

In questo numero

- Il cocomero mantiene "giovani" le arterie
Pag.2
- A Ganzirri (Messina) La festa di San Nicola
Pag.3
- Grigliare sì, bruciare no

- Un laser che devi ai fulmini

- La potenza dei succhi gastrici
Pag.4
- Cliente toccato, cameriere ricco

- Gelato espresso? Basta una banana

- Via la cera col ferro da stiro

- Germania: ovetto kinder sotto accusa, forse sarà bandito
Pag.5
- La nocciola "Made in Italy" rischia di scomparire

- Energy Drink: Ministero Salute, al vaglio nuove etichettature
Pag.6
- L'alimentazione degli atleti nell'Antica Grecia
Pag.7
- Ricette del Mese
Pag.8
- La Storia della Sicilia parte 9
Pag.9
- Erbe aromatiche contro il diabete

- Riciclo carta in Sicilia

- Strade del vino a Messina
Pag.10
- Le patate
Pag.11
- Uova contro obesità

- Flash
Pag.12
- Eurispes
Pag.13
- Eventi Estivi
Pag.14
- Eventi

- Pillole di Saggezza

Il cocomero mantiene "giovani" le arterie

di Domenico Saccà

I cocomero (*cucumis citrullus* o *citrullus volgeris*), continua ancora oggi, nelle diverse regioni italiane, ad essere chiamato in vari modi e più di 50 sono i tipi in commercio, differenti per forme, dimensioni e colore della buccia e della polpa.

Sì, la tradizione della fetta di cocomero fresco, assaporata durante un'uscita serale tra amici o al ritorno da una giornata di mare, è di quelle più antiche e popolari tra chioschi e sagre.

Questo splendido frutto arrivò in **Europa** nei primi secoli dopo il 1000, al tempo delle crociate. Non vi è certezza sulle origini,

ma si ritiene provenga dall'Egitto, lungo la valle del Nilo, tanto che la Bibbia riporta che gli Ebrei, quando erano nel deserto del Sinai, rimpiangevano i frutti rossi e succosi

dell'Egitto. Del termine latino non si trova traccia fino a **Virgilio** che lo usa con il significato di cetriolo, e a **Plinio** che sembra invece indicasse con esso proprio il cocomero. Il medico **Aezio**, nel VI secolo d.C. usò il termine "aggourion", da cui deriva quello di anguria.

Ma vediamo più da vicino tutte le sue proprietà. Intanto ha pochissime calorie, solo 15 per 100g di parte edibile; è una fonte naturale di zuccheri semplici, di vitamina C e A, vitamine del gruppo B e minerali come sodio, potassio, ferro, calcio e fosforo che insieme all'acqua (90%) servono a combattere la disidratazione tipica e molto rischiosa per bambini e anziani. Infatti è proprio l'anziano che sente meno anche la sete

e tende a bere meno di un adulto proprio nei mesi più caldi.

Senza contare che il cocomero, come il pomodoro, è un'ottima fonte di "**licopene**", il pigmento rosso che, oltre a proteggere dai danni solari e favorire l'abbronzatura, riduce il rischio di insorgenza del cancro alla prostata, tumore molto frequente nell'anziano.

False credenze gli attribuiscono poca digeribilità. In realtà questa valutazione è nata dalla pessima abitudine di servirlo insieme alla frutta a fine pasto, mangiare una piccola fetta d'anguria di 600g equivale ad assumere più di mezzo litro d'acqua che diluisce i

succhi gastrici rallentando la digestione.

I semi, invece, sembrano essere i "punti neri" di questo frutto appartenente alla famiglia delle "curbitacee". Nel momen-

to in cui ci si appresta a consumarne una fetta occorre evitare di ingerire i semi del frutto, perché contengono sostanze con forte azione purgante, senza dimenticare la presenza di un aminoacido che mantiene in buona efficienza l'apparato cardio-vascolare, favorisce l'elasticità delle arterie e migliora gli scambi di ossigeno a livello cellulare. C'è chi lo mangia con coltello e forchetta, togliendo i suoi semi (seguendo il galateo) o preso a due mani, stappando a morsi la polpa, la cosiddetta "lavata di faccia". Comunque, forse non lo esaltiamo come **Caravaggio, Matisse e Botero**, in famose nature morte, ma il **cocomero** rimane sempre un modo di socializzare, il cui successo è intramontabile.



A Ganzirri (Messina) La festa di San Nicola

di D. S.



In uno scenario naturale di rara bellezza, con al centro l'incantevole lago grande di Ganzirri, si è svolta la festa di San Nicola che si celebra la seconda domenica di Agosto.

San Nicola nacque probabilmente a Patora di Lycia tra il 260 e il 280 (nella Lycia in Asia Minore, attuale Turchia), da Epifanio e Giovanna, che erano cristiani e benestanti, ed **educato al cristianesimo**; perse prematuramente i genitori a causa delle peste.

Divenne così erede di un ricco patrimonio, che impiegò per aiutare i bisognosi. In seguito lasciò la sua città natale e si trasferì a Myra dove venne ordinato sacerdote.

Alla morte del vescovo metropolitano di Myra venne acclamato dal popolo come nuovo vescovo. Morì a Myra il 6 Dicembre probabilmente dell'anno 343. Le sue spoglie furono conservate nella cattedrale di Myra fino al 1087, anno in cui una spedizione barese, partita con tre navi si impadronì delle spoglie di San Nicola che giunsero a Bari il 9 Maggio 1087, le due date sono tutt'ora dichiarate festive per la città.

A Ganzirri i festeggiamenti estivi, si fanno risalire ai primi anni del XVIII secolo ed hanno mantenuto integra l'antica tradizione, mista di **fede e folklore**, e caratterizzata da una spettacolare processione notturna di barche. La statua del santo, dopo aver percorso i vicoli del villaggio, viene sistemata a bordo di una **feluca** (imbarcazione un tempo utilizzata per la pesca del pesc spada), opportunamente trasferita nel lago e splendidamente addobbata. Le reliquie di San Nicola sono costituite da un "pezzetto di legno" proveniente

dalla cassa con cui il corpo del Santo fu trasferito a Bari dall'Oriente e da una boccetta di manna, il liquido promanante dalle ossa del suo corpo. Presente, in un'altra imbarcazione la banda musicale, che intonando festose musiche in onore del Santo, apre il corteo delle barche, colme di fedeli, che con canti e preghiere, dimostrano tutta la loro devozione al Santo, così facendo la processione comincia a fare il giro del lago, accompagnato da botti e fiaccolate lungo il suo percorso.

Dopo circa un'ora e mezza, il Santo rientra nello stesso punto dov'è stato posto sulla feluca, viene delicatamente sbarcato e prosegue sulla terra ferma, il suo rientro nella chiesa di Ganzirri, in processione e sempre con banda musicale e mortaretti, che caratterizzano il percorso finale. Chiaramente, alla tradizione religiosa, viene affiancata quella eno-gastronomica (cozze, vongole e tante tipologie di pesce dello Stretto, sapientemente offerte dai ristoratori locali) e poi



la "calia", i "torroni", le "granite con panna" e tante altre specialità di dolci, che in una cornice di luminarie colorate, e con l'immane mercato (dove c'è tutto) fanno vivere per qualche chilometro, costeggiando il lago, sensazione, profumi e colori, che riportano indietro i ricordi nel tempo. Una tradizione che resta viva e genuina e che ci auguriamo si mantenga. Immane a mezzanotte, gli artistici **fuochi pirotecnici**, che eseguiti nel centro del lago grande, marcano la bellezza naturale del posto e suggellano la chiusura dei festeggiamenti.

