

In questo numero

L'albicocca: Energetica e Ricostituente, amica per la nostra alimentazione

Pag.2

La Triscele lancia due nuove birre ad identità Siciliana

Pag.3

No al caldo per chi soffre di Obesità e Diabete

Il Gelato confezionato in Italia compie 60 anni

Gelatai come barman? Oggi è di tendenza

Pag.4

I broccoli fanno bene alla salute

Il bandito buongustaio

In Sicilia è nato il primo portale dell'ecosturismo

Pag.5

Abbinamento Cibo-Vino parte 2

Pag.6

Il Pane

Pag.7

Ricetta del Mese

Pag.8

La Storia della Sicilia parte 7

Pag.9

L'Angolo della Poesia

Pag.10

La teoria dei cinque colori

Pag.11

L'angolo dell'Ecologia

Pag.12

Eurispes

Pag.13

Report "Festa di Primavera"

Pillole di Saggezza

L'albicocca: Energetica e Ricostituente, amica per la nostra alimentazione

di Domenico Saccà

L'albicocca è il frutto dell'Albicocco (*Prunus Armeniaca*), della famiglia delle "Rosacee", genere Prunus, stessa famiglia di frutti quali la ciliegia, la pesca e le prugne.

Considerate in passato un frutto esotico e rarissimo (pare che fosse già molto apprezzato 4000 anni fa, dagli imperatori cinesi) proveniente dalla Cina e dall'Asia Centrale.

Fu diffuso in Europa dai Romani dopo la conquista dell'Armenia, all'inizio dell'era cristiana.

Furono però gli Arabi a reintrodurre la coltivazione nel bacino del Mediterraneo attorno al X° secolo, infatti, "albicocco" deriva dalla parola araba "Al-barquq", mentre in America venne introdotta solo dopo il 1700, oggi è diffuso in oltre 60 paesi e viene coltivato in climi caldi o temperati e relativamente asciutti.

L'Albicocca compare a primavera, quasi ad indicare il cambio di stagione e la dolcezza di questo periodo.

I medici arabi ne scoprirono le virtù farmaceutiche: le usavano per curare il mal d'orecchi e anche per lenire i fastidi delle Emorroidi.

L'albicocca stimola la produzione di emoglobina, la proteina che trasporta il ferro e dà colore al sangue, un frutto anti-anemia per eccellenza.

L'Albicocca è ricca di **Vitamina C ed A**, o per meglio dire di beta-carotene, questa vitamina è fondamentale per la produzione da parte del nostro corpo della "melanina", la sostanza che ci fa abbronzare e ci protegge dai raggi del sole.

Il **beta-carotene** inoltre ha anche altre proprietà, come quelle di proteggere il nostro corpo dalle "cancerogenesi" indotte da agenti chimici, di rendere più

acuta la capacità visiva, di rafforzare le ossa e i denti, di potenziare le difese immunitarie contro le infezioni respiratorie, contro gli elementi tossici dell'aria inquinata e contro i danni del fumo.

Nella cosmesi popolare l'albicocca è stata sempre accoppiata alla cura della pelle.

Due etti di albicocche fresche forniscono il **100% del fabbisogno di vitamina A** di un adulto.

Le Albicocche vanno scelte ben mature e consumate entro pochi giorni dall'acquisto, poiché sono frutti delicati e deperibili, devono essere conservati in frigorifero, in particolare in un sacchetto di plastica cui si devono praticare dei

fori per evitare che possano marcire. In questo modo resistono anche 6-7 giorni.

Proprio per questa loro fragilità vengono conservate o trattate in numerosi modi: essiccate (soprattutto negli USA); sciroppate e conservate in lattina o congelate.

Altrettanto comuni sono i prodotti derivati: il succo, la mar-

mellata e la gelatina di albicocca, molto usata in particolare per apricottare torte e pasticcini.

Apricottare (da Apricot, albicocca in francese ed in inglese), indica l'azione di spennellare la superficie di una torta di gelatina di albicocca, prima di glassarla.

Un esempio classico di questa tecnica molto diffusa è la famosa "torta Sacher".

Il nocciolo, come quello della mandorla amara, fa male solo quando lo si apre, perché contiene una sostanza, un derivato dell'acido cianidrico, che lo rende altamente tossico, per questo non deve mai essere aperto, ne tanto meno mangiato soprattutto dai bambini.



Approfondimento

La Triscele lancia due nuove birre ad identità Siciliana

di D. S.



"BIRRA DEL SOLE" e "PATRINI E SUTTA" i veri sapori della tradizione siciliana: sono questi i due nuovi marchi di birra che saranno prodotti dalla nuova **Triscele srl** della Famiglia Faranda, che cinque mesi fa ha riacquisito lo storico stabilimento della birra Messina - in passato ceduto alla Heineken Italia spa - I Faranda ripercorrono il sentiero del successo con il ritorno di un marchio storico per la città

Un'azienda che intende capitalizzare storia e tradizione per un futuro di successo all'insegna di una passione che ha fatto la storia della birra in Sicilia.

I due prodotti presentati ricordano le origini siciliane. Entrambi i marchi sono prodotti esclusivamente con l'acqua di Contesse conosciuta con il nome di "Santissima". La "BIRRA DEL SOLE" chiara, dal gusto fresco, con una gradazione alcolica di 4,7 % si candida a diventare la birra di riferimento dei siciliani con un gusto equilibrato, schiuma persistente e lucente colore dorato.

La genuinità del prodotto la porta a conservare un retrogusto di cereali che ricordano il sapore del tempo.

Disponibile nei formati bottiglia in vetro da 33 cl e da 66 cl.



"PATRINI E SUTTA" è una birra con gradazione alcolica più bassa 4,5 % che lascia il retrogusto della vera birra.

Gli ingredienti naturali malto d'orzo e luppolo per aromatizzare il prodotto contribuiscono a renderlo unico.

Destinata ad un consumatore anticonformista conquisterà per la simpatia dell'etichetta i consumatori. Disponibile nei formati bottiglia in vetro da 33 cl e da 66 cl.

"Patrini e sutta" (in italiano "padrone e sotto") è un gioco di carte e di bevute (praticato con bevande alcoliche come la birra) diffuso in alcune regioni del sud (Sicilia, Calabria, ..).

Si può giocare in 4, 6 o 8 persone a squadre.

Lo scopo di questo gioco è quello di fare più bevute pagando il meno possibile.

" Il successo non è solo il frutto dell'altissima professionalità conquistata in quasi un secolo - ha spiegato l'amministratore unico Francesco Faranda - ma la passione e l'amore di chi ha dedicato a questa professione tutta una vita".

La Famiglia Faranda, riacquistando lo storico stabilimento del noto marchio Heineken, ha evitato la chiusura e il trasferimento dei lavoratori di Messina in altri siti di produzione fuori dalla Sicilia. Un'azienda che ha fatto storia.



Già nel 1923 la famiglia Faranda iniziava la propria attività di produzione e di imbottigliamento della Birra.

Qualità che ha portato lo stabilimento a diventare un punto di riferimento per moltissimi brand nazionali ed internazionali.

Lo stabilimento di valore storico e di pregio architettonico si estende su una superficie di quasi 19 mila mq e rappresenta ancora oggi un polo importante e di alta tecnologia dedicato alla produzione ed imbottigliamento della birra.

