti, si è con gioia e allegria intrattenuata con tutti i presenti facendo foto ricordo e autografi.



Ad intrattenere le centinaia di persone presenti, tra cui numerosi soci di **Na.Sa.Ta - I Sapori del Mio Sud**, inoltre un gradito e delizioso cocktail di benvenuto offerto da ROSANGEL.

Durante la manifestazione è stato sorteggiato fra gli intervenuti un prezioso *collier in oro bianco e diamanti* gentilmente offerto da **Miluna** e vinto dalla Signora **Grazia Minutoli**.

A coloro che hanno partecipato a questo momento di cordiale intrattenimento, la Gioielleria ROSANGEL ha inoltre offerto un buono-sconto del 20% su tutti gli articoli trattati.

Pillole di Saggezza

Continua ad andare avanti senza paura, non darti mai per vinto; nessuno segue chi si è volto indietro

F.X. Van Theean

Se dovessimo tollerare negli altri ciò che permettiamo a noi stessi, la vita sarebbe insopportabile

Georges Courteline

Spesso stabiliamo regole per gli altri ed eccezioni per noi

Anonimo

Non c'è nella vita tenerezza migliore di quella di tua madre

H. de Balzac

Saggio non è chi sa molto, ma chi sa cose utili

Anonimo

Un minuto di felicità vale più di mille anni di gloria

Giuseppe Giusti

Le parole sono nane, gli esempi giganti

Proverbio svizzero

La maturità è l'arte di convivere in pace con quello che non si può cambiare

Anonimo

Amare non è donare, ma condividere

R. Follereau

Le volontà deboli, producono discorsi, quelle forti producono azioni

G. Le Bon

Chi vive meglio non è chi ha di più, ma chi amministra bene il poco o molto che ha

A. Lanivet

Forse solo in Paradiso l'umanità vivrà per il presente, finora è sempre vissuta d'avvenire

Anton Chevoc

Ogni giorno passato è un caro estinto per noi, un'urna piena di fiori e di cenere

Ippolito Nievo



Errata Corrige: Nell'editoriale del numero 35 di Maggio leggasi al posto di Elisabetta, **Isabella D'Ungheria**.