Grigliare sì, bruciacchiare no

di Agostino D'Arrigo



Il parere dei nutrizionisti è unanime: carne, pesce o verdura alla brace sono più sane, gustose e digeribili. Nonostante della cottura sulla griglia si senta spesso dire in giro che fa male, non c'è niente di più falso: non presenta alcun rischio per la salute. Anzi, può essere considerata un metodo sano, a patto però che sia realizzata in maniera corretta. Che cosa significa? Bisogna che i cibi si cuociano senza bruciacchiarsi. È un aspetto molto importante, perché, sotto il profilo salutistico, uno dei problemi maggiori della cottura sulla griglia è proprio il rischio di carbonizzare parte degli alimenti più vicini alla brace: i grassi presenti nella carne, nel pesce o nelle salse a base d'olio, possono colare e incendiarsi a contatto con i tizzoni ardenti. In questo caso la presenza della fiamma moltiplica il rischio di abbrustolire troppo il cibo sulla griglia. Risultato: il sapore sgradevole, ma soprattutto un pericolo per la salute. Le proteine di carne e pesce, scaldate oltre i 100°, formano gli idrocarburi policiclici, sostanze che possono diventare cancerogene.

Che fare, allora? Semplice: scartate tutte le parti annerite. E consumate nello stesso pasto verdura e frutta ricche di vitamina C (peperoni, pomodori, rucola, fragole, melone), che ha la capacità di contrastare l'azione dei radicali liberi e proteggere l'organismo dall'attacco delle sostanze nocive. Ottimo anche l'abbinamento con il pane integrale che, come la frutta e la verdura crude, accelera il transito del cibo nell'intestino durante la digestione, riducendo il tempo di contatto delle sostanze tossiche con le pareti dell'intestino stesso.

Non tutti sanno che...

Un laser che devia i fulmini

di A. D.

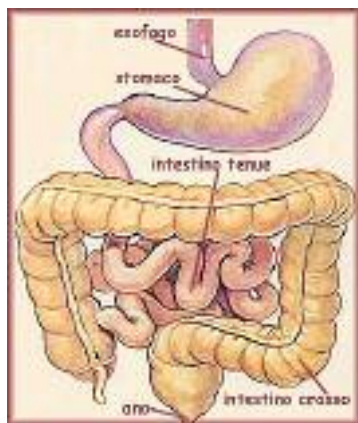
Le ultime sperimentazioni negli Stati Uniti hanno avuto successo e presto diventerà di uso comune un nuovo tipo di parafulmine, che usa i laser.

Il laser (del tipo a impulsi e ad alta potenza) riesce infatti a creare nell'aria filamenti di plasma capaci di condurre elettricità. Durante vari temporali nel New Mexico(USA), gli scienziati sono riusciti con questo sistema a creare fulmini tra nuvola e nuvola. E pensano di potere presto **deviare** con i laser i fulmini diretti a terra.



La potenza dei succhi gastrici

di G. A.



Isucchi secreti dalle **ghiandole gastriche**, sia a digiuno sia durante la digestione, sono potentissimi. Sono composti, infatti, formati da acqua (99,4%), enzimi, sali, mucoproteine e acido cloridrico, uno degli acidi più forti in natura. Tanto forte che può facilmente perforare un fazzoletto di cotone e corrodere la parte interna dell'esofago (in caso di patologie come il reflusso gastroesofageo) o quella dello stomaco (provocando l'ulcera). L'acido cloridrico corrode anche i metalli e, nell'industria, è utilizzato per la pulizia delle pietre, per eliminare tracce di cemento o residui calcarei. Non è un caso, quindi, che per ripararsi dalla sua corrosività le pareti dello stomaco siano protette da una pellicola di muco vischioso, un dispositivo di autoprotezione che fa dello stomaco un organo in grado di digerire, ma non di essere digerito.

Ogni giorno produciamo 2,5-3 litri di **succhi gastrici**. Oltre che dalla masticazione e dalla deglutizione, la loro secrezione è stimolata dall'odore, dalla vista e perfino dal pensiero del cibo.

Cliente toccato, cameriere ricco di D.S.



Un cliente sfiorato da una cameriere al momento di saldare il conto lascia una mancia più generosa? Studiando 114 clienti in 2 ristoranti di Oxford, nel Mississippi, gli psicologi April Crusco, dell'Università del Mississippi, e Christopher Wetzel, del Rhodes College, hanno accertato nel 1984 che toccare la spalla del cliente fa ottenere una mancia più alta del 18%; per la mano il premio sale al 37%.

I test su coppie di partner mostrarono che i premi maggiori – fino al 41% - andavano a camerieri attraenti che toccavano le donne. Guai invece a sfiorare l'uomo della coppia: la donna si ingelosisce e i premi sono meno generosi, anche se sempre più alti del non fare nulla. Insomma, toccare conviene.

Gelato espresso? Basta una banana di A. D.



Fa caldo e avete voglia di un bel gelato... ma la gelateria è lontana, è sera e non vi va di prendere la macchina. Che fare? Basta avere in casa una banana.

Già, perché per realizzare un gelato buono, sano e senza grassi aggiunti, basta quello. Si fa così: prendete la banana (meglio se molto matura, con l'aspetto "tigrato"), sbucciatela e avvolgetela con la pellicola per alimenti o l'alluminio. Poi mettetela nel congelatore. La banana ci metterà circa un'ora per solidificarsi e, ghiacciando, assumerà da sé la consistenza di un bel gelato.

Via la cera, con il ferro da stiro di A. D.



Se, spegnendo le candeline sulla torta di compleanno, soffiare troppo forte, o se vi agitate durante una cena a lume di candela... può succedere che un po' di cera finisca sulla tovaglia.

Per rimuoverla (anche dai vestiti), si può usare un foglio di carta abbastanza spesso (tipo cartoncino da auguri): basta appoggiarlo alla zona macchiata e passarci sopra con un ferro da stiro caldo (non rovente!) e senza vapore.

La cera sulla stoffa si scioglierà e sarà assorbita dalla carta.

Non Tutti Sanno Che...

GERMANIA: OVETTO KINDER SOTTO ACCUSA, FORSE SARA' BANDITO di A. D.



La Germania vuole mettere al bando il Kinder sorpresa, l'ovetto al latte con la sorpresa al suo interno che ha conquistato nel tempo il mercato internazionale.

Nonostante l'enorme successo che da anni riscuote tra i bambini come tra gli adulti, milioni dei famosi ovetto di cioccolato rischiano di essere vietati dal mercato tedesco in quanto ritenuti fuori dagli standard della sicurezza.

Lo ha reso noto il quotidiano **Bild** spiegando che la proposta è stata avanzata dalla *Commissione Salute del parlamento di Berlino*.

La Commissione ha spiegato che mettere nello stesso prodotto un alimento e materiali non commestibili, come le sorprese contenute negli ovetto, rappresenta un serio pericolo per la salute dei consumatori.

"I bambini non possono capire la differenza tra un giocattolo e il cibo", si legge in un'intervista di **Miriam Gruss**, membro della commissione parlamentare, pubblicata sul quotidiano **Die Welt**.