La posizione strategica della città di Messina e i suoi intensi scambi via mare con le più importanti città mediterranee hanno facilitato i successi distributivi delle birre prodotte ed imbottigliate nello stabilimento.

La tecnologia è il fiore all'occhiello della società.

Risorse umane hanno evoluto la loro professionalità di pari passo con le tecniche utilizzate, per rispecchiare la qualità e l'eccellenza che hanno sempre contraddistinto i prodotti imbottigliati nello stabilimento di Messina.

Un'eccellenza creata con costanza, basata sul perfezionamento, l'aggiornamento e la ricerca continua, affinché ogni sorso delle nuove birre prodotte a Messina, conservi il sapore della tradizione e della passione per la propria terra.

No al caldo per chi soffre di Obesità e Diabete

di Agostino D'Arrigo



CLIMA E SALUTE Le temperature elevate degli ambienti sono dannose.

Il caldo può favorire lo sviluppo dell'obesità e del diabete e ciò avvalorata il ruolo fondamentale che può avere la temperatura esterna nella lotta alle patologie summenzionate. Lo ha affermato, a Empoli, il **professor Saverio Cinti**, ordinario di anatomia umana dall'*università di Ancona* e presidente della *Società italiana obesità*, nel corso del quinto *congresso nazionale della Sias (Società italiana alimentazione e sport)* organizzato in collaborazione con la Asl 11 di Empoli e Fondiaria Sai.

Questa teoria, che deriva da tanti anni di studi e pubblicati sulle più importanti riviste scientifiche, è stata messa a punto dal professor Saverio Cinti e dalla sua équipe dell'Istituto di anatomia umana della facoltà di medicina dell'università di Ancona. Secondo tali studi nel corpo umano sono presenti due tipi di tessuti adiposi (grassi), quello "bianco" che è conosciuto e composto dalle tradizionali cellule grasse e quello

"bruno" (più presente in chi vive nei climi freddi) che ha una funzione totalmente diverse e che si oppone all'accumulo di grasso favorendo la difesa dell'organismo contro il diabete e l'obesità, considerata ora una vera e propria malattia. "Il messaggio innovativo che vogliamo lanciare", ha spiegato il professore, "soprattutto ai pediatri e ai genitori, è di non fare stare troppo al caldo i propri figli fino a 15 anni. D'inverno basta tenere in casa e nelle scuole una temperatura di 19°C per far crescere la presenza di tessuto "adiposo bruno" che può aiutare l'individuo a prevenire l'obesità e il diabete".

IL GELATO CONFEZIONATO IN ITALIA COMPIE 60 ANNI

di A. D.

Il gelato è sempre più gradito dagli italiani ed entra nelle case di 20 milioni e mezzo di famiglie, con un consumo pro capite annuo intorno ai 4 chili. Lo rende noto **l'Istituto del Gelato Italiano (Igi)**, sulla base dei dati dell'*Associazione industrie Dolciarie italiane (Aidi)*, nel celebrare i sessant'anni del gelato confezionato in Italia. Se negli anni cinquanta si consumavano 250 gr di gelati confezionati pro capite annui, oggi sono tre miliardi e mezzo le porzioni (circa sessanta a testa), per un fatturato pari a 1.941,7 milioni di euro, che ogni anno si consumano nell'89% delle famiglie italiane. A trainare il comparto sono ormai le confezioni multipack e va sempre più di moda il minigelato, tendenza degli ultimi anni che ormai copre quasi il 5% dei consumi totali. L'ultima frontiera del gelato - sottolinea l'Igi - è quello improntato al filone benessere-nutrizione, con linee senza glutine, senza lattosio, senza zucchero, senza colesterolo, oppure arricchite con frutta, cereali, vitamina C, calcio e fermenti lattici. O ancora i gelati leggeri con yogurt, frutta e muesli. Ma anche edizioni limitate da gourmet, confezioni de luxe dagli intensi sapori e consistenze inedite.



Secondo l'Igi, nel 2007 sono state consumate 1 miliardo e 285 milioni di porzioni da confezioni in vaschette o secchielli, 1 miliardo e 23 milioni di porzioni da confezioni multipack (ovvero confezioni famiglia delle diverse specialità), 700 milioni di porzioni da passeggio, 276 milioni e mezzo di porzioni di gelato sfuso, 117 milioni di porzioni da torte e tranci e oltre 38 milioni di porzioni di specialità da tavola in confezioni singole. Dati alla mano - conclude l'Igi - ogni italiano consumerà nel periodo estivo l'equivalente di 2-3 porzioni di gelato a settimana (che salgono a 3,3 nel caso dei giovani), per un totale di poco meno di 150 grammi a testa.

Gelatai come barman? Oggi è di tendenza

di G. A.



Restiamo nell'ambito delle dolcezze e, parliamo ancora del gelato: uno studio dell'**Osservatorio del Sigep**, il Salone internazionale del gelato e della pasticceria che si svolge ogni anno a Rimini, ha messo in luce la creatività in aumento dei maestri del gelato, che mescolando sapientemente ingredienti tipici dell'alta pasticceria, stanno sfornando nuovi gusti al ritmo di mille l'anno, proprio come i barman fanno con i cocktail. Ecco quindi che ci arrivano nel cono o in coppetta il dolcetto mandorlato di gelato o il gelato a base di pinolata siciliana o pastiera napoletana e quant'altro, ma il re indiscusso delle pause estive resta il cioccolato. Massimo del trendy, oggi, è quello speziato, sposato, cioè, con peperoncino, cannella, zenzero o frutta secca e che guarda ormai al superamento del 'semplice' cacao alla ricerca di cru sempre più pregiati, provenienti soprattutto da Venezuela e Madagascar.

Gli esperti, però, avvertono: quel che conta è la freschezza degli ingredienti, se si fa un gelato con le introvabili e profumatissime nocciole delle Langhe il risultato è assicurato! Diffidare sempre, invece, dei prodotti fuori stagione, come il gelato alla fragola d'inverno che ha un colore assai poco rassicurante. Ultima curiosità: se il godimento di un bel cono non tramonerà mai, prende sempre più piede il gelato come piacere 'casalingo', il consumo da asporto, in vaschetta, ultimamente è infatti cresciuto del 20%.

News

I broccoli fanno bene alla salute *di D.S.*



I broccoli amici delle ossa e grazie alla vitamina K riducono perdita di massa nelle donne in menopausa.

Broccoli panacea di salute. Non solo rappresentano uno degli alimenti con maggiori proprietà anticancro, ma ora si dimostrano amici anche delle ossa. Complice l'alto tasso di vitamina K. Questa verdura dunque, "come anche gli spinaci, i cereali e l'olio vegetale - rivelano due studi, entrambi scozzesi e pubblicati sul quotidiano Daily Mail - aumentano la densità ossea e riducono la perdita di massa nelle donne appena entrate in menopausa".

La ricerca condotta dall'**ateneo di Aberdeen** su donne tra i 49 e i 54 anni ha mostrato una relazione diretta tra alte dosi di vitamina k e maggiore densità ossea. I 'collegli' dell'**università di Dundee** hanno rilevato invece che le vitamine K e D, insieme al calcio, fanno aumentare la densità delle ossa.

Aggiungendo che "gli effetti possono essere raggiunti semplicemente scegliendo la dieta giusta, senza fare ricorso a integratori alimentari".

Il bandito buongustaio

di A. D.