Nel frattempo un portavoce per la **Ferrero**, l'azienda italiana produttrice di Kinder sorpresa dal 1974, ha riferito che si tratta di un provvedimento ingiustificato in quanto le "sorprese" sono contenute in una capsula gialla e quindi separata dall'alimento. In America gli ovetto kinder sono vietati per legge in quanto non è possibile vendere alimenti e giochi che sono a contatto.

AGRICOLTURA. Coldiretti: la nocciola "Made in Italy" rischia di scomparire

di Giuseppe Abbondanza



La nocciola "Made in Italy" potrebbe scomparire.

A lanciare l'allarme è la **Coldiretti** che ha espresso le sue preoccupazioni al *Ministero delle Politiche Agricole* nel corso di un incontro al quale hanno partecipato rappresentanti delle Federazioni Provinciali di Avellino, Cuneo e Viterbo, i cui territori rappresentano oltre il 65% dell'intera offerta corilicola nazionale.

Secondo l'Organizzazione è infatti "assai incerto l'avvio della prossima campagna a causa del clima di incertezza sulle previsioni di produzione della Turchia, che rappresenta circa il 70% della produzione mondiale, e che espone i nostri produttori a seri rischi di speculazione sui prezzi".

Aumento generalizzato dei costi di produzione (in particolare del gasolio e dei fitofarmaci) concorrenza sleale dei Paesi terzi (agevolati da minori costi, vincoli e controlli inadeguati, specie quelli fitosanitari) frammentazione dell'offerta, debole potere contrattuale dei produttori e scarsa incisività delle Organizzazioni dei produttori nella commercializzazione delle nocciole.

Sono queste i principali problemi "congiunturali e strutturali" del settore delle nocciole segnalati da *Coldiretti*.

"Occorre una strategia di ampio respiro per il settore, la cui coltivazione è quasi sempre localizzata in aree marginali, dove non esistono alternative colturali".

In particolare, l'organizzazione ha sottolineato come sia necessario nell'immediato attivare un osservatorio permanente sulle nocciole, per monitorare la situazione di mercato e il meccanismo di formazione dei prezzi, per evitare un "cartello" tra operatori commerciali a danno dei produttori e rafforzare i controlli qualitativi e fitosanitari alle frontiere, affinché le nocciole importate rispettino le stesse norme imposte dall'**Unione Europea**.

"Infine - ha concluso la *Coldiretti* - occorre difendere le norme di commercializzazione per le nocciole fresche, che la Commissione vorrebbe abrogare, prevedere l'indicazione obbligatoria dell'origine per tutti i prodotti trasformati, nocciole comprese, per una corretta informazione al consumatore, rendendo così possibile di effettuare acquisti consapevoli ed esercitare una pressione politica sul Governo turco, anche attraverso incontri bilaterali con il Governo italiano, allo scopo di migliorare le condizioni dell'offerta sul mercato internazionale, cercando di contemperare gli interessi reciproci dei due principali Paesi produttori mondiali di nocciole".

ENERGY DRINKS: MINISTERO SALUTE, AL VAGLIO NUOVE ETICHETTATURE

Alla luce di quanto riportato sugli organi di stampa in merito agli energy drinks, il **Ministero della Salute** precisa: gli energy drinks sono bevande analcoliche, comunemente presenti sul mercato comunitario, caratterizzate da un elevato livello di caffeina ed per tale motivo che è stata prevista una specifica disposizione di etichettatura che impone l'avvertenza circa il '**Tenore elevato di caffeina**', da inserire nello stesso campo visivo della denominazione del prodotto. Recentemente è emersa la problematica dell'uso eccessivo di queste bevande e soprattutto della loro associazione con alcool, purtroppo frequente tra i giovani.



Alla luce del quadro normativo vigente a livello comunitario, il *Ministero* per favorire un corretto uso di questi prodotti, evitarne abusi o usi impropri, aveva già emanato nel 1998 un'apposita circolare. Nello spirito di tutela della salute, il *Ministero del Lavoro, della Salute e delle Politiche Sociali* hanno sottoposto recentemente all'attenzione della **Commissione Unica per la Dietetica e la Nutrizione** la problematica legata al consumo di tali drink, soprattutto negli ambienti giovanili, in associazione con bevande alcoliche o super alcoliche. A seguito del parere espresso dalla *Commissione*, nei limiti consentiti dalla legislazione comunitaria in vigore si stanno valutando specifiche disposizioni di etichettatura per favorire un uso corretto e sicuro dei prodotti in questione. A tal riguardo la **Commissione Europea** è stata coinvolta per un approccio armonizzato tra Paesi Comunitari. Nel frattempo sono in corso i contatti con le Associazioni di categoria per disciplinare, anche su base volontaria, una corretta informazione sul consumo di detti prodotti e sulla pubblicità al fine di permettere scelte consapevoli legate al loro eccessivo consumo o all'assunzione in contemporanea di alcool.

L'alimentazione degli atleti nell'antica Grecia

di **Vittorio Cocivera**



L'antica Grecia, com'è acquisito nell'immaginario collettivo, è la patria delle Olimpiadi. In vero le "Olimpiadi" erano i "giochi" in onore di "Giove (Zeus) Olimpico", ma non erano meno importanti: i Giochi Delphici, Corintii, Istmici, Panatenei, Panellenici; nella sostanza, fatti i debiti distinguo, non erano occasioni "agonistiche" molto diverse dai moderni Campionati, Meethings e Galà. In buona sostanza si può dire che le "competizioni sportive", nate per celebrazioni culturali, così come modernamente conosciute, siano state "inventate" dai Greci. Se, estraneandosi dal grande frastuono mediatico si fa mente locale, si può constatare come e quanto nel tempo lo <Sport> conservi sia il bisogno di "sacralità", sicuramente diversa da quella delle origini, che l'intento "ecumenico". E ci sono ragioni che trascendono dall'astrazione utopica. Il mondo moderno, nel cosiddetto "modello occidentale" si ispira più ad un malaccorto epicureismo godereccio, che al patrimonio di etica ed estetica. I "Giochi" nella storia della civiltà dell'uomo, hanno rilievo non per il ludes, ma perché antesignani dei tanto citati e meno applicati principi dei "diritti umani", non a caso nascevano e si "celebravano" in aree di culto dedicate ad un dio. Trasfondendo e sublimando, per impetrare la benevolenza del dio (che non era quello Cristiano di Amore), capriccioso e crudele, non si offrivano più sacrifici di sangue (umano o animale), ma si "onorava" per mezzo della vigoria, della bellezza estetica e plastica, della fatica dei "fiore della migliore gioventù", che si faceva messaggera della preghiera ecumenica e sacerdote del rito.



Agli atleti era riservato, insieme con i poeti, il posto più elevato della società. Ma cosa mangiavano i lottatori e i corridori degli antichi Giochi Olimpici? Questi atleti d'altri tempi, dapprima mangiavano pane, miele, frutta secca, verdure e pesce; solo più tardi si capì l'importanza delle proteine della carne per loro. Nell'epoca dei sontuosi banchetti dei ricchi, gli atleti avevano uno stile di vita e un'alimentazione completamente diversi, austeri, che permettevano loro di rimanere forti.

Il retore greco Filostrato affermava che essi dormivano sulla nuda terra o su pagliericci, si lavavano in fiumi e torrenti e si nutrivano di gallette d'orzo, frutta varia e miele e formaggio caprino con cui preparavano una sorta di fonduta. Eppure erano rampolli delle famiglie dell'élite, dell'alta società: a loro era infatti riservata la partecipazione alle Olimpiadi e agli altri Giochi, a causa dei costi esorbitanti della preparazione e degli allenatori privati. L'austerità mirava quindi alla fortificazione del corpo e dello spirito. La dieta, come detto, in seguito si arricchì di carne di bue, di maiale o di cervo arrostita o allo spiedo con erbe aromatiche, e poi anche di minestre di legumi, frumento, pane di farro, orzo e riso, olio di semi, strutto. Il pesce, soprattutto trote, veniva servito in foglie di vite o di fico, e i dolci, utili agli atleti per l'apporto energetico, erano costituiti da focacce di ricotta, miele o mandorle. E se avevano problemi intestinali, ecco pronti i decotti di alloro o altre piante dalle virtù terapeutiche.

Ecco la dieta tipo prescritta dai medici: a colazione pane e miele, latte di capra e un po' di farina impastata con olio; a mezzogiorno frutta secca, fichi, noci, crostoni di pane di farro con vegetali, olive nere, uova, formaggio caprino e vino mielato; a cena carne allo spiedo o alla griglia con erbe aromatiche, zuppa nera con carne, formaggio, verdure cotte o crude, pesce marinato e frutta. E c'era anche l'antidoping: gli atleti che esageravano col vino venivano esclusi dalle gare. Gli atleti dell'antica Grecia, miravano alla bellezza, alla forza, alla determinazione e al coraggio; avevano l'ambizione di conseguire la gloria eterna, in una perfetta sintesi di virtù fisiche e spirituali.



FALSOMAGRO ALLA SICILIANA



INGREDIENTI:

800 GR DI MANZO (UNA FETTA LARGA E FINA)
150 GR DI TRITATO
200 GR DI SALSICCIA FRESCA
100 GR DI PANCETTA
100 GR DI PARMIGIANO
1 SPICCHIO D'AGLIO
OLIO EXTRAVERGINE D'OLIVA
1 KILOGRAMMO DI PASSATA DI POMODORO
DELLA MOLLICA DI PANE FRESCO
4 UOVA
2 BICCHIERI DI VINO ROSSO
SALE
PEPE
1/2 CIPOLLA

Preparazione:

Fatevi preparare dal vostro macellaio una larga fetta di manzo a forma rettangolare del peso complessivo di 800 gr. Mischiate in una terrina il tritato, la salsiccia alla quale avrete tolto il budello, l'aglio tritato finemente del formaggio e un po di mollica fresca e un uovo. Allargate la fetta di manzo e stendete sopra la pancetta, poi sopra mettete le uova sode quindi delle scaglie di pecorino ed infine il trito aggiustato di sale.

Ora arrotolate la fetta in modo che il composto resti all'interno e legate il tutto con dello spago da cucina (quello bianco sottile).

Fate rosolare bene il falsomagro con la 1/2 cipolla, quando è ben rosolato spumatelo con del vino e fate evaporare. Versate la salsa di pomodoro aggiustate di sale e fate cuocere a fuoco lento.

Quando è cotto uscire il falsomagro su un piatto di portata e fate raffreddare prima di affettarlo altrimenti si rompe, dopo averlo affettato, disporlo largo su un piatto di portata e versargli la salsa sopra e servirlo.

Calamari al profumo di limone



Ingredienti Necessari

Aglio - 4 spicchi
Burro - 80 gr
Calamari - 1,200 kg
Limoni - succo e scorza di 1
Olio - 1 cucchiaio
Pepe - nero macinato q.b.
Prezzemolo - 3 cucchiari
Vino - bianco 1 bicchierino

Presentazione

I calamari al profumo di limone sono una preparazione di facile e veloce realizzazione, e un secondo piatto molto gradevole, leggero e di sicuro successo per chi gradisce questo tipo di pesce e desidera gustarlo non solo fritto, ma accompagnato da un aromatico e gustoso sughetto. Vi suggeriamo di prepararlo in vista della Festa della donna, poiché il suo colore, inondato dal giallo del limone, ricorda la mimosa.

Preparazione

Pulite i calamari, togliendo loro la testa e privandoli delle interiora e della cartilagine interna. Spellate le sacche dei calamari, tagliate i tentacoli, separandoli dal resto della testa, togliete il dente centrale (uscirà schiacciando i tentacoli) dopodiché lavate tutte le parti ottenute sotto l'acqua fredda corrente, e poi scolatele bene. Tagliate le sacche a metà per il lungo.

Mettete il burro in una padella capiente con l'olio e, una

volta sciolto, aggiungetevi l'aglio e i calamari, facendoli friggere per qualche minuto; aggiungete poi il vino e lasciatelo sfumare, poi unite il succo e la scorza grattugiata del limone, il prezzemolo tritato, il sale e il pepe. Lasciate cuocere un paio di minuti e poi disponete il tutto su di un piatto da portata, servendo immediatamente.



Consiglio

Potete servire i calamari all'aglio e profumo di limone con una bella insalata mista comprendente sedano, prezzemolo, foglie di insalate diverse, crescione, anelli di cipolla, e quanto più vi aggrada o vi suggerisce la fantasia.

Curiosità

In California, per la precisione sulle spiagge di Los Angeles, si arenarono oltre 1.500 calamari giganti, una specie comune nell'America del Sud, ma che normalmente non si spostava così a nord. Le creature, note con il nome scientifico "Dosidicus gigas", pur non essendo adulte, misuravano circa un metro e mezzo e pesavano 6-7 chilogrammi l'uno!



Il nostro progetto di realizzare una piccola rubrica a puntate sulla Storia della Sicilia non poteva concludersi in modo migliore: parlando del terremoto del 1908.

Lunedì 28 dicembre 1908, alle ore 5,21 del mattino, quando ancora l'al-

ba doveva sorgere e molti degli abitanti erano ancora a letto, un terremoto (uno dei più potenti della storia italiana), di 7,1° grado della scala Richter (11-12° nella scala Mercalli), seguito da un altrettanto devastante maremoto, mise a soqquadro le coste calabro-sicule con numerose scosse. La città di Messina, con il crollo di circa il 90% dei suoi edifici, fu sostanzialmente rasa al suolo.

Gravissimi i danni riportati alle vie di comunicazione stradali e ferroviarie nonché alle linee telegrafiche e telefoniche. Anche l'illuminazione venne di colpo a mancare e non solo nella città dello Stretto, ma anche in diverse località calabresi come la vicina Reggio Calabria, Villa San Giovanni e Palmi, a causa dei guasti che si produssero nei cavi dell'energia elettrica e della rottura delle tubature del gas.

A Messina, la città maggiormente colpita, rimasero sotto le macerie migliaia di persone, di tutti i ceti sociali e di tutte le età.

Nel giro di pochi secondi il cielo venne oscurato da una densa nube di polvere nera, che unita ad una fitta pioggia e al buoi, impedirono ai sopravvissuti di capire la gravità di quanto appena accaduto. Alcuni si diressero verso il mare, altri rimasero nei pressi delle loro abitazioni con l'obiettivo di portare soccorso a familiari ed amici rimasti sotto le macerie.

Qui furono colti dalle esplosioni e dagli incendi causati dal gas che si sprigionò dalle tubature interrotte. In fiamme andarono le case, gli edifici e i palazzi ubicati nella zona di via Cavour, via Cardines, via della Riviera, corso dei Mille, via Monastero Sant'Agostino.