Un tempo il sale era una merce di scambio di grande valore, alla stregua delle pietre e dei metalli preziosi. Non era quindi insolito che fosse oggetto di contrabbando.

Una leggenda ligure del Medioevo vuole che proprio il commercio clandestino di sale sia all'origine di uno degli alimenti più tipici della gastronomia italiana: l'acciuga salata.

Si narra che, per trasportare il prezioso materiale, un contrabbandiere si serviva di barili pieni di sale e ricoperti in cima da vari strati di alici. Il trucco funzionò, ed ebbe come effetto collaterale una più duratura conservazione dei pesciolini, macerati e insaporiti dal contatto con la sostanza.



Non Tutti Sanno Che...

In Sicilia è nato il primo portale sull'ecoturismo

di G. A.



Diffondere i valori culturali ed ambientali del territorio fondati sulla conservazione del patrimonio e dello sviluppo sostenibile, sostenere l'economia e la forza lavoro locale, promuovere iniziative che mettano in rete i diversi settori dell'economia siciliana, favorendo l'organizzazione di un circuito di distribuzione dei prodotti e dei servizi locali nel rispetto e valorizzazione della qualità dell'ambiente (gruppi di acquisto, consorzi di tutela, accordi volontari).

Nasce con questi obiettivi www.ecoturismomediterraneo.net, il primo portale siciliano del turismo sostenibile che punta a rispondere alle esigenze di chi fa turismo sostenibile o responsabile. Una fetta, quella composta dai cosiddetti ecoturisti che, secondo i dati contenuti nel rapporto "Italian Ecotourism

Market" realizzato da "Ambiente Italia", utilizza il web come fonte primaria di informazione per l'organizzazione del proprio viaggio.

In modo particolare, forum e blog dove è possibile scambiare racconti ed esperienze di viaggio costituiscono il luogo virtuale dove la community di ecoturisti attinge idee e informazioni. Tanto che anche il portale siciliano sta implementando un'area destinata a quest'uso.

L'Associazione "Na.Sa.Ta - I Sapori del Mio Sud" è vicina con affetto ed amicizia al socio Antonio Panarello per la scomparsa del padre Paolo, uomo impeccabile, onesto ed esemplare lavoratore.

Le componenti gustative che ci interessano di più nel vino sono queste:

ACIDITA' SAPIDITA' EFFERVESCENZA	Queste percezioni danno in bocca soprattutto sensazioni di freschezza e pulizia . L'acidità è una componente che conferisce pulizia. L'effervescenza è un carattere rafforzativo dell'acidità.
ALCOL TANNINO	Hanno funzioni diverse. Oltre a conferire una buona struttura al vino danno alla bocca note disidratanti e creano astringenza .
MORBIDEZZA PROFUMI AROMI	Danno insieme la piacevolezza del vino

I parametri di valutazione sensoriale del cibo si possono invece riassumere in due insiemi:

- sensazioni morbide
- sensazioni dure

SENSAZIONI MORBIDE

GRASSEZZA	Ci riferiamo ai <i>grassi solidi</i> , cioè a quelli che danno una percezione solida tra lingua e palato. Il grasso per eccellenza è il burro, un altro importante è il lardo, che danno quella sensazione pastosa in bocca perché non si sciolgono subito. Anche il cioccolato lo è perché contiene almeno un 30% di burro di cacao che è responsabile di quella nota pastosa che il cioccolato soprattutto fondente ci lascia dopo la deglutizione. Ma anche le carni, i formaggi, la pancetta, il guanciale, la parte grassa del prosciutto , ecc.
TENDENZA DOLCE	Non va confusa la tendenza dolce con la dolcezza vera e propria. Per dolcezza si intendono <i>zuccheri aggiunti in una preparazione</i> (dessert, dolci). Quando invece siamo in presenza di tendenza dolce è un qualcosa che assomiglia alla dolcezza ma è più vicino all'insipido. E' tipica degli amidi , dei carboidrati , delle carni succulente, del pane , dei formaggi , del latte , delle patate , della frutta , del pesce
SUCCULENZA	La succulenza è la <i>presenza di liquido in bocca</i> . Si definisce intrinseca quando c'è del liquido direttamente nella preparazione che introduciamo in bocca, come in un brodo oppure in un piatto con molto condimento, oppure le ostriche , i bolliti , i brasati ; è invece indotta se proviene da sostanze che inducono alla masticazione che a sua volta genera salivazione, ad esempio la bistecca fiorentina, lo spezzatino di cinghiale, il pane , i formaggi . In aggiunta a queste due forme possiamo citare anche il fenomeno chimico-psicologico dell' acquolina in bocca .
UNTUOSITA'	E' certamente riferita all' olio vegetale . Mentre il grasso è qualcosa di solido, la nota untuosa è qualcosa di <i>liquido che rende la lingua velata ed insensibile</i> . Viene data in bocca dall'olio oppure dalla presenza di grassi liquefatti . Ad esempio il burro fuso che dà contemporaneamente sensazioni di grassezza e di untuosità. Se in una preparazione non c'è olio e non si sono altre forme di grassi liquidi non avremo sensazione di untuosità.

SENSAZIONI DURE

SAPIDITA'	E' il <i>carattere saporito tipico del sale</i> , che può essere aggiunto prima o dopo la cottura oppure durante la stagionatura di formaggi e salumi o la preparazione di pesci come l'aringa ed il baccalà. Particolare è una carne animale come l'agnello presalée della Normandia, che pascola mangiando erba investita dalle correnti salmastre dell'oceano e dà una carne già sapida
TENDENZA AMAROGNOLA	La tendenza amarognola viene percepita in prevalenza sul fondo della lingua e può essere data da alimenti che hanno questa qualità intrinseca come il radicchio , i carciofi , il fegato , il tartufo , gli affumicati , oppure è <i>caratteristica dei piatti cucinati alla griglia o alla brace</i> per la formazione di sostanze carbonizzate. Può essere data anche da una presenza rilevante di erbe aromatiche .
TENDENZA ACIDA	E' data da una <i>presenza rilevante di sostanze acidule</i> . E' presente in quasi tutti i derivati del latte (es:panna), oppure in preparazioni nelle quali è stato aggiunto qualcosa di acido come l' aceto , il limone , l' aceto balsamico , la salsa di pomodoro poco cotta .
SPEZIATURA	La speziatura del cibo è percepita con l'olfatto. E' determinata con <i>l'aggiunta di spezie o erbe aromatiche cucinate come ingredienti di una preparazione</i> . E' tipica dei salumi e di alcuni formaggi stagionati , ma è presente anche in piatti tipici come il risotto allo zafferano . Questa sensazione è a volte accompagnata dalla piccantezza.
AROMATICITA'	L'aromaticità del cibo è percepita con l'olfatto. Può trattarsi dell'aromaticità <i>naturale</i> (pesce, formaggi, funghi, crostacei), oppure è qualcosa di gustoso e profumato <i>fornito dalla presenza di spezie o erbe aromatiche</i> a crudo utilizzate anche in combinazione fra loro. Ad esempio lo speck e alcune preparazioni come la caprese con l'origano oppure il pesto alla genovese con aglio e basilico .

IL PANE

di D. S.



I nostri antenati impastavano la farina di ghiande, o per meglio dire, ghiande schiacciate con acqua cocendo o scottando l'impasto su superfici roventi ed ottenendo una focaccia abbastanza dura. Solo dopo parecchio tempo allo sfarinato di ghiande si sostituì la farina di cereali. **Gli Egizi** per caso scoprirono la funzione della lievitazione, probabilmente lasciando all'aria aperta l'impasto ed infornando il giorno successivo: il pane risultò più morbido e gradevole. **I Greci** aggiunsero all'impasto altri prodotti come latte, spezie, costruirono i primi forni pubblici e vararono una prima normativa all'attività della panificazione. **Nel periodo romano** il pane diventa l'alimento per tutti; ne fu istituito anzi il prezzo politico in virtù del quale il prezzo di vendita della farina di frumento da panificazione era inferiore al reale prezzo di mercato: panem et circenses! Tale concetto poi non diverge molto dalla politica dei Borboni di Napoli che si sintetizzava nella famosa formula delle 3 EFFE: feste, farina, forca. Nel Medio Evo frumento, grano erano cose rare e introvabili, alla portata dei soli signori feudali; le classi subalterne dovevano contentarsi di altri cereali come l'orzo, il farro, la segale. In quel periodo, più che comparire il pane, compariva lo spettro della fame: nel 1348, l'anno della Peste nera descritta da Boccaccia del Decamerone, sembrò fermarsi non solo la storia del pane ma anche del vecchio mondo e del mondo intero.

Nel periodo Rinascimentale, con la ripresa dei traffici, dei commerci e dell'economia, viene introdotto l'uso del lievito di birra e delle farine pregiate di alta qualità. Fino alla **Rivoluzione Francese**, come del resto era già avvenuto fin dall'antichità, l'uso del pane finiva col riflettere ricchezza e importanza delle classi sociali: i nobili e i ricchi mangiavano pane bianco di grano, fra i poveri i più fortunati erano quelli che riuscivano a nutrirsi utilizzando il pane nero degli altri cereali, come l'orzo, il farro, la segale ed altri, che invece oggi si può trovare nelle migliori panetterie, raccomandato dai dietologi come più sano e nutriente di quello bianco e raffinato.

VALORI NUTRIZIONALI INDICATIVI

parte edibile gr.	Kcal	Prot. anim. gr.	Prot. veg. gr.	Carb. gr.	Grassi gr.	Fibre gr.	Ferro mg.	Calcio mg.	Vit. C mg.
100	279	0	8.1	64.7	0.2	17	64	64	0

Gli **ingredienti di base** del pane sono gli stessi di moltissimi secoli addietro: **farina, acqua, lievito, sale**.

Un cenno s'impone per la farina: è il prodotto della molitura del chicco mediante mulini a cilindri che permettono sia un'alta macinatura sia l'abburrattamento cioè la divisione dei diversi componenti del chicco.

La legge italiana distingue le farine in base al colore e quindi alla purezza, cioè all'assenza del materiale da scarto, definendole con la dicitura 00 la farina più bianca, priva di materiale da scarto, abburattata al 50 %; 0 la farina ancora bianca, abburattata al 72 %; 1 e 2 abburattate rispettivamente all'80% e all'85%, sono praticamente introvabili sia perché usate in zootecnia sia perché l'industria molitoria è giunta per così dire ad una sorta di omogeneizzazione. Anzi, per completare e chiarire il discorso, prima la farina del tipo 00 definita "fiore", ricavabile da un quintale di grano, era quantitativamente limitata; oggi, parallelamente alla crescita della domanda, è cresciuta anche l'offerta.

Il **processo di panificazione** è composto da più fasi. La prima fase è quella dell'impasto, o a dirla in termine tecnico, dell'impastamento. Con l'aggiunta dell'acqua alla farina, ed impastando energicamente, una volta in modo manuale oggi meccanico, gli ingredienti si mescolano omogeneamente e nel contempo si verifica una serie di reazioni di ordine chimico-fisico: si idratano le sostanze solubili come l'amido e le proteine, si forma il glutine, si incorpora aria nella massa che diventa elastica, omogenea, non appiccicaticcia; in essa si attivano gli enzimi del lievito, le cui cellule vengono distribuite uniformemente.

In particolare sono proprio i due componenti del **glutine** a dare la forma al pane: la gliadina conferisce viscosità, la glutenina rende elastica la massa che si distende sotto la pressione dei gas da fermentazione durante la lievitazione, trattenendo l'anidride carbonica. Sotto l'azione del calore del forno si irrigidisce la rete glutinica mantenendo la forma e il volume del pane. L'acqua, nella percentuale del 40-70 % in ragione del tipo di farina che si va a lavorare, forma il glutine, idrata i granuli di amido, regola le attività enzimatiche, scioglie gli altri ingredienti.

Il **lievito** trasforma i carboidrati in anidride carbonica ed alcool etilico; nel corso della lievitazione si ha la formazione del gas che causa l'aumento di volume dell'impasto. La lievitazione è completa quando l'impasto ha raggiunto il pH 5.5; superato tale limite di acidità si frapporterebbero delle difficoltà alla lavorazione per durezza del materiale. Durante la cottura acqua e gas evaporano lasciando la pasta cioè la mollica porosa, soffice mentre in superficie gli zuccheri caramellizzano conferendo alla scorza il caratteristico colore dorato.

Il **sale**, usato in percentuale dell' 1-2 % rispetto al peso della farina, non solo migliora il sapore del pane ma incrementa anche la forza dell'impasto rafforzando la rete glutinica; immesso ad inizio della lavorazione, contribuisce altresì a dare alla mollica il caratteristico colore, evitando l'eccessivo bianco; essendo igroscopico, infine, assorbe umidità dall'ambiente circostante permettendo di mantenere il pane fresco più a lungo.

(appuntamento al prossimo numero con la Pizza)

Couscous ai frutti di mare



Ingredienti pe il couscous

Acqua - 270 ml

Burro - 2 noci

Couscous - precotto 250 gr

Olio - extravergine di oliva 2 cucchiaini

Sale - 1 cucchiaino

Ingredienti per il condimento

Aglio - 1 spicchio

Cozze - 20

Erba cipollina - tritata 1 cucchiaino

Gamberi e Gamberetti - 100 gr

Olio - extravergine di oliva 4 cucchiaini

Pepe - macinato a piacere

Piselli - surgelati 200 gr

Polpo - fresco 100 gr

Pomodori - ramati 200 gr

Prezzemolo - tritato 2 cucchiaini

Sale - q.b.

Seppie - fresche 100 gr

Vongole - fresche 200 gr

Preparazione

Preparate il couscous mettendo in un tegame 270 ml di acqua, che porterete ad ebollizione, quindi aggiungete un cucchiaino di sale; versate il couscous a pioggia, e, sempre mescolando, unite due cucchiaini di olio extravergine di oliva, dopodiché spegnete il fuoco e livellate il couscous con il dorso di un cucchiaino.

Lasciate riposare un paio di minuti, poi aggiungete il burro e fate cuocere a fuoco dolce per altri due minuti, sempre mescolando; quindi spegnete il fuoco e sgranate bene la semola servendovi di una forchetta.



Nel frattempo mettete in un tegame due cucchiaini di olio e un piccolo cipollotto tritato finemente; fatelo appassire, poi aggiungete i piselli e del sale. Fate stufare i piselli per circa 20 minuti in modo che non si spappolino ma risultino invece piuttosto croccanti, aggiungendo, poco alla volta e quando serve, dell'acqua bollente salata (o brodo) fino al termine della cottura.