Ai danni provocati dalle scosse sismiche ed a quello degli incendi si aggiunsero quelli causati dal maremoto, di impressionante violenza, che si riversò sulle zone costiere di tutto lo Stretto di Messina con ondate devastanti la cui altezza era compresa tra i 6 m e i 12 m, con punte di 13 metri a Pellaro, frazione di Reggio Calabria.

Lo tsunami in questo caso provocò tantissime vittime, fra i sopravvissuti che si erano trasferiti sulla riva del mare, alla ricerca di un'ingannevole protezione e ignari del nuovo pericolo proveniente dal mare. Improvvisamente le acque si ritirarono e dopo qualche minuto almeno tre grandi ondate si abatterono sulla già devastata Messina aggiungendo nuove vittime al già tragico bilancio di distruzione e morte. Onde gigantesche raggiunsero il litorale spazzando e schiantando quanto esistente. Nel suo ritirarsi la marea risucchiò barche, cadaveri e feriti. Molte persone, uscite incolumi da crolli ed incendi, trascinate al largo affogarono miseramente.

Il villaggio del Faro, uno dei più belli e suggestivi a pochi chilometri da Messina andò quasi completamente distrutto.

Le località più duramente colpite furono Pellaro, Lazzaro e Gallico sulle coste calabresi; Briga e Paradiso, Sant'Alessio e fino a Riposto su quelle siciliane.

Gravissimo fu il bilancio delle vittime: Messina, che all'epoca aveva una popolazione di 140.000 abitanti, ne perse circa 80.000 e Reggio Calabria registrò circa 15.000 morti su una popolazione di appena 45.000 abitanti.



Altissimo naturalmente fu anche il numero dei feriti e catastrofici furono i danni materiali.

Centinaia di scosse di assestamento si ripeterono nelle giornate e addirittura nei mesi successivi fin quasi alla fine del mese di marzo del 1909.

In occasione del centenario di questo devastante sisma, la città di Messina organizza in tutto l'arco di quest'anno manifestazioni ed eventi di carattere storico, culturale e sociale al fine di ricordare quanto accaduto, e di far conoscere questa importante pagina di storia cittadina, all'intera popolazione e soprattutto alle nuove generazioni.

ERBE AROMATICHE E SPEZIE PER PREVENIRE IL DIABETE di G. A.

Gli antiossidanti contenuti nelle erbe e nelle spezie contribuiscono a prevenire il diabete e i danni provocati dall'invecchiamento. A sostenerlo è stato un gruppo di ricercatori della **University of Georgia** in uno studio pubblicato sulla rivista **Journal of Nutritional Medicine**. Per arrivare a queste conclusioni i ricercatori hanno testato degli estratti prelevati da 24 comuni erbe aromatiche e spezie, come la cannella, l'origano, ecc. Dai risultati ottenuti è emerso che i campioni analizzati hanno un elevato contenuto di antiossidanti in grado di prevenire i danni causati dalla presenza di elevati livelli di zucchero nel sangue, il diabete, e dall'invecchiamento. "Poiché le erbe e le spezie hanno un basso contenuto calorico e sono relativamente poco costose, rappresentano un ottimo modo per assumere antiossidanti e antinfiammatori", ha spiegato *James Hargrove*, coordinatore dello studio. In particolare, gli effetti benefici delle erbe aromatiche e delle spezie sarebbe dovuti alla presenza di un composto chiamato fenolo, noto per il suo potere antiossidante. Per questo i ricercatori hanno concluso che aggiungere questi ingredienti alla propria dieta aiuterebbe a vivere più sani e più a lungo. "Quando si aggiungono erbe e spezie agli alimenti, oltre a dare più gusto ai cibi, si hanno sicuramente vantaggi per la propria salute", hanno detto i ricercatori.

Riciclo carta, la Sicilia in fondo alla classifica delle regioni italiane di G. A.

La Sicilia è la penultima regione italiana nella raccolta differenziata della carta e del cartone: con una media pro-capite di 16,1 chili per abitante supera soltanto il Molise che, nel corso del 2007, ha raccolto 11,2 chili per abitante. È quanto emerge dal tredicesimo Rapporto sulla raccolta differenziata di carta e cartone, pubblicato da **Comieco**, il Consorzio per il recupero e il riciclo degli imballaggi a base di cellulosa.

I dati emersi collocano la regione ancora lontana dalle prime tre classificate: Toscana, Trentino Alto Adige e Valle d'Aosta hanno infatti raccolto rispettivamente 81,9, 79,8 e 68,6 chili per abitante ma i risultati della **Sicilia** del 2007 mostrano un leggero miglioramento rispetto al 2006, con un aumento della raccolta del 2,2% (+ 1.743,5 tonnellate). "Tra le province siciliane il primato del 2007 appartiene a Ragusa, con una media pro-capite di 24,5 chili per abitante. La media nazionale è di 44,7 chili per abitante. Al secondo posto tra le province siciliane si colloca Palermo, con 22,8 chili, terza è Trapani che con 16,6 chili per abitante precede di poco Catania (16,1). Seguono più distanziate Agrigento (13,9), Enna (13) e Caltanissetta (10,7). Chiudono la classifica **Messina e Siracusa** con 8,8 e 8 chili per abitante.

**Strada del vino della provincia di Messina** di G. A.

Tre strade in una. Nel segno del patrimonio culturale, del fascino dei luoghi, dell'enogastronomia. È un mix di suggestioni ed emozioni, la strada del vino della provincia di Messina, tra le ultime nate in Sicilia. Tre i vini doc che incontra: il **Faro**, il **Mamertino** e il **Malvasia delle Lipari**. I tre itinerari incrociano, sul versante nord-orientale dell'Isola, Milazzo, Santa Lucia del Mela, Furnari, Patti e, nell'arcipelago delle Eolie, Salina con i piccoli centri di Lena e Malfa. Vigne e vigneti qui sono immersi in una cornice in cui la magia del mare si combina con testimonianze d'altri tempi: dal castello Arabo-Normanno di Santa Lucia del Mela (IX secolo) al monastero benedettino di San Placido Calonerò (1363) al duomo di Messina col campanile che racchiude un singolare orologio meccanico-astronomico. Costruito dai fratelli Ungerer di Strasburgo, fu inaugurato nel 1933. Il cuore della strada sono le viti, qui allevate da secoli. E che hanno dato origine a vini altrettanto secolari. Come il Faro, un rosso che si produceva nell'età Micenea e che è un blend di Nerello Mascalese, Nocera e Nerello Cappuccio. O come il Mamertino, un Nero d'Avola il cui antenato, il Mamertinum, era annoverato da Plinio il Giovane tra i migliori del tempo. Del Malvasia racconta persino Diodoro Siculo nel I secolo a.C.. Frutto dell'appassimento naturale delle uve, è un vino dolce che si ottiene dal mix di Malvasia delle Lipari e Corinto Nero. La gastronomia del territorio è quanto di più tipico ci sia. Sono da provare: il pasticcio di maccheroni al forno, il pesce stocco alla ghiotta, la pignolata con glassa di cioccolato e zucchero. E poi il Maiorchino, un pecorino dop la cui produzione si fa risalire al 1600. Enoteca locale delle strade e rotte del vino della provincia di Messina. L'enoeca è ubicata all'interno del Museo Benedettino di S. Placido Calonerò in provincia di Messina. Le origini del Monastero Benedettino risalgono al 1363. Sorse dapprima un piccolo monastero presso la chiesa di S. Luigi di Clonerò, oggi detto "il vecchio" che venne dedicato a S. Placido e nel 1368 ebbe dal Pontefice Urbano V il titolo di Abbazia. Nel 1589 i monaci iniziarono l'impianto della nuova costruzione aggregandola all'antico castello dei "Vinciguerra". Tale costruzione fu eretta su immensi corridoi sotterranei a volta. All'interno della costruzione furono ricavati due grandi chioschi e le facciate furono opportunamente decorate. Il complesso architettonico di S. Placido Calonerò si presenta come importante testimonianza in Sicilia della cultura del tardi Rinascimento. L'edificio si sviluppa in direzione Est-Ovest; il fronte Est rappresenta il prospetto principale sul mare. La parte sul fronte Est verrà adibita a enoteca. Essa si sviluppa su un unico piano. L'area interessata è suddivisa in zone all'interno delle quali sono state individuate le aree per lo svolgimento delle attività dell'enoeca: dalla sala ricevimento visitatori a quelle espositive e di degustazione fino a raggiungere la sala multimediale dedicata anche a ospitare convegni e seminari.

Approfondimento: Tutto sulle patate

Le patatine fritte, inventate da un ristoratore... per vendetta

di D. S.



Chi inventò le patatine fritte? Fu uno chef indoamericano, **George Crum**, in una sera d'estate del 1853, per fare un dispetto a un cliente troppo esigente del *Moon Lake Lodge*, il ristorante di lusso di Saratoga Springs (nello Stato di New York), dove lo chef lavorava. Quella sera **Cornelius Vanderbilt**, magnate delle ferrovie, aveva rimandato indietro per ben tre volte un piatto di "french fries" (quelle tipiche dei fast food di oggi) perché non erano abbastanza sottili per il suo palato.

Esasperato, Crum decise allora di vendicarsi. Tagliò le patate in fette sottilissime, in modo che, una volta fritte, sarebbero state così dure da non poter essere mangiate.

Almeno con la forchetta. Non fu così: Vanderbilt rimase entusiasta della ricetta e il piatto divenne una specialità del ristorante. Qualche anno dopo, Crum aprì un ristorante che

offriva a ogni tavolo un cesto di patatine fritte.

Ma non brevettò mai la ricetta, che rimase quindi alla mercè di chi poi la commercializzò in tutto il mondo.

In particolare, 70 anni più tardi, nel 1920, una ditta californiana, la Scudders, aprì la strada al consumo di massa, inventando i tipici sacchetti per patatine fritte, studiati per preservarne freschezza e croccantezza.

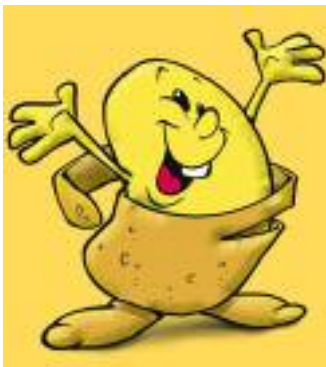
Le patatine fritte nascono quindi come variante delle "french fries", il cui nome deriva dall'essere cotte alla francese, cioè profondamente fritte e salate. In realtà, la paternità di questo piatto (di cui oggi si consumano 11 milioni di tonnellate all'anno in tutto il mondo) se la attribuiscono in molti: non solo francesi, ma anche belgi, inglesi, spagnoli.

Trucchi delle patate: smacchia, sgrassa, deodora

di D. S.

Pianta medicinale, cosmetico, diserbante, smacchiatore: la patata è tutto questo e molto di più ... una specie di pianta magica, capace di togliere la nausea in gravidanza, di deodorare le ascelle, di pulire l'argenteria.

Per esempio, una fetta cruda applicata sopra una scottatura per 15-20 minuti, lenisce il dolore. Con lo stesso sistema, è possibile togliere il fastidio e il rossore delle punture di zanzare. Sempre cruda, la patata toglie la nausea in gravidanza: basta masticarne un pezzetto. E ancora: poiché nella buccia si nasconde una sostanza che riduce la glicemia (il caiapo), mangiarne un po' è un ottimo coadiuvante naturale contro il diabete.



Come **sgrassatore**, poi, la patata è un portento: per le macchie di spinaci, occorre strofinarla cruda sulla stoffa, prima di lavare il capo con detersivo e acqua calda. Per le macchie di grasso serve invece la fecola: cospargendone un po' sulla macchia e lasciandola agire per qualche minuto, assorbe il grasso. **Pulire** l'argenteria diventa semplicissimo, se la si immerge nell'acqua di cottura delle patate.

E ancora: gli aloni lucidi che a volte appaiono sul tessuto quando si stira, possono essere eliminati strofinandoci sopra un pezzetto di patata. Il segreto per pulire una bottiglia? Riempirla di pezzetti di patata cruda, insieme a un cucchiaino di sale grosso e un po' di acqua. E poi shakerare il tutto. Infine, per chi soffre di sudorazione eccessiva ma odia i deodoranti, la patata è l'ideale: basta passare sotto le ascelle una mezza patata cruda.

La banca della patata

di Agostino D'Arrigo



Agata, Arinda, Desirée, Monalisa, Spunta, Novella, Imola Liseta, Timate, Adora, Kuroda, Primura... L'elenco delle varietà di patata è lunghissimo. Una biodiversità preziosa, costruita in 8.000 anni di incroci adattamenti. E che l'industria degli OGM sta mettendo a rischio. Per proteggerla, è importante innanzitutto conoscere le specie esistenti, censirle e conservarle. Per questo, **il Cip, Centro Internacional de la Papa (Centro Internazionale della Patata)**, nato 35 anni fa, a Lima, in Perù, ha creato la più grande banca di germoplasma di patate al mondo: una biblioteca vivente, un enorme vivaio che conserva i campioni di 5.000 specie di patate coltivate, 140 selvatiche (rappresentate da 2.000 campioni), 6.000 tipologie di patate dolci e 9 specie tradizionali andine (rappresentate da circa 1.300 campioni). Ma oltre a preservare la diversità, il Cip vuole sviluppare sistemi sostenibili ed efficienti per migliorare l'agricoltura rurale e urbana, facilitare l'accesso alle tecnologie da

parte della popolazioni contadine, ridurre la povertà e la fame.

Abitudini alimentari

Obesita': a dieta senza risultati? 2 uova a colazione per dimagrire

di D. S.

Uno sprint alla dieta grazie alle uova. L'alimento spesso criticato e accusato di apportare colesterolo in eccesso viene rivalutato da uno studio pubblicato sulla rivista **'International Journal of Obesity'**, che assicura: a colazione, mangiare due uova fa dimagrire più velocemente e dona energie che evitano di sentirsi giù a causa delle ristrettezze alimentari. Ed è proprio questo il segreto dell'alimento: saziare senza introdurre troppe calorie, aiutando ad affrontare il regime dietetico senza 'buchi allo stomaco'. Gli esperti del **Pennington Biomedical Research Center della Louisiana State University (Usa)** hanno messo a confronto due gruppi di persone in sovrappeso che seguivano una dieta: il primo consumava due uova a colazione, mentre l'altro mangiava un bagel, brioche di pane tipica americana a forma di anello, prodotta con pasta di grano, prima bollita in acqua e poi cotta al forno. Dalle rilevazioni



effettuate al termine dell'indagine, durata due mesi, è emerso che, all'interno del primo campione, i partecipanti avevano perso il 65% in più di peso corporeo e il loro indice di massa corporea si era ridotto del 61% in più rispetto all'altro gruppo, senza conseguenze sui livelli di colesterolo rilevati nel sangue. Inoltre, consumando uova come primo pasto del giorno, i pazienti dichiaravano di poter contare su energie maggiori rispetto a chi mangiava un bagel. Se si è in salute ma si vuole buttar giù i chili di troppo, dunque, via libera a uova sode, al tegamino, strapazzate o alla coque appena svegli.