Lavate i pomodori, privateli dei semi interni e tagliateli a cubetti di circa 1 cm per lato; tritate il prezzemolo e l'erba cipollina.

Pulite bene vongole e cozze, togliendo a queste ultime il bisso (la barbetta che fuoriesce dalle valve) e lavandole poi sotto l'acqua corrente.

Mettete i molluschi in un tegame assieme a 3 o 4 cucchiaini di acqua, poi coprite con un coperchio e lasciate che si aprano le valve per effetto del calore: ci vorranno 5 minuti. Spegnete il fuoco e separate i molluschi dal proprio guscio, quindi, con un colino a maglie fini, filtrate il brodo di cottura e ponetelo in una ciotola.



Presentazione

Il couscous ai frutti di mare è un primo piatto di derivazione nord-africana, ma molto usato anche nell'area Mediterranea; esso viene realizzato con innumerevoli varianti, a seconda del luogo in cui viene preparato.

Qui vi proponiamo una ricetta molto gustosa e leggera, con cozze, vongole, polpo, seppia, gamberetti, pomodori e piselli, più adatta ad un clima estivo in quanto può essere servita anche fredda, alla stessa stregua di un insalata di riso.

Mettete in un tegame 4 cucchiaini di olio e uno spicchio di aglio schiacciato, poi aggiungete i molluschi sgusciati e i frutti di mare tagliati a piccoli pezzetti, tranne i gamberi che lascerete interi; fate soffriggere qual-

che secondo, poi aggiungete il brodo precedentemente filtrato e lasciate cuocere per 10 minuti, aggiungendo se necessario poca acqua calda, in modo da terminare la cottura con un po' di liquido residuo nei frutti di mare (2-3 cucchiaini).

Non appena avrete spento il fuoco aggiungete i pomodori a cubetti, i piselli stufati, il prezzemolo e l'erba cipollina; mescolate gli ingredienti e poi mischiate il composto ottenuto con il couscous precedentemente preparato, aggiustate di sale e, se volete, aggiungete un filo di olio extravergine di oliva crudo.



SICILIA: 1400, 1500, 1600

E' il cosiddetto **periodo Spagnolo**, denso di luci e molte ombre. In Sicilia non risiederà più un Re e comincerà a conoscere gli effetti di un "Governo" delegato a dei "Funzionari": <I Vicerè> (anche se di alto lignaggio, essendo diversi di essi "Pari di Spagna"). A parte la perdita di potere e di prestigio della Nobiltà locale, la situazione economica, soprattutto, per le classi subalterne si farà molto

precaria, a causa dell'esosità di un fisco a dir poco vorace, per soddisfare le esigenze della Spagna, dissanguata dalla "Reconquista", prima, e dalla guerra contro i Turchi, dal costante stato di guerra in Europa ed appena dopo impegnata nelle imprese nel Nuovo Mondo.

La Sicilia, in questo periodo, conoscerà anche i tristi effetti della "Santa Inquisizione Spagnola", di quella Spagna che in nome della "limpiezza de sangre", perseguita i "moriscos" e i "conversors" in tutti i suoi domini, fino alla drammatica cacciata degli Ebrei (nulla di nuovo sotto il sole). Anche la Comunità Ebraica siciliana, prospera d'attiva nella arti liberali e mercantili, nel periodo arabo, arabo-normanno, svevo, angioino ed aragonese, con l'avvento castigliano, deve conoscere la durezza della diaspora, abbandonando l'Isola per disperdersi in altri più ospitali lidi.

Nel 1409 alla morte di Martino I d'Aragona succede eccezionalmente suo padre Martino II detto "il Vecchio", che regna un solo anno e muore senza eredi al trono.

Si ebbe poi un periodo di interregno di due anni, e la reggenza dell'isola fu affidata a Bianca di Navarra, vedova di Martino I, vicaria del Re d'Aragona in Sicilia. A partire da Ferdinando I di Castiglia nipote di Martino II dal 1412, la Sicilia fu governata per delega: Inizia così l'età dei vicerè, nella quale il governo del territorio fu esercitato dalla Spagna per il tramite dei vicerè e non vi fu più sovrano presente nell'Isola, se si esclude la presenza per soli tre mesi di Carlo V nel 1535.

La Sicilia perde così la prerogativa d'essere centro di governo per diventare un centro esclusivamente amministrativo.

Dal 1425 vediamo Alfonso V d'Aragona intervenire contro gli Angioini di Napoli. L'isola la Sardegna e regno di Napoli vengono di nuovo riuniti sotto un'unica corona, anche se con amministrazioni separate, e Alfonso assunse per primo il titolo di "rex utriusque Siciliae".

Egli governò per circa quarant'anni e si distinse per l'abilità politica e per l'essere un mecenate. Alfonso fece infatti eseguire importanti lavori pubblici, specialmente nel porto di Palermo, e a lui si deve la fondazione dell'Università di Catania, il "Siculatorum Gymnasium".

Tra i suoi successori, Giovanni Ferdinando II detto "il Cattolico" (1479-1516) riconquista Napoli nel 1504. Attraverso la moglie Isabella, Ferdinando unì l'Aragona alla Castiglia facendo della Sicilia una provincia del nuovo impero spagnolo.

L'isola fu costretta anche a subire l'introduzione dell'Inquisizione: Dal 1487 in poi, Torquemada organizza infatti un'istituzione permanente con sede nel Palazzo reale di Palermo. Nel 1513 viene introdotto in Sicilia il Tribunale del Sant'Uffizio.

Al 1492 si attesta poi l'espulsione degli Ebrei dalla Sicilia. In particolare l'esclusione degli ebrei dalle fiorenti comunità di Sciacca, Salemi e Palermo costituirono un danno per

l'economia siciliana.

Alla morte di Ferdinando, la corona passò a suo nipote, il futuro Carlo V (1516-1554), fondatore della dinastia degli Asburgo di Spagna ed imperatore di Germania dal 1519. Durante il regno di Carlo V scoppia in Sicilia nel 1516 una insurrezione voluta dai baroni che andavano perdendo un potere politico durato due secoli e mezzo.

Nella prima metà del 1500 si colloca un evento passato alla storia come "caso di Sciacca". Questi avvenimenti ricostituiti da F. Savasta sono importanti per comprendere meglio le situazioni di attrito che si verificavano a volte tra le casate che in Sicilia detenevano un certo potere, e le relazioni che si instauravano tra esse e la Corona. Il "caso di Sciacca" rappresenta un modo per leggere la storia sotto diversi punti di vista.

La contesa vide impegnate principalmente due delle più potenti famiglie di Sciacca, i Luna ed i Perollo, in una faida che si protrasse fino al giorno del suo triste epilogo nel 1529 quando, il discendente della famiglia Perollo, venne barbaramente ucciso ed il suo corpo trascinato per le vie di Sciacca, legato ad un cavallo in corsa.

Al 1535 si attesta la visita di Carlo V a Palermo, che passa da Porta nuova, e viene trionfalmente accolto per le sue vittorie nel Mediterraneo a danno dei pirati d'Algeria. Nell'Ottobre del 1571, la grande flotta cristiana di galee veneziane, spagnole, papaline, toscane ecc., radunata nel Proto di Messina, riporterà a Lepanto, la vittoria contro i Turchi.