Flash

Doppio calzino contro le vesciche



Quando si decide di fare una lunga passeggiata in montagna, spesso bisogna fare i conti con un'insidia: le vesciche che si formano sui piedi, a causa dello sfregamento con la scarpa e del sudore per la camminata.

Risolvere il problema (prima che si verifichi) è semplice. Basta indossare due paia di calze: la prima tipo "fantasmino", cioè molto sottile ed elasticizzata, che copra fino alla caviglia. La seconda, invece, può essere una normale calza da trekking, che sfrega contro la stoffa del fantasmino senza irritare la pelle.

Aumenta il consumo dei vini Doc e Docg

Sorpresa: aumenta il consumo di vini Doc e Docg con un più 2,6% di bottiglie a denominazione d'origine acquistate dalle famiglie nei primi sei mesi del 2008. È quanto afferma **Coldiretti** in occasione dell'avvio della vendemmia e sulla base di elaborazioni su dati **Ismea-Ac Nielsen** dai quali emerge anche la crescita in valore delle esportazioni, con un incremento complessivo del 7,7%. Ma la vera novità della vendemmia 2008 - che per l'associazione si annuncia con dati positivi - è l'introduzione dei "voucher".



"Un provvedimento lungamente atteso" in materia di trasparenza, legalità e opportunità di reddito. "Alle imprese agricole basterà acquistare un blocchetto di voucher, cartacei o telematici, da distribuire a seconda delle ore di lavoro effettuate. Ogni buono avrà un valore nominale di 10 euro (7,5 euro al netto), comprensivo del costo dell'assicurazione e sarà utilizzato per le retribuzioni. Studenti e pensionati potranno quindi ritirare il denaro presentando il voucher presso uno dei soggetti convenzionati con il concessionario del servizio. In questo modo si garantiscono tutele assicurative e previdenziali a tutti quei lavoratori occasionali, come appunto studenti e pensionati, che trovano nella vendemmia un'opportunità di guadagnare qualcosa per integrare il proprio reddito, evitando la piaga del lavoro nero".



ISTITUTO DI STUDI
POLITICI ECONOMICI E SOCIALI



Di alimentazione si ammalano in 9 mila l'anno



Di 'alimentazione' soffrono in 3 milioni ma ogni anno se ne ammalano oltre 9 mila di nuovi, soprattutto nella fascia d'età tra 12 e 25 anni: mediamente 6 nuovi casi di disturbi del comportamento alimentare ogni 100.000 abitanti. E' quanto emerge

dallo studio dedicato allo scenario globale dell'alimentazione svolto dall'Eurispes che ha monitorato, per la prima volta, i disturbi alimentari on line in Italia: il web e' il mezzo scelto per comunicare, chiedere aiuto e consigli. "L'incidenza dell'anoressia nervosa negli ultimi anni risulta stabilizzata su valori di 4-8 nuovi casi annui - si legge nello studio - per 100 mila abitanti, mentre quella della bulimia nervosa risulta in aumento: e' valutata in 9-12 casi annui". Quindi considerando un aumento medio annuo di circa 6 casi ogni 100.000 abitanti, come indicato dai dati del Ministero della Salute, ogni anno 3.500 persone si ammalano di anoressia. Stesso calcolo per le persone malate di bulimia: con una media di circa 10 nuovi casi ogni 100 mila abitanti, si tratterebbe di circa 6.000 casi l'anno. E per quanto riguarda il monitoraggio, l'Eurispes rivela che 300.000 i siti al mondo a

favore dell'anoressia, creati da persone che soffrono di questo disturbo, i cosiddetti siti 'pro ana', mentre in Italia, attraverso un monitoraggio della Rete ha censito, in un arco temporale di 10 giorni (dal 28/07 al 6-8 di quest'anno) 260 blog che raccontano di anoressia, bulimia o piu' in generale di disturbi dell'alimentazione. Si tratta di un Osservatorio che continuerà nelle prossime settimane (e fino alla fine del mese di settembre) ad analizzare e catalogare la realtà del fenomeno on line al fine di offrire un quadro completo della situazione italiana. Oltre 250 blog - osserva lo studio - che raccontano una nuova deriva dei disturbi alimentari. L'anoressia e la bulimia, infatti, almeno fino all'introduzione delle nuove tecnologie erano vissute in modo 'privato', nella segretezza. Le persone anoressiche o bulimiche tendono infatti ad isolarsi, a nascondersi, a rinunciare ai rapporti sociali. Il senso di inadeguatezza, la paura di farsi vedere 'grasse', il nervosismo che deriva dalla privazione da cibo conducono ad una vita di solitudine. Il Web, secondo l'Eurispes, ha interrotto questo isolamento. Oggi i giovani, in particolar modo le ragazze, hanno trovato un mezzo per socializzare pur rimanendo isolati. A casa, in solitudine, dopo aver allontanato fisicamente tutti gli amici, si incontra - evidenzia lo studio - una nuova cerchia di amici virtuali. I forum, i blog e social network diventano un nuovo luogo di ritrovo di persone accomunate dalla stessa ossessione: il cibo.

Un fisco per le famiglie

L'introduzione del quoziente familiare, secondo il modello francese, comporterebbe un risparmio medio annuo d'imposta di circa 800 euro a famiglia (valori che aumentano in misura direttamente proporzionale alla disponibilità reddituale della famiglia ed al numero di soggetti a carico). Lo dice in una sua ampia relazione l'Eurispes, sottolineando che per questa via si ottiene un risparmio medio che, a livello aggregato, rappresenterebbe grandezze non trascurabili anche, e soprattutto, in termini di capacità di spesa della famiglia e conseguente incremento dei consumi. È stato l'Osservatorio tributario permanente dell'Eurispes a elaborare lo studio basandosi sull'ipotesi di applicazione del quoziente familiare in Italia. "Il meccanismo impositivo del quoziente familiare - afferma il Presidente dell'Eurispes, prof. Gian Maria Fara - sembra, dunque, determinare una riduzione dell'imposizione diretta in capo alle famiglie che presentino talune caratteristiche, con innegabili ripercussioni positive sulla loro capacità di spesa e, conseguentemente, sulla qualità della vita". Il quoziente familiare, che guida il sistema fiscale francese, prevede che si determinino le imposte dovute al fisco sulla base non del reddito individuale, ma di frazioni di quello familiare che corrispondono al reddito medio. Come dire, non guardo più tanto alla somma dei redditi ma tengo conto di parametri medi che si basano sul numero dei componenti il nucleo familiare e sulle spese che in media devono sostenere. Potrebbe essere un affare, almeno per alcune tipologie di famiglie. Ma affinché il quoziente familiare diventi invece un vantaggio per tutti, l'Eurispes propone due meccanismi "correttivi" che adattino il dispositivo al contesto italiano. Due possibili meccanismi sono: l'introduzione di una clausola di salvaguardia per le famiglie con redditi sotto i 30mila euro che, secondo i calcoli, non avrebbero benefici dall'applicazione pari pari del sistema francese. La clausola assicurerebbe, alle famiglie per le quali il meccanismo del quoziente familiare dovesse quindi risultare svantaggioso, il mantenimento del pre-esistente sistema di detrazioni per carichi di famiglia. E poi l'individuazione, così come avviene in Francia, di un tetto massimo al vantaggio fiscale derivato dal quoziente familiare. Considerando il vantaggio fiscale medio per classi di reddito familiare lordo e il numero di nuclei familiari che appartengono a ciascuna di esse, è possibile stimare il minor gettito fiscale riferibile all'imposta diretta in circa 3 miliardi di euro l'anno.



Coni FPEL, PROGETTO SICILIA, Fiera Internazionale di Messina, in collaborazione con, BOARD BOXING ITALIANO, AMARANTO BOXING, FIERA di MESSINA, Giovedì 14 Agosto 2008 ore 21.30

Alfredo Flash NATOLI VS **Domenico MUSSARI**
4 ROUND da 3 min

Francesco Dinamite VERSACI VS **Massimiliano PIZZO**
6 ROUND da 3 min

Apiranno la serata 6/7 incontri di pugilato dilettanti Tra i quali i pugili dell'Amaranto Boxe

L'accesso al RING è gratuito, si paga solo il biglietto d'ingresso di € 3,50 alla FIERA

Graziano Tyson, Saro The Sicilian, Angelo The Big Mountain

C'eravamo anche noi!

“Na. Sa. Ta - I Sapori del mio Sud” ha contribuito alla realizzazione dell'evento sportivo “Notte delle stelle” realizzando al termine degli incontri di pugilato un ricco buffet di prodotti tipici siciliani locali.

Nel prossimo numero del magazine, un ampio report arricchito anche con numerose foto dell'evento.

Dalla ricerca

Scoperto il gene dei golosi di dolci

Se non si riesce a resistere a torte e gelati, la colpa è tutta del Dna. Almeno secondo un team di ricercatori canadesi, convinto di aver scoperto il gene che regala una passione smodata per zucchero e dolci. In particolare, emerge che le persone che presentano una specifica variazione genetica consumano molti più cibi dolci rispetto alle altre. E la chiave di tutto sarebbe in una modificazione del gene **Glut2** (che controlla l'ingresso dello zucchero nelle cellule): influisce sull'apporto degli zuccheri e può spiegare il perché della predilezione per pasticcini e affini. La ricerca, condotta da **Ahmed El-Sohemy** e i suoi colleghi del **Department of Nutritional Sciences dell'Università di Toronto (Canada)**, cerca di far luce sull'origine delle scorpacciate di dolciumi e sulle radici della diffusa passione per gli alimenti zuccherini. Il team, in particolare, ha esaminato il ruolo di una comune variazione del gene *Glut2*, confrontando due gruppi di persone. Il primo era composto da adulti anziani obesi o in sovrappeso, l'altro da giovani adulti sani, per lo più magri. I ricercatori hanno registrato tutti i cibi e le bevande consumati da ogni 'cavia' del primo gruppo per tre giorni, in due momenti diversi, a distanza di due settimane. Nel secondo gruppo, invece, è stato usato un questionario che ha indagato sulle abitudini alimentari nel corso di un mese. Poi i ricercatori hanno prelevato il sangue di tutti i soggetti, eseguendo un test del Dna e confrontando la presenza di variazioni del gene nel mirino. Così gli scienziati canadesi hanno scoperto che la modificazione genetica sotto accusa, era associata a un maggior consumo di zuccheri in entrambi i gruppi, indipendentemente da età o sesso. Non solo: i più giovani con la mutazione mostravano una spiccata predilezione per succhi di frutta, bibite dolci e dolciumi, consumandone molto più dei coetanei non mutati. "Abbiamo individuato una variazione del gene *Glut2* associata a un più alto consumo di zuccheri in differenti popolazioni. Questa scoperta - conclude El-Sohemy - può spiegare perché alcune persone hanno una spiccata passione per i dolci. Un dato importante, considerato l'aumento dei tassi di obesità e diabete nel mondo".



Eventi

Un vero successo è stata la manifestazione denominata "**Festa Campestre d'Estate**", organizzata dall'Associazione "Na.Sa.Ta. - I Sapori del Mio Sud", coordinata dal Presidente **Saccà Domenico**. L'evento, che si inserisce nell'ambito del progetto "Conosciamo ed amiamo i Monti Peloritani", si è svolto presso l'Area Attrezzata Zirì il 27 luglio.

Tante le iniziative che si sono susseguite in tutto l'arco della giornata: visita al Parco dei Daini, fiore all'occhiello dei nostri Monti, mostra fotografica sulla flora e la fauna presente nei Peloritani a cura dell'Azienda Forestale, degustazioni varie di prodotti tipici siciliani ed escursioni guidate su alcuni sentieri tracciati tra imponenti conifere. Molto apprezzati sono stati i clown dell'**Associazione VIP (Viviamo In Positivo)**, che si sono dedicati all'intrattenimento e all'animazione per grandi e piccini e la presenza di cavalli, messi a disposizione dal **Reparto Ippomontato della Polizia Forestale**.

L'intrattenimento musicale è stato curato dal cantautore **Salvatore Trimarchi** ed da diversi complessi messinesi anni '60 - '70 che con la loro musica hanno tenuto compagnia a tutti i presenti. Tra i cantanti anche il famoso **Filiberto Ricciardi**, ex voce solista dei Gens.

Grande successo ha avuto anche la Collettiva di pittura guidata dal Maestro **Biagio Cardia** del **gruppo Artistico del Movimento "Irrealismo" di Messina** che hanno esposto i loro splendidi lavori. A ruba sono andate le granite con brioche della pasticceria **Al Pioppo** di Crupi, i buonissimi panini con la porchetta e la pasta coi fagioli di **C.A.I.F.E.**.



Pillole di Saggezza

La verità è un simbolo perseguito da matematici e filosofi. Nei rapporti umani, la bontà e le menzogne valgono più i mille verità.

Graham Greene

Tutto quello che puoi immaginare è vero.

Pablo Picasso

L'ipocrisia è l'omaggio che la verità rende all'errore.

George Bernard Shaw

L'invidia è statisticamente in aumento: si invidia- no perfino i difetti.

Cesare Zavattini

La modestia è l'arte di incoraggiare gli altri a scoprire quanto sei importante.

Napoleone Bonaparte

Due parallele si incontrano all'infinito quando ormai non gliene importa più niente.

Marcello Marchesi

Un pessimista vede le difficoltà in ogni opportunità, un ottimista vede l'opportunità in ogni difficoltà.

Winston Churchill

Un classico è un libro che non smette mai di dire quel che ha da dire.

Italo Calvino

L'amore è un ideale, il matrimonio una realtà, la confusione tra ideale e reale non resta mai impunita.

Wolfgang Goethe

Chi non presume troppo di se vale molto di più di quanto non crede.

Wolfgang Goethe

Non mi sembra un uomo libero quello che ozia di tanto in tanto.

Cicerone

L'odio è il piacere più duraturo; gli uomini amano in fretta, ma odiano con calma.

George Byron

Contraddire la geometria è un negare scopertamente la verità.

Galileo Galilei

La morte dei giovani è un naufragio, quella dei vecchi un approdare al porto.

Plutarco

Nessuno ricorderebbe il buon Samaritano se avesse avuto solo buone intenzioni. Aveva anche i soldi.

Margaret Thatcher

L'intellettuale è un signore che fa rilegare i libri che non ha letto.

Leo Longanesi

L'uomo giunge novizio a ogni età della vita.

Chamfort