Nel 1624 si ha l'**epidemia di peste in Palermo**. La miracolosa scoperta delle ossa di S.Rosalia contribuirà, a debellare la pestilenza e la "Santuzza", come viene affettuosamente appellata St.Rosalia, diviene patrona della città. Nella II metà del 1600 non mancano le rivolte popolari, come quella di Palermo del 1647 in concomitanza della sollevazione di Tommaso Aniello a Napoli.

Guidata da un assassino condannato ed evaso, tale Nino de La Pilosa e da Giuseppe d'Alessi, il popolo si ribella contro gli spagnoli: notevole quella di Palermo capitanata da G.Alessi. La ribellione viene presto repressa. Nel 1674 anche Messina si solleva contro gli Spagnoli, ottenendo soccorsi dal re di Francia Luigi XIV. La città viene però riconquistata dagli Spagnoli nel 1678. Messina, per la sua ribellione venne punita duramente (vedi Box).

Il secolo si conclude con il terribile terremoto che nel 1693, colpisce la Sicilia sud-orientale. Questo disastroso evento comportò la successiva ricostruzione dei paesi coinvolti secondo schemi urbanistici e architettonici nuovi. Si caratterizzarono pertanto per una particolare espressione del gusto Barocco, che in Sicilia assunse le forme che tutti oggi conosciamo sotto la comune denominazione di "Barocco della Val di Noto". Oggi, tali centri, fanno parte del patrimonio dell'Unesco.

(continua nel prossimo numero)



VERSO L'EUROPA

Seduto sul molo intento a meditare
Vedo infrangersi le onde sulla scogliera

D'un tratto noto qualcosa in lontananza
Sembra un relitto che lentamente avanza

Invece no, è un vecchio barcone
Stracolmo del suo carico umano

Uomini, donne e bambini stipati l'un l'altro
Quasi a difender un proprio spazio,

Visi scavati capelli al vento
Le vesti a brandelli non un lamento

Stremati sbalottati qua e là per un mese
Per cercare fortuna nel nostro paese,

Chi arriva dall'Africa chi dallo Srilanka
Il loro è il viaggio della speranza,

Di nuovi progetti nei giorni a venire
Cambiar la vita in un mondo migliore.

Giunge l'epilogo della loro odissea
In terra Italica, ma in che maniera?

Chi trova lavoro chi ottiene il soggiorno
Chi invece il biglietto per un triste ritorno

Solo al ricordo degl'infiniti stenti
Piangono e scalpitano perché perdenti,

Contro ogni cosa pronti ad inveire
Consci per altro di dover ancora soffrire,

Si senton frustrati inoltre traditi
Pensando ai sogni ormai svaniti.

Come dei naufraghi ad uno scoglio aggrappati
Dall'onda anomala in mare aperto spazzati

Poi d'improvviso cedon di schianto
Ormai l'Europa è un miraggio soltanto

Sol su costoro la sfortuna impera
Quei rosei sogni diventan chimera.

Romano Vinci



La teoria dei cinque colori

di Giuseppe Arrigo

Negli ultimi tempi in campo nutrizionistico vari specialisti hanno avvalorato la “Teoria dei Cinque Colori” secondo cui ortaggi e frutta di colore rosso, viola, arancione, verde, bianca non dovrebbe mai mancare nel quotidiano della dieta di ciascuno per stare bene e mantenersi in forma. Frutta ed ortaggi infatti devono la loro tonalità alla presenza di phytochemicals, composti organici elaborati dalle piante medesime allo scopo di assorbire energia solare e difendersi dai raggi UV: tali molecole, che sono quindi sostanze naturali presenti nelle piante, assunte attraverso l'alimentazione insieme ad altri elementi naturali della frutta e verdura fresca, come acqua, vitamine, minerali e fibre, contribuiscono a mantenerci in forma senza il sussidio di integratori e nel contempo costituiscono un'autentica difesa dell'organismo contro varie patologie anche gravi.

Il **ROSSO** dei pomodori, delle rape rosse, delle barbabietole, dei ravanelli, come delle fragole, delle ciliegie, delle arance rosse è dovuto sia al licopene, un carotenoide che aiuta le cellule a difendersi dai danni dell'invecchiamento, a potenziare le difese dell'organismo e a proteggere la pelle, sia alle antocianine, utilissime nella cura dei vasi sanguigni e della fragilità dei capillari.

E parlando di ROSSO, una parentesi a parte merita a pieno titolo il Peperoncino rosso di qualsivoglia forma esso sia, il Capsicum, come viene identificato scientificamente: è una solanacea che si sposa col benessere e la buona tavola. Da sempre la saggezza popolare ne esalta le virtù. È stomatico, facilita cioè la digestione mediante la secrezione di succhi gastrici; è vasodilatatore, agisce in funzione anticolesterolo; è ricco di molta Vitamina PP, che rende elastici i capillari, ed inoltre di Vitamina E che incrementa l'ossigenazione del sangue; è utile a prevenire e curare l'arteriosclerosi, l'artrite ed i reumatismi; ultimamente si dice che faccia anche ricrescere i capelli. In Cina è usato anche come antidepressivo e nella cura dell'inappetenza; in India nella medicina ayurvedica esso è considerato come stimolatore del sangue e dello spirito; qui da noi, nella nostra cultura, è sinonimo di gioia di convivialità, assurgendo anche al rango di gustoso e blando afrodisiaco. Da qualche anno è invalso l'uso di insaporire il cioccolato con una punta di peperoncino “come lo consumavano gli antichi Atztechì”: ne scaturisce un sapore un sapore originale e stuzzicante che si abbina volentieri a vini e liquori raffinati.

È una gustosa panacea dunque questo peperoncino? Potrebbe esserlo per i motivi sopra descritti! A patto però che non lo usino i bambini dal palato ancora tenero né le persone che abbiano problemi di acidità di stomaco o di ulcera o di epatite o di cistite o di emorroidi.



L' **ARANCIONE** delle carote, dei peperoni gialli, delle zucche, delle albicocche, delle pesche, dei meloni è dovuto alla elevata quantità di beta – caroteni. I carotenoidi sono molto utili alla vista e rinforzano nel contempo le difese immunitarie; il betacarotene fa bene alla pelle e la protegge. Consumandoli inoltre si assumono anche i flavonoidi, che combattono i radicali liberi dell'ossigeno, mantenendo le cellule più giovani.

Il **VERDE** delle zucchine, dei fagiolini, dei broccoli, degli spinaci, del prezzemolo, dei kiwi è dovuto alla presenza di due phytochemicals, quali la clorofilla ed i carotenoide che proteggono da malanni cardio – vascolari; il magnesio contenuto in quantità elevata poi non solo regolarizza il sistema nervoso e favorisce la trasmissione degli impulsi nervosi ai muscoli, ma normalizza anche il ritmo cardiaco e previene l'ipertensione arteriosa.



Il **VIOLA** delle melanzane, del radicchio, delle prugne e della frutta di bosco è dovuto alle antocianine, molecole antiossidanti in grado di contrastare la formazione dei radicali liberi e contribuire a migliorare la circolazione sanguigna.

L' **Associazione**
“**Na.Sa.Ta - I Sapori del Mio Sud**” porge i migliori auguri ai **Soci Guido e Carmelina Abbondanza** in occasione del loro **29° anniversario di nozze.**



Ed eccoci infine al **BIANCO** di un importante gruppo di alimenti utili quanto umili, quali i finocchi, le cipolle, gli aglio, del sedano, il porro, le mele e le pere, dato dalla quercitina, un phytochemical capace di rinvigorire il tessuto osseo e di proteggere i polmoni; minerali inoltre come il potassio ed i composti di zolfo hanno benefici effetti sul sistema cardio – vascolare mentre le fibre abbassano i livelli di colesterolo. Eppure l'aglio, la cipolla, il porro per motivi di “relazioni sociali” vengono poco usati in rapporto ai benefici che danno; chi non ricorda “l'agliata” di Orazio, un toccasana per abbassare la pressione arteriosa, di cui però già allora si lamentava simpaticamente lo stesso Orazio. E che dire poi del cavolfiore, a giudizio unanime, riconosciuto come lo “spazzino dell'intestino?”



I rifiuti, un problema, ma anche una risorsa!

di D. S.

i tempi di decomposizione dei rifiuti più comuni

Ve lo siete mai chiesto?

Quando abbandoniamo i rifiuti quanto tempo ci impiegano realmente a dissolversi nell'ambiente?

La tabella che segue ci fa riflettere su quanti rifiuti spargiamo nell'ambiente e come sia lungo il loro naturale tempo di dissolvimento.

Un fazzoletto di carta:	▶ 3/6 mesi
Un filtro sigaretta:	▶ 2 anni
Un giornale:	▶ 4/12 mesi
Un torsolo di mela:	▶ 15 giorni/3 mesi
Una lattina:	▶ 20/100 anni
Una bottiglia di plastica:	▶ 100/1000 anni
Una gomma da masticare:	▶ 5 anni
Un sacchetto di plastica:	▶ 100/1000 anni
Una scheda telefonica:	▶ 1000 anni

(n.d.r. Fonte Adiconsum-Legambiente)

sono fornite in genere dall'azienda che si occupa della raccolta dei rifiuti.

Questo tipo di compostaggio richiede una serie di accorgimenti come per esempio quello della scelta dei materiali da compostare (per es. alcuni sono più umidi, altri meno, più biodegradabili o meno, ecc.) e del luogo o della preparazione del fondo (per es. deve agevolare il drenaggio).

Il compostaggio industriale utilizza rifiuti che non si compostano in casa, scarti delle potature di giardini pubblici e della produzione orto vivaicola, oltre ai materiali organici raccolti nei cassonetti appositi.

Il rifiuto vengono triturati, mescolati e posti in ambienti controllati: il compost ottenuto da rifiuti non differenziati viene utilizzato per recuperare cave o per coprire discariche, quello ottenuto da rifiuti preselezionati nell'agricoltura e nei vivai.

Fasi del processo di compostaggio:

· Nella prima fase (bio-ossidazione) si degrada una parte delle sostanze organiche (quelle più facilmente degradabili)

· Nella seconda fase (maturazione) la sostanza organica si trasforma in sostanze umide (humus).

Più grassi se si salta la prima colazione



Ssecondo quanto emerso da un'indagine inglese presentata nel corso del congresso nazionale dell'**Associazione Nazionale Specialisti Scienze dell'Alimentazione (ANSISA)** a Vicenza chi salta la prima colazione corre più rischi di ingrassare. "I risultati dell'indagine - ha chiarito il Prof. Roberto Ostuzzi, Presidente ANSISA e Responsabile Centro Disturbi Alimentari Villa Margherita di Vicenza - evidenziano che chi non fa una buona colazione mangia poi durante la giornata in modo meno corretto, con un eccesso di grassi e di zuccheri e con un ridotto consumo di frutta".

Alla base di una buona prima colazione ci sono latte, caffè e yogurt con cereali pronti, frutta o pane. Specie i cereali, se associati al consumo di latte, permettono un corretto apporto di carboidrati e di fibre, assicurando al tempo stesso l'introduzione di ferro, calcio, vitamina B6, B12 etc. Fare colazione serve, come dimostrano altri studi pubblicati di recente, soprattutto alle adolescenti che spesso saltano il pranzo più importante della giornata. Quelle che non fanno colazione al mattino si preoccupano di più per il loro peso, sono più ansiose e pesano di più e anche quelle con più problemi di carattere alimentare. "Ma non solo! Fare una buona colazione in famiglia con i genitori - conclude Ostuzzi - riduce il rischio di comportamenti alimentari problematici, favorisce l'armonia e diminuisce la tensione familiare. Pasti regolari consumati in famiglia, colazione in primis, giocano un ruolo importante nella prevenzione dei comportamenti problematici per il controllo del peso. Il livello di coesione familiare sembra significativamente associato all'abitudine di consumare in tranquillità i pasti, prima colazione compresa, in famiglia".



ISTITUTO DI STUDI
POLITICI ECONOMICI E SOCIALI



CASALINGHE, LAVORATRICI E MAMME, DONNE ACROBATE FRA CASA E LAVORO

Acrobate divise fra lavoro, famiglia e figli. Povere ma belle. Testimoni del cambiamento della situazione economica e affannosamente in cerca di risparmio. Alle prese con un mondo del lavoro distante dall'essere a misura femminile e alle prese con la difficoltà di conciliare professione e figli. È il ritratto delle casalinghe italiane che emerge dal sondaggio, realizzato dall'Eurispes in collaborazione con le Donne Europee FederCasalinghe, che rappresenta "la prima indagine approfondita sui problemi e sulle aspettative delle casalinghe italiane". La rilevazione è stata realizzata tramite la somministrazione face to face di un questionario a 1.035 donne. "Quello che si delinea - evidenziano Eurispes e Donne Europee FederCasalinghe - è un ritratto articolato e sfaccettato della figura della casalinga e, più in generale, della donna nella società contemporanea. L'aspirazione più diffusa sembra essere quella di poter conciliare serenamente ambito familiare e lavorativo, senza dover rinunciare o dover sacrificare eccessivamente nessuno dei due, ma anche salvaguardando il proprio tempo vitale ed il proprio benessere. Emerge inoltre la consapevolezza di rivestire un ruolo di importanza cruciale, che per questa ragione andrebbe tutelato e valorizzato. Anche economicamente". Secondo il 72,4% delle donne intervistate fare la casalinga non rende la donna realizzata e solo il 24,4% è di quest'opinione. D'altra parte l'idea secondo cui il buon funzionamento dell'economia familiare dipenda dalla casalinga viene condivisa dal 78,6% delle donne. E il 66,3% ritiene che dalla casalinga dipende la riuscita della famiglia. Le donne sono testimoni in prima linea del cambiamento della situazione economica nazionale. Così il 92,5% delle donne è dell'opinione che i prezzi al consumo hanno subito un aumento nel corso del 2007 e nei primi mesi del 2008. Fare acquisti diventa sempre più oneroso: nel 78,5% dei casi si è constatato un considerevole aumento del prezzo dei prodotti che riempiono più di frequente il carrello della spesa - per il 43,8%, si è trattato di un elevato aumento, mentre il 34,7% giudica l'aumento eccessivo. Un aumento sostanziale è stato avvertito soprattutto per i beni di prima necessità, primi fra tutti il pane (aumentato per il 90,5% delle intervistate), i prodotti ortofrutticoli (90,1%), il latte e i formaggi (87,1%). Elevato anche il disagio espresso per l'aumento del costo di carne (77%), pesce (75,5%) e salumi (70,2%). Una forte preoccupazione è stata manifestata anche per la crescita dei costi che una famiglia deve sostenere per assicurarsi un tetto sulla testa (81,3%). Secondo le donne intervistate, i rincari hanno riguardato anche detersivi (73,9%), mobili (67,2%) ed elettrodomestici (52,8%). Come per i generi alimentari, fanno i conti con l'aumento della spesa anche i settori legati alla bellezza (parrucchieri ed estetiste) all'abbigliamento e ai prodotti per l'infanzia. E così si modificano le consuetudini e le abitudini femminili: per il 68,5% di loro le spese per le attività svolte nel tempo libero si sono



ridotte molto (29,2%) o abbastanza (39,3%). Significativa, la percentuale, complessivamente pari al 65,3% (molto 46,5%; abbastanza 18,8%), delle donne che hanno dovuto fare a meno di avvalersi dell'aiuto della collaboratrice domestica. In tante hanno rinunciato alla tintoria. Ma c'è un settore al quale le donne italiane non si sentono di rinunciare (o a cui rinunciano meno volentieri rispetto ad altro) ed è la spesa per il parrucchiere o l'estetista per la quale solo il 56,7% delle donne ha risparmiato molto (20,7%) o abbastanza (36%). Nel 2007 e nei primi mesi del 2008, le casalinghe italiane hanno modificato anche le loro abitudini d'acquisto in relazione ai punti vendita prescelti. La maggior parte di esse (76,4%) ha dichiarato di aver preferito effettuare i propri acquisti nel periodo dei saldi (molto 41,7%; abbastanza 34,7%) e di essersi recate frequentemente presso gli outlet o i mercatini per trovare vere e proprie occasioni nell'ambito dell'abbigliamento (66,6%). Ridotta anche la spesa per viaggi e vacanze e il numero delle uscite fuori casa. Un'altra soluzione, indicata dal 57,8% delle donne, è quella di preparare dolci e pizze in casa per abbattere i costi che questi prodotti hanno raggiunto nell'ultimo periodo. Più di un terzo delle casalinghe intervistate (il 35,5%) svolge un lavoro a tempo pieno, oltre alla quotidiana attività di casalinga, confermando l'importanza che attualmente la donna attribuisce alla dimensione lavorativa, nonostante le difficoltà che tale scelta comporti in ambito familiare. Il 16,6%, invece, dichiara di essere casalinga a tempo pieno e il 14,1% di percepire già la pensione. L'identità di mamma e lavoratrice non sempre è conciliabile: dall'analisi sulla composizione familiare delle donne intervistate emerge che il 34% non ha figli. Le casalinghe che hanno uno o due figli sono, invece, rispettivamente il 23,2% ed il 27,8%. Si riduce il numero di famiglie numerose: solo il 13,7% delle intervistate dichiara di avere più di due figli. A non avere figli sono soprattutto il 69,2% delle donne tra i 18 e i 24 anni e il 66,3% di quelle tra i 25 e i 34 anni. Dichiara di avere solo un figlio soprattutto il 30,9% delle donne che ha tra i 35 e i 44 anni; due quelle tra i 45 e i 64 (37,9%); più di due solo il 25% delle casalinghe che hanno oltre i 65 anni. Le difficoltà economiche rappresentano il primo ostacolo che impedisce alle donne di fare figli (22,2%). La precarietà nel mondo del lavoro spinge il 17,2% delle donne a rinunciare ad avere dei bambini per paura di perdere la propria occupazione. Per l'11,9% delle intervistate un bambino avrebbe sicuramente compromesso il proprio lavoro. Quali interventi per favorire la maternità? Per le donne intervistate, l'ampliamento dell'offerta degli asili nido pubblici rappresenta la prima priorità (86,6%); allo stesso modo è importante che lo Stato intervenga al fine di favorire forme di flessibilità dell'orario di lavoro (81,6%) che permetta loro di conciliare al meglio lavoro e cura dei figli; di poco inferiore infine (78,4%) è la percentuale di quante credono sia utile sostenere l'apertura di asili nido aziendali.

Eventi

In centinaia hanno partecipato alla manifestazione “**Festa di Primavera**” organizzata dall’ Associazione “*Na.Sa.Ta. – I Sapori del Mio Sud*”.

L’evento si è svolto nella giornata del **2 Giugno** nell’area attrezzata Ziriò, ed è stato organizzato con la collaborazione dell’*Azienda Regionale Forestale Demaniale* (Ufficio di Messina) e del *Dopolavoro Ferroviario*.

Piacevole novità di questa edizione, i diversi **complessi musicali messinesi anni ‘60-‘70** che, con la loro musica, e



insieme al cantautore **Salvatore Trimarchi**, hanno dato alla giornata un tocco di allegria e spensieratezza.

Grande successo hanno avuto i prodotti tipici offerti dalle aziende agricole nostre Socie: i panini con la saliccia della **Macelleria Zirilli**, i sott’oli e la pasta e fagioli dell’**Azienda Agricola C.A.I.F.E.** e i deliziosi cannoli e dolci vari della **Pasticceria Il Pioppo**.

Graditi ospiti **Jose’ e Maria Ventimiglia**, coppia di messinesi emigrati da 58 anni in Argentina, dove hanno saputo costruire con successo la **Mader-Vent**, un’azienda nazionale leader nel campo del legname e dei mobili, a cui è stata riservata una calorosa accoglienza.

Il prossimo appuntamento, denominato “Festa Campestre d’Estate”, è per il 27 luglio, e si prevedono altre importanti novità.

Pillole di Saggezza

Non è vero che abbiamo poco tempo. La verità è che ne perdiamo molto.

Anonimo

Solo coloro che sono così pazzi da pensare di cambiare il mondo, lo cambieranno davvero.

Albert Einstein

Si può servire la patria, anche con i propri studi

Friedrich Nietzsche

C’è l’arroganza del potere, ma anche quella delle presunte vittime non è da sottovalutare.

Enzo Biagi

“La patria di un maiale è dappertutto dove ci son le ghiande”

F. de Salignac de la Mothe Fénelon

Recitare in teatro significa vivere sul serio quello che gli altri nella vita recitano male.

Eduardo De Filippo

Non credo che l’oppressione migliori sempre gli uomini. Ci sono oppressi che son sgradevoli, noiosi, petulantanti, insignificanti, e l’oppressione li rende più cattivi e velenosi.

Giuseppe Prezzolini

Quando uno stupido fa qualcosa di cui si vergogna, dice sempre che è il suo dovere.

Gorge Bernard Shaw

Tutta la saggezza umana si può riassumere in tre parole: aspetta e spera.

Alexandre Dumas padre

Non è la libertà che manca: mancano gli uomini liberi.

Leo Longanesi

Ogni cambiamento, anche desiderato, ha la sua malinconia, perché quel che si lascia è una parte di noi.

Honore De Balzac

Tutte le arti contribuiscono all’arte più grande di tutte: quella di vivere.

Lord Albert

Più conosco gli intellettuali, più perdo fiducia nell’intelligenza

Giuseppe Prezzolini

Il matrimonio è una forma di lotta tra un uomo e una donna, che semplifica la vita, ma complica assai la giornata.

Jean Rostand

Io mi sento veramente potente non quando la folla mi osanna o quando vengono celebrati i trionfi per le mie vittorie, ma quando riesco a esaudire le preghiere e le richieste di aiuto che mi giungono.

Giulio Cesare